

擠壓酸檸檬的好滋味

撰文/郭亭好

溝通大師戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 曾說「命運給你酸檸檬，就把它做成檸檬汁」。

大多數的人在成長過程中或多或少都會碰到障礙、痛苦與挫折，我們可能會遇到被信任的人傷害、背叛，也可能會遇到被他人貶低與刁難，也可能會遇到不被看見與重用的挫敗，也可能遇到不管做甚麼都沒有用的困境，也可能在一場車禍後承受生理疼痛的折磨，也可能遇到自己滿懷信心去做某件事情，但結果卻是失敗收場，而懷疑自己的能力，覺得自己很失敗。

人生這一路以來是如此的不容易，不管我們處在甚麼情境，嘆氣、抱怨、與責怪並無法改變事實，接受挫折才是人生的必修課，那我們該如何面對生命中的酸檸檬？

先了解自我面對挫折的心態與解釋

小明是大二下的學生，也是系學會的活動股長。籌備一學期的活動後，見小明變得鬱鬱寡歡，和過往充滿自信的他相差甚遠，原來是上學期滿腔熱血的籌備，但系上參與度不高，股員們也失去熱情，開始經常缺席會議，面對這樣的狀況，小明感到難過、失望，懷疑他和股員之間的友誼，甚至覺得「沒有人值得信任，朋友最後都很現實」。

有的人在面對挫折，會陷入極端的情緒，是因為他將結果與個人能力與價值作解釋，「朋友的缺席是認為我沒有能力，也不夠挺我！我想未來遇到困難，他們應該不會幫我」，因此感到委屈、悲傷與憤怒。當我們自憐自哀的時候，自己就會陷入動彈不得的位子。如果小明改用不同的心態與解釋：「雖然股員漸漸缺席，我感覺很無力，但我知道大家的熱情也被澆熄了，不表示他不是個好麻吉，也不代表我領導能力不好。」這時候，小明的感覺可能就不會那麼沮喪。

若遇到挫折我們處在自我懷疑、怨天尤人的處境中，那麼很可能會失去從挫折中成長的機會。事實上每個人在生命中都會遇到難過、受傷、痛苦的事情，只是每個人面對的心態會有所不同，文學家梭羅曾說：「你怎麼想自己，也就決定了你的命運。」當你覺得自己可憐且怨天尤人時，成功、快樂與美好的事物必將離你遠去。國際知名舞蹈家許芳宜在 TED Taipei 演講《不怕我和世界不一樣》，分享自己當時已是有目共睹的舞蹈明星，原以為自己能在試鏡甄選獲得最多場次的演出，但結果不如預期，當下，對結果難以接受且遭受打擊，而她的老師也只是說「這就是現實，沒有一種答案，會讓每個人都開心」，她在家哭泣一整晚，隔天醒來，決定要把這兩場舞跳好，讓來看她的觀眾感到驕傲。

這樣迅速的轉變是因為她告訴自己「當我處在一個弱勢，我沒有權力抱怨，我沒有權力哭泣，別人可以選擇不給我機會，但是我不可以選擇放棄機會！」從許芳宜面對挫折的態度可知，她沒有停留在受害者的位子上，而是將挫折化為力量，把握現有的機會，選擇不放棄自己，因為她知道唯一可以幫助自己的人就是自己，帶著不放棄的態度走過人生的低潮。

學習看見挫折中的價值

奇美實業的創辦人許文龍先生曾說：「跌倒的時候，不必急著爬起來，先看看地上有沒有什麼寶貝可以撿！」。把跌倒當作是遇到挫折一樣，面對挫折可以是咒罵地上的石子，但也可以是找出跌倒的原因，若視每一次的挫折與困境，為一次學習的機會，問自己「我從這次經驗學到甚麼？」，將每一次的付出與投入視為繳一次學費，要學習要成長，就肯定要付出，因為有了這次經驗，讓我有所學習，若是沒有這次的不成功，就不知道該怎麼做，也就是說每一次的失敗，就是離成功更靠近一點點，也就是更成長一點點，我們就像是一塊石頭，每一次挫折像是一次的雕琢，鑿子鑿得很痛，卻也讓我們變得更完美。面對挫折，我們可以找到能激勵自我的座右銘，每當沮喪、提不起勁的時候，看看這些座右銘，比如說：「沒有人可以傷害你，除非你允許」…等，透過轉念的方式轉化挫折的苦痛，並帶著學習的態度從挫折與失敗中吸取經驗，我們會知道挫折的價值，也會知道失敗是人生成長的養分。

的確，不斷跌倒再站起來的過程未必讓人感到喜歡與舒服，而有位哲人曾說：「成長是一個人蛻去幼稚淺薄的蛹衣，生出美麗蝶翼的過程。蛻化是痛苦的，是成長過程中不可逾越的現實，也是每個人的必經之路」。生命中的酸甜苦辣，都有其存在的價值與滋味，偏食的人會營養不良，而容易生病，因此，勇於品嚐生命的滋味，懂得挫折的價值和意義，比挫折本身更重要，現在讓我們一起每天化挫折為檸檬汁，補充生命維他命C，準備幻化成蝶翼的那一刻！

參考資料：唐學芬（民105）。課本上沒有，老師不教的50堂心理挫折課。台北市：紅螞蟻。