


【附件1】

臺南市111學年度國民中小學生命教育議題融入教學實務與教學示例徵稿
甄選比賽報名表

	收件號碼		(由承辦學校填寫)	
教學示例單元 或活動名稱	「逆」來順受-挫折是珍貴的禮物			
作者基本資料 (作者至多2名)	第一作者		第二作者	
姓名	沈青廷			
服務學校	南新國中			
職稱	教師兼導師			
聯絡地址	臺南市新營區民治路65號			
聯絡電話	O	06-6563129#32	O	
	H		H	
	行動	0933364917	行動	
E - m a i l	Hdew1013@tn.edu.tw			
傳真號碼				
備註	1. 填寫報名表1份(附件1)，附上教學示例(含其他相關教學資料如教材、素材、學習單……等附件)(附件2) 2. 請雙面列印2份，紙本以長尾夾固定，請勿裝訂，寄送至臺南市南區志開實驗小學教導處收(提供信封封面如附件3) 3. 報名教學示例相關電子檔 WORD 或 PDF 檔案，大小總計不得超過20MB為限，請寄至 enpa8127@gmail.com 信箱。 檔名：生命教育示例徵稿-學校名稱-單元名稱 4. 敬請填寫切結事項，未簽具者恕無法收件。			
切結事項 (由第一作者簽具)	1. 本人保證所列作者符合「徵稿參加對象」。 2. 本人保證著作無剽竊、抄襲及違反學術倫理或有侵害他人著作財產權之事項。 3. 本人已熟知比賽須知及實施計畫所列規範，倘違反規範而獲獎者，若經檢舉並查證屬實，追回原發給之各項獎勵，並視情節予以議處。 第一作者 具結人： 			

承辦人：



單位主管：



校長：



生命教育議題融入 語文 領域- 國文 科課程示例

「『逆』來順受-挫折是珍貴的禮物」

一、內容說明

(一)設計理念：

若將人生比喻為一場夢、一趟旅程、一場修行，其共同點在於人生的不確定性，常言道：「天有不測風雲。」我們既無法掌握旦夕禍福，但能培養因應困境的心智能力。誠如素養即是帶著走的能力，培養素養能兵來將擋、水來土掩，端看所遇，思索如何解決問題。

1997年 Paul G. Stoltz 提出逆境商數 (Adversity Quotient, 簡稱為 AQ) 是一個人在面對生命當中的困境時，思考、處理、忍受的能力。2013年美國心理學家 Angela Duckworth 認為決定成功與否的關鍵，不在天賦與智商，而是被低估的成就必要條件—「恆毅力」(Grit)，字面意思是：「心理學中一種正向的特質，是追求長期目標的熱情與毅力，為了達成特定目標的強大動機。」它不只是恆心加上毅力的綜合體，背後更隱含著一層面對困難卻不屈不撓的精神。

2006年教育心理學者 Professor Carol Dweck 提出成長型思維 (growth mindset) 與固定型思維 (fixed mindset) 前者比後者更願意嘗試錯誤並從挑戰困難中成長，努力與困難強化神經元，優化自我能力，以學生而言，面對學習上的挫折是「還沒」學會，並非學不會，故挫折反倒是成長的契機。

每當問起何謂「生命意義」、「幸福」這類大哉問，亞當格蘭特在《逆思維》：「我們的幸福經常取決於我們做些什麼，而不是我們在哪裡。帶給我們意義及歸屬感的是我們的行動，不是環境。」挫折感並非換個環境(外在)就會消失，需經由內在力量反覆經歷困頓，產生意義，建立價值觀，付諸行動。

提升耐受度的前提是個體如何認知所感，倘使採迴避的心態，那麼生命的篇章無從開始，又將如何探索生命的意義？生命歷程的開展，奠基於對人生的挫折苦難具備正確的認知，由知情意行，漸次搭鷹架，由「知」到能「行」，過程中除了意識的形成，也考驗實踐的恆毅力。

孫效智教授(2001年)認為生命教育在學校教育中的落實大概應包含「深化人生觀」、「內化價值觀」、「整合知情意行」三方面。知情意行整合，屬於倫理(生活)教育、品德教育、情緒教育與人格統整等領域。幫助學生將在知性上內在化的價值理念統整於人格之中(誠於中)，並在實踐抉擇上生活出來(形於外)。

