

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零零八年九月

第四十期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

新学年开始了，莘莘学子又要回校上课，有部分学生更需要转换新的学习环境，认识和适应新的同学和老师。面对不同的转变，我们或多或少会遇到一些适应的问题和困难，希望同学们可以积极面对，顺利过渡，继续努力学习，享受愉快的校园生活。

人生总不免有顺境和逆境的时候，在事事如意的日子，人们都会较为充满信心，轻松地渡过；相反，在遇到逆境的时候，未必人人可以从容面对。如果，未能以正面的思想和积极的态度去调适心情，应付难关，可能会令事情更恶化，结果更差。所以，在今期的专题里，我们的心理学家何宗伟先生以「对抗逆境」为主题，和大家分享一些正面的思考方法，加强大家的「抗逆」能力。



编辑委员会：尹家梁医生、谭玉笑护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、董月红护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上English version is available on our website.

编者的话



对抗「逆境」

学生健康服务心理学家
何宗伟先生

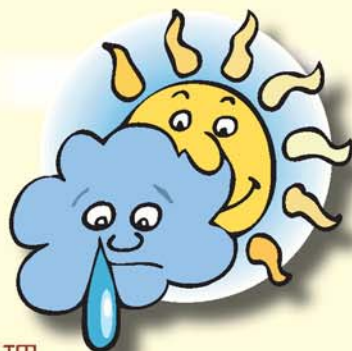
生活中的「逆境」

两星期后便是霞女的数学考试。今天她特意回校参加老师安排的模拟测验。虽然，昨日她已在家温习了几遍，但今天当她一看到试卷时，不禁心里一沉：开首数条题目她全都不懂作答。她定睛看着不懂的题目，同时亦开始慌张起来。霞女心中重复埋怨着数学科向来都是自己的弱项，她预料这次测验自己是不能及格的了，而昨天的努力真是白费心机。她又再想反正也不是正式的考试，既然不懂，便算了吧……她心中发愁，便连手上的笔也放下来了……



明仔正在参加乒乓球比赛。他素来擅于发球后便立即抢攻，而不喜欢防守形的打法。开赛以来，他多次以凌厉的正手上旋球进攻得分，并且已连续胜出两场赛事而进身十六强的比赛。但是，今天一开局，他的对手便发挥猛烈的攻势而连续得分。明仔被攻得手忙脚乱，分数亦渐渐被对手抛离。他心想：「为何会遇上这么厉害的对手？可能自己一开始就不应该参加比赛。现在与对手实力相差这么远，今日恐怕是要大比数落败，真是羞愧！」他愈想愈乱，竟然就连发球也连续两次失误落网……

「逆境」的破坏力



「逆境」是泛指一些不顺利及不如意的困难境况。霞女和明仔分别面对着不同的「逆境」。他们都是处于不利的形势中，感到焦虑、信心开始动摇并且不能集中心神，有效地发挥自己的实力。其实现今的青少年偶然也会遇上不同程度的「逆境」；例如是学业成绩不理想、留级、被朋辈排挤、失恋、患上较严重的疾病或待业等等。

虽然不如意事情的性质不尽相同，但它们都有着一些共通之处：就是会令当事人产生负面的想法及感受。例如是觉得自己没有能力而自责、贬低自己、埋怨不幸、觉得事情没有希望改变而感到灰心绝望、认为没有人会体谅或帮助自己，感觉孤单、选择孤立自己，不再找别人协助等。「逆境」带来的负面想法和不安就像是烟和雾一样，会令人感觉难受、焦躁，又会因为看不清前面的境况而犹疑、恐惧、信心动摇，继而放弃，不再努力。

舒缓情绪、沉着面对

当被负面想法和不安情绪困扰着时，我们不单难以发挥平日的实力，也容易因为心慌意乱而一再犯错，进一步打击信心。我们要明白面对困局时，出现不同程度的消极想法及不安情绪是常有的事。我们要懂得接纳这些「人之常情」，不要反应过大和自乱阵脚。



同时，我们亦可先运用一些方法暂时舒缓不安，再慢慢沉着面对困难。例如霞女可以先深呼吸几口气，放松心情看看手表，再计划如何分配时间作答题目；明仔则可以先到场边抹抹汗，喝些水，慢慢回到球桌旁边，试着抛抛球，再开始发球继续比赛。

听听音乐，放松一下！



不同人有不同的方法去帮助自己放松心情，舒缓情绪。我们可以按照自己的喜好，视乎情况来选择适合自己的做法。例如是暂时放下当前的难题，回想一些快乐的趣事或以往成功克服困难的经验、听一些励志的歌曲、做运动、小睡一会或找朋友闲聊和商讨等。虽然，这

些方法不一定可以解决我们眼前要面对的困难，即时扭转「逆境」，但却可以令我们有余地先行稳定心神，不至因为遇上一时的困难而慌乱退缩，能够从新发挥我们应有的能力，再沉着应对。

乐观、积极、不放弃

生活中的困难和「逆境」种类繁多，没有万试万灵的方法可以确保我们一定能够将它们顺利地解决。正如没有完美的办法可以令霞女立刻答对测验的题目或令明仔即时反败为胜。但我们却可以培养良好的心态，去协助自己「尽展所能」，对抗「逆境」。



首先，我们要抱着乐观的心态去理解当前所面对的困难。例如霞女可以将困难的数学题目当成是考验自己的机会，不然她便无法知道自己是否已经懂得运用所温习过的数学知识、何况她并不需要将所有题目全部答对，才能够取得及格的分

