

人心的啟發--學生正向學習動力

體育科 黃武勇老師

摘要

時代如風輪急速的轉變，不僅在知識領域翻轉很快，連全球資訊的更新更快，在這樣的環境下學生的學習力及適應力都受到很大的挑戰，倘若在心靈輔導上能給予一些助力，給學生正向思維而改變了他的學習態度，相信學生如果心思平靜一定會有全面且多元的能力學習。是寫這篇文章的動力，其目的希望學生能有自信且快樂的學習。

文中以親身體驗到的如「越自律越自由」管與被管總是對立，如果都主動作好了哪需要被管的認知。「快就是慢，慢就是快。」學習慢工出細活的功夫，「常想一二」常想一二，不思八九，事事如意。「有所為有所不為」「過與不及都是學問」拿捏為人處事的準度，往往需要智慧的。「難得糊塗」在經驗純熟又有深度素養時，假糊塗可以有四兩撥千金之效。這些心態轉變的道理分享給大家參考。

關鍵詞

「越自律越自由」、「快就是慢，慢就是快。」、「常想一二」、「有所為有所不為」、「難得糊塗」、「過與不及都是學問」、自制力

一、前言

人們常說態度比能力重要，擁有正確的心態與個性，是成功的關鍵。甚至態度可以決定未來的高度和寬度，所以如果態度對了，再困難的問題也都能迎刃而解。但是，大家往往忘記了這點，特別是面對困境時。都在浪費時間自艾自憐，面對外界環境的惡劣或是自己的處境感到不平，不停地抱怨，卻不願採取任何行動。也不願意作出改變或是面對新的挑戰，對於未知或不確定，感到恐懼，而想要逃避。

常見到一路學習平順而成績優異的同學，當一時成績滑落頓時感覺樣樣事情都不對了，自信心因而挖掘潰散而一蹶不振。老想著過去的成功或失敗，只會讓自己更加裹足不前，無法面對未來。

還有「見不得別人好」的負面情緒，其實完全沒有必要，真正重要的是你是否為了自己的目標去努力。外在環境或許不利，或許有很多不如意之處，但是山不轉路轉，總是能找到應變的方法，幫助自己找到出路。凡事應看長、看遠，有計劃的一步步完成，只求短期效果，最終吃虧的仍舊是自己。

時代在轉變的速度很快，學生面對問題的解決能力是相當不足的，因而衍生許多適應不良的狀況。就多年來面對學生輔導的點點滴滴心得，藉此給學生在為人處事上提出一些簡單的方法，來面對這些的問題並能夠解決問題。

二、引領學生正向學習動力

學生在學習中難免遇到許許多多的疑惑與不安，而在生活上更會有許多的掙扎，往往叛逆情緒而衍生小錯不斷的情形，輔導工作要能夠有效果，在輔導實務上一定要先聚焦在共同關注的事務上，也就是要聚焦而彼此都在意、關心且都是想要的對話內容。才是第一步展開輔導的前提，否則你講你的他想他的

，輔導就無效了。僅就幾個學生常有的狀況作以下的論述：

（一）越自律越自由

經常看到小錯不斷的學生好苦好苦哦！天天都不快樂，打從內心裡就是排斥，無論班級規範甚至於學校的規定如何，都無視存在且不遵守；在生活上及課業上更顯得消極而心存僥倖，只要應付應付就沒事的心態。在輔導的工作上

，就必須更有耐心的去改變他的思維，他的習慣。

學生總是認為「管與被管」是對立，但他沒有想到如果做任何事情都能主動做好了，哪需要被管；管與被管只是一線之隔，年輕人往往因不願意受環境的約束，而自己怎麼想就怎麼做，完全脫離團體的規範造就出我行我數的人格特質。不希望被管又無法自己管理好自己，天天反覆的犯同一種錯誤。

自己的未來掌握在自己手裏，如果無法認知自己的弱點的話，當遇到困難和挫折時，不會意識到是自己能力不足，而是習慣抱怨，然後會繼續犯同樣的錯誤。習慣抱怨的人，會讓自己陷入一個自我封閉的循環裡，距離快樂也越來越遠了。決定一個人能力高低的因素，根

