

文/Latte cat 圖/布蕾安

選擇題人生——Everlasting

談青少年挫折因應

在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。

教育
專欄

少年十五二十時



【從新聞事件談起】

思敏和學柔是班上無話不談的朋友。這天下課，她們在學校走廊討論起這則社會新聞：「北一女新生跳樓亡，留下字條：『不用找了，那就是我』。」¹

思敏：「好可惜哦！北一女那麼難考，如果是我考上，高興都來不及呢！」

學柔：「我覺得她承受的壓力太大了。」

思敏：「怎麼說？」

學柔：「妳看她父母是建中和北一女畢業的，姐姐也是念北一女。父母希望她進入同所學校，可是她想就讀的是師大附中。我猜測她在與父母溝通無效的情形下，只能『以死明志』了。」

思敏：「妳怎麼知道？」

學柔：「我有看到網路上寫的相關新聞，裡面還有一篇提到她曾在繪本中寫下『蚊子的世界裡沒有分數，沒有考試，蚊子媽媽會罵蚊子小孩嗎？』的敘述，感受到她課業壓力很大。」²

思敏：「嗯，只是因為這樣就結束自己的生命，還是好傻。」

學柔：「我們畢竟不是當事人，也很難真的體會她承受的壓力究竟有多大，會走上絕路多半都是長期累積下來的挫折感和一次次的溝通無效造成。我如果是她，也會希望能念自己想就讀的學校，但萬一跟父母要求的不同，也會試著去念看看，當作一種挑戰，且私下有計畫地累積實力，等待至可以獨立作主的時候。絕不會走上絕路。」

思敏：「我雖然不聰明，還好我認識一個信實可靠的神能隨時成為我的幫助，在我感到失望、無助時給予我力量。」

學柔：「妳好特別！」

思敏：「特別？會嗎？」

學柔：「因為一般人遇到困難多半都是找父母、師長或是和朋友聊，但是妳卻是先找神！」

思敏：「哦！原來妳是指尋找神很特別。我跟妳說，我們教會有真神，如果妳願意，我可以帶妳來體驗。我也可以教妳祈禱，真神是不受時間和空間的限制，祂是靈、無所不在、無所不能，隨時都可以跟祂交流。」

學柔：「妳說的我不曾聽過，但我彷彿能從妳的敘述中感受到那種有所依靠的喜樂。這週末妳能帶我去教會看看嗎？」

思敏：「當然！非常歡迎妳來！」



【在事件的背後】

我們了解一件事情會發生，絕非單一原因，往往是由很多錯綜複雜的事件導致，就像新聞中很多事件的真相也非三言兩語就能說清楚。很多人也許會想：新聞中的父母若是不要那麼強硬，就不會發生這種憾事；但也會有人認為：這就是孩子的挫折容忍力太低，欠缺抗壓力，才會選擇跳樓；或者，更有人認為：這家庭溝通管道封閉，孩子的心聲沒有讓父母了解，而父母一味將自己的期待放在孩子身上，完全不顧慮孩子的感受才會這樣。可是，我們都不是當事人，都只是以結果和媒體的片面報導去推論，也許矇對了，但更多時候真相都被掩蓋了；而當有人因此失去性命、失去至親，爭論誰對誰錯又能挽回什麼？

挫折，來自於所得到的結果與所期待的不一致時，會帶來的一種沮喪、絕望的心理感受。如：要求孩子就讀第一志願，但那是家長的期待，並不是孩子的。即使他有能力去讀，然而卻不符合他的想望，加上與父母溝通、爭取之後仍無法改變（認為父母不了解他），這總總事件帶來的挫折感，都是需要被關心、被理解的。

【挫折因應力】

人的一生要面對的挑戰非常多，挫折自然也不少，倘若我們能事先培養較高的挫折因應能力，那麼之後在面對不如意和失敗時，身心折損率就能降低很多。以下分享能提高挫折因應力的幾個方法：

1. 認識自我，設立合理目標

愈了解自我的人愈能替自己設立合理的目標，這了解包括：個人能力、興趣、專長，以及身心狀態等。有的人好高騖遠，訂了過高的目標，反而打擊自信心；有的人欠缺方向，誤設自身毫無興趣的目標，徒然虛耗光陰；還有人沒有衡量身體狀況，硬逼自己要做到某種程度才滿意，結果身心俱疲。以上這都是對自己不夠了解的緣故，倘若能依據過去經驗，靜心分析現況，隨時調整標準；當一個個小目標逐漸被達成，同時自信心、興趣、能力和專長也會連帶被提升並擴展。