数。明仔也可将遇上强敌视作挑战、能够与高手较量本身就已经是令人兴奋的事、若再能从强敌手中取得多一点的得分，就更加是难能可贵。推而广之，当我们从正面的方向去着眼，我们的士气也会相应地提升，可以重新振作，帮助自己继续面对困难。

具备了「乐观的心态」之后，下一步便是要有「积极的行动」。在脑海中想像事情可以好转能够舒解我们精神上的苦恼和激发斗志，但还要配合正面的行动才可以带来具体的帮助。霞女可以慢慢将试卷的其他题目看一遍，先尝试作答自己较有信心问题；明仔也可以选择安定地发出自己最擅长的发球，先尽量减少失误，之后再尝试进攻。当我们主动地作出积极的行动，尝试做一些我们较有把握的事情，我们便改变了处于被动的形势，同时也容易以正面的行动带来转机。

很多时候，困扰着我们的「逆境」都不会是一时三刻便能够克服的。我们要发挥



「不肯轻言放弃」的韧力去持续顽抗，才有机会一步步摆脱困难。霞女向来对数学科都没有把握。在这背后很可能是有一些难题重复缠绕着她。但既然她已经去了参加模拟测验，她便要发挥所学，尽量回答题目，并透过模拟测验找出自己未能掌握的地方，在正式考试前作重点温习。同样，明仔的对手能够连续进攻取分，将比数拉开，证明他也是具有相当实力的。就算明仔修正了发球的失误，对方也会继续施压进攻。但是，只要比赛未完，明仔仍然不可轻言放弃，反而要尽力而为，坚持到底。

强调「不放弃」是因为我们要作好准备，与「逆境」作持久战。就算作出的努力未能在短时间奏效，我们也要保持坚定不移的精神。如果我们只抱着「姑且一试」的心态，马马虎虎地去尝试，即使有着乐观的态度和积极的行动，然而缺少了不屈不挠的精神，便不会有完满的结果。



尽展所能、坦然面对

到底霞女两星期后的考试能否及格？明仔未完的乒乓球比赛又是否可以反败为胜？我们现在没法预知得到。如果他们能够克服自己心里的不安，表现出勇往直前的斗志，与「逆境」周旋到底，尽量发挥现有的能力，无论成功与否，但不需要自责，反而值得我们欣赏。当然，若他们日后能继续努力，在知识和球技上进步是可以预见的。



各位读者，你希望霞女和明仔会继续顽抗「逆境」，还是垂手作罢呢？这也反映了你在面对困局时的基本取态啊！

充满自信的人常常会推动自己，朝着目标奋斗，遇到挫折也不会轻言放弃，在逆境中仍积极面对，自我勉励，发挥所长。然而自信心是从何而来的呢？以下是同学们在心声版上为我们分享的意见。

「我经常充满自信，因为…」



和同学一起做有益身心的活动可以增进感情，维系彼此关系，共同面对困难。而且，运动更可振奋精神，增强自信。

在日常生活中，我们会遇到很多事情，当中会有愉快的经历，也会有令人难过的事情。青少年面对学业、家庭、交友等问题，如果在逆境中能够积极面对，妥善处理情绪，有需要时寻求协助，对身心健康的发展都有很大的帮助。

健康通讯站：

我感到很伤心，因为妈妈把我的两位好朋友赶走了。她们的成绩不好，当她们来探访我家的时候，妈妈叫她们不要再来，叫她们跟我断绝来往。当时我的情绪十分低落，妈妈说要带我见社工。

妈妈要我断绝和这些坏同学来往，要我努力读书，我觉得很大压力，请教我怎么办？

棠棠



亲爱的棠棠：

多谢你的来信。你能够说出自己的困扰，主动寻求我们的意见，这是十分值得欣赏的。

你在信中提及有关妈妈对你两位好朋友的意见，我明白你感到很伤心，因为妈妈要她们与你断绝来往，你亦知道妈妈是因为担心你们的交往会影响你的成绩。当遇上问题时，应尽早寻求别人的意见和协助。希望你与社工见面时，能说出你的困扰和忧虑，让妈妈更明白你，让社工协助你们一起解决问题。

棠棠，希望你自已也能够多想一想，为什么以往朋友的交往，会令妈妈觉得她们会影响你的成绩。我建议你向妈妈、社工或信任的老师说出你的感受，让他们明白朋友对你的重要，也可听取他们的意见。你可以计划一个作息时间表，表示你有决心及懂得适当地分配时间，不会因与朋友的交往而影响学业。若你能表现出自律能力，相信妈妈是会更容易明白、体谅及信任你的。希望你和家人及朋友相处更融洽，生活更愉快。

祝
苦闷心情早日舒解，及学业进步！

健康通讯站

有趣健康常识Q&A

同学们情绪低落，你应该：

- a. 不理睬他们
- b. 像他们一样情绪低落
- c. 相约一起做运动
- d. 相约大吃大喝



健康小贴士 逆境自强

日常生活中，我们经常碰上不如意的事情和挫败，所以学习面对逆境和对抗逆境是必需的。面对逆境时，我们首先要认识自己的态度，避免把自己当作受害人，要分析和矫正偏差的思想，还要保持个人动力，掌握适当的处理问题方法，以便能采取有效的行动应付困难。然而，我们要明白自己的限制和问题的严重性，当所用的方法都不奏效时，便应立刻找专业人士协助。

如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。



九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四字楼
健康通讯站

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话