

談抗壓性

你是蘿蔔、蛋、還是咖啡???

一個女兒對她智慧的父親抱怨，說她的生命是如何如何痛苦、無助，她是多麼想要健康地走下去，但是她已失去方向，整個人惶惶然然，只想放棄。她已厭煩了抗拒、掙扎，但是問題似乎一個接著一個，讓她毫無招架之力。

當廚師的父親，二話不說，拉起心愛的女兒的手，走向廚房。他燒了三鍋水，當水滾了之後，他在第一個鍋子裡放進蘿蔔，第二個鍋子裡放了一顆蛋，第三個鍋子中則放進了咖啡。狐疑的女兒望著父親，不知所以然，而父親則只是溫柔地握著她的手，示意她不要說話，靜靜地看著滾燙的水，以令人熾熱的溫度燒滾著鍋裡的蘿蔔、蛋、和咖啡。

一段時間過後，父親把鍋裡的蘿蔔、蛋撈起來各放進碗中，把咖啡濾過倒進杯子，問：「寶貝，你看到了什麼？」女兒說：「蘿蔔、蛋和咖啡。」父親把女兒拉近，要女兒摸摸經過沸水燒煮的蘿蔔，蘿蔔已被煮的軟爛；他要女兒拿一顆蛋，敲碎薄硬的蛋殼，她細心觀察著這顆水煮蛋；然後，他要女兒嚐嚐咖啡，女兒笑起來，喝著咖啡，聞到濃濃的香味。女兒謙虛恭敬地問：「爸，這是什麼意思？」

父親解釋，這三樣東西面對相同的逆境，也就是滾燙的水，反應卻各不相同，原本粗硬、堅實的蘿蔔，在滾水中卻變軟了，虛爛了；這個蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外殼起初保護了它液體似的內容物，但是經過滾水的沸騰之後，蛋殼內卻變硬了；而粉末似的咖啡卻非常特別，在滾燙的熱水中，它竟然改變了水。

"妳呢？我的女兒，妳是什麼？"父親慈愛地摸著雖已長大成人，卻一時失去勇氣的女兒的頭：「當逆境來到妳的門前，妳作何反應呢？」

妳是看似堅強的蘿蔔，但痛苦與逆境到來時卻變得軟弱，失去力量嗎？

或者妳原本是一顆蛋，有著柔順易變的心？妳是否原是一個有彈性、有潛力的靈魂，但是卻在經歷死亡、分離、困境之後，變得僵硬頑強？也許妳的外表看來堅硬如舊，但是妳的心和靈魂是不是變得又苦又倔又固執？

或者，妳就像是咖啡？咖啡將那帶來痛苦的沸水改變了，當它的溫度高升到一百多度時，水變成了美味的咖啡，當水沸騰到最高點時，它就愈加美味。

如果妳像咖啡，當逆境到來，一切不如意時，妳就會變得

更好，而且將外在的一切轉變的更加令人歡喜，懂嗎？我的寶貝女兒？妳要讓逆境摧折妳，還是妳來轉變，讓身邊的一切人事物感覺更美好、更良善？

你習慣當蘿蔔、還是蛋呢？在八小時的工作場合裡，很多人剛開始是「蛋」，後來卻不小心地成了「蘿蔔」。我們來作個約定吧：「下次，看到愁眉不展的同事時，先給他/她一杯熱騰騰的咖啡，然後告訴他/她這個蘿蔔、蛋、與咖啡的故事互相打氣一下，好嗎？」