



在正規的教育體制下，由於個人條件的差別，以致學習成效有所不同，許多學習成就低落的孩子，可能因此遭遇挫折，甚至成為難以釋懷的陰影。

英國有個十五歲的男孩，從小立志做一名科學家，然而就讀中學時期，他的成績排名總是墊後，常被同學嘲笑是笨蛋，老師也在成績評量中寫著：「想當科學家的志願看起來非常荒謬……，想走這條路，對你自己及未來教導的老師，完全是浪費時間。」

這位英國男孩的名字是約翰·戈登（John Gurdon），在二〇一二年獲得諾貝爾醫學獎。儘管當年的老師及同學並不看好，他並沒有因此頹喪、灰心，雖曾一度轉向研讀古典文學及基督教神學，最後仍堅持早年的

志願，做一名科學家。有趣的是，多年來，他始終把當年老師的成績評量置於辦公桌上，每當人生或是學術研究遇到瓶頸，他便看著這份報告，心想也許當年老師的評價是對的，當作是一種激勵。

聖嚴師父年少時曾因啟蒙較晚，有段時間趕不上同學的進度。師父怎麼看待呢？師父說，即使被人瞧不起，還是要自我努力，盡力去做、盡力去學。被人看不起是正常，那是因為沒有福報、沒有智慧。所以，其他同學只花一小時就能完成的功課，師父則付出三、四倍的努力，以勤補拙。

禪宗也有一則故事，記載寒山與拾得兩位禪師的對話，值得我們體味。寒山問：「世間謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我，如何處治乎？」拾得答：「只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待幾年，你且看他。」

負面評價可能是人生的阻力，也可以是人生的助力。不論阻力也好、助力也罷，關鍵還是在於我們自身的努力。只要抱著「盡心盡力，隨緣努力。轉化壓力，成為助力。開發潛力，保持毅力」的態度向前行，自然能走出活路。

——節錄自法鼓文化出版《原諒，好緣亮！》，釋果東著



### 與你談心

沒有一個人是百分之百的完美，每個人都有自己不喜歡的缺點或弱點，也都可能會遭受別人的譏諷和批評；面對生活中可能遭遇的逆境，不論是身體上或心理上的逆境，只要積極面對問題、換個角度思考，運用智慧，就可以將逆境化為轉機、把阻力轉為助力。



## 一、我的經驗：

1. 說一個自己生命中遇到阻力的經驗。

我曾經遇到的阻力是： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 你如何面對這個阻力？

我面對這個阻力的方法是： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 阻力有沒有在日後逐漸轉換成助力？你是如何做到的？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

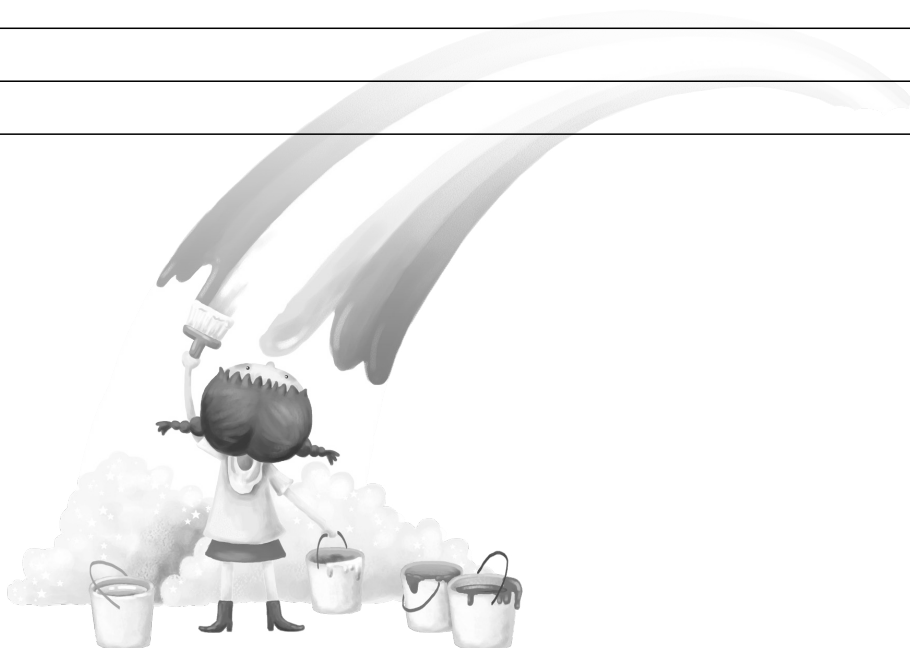
4. 如果當時沒有將阻力轉換成助力，下次遇到一樣的「機會」，你會怎麼做？

下次遇到同樣的「機會」，我會 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



二、上網搜尋一位令你敬重的人物，簡單摘要他如何將阻力轉化成助力的過程。

人物	
工作／職業	
遇到的阻力	
如何轉化	
結果	
資料來源	