

離苦得樂的教育哲學：在挑戰中學習， 在困境中成長

陳耀垣

高雄師範大學生命教育碩士專班研究生

一、前言：學習，不只是離苦，更是得樂

教育的本質不僅是知識的傳遞，更是人生智慧的養成。然而，當代教育現場中普遍存在之價值偏差與現實困境。在現今以成就導向與效能績效為核心的教育脈絡下，學生往往被導向追求快速成功與愉悅經驗，忽略了生命歷程中苦難、挫折與挑戰所蘊含的轉化契機。此種趨勢導致學生在面對失敗、焦慮與痛苦時，欠缺適當的心理準備與內在支持系統，進而產生逃避現實、心理耗竭乃至意義感缺失等現象。真正的教育不該是為了讓學生避免痛苦，而是教導他們如何面對痛苦、理解痛苦，並將之轉化為生命的動力。

在教育的旅程中，「離苦得樂」是學習者、教師與家長的共同心願——學生期待從挫折中解脫，教師希望帶領學生走向光明的未來，家長則期盼孩子能夠順利成長。然而，快樂與痛苦並非對立，而是交織共存的生命體驗。真正的教育，不是消除困難，而是幫助學生在困難中找到意義，培養學生面對生命困境時的韌性、覺察力與意義建構能力，進而將其轉化為成長的力量。

二、痛苦是成長的催化劑，學習的挑戰，是塑造韌性的磨練

「痛苦」，並非泛指一切形式的苦難，而是具有轉化潛力、能引發深層反思與自我重建的經驗性痛苦（Frankl, 2022；Wong, 2021）。此類痛苦通常具備以下特徵：蘊含失敗、失落、衝突、不確定或人生重大抉擇的張力；超出個體舒適區，使其必須重新審視價值觀與自我定位；以及能透過支持系統與教育介入，轉化為意義建構與心理成長的契機。

在主流教育體系中，我們習慣於設計「無痛」的學習環境，試圖減少學生的壓力，甚至以「快樂學習」作為口號。然而，真正的人生並不會因為教育的保護而一帆風順。當學生步入社會，他們將不可避免地面對挫折、失敗與壓力。如果我們的教育忽視了痛苦的價值，學生將缺乏面對現實世界的韌性，也無法在逆境中堅持前行。

電影《KANO》中的「木瓜精神」便是對這一理念的生動詮釋。台灣嘉農棒球隊的教練要求選手在木瓜樹的根部釘入鐵釘，以模擬困境與挑戰的刺激，因為唯有經歷痛苦的淬鍊，木瓜的果實才能更加甜美。這與 Paul Wong（2021）的觀點不謀而合——真正的成長並非來自於順遂，而是來自於挑戰的磨練，並在磨練的過程中賦予痛苦意義，將其內化為個人成長的養分。

心理學家 Viktor Frankl（2022）亦曾說：「如果痛苦具有意義，它便是可以承受的；若痛苦毫無意義，它則令人無法忍受。」這句話為教育提供了新的視角：如果教師能夠幫助學生找到學習的意義，即使課業再繁重、考試再困難，學生也能在過程中找到價值，並樂於承受其中的挑戰。

如果教育無法幫助學生應對未來的挑戰，那麼，即使學習成績再優異，他們是否真正具備面對人生的能力？Wong（2021）進一步指出：「真正的快樂來自於賦予痛苦意義，讓其成為生命的養分，而非阻礙。」這一觀點為現代教育提供了新的視角：與其迴避挑戰，不如將其視為培養韌性與智慧的契機。這，才是教育應有的樣貌。

三、「挫折教育」：讓學生學會面對壓力與失敗

「挫折教育」並非有意讓學生受苦，而是一種有意識設計挑戰經驗，使學生學會面對失敗、管理情緒、調整行動並持續成長的教育策略。其關鍵特徵包括：在適當支持下，讓學生面對難度逐漸升高的任務；鼓勵學生不逃避失敗，培養持久努力與錯誤反思能力；教師角色從指導者轉為陪伴者，引導學生建立「挑戰是學習的一部分」之認知架構（Dweck, 2022；Duckworth, 2016）。

Carol Dweck（2006）在「成長型思維」理論中指出，成功者與失敗者的關鍵區別，不在於能力，而在於「如何看待挑戰」。擁有「固定型思維」的學生，將挫折視為能力不足的證明，因而畏懼困難；擁有「成長型思維」的學生，則把挑戰當作成長的機會，願意嘗試並從錯誤中學習。Wong（2012, 2021）也在其正向心理學中提出「透過苦難達致繁盛」（*flourishing through suffering*）的理念，認為教育應教導學習者如何面對困境，並從中提煉生命意義與超越自我。

《莊子，養生主》篇中以「庖丁解牛」的寓言，生動展現出從困境中磨練技藝與體悟生命之道的歷程。文中「以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣」一語，說明庖丁能夠運刀如飛、游刃有餘，並非一蹴可幾，而是歷經長年反覆試煉與錯誤所累積的成果（郭慶藩，2018）。其中「三年無非全牛」的學習歷程，象徵著一種由生澀進入熟練，乃至超越技術而通達於道的內在轉化歷程。

