

## 面對挫折接受失敗，讓生命更精彩

出處：李偉文的聞見思 20180206 親子教養

我們現在已處在一個急遽變遷的社會，面對的是無國界的高度競爭，遊戲規則與典範不斷轉移之下，早已沒有法規可循，沒有前例可導，昨天成功的法則，可能就是今日失敗的關鍵，我們即便再努力，沒有做錯任何事情，仍然可能成為一百分的失敗者，這種不確定的時代，恐怕已經超過個人所能理解與承受，更是每個人巨大壓力的來源。因此，**培養面對挫折的韌性以及平靜的接受失敗，恐怕是現代人新的課題，更是能否找到屬於每個人自己的快樂與幸福的關鍵。**

尤其許多父母因為害怕與焦慮，反而把孩子保護得太過頭，恨不得能夠消除孩子生活中所有可能的石頭，待了一個四季如春且安全的溫室。可是每個在社會打過滾的大人都知道，**真實的世界不一定是公平的**，認真不見得會有好的結果，甚至有許多努力可能從來沒有被看見，甚至孩子被朋友誤解、同學排擠，或者師長不公平的對待…這些情況在真實的世界常常發生，甚至在全球化的競爭之下，孩子比不上別人的機會，恐怕也非常大。如何面對挫折，接受自己的平凡與失敗，要讓孩子體會到即便在學業成績或能力競賽中比不上別人，仍然是一個有價值的人。因此平常就要貯存與增添孩子面對困境挫折的能量，要讓孩子知道，即便自己很平庸還是可以很快樂。

而且我們必須容許，甚至要創造一些機會，讓自己的孩子受點苦，或者在被關照的情境下好好地哭一哭，**有過挫折的經驗，可以體會到原來「失敗」不是世界末日，甚至了解到失敗只是我們在學習新技能或知識的一種練習，藉由這種練習，我們可以不斷進步。**這種面對失敗的正面心態，對承受許多無形壓力的孩子來說，是相當重要的，因為根據統計，台灣有超過四分之一的小學生曾經想要自殺，中學生的比例更高，居然有三分之一以上；更可怕的是，其中有四分之一的學生曾經採取行動，自我傷害。

這些年也不時聽聞就讀明星高中，學業成績非常優秀的孩子自殺，如何協助孩子抒解壓力，恐怕比一味地逼迫孩子各方面表現都要優秀還來得重要。

在這個不確定的時代，壓力無所不在，很多時候，**我們是無力也無法改變外在環境的，但我們可以改變看待事情的角度與心態。**除了學習與壓力共處，將壓力視為挑戰，甚至是生活的一部分之外，也要積極建立良好的生活習慣，將壓力控制在自己可以承受的範圍。

而且我也不斷透過各種機會讓孩子瞭解到，過程比結果重要，因為即使我們再認真、再努力，不見得就能得到相應的成果，很多時候，命運決定於許多外在不可知的因素，也許公平，也許不公平，但是我們要都能平靜的接受。

也就是說，要教導孩子不管別人是不是肯定自己，自己是不是能獲得別人眼中的成功，還是能夠不失望、不沮喪，知道自己的價值，知道每個人都是不一樣的人。因此，幸福對每個人而言，也都是不一樣的。能夠決定幸福的，不是別人，而是自己。

要讓孩子建立這樣的價值觀並不容易，畢竟價值觀無法「教」，很難在課堂上，或以文字語言的訓誨方式來傳遞。**價值觀必須在真實生活情境中養成。**對孩子而言，就是由眼睛所見，以及一次又一次的親身經歷而建立的，不是老師或父母用嘴巴講的。

克服挫折的經驗是孩子成長中重要的養分，當我們幫孩子的根埋得愈深，他們才有能力長得愈高，也才能承受得了生命中免不了的狂風驟雨。

