

生活中的挫折與困難你可以這樣看待...

CONGRATULATIONS

# 恭喜你 受傷了



社會化過程中的受傷，會讓我們的  
「心靈肌肉」變強壯。



蔡淇華／知名作家與高中教師

一位校友談起她在餐飲業打工時，因身體不適請假，竟被店長訓斥。我對她說：「恭喜你受傷了。」她不可置信的看著我，覺得我沒有同理她。

「社會化是指個體對社會的認識與適應，是通過個體與社會環境『相互作用』而實現的。也就是說，我們要學會和社會上不同的人相處。」我提醒她。

「社會上什麼人都有，每個人看事情的角度都不一樣。《老子》中提到：『知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。』能理解他人不同的看法，是智慧；知道自己需要改進的地方，是聰明；能戰勝他人，代表有力量；能不斷超越自己，才是真正的強者。但我活到五十多歲了，也還沒有足夠的智慧包容別人的批評。」

「老師你那麼棒，怎麼還會有人批評你？」「我這幾年過得太順，變得傲氣凌人，對人失去了同理心，不知道別人一直在累積對我的不滿。當所有的不滿爆發後，我根本承受不了。」

「但我現在很慶幸，我受傷了。就像健身長肌肉，是透過重量訓練使肌肉在『破壞及修復』的過程中，逐漸變粗、變強。社會化過程中的受傷，會讓我們的『心靈肌肉』變強壯。這種強大，有個英文字可表達—

『Resilience(復原力)』。」「就像我今年受傷後，『復原力』變強了，變得更有能力去面對各種逆境。也因此，快樂的能力也變強了。」「老師，我不會被店長的一句話擊垮的。我要變得更有韌性！」我舉起大拇指對她說：「祝福你！」(文引自中學生報)