

《智》在分享

名人有约 · 听听名人如何应对挑战

困難當前？ 樂觀 面對！



Jojo 吴俐璇 艺人

美姐出身的Jojo吴俐璇是主持人，也是演员。她从小就很有“使命感”，除了照顾母亲，也常常保护妹妹。小大人式的栽培加上白羊座不认输的个性，造就了今天独立、自主的Jojo。

父母的尊重虽然给了Jojo很大的发展空间，然而也令聪颖的Jojo一度目中无人。直到小学五年级参加演讲比赛，第一次跌出三甲之列，她才认识到“逆水行舟，不进则退”的道理。

正面迎击困难

2006年刚步出社会时，Jojo首次面对家人逝世的打击，这子欲养而亲不在的遗憾令她放下紧凑的生活步伐，并认真检视自己。在这沉淀期里，刚巧朋友鼓励她参加选美，基于这是个全新的挑战，Jojo接受了。

参选后，虽然抱著中庸的态度与学习的精神踏入演艺圈，然而许多现实上的问题仍常令Jojo感到挫败，更是一度全面否定自己。譬如，选美时，网路上有恶意的攻击；主持节目怕冷场而多说话，导致被批评为爱出风头；与新伙伴合作时，因误会而种下心结等等。

面对这些挫折，Jojo说，事情发生的那一刻当然很难过，然而这有如烹饪，每个人的口味不同，你不可能煮出一盘合大家胃口的菜。因此，她学会先冷静检讨自己，再积极克服问题。

对于不能马上解决的事，Jojo则给自己一段调适期。“只要想到生活不是一个人的事，勇气就会从心中涌发，促使我正面迎击困难。”

格局放大，自我缩小

“难过时我偶尔会钻牛角尖，但不会太久。伤心的时间长了就不健康，自怜等于放弃了一半。因此我会出去见朋友，一来抒发情绪，二来听听别人的故事，就会觉得自己的问题其实很小。”

把格局放大，自我缩小。Jojo认为，只要凡事不以自我为中心，贯彻“己所不欲，勿施于人”的同理心，就能乐观开心的面对最坏的事情。这是待人处事的大智慧。



“不经一事，不长一智”

Jojo说，困难当前无需畏惧，不妨用最好的心情，面对最坏的事情。



有智慧，大无畏。