摒除無謂的擔憂與畏懼，把力氣花在欲解決的問題，這當中會有段撞牆期，但困獸猶鬥最是考驗人性。面臨困境時，選擇「戰」或「逃」抑或是「僵住」？如蘇軾定風波：「也無風雨也無晴。」心中自然喜樂，不受制於外在風雨；抑或「一任階前，點滴到天

明」的出世想法，看似渺遠虛無，實則奠基於現實的踽踽獨行，誠如米蘭昆德拉提出的「生命中不可承受之輕」；可「重」真是殘酷？而「輕」真是美麗？最沉重的負擔同時也是最激越的生命實現的形象。負擔越沉重，我們的生命就越貼近地面，生命就越寫實也越真實。相反的，完全沒有負擔會讓人的存在變得比空氣還輕，會讓人的存在飛起，遠離地面，遠離人世的存在，變得只是似真非真，一切動作都變得自由自在，卻又無足輕重。

久飢後不論吃什麼都香，艱險旅途後所見的風景最美，沒有飢餓，何來飽足？沒有跋山涉水，何來極景？故「輕」之所以美麗，必得經歷「重」的殘酷，才能雲淡風輕！

生命教育議題融入的學習內容之一「靈性修養」，看似渺遠，然而提升靈性層次，不正是人生這趟旅程必須的裝備？

「生命的每一件事都不是偶然發生的，背後都有其更高的目的。」生命的所遇、所知、所感無須慨嘆，一切都是最好的安排。《與神對話》一書：「你抵抗什麼，什麼就會堅持持續，你靜觀什麼，什麼就會消失。」其意涵同於《前世今生》一書中被催眠的個案知悉前世後最大的體悟：沒挺過的難關並不會就此消失。以此初心，希望學生不害怕挫折，以成長型思維看待逆境，逆勢成長，逆風飛翔！

本教案設計以探問生命意義的核心提問為主軸開展，透過思辨過程，輔以對過去情境的省思，整理出因應逆境的心法，在日常生活中覺察並實踐。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	語文 領域/ 國文 科	設計者	沈青廷
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段 九 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	一節課

實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入(_____ 領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
單元名稱	「逆」來順受-挫折是珍貴的禮物		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	
	領域 核心素養 具體內涵	國-J-A2 透過欣賞各類文本，培養思辨的能力，並能反思內容主題，應用於日常生活中，有效處理問題。	
學習重點	學習表現	1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。 2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。 2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。 2-IV-3 依理解的內容，明確表達意見，進行有條理的論辯，並注重言談禮貌。 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。	
	學習內容	Bd-IV-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Bd-IV-2 論證方式如比較、比喻等。 Cc-IV-1 各類文本中的藝術、信仰、思想等文化內涵。	
生命教育議題融入	學習主題	靈性修養	
	實質內涵	生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
教材來源	南一版第五冊自學三 人生逆境		
教學設備	A3尺寸的磁性小白板每組1張，約5~7張 10支白板筆 i-pad 每人1台		
學習目標			
1. 理解文本的論點，反思人生逆境的價值。 2. 覺察過去經驗，感知並轉化情緒。 3. 面對並超越人生挫折的態度，統合自我生命。 4. 在日常生活堆疊習得的正念，付諸實踐。			
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式(含教學策略)		時間	學習評量
課前準備 1. 座位安排採異質分組，每組約4~6人，每組1塊磁鐵小白板及1支白板筆，同組組員間能面對面，以俾討論。 2. 學生先備知識：已進行〈人生逆境〉論說文本分析。			
壹、引起動機			

