

# 為甚麼我容易感覺挫折？

護三甲 1085101044 李品瑩

我覺得挫折對於每個人的感受與想法都有所不同，有正面也有負面的意義，「挫折」會讓人情緒受到影響，還有心理的波折，總是遭遇失敗，會自暴自棄，有時候也會讓我們開始懷疑自己的能力變得更沒自信，但嘗試過各種可能性後，會增加許多學習經驗，發現自己潛能鎖在何處，也比較知道自己該如何適應環境，遇到更大考驗才能堅持下去；相反的，太快放棄的人常常會不知道自己的極限在哪裡，不容易進步，而且太快放棄的人往往會覺得自己是「失敗者」，降低自己的能力以外，下次遇到困難就會更快的放棄，一次次下來只會陷入惡性循環，永遠不會成長，所以不在於「可不可以」放棄，而是自己有沒有想過「為什麼」要放棄？「什麼時候」該放棄？絕對不能輕易放棄自己，但要學習「放下」，因為害怕困難、不想努力、不喜歡挫敗感而不面對、不接受挑戰，就叫做「放棄」，如果經過理性思考後，評估自己的能力，決定轉換跑道、調整目標，那就叫做「放下」；遇到挫折後，先重新檢視原本給自己設定的目標是否合理能達到、有沒有超過自己的能力範圍太多，如果只差一點點就能成功，一定要激勵自己「再試一次」，如果試了很多次還是失敗，就要仔細評估失敗的原因，找出哪裡出錯，如果問題出在自己，該怎麼調整，如果是大環境的問題，可不可以改變，是否要堅持下去？「足夠的失敗」要看事情狀況來決定，重點是有沒有辦法從中找出失敗的原因，不要輕易放棄自己，有時候在無形之中會發現自己的淺能，當自己放棄自己時，那真的沒人救得了自己。