

《親子溝通系列》

感謝逆境教給我的事

主講/饒夢霞（研究所副教授）整理/林美琪

不論讀再多的書、做再高的官、成就再大的事業，人一生都是在追求一個有智慧、快樂的人生。然而，常言道：「人生不如意事，十之八九。」你是不是時常感覺到，生活中充滿了挑戰和壓力，讓人不知所措，甚至感到快被無力感擊垮了呢？

逆境確實有可能擊垮一個人，但是，若能愈挫愈勇，從經驗中汲取智慧，就能像「小草」這首歌所說的：「大風起把頭搖一搖，風停了又挺直腰；大雨來彎著腰背讓雨澆，雨停了抬起頭站直腳……。」

一、在成長過程中培養逆境智商

小時候，我們家住在眷村，十幾坪大的房子住著爸媽和我們兄弟姊妹四人。當孩子稍長，就在有限的空間中硬隔出男男、女女各一間，放了上下鋪之後，房間更小更擠了，只夠擺一張書桌加一張小圓凳；兩人共用書桌，一人坐板凳，一人坐床上。過年只能穿舊制服，家中根本沒有餘錢可以添新衣。

在這樣克難的環境中長大，我和妹妹的成績都還不錯，一路名列前茅，在大學聯考選填志願時，我們考量家中經濟，捨台大而選擇師大，因為讀師大有公費補助。

我真是衷心感激又極為慶幸在每個成長階段，在巧遇種種逆境加以磨練和考驗，對我而言，這是一種修行，讓我體會良多並增長智慧，也更懂得隨遇而安、隨緣感恩。

在逆境中求生存的智慧，就叫做「逆境智商」，又稱「AQ」，也就是一個人的挫折忍耐力。這種逆境智商的人，適應力強。有統計數字指出，全世界四百位傑出的領袖人才中，就有三百位人在成長過程中，經常遭逢困頓、阻礙、不如意等挑戰，而正因為身經百戰、千錘百鍊，才能成為日後的偉大人物。

然而現代父母多數捨不得孩子吃苦，不但幫孩子做得太多、做過了頭，還怕孩子受挫或不滿足，過度的寵溺，也就成了當前站約 70% 的「直升機父母」，反而讓孩子成了不堪一擊的「草莓族」或「水蜜桃族」。

心理學上有一個名詞「延宕滿足」，是指犧牲眼前的誘惑，以獲取未來更大、更好的目標。就像有些爸媽以替代制度來滿足孩子，若是孩子表現不錯，就給一朵花，集滿五朵花可換一顆星，集滿五顆星可再換取其他獎勵等，這就是一種延宕滿足。

不要讓孩子想要什麼就馬上有什麼，要利用生活中大大小小的事件，給孩子機會學習忍耐，培養他們的逆境智商，當他們能在逆境中力爭上游，就能在現代社會中立足。

二、逆境也是一種可貴的激勵

當孩子遇到逆境考驗時，爸媽千萬要沉得住氣，別跟著跳下情緒的谷底；要明白，每一件不如意的事，每一次考驗和挫折，都是上天要我們學習，找出失敗的原因。一旦失敗了，最重要的就是要有勇氣一試再試。

記得小學四年級，有一次臨時接到通知，要我去參加校外的作文比賽。到了比賽現場才

發現，參賽者必須用毛筆書寫，可是我沒有毛筆，看著左鄰右舍各校菁英代表鄭重地端出文房四寶，我卻什麼都不能做，急如熱鍋上的螞蟻。

好不容易捱過了十分鐘，老師匆匆忙忙送來一枝不知從哪兒張羅來的大楷筆，筆毛又乾又硬，勉強下筆，每個字都像張牙舞爪一般，沒有一個字是安安分分躺在格子裡的。結果當然是個挫敗的經驗，但我沒有失去信心，從哪裡跌倒就從哪裡站起來，第二年我再去參加比賽，這次萬事俱備，胸有成竹，果然贏得了名次。

逆境對孩子的成長是可貴的激勵，若爸媽捨不得給孩子逆境的考驗，對孩子的未來，未必是件好事。

當我在國內讀完研究所後，有機會到美國求學，但為了賺取學費，我四處打工，幫人洗車、洗碗、當餐廳服務員及保母，一切全靠自己自力更生。

初赴異國，因為語言文化的隔閡，要找一份非勞力的工作並不容易，我珍惜每一個打工的機會；我的第一個工作，是幫人家洗車。當時，老闆想僱用的是嬌小的東方人，能身手俐落地在車內進行細部清潔，我卻長得高頭大馬，與老闆的期待完全不符。經過我好說歹說地懇求老闆試用，才終於得到這份工作。

