

生命中的勇氣

生命中難免會有挫折，不如意事十之八九。導師能協助同學用不同的角度看待生命中的起起落落，用勇氣克服逆境，用愛敘說生命。

四季有序&萬物有時

每個人的生命都是一部喜、怒、哀、樂交織而成的樂章。蘇軾曾說：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」「難全」指的是很難十全十美。然而，大部份的人還是會不合理地期待「完美」，而忽略了我們其實更需要具備接納「不完美」的勇氣。心理學大師阿德勒說：「應付生活中各種問題的勇氣，能說明一個人如何定義生活的意義。」因此，導師能讓同學明瞭生命中高低起伏、順逆交替的道理，四季有序，晝夜有分，春秋有時，萬物也有時。黑夜過去，白天終將再來；冬天走了，春天會再降臨；花開、花落，也會隨季節循環。生命很難要求一路順遂地永處順境，所以，導師鼓勵學生培養面對逆境的勇氣，同學才能用勇氣面對生命的低潮，以積極樂觀的態度，迎接生命的挑戰。

挫折是禮物，苦難是祝福

上帝經典語錄：「苦難是化了妝的祝福。」

巴爾扎克：「苦難是人生的老師。」

弗里奇：「人生是一所學校，在那裡，不幸比起幸福來是更好的老師。」

當生命遭逢變故時，大部份的人起初可能會哀怨地自問：「為什麼是我？」、「我怎麼會那麼倒楣？」、「我的人生應該就此完蛋了嗎？」但是，隨著時間的累積，如果我們有勇氣經歷苦痛，用愛度過難關，我們將不難發現，苦難就是化了妝的祝福，每一個挫折也都是精美包裝的人生獻禮。

美國首席大法官約翰羅伯茲（John Roberts）受邀至他兒子就讀的中學 Cardigan Mountain School，發表畢業致詞。致詞時，大法官語出驚人，他非但沒有祝福畢業生一帆風順、鵬程萬里，反而祝福大家遭遇不公平、背叛、孤單、不幸、忽視、失敗等，而大法官也直接點出這些苦難會教導我們的功課，以及會帶給我們的祝福。全文充滿了人生的哲理與深切的期待，更喚醒我們應重視與培養跌倒後再爬起的復原力與勇氣。

茲將大法官畢業致詞的中譯文節錄如下：

「通常畢業致詞者會祝你們好運還會祝你們心想事成，但我不會這麼做。我會告訴你們原因。

在接下來數年的三不五時，我希望你們被不公平對待，如此你們才知道公平正義的重要。我希望你們遭遇背叛，如此才知道忠誠的重要性。

抱歉要這麼說，但我希望你們有時感到孤單，這樣才不會把朋友當作理所當然。

我希望你們三不五時遭遇不幸，如此才能意識到機率和運氣在人生中扮演的角色，了解成功不是完全你所應得的，而他人的失敗也不是他們所應得的結果。

當你們失敗時，人生三不五時一定會有失敗，我希望你的對手會對你的失敗幸災樂禍，讓你們理解運動家精神的重要性。

我希望你們遭遇忽視，如此才會知道聆聽他人的重要性，我還希望你們遭遇足夠的痛苦來學習同理心。

不管是否來自我的希望，這些事終究會發生。至於你們是否能從中獲利，則取決於你們從不幸中獲得訊息的能力。

畢業致詞者通常會給學生一些建議。他們會給一些廣泛的建議，也會給一些有用的小撇步。

最常給的建議就是：做自己。給所有穿著一樣的人如此建議實在有點怪，但你們確實應該做自己。

只是你們得了解做自己的意義何在。除非你很完美，否則做自己不代表不能接受改變。

在某些狀況來說，你不應該做自己，而是應該變成更好的人。大家說『做自己』是因為他們希望你們能阻擋外界要求你們做的事，但除非你們了解自己是誰，或思考過自己是誰，否則無法『做自己』。

英文原文如下：

「Now the commencement speakers will typically also wish you good luck and extend good wishes to you. I will not do that, and I' ll tell you why. From time to time in the years to come, I hope you will be treated unfairly, so that you will come to know the value of justice. I hope that you will suffer betrayal because that will teach you the importance of loyalty. Sorry to say, but I hope you will be lonely from time to time so that you don' t take friends for granted. I wish you bad luck, again, from time to time so that you will be conscious of the role of chance in life and understand that your success is not completely deserved and that the failure of others is not completely deserved either. And when you lose, as you will from time to time, I hope every now and then, your opponent will gloat over your failure. It is a way for you to understand the importance of sportsmanship. I hope you' ll be ignored so you know the importance of listening to others, and I hope you will have just enough pain to learn compassion. Whether I wish these things or not, they' re going to happen. And whether you benefit from them or not will depend upon your ability to see the message in your misfortunes.

Now commencement speakers are also expected to give some advice. They give grand advice, and they give some useful tips. The most common grand advice they give is for you to be yourself. It is an odd piece of advice to give people dressed identically, but you should — you should be yourself. But you should understand what that means. Unless you are perfect, it does not mean don't make any changes. In a certain sense, you should not be yourself. You should try to become something better. People say 'be yourself' because they want you to resist the impulse to conform to what others want you to be. But you can't be yourself if you don't learn who are, and you can't learn who you are unless you think about it. 」(國際中心／綜合外電報導)

(參考網址：

<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20170710/1157804/>)

生命的禮物：愛&勇氣

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解挫折背後充滿的愛與勇氣，並透過團體成員的相互分享與討論，找到屬於自己生命中的勇氣，帶著正向經驗，迎接未來的挑戰。活動之進行可參考如下：

方案名稱	生命中的愛與勇氣	
活動內容	進行方式	時間
自我覺察	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師請同學回顧一下自己過去到現在所遭遇的苦難事件/挫折事件，然後，寫下 3 個自己感到最深刻的苦難事件/挫折事件。 3. 導師請同學在紙上寫下同學自己認為這 3 個苦難事件/挫折事件： 1) 要告訴自己什麼？ 2) 自己從中，學習到什麼？ 3) 在苦難/挫折中，什麼人給予的愛最令你/妳印象深刻？	10 分鐘

生命激發	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師能將影片播放給同學觀看，影片網址如下： https://www.youtube.com/watch?v=p3w8H16qclw 美國大法官畢典致詞，祝畢業生「遭遇不幸、被人背叛」(中文字幕) 2. 導師請同學在白紙的背面，寫下自己看完影片的感受與心得。 	10 分鐘
經驗交流	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師請同學以 4-5 人為一組。 2. 請每位同學在小組中，分享： <ol style="list-style-type: none"> 1) 看完影片後的感想？ 2) 看完影片後，對於自己的苦難事件/挫折事件是否有新的看見或詮釋？ 3. 小組中，所有的成員皆需輪流分享，並相互給予回饋。 	15 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師請同學回到大團體中。 2. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。 	10 分鐘

結語

羅曼·羅蘭曾說：「世界上只有一種英雄主義，那就是了解生命而且熱愛生命的人。」導師能幫助同學了解生命就像大地一樣有高低起伏，了解生命有喜有悲、有笑有淚，唯有愛與勇氣能陪伴我們通過生命的考驗。熱愛生命才能珍惜我們呼吸的每一瞬間，熱愛我們週遭的人、事、物，才能用勇氣活出生命的精彩。