



挫折容忍與復原力在生命教育的落實

陳柏霖／國立政治大學教育研究所博士生

一、前言

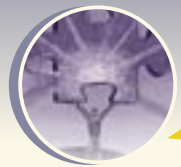
現代青少年普遍存在一種現象—「對人不知尊重」、「對己不知要求」、「對事不知負責」與「對物不知珍惜」。探究其因，乃因為從小在眾人呵護中成長，擁有優渥、舒適的物質生活環境，免除各種辛勞及苦力，無形中養成不能延宕滿足、忍受挫折的負面性格，甚至一有不如意，以偏激的反應來表達，而產生各種不適應症與嚴重的偏差行為（王諤茹，2003；左營國小，2004；林進材，1995；周德銘、盧娟娟、李明珊，2004）。這是社會失調的亂象，造成精神疾病和自殺的人口節節上升、貪婪奢靡及暴力犯罪，使得學子選擇自殺解脫，意即，在學生的求學歷程裡，充斥無數容易導致學業挫敗的困境元素與危機因子（羅文苑，2005）。而人生總不可能風平浪靜，來自大自然的風暴海嘯、洪水火災以及人為傷害，培養學生的容忍力與復原力，是當前教育必要的！現今青少年缺乏生命探索的意義，如何在千變萬化的人生過程中自處，找出自身的定位，並將無奈的生命意義轉換為活下去的意義、價值和目標，實現利他導向的目標，成就人生。哲學大師傅佩榮（2007）曾言：「人生的快樂秘訣就是選定目標，選定目標為自己的人生而努力，努力彩繪自己的一片天，追求夢想，努力實踐」。本文擬以挫折容忍與失敗復原為主軸，探討如何在生命教育的落實。

二、挫折容忍與復原在生命教育的落實

培養青少年挫折容忍與失敗復原是重要的，一個人從出生至老死，絕非完全處於順境，現實環境中充滿失意、挫敗等逆境，誠如王鍾和（2001）指出現代學生的挫折容忍力不足，缺乏自我支持的能力，在遇到挫折時，往往就自亂陣腳、自怨自艾，以情緒來回應壓力，卻不知以積極的行為扭轉乾坤，使危機化為成長的轉機。根據莊文玲（2006）歸納得出，課業學習成就、升學壓力與人際交往為青少年最大挫折來源。從歷史上來看，民國九十三年中央研究院歷史文物所整理出清朝某一榜單中，發現兩位留名青史的人物—李鴻章與沈葆楨，分別為第三十六名及第四十名，使大眾感到訝異，前三名金榜者默默無聞，反倒是第三十六名及第四十名的兩位才是後世所熟悉的（郭佳玲，2004）。

說明成功的人，絕非是處於順境，以輔導學的觀點及實證研究結果而言，生命教育不但具有預防青少年犯罪、逃學、低成就與心理疾病產生的預防性功能，還具有改善教室行為，提高對自我、他人與學校態度等矯治性功能（黃月霞，1989），而此預防性及矯治性功能對於遭遇挫折時可能有的生理或心理反應，具有助益，尤其中學階段的學生可塑性較大，問題行為也未根深柢固，此時透過生命教育的實施，對於其挫折容忍力應能獲致較大成效（康嘉玲，2007）。

現在教育不單是傳授知識，更是傳授情意，教學者若能擅用創意教學，教導青少年在遇到逆境時，由負面抱怨轉向正面感激，在逆境中抱持積極的盼望；師長若能善加引導，教導青少年處理自己的情緒，轉消極為



積極，勇敢面對失敗，以提高容忍力並以身作則，示範逆境中自處與從中復原的智慧，使之潛移默化至青少年的性靈與氣質之中（林進材，1995）。以下即闡述挫折容忍與復原在生命教育的理念和做法。