<p>1. 教師引言並提問： 羅蘭〈人生逆境〉一文開頭引論：人注定要經歷困難折磨，然而人間仍有樂趣，生命仍有價值。 對此，你如何看待「人生不如意之事十之八九」？ <input type="checkbox"/> 樂觀 <input type="checkbox"/> 悲觀 為什麼？</p> <p>2. 學生自由發揮，教師瞭解其想法。</p> <p>3. 教師不分組別，統計持「樂觀」及「悲觀」態度的人數，學生發言所持態度的理由。</p> <p>4. 教師回應並歸納後，可引導如下： 客觀而言，「人生不如意之事十之八九」即大多數的事未能盡如己意，那麼人生的可能性無限且無法預料。反之，如果「人生無悔」那也太無趣了！體認人生乃為經歷苦難而來。</p>	3分鐘	
<p>貳、發展活動</p> <p>活動一：知</p> <p>1. 教師提問： 作者羅蘭對「人間的樂趣」及「生命的價值」的舉隅各包括欣賞鳥語花香的世界、體味人間苦樂的真諦；人間的愛心、善良和同情的珍貴。你認為這些的共同點是什麼？</p> <p>2. 各組討論後作答於小白板，再張貼於黑板，各組除書面外，可加上口頭補充分享。</p> <p>3. 教師摘要各組亮點後，可引導如下： (1) 人間的樂趣要親身經歷、感受，才是真正活著 (2) 愛心、善良、同情之所以珍貴而能彰顯生命的價值，都需要藉由經歷事件過程，隨著當事者的因應，才能表現出來。 (3) 人生不論苦樂順逆，都要多方並仔細體驗過程，在當中累積經歷，得以蛻變成長。</p>	10分鐘	<p>口語評量：學生表達看法，教師瞭解其起始行為。</p> <p>實作評量：小組討論，歸納課文文意，瞭解背後意涵。</p>
<p>活動二：情</p> <p>1. 回首來時路： 省視自己成長過程，曾遇到的挫折，當時自己如何因應以及從困境中學到什麼？</p> <p>2. 學生以平板掃描 QRcode，輸入於 Padlet 電子看板。</p> <p>3. 教師檢視學生分享結果，歸納逆境類型，以及肯定其不論克服與否都是寶貴的經驗。</p> <p>4. 玩遊戲卡關，能重啟重來；那麼當生命卡住了，我們是否能安頓身心再來過？</p>	15分鐘	<p>實作評量：回想曾遇到的挫折，記敘事件經過(Why)、如何因應(How)、學到了什麼(What)</p>
<p>活動三：意</p> <p>1. 教師引導： (1) 作者羅蘭以旅行比喻人生，辛勞和苦難是必要的花</p>	12分鐘	

<p>費，而各種五色繽紛的經驗是收穫，如痛苦和快樂的時候。</p> <p>(2)可知人生有失必有得，前提是要先付出、投入，最後不論苦樂皆有其價值。</p> <p>2. 學生任務：</p> <p>(1)學習單(如附件)歸納人生逆境心法，以「人生像……」開頭的句子表達；可於參考選項勾選最符合你在這堂課對逆境的體會及未來能採取的行動。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>活動四：行</p> <p>1.學生回饋，教師總結這堂課「知」、「情」、「意」，並交代「行」的作業(學習單)：</p> <p>記錄接下來一週的日常生活的不順心事，可以如何轉念。</p>	<p>5分鐘</p>	<p>實作評量：能創作或說出選擇的原因。</p>
--	------------	--------------------------

二、教學提醒(或省思)



1. 筆者施行課程時，學生未按小組座位坐，故活動一(知)的提問，學生僅能個人回答，少了討論過程，故教案擬使用磁性小白板及白板筆，便於小組討論，能即時將內容摘要寫下；完成的組別將成果黏貼於黑板，教師也易於掌握進度。

2. 善用數位工具如 padlet，優點如下：

(1)能即時檢視學生學習歷程，適時提供協助；

(2)能一次檢視所有成果，並進一步地依據內容作分類；

(3)學生課後可補強 Padlet 上的發表內容，例如加入與內容相符的圖片、對同學按讚。

3. 考量學生未能在短時間想出對「人生」適切的譬喻，故列舉引用的例子，以選擇的方式挑出符合自我心境的語句，為其搭鷹架，並激發閱讀的興趣，延伸多元觸角，此舉能播下種子，不過最終還是希望孩子長出自己的翅膀。
4. 習慣乃堆疊於日常，希望學生的學習不因課堂結束而歸零，能歸納屬於自己的生命心法。「標準答案」並不是別人所賦予，而是需要透過自己來找出它。
5. 2010年芬蘭發起十月十三日「國際失敗日」，鼓勵大家在社群分享失敗經驗；法國父母會給孩子多一點時間與機會，從錯誤中找到自己。可見挫折並非打擊，而是從中成長、蛻變的墊腳石。相較之下，東方社會的家長對孩子的「望子成龍」的教養方式，潛移默化了孩子對失敗感到可恥，這是需要矯正的。
6. 在傳統占星學中，土星象徵困頓、挫折、障礙、厄運，然而身為占星師同時也是榮格學派的精神分析師 Liz Greene 認為：星盤中所有土星的相位都是生命的十字架，同時也是往更高之處開展的道路；土星是制約，卻也因此帶來躍昇和成長，因為土星總是迫使我們去尋找內在而非外在的價值。痛苦永遠來自於無明，而認識自己能得到覺醒。孩子需要認識自己，重拾看似灰黯的挫折，能覺察自我。從無名到覺醒的淬鍊，才能讓進化提升；誠如透過人生的挫折，人才會進一步探索自己，生命境界得以開展。
7. 《成為自由人》書中有一篇名為「不能信任沒有失敗過的人」，比起從沒犯過錯，犯錯的人更值得信任。在錯誤、失敗中學習是值得敬重的精神，誠如達賴喇嘛：「在我自己的生命歷程中，最困難的時期正是我獲得最多知識和經驗的時期。逆境有另一個好處，就是困難的時刻可以幫助我們下定決心和增強毅力。」