真正能夠在學習歷程中「游刃有餘」的學生，往往是歷經多次失敗與挑戰之後，才逐步找到適合自身的學習節奏與應對策略。他們在反覆練習與錯誤中不斷修正、調整，最終內化出面對困境的智慧與穩定的內在力量。這樣的歷程說明了「從磨難中習得之智慧」的重要性，也是教育應予以正視與培養的核心能力之一。

四、如何讓痛苦成為成長的動力？

（一）建立「接受痛苦」的學習文化：與痛苦共存，而非逃避

「接受痛苦的學習文化」，是指一種承認學習中不確定、困難與挫折皆為正常歷程，並視其為成長資源的教育氛圍。其文化內涵包括：尊重個體經驗，允許錯誤與情緒的表達；鼓勵從失敗中學習，將挑戰視為必要的「成長養分」；以及以意義導向而非成績導向建構成功的標準（Wong, 2012）。

許多學生因為害怕失敗而選擇逃避挑戰，這種心理來自於我們過於單一的評價標準。教師應該幫助學生理解：「痛苦並不等於錯誤，錯誤是學習的一部分。」正念心理學（Mindfulness）強調，「接受痛苦，而非對抗痛苦」（Daniel Goleman, Richard J. Davidson, 2023）。

心理學家 Carl Jung 的「陰影理論」強調，每個人內心都有被壓抑的黑暗面，只有直視並整合這些陰影，才能獲得真正的內在平衡（徐曉珮譯，2021）。這一概念在教育中同樣適用：許多學生面對學業壓力時，會選擇逃避、拖延，甚至自我否定。然而，真正的教育應該引導學生與內在的不安共處，而非逃離。

這樣的心理轉變在《火影忍者》中的「真實瀑布」橋段得到了生動詮釋。主角漩渦鳴人面對自己的黑暗面，最終領悟：「你就是我，我也是你。」這象徵著我們每個人內心都存有痛苦與陰影，唯有接納它，才能真正超越它。這一過程與教育的核心精神一致：我們應該幫助學生「面對自己的挫折，理解自己的弱點，而非逃避現實」。這也是為何現代教育應融入「心理韌性教育」，例如正念冥想（Mindfulness）與接納承諾療法（ACT），幫助學生學習如何允許痛苦存在，而不是試圖壓抑或否定它（張本聖譯，2020）。

具體做法的建議：

1. 錯誤檔案（Mistake Journal）：讓學生記錄自己的錯誤，分析原因，並提出改進方案。
2. 學習歷程分享：讓學生分享自己的學習困難，讓錯誤成為共同成長的契機，而非羞恥的標誌。

（二）在學習中找到意義：不只是知識，更是對生命的理解

當學生能夠理解所學知識與自身未來的關聯，他們將更願意迎接學習帶來的挑戰。這不僅能提升學習動機，更能讓他們從課業壓力中找到真正的價值與樂趣。然而，當前許多學生的學習目標僅停留在考試成績與升學壓力之中，他們是否只是為了分數而學，還是能夠從學習過程中發掘自己的潛能，探索世界？

當教育能夠引導學生理解學習的真正意義，他們將不再為了成績而努力，而是為了成長、突破與自我實現而學習。這，才是教育應該追求的目標。

這樣的理念在電影《翻滾吧！阿信》中得到了生動的展現。主角在面對現實與夢想的衝突後，重新找回熱忱，最終成為自己人生的主人。這不僅是一部運動勵志片，更是一堂關於「內在動力」的生命課。

同樣地，《深夜加油站遇見蘇格拉底》這部電影，也透過體操選手丹的轉化之旅，傳遞了專注當下、面對挑戰與內在覺察的力量。導師蘇格拉底以提問引導，幫助主角突破心理障礙，從而實現真正的成長。

這兩部電影皆強調：學習應是探索自我、面對挑戰的歷程，而非單純追求成就。當學生能找到內在動機，便能在困難中挖掘潛能，走向更深層的生命成長。

具體做法的建議：

1. 專題式學習（Project-Based Learning）：透過跨領域專題任務，讓學生在面對資訊不完全、過程充滿不確定性的情境中，培養問題解決與團隊合作能力。學習者在專題中往往需歷經挫敗與重構，進而學會耐心與反思，符合「在挑戰中提煉成長」的理念（Thomas, 2000）。
2. 職業探索課程：讓學生訪談專業人士，了解學習與職場的關聯，激發學習動機。
3. 參與有意義的學習活動：例如社會服務，讓學生從實踐中找到學習的價值。

（三）在痛苦中培養心理韌性（Resilience）：讓學生成為能夠承受風雨的人

Wong（2012）在其「積極意義治療」（Meaning-Centered Therapy）理論中指出，真正的幸福並非來自逃避痛苦，而是源於「離苦得樂」的歷程——即個體如何在面對困境時，轉化痛苦為成長的動力，進而獲得內在的穩定與超越。

