



## 修身立志之道——《順境與逆境》

各位青年朋友：

我想跟大家分享一位失明的長跑運動員尹約基 (Henry Wanyoike) 的奮鬥經歷。尹約基在肯雅出生，從小便喜歡跑步，二十一歲時因中風突然失明，曾經一度意志消沉，幸得朋友支持和鼓勵，加上自己的決心和毅力，終於重新站起來，成為出色的運動員，為國家贏取了一面奧運金牌。我想，沒有人會認為失明是愉快的經歷，但尹約基卻憑着積極樂觀的態度，扭轉逆境，為自己創造豐盛的人生。

「事事順利，心想事成」是許多人的願望，但人生的旅途必然會有起伏，就好像日月交替，每天從東方升起，在西方沉落那般自然。當一個人處於「順境」，便如日方中，光芒萬丈，事事得心應手，但遇上「逆境」，便像烏雲蓋月，暗淡無光，使人感到焦慮和不安。明白到順境和逆境交替出現的道理，在逆境便不會感到絕望，在順境亦不會得意忘形，反而會為迎接逆境的來臨而作好準備。

人的修養亦是經過順境與逆境鍛煉而成的。幼童會因為吃不到糖果而嚎啕大哭，情竇初開的少年可能因為失戀而自殘，年青人也許因為考試成績欠佳而自暴自棄。這些挫敗，在當時看來是天大的事情，但隨着年齡的增長、視野的擴闊、經驗的積累，回想起來便覺得沒有什麼大不了。每個人都會遇到不如意的事，例如家庭出現紛爭、朋友間發生磨擦、身體出現毛病、工作上遇到挫折等，有人會逃避放棄，有人會積極面對，如何作出選擇，取決於個人的「抗逆能力」。

「抗逆能力」其實是一種處世的態度。當面對逆境之際，人難免會感到恐懼和軟弱，甚至會懷疑自己的能力。如果能夠將逆境視作挑戰，積極面對，克服困難，我們定會感到滿足，更會增添自信。例如考試成績不理想，我們如果能把它當作激勵，自我反省，進而轉化為向上的動力，成功便指日可待。「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」人生本來就是由順境和逆境交織而成，在危難中往往更能顯示出人性的光輝。

那麼，我們應該如何裝備自己，才不至令自己只會「逆來順受」，而能夠做到「逆境自強」，好像尹約基般改變自己的命運呢？在心態上，我們要控制情緒，以樂觀的態度，在逆境中發掘積極光明的一面。在行動上，要積極充實自己，更要擴闊胸襟和眼界，藉着了解別人的經歷，學習如何勇敢面對逆境。因比賽意外導致半生癱瘓的運動員桑蘭，以及天生沒有手腳的著名日本作家乙武洋匡，他們的奮鬥故事，對大家可會有深切的啟發？

反過來說，當我們處於順境之時，亦要懂得收斂，要緊記「滿招損，謙受益」的道理，要與人分享自己的成果和歡愉。能夠「雪中送炭」，往往比「錦上添花」更受人尊重。

各位年青人，希望你们在求學時期，不要單單着眼於學業成績，更要學會做人和處世，視順境為勉勵，視逆境為挑戰，積極面對人生。

羅范椒芬

教育統籌局常任秘書長羅范椒芬  
二零零五年四月十日

# 順境與逆境



肯尼亞失明跑手約基（右）擺脫逆境，跑出光明前途。

## 反思一下：

- 1 試從你的角度，思考什麼是「逆境」和「順境」？它們又是如何互相交織着？

「『逆境』便像烏雲蓋月，暗淡無光，會令人擔憂。而『順境』則是事事得心應手和順利。在『逆境』時，應視作挑戰，積極面對，藉此自我反省和磨煉，當作激勵。在『順境』時要好好珍惜。」

張小娟 中三學生

「『逆境』是指人生中遇到挫敗。『順境』是指做事順利、得心應手。順境不是常常發生的，逆境有時會在順境時插入。順境和逆境就如一正一反，有順境就必有逆境，不會永遠也是逆境或順境。」

黃冰 中二學生

「逆境是人生中的低潮，會使人感到困惑和不安。順境則是事事得心應手的時刻。人生是先要經歷逆境，才能從逆境中自強，順境就自然而來。」

黃思敏 中一學生

「我認為『逆境』就是人生路上的波折、挫敗；而『順境』就是事事順利，不太容易遇上挫敗。在人生路上不是『順境』便是『逆境』。」

黃穎森 中一學生

- 2 「逆來順受」和「逆境自強」有什麼分別？你認為哪些人會有較高的「抗逆能力」，能夠逆境自強？

「『逆來順受』比『逆境自強』差。『逆境自強』是在逆境中能夠將逆境視作挑戰，積極面對，克服困難，就會感到滿足，增添自信；而『逆來順受』就剛剛相反。我認為有上進心的人能夠逆境自強。」

