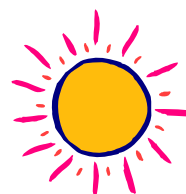




# 如何面對挫敗、逆境



「人生不如意事十常八九」，在日常生活中，當我們遇到挫折和失望的時候，會不自覺地出現逃避、抑壓、掩飾或否認等防衛機能；久而久之，大量的負面情緒會不斷侵蝕我們的精神健康，使我們變得頹喪、失落、憂愁或苦悶，漸漸地影響了我們正常功能和效率。

## 正面與負面情緒

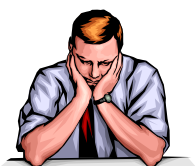
### 動力的情緒 (energizing emotions)

- 包括快樂、興奮、被愛、自由、釋放、自我欣賞等。
- 可以促進生命動力，令人充滿朝氣，幹勁十足，幫助我們享受生命。



### 消耗心力的情緒 (energy-draining emotions)

- 包括憤怒、妒忌、怨恨、憂傷、羞愧、內疚、多疑等。
- 容易叫人心力交瘁，甚至令我們身體出現毛病：頭痛、失眠、胃潰瘍、腸胃炎、皮膚病、免疫功能下降。



## 挫敗的成因

### 社會與人際因素

1. 功利主義，講求效率，少談心事，人的本質和價值備受質疑。
2. 強調後果和比較，有成功便會有失敗、有希望便會有失望，在你「贏」我「輸」、「一將功成萬骨灰」，經常要與人比較下，會帶來很多挫敗感。
3. 表裡不一，人與人之間充滿競爭和利害衝突，經常要帶面具做人，不能真誠待人，更缺乏可深交的對象，在極度「扭曲」的人際交往下，容易令人「生病」。
4. 機械式工作，不少人每天需埋頭苦幹，不斷重覆工序；在只有工作而沒有情感的環境下，香港人便成為容易受傷兼「內傷」的現代人。
5. 不利的經濟大氣候，「百業衰頹」、「市道低迷」、失業率上升，社會缺乏途徑及機會幫助市民，尤其是「打工仔」，去解決生活上所遇到的困難和問題，也製造出不少「無奈」和「失落感」。

## 個人心理因素

1. 「想做的」與「應該做的」產生矛盾。
2. 努力後仍是失敗，使失們面想要的得不到，或者不想要的偏偏又來。
3. 失去了重要的人物、機會或事物。

在些「事與願違」的情況下，我們便會有挫折感，內心產生不快或不安的情緒。

### 活動一 「二、四、八」遊戲

## 挫敗與防衛機能

香港人面對挫敗時常有以下的行為反應，從心理學角度觀看，這些行為背後都是一些心理自衛機能，用以減少挫敗帶來的憂慮及不安感。

防衛機能	行為反應
1. 否定 (Denial) — 否認問題存在、否認失敗所帶來的不安及失望，甚至否認自己的失敗。	繼續做別的事情，當作什麼事情也沒有發生過。
2. 壓抑 (Suppression) — 把挫敗所帶來的負面情緒完全壓抑，不表達出來。	有時會表現得畏縮不前，希望事情會不了了之，有時又會對某些事情的不公平轉變為責怪自己無用，可能會造成情緒低落。
3. 轉移 (Displacement) — 將挫敗的情緒發洩在其他人身上。	例如打罵兒女、虐妻、虐畜、斥責下屬、無故動怒等。
4. 投射 (Projection) — 將挫敗感投射在別人身上。	言語間不時貶低別人、取笑別人。

## 如何面對挫敗

### 改變思想

「你挫敗嗎？」不怕，人愈在「谷底」、愈是「食腦」、反彈力愈強、愈能強化自己的「生命力」(飛蛾破繭而出例子)。



## 改變態度

1. 視挫敗為一種契機，它可以促進個人成長。
2. 其實挫敗也可以被視為一盞「紅燈」，有如「發燒」一樣，在繁忙生活中挫敗提醒我們應重新檢視一下自己的價值觀，如正在執著些什麼、是否太完美主義、目標定得過高、工作是否稱職、事情的優先次序及人生意義等，快快「向內裏尋找答案」！不要只停留在情緒困擾中。
3. 若處理得當，可進一步認識自己、進一步認識別人及增強對環境之適應力。
4. 挫敗使我們更能明白和認同別人的經歷，更能同舟共濟及欣賞別人；受苦的經驗是人類共有的，所以若能有同舟共濟的心，便更能對別人的經驗產生共鳴，你會變成一個更稱職的助人者。

