

前言

6 月是畢業的季節，學生們將離開大學，踏入社會，如同離開了一個安全的堡壘，可能會開始要面對更多挫折，不論是職場、親友、婚姻，都將會充滿各式各樣的挑戰。大學生漸漸脫離對父母的依賴，開始建立自我認同，並平衡獨立自主與親密歸屬的心理需求。隨著社會快速變遷，學生要面對的挫折與衝突更趨複雜與多樣。當生活中欲實現的目標不能滿足，或解決問題的能力受到阻礙時，就會產生挫折感。而導師們可以如何培養學生們的挫折容忍力，讓學生為人生的下一階段作準備呢？

心靈交流站

一、關於挫折的迷思

◆ 越挫越勇

許多人稱這個世代的學生為草莓族，認為學生們因為生活條件相較於過去富足許多，所以經不起挫折與挑戰，因此認為要為孩子們「製造挫折」，但往往一不小心就適得其反。

◆ 挫折容忍等於遇到挫折沒有情緒

哈佛大學博士 Robert Brooks 認為，挫折容忍是指「能從失望、困境及創傷中復元，發展出明確且切合實際的目標，解決問題」，其定義未否定挫折情緒，重點在於個體在遭遇挫折時，能夠調節自己的情緒，不至於被挫敗的情緒給淹沒，可以是很快地平復情緒，或者是能與挫敗的情緒共處。

◆ 「哪有那麼嚴重？」

在成人的世界中，小孩的挫折相對不足為奇，長輩們的一句「哪有那麼嚴重？」，可能再次打擊了孩子的自信心，在孩子的自我概念裡，透過長輩們的回饋，可能會開始覺得自己做不到、做不好，失去面對問題的勇氣。

導師可以培養學生挫折容忍力之建議

雖然眾多因素皆可能使人產生挫折，對於挫折或失敗的感受、判斷和反應常因個人不同的生活經驗、人格特質而出現差異。有些人容忍力過低，加上缺乏良好的應變處理能力，可能會傷害自己，甚至傷害他人，如社會上出現越來越多的

情殺案件。但若能接受挫折，並在挫折中找到意義，進而將它化為助力的能力，即是挫折容忍力。若導師能協助學生一同面對挫折，並從中找到方法，並慢慢讓學生相信自己其實是有能力可以解決問題時，將慢慢增近學生的自信心，導師可以...

1. 理解挫折感受，討論原因和解決方法

以同理且不評價的態度，試著理解學生受挫的心情，可能是沮喪、自責、憤怒、愧疚等複雜情緒感受，幫助學生覺察自己的情緒，透過表達自己的狀態，讓情緒狀態先慢慢平穩下來，再陪伴學生討論困難的原因，並站在協助者的角度陪學生學習，最後內化成為學生自己的能力。

2. 課程規劃

除了符合學生能力的課程規劃之外，也提供稍有挑戰性之題目，讓學生擁有成功經驗，且同時也有受挫經驗，讓學生漸漸知道，自己不能完美地應付所有挑戰是正常的，提升面對挫折的彈性，並且知道如何調整挫折感受並再吸收新的學習。

3. 班級氛圍

營造班級溫暖接納的氛圍，讓失誤是可以被允許的，而不是一種災難或是羞恥的事情。

4. 相信學生的能力

相信並肯定學生的能力，不過度介入地幫忙學生處理問題，允許嘗試與犯錯的空間，讓學生知道有人是相信他們的。

結語

導師的肯定與陪伴將會提供學生許多對自己的新理解，提升學生的挫折免疫力，增加自我接納的程度，學會開始相信自己也是可以面對挑戰的，以面對未來更多的挑戰。

參考文獻

陳雅慧(2014)。三迷思、四原則，培養孩子的挫折忍受力，天下雜誌。取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5060763>

黃韞臻、林淑惠(2013)。大學生人際挫折容忍力量表之發展。中華輔導與諮商學報, (35), 147-173。

臺大醫院健康電子報 2018 年 05 月 126 期，取自 <http://www.jingfu.org.tw/epaper/e201805-089-10.pdf>