孔敏婷 中二學生

「『順受』是勉強並帶着悲觀；而『自強』是自信地接受及面對。而帶有自信心及樂觀的人能夠逆境自強。」

孫瑤婷 中一學生

「『逆來順受』是指逆境來臨時就接受而不反抗；『逆境自強』是指逆境來臨時頑強對抗。我覺得堅強的人較能逆境自強，或有些朋友支持的人也會比較堅強，因為會得到朋友的鼓勵。」

邱美琪 中一學生

「我覺得『逆來順受』是指即使遇上不如意的事也不會放棄，如常應付。『逆境自強』是指從逆境中學會了堅強、不放棄的精神。我認為一些樂觀、經常微笑的人會有較高的『抗逆能力』，因為他們對任何事情都會從『好』的一面去想。」

王舒敏 中二學生

## 讀後有感

### 葉慧玲的回應：

「我選看了羅范淑芬女士給年青人的第六信：修身立志之道—《順境與逆境》。我很同意羅女士的看法。我們應該視順境為勉勵，視逆境為挑戰，積極面對人生。信中曾提及失明長跑運動員尹約基怎樣扭轉逆境，為自己創造豐盛的人生。他可作為我們年輕一輩的借鏡，讓我們能戰勝逆境。」

『順境』是叫人興奮、陶醉的，對將來有着盼望；『逆境』則是令人憂愁，痛苦得不可言喻。要怎樣才算是順境或逆境呢？其實取決於那件事情對我們的重要性。在年青人眼中，戀愛及學業常被看重，所以每當失戀或成績退步時，他們都會變得意志消沉，甚至產生尋死的念頭，這也是人之常情，因為年青人的思想尚未成熟，不懂得如何解決問題。然而，卻不能因此而放棄更重要的東西，如生命。倘若人死了，便不能再回頭，所以應珍惜生命。在逆境中，『抗逆能力』是少不了的，但甚麼東西才能令我們得到這種能力呢？『塞翁失馬，焉知非福』這道理是顯而易見，說明我們凡事都應以樂觀的心態去面對。另外，別人的支持也是年青人『抗逆能力』的原動力。一句關懷、鼓勵的說話足以令年青人重新站起來，拾回信心。順境與逆境只差一線，在於我們的想法。當遇到困難時，不妨想想這困難就是順境，讓你從中學習，吸收更多人生經驗，為將來打好基礎。

我不相信人是天性樂觀的，人生在這複雜的世界上，怎能沒煩惱，沒困擾呢？樂觀的人都是從失敗中掙扎出來，越過一個又一個的驚濤駭浪，才能練成這種秘技，所以人人都能擁有樂觀的性格。但願所有年青人，社會未來的棟樑，都能依照羅女士所說：積極面對人生，開拓一條光輝的道路。」

### 陳江文的回應：

「有一首歌叫『順流逆流』，歌詞中有兩句：『不相信未作犧牲竟先可擁有，只相信是靠雙手找到我欲求』；我想每個人都一定會經歷『順流』和『逆流』，而能否安然渡過，都是取決於個人有沒有勇氣和毅力去面對；畢竟沒有受過『逆流』衝擊的人，哪能感受和明白到『順流』時風平浪靜的可貴？」

### 宗偉的回應：

「我是一個正要面對會考的中五學生。對我來說，順境的是我能吸收及明白老師所教的、有一群彼此互相支持的同學；逆境則是當我追不上課程的時候及與同學發生爭執。」

在我身上，這順逆的境況真的是交織在一起。有時我還認為這是我的命運，是早已註定的。但我近來發現這交織的情況是因我的心態所致的。我在順境時會心花怒放，絲毫沒有你所說的那種為逆境而作準備的心態……

羅太，我想我以後真的要學習在順境時也不要太過興奮，真的要為他朝的風雨作好準備。我亦會不怕逆境的挑戰，因我深信羅太，你說的那句『不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？』，我亦知道『寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來』。」

### 羅太的回覆：

「親愛的宗偉，多謝你的來信。信中提到你對逆境和順境的一些看法，並檢討自己日常生活的態度，可見你是一個懂得自我反省的人，值得稱許。年青人在求學的階段，順境和逆境往往都是與學業有關；人長大了，面對的問題便會愈來愈複雜。希望你能常常保持這種『抗逆』的決心，當困難來到的時候，仍能勇敢和積極地去面對。」