三、學習單

「『逆』來順受-挫折是珍貴的禮物」

____年__班 座號____ 姓名_____。

活動三：意

1. (1) 試創作「人生像……」句子

(2) 請勾選符合你對於人生的比喻。

人生就像玩魔方：第一要耐煩，第二只要緊盯著讓目標色塊到該在的位置，其他也會有序起來。每個人一天都只有24小時，把注意力放在目標上，時間才不會虛耗，生命才不會空轉！

人生也像一場場遊戲，但這些遊戲比起有固定劇情的電玩遊戲更好玩，因為你可以自由的選擇你的戰場，找到屬於你的「呼召」，去建構你自己的世界，描繪屬於自己的可能。

(引自《晨讀10分鐘:做自己，不一定要叛逆》推薦序何則文)

人生很像重訓，尤其是在面臨挑戰的時候，永遠有你不曾拿起的重量。就像你不會跟旁邊的人比，為什麼他可以臥推 50 公斤，我只能推 5 公斤一樣，人生也是，你永遠也只需要跟自己比。

人生很像馬拉松，尤其是在設定目標的時候。目標需要拆解，你不可能花五分鐘，就跑完 21K。所以要拆解，拆解你的目標，就像拆解馬拉松的里程一樣，8K 休息喘口氣，13K 吃個巧克力棒，18K 喝個水，目標很遠，記得給自己鼓勵，持續往前跑，有一天會到。

人生就像瑜珈，尤其是在你筋疲力盡的時候。你有想捍衛的價值，不代表你不需要休息。你會知道，該休息的時候，就去休息，不要因為想休息而譴責自己，練習和平地接納你自己的需要。

(引自《晨讀10分鐘:做自己，不一定要叛逆》〈面對自己永遠不夠厲害的現實，《女人迷》主編柯采岑口述〉)

活動四：行

事件經過	
產生想法、情緒	
轉念	
實踐	

四、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄一：《記得你是誰-哈佛的最後一堂課》〈有時，人生就像一場荒謬的考試〉

附錄二：宋怡慧《國學潮人誌，古人超有料》〈他並不完美，卻是好感度最高的潮男——第一名的圈粉高手蘇東坡〉

附錄三：

感謝逆境教給我的事

主講/饒夢霞(研究所副教授) 整理/林美琪

不論讀再多的書、做再高的官、成就再大的事業，人一生都是在追求一個有智慧、快樂的人生。然而，常言道：「人生不如意事，十之八九。」你是不是時常感覺到，生活中充滿了挑戰和壓力，讓人不知所措，甚至感到快被無力感擊垮了呢？

逆境確實有可能擊垮一個人，但是，若能愈挫愈勇，從經驗中汲取智慧，就能像「小草」這首歌所說的：「大風起把頭搖一搖，風停了又挺直腰；大雨來彎著腰背讓雨澆，雨停了抬起頭站直腳……。」

一、在成長過程中培養逆境智商

小時候，我們家住在眷村，十幾坪大的房子住著爸媽和我們兄弟姐妹四人。當孩子稍長，就在有限的空間中硬隔出男男、女女各一間，放了上下鋪之後，房間更小更擠了，只夠擺一張書桌加一張小圓凳；兩人共用書桌，一人坐板凳，一人坐床上。過年只能穿舊制服，家中根本沒有餘錢可以添新衣。

在這樣克難的環境中長大，我和妹妹的成績都還不錯，一路名列前茅，在大學聯考選填志願時，我們考量家中經濟，捨台大而選擇師大，因為讀師大有公費補助。

我真是衷心感激又極為慶幸在每個成長階段，在巧遇種種逆境加以磨練和考驗，對我而言，這是一種修行，讓我體會良多並增長智慧，也更懂得隨遇而安、隨緣感恩。

在逆境中求生存的智慧，就叫做「逆境智商」，又稱「AQ」，也就是一個人的挫折忍耐力。這種逆境智商的人，適應力強。有統計數字指出，全世界四百位傑出的領袖人才中，就有三百位人在成長過程中，經常遭逢困頓、阻礙、不如意等挑戰，而正因為身經百戰、千錘百鍊，才能成為日後的偉大人物。

