

朱宗慶／心念轉，情勢轉

（作者為朱宗慶。打擊樂團創辦人、藝術總監國家表演藝術中心董事長）



經常會在媒體報導及社交互動的場合，聽聞一些傾向負面的思考，深有感觸。對負面思考的人來說，即使是好事一樁，也很容易往壞的方向去設想、解讀，因而抱怨連連；當真正碰到挫折時，更加容易懷憂喪志，好像除了放棄之外已無他法。如此，不但給自己帶來很大的痛苦和折磨，連帶也很容易影響到周遭的人，使士氣變得低落；而一旦低迷氛圍瀰漫，負向循環所造成的後果，甚為可觀。

常遇到很多人好奇探問：看似「一帆風順」的我，是否曾經遇過困難？每次我總是據實以告：其實我鎮日與挫折為伍！無論是追求自己喜

愛的事物，還是擔任團隊領導人，或有公務在身，當理想擘劃愈大，所要面對的挑戰也就愈大。然而，層出不窮的困難與挑戰，往往是最初在設想目標時，滿懷熱情的單純心境所想像不到的。此時，就必須做出抉擇—一是要乾脆宣告放棄，還是想辦法克服、解決問題？

在學生時代或志業草創時期，很多人的夢想很遠大、理想很純粹，相對地，他人或外界容許其失敗的空間也比較多，因此，就算困難重重、挫折很多，只要十件事裡可以做好兩、三件，就覺得跨出大步、值得慶祝。漸漸地，當出了社會、經驗和能力都有一定的累積之後，來自現實的競爭和外界檢視的壓力也會隨之變大，在「只許成功」的前提心態下，情況反而倒過來，難以接受十件事裡有兩、三件事不如意，灰心受挫與不滿的執念往往由此而生。

雖然知道困難是必然的，但我也還是會有不由得陷入沮喪、悲觀情緒裡的時候，不過，在這樣的時刻，我總會自我提醒，必須轉念去想、換個角度去思考。多年來的經驗告訴我，唯有如此，才有辦法找出堅持下去的動力，也才有機會走出低迷、翻轉情勢。

舉例來說，多數的工作計劃都是環環相扣、需要集眾人之力才能成就的事，像是主辦活動的規劃、演出節目的製作、政策的推動與貫徹、組織文化的再造、團隊部門的經營、資源經費的籌措、發展機會的拓建

等，幾乎所有理想的追求，實際上皆涉及複雜的層面，而成功與否的關鍵，在於和各方所建立的互信基礎，能轉為共事支持的體系。因此，個人的熱情和努力固然重要，但若只看到「我」，而沒有同時意識到「你、我、他」的存在關係，仍是無法如願達成目標。

許多人之所以選擇放棄，是因為付出了努力卻成效不彰，所以無法繼續堅持。然而，當回顧的時間軸線和距離拉長時，便會發現，很多看起來「得心應手」的境地，假若在遭遇困頓的當時沒有轉換心念，則恐怕會走向截然不同的發展路徑。這道理如同下棋，一念之差、一步之異，就能使全局改觀。

生活中、工作上，每個人的情緒皆有起伏變化，高峰與低潮的遭遇也都在所難免。但無論如何，心念轉、情勢轉，也正是因為有這些人性的複雜面向，才使得生命顯得豐富多變、難能可貴。