

## 喚山不來 你可以學著適應環境

心靈花園

文／諮商輔導組

Q：當面對與過去截然不同的環境時都會有許多不適應，諸如人際、課業、心情，這樣陌生的情境我們該如何是好呢？

A：每個人在面對新的挑戰時，總會興奮地躍躍欲試，過了一段時間，發現努力嘗試適應未果，便開始陷入低潮挫折害怕而裹足不前，甚至開始怨天尤人，埋怨老天為何這麼不公平，自己為何如此委屈…等。然而愈是這樣，我們愈該保持一顆充滿彈性的包容心，以不變應萬變才能建立理想的適應心態與情境。

有一位著名的經濟學教授，凡是被他教過的學生，鮮有順利過關拿到學分的。原因出在，教授平時不苟言笑，教學古板，分派作業既多且難，學生們不是選擇翹課，就是打混摸魚，寧可被當，也不願多聽老夫子的課。但這位教授可是國內首屈一指的經濟學專家，叫得出名字的幾位財經人才，都是他的得意門生。誰若是想在經濟學這個領域內闖出點兒名堂，都得過他這一關！

一天，教授身邊緊跟著一名學生，2人有說有笑，驚煞了旁人。後來，就有人問那名學生：「幹嘛對那八股教授跟前跟後的巴結呀！你有點兒骨氣好不好！」 那名學生回答：「你們聽過穆罕默德喚山的故事嗎？穆罕默德向群眾宣稱，他可以叫山移至他的面前來，呼喚了三次，山仍然屹立不動，絲毫沒有向他靠近的跡象；此時，穆罕默德又說：「山既然不過來，那我自己走過去好了！」教授就好比是那座山，而我就好比是穆罕默德，既然教授不能給我想要的學習方式，我只好去適應教授的授課理念。反正，我的目的是學好經濟學，既然要入山取寶，山不過來，我只有自己過去嘍！」畢業後沒幾年，這名學生，果然出類拔萃，成為金融界響叮噠的人物，而他的同學，都還停留在原地「喚山」！

想想我們所面對的人生—喚山不來，是否要遷就山呢？其實，隨著環境的變遷而調整適應能力，要比一廂情願自我吶喊的等待回響，來得有智慧。有這樣認知的人，他的生活一定過得多采多姿。當任何嘗試都無法改變時，不妨學著適應。有時，一種來自於適應後的融入，反而更能激發出生命的潛能。等到你具備了一定的條件與能力時，該適應你的，自然就會水到渠成。

當不能改變環境時，就學習適應環境，改變別人有困難時，就試著改變自己的心境。那麼你將會發現……山不過來，我過去，結果是同樣的。環境適應的三步驟－認識環境、適應環境、改變環境。