本不在於智力，也不在於學力，而在於對於自我的控制力上。簡單來說，就是越懂得自律的人，工作能力越強，也能獲得越多的自由。

自律性強的人異於常人的能力，主要是目標很明確且很有計畫性和執行力。他們清楚地知道什麼該做什麼不該做，也用科學思維管理自己的時間，能夠把任務精細分析並按照計畫按部就班地去做，創造更大的效益與價值。在《》這本書中提到，“我們美好的人生就建立在自我控制的基礎上，而不是學識、技能或者人脈。後者所能體現出來的能量，全部由我們的自制力決定，它才是一個人取得各種成功的通用技能。”

自律的人對自我的認知更為客觀，了解自己的能力界限，對生活的期望值也更符合實際。同時他們也能更加從容地面對失敗和挫折，有著更強的抗壓性，不會輕易向命運低頭。

（二）快就是慢，慢就是快

平常在觀察學生寫作業、做報告甚至打掃工作時，常常見到為應付而草草了事的情形。輔導過程中就以「快就是慢，慢就是快。」的做事哲學來輔導學生；而這個做事哲學是在軍旅生涯中體會到的。當時在擬訂一項計畫時因急於快速結案而未謀定多想，就把計畫倉促上呈，被長官叫到辦公室痕痕訓示一番之際，抬頭受到用書法寫的這八個字影響很多。當時為求快而沒想那麼多，計畫當然不周全而被退回重來，心想這樣有比較快嗎？從此「快就是慢，慢就是快。」的做事哲學，就深深烙在心裏面為往後做任何事情必須自問三思而後行的提醒。

近日看到一篇文章裡寫到九把刀的學習態度是這樣說的。九把刀說：「我是一個可以快的人，但是慢也是我的選項。」他念研究所時，因為急著想要跟上從本科考入研究所的同學進度，開始大量囫圇吞棗追讀社會學系相關書籍；有一天，他的教授把他叫來，跟他說了一句話：「做學問，慢慢來，比較快。」後來他才領悟到，原來，真正的求知是按照自己的速度慢慢來，這才是最快的做學問方法。

平日就告訴學生更要思考練習「慢」，讓自己的意見更有重量，正因為先慢慢來蒐集資訊，一旦發表意見時，他會用說故事的方式，把他蒐證而來的資訊，有脈絡地去詮釋為什麼他會形成今日這樣的主觀，反而讓他的意見變得更有重量，才能在群眾間快速造成回響。也思考練習「用慢深耕」，拖住快的急躁，看起來緩慢的進度，把時間軸拉長來看，反而成就了快的意義。九把刀說：「我是一個可以很快的人，但是因為我知道慢會更好，所以我願意慢。」

其實他的慢策略證明了「慢慢來，比較快」的思考；在快與慢之間，九把刀是這樣看的：「慢與快都是時間的問題，把時間軸拉長，其實看起來快的東西都是靠慢來累積實力的。」

（三）常想一二、不思八九、事事如意

給內向而比較沒自信的同學常常分享「常想一二」「不思八九」「事事如意」的人生哲學，『俗語說人生不如意事，十常八九』，我們生命裡面不如意的事佔了絕大部份，因此，活著本身是痛苦的。人生不如意者時常八九扣除八九的不如意，至少還有一、二成是如意的、快樂的、欣慰的事情，我們如果要過快樂人生，就要常想那一、二成好事，這樣就會感到慶幸、懂的珍惜，不致被八九成的不如意所打倒了。」

我常覺得在別人的喜慶錦上添花容易，在別人的苦難裡雪中送炭卻很困難

，那種比例，大約也是八九與一二之比。不能雪中送炭的不是真朋友，當然更甭說那些落井下石的人了。我們或許已經歷過生命的痛苦與挫折，也經驗了許多，情感的相逢與離散，慢慢的尋索出生命中積極的、快樂的、正向的觀想，這種觀想，正是「常想一二」的觀想。常想一二的觀想，乃在重重烏雲中尋覓一絲黎明的曙光，乃是在滾滾紅塵中開啟一些寧靜的消息，乃是在瀕臨窒息時

，有一次深長的呼吸。

生命已經夠苦了，如果我們把幾十年的不如意事總和起來，一定會使我們舉步惟艱。生活與感情陷入苦境，有時是無可奈何的，但是如果連思想和心情都陷入苦境，那就是自討苦吃、苦上加苦了。

原來如意或不如意，並不是決定人生的際遇，而是取決於思想的瞬間。原來，決定生命品質的不是八九，而是一二。

(四) 有所為有所不為，過與不及都是學問

我們在傳統上有句話：有所為而有所不為。有所得，就必有所失。一個人做事要講原則。有些事情要努力去做，有些事情卻不能做。做與不做，看符合不符合你的處事原則。懂得取捨，有時候貪大求全並不好，根據個人的特點和性格來選擇適合自己的工作方向和目標，或許能更快適應現代社會飛速的變化

