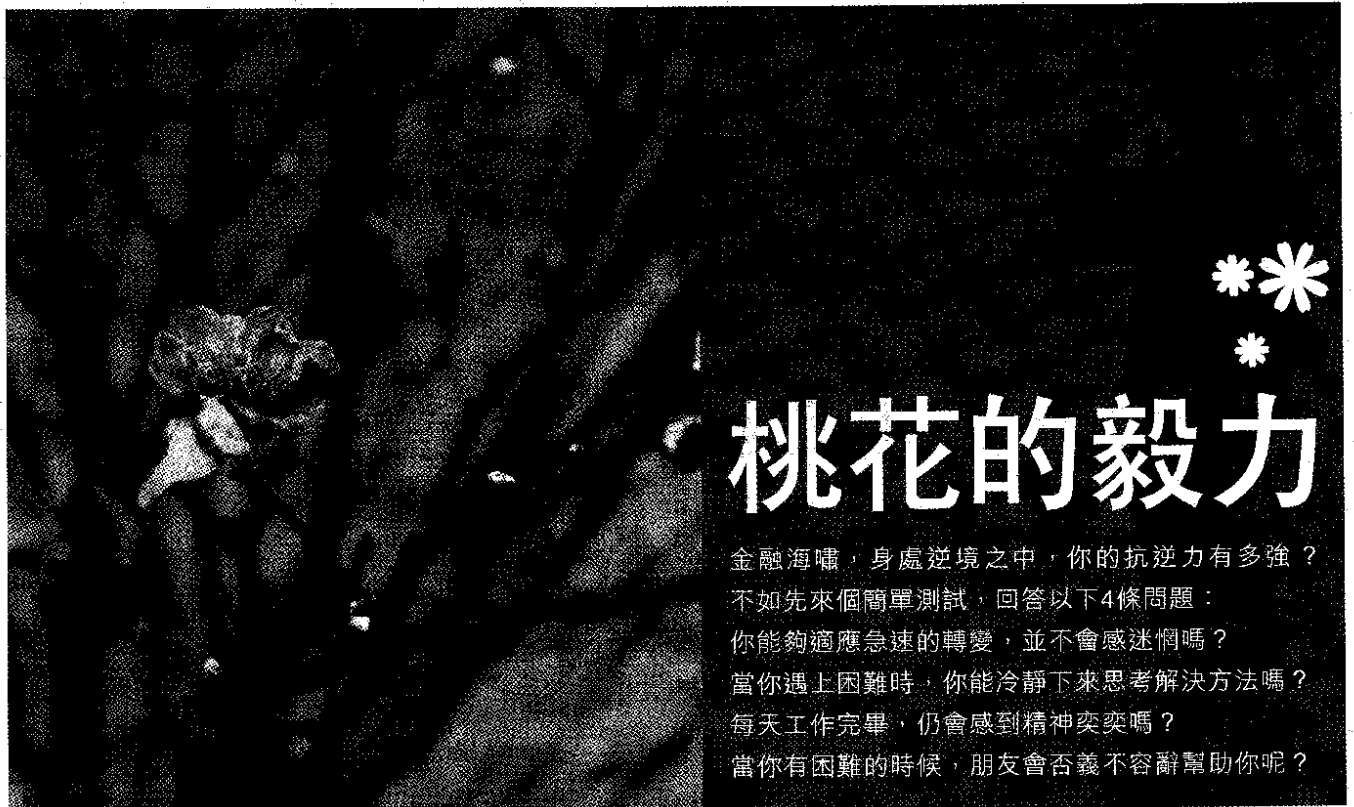


Enlighten 10

www.recruitonline.com

■ 張錫紅



桃花的毅力

金融海嘯，身處逆境之中，你的抗逆力有多強？
不如先來個簡單測試，回答以下4條問題：
你能夠適應急速的轉變，並不會感迷惘嗎？
當你遇上困難時，你能冷靜下來思考解決方法嗎？
每天工作完畢，仍會感到精神奕奕嗎？
當你有困難的時候，朋友會否義不容辭幫助你呢？



Profile

張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：

www.fourdimensions.org

如

果你以上4條都答「是」的話，那恭喜你了，你有一定的抗逆能力。答「否」的也不用灰心，抗逆力是能透過反覆練習和嘗試而慢慢學習的！

逆境開花結果

早前農曆新年期間，不少人為了應節，購買各種鮮花回家擺放，最受注目的當然是桃花，但原來要它準時在新年開花，當中大有學問呢！

據花農的分享，為確保桃花準時在農曆年期間盛放，需於農曆新年前一個月開始「制水」。「制水」是指停止為桃花澆水一個月，有人會擔心，不澆水一個月，桃花不是會枯死嗎？這種擔心很正常，然而有經驗的花農卻告訴我們，這樣做桃花不但不會死，還會開花。原理是制水給桃花一個假象，讓桃花誤以為身處惡劣環境而作出傳宗接代的連鎖反應，葉芽便會轉為花芽，繼而開花結果，繁衍後代。

「制水」對桃花而言，無疑是一個關乎生死存亡的逆境，在大自然的規律中，它憑著自身仍餘的本錢，為自己謀後路。桃花自己更不知道，原來靠著自己最後的本錢，開花結果，才是桃花本身最具價值、最彌足珍貴的地方。

頑強意志 創造奇蹟

我們每人都擁有著這種桃花的毅力，在最後關頭，發揮無窮潛能，例子比比皆是：母親為了救出困在車底的兒子而能一個人把車抬起；被困埋在瓦礫下179小時（即7天半）的地震受害

者竟能為了家人，在無水無食物的惡劣環境下堅強地活下來……
…在事後的訪問當中，他們都一致表示「信念」和「頑強的意志」是「奇蹟」誕生的重要因素。

如今金融海嘯席捲全球，你會是那株被制水的桃花？勇救兒子的母親？還是地震的倖存者？如何能誘發你潛在的力量，讓你在逆境找到機遇呢？換句話說，如何提升你的抗逆能力呢？

我們所熟悉的抗逆力主要有以下8種元素，而這些元素，若然你擁有愈多，將會更有能力面對各種逆境。

或有人會問，究竟這八大元素中，有否一些是較重要的呢？答案是肯定有的，當中個人抱負（Personal Vision）和靈活變通（Flexibility）乃是最重要的兩項。這八大元素，你擁有多少？哪種特質的「持貨量」較多呢？哪些需要加倍努力培養呢？

培養自身的抗逆力，會是你的牛年大計嗎？

抗逆力八大元素

靈活變通	Flexibility
個人抱負	Personal Vision
自我肯定	Self Assurance
人際圓滑	Interpersonal Competence
社交網絡	Socially Connected
自我管理	Organized
自主前瞻	Proactive
解困能力	Problem Solver