



洪蘭：培養孩子的「回彈力」

教育除了智育，更需要培養孩子的「回彈力」，
一種勇於面對挫折、找回自己的能力，訓練孩子跟挫折共存。

學測結束後，一名學生寫信問我，「老師，我今天終於擺脫了多年來的身心束縛，但是為什麼我沒有快樂的感覺？為什麼我不單不快樂，反而覺得空虛？」這是一個很好問題，因為解除痛苦並不等於得到快樂。很多人都以為，不痛苦就快樂了，但那是不對的，它們不是天平的兩端。痛苦如果沒有意義，痛苦解除後，是空虛。

現在的人很不快樂，美國每五人中，就有一人患有憂鬱症或焦慮症；根據台灣憂鬱症防治協會的調查，台灣有二百二十萬人有憂鬱症傾向。憂鬱症的就醫率，在七年內增加了十倍。它耗費大量的社會資源，更不要說創造力，這個無價的腦力資源。過去，我們一直都從解除痛苦著手，學生不快樂，我們就改制度，廢聯考、推免試升學，從減輕壓力使學生快樂。但是，現在大學的課業壓力，已經少到只要考進來，幾乎都可以畢業。

報登某大學的老師，先把題目給學生做，考試時還可以看書，即便如此，還是有學生懶得抄，交白卷，使老師要給他分數也不能。沒有壓力到這個地步，為什麼還是不快樂？我們少做了什麼？有人認為，這是教育的重心放的不對，不應該只注重負面條件的去除，應該要強調正向長處的建立。野草妨礙玫瑰生長，但只拔除野草並不能使玫瑰長的好，還需澆水、施肥。教育除了智育，還要給他智慧，因為知識不等同智慧，而有智慧，才能不煩惱。我們要教孩子，人生本來就沒有一帆風順，碰到挫折時，不要逃避，愈不敢面對，它就變的愈大。天底下長得最快的東西，就是你不面對的問題。教育，要訓練孩子跟挫折一起生存。

邱吉爾和林肯都有嚴重的憂鬱症。邱吉爾把他的憂鬱症，叫做「黑狗」，因為憂鬱症就像一隻忠心的狗，到那裡都跟著他；林肯在一八四一年一月，第二次憂鬱症發作時，曾試圖自殺。雖然都有這個可怕的病，但因為他們的態度是接受、不是逃避，憂鬱症便傷不了他們。使他們在病的折磨下，仍維持應有的表現，成了歷史的偉人。

所以教育不要一直聚焦在孩子的缺點上。美國有所學校，開學時，要學生寫篇短文，描述一件他最得意的事。然後，老師教學生，從這篇短文中，找出自己的優點，如誠實、友善、勤勉，老師再找各種機會，讓孩子展現他的長處。結果，長處產生自信，有自信就交到朋友。正向的人際關係多了，孩子就快樂，孩子快樂了，他們的學習就進步，而學習，正是教育的核心目的。

這項做法的目的在於，這樣長大的孩子，遇挫折時的回彈力高，較不容易得憂鬱症，因為他們知道自己的長處，敢去做自己擅長的事，找到自己人生的意義。最重要的是，他們知道自己是誰。人應該被未來所吸引，而不是被過去所驅迫。改變心態並不花錢，但是我們會快樂很多。

孩子是我們未來的主人翁，給孩子最好的智慧是生命五種力量，分別是：適應力、抗壓力、活動力、創造力、享受力，當中以適應力和抗壓力擺第一，人的快樂來自於美感，而生活中的美感是要靠發現，發現自己能挑戰極限、超越自我，轉壓力為動力、化阻力為助力，是能讓自己真正喜極而泣的快樂。

所謂「有壓力才有動力」，其實壓力並不可怕，怕得是沒有生命力，有生命力就會有動力，而身為家長、師長的我們，更應該要以身作則，在面對壓力、挫折時，得意不忘形、得意不忘形做為孩子的表率，以身教代替言教來影響孩子。（引用：2012-02 天下雜誌 490 期 作者：洪蘭）