

李督導的話 10107

忍耐與壓抑有何不同呢？最大的差別是前者是自知的，
忍耐讓人愈挫愈勇，為了理想、目標可以吃苦耐勞，
壓抑卻是忽視內心的真實感受，也失去累積能量的機會，
學習忍耐的工夫，等於為自己打造了通過人生考驗的鑰匙。

現代孩子的小孩不若從前，因為整個經濟環境好轉，加上父母的寵愛，他們幾乎不用為三餐溫飽擔心，許多問題是來自課業上的壓力，人際關係上的不順心。遇到問題時，父母當然會希望孩子自己學習忍耐，進而面對、處理，獲得成長、生命經驗，可是往往事與願違，有的孩子藉由情緒發洩，讓事情更糟；有的孩子卻壓抑真實感受，不曉得自己其實在逃避。

父母要求孩子遇到考驗時要忍耐，如此才能成大事、成大器，可是孩子到底真的是忍耐，還是壓抑自己呢？忍耐真的值得嗎？忍耐與壓抑有著層次上的不同，忍耐是具有自我覺知的，知道自己為了更大的目標、理想，所以要忍耐，可以情緒控制，例如不讓生氣沖昏了頭，會先緩一下，再做決定，這便是忍耐的過程，甚至化悲憤為力量，許多歷史上的名人皆是如此。而壓抑是不自知的，不知道自己的情緒，以為自己沒事，所以也喪失掌控、能處理的能量；一味壓抑的結果，終會爆發出問題，導致更嚴重的後果，例如身心失調。至於忍耐與壓抑的臨界點，便需要父母在旁細心的觀察，知道孩子究竟是在忍耐，還是在壓抑，而適時伸出援手。