

# 《如何克服學習過程中的挫折?》

在進入正題之前，先跟大家說說為什麼想分享這個主題，主要是在過去的教學的經驗當中，發現許多學習者並不是資質不夠，而是在學習過程中被 **#挫折** 打敗，導致最後自我放棄，看著他們來找我的時候，那種沮喪的表情 (也有可能是面無表情)，美拉會替他們感到可惜。

希望藉由這次的機會，將一點小方法分享給大家，如果能對你們有所幫助，那這麼多年來的經驗就值得了。

這篇總共會分享三個重點:

第一: 為什麼學習過程會產生 **#挫折感** 呢?

第二: 克服挫折的方法

第三: 給大家可以線下做的小練習

## (一) 為什麼學習過程會產生挫折感呢?

就美拉多年教學經驗觀察，原因有 2 點

1. 看待挫折的心態。
2. **#學習** 找不到方法

這裡來說個故事吧! 也許能讓大家更有感覺。

故事主角是小美拉，一個不擅長繪畫的女孩。

小美拉因為看到別人開畫展好厲害，所以心生想要學習的念頭，但是內心想著：「要怎麼開始呢？」接下來的念頭是：「這不就是畫畫嗎？自己練習就可以了吧？」於是小美拉就開心地買了專業的書回家，開始賣力地練習，費了 3 小時的時間，終於畫出了一幅風景畫，此時感到口渴，起身端杯水，喘口氣，沒想到手一滑，水就翻到在畫紙上了，前面 3 小時的努力全都白費了。

如果你是故事中的小美拉，會如何看待這件事呢？接下來會採取什麼樣的行動呢？你可以思考幾秒鐘，再接著看下去。

我想有一部分的朋友也許會認為這沒什麼，重畫就好，畢竟沒學過嘛！自己也不擅長，在這種情況下，又會分化出兩種行動，一種是依然堅持自己學習，不斷練習修正，直到一定的專業水準，但是如果一直沒有摸索出當中的訣竅，依然有可能內心感到挫折感的。

另一種行動則會是，「哦！透過這次的經驗，我想應該去報個正規**#課程**學習吧！才能縮減摸索的時間」，而這邊的重點要注意 -- 「**找到適合的老師**」，否則很可能會懷疑自己，是不是學不來，挫折感就產生了。

你會是這一類的朋友嗎？

或者，你會是接下來說提到的第二類朋友？

第二類朋友的反應則是會感到沮喪，開始對自己說：「我就是沒天分呀！」 「這也太難了吧！不學了」 「唉！反正我學什麼都學不好」 接著就放棄了。

不曉得從上面的分析，你是否可以看得出挫折感是 **看待挫折的心態和學習找不到方法** 兩者交互作用下而產生的內在感受呢？

不論你是屬於哪一類的朋友，都沒有對錯，兩者都是一種感受而已，只是不同的感受，會產生不同的行動。

趁這個機會，你也可以回想一下，過去曾經遇過挫折的狀況，是什麼樣子的情境呢？ 然後自己的反應又是如何呢？ 最終是放棄了呢？ 還是嘗試不同的方法去克服呢？

當然，如果你腦袋浮現的，幾乎是正向的經驗，例如：你會想起自己遇到的難題，然後經過了不同的試驗，加上練習，最終達到想要的結果，那很恭喜你，你是挫折感經驗偏低的那一部分人。

但是如果是挫折感經驗偏高的夥伴，千萬不要感到難過，現在就要來了解，為什麼會有這樣的差異？ 然後可以怎麼做？ 所以接著就要進入第二個主題了：「克服挫折的方法」。

## (二) 克服挫折的方法

這部分會有三個重點:

1. 正確的認知
2. 找到有效的學習方法
3. 多加練習

### 正確的認知

首先，我們要了解，人生過程中，挫折是不會消失的，只是換個情境出現，例如騎車去山區，要下山時竟然車子故障了，又例如上頭交代了一個新任務，但是任務內容是自己不熟悉的等等，這些都不是離我們太遙遠的事，而且我們必然要去面對的，無法選擇逃避。

再來，我們得分清楚，「挫折」是一個情境，是中性的，不帶情感的，而「挫折感」是一種感受，兩者千萬別混淆了。

就如同「成就」並不等於「成就感」，「成就」是一件事，「成就感」是一種感受。

如果你對這兩個概念並不是非常清楚，那麼你可以透過以下的例子，嘗試分辨一下，哪個部分是挫折，哪個部分是挫折感。

#### 例子:

有一家人開開心心的，準備去過節，難得大家聚在一起，所以決定去一間知名料理店吃飯，也先訂好位了，一行人晃呀晃的到了店門口，告知帶位人員有先訂位，但記錄卻查不到資料，原來是作業上產生了疏失，而現場又滿位了，勢必得找別家餐廳用餐，雖然店家有給予抵用卷作補償，但是大家的好心情都被打壞了。

此時有人提議，大家趕緊上網找找看，附近有沒有其他餐廳，趕快找到吃飯的場所要錦，後來發現附近有一家新開的店，就決定去試試，沒想到還不錯吃呢！最後這家人度過了愉快的一天。

看完上面的例子，你能找出哪個部分是「挫折」(情境)，哪個部分是「挫折感」(感受)嗎？

很明顯的，故事內的**挫折情境**是 查不到訂位資料 和 現場已滿位，**挫折感**是 好心情被打壞。

再融入前面提到的看待事情的心態，決定接下來的行動，讓事情導向符合期待的結果。

如果這家人當下只顧著情緒上的問題，而和店家爭執，堅持要入店用餐，那其實對事情是完全沒有幫助的。

所以事情本身和感受是可以分開的，相對地，如果對這一點沒有正確的認知，就會讓事情發展導向一個不利於自己的狀態，當有了這樣的認知之後，以後就能比較平靜地看待挫折這件事了。

\* 過程簡化步驟：

將「挫折」和「挫折感」分開 → 採取對事情有利的行動 → 消除挫折的狀態 → 達到自己預期的結果。

## 找到有效的學習方法

有了正確的認知之後，你需要尋找有效的學習方式，為什麼呢？自學固然好，不過除非自己已經建構一套屬於自己的有效自學方式，不然學習過程中還是容易產生盲點，可能會花不少時間摸索，增加挫折情境產生的機會，無形中打擊自己的自信心。

而報名正規課程，或是找到適合自己的導師，不僅可以提高學習結果滿意度，這樣相對的，挫折的狀況也可以減少許多

## 多加練習

最後呢！就是要不斷的練習，進入一個好的學習循環，縮減挫折存在的時間，這樣間接也能降低挫折感了。

(接下頁)

### (三) 小練習

最後，給大家一個自己做的小練習。

當你面對挫折時，你可以問問自己：

1. 我目前的感受是什麼？這樣的感受是真實的嗎？  
提醒自己 挫折 ≠ 挫折感  
挫折是中性的，只是一個情境。
2. 接下來，我能怎麼做，才能對這樣的挫折有幫助？
3. 不斷練習，即使只有些微的進步，也值得鼓勵自己。

希望這樣的內容，能幫助在挫折中的你，更順利的度過難關。