（一）挫折容忍與復原在生命教育的理念

1. 個體—以順處逆，在挫敗中成長

個體復原的產生，強調個人特質中具有堅毅、樂觀、正向思考的特色，同時擁有因應生活各項壓力所必須的能力（林杏足，2005）。首先，個體要了解自己對挫折的反應，再則，探索挫折的起因，亦即造成挫折的原因是什麼？這些原因中，有哪些是自己的因素造成？必須擔負什麼樣的責任？當青少年澄清挫敗的原因，理解哪些因素影響個體面對挫折，此時以具體行動來改善（傅佩榮，2003）。在《挫折復原力》、《公主向前走》等書中，指出認識自己、明辨真理、具備抗壓力、有效溝通、有效處理錯誤、訓練自律及自制力、接納自己及他人，與維持心智堅韌的生活型態（洪慧芳譯，2004；游毓玲，2006），把生活中每一困難和挫折都當成是幫助自己更成熟的挑戰。誠如聖嚴法師（2006）開示語「遇到逆境，面對它、接受它、處理它、放下它」，因為逆境使人成長更快，磨練更勇敢、更堅強，並調整自己的想法和做法，適應現實的大環境。

2. 社會—善用有利的資源，建造挫折因應

對個體內在復原力的理解，學校和社區機構，可提供必要的條件以撫育這些特質和能力，包括與一位關愛的成人建立良好支持性關係、並提供一種成長性的環境：認可學生成就、提供合理的期待、提升自尊及催化問題解決等生活技巧（林杏足，2005）。許多學生的挫折與無力感是與人際關係有關，針對其社交能力不足的學生，學習如何與不同的人相處及自處之道，如此，處事態度樂觀積極，較易肯定自我，忍受挫折的能力也

較強。再則，學生的課業壓力是來自於學習的困難，或來自於學校與家人的要求。然而每個人在這社會都是唯一、獨特的，注定要依自己的根性因緣走出人生路，走出適合的生涯（田耐青，2004），所以減少不必要的要求與期望，協助學生啟發自我覺性，將生命的使用權發揮的淋漓盡致，達成上天所賦予的任務。

3. 人生—自我的認識與探索

培養青少年挫折容忍力的第三步，便是讓個體有機會經歷失敗與挫折，幫助學生學習針對問題，就事論事，從不同的角度思考問題，從錯誤中學習。當面對困難和挫折，仍會努力不懈，往目標邁進，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄（Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007）。如同生命教育的宗旨，在啟迪人類身心靈的統整合一，使學生兼具「知人知物知天」之全方位理念，成為一「成己成物與天地參」之全人，成為一位德智圓滿之人（耕莘護理專科學校，2007）。協助學生找出生命的意義，容忍新奇和曖昧不明的事物所帶來之疑慮，認為失敗和挫折是生命的一部分，具有勇敢及遭受失敗時的復原力，活出人生自信，方能「境由心造」，培養正確心態與人生觀。在平時做好充分的準備，掌握足夠的資訊，以便在必要時做出最好的抉擇，把握稍縱即逝的機遇（李開復，2006）。

（二）挫折容忍與復原在生命教育的做法

九年一貫課程中強調培養「孩子們帶著走的能力」；而在實際的教學現場上，綜合活動課程強調學子的省思、體驗與實踐，擴展學習經驗，更是實現知識轉化成能力的重要機制（周德銘、盧娟娟、李明珊，2004）。故此，平日在課堂上，透過體驗、角色扮演、探究（inquiry）教學、班級討論會等，體會生命的價值與意義；以體驗學習等豐富生命的內涵，邀請有生命力人士到校



演講等，讓價值典範學習生根發芽；鼓勵學生正常發洩，增進自我了解，培養挫折容忍力，進而做好情緒管理。由於青少年自殺與遭遇突然或非預期的創傷、壓力事件等密切相關，當青少年面臨艱困時，給予適當的支持、鼓勵與關懷，能使青少年增長復原力（resilience），積極的面對未來，反之，當他們面臨壓力，而感到孤苦無依時，容易使青少年走向極端（黃德祥，2001）。

