

牡蠣有容，珍珠乃大

洪蘭

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、養份挪出一部份把砂子包起來。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份，不再是異物了。砂子裹上的牡蠣成份越多，牡蠣越把它當自己人，就越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份，人的智慧怎麼會連牡蠣都不如？

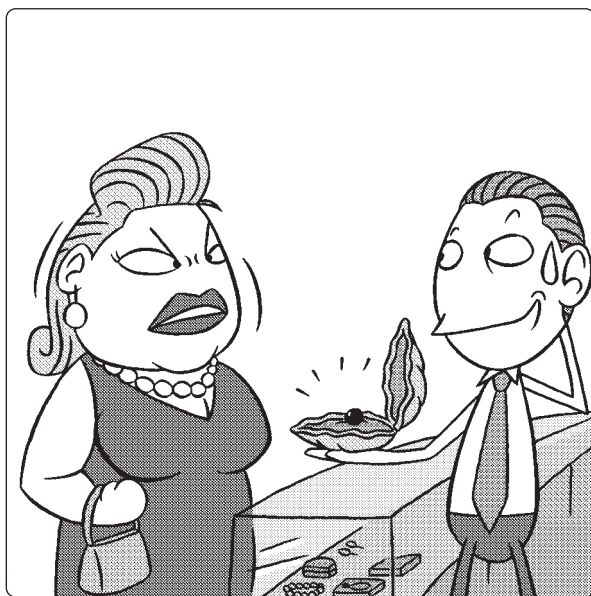
珍珠的故事我聽過很多，但是很少是從牡蠣的觀點來看逆境的。人生總有很多不如意的事，如何包容它，把它同化，納入自己體系，使自己日子過得下去，恐怕是現代人最需要學的一件事。

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？

— 節选自遠流出版社，洪蘭著作《講理就好》—



這是黑珍珠！?……你以為我是笨蛋嗎？這明明是粉圓！……

蕭言中工作室

與你談心

在你周圍，有沒有有些人、有些事總是讓你感到苦惱，但是卻避也避不開、躲也躲不掉？環境中總難免有些讓你不舒服的人、事、物，如果你無法改變他們，那就改變自己，用包容的心去適應它、接受它吧！養成包容、開闊的心，就不怕外在環境給你的挫折與煩惱，這也是蘇轍所說：「使其中坦然，不以物傷性，將何適而非快？」的道理。

待人處事時一定要互相包容，而在包容時問題就解決了。

學習單

一、想一想

你最喜歡同學是_____

這位同學的三項優點是

1. _____

2. _____

3. _____

這位同學的三項缺點是

1. _____

2. _____

3. _____

告訴這位同學他的三項缺點，並記錄下他的反應。

請這位同學說說你的優點，並記錄下來。_____

在你的班上，有你喜歡同學，也有你討厭同學吧？請在左邊的格子填上你最喜歡同學的代號（真名保密），同樣在右邊的格子填上你最討厭同學的代號，再依照指示回答以後的問題。

此一題目
() 易答
() 難答
請勾選

此一題目
() 易答
() 難答
請勾選

此一題目
() 易答
() 難答
請勾選

此一題目
() 易答
() 難答
請勾選

你最討厭同學是_____

這位同學的三項缺點是

1. _____

2. _____

3. _____

這位同學的三項優點是

1. _____

2. _____

3. _____

告訴這位同學他的三項優點，並記錄下他的反應。

請這位同學說說你的優點，並記錄下來。_____

待人處事時一定要互相包容，而在包容時問題就解決了。

二、想一想

1. 完成上表後，請說說你的感想是什麼？

2. 你是否可以一下就說出你最喜歡同學缺點是什麼？或是一下就說出你最討厭的同學他的優點是什麼？又你覺得是什麼原因使你有這樣的表現？請與同學分享一下你的觀點。

3. 對於你喜歡的同學之缺點或其無心犯錯對你造成的傷害，你會選擇包容原諒，還是拒絕往來？請與同學分享一下你的觀點。

家長的話

請您與孩子分享，在生活當中遇到不順心又不能避免的事情時，您都是如何處理的。

老師的鼓勵