然而現代父母多數捨不得孩子吃苦，不但幫孩子做得太多、做過了頭，還怕孩子受挫或不滿足，過度的寵溺，也就成了當前佔約70%的「直升機父母」，反而讓孩子成了不堪一擊的「草莓族」或「水蜜桃族」。

心理學上有一個名詞「延宕滿足」，是指犧牲眼前的誘惑，以獲取未來更大、更好的目標。就像有些爸媽以替代制度來滿足孩子，若是孩子表現不錯，就給一朵花，集滿五朵花可換一顆星，集滿五顆星可再換取其他獎勵等，這就是一種延宕滿足。

不要讓孩子想要什麼就馬上有什麼，要利用生活中大大小小的事件，給孩子機會學習忍耐，培養他們的逆境智商，當他們能在逆境中力爭上游，就能在現代社會中立足。

二、 逆境也是一種可貴的激勵

當孩子遇到逆境考驗時，爸媽千萬要沉得住氣，別跟著跳下情緒的谷底；要明白，每一件不如意的事，每一次考驗和挫折，都是上天要我們學習，找出失敗的原因。一旦失敗了，最重要的就是要有勇氣一試再試。

記得小學四年級，有一次臨時接到通知，要我去參加校外的作文比賽。到了比賽現場才發現，參賽者必須用毛筆書寫，可是我沒有毛筆，看著左鄰右舍各校菁英代表鄭重地端出文房四寶，我卻什麼都不能做，急如熱鍋上的螞蟻。

好不容易捱過了十分鐘，老師匆匆忙忙送來一枝不知從哪兒張羅來的大楷筆，筆毛又乾又硬，勉強下筆，每個字都像張牙舞爪一般，沒有一個字是安安分分躺在格子裡的。結果當然是個挫敗的經驗，但我沒有失去信心，從哪裡跌倒就從哪裡站起來，第二年我再去參加比賽，這次萬事俱備，胸有成竹，果然贏得了名次。

逆境對孩子的成長是可貴的激勵，若爸媽捨不得給孩子逆境的考驗，對孩子的未來，未必是件好事。

當我在國內讀完研究所後，有機會到美國求學，但為了賺取學費，我四處打工，幫人洗車、洗碗、當餐廳服務員及保母，一切全靠自己自力更生。

初赴異國，因為語言文化的隔閡，要找一份非勞力的工作並不容易，我珍惜每一個打工的機會；我的第一個工作，是幫人家洗車。當時，老闆想僱用的是嬌小的東方人，能身手俐落地在車內進行細部清潔，我卻長得高頭大馬，與老闆的期待完全不符。經過我好說歹說地懇求老闆試用，才終於得到這份工作。

這份工作並沒有想像中容易，老闆十分注重細節，要求車子要清潔得像剛出廠時一樣，不僅車內的地毯必須整理得一塵不染，就連冷氣出風口都要求用棉花棒仔細擦拭，輪胎溝紋得用牙刷徹底去刷。在這樣挑剔到近乎苛求的磨練下，我深刻體會做任何事都要認真、細心、耐心和負責，這也成為我後來基本的做事態度。就這樣洗了四個月的車，我存下一千美金，僅剛好夠繳交學費。

我十分感激有這些逆境的考驗來豐富我的人，讓我明白做人做事都要謙虛，同時對藍領階級的可貴也有深刻的體認；此後，遇到每一件事，我都樂於從基礎做起，也不怕勞動、流汗的辛勞，不管環境如何考驗，我總是樂在其中，全力以赴。

三、 面對壓力時要懂得及時轉念

面對逆境，不能避免的就是接踵而來的壓力了。尤其在競爭、比較、交流頻繁的現代社會，承受壓力已是在所難免，我們應將自己的身心狀態調適到足以抗壓的程度；心理愈健康，抗壓性就愈高。換句話說，學會調整自己的情緒，其實並沒有甚麼特別的祕法，唯有「轉念」二字。所謂「境隨心轉」，誰能轉念得快，誰就能愈快離苦得樂。不懂得轉念，就會被痛苦步步進逼，最後陷入死胡同而無法自拔，那將是苦不堪言阿！