在此觀點下，「成功」不再只是來自順境與成就的堆疊，而是一種即使身處困難仍願意堅持前行的能力。這樣的理解顛覆了傳統以快樂與勝利為導向的成功定義，也促使我們反思：教育的本質究竟是讓學生遠離挑戰，還是協助他們在面對困難時學會自我調節、尋找意義，並養成堅韌與成熟的心理素質？

電影《卡特教練》便是這一理念的最佳詮釋。故事講述了一群來自貧困社區的學生，如何透過籃球與紀律翻轉人生。卡特教練並非僅關注球技的提升，他要求學生在學業上達到標準，並培養紀律與自律，因為真正的成功不只是技術的卓越，而是在困境中依然能夠堅持奮鬥，進而找到自我價值感。這些球員大多來自社會底層，成長環境充滿暴力、毒品與幫派，他們從小被外界定義為

「無望的一群」。然而，透過嚴格的訓練與心理建設，他們學會了如何面對壓力、不輕易放棄，並相信自己能夠改變命運。

心理學家 Angela Duckworth（2020）在其著作《恆毅力》（Grit: The Power of Passion and Perseverance）中提出，成功的關鍵不在於天賦，而在於堅持不懈的努力與對長期目標的投入。這與《卡特教練》的教育理念相互呼應——學生成長的關鍵，不是避免挑戰，而是培養在困難中堅持到底的能力，找到突破自己的力量，最終改變了自己的未來。

因此，真正的教育，不是為學生創造一條沒有困難的道路，而是幫助他們學習如何在困難中成長，如何在跌倒後站起來，並如何透過努力與堅持，成就更好的自己。只有當學生具備了這樣的韌性與思維，他們才能在未來面對現實世界的挑戰時，仍然保持前行的勇氣與信念。

具體做法的建議：

1. 挑戰式學習（Challenge-Based Learning）：由 Apple 教育團隊所倡導的挑戰式學習法強調學生面對真實世界問題，透過自主提問、行動解決與公共分享，引導學生面對「解不出的問題」與「過程的挫折」，使之內化為學習的一部分（Nichols, Cator & Torres, 2016）。
2. 心理韌性課程：強調學生在遭遇壓力與挫敗時的調節與復原能力，透過情緒教育、正念訓練與自我對話技巧，幫助學生建構「困難中的心理彈性」（Masten, 2001）。

五、結語：教育的真正目標——從困境中學習，在意義中成長

真正的教育，不只是傳授知識，而是培養學生在面對困難時，仍能夠堅持並找到意義的能力。Wong（2021）曾說：「痛苦無法避免，但我們可以決定如何回應它。」當我們能夠在教育中加入「意義教育」，並將挑戰視為學習的一部分，我們將不只是教會學生如何解題，更是教會他們如何面對人生的困難與抉擇。

最終，學校應該不只是培養「人生勝利組」，而是讓每一個學生都能成為「人生幸福組」。（苦苓，2021）因為真正的成功，並非來自於是否達到了外在的標準，而是來自於他們是否擁有面對困難、轉化痛苦的能力，並最終成就更完整的自己。

參考文獻：

- 苦苓（2021）。《煩事問莊子：苦苓的莊子讀書筆記》。台北市：時報出版。

- 張本聖（譯）（2020）。*Learning ACT*（原作者：Jason B. Luoma、Steven C. Hayes、Robyn D. Walser）。台北市：張老師文化。
- 張淑美（2022）。超越苦難與修養成熟幸福的「正向心理學 2.0」及其倡導者 Dr.Paul Wong 簡介。正向心理：諮商與教育，1, 25-37。DOI:10.30099/PPCE.202206_(1).0002
- 徐曉珮（譯）（2021）。擁抱陰影：從榮格觀點探索心靈的黑暗面（原作者：Robert A. Johnson）。台北市：心靈工坊。
- 郭慶藩（清）（2018）。莊子集釋（王孝魚整理）。台北市：商周。
- Duckworth, A.（2020）。恆毅力：人生成功的究極能力（洪慧芳譯）。台北市：天下雜誌。
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.
- Goleman, D., & Davidson, R. J.（2023）。平靜的力量：正念研究經典，科學實證持續練心即可重塑大腦迴路，提升內心素質，脫離耗損身心的負面情緒（雷叔雲譯）。台北市：天下雜誌。
- Frankl, V. E.（2022）。向生命說 Yes！（李雪媛、柯乃瑜、呂以榮等譯）。台北市：啟示。
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Nichols, M., Cator, K., & Torres, M. (2016). *Challenge based learning: An approach for our time*. Apple Inc.
- Thomas, J. W. (2000). *A review of research on project-based learning*. San Rafael, CA: Autodesk Foundation.
- Wong, P. T. P. (2012). From Viktor Frankl's logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 619-647). New York, NY: Routledge.

- Wong, P. T. P. (2021, September 26). *Summit: Flourishing through suffering (Self-transcendence)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5FYaugkm1r8&t=782s>

