

當壓力遇上抗逆力

一日，正在路上吹吹口哨、昂首闊步的 R (Resilience, 抗逆力)，迎頭碰上垂頭喪氣的 S (Stress, 壓力)

R：喂，壓力老兄，怎麼變回老樣子呀！一個月之前見你還好好的，面色紅潤、輕鬆自在，現在又回復了面黃肌瘦的日子。

S：個多月前我上了壓力管理的課程，學會了平靜自己的情緒，凡事嘗試從正面去看，似乎好了點；但近期我兩個女兒將近考試，太太催促我要抽時間跟她們溫習，而最近兩個星期，部門接了一單我從未做過的大工程，由我負責，最要命的，還是我 70 歲的父親好像有一些老人癱呆的癥兆，令我 Very 擔心，所以有時工作都心不在焉。若因而影響那工程的進度，後果我都不敢想像！唉～

R：啊！原來如此，有時人到中年，以為事業穩定下來，但所謂「上有高堂，下有妻房」，當中確實需要付出不少心力去平衡每個角色。壓力管理是有用的，協助你紓緩壓力的癥狀，讓你有較好的身心狀態，但要順利過度一些所謂的逆境，需要的可能更多。

S：需要多些甚麼，你快些講我知吧！

R：從小到大，我們就被灌輸一個觀念，要生活得好，就要讀書做事拚搏、勤力，認為「IQ = 成功」。但香港近年經濟轉型，一場金融風暴後，再來一場非典型肺炎，香港人醒覺「幸福非必然」，有些事情是預計不來的：即使不是社會的大氣候改變，人生的際遇有時也會有預料不到的高低起伏：考試失敗、意外、被辭退、疾病、所愛的人離世等。令很多人明白在汲取知識之餘，亦要著重個人心理質素的提升。

逆境總是不請自來

S：說得對！逆境確實是不請自來的。

R：但好消息是：人人都有經歷逆境的時候，這並非你一個人的專利呀！有人因此跌倒失腳、一蹶不振；但亦有人能坦然面對生命的起伏，就如著名環法單車賽冠軍岩士唐在車手生涯早年，幾乎死於擴散到很多器官的癌症，在接受一連串的手術、進行化療後康復過來，不單如此，還一年復一年的捧走環法單車賽的冠軍。

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」，致力為各大小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

S：很有意思啊！不只熬過逆境，甚至勝過它，在往後的日子活得更強、過得更有意思。

R：這充分體現了我們所謂的「抗逆力」，是指一個人面對危機或困難的適應能力，能減低或克服逆境帶來的損害；抗逆力高的人，在遇到困難時，在未達到逆境之時，較容易將之化解，即使在逆境中，亦能勇敢並積極面對挑戰，更能從中學習成長，加強生命的承受力。

你有幾多抗逆本錢？

R：不如做個小測試，看看你的抗逆本錢如何吧！以下的情況，你做到嗎？

1. 我能夠適應急速的轉變，並不會感迷惘。
2. 常有同事、親友向我請教問題。
3. 遇上困難時，我能冷靜下來思考解決方法。
4. 每天工作完畢後，我仍會感到精神奕奕。
5. 如果我的收入減半，我仍然能夠維持自己及家人的生活。
6. 我遇上問題時，會找到知心的朋友傾訴。
7. 我有困難的時候，總有些朋友會義不容辭幫助我。
8. 我有 5 個或以上好朋友。

R：「抗逆力」是個人質素，是人類天生的一種潛能，但最重要的，是本錢可以「以本生利」——每個人的「抗逆力」是可以提升的！提升抗逆力有 5 個方式：

第 1 式：維持穩定的個人健康情緒。

第 2 式：提升解決問題能力、擁抱挑戰。

第 3 式：移除培養抗逆力的障礙。

第 4 式：學習及提升抗逆能力。

第 5 式：開發轉危為機的能力。

R：說起來，其實我正在趕往「提升抗逆力」的培訓途中，既然你有需要的話，你就來當旁聽生吧。當中涉及的創意思考策略、健腦操及破框法等，或許對你也有幫助。

S：那我不客氣了，上完這一課後，我都希望有信心面對前面的挑戰，下次見你的時候會像你一樣昂首闊步。