



開心抗逆

近年很多香港人似乎患上形形色色的「疾病」，不是「負資產後遺症」便是「失業驚慌症」，又或因工作量大增而導致「身心疲勞症」，加上面對大堆困擾，很易怨氣衝天，極度暴躁或抑鬱等。到底如何是好？

身

處這樣一個充滿壓力和怨氣的環境，既有逆境又有「疫情」，你又能否獨善其身呢？假若遇到這些困難，你又會如何處理呢？以下是筆者累積多年的「良方」，假如能善於運用，定能加強我們的抗「逆」/「疫」能力：

學做 AQ 高手

首先，要減少抱怨，努力尋求解決方法，因為抱怨往往會令我們心情更加沮喪，但問題卻依舊沒有解決。因此，AQ（逆境商數）高的人往往會爭取時間尋求解決方法。要緊記，少一分鐘時間抱怨，便會多一分鐘時間進步。

此外，AQ 高手清楚知道，一時的成敗並不能定一生，保持樂觀態度，嘗試在挫折中找優勢，並把它轉化成進步的助力。好像電影著名華人導演李安的事業亦非一帆風順，他當年在美國亦經歷了 10 年失業日子。假如他當初放棄電影夢想，就不會有今天的成就！所謂「塞翁失馬，焉知非福」，因此我們應時刻保持樂觀態度。

跳出「安穩地帶」(comfort zone)

對於一些生活習慣、慣常看事物的角度、一貫解決問題的方法等，嘗試換上新角度、新態度、新方法，以助解決日常挑戰和困難，例如：

- 改變慣常思考方式，由凡事「不可能」轉為「有可能」。
- 重新評估你認為是有威脅的事情，看看是否可從中得到一些領會或啟示。
- 每次遇上困難，嘗試想出或找出最少 3 個或以上的解決方法。例如：面對工作量增多，你可增加工作效率，或重新評估工作程序，減省一些不必要的流程，也可與上司商討，減省工作量，甚或與同事互相合作和幫助等，然後嘗試以新的方法解決困難。

歡笑驅走負面思想

遇上一些暫時無法解決的難題，不妨以「又如何!？」或是幽默的態度面對，因為這樣可避免把問題誇大，以致被「它」弄得「不能喘氣」。要知道「喜樂的心是良藥、憂傷的靈使骨枯乾」。近年，不少醫護人員倡議把「幽默治療法」帶進醫院，因為有研究顯示，幽默感可使人產生正面的身心反應，包括：加速血液循環、鬆馳肌肉、幫助消化、增強免疫力，以及有助手術後復原和增強面對壓力的能力。

假如我們能夠培養出多一些幽默感，即使在充滿壓力的日子，我們仍然能得到一些喘息的空間，以歡笑聲驅走負面的思想。這樣不但可以使我們生活得更如意、更快樂，同時亦可以使我們冷靜下來，嘗試發掘多一些解決問題的可能性。

假如嘗試了以上方法仍不奏效，問題仍是得不到舒緩，請不要再猶豫，應盡快尋求專業的輔導服務，及早解決疑難。

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