

# 橋

婚姻與家庭季刊 第106期

二零零九年三月

主題：尋找「抗逆力」

婚姻輔導員

彭杏嫻

## 尋找「抗逆力」

李先生一家四口的生活原本很不錯，因為他經營一間商店，自僱維生，所享有的自主與不俗的回報令李先生滿有自信。可惜好景不常，社會經濟環境的轉變容不下他這間商店，這中年階段的打擊實在令李先生受不了，他以賭博去應付當中的壓力，結果更難以承受。李先生總好像欠缺了一種動力去走過這個逆境……

「人生不如意事十常八九」，這句耳熟能詳的說話究竟意味著什麼？是否說李先生應該以這句話去鼓勵自己振作，去叫自己接受這個人生際遇的逆轉，因為人生本來的設計就是充滿了不順境？其實，這句說話能否發揮正面的提醒全在乎背後所持的心態，如果是來自一股悲情，那只會加添消極的情緒。

反之，若嘗試點出人生的進程是會包括一些轉捩點，是會挑戰我們的性格和能力的，那就是向我們發出邀請，叫我們積極改變，學習去適應並跨越人生的危機與困境，因這些本是人生的正常狀態，唯獨如此，我們的生命才有機會維持著一種活力，一股走向更圓滿的力量。

### 「抗逆力」的定義

一位負盛名的精神科醫生及學者<sup>(註一)</sup>對以上現象也有類似的見解，根據他超過三十年來的研究與臨床經驗所見，人生路途上本存在著固定的挑戰點，例如從青少年階段成長至成人階段，若再加上日常生活上要應付的事情，我們本就需經常面對「失衡」的情況。當中必會經歷不同程度的混亂及壓力，然而我們可以透過自我調整與改變，從「失衡」中重新整理出一個平衡新局面，令自己更成熟，而這股力量可稱之為「復原力」，或「抗逆力」，是可以努力學習的一種能力，但因為成長背景的影響，每人起始的抗逆能量總有分別。

### 「抗逆力」的不同元素

#### (一) 抗逆態度

當我們身陷困境中的時候，初時難免會經歷到強烈的情緒波動，我們會感到焦慮、恐懼、憤恨、沮喪和混亂，在處理這些痛苦心情的同時，同樣重要的是須要去關注我們面對逆境的態度是正面回應還是避之則吉。

何謂正面回應的態度？一位心理專家<sup>(註二)</sup>提出三個C字：(一) Commitment，即一份承擔，致力盡責去嘗試解決困難；(二) Control，即一份努力去掌握、管理那困難的情況；(三) Challenge，即視困境為一艱巨並具激勵性的任務。若擁有這些態度，就會有勇氣與動力去應付困境，就能增加解決困難的可能性，也能振奮精神。

#### (二) 理解人生新角度

這些正面回應逆境的態度卻又可能源於一份對人生經歷的重新理解，若然我們靜心觀察，人生不同階段的演替根本上存在不少張力，即或部份是開心的，例如結婚、做父母，但當中仍然存在困難因素，需要我們「破舊立新」，所以人生的路途就自然包括不少的「破除與建立」的機會，人的生命本來就是破碎與重整的循環。

若然我們能接受這一份觀念，就可以相信並盼望生命轉彎處就潛藏著我們更進步的可能性，逆境是給予我們重整自己人生方向價值的寶貴機會，我們可以為自己再選擇。只要我們從負面心情安定下來，就可為自己數算已擁有或已成功完成的人生任務，那時就可評估這次逆境的潛力有多少，我們又可再認識自己！

#### (三) 保護自尊自信

縱然我們理解人生並不盡是坦途，也有心理準備去面對，然而逆境仍具破壞力，容易令人感到無助與無能、直接打擊自信心與自尊感，因為逆境摧毀我們的成就，而我們的自我卻已全然建立在這些成就上，只是我們仍未深深察覺。

逆境衝擊自尊自信是難以避免的，最實際的應付方法是學曉有效調整自尊感，例如接納自己的不足而嘗試學習、停止責備及批判自己、認真數算自己的優點和接納別人的肯定與鼓勵，而最重要的還是要知道「自尊」、「自信」不是一份恆久不變的自我觀感，時高時低是正常的狀態，能在低潮中愛惜自己，才是最有自尊。

#### (四) 解決問題的創意

能夠正面回應逆境，又不讓自尊受損，接納自己一時的沒辦法，即反映當中亦具備另一種「抗逆力」元素——具創意的解決問題方法。最關鍵是開放的態度，盡力收集資訊及不同的解決方案，尤其可以特別注意一些與自己一貫風格不同的方案，持敞開的心懷，容讓自己大膽考慮，那才有機會衝開迷茫，相信自己的方向。

「抗逆力」的核心就是這一份性格上的不執著，考慮解決方案時的一份「彈性」，可以不堅持一貫解決問題的方式，只就著情況去設計方案，大膽假設、小心實踐，並且樂觀地去進行，對自己多加鼓勵——沒有人是完美的，值得自豪的不是不失敗，乃是可從失敗中站起來，為自己的人生盡力。

#### (五) 尋找支援

另一份可以放棄的執著就是獨力去渡過逆境，那絕不是有效的原則，雖然尋找支援及向別人表達需要協助是不容易的事，因為我們恐怕別人會判斷我們，會看不起我們，又害怕會失去自主權，但很多的例子皆證明別人的支援是異常重要的。

#### 培養「抗逆力」

以上說明的就是「抗逆力」的基本元素，是經過一些心理學家及精神科醫生的臨床經驗與研究歸納而成的，部份看起來似乎是老生常談的知識，部份亦容易被認為是與生俱來的性格特質；然而生活事實發現，當我們面對逆境，我們有時會忘掉知識以致應付不了逆境，有時又會可以改變性格，從逆境中重生過來。人生際遇未可盡然掌握，但「抗逆力」是可以透過知識及練習而培養出來的，所以逆境中仍可以有很多的可能與盼望。

#### 參考書目：

註一：Flach, F.(1997). *Resilience: How to bounce back when the going gets tough!* N.Y.: Hatherleigh Press.

註二：Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M.(2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you.* New York: AMACOM.