學校在安排生命教育課程的同時，亦可以將培養挫折容忍力的主題納入。由於挫折容忍力的培養需長期努力才能見效，非一蹴可幾，建議可安排一系列的相關課程，以提高教學成果（廖純雅，2006）。吳香質（2004）透過服務學習活動，從中使學生發掘研究參與者服務他人之能力，瞭解不同障礙人士的生活方式，培養對人關懷及同理的能力，尤其是低學業成就且性格較被動，協助在其性格或能力上找出自己的優勢，由活動中培養正向經驗。

在青少年成長的過程中，當年齡越大時，所承受的家庭、學校及社會壓力也相對提升，挫折經驗的累積，也致使挫折容忍力降低，因此培養學生自我探索的能力，增進自我了解，改進缺點，增進自我價值與自信以促進自我效能，強化個人內在的保護因子，學習積極思考方法，改變負向思考模式，建立正向認知的態度，讓個體學會面對現實，願意承諾責任，遵行規範，以促進接受控制的復原力（朱森楠、鄧寶珍、許錦芳、林合洲，2001；林杏足，2005）。

社會的變遷加速學生對未來的不安，多少位高材生因目標的喪失，或者遭受重大挫折，便有輕生的念頭。在《這一生你為何而來》一書中，Ray認為最高目標就像是一直有種連結的經驗或事實，這個目標是你終身追求，個人的努力能激勵、激發並指引旅程，使得這種連結的時間增多。榮格曾

言：只有在內心尋找，願景才會清晰。在外尋找是夢想，在內尋找才是清醒（李振昌譯，2006）。唯有找尋自己的最高目標，活在當下，滿足自己的需求及設定適當目標是獲得幸福感（well-being）的方式之一（Nnurmi, & Salmela, 2006）。

總結本段內容，現在青少年缺乏生命意義之探索，其次，青少年挫折容忍力低落，復原力有待加強，若要將挫折變成轉折，藉由生命教育課題的落實，有其效益。故首先以名人史料的故事說明，學業成就不等於未來成就，挫折為人生必經歷程，如能善用《挫折復原力》、《公主向前走》等書中的策略，將能強化個人挫折的容忍與復原力。尤其在課室環境下，學校若能邀請生命鬥士到校演講，教師透過多元的教學及課程，輔以相關多媒體教材，傳授情意的理念，教導學生樂觀因應，活在當下的生活目標，便能從容面對失敗和挫折是生命的一部分，具有勇敢及遭受失敗時的復原力。

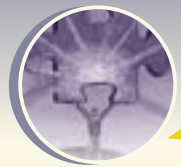
三、挫折容忍力之論述

（一）挫折容忍力之定義

國內外學者對於挫折容忍力所下的定義差異不大，筆者統合相關文獻（吳清山、林天祐，2003；林兆君，2003；莊文玲，2006；張春興，2002），提出挫折容忍力（frustration toleration）之定義：個體在遭遇挫折或失敗時，能夠勇於面對挫折，承受環境打擊，免於行為失常，並擁有正向態度之思考的能力，而不會影響到最後目標的達成。Brooks和Goldstein（2001/2004）更進一步提出挫折容忍力還必須具備從挫折創傷中復原的能力。

（二）挫折容忍力之內涵

挫折容忍力指的是：當動機受到阻礙（挫折情境）時，能維持喜悅、穩定的情緒、承受精神打擊、不致行為失常或人格變態的



能力，能否與挫折共處，接受因阻礙而須「延宕得到滿足（如想達到目標、想成功）」的事實，代表能「承受挫折」的程度，假如能承受挫折情境的打擊、維持良好的心理狀態，即有良好的挫折容忍力（康淳惠，2006）。根據陳皎眉（1986）認為青少年的挫折感常來自於課業上的挫折、人際上的挫折與親子溝通上的挫折。