這份工作並沒有想像中容易，老闆十分注重細節，要求車子要清潔得像剛出廠時一樣，不僅車內的地毯必須整理得一塵不染，就連冷氣出風口都要求用棉花棒仔細擦拭，輪胎溝紋得用牙刷徹底去刷。在這樣挑剔到近乎苛求的磨練下，我深刻體會做任何事都要認真、細心、耐心和負責，這也成為我後來基本的做事態度。就這樣洗了四個月的車，我存下一千美金，僅剛好夠繳交學費。

我十分感激有這些逆境的考驗來豐富我的人，讓我明白做人做事都要謙虛，同時對藍領階級的可貴也有深刻的體認；此後，遇到每一件事，我都樂於從基礎做起，也不怕勞動、流汗的辛勞，不管環境如何考驗，我總是樂在其中，全力以赴。

三、 面對壓力時要懂得及時轉念

面對逆境，不能避免的就是接踵而來的壓力了。尤其在競爭、比較、交流頻繁的現代社會，承受壓力已是在所難免，我們應將自己的身心狀態調適到足以抗壓的程度；心理愈健康，抗壓性就愈高。換句話說，學會調整自己的情緒，其實並沒有甚麼特別的祕法，唯有「轉念」二字。所謂「境隨心轉」，誰能轉念得快，誰就能愈快離苦得樂。不懂得轉念，就會被痛苦步步進逼，最後陷入死胡同而無法自拔，那將是苦不堪言阿！

壓力來襲時，可以用「壓力緩衝頓」來保護自己。壓力緩衝頓的五大修練元素：豐富的生活經驗、支持系統或支持網路、宗教信仰或正向思考的習慣、照顧身體健康以及行動。修練愈純熟，能面對、應付、解決壓力的技巧就愈高明。茲略說明如後：

◆ 豐富的生活經驗

生活要豐富多彩，就要多看、多聽、多聞、多問。生活經驗愈豐富，就愈能以多元的角度看待事情，不會死心眼、應鑽牛角尖。我在異鄉求學的十三年之中，身處種族交融、人文薈萃的美國，一件事的發生，便能看到不同民族的不同反應，這令我的生活觀豐富的起來，也領悟到看待事情的角度不會只有一個；這也是促進「轉念」的功夫。

◆ 支持系統或支持網路

當壓力來臨時，不要忘了身邊有許多親朋好友，都是你的支持系統，可以向他們尋

求幫助，避免陷入獨處時鑽牛角尖的困境。尤其是婚後專心持家的家庭主婦，完全以「家」為天，守著陽光守著先生孩子，逐漸疏遠了原來的朋友，以致婚姻觸礁時，竟找不到任何的支持系統，殊屬大憾。

◆ 保持宗教信仰或正向思考的習慣：

一名虔誠的教徒，常能從禱告、拜懺等儀式與神溝通，從而獲得莫大的力量。此外，研修「正向心理學」，建立正向思考的習慣也能幫助你適時轉念，有效面對壓力的來襲。

◆ 照顧身體的健康

有健康的身體，才有充沛的活力和愉悅的心情來因應壓力。身體不健康，壓力往往就是壓垮駱駝的最後一根稻草。不健康的身體就像漏洞百出的空房子，脆弱得很。

◆ 具體行動有益抒壓

若你有機會參加靜坐、冥想、禪修、拜懺等活動，不妨去體驗一下。這些具體的行動，確實有益於抒壓，能幫助我們在短時間內獲得身心上的寧靜安定，也就更能以復原力來因應每一個壓力的當下。

四、 珍惜每一分鐘當下快樂不留白

把每一天當作最後一天，如此一來，你就會更珍惜、更把握每一分每一秒而活出最大的價值。不要再為過去的種種不如意而自怨自艾，過去的解讓它過去吧，我們正在度過的就是一個「現在」，而且它消縱即逝，當然要用心且快樂地把握，人生才不會留白啊！最後，僅以一則網路常見的「心理健康秘笈」與大家共勉，祝福大家在人生路上一波波的逆境中破繭而出！

逃避不一定躲得過面對不一定最難受

孤單不一定不快樂得到不一定能長久

失去不一定不再有轉身不一定最軟弱

別急著說別無選擇別以為世上只有對與錯

許多事情的答案都不是只有一個

所以我們永遠都有路可以走

你能找個理由難過也一定能找到快樂

懂得放心的人找到輕鬆

懂得遺忘的人找到自由

懂得關懷的人找到朋友

本文轉載自泰山文化基金會《泰山真愛家庭》第 60 期