2. 培養彈性思維以及幽默感

既然活在世間挫折難免，那麼培養富彈性的思維就非常重要了。有彈性思維的人因為腦筋靈活，不會被既有想法綁住，而能跳脫框架，走出不同一般的路徑。在眾人坐困愁城時，這樣的人能帶領大家殺出重圍，而當他自己遇到挫折時，更能因為不受限於過往經驗，很快就能從愁雲慘霧中振作起來。另外，有幽默感的人，則是能帶著一種輕鬆自在的眼光看待世上的不完滿。這兩種類型的人，在面對挫折時，較能做到「遇挫不折」。假使自己較欠缺這樣的特質，多與這樣特質的人相處，觀察、學習他們解讀負面事件的正向態度，對提升自身的挫折因應能力也很有幫助。

3. 作息規律、休閒活動多樣

一般說來，身體健康、心理健全的人面對挫折會較有因應能力。讓自己有規律的作息，養成運動習慣，都能幫助我們更有效地應對生活中各種突如其來的狀況。而良好的休閒活動對於調劑緊張的生活有相當之助益，不論是靜態的閱讀、聽音樂、彈琴、繪圖，還是從事動態的爬山、打球、跑步、游泳、健走等，愈多樣的休閒活動，愈常與人進行交流，都能幫助我們舒緩挫折時無助、沮喪的心情，甚至提供靈感，更快走出困境。

4. 建立全面的心靈支援系統

當挫折來臨時，不需要獨自承擔。可以找自己信賴的人好好聊一聊，如：父母、師長、朋友等。假使剛好身邊都無適合的對象可以傾訴，那麼就將自己無法承擔的交託給神吧！最近我加入一個禱告團契，雖然彼此在不同時空下，但藉由網路互通訊息、彼此代禱，也得到很大的造就。另外，更能來到教會，在主的殿裡靜心祈禱。教會裡有很多屬靈同伴，除了陪伴我們禱告，也能分享生活上的見證與人生閱歷，都很有幫助。天上的真神是我們最好的朋友，祈禱時傾心吐意向祂訴說，總能得到無比的安慰，並且很多事情，都能在神的帶領之下獲得解決。「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門」（太七7）、「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約十六33下），這是主應允的平安、福氣，我們應當好好把握！

【選擇題人生】

在這充滿未知的人生旅程中，真正需要費心思的，往往是當走到有如一道道選擇題似的岔路口前，卻不知何去何從。除了影響深遠的升學選校、選系，出社會選職業、選公司，結婚選對象等這些大家會慎重其事的考慮之外；更重要的，每一天要如何過日子，乃是最常面對也最容易忽略的選擇題。

你希望怎樣過每一天呢？這答案也許就要反問你自己：「當生命結束，你希望自己的人生要有怎樣的結局？當回顧這一生，是否也能毫無遺憾、微笑離世？」思考這問題時，你腦中所浮現的，也許就是你目前最在意、最難以割捨的一切了！

經過思考再回到原問題，就不難明白短暫的人生中，我們所能掌握的極其有限，所希望的人生結局也是我們每一天必須要去思考並逐步去達到的目標。若希望人生幸福美滿，那麼此刻還浪費時間在跟人吵架、爭得面紅耳赤嗎？若希望擁有豐盛的人生，難道每日渾渾噩噩、不思進取可以得到？有人將人生比喻成是開往死亡的單程列車，從出生的那一刻起，就開始倒數生命。而你，是否更能正確選擇如何過每一天？來到生命中的岔路口，是不是已知道如何面對且不輕言放棄？因為生命只有一次，活著就有希望。而生命中的選擇也沒有絕對的好與壞，只有一事是不能欠缺的，就是找到真神，全心仰賴祂的能力，這樣自能安然度過世上的風浪，擁有平靜安穩、豐盛的人生。

參考網路相關新聞來源：

1. <http://m.ltn.com.tw/news/society/paper/1133231>
2. <http://m.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/2186336>