（三）挫折容忍力之實例

陳燕萍（2002）發現學生學業失敗容忍力與其學業挫折經驗有相關，若學生的學業挫折經驗愈高，其在情緒方面的感受則愈傾向於難過、痛苦與沮喪，且其在學業方面所能承受的冒險程度則較低。而陳柏齡（2000）的研究顯示，失敗容忍力愈低的學生，其憂鬱傾向也愈高，因此，學生若能坦然面對學業上的失敗，就不易被失敗擊倒，造成嚴重的挫折感，形成憂鬱傾向。如果能培養學生的挫折容忍力，減輕學生壓力，則可降低學生的憂鬱情緒。以口足畫家為例，縱然身體上有殘缺，卻從不為自己設限，努力用畫筆揮灑生命，做自己的主人，用積極奮鬥、樂觀進取的心，服務社會，付出愛心，以生命的光和熱溫暖周遭的每一個人。像謝坤山先生除了積極地學習繪畫之外，並回到補校繼續念書，從國中念到高中畢業，為的是擴展人生視野，讓自己的心靈更充實。（鍾竹婷，2005）

四、復原力之論述

（一）復原力之定義

美國心理學會（American Psychological Association [APA]，2002）指出「復原力是一種在遭受逆境、創傷、悲劇、威脅或巨大的壓力時，仍舊可以適應很好的能力」。而Tusai與Dyer（2004）則從全人觀點考量，認為復原力是危險因子與個人因子、家庭因子或環境的保護因子相互影響與平衡的過程，

其定義的發展需依不同的生命階段而有所調整。再則，張美儀（2006）認為復原力為一種多因子效應（multiple factor effect）所形成的概念。筆者認為，復原力是個體持續發展的某些心理特質或能力，這些特質能幫助個體抗拒生活中的困境，在面對生命中種種艱難的狀況，依然表現良好，並成功適應和面對任何變化。

（二）復原力之內涵

根據林杏足（2005）、顏郁心（2002）、羅文苑（2005）相關文獻提出，復原力之內涵，指一個人所具有的特質或能力，能使處於危機或壓力情境中的個人，免於高危險情境、慢性壓力、或長期嚴重創傷之影響，使個人發展出健康的因應策略，包括（1）能夠自災難/創傷/逆境中復原的能力；（2）能夠在不良環境（危險因子）中，成功適應而沒有偏離常軌的能力、特性；（3）能夠協助個體因應及克服生活中困難與逆境的各種因素；（4）能夠充分自我瞭解、擁有高度的榮譽感與角色責任使命感、抱有問題解決取向與態度、富有冒險挑戰精神、具有逆向思考的能力、抱持樂觀幽默的態度、富同理心、對未來懷抱光明希望的態度等。

（三）復原力之實例

陳雅鈴（2007）以總統教育獎得主的貧窮學童為對象，探討他們的復原力發展，研究發現提升因子對於復原力發展發揮三個功用：（1）實質降低不利因子的數量及累積性。（2）轉化心境，間接使不利因子的威脅降低。（3）協助學童提昇能力及自信心。所謂的提昇因子是針對，處於不利因素的學童，有提昇正向調適的效果。研究發現中國文化對個體復原力發展有著深刻的影響，例如「危機即是轉機」、「盡人事，聽天命」等的文化智慧，使得家長或學生面對挫折時，還能容忍與復原，這是中國人面對挫折或逆境時的最高處理原則。



五、結語

文明越進步，社會變遷越快，越需要人文智慧的陶冶。現代人處於「急」「忙」的社會，常忘了初衷，忘記生命的意義，遇到挫折或失敗，選擇以自殺或其他方法來解

脫，這些皆是不智之舉。回顧本文首先探討挫折容忍與復原在生命教育的落實，其次以挫折容忍力與復原力分別闡述定義、內涵與實例，冀以說明培養青少年面對變動的坦然與容忍力，提昇自己的挫折復原力，是教育當局該有的對策。