，而有計畫有方法的達成目標。

查古代典籍，儘管可以見到「人有不為也，而後可以有為」、「人皆有所不為，達之於其所為」之類前後對照的用法，卻未見「有所為有所不為」。看來，「有所為有所不為」的連用，是經過發展演變而相對固定化的現代人的用法。人生有所為，有所不為。追求財富、聲望、地位、所愛的另一半，這些都沒有錯，因這是出於人性，希望讓未來的生活、自己與家人更好，但我們都該按著道德做出正確的選擇，不對人傷害、奪取、欺瞞，這樣你才能心安理得的面對自己。

常常覺得「過與不及都是學問」的哲理運用在衡量事物、講話內容還有與人相處等方面，是很實用的。世間每一個人的個性都不一樣，有的人謙虛自卑

，有的人自大高傲。有些是有才能智識學問而不顯耀，有的人空腹高心，有一點點才幹即顯耀誇大，恨不得天下人人都知道。過份的謙虛也變成虛偽，過份的貢高傲慢也會自取其辱。而且得不到人家的幫助和進步，凡事都要適中的處世做事。

(五) 難得糊塗

有一天當一個學生行事敷衍馬虎、終日渾渾噩噩、待人接物不求甚解時，學生的哈哈幾聲『難得糊塗』，就可以為自己的懶惰打圓場。在當下即以所題『難得糊塗』四個字旁，尚有注云：「聰明難，糊塗難，由聰明而轉入糊塗更難。放一著，退一步，當下心安，非圖後來福報了。」這對事情的輕重緩急有優異的經驗判斷，做出有至會有擔當〈做與不做〉的決定，而不是找理由來搪塞自己的不對行為。就此對學生加以懇談使他的敷衍行為有所調整。再強調一遍，鄭文公先生所謂的『糊塗』，乃是對世事洞明、對人情練達後所表現出來的寬容、豁達及大度。亦即指為人做事的通達明察，即能否泰然處之，善而待之；能否不求全責備，嚴己寬人，得饒人處且饒人。這種糊塗，才於人於己於事都有益處。當然，這種糊塗難得。能得者必須是心裏明白，否則糊塗不起來。所以鄭板橋所謂『難得糊塗』之緣由，實則是『難得明白』的呀！

三、結論

引述一段禪師對小和尚在「人生的價值」的對話有很多不錯的啟發，雖然是花園中撿來的一顆不起眼石頭卻因為擺放在市場、博物館前、古董店等不同的位置叫賣，卻得到不一樣喊價的金額，用這個故事過程來啟迪人心，給學生是否啟發了你對自己人生的思考？你將如何定位自己的人生呢？你準備把自己擺在怎樣的人生拍賣場去拍賣呢？你要為自己尋找一個怎樣的人生舞臺呢？不怕別人看不起你，就怕你自己看不起自己。誰說你沒有價值？除非你把自己當作破石頭放在爛泥中，沒有人能夠給你的人生下任何的定義。你選擇怎樣的道路，將決定你擁有怎樣的人生。

為什麼一個老闆再難，也不會輕言放棄，而一個員工做得不順就想逃走，為什麼一對夫妻再吵再大矛盾，也不會輕易離婚，而一對情侶常為一些很小的事就分開了。說穿了，你在一件事，一段關係上的投入多少，決定你能承受多大的壓力，能取得多大的成功，能堅守多長時間。馮倫說，偉大都是熬出來的。為什麼用熬，因為普通人承受不了的委屈你得承受，普通人需要別人理解安慰鼓勵，但你沒有，普通人用對抗消極指責來發洩情緒，但你必須看到愛和光，在任何事情上學會轉化消化，普通人需要一個肩膀在脆弱的時候靠一靠，而你就是別人依靠的肩膀。孝莊對康熙說：孫兒，大清國最大的危機不是外面的千軍萬馬，最大的危難，在你自己的內心。

我常常告訴學生這句話：『成功之人尋方法，失敗之人找理由。』來磨練你的人生，也不為模糊不清的未來擔憂 只為清清楚楚的現在努力。

參考資料

- 1、馮倫，人間行腳 446:偉大都是熬出來的。
- 2、鄭板橋，難得糊塗。
- 3、張忠謨，張忠謨名言錄。
- 4、九把刀，專訪慢的功夫。