壓力來襲時，可以用「壓力緩衝頓」來保護自己。壓力緩衝頓的五大修練元素：豐富的生活經驗、支持系統或支持網路、宗教信仰或正向思考的習慣、照顧身體健康以及行動。修練愈純熟，能面對、應付、解決壓力的技巧就愈高明。茲略說明如後：

豐富的生活經驗

生活要豐富多彩，就要多看、多聽、多聞、多問。生活經驗愈豐富，就愈能以多元的角度看待事情，不會死心眼、應鑽牛角尖。我在異鄉求學的十三年之中，身處種族交融、人文薈萃的美國，一件事的發生，便能看到不同民族的不同反應，這令我的生活觀豐富的起來，也領悟到看待事情的角度不會只有一個；這也是促進「轉念」的功夫。

支持系統或支持網路

當壓力來臨時，不要忘了身邊有許多親朋好友，都是你的支持系統，可以向他們尋求幫助，避免陷入獨處時鑽牛角尖的困境。尤其是婚後專心持家的家庭主婦，完全以「家」為天，守著陽光守著先生孩子，逐漸疏遠了原來的朋友，以致婚姻觸礁時，竟找不到任何的支持系統，殊屬大憾。

保持宗教信仰或正向思考的習慣：

一名虔誠的教徒，常能從禱告、拜懺等儀式與神溝通，從而獲得莫大的力量。此外，研修「正向心理學」，建立正向思考的習慣也能幫助你適時轉念，有效面對壓力的來襲。

照顧身體的健康

有健康的身體，才有充沛的活力和愉悅的心情來因應壓力。身體不健康，壓力往往就是壓垮駱駝的最後一根稻草。不健康的身體就像漏洞百出的空房子，脆弱得很。

具體行動有益抒壓

若你有機會參加靜坐、冥想、禪修、拜懺等活動，不妨去體驗一下。這些具體的行動，確實有益於抒壓，能幫助我們在短時間內獲得身心上的寧靜安定，也就更能以復原力來因應每一個壓力的當下。

四、 珍惜每一分鐘當下快樂不留白

把每一天當作最後一天，如此一來，你就會更珍惜、更把握每一分每一秒而活出最大的價值。不要再為過去的種種不如意而自怨自艾，過去的解讓它過去吧，我們正在度過的就是這個「現在」，而且它消縱即逝，當然要用心且快樂地把握，人生才不會留白啊！最後，僅以一則網路常見的「心理健康秘笈」與大家共勉，祝福大家在人生路上一波波的逆境中破繭而出！

逃避不一定躲得過面對不一定最難受

孤單不一定不快樂得到不一定能長久

失去不一定不再有轉身不一定最軟弱

別急著說別無選擇別以為世上只有對與錯

許多事情的答案都不是只有一個

所以我們永遠都有路可以走

你能找個理由難過也一定能找到快樂

懂得放心的人找到輕鬆

懂得遺忘的人找到自由

懂得關懷的人找到朋友

本文轉載自泰山文化基金會《泰山真愛家庭》第60期

五、參考資料（APA 格式）

（一）書籍

宋怡慧(2020)。國學潮人誌，古人超有料。麥田。

財團法人台灣生命教育協會、國立臺灣大學生命教育研發育成中心(2020)。如果生命是一則故事。幼獅。

達賴喇嘛(2022)。逆境中更易尋快樂：達賴喇嘛的生活智慧。天下雜誌。

羅怡君、明星煌、宮能安、褚士瑩(2022)。晨讀10分鐘：做自己，不一定要叛逆。親子天下。

Neale Donald Walsch 著，王季慶譯(2018)。與神對話。天下雜誌。

（二）期刊

饒夢霞(2011年1月)。感謝逆境教給我的事。泰山真愛家庭，60，4-6。

（三）網站

成功的要訣是什麼？是意志力(Ted 演講 中文字幕)成長型思維 Growth mindset

https://www.youtube.com/watch?v=omkV_p094F4

相信你能進步的力量(Ted 演講 中文字幕)成長型思維 Growth mindset

<https://www.youtube.com/watch?v=PfX1Yphzr64>

（四）網頁

The News Lens 關鍵評論(2017年1月4日)。《恆毅力》作者安琪拉·達克沃斯訪台演講：想成功，先學會別輕言放棄。<https://www.thenewslens.com/article/58372>