參考文獻

- 王鍾和（2001）。父母如何幫助孩子因應挫折情境。學生輔導，76，82-87。
- 王謫茹（2003）。你家小孩AQ高不高。康健雜誌，2003kids兒童專刊。
- 左營國小（2004）。培養孩子的挫折容忍力。2007年10月27日，取自：www.lcvs.kh.edu.tw/html/處室網頁/諮商中心/親職/小品文章/培養孩子的挫折容忍力.doc。
- 田耐青（2002）。由生命教育談多元智慧理論。2007年10月25日取自：<http://www.wlgsh.tp.edu.tw/DATA/3/3-06counsel/2/2-3.htm>。
- 朱森楠、鄧寶珍、許錦芳、林合洲（2001）。輔導介入策略對國中中輟復學生復原力之影響研究。
- 吳香質（2004）。服務學習對低自我概念學生復原力建構之影響。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 吳清山、林天祐（2003）。挫折容忍力。教育研究月刊，115，155。
- 李振昌（譯）（2005）。Michael, R著（2004）。這一生你為何而來。臺北市：天下。
- 李開復（2006）。做最好的自己。臺北市：聯經。
- 周德銘、盧娟娟、李明珊（2004）。體驗、省思與實踐－記一次國小綜合活動教學經驗。北縣教育，49，41-45。
- 林兆君（2003）。本土少年小說改寫為情意教學案例之行動研究－以學習挫折容忍力為例。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 林杏足（2005）。中輟學生多元適性課程規劃－自尊發展模式。教育部訓育委員會委託辦理全國中輟學生復學輔導資源研究發展中心計畫。
- 林進材（1995）。成長路上親子行。臺北市：商鼎。
- 洪慧芳（譯）（2004）。Brooks, R., & Goldstein, S.著（2001）。挫折復原力：在人生中找到平衡、自信與能量。臺北市：天下。
- 耕莘護理專科學校（2007）。身心靈整合校園營造計畫（II）。九十六年度教育部辦理技專校院發展學校重點特色專案補助計畫。
- 康淳惠（2006）。國中資優生挫折容忍力及其相關因素之探討。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 康嘉玲（2007）。人事智能取向情意教學方案對國小四年級學童挫折容忍力之影響。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- 張春興（2002）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張美儀（2006）。修訂學童復原力量表及其影響因素之研究。國立臺北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。



- 莊文玲（2006）。國一學生挫折容忍力提升之實驗研究。慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 郭佳玲（2004）。非得讀二十年書不可？資優？多元？給孩子一個說法吧。張老師月刊，316，56-61。
- 陳柏齡（2000）。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳皎眉（1986）。青少年十五、二十時：青少年的壓力與適應。臺北市：桂冠。
- 陳雅鈴（2007）。貧窮學童復原力發展之研究：以總統教育獎得主為例。屏東教育大學學報，26，1-36。
- 陳燕萍（2002）。台北市高工學生學業失敗容忍力與因應方式。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 傅佩榮（2003）。管理自我的潛能。臺北市：天下。
- 傅佩榮（2007）。人生的快樂靠自己追求。臺北市：九歌。
- 游毓玲（2006）。公主向前走導讀。台南女子技術學院圖書館電子報，4。
- 黃月霞（1989）。情感教育與發展性輔導—「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響。臺北市：五南。
- 黃德祥（2001，5月）。青少年的自殺防治與生命教育。論文發表於國立彰化師範大學主辦之「台灣地區國中生生死教育」研討會，彰化縣。
- 聖嚴法師主講、公關文宣室整理（2006）。價值觀與大方向，順境與逆境。法鼓雜誌，199，5。
- 廖純雅（2006）。嘉義市國小高年級學童知覺父母教養方式與挫折容忍力之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 鍾竹婷（2005）。我是謝坤山。2006年9月5日，取自<http://over.tnngs.tn.edu.tw/forums/93/93-k2-m/506.htm?zone=k2&ename=cmsh&cname=%0B%CB%D7%8E%D8-&fnum=506&laddle=9403>。
- 顏郁心（2002）。中輟復學生復原力建構歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商係研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 羅文苑（2005）。一位綜合高中學生反敗為勝的求學歷程之研究—探討其間的復原力。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- American Psychological Association. (2002). The road to resilience. Retrieved February 23, 2008, from <http://www.apa.org>.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Nnurmi, J. & Salmela-Aro, K. (2006). What works make you happy: The role of personal goal in life-span development. In Csikszentmihayi & Csikszentmihayi (eds.).(2006).A life worth living. pp.182-199. NY: Oxofrd University Press.
- Tusai K. & Dyer J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18 (1), 3-8.