

## 成為「耐摔」的人

播出時間：2018 /11 / 28

星期三 中午 12：00

報報小達人：712 黃安妮

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 712 黃安妮，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：成為「耐摔」的人

在山裡散步，不小心把手機摔了出去，因為摔過幾次，我發現傳統手機真的很耐摔。我突然想到，這真的很像我們的人生。

如果你知道自己很耐摔，就不怕跌倒，對所有的挫折，就會泰然處之，保持平常心了。

那麼，要怎樣做，才能讓自己很耐摔呢？

我想有幾個大原則：

第一：不怕摔。

不怕摔的前提是，你抱定破釜沉舟，全力以赴的決心，為的只是給自己一個「沒有遺憾」的交代。人的潛能，是被激發出來的，沒有傾盡全力、放手一搏，你不會知道自己的底限，也不會知道自己的能力其實超乎你想像之外。

第二：摔了也不怕。

有了不怕摔的決心，自然就有摔了也不怕的勇氣。沒有人能保證自己永遠站在成功的頂端，就像海水潮起潮落，月有陰晴圓缺，是生命的自然與必然。

有一次，我看見記者採訪國科會主委朱敬一，發現他不僅鼓勵學生勇於接受挑戰，還告訴大家要習慣失敗。他說，就算是美國知名經濟學家投稿期刊，發表演論文，仍然會害怕被拒絕。想想我們所看到的偉人傳記，幾乎每個都歷經艱難，走過生命無數個坑洞，才稱得上所謂的成功。

「成功是偶然，失敗是常態」，戰戰兢兢，不要自滿或太早覺得自己已經學夠了。這麼一想就不怕摔，摔了也不怕了。

第三：讓自己摔得有價值。

當然，我也必須坦言，生命的跌跤所帶來的疼痛，不是短時間就能復原。李安導演說：「只要撐過痛苦點與低潮，新的東西就會找你」。

每一次困境與挫敗，其實都潛藏著新的機會。讓自己耐摔的最大關鍵，就是不要讓自己白白摔跤或在疼痛中不斷的悔恨抱怨，而是要讓自己摔得有價值。

每一次挫敗，我都問自己從裡面學到什麼，還會寫在日記本，累積久了，就有自己的看法和人生觀，漸漸把挫敗化為養分。

「當你得不到你想要的東西時，你會得到經驗」，這是卡內基美隆大學教授的人生哲學，我也常常拿來提醒自己，從每一次挫折汲取經驗和提醒，從中了解自己。如此，多摔幾次，就會覺得自己很耐摔了。

以上是今天的 Happy 播，期待下次見！