



我在美讀書時，室友是日本人，她有一顆珍珠，是母親在她離開日本赴美求學時給她的。她家世代採珠，在她離家前，母親鄭重地把她叫到一旁，給她這顆珍珠，告訴她：「當女工把砂子放進牡蠣殼內時，牡蠣覺得非常不舒服，但是又無力把砂子吐出去。所以牡蠣面臨一個選擇，一是抱怨，讓自己的日子很不好過；另一個是想辦法把這粒砂子同化，使牠跟自己一樣，和平共存。於是牡蠣開始將牠的精力、養分挪出一部分把砂子包起來。當砂子裹上牡蠣的外衣時（雲母殼，即碳酸鈣），牡蠣就覺得它是自己的一部分，不再是異物了。砂子裹上的牡蠣成分愈多，牡蠣愈把它當自己人，就愈能心平氣和地和砂子相處。」

牡蠣並沒有大腦，牠是無脊椎動物，在演化的層次上很低；但是連一

個沒有大腦的低等動物，都知道要想辦法適應一個自己無法改變的情境，把一個令自己不愉快的異己，轉變為自己可以忍受的一部分，人的智慧怎麼會連牡蠣都不如？

珍珠的故事我聽過很多，但是很少是從牡蠣的觀點來看逆境的。人生總有很多不如意的事，如何包容它，把它同化，納入自己體系，使自己日子過得下去，恐怕是現代人最需要學的一件事。

尼布爾（Reinhold Niebuhr）有一段著名的祈禱詞：「上帝，請賜給我們胸襟和雅量，讓我們平心靜氣地接受不可改變的事情；請賜給我們勇氣，改變可以改變的事情；請賜給我們智慧，區分什麼是可以改變的，什麼是不可以改變的。」人是演化來的動物，在大自然中，本來就應該和其他的動物一樣為生存而奮鬥，不應該期待事事順利。要知道在大自然之中，挫折是常態而不是例外，動物出外覓食時都不知道是否找得到食物，也不知道今天是否能安全地返航，回到溫暖的窩以期待明天的旭日東昇。人類憑什麼一有挫折便怨天尤人，跟自己過不去呢？今天社會上憂鬱症、自殺率這麼高，是不是我們沒有教給孩子一個正確的人生觀？打牌時，拿到什麼牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要。


凡事固然要講求操之在己，但是沒有主控權的事上，是否也應該學習牡蠣，有容乃大，使自己的日子好過一些呢？

——節錄自遠流出版《講理就好》，洪蘭著



與你談心

生活中有很多事情，是我們無法掌控，也不能重來的。比如說已經考完的考試、比完的競賽，甚至是愛我們的親人辭世等。然而每一個經驗，往往也都能讓我們從中學得經驗或是獲得成長，當把這些從挫折中獲得的經驗用在生活中時，他們就會成為很寶貴的養分，滋養著我們的生命。



請同學們想想看，就現階段的你而言，日常生活中可能會碰到哪些挫折或發生哪些困擾呢？可能是人際關係、生理狀況、課業或競技比賽等等，讓我們整理一下，看看自己的經驗。

例如：

● 生活中的挫折經驗

事件：我一直細心照顧的小狗生病死掉了

我的心情：自責與難過。

想法：是不是我不夠小心，才會害牠死掉。

「挫折」想告訴我的是：1.生命不是無限長的。

2.很多事情需要盡力去做，才不會有遺憾。

3.生命有時是用不同的形式存在。

我學到了：

1.珍惜生命 2.凡事盡力 3.活在當下

● 人際關係的挫折經驗

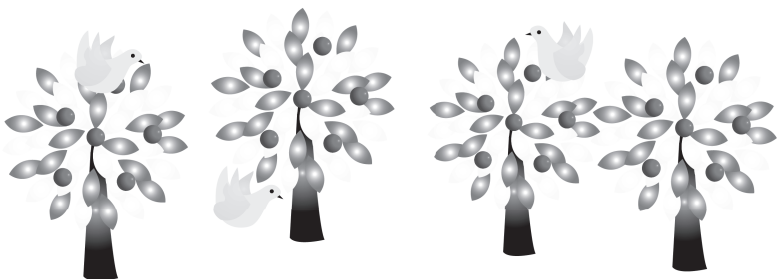
事件：

我的心情：

想法：

「挫折」想告訴我的是：

我學到了：





● 競技比賽的挫折經驗

事件：

我的心情：

想法：

「挫折」想告訴我的是：

我學到了：

● 課業的挫折經驗

事件：

我的心情：

想法：

「挫折」想告訴我的是：

我學到了：

● _____ 挫折經驗

事件：

我的心情：

想法：

「挫折」想告訴我的是：

我學到了：