## 處理方法

### 1. 認知及接受情緒

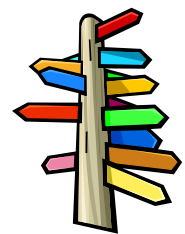
在面對挫敗的過程中，我們需要首先面對和接納情緒的波動，其中包括「唔開心」、「唔憤氣」、「唔信」、或者覺得「自己無用」等，認知及接受此乃自然的情緒反應，人人皆會有的，亦會隨時間而沖淡或消失，不必太緊張或懷疑自己是否有很大問題或「唔正常」。

### 2. 利用適當支援系統去宣洩情緒

動員其他資源協助處理，例如找朋友宣洩一下，找家人幫助，向專業人士求助等；這是非常有效和健康的處理方法；當然選擇適合的表達對象也是十分重要的，不要找一個輕浮、挑剔、口疏和沒耐性聆聽的宣洩對象，最好身邊有幾個能用尊重、忍耐、體諒和鼓勵的態度來聽你傾訴，而又能給你忠實回應的朋友，這樣會對你促進自覺或解困極有幫助。

### 3. 問題解決

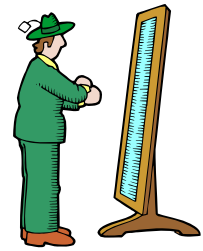
最後重新評估整件事情，總結經驗，尋找新出路，去選擇，去行動；可能需要重新修正一下你的價值觀、調較目標或是改變行動策略，以達至「經一事、長一智」的收穫。



## 預防方法

### 1. 建立一個自省的習慣

定期為自己預留一些時間，讓自己可以安靜地細想生活中所發生的事，例如有什麼人或事曾牽動自己的情緒？這些情緒是喜、怒、哀還是樂？為什麼自己有這樣的反應呢？自己的需要和追求的是什麼？自己的價值建基於什麼基礎上？若平時能培養出一種獨處、自省和安靜的習慣，當「有難」的時候，我們可以更有勇氣面對自己和「化險為夷」。



### 2. 對週圍的事物及人物持開放態度

當我們日漸長大，便會明白到有不同的觀點是理所當然的，多思想探討不同的觀點有助我們對事情有更客觀的了解，而不會只執著自己的觀點及不滿。

### 3. 建立及培養長遠性的友誼

在步伐急促的香港社會中生活，雖然人際關係漸趨向表面化，但是在人的心靈深處其實仍渴望有三兩知己給予個人支持和接納，讓我們可以開放地分享感受或難言之忍。雖然在獨處中我們可以重整自己，但是每個人在成長過程中都會有某些盲點是自己察覺不到的，影響著我們的處事態度及人際關係。所以我們值得花時間去結交朋友，培養及建立深厚的感情，讓朋友們可給予自己一些客觀的提醒。

## 如何面對逆境

### 逆境求生六大法

1. 追求健康：如游泳、行山、打球。
2. 追求知識：如心理學、哲學、科學、教育學、管理學等。
3. 追求技能：如電腦、家居維修、烹飪、設計等。
4. 追求醫治：治病、定期服藥、物理治療等。
5. 追求內省：自己的長處、短處、人生目標、生命的意義等。

(從這次逆境中學到些什麼？如何避免再犯同樣的錯？

應否調整個人的追求方向？如何累積經驗，邁向成長?)

6. 追求社交：如義工小組、支持小組、找朋友聊天等。



## 活動二 – 個案討論



Peter 是一間大公司的經理，他感到十分焦慮和工作壓力大，他經常希望自己能夠提出精闢的意見和推高營業額，可惜事與願違，可能是由於他極度緊張之故，導至生產力和表現都低於一般水準。

Peter 是一位「工作狂」及極之嚴謹的上司，他每星期工作七天，每天工作十二小時，他對自己及下屬的要求甚高，而且相當挑剔，每當發現下屬工作上有些微出錯，他便會大發雷霆，有時還會在深夜時份致電下屬家中作出「訓話」，並著他們於明早(星期日)立刻返辦公室「改錯」。很多時，他會抱怨下屬辦事不力，缺乏工作熱誠，所以導致公司業績下降。



當他每天拖著疲勞的身軀返抵家中，家人早已熟睡，一家四口能相聚的時間只有在早上一起吃早餐的 20 分鐘，他慨嘆這就是生命！

他自己實際上鮮有餘暇活動，在社交場合例如午飯或公司的宴會上，他只會談論公事，同事們覺得他是個十分沉悶的人，他因而愈來愈被人孤立起來。

### 問題：

1. 什麼事件令到 Peter 產生挫敗？他如何面對挫敗？

2. Peter 運用了什麼防衛機能去保護自己？



3. Peter 如果想要享受生命？你會有什麼建議給他？



— 完 —