

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零八年九月

第四十期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

新學年開始了，莘莘學子又要回校上課，有部分學生更需要轉換新的學習環境，認識和適應新的同學和老師。面對不同的轉變，我們或多或少會遇到一些適應的問題和困難，希望同學們可以積極面對，順利過渡，繼續努力學習，享受愉快的校園生活。

人生總不免有順境和逆境的時候，在事事如意的日子，人們都會較為充滿信心，輕鬆地渡過；相反，在遇到逆境的時候，未必人人可以從容面對。如果，未能以正面的思想和積極的態度去調適心情，應付難關，可能會令事情更惡化，結果更差。所以，在今期的專題裡，我們的心理學家何宗偉先生以「對抗逆境」為主題，和大家分享一些正面的思考方法，加強大家的「抗逆」能力。



編輯委員會：尹家樑醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.

編者的話



學生健康服務心理學家
何宗偉先生

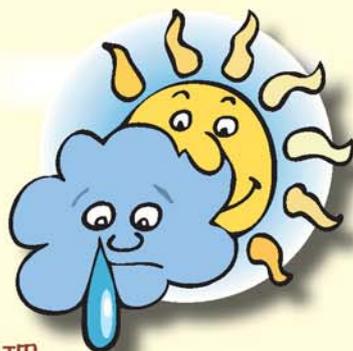
生活中的「逆境」

兩星期後便是霞廿的數學考試。今天她特意回校參加老師安排的模擬測驗。雖然，昨日她已在家溫習了幾遍，但今天當她一看到試卷時，不禁心裡一沉：開首數條題目她全都不懂作答。她定睛看著不懂的題目，同時亦開始慌張起來。霞廿心中重複埋怨著數學科向來都是自己的弱項，她預料這次測驗自己是不能及格的了，而昨天的努力真是白費心機。她又再想反正也不是正式的考試，既然不懂，便算了吧……她心中發愁，便連手上的筆也放下來了……



明仔正在參加乒乓球比賽。他素來擅於發球後便立即搶攻，而不喜歡防守形的打法。開賽以來，他多次以凌厲的正手上旋球進攻得分，並且已連續勝出兩場賽事而進身十六強的比賽。但是，今天一開局，他的對手便發揮猛烈的攻勢而連續得分。明仔被攻得手忙腳亂，分數亦漸漸被對手拋離。他心想：「為何會遇上這麼厲害的對手？可能自己一開始就不應該參加比賽。現在與對手實力相差這麼遠，今日恐怕是要大比數落敗，真是羞愧！」他愈想愈亂，竟然就連發球也連續兩次失誤落網……

「逆境」的破壞力



「逆境」是泛指一些不順利及不如意的困難境況。霞女和明仔分別面對著不同的「逆境」。他們都是處於不利的形勢中，感到焦慮、信心開始動搖並且不能集中心神，有效地發揮自己的實力。其實現今的青少年偶然也會遇上不同程度的「逆境」；例如是學業成績不理想、留級、被朋輩排擠、失戀、患上較嚴重的疾病或待業等等。

雖然不如意事情的性質不盡相同，但它們都有著一些共通之處：就是會令當事人產生負面的想法及感受。例如是覺得自己沒有能力而自責、貶低自己、埋怨不幸、覺得事情沒有希望改變而感到灰心絕望、認為沒有人會體諒或幫助自己，感覺孤單、選擇孤立自己，不再找別人協助等。「逆境」帶來的負面想法和不安就像是煙和霧一樣，會令人感覺難受、焦躁，又會因為看不清前面的境況而猶疑、恐懼、信心動搖，繼而放棄，不再努力。

舒緩情緒、沉著面對

當被負面想法和不安情緒困擾著時，我們不單難以發揮平日的實力，也容易因為心慌意亂而一再犯錯，進一步打擊信心。我們要明白面對困局時，出現不同程度的消極想法及不安情緒是常有的事。我們要懂得接納這些「人之常情」，不要反應過大和自亂陣腳。



同時，我們亦可先運用一些方法暫時舒緩不安，再慢慢沉著面對困難。例如霞女可以先深呼吸幾口氣，放鬆心情看看手錶，再計劃如何分配時間作答題目；明仔則可以先到場邊抹抹汗，喝些水，慢慢回到球桌旁邊，試著拋拋球，再開始發球繼續比賽。

聽聽音樂，放鬆一下！



不同人有不同的方法去幫助自己放鬆心情，舒緩情緒。我們可以按照自己的喜好，視乎情況來選擇適合自己的做法。例如是暫時放下當前的難題，回想一些快樂的趣事或以往成功克服困難的經驗、聽一些勵志的歌曲、做運動、小睡一會或找朋友閒聊和商討等。雖然，這

些方法不一定可以解決我們眼前要面對的困難，即時扭轉「逆境」，但卻可以令我們有餘地先行穩定心神，不至因為遇上一時的困難而慌亂退縮，能夠從新發揮我們應有的能力，再沉著應對。

樂觀、積極、不放棄

生活中的困難和「逆境」種類繁多，沒有萬試萬靈的方法可以確保我們一定能夠將它們順利地解決。正如沒有完美的辦法可以令霞廿立刻答對測驗的題目或令明仔即時反敗為勝。但我們卻可以培養良好的心態，去協助自己「盡展所能」，對抗「逆境」。



首先，我們要抱著樂觀的心態去理解當前所面對的困難。例如霞廿可以將困難的數學題目當成是考驗自己的機會，不然她便無法知道自己是否已經懂得運用所溫習過的數學知識、何況她並不需要將題目全部答對，才能夠取得及格的分數。明仔也可將遇上強敵視作挑戰、能夠與高手較量本身就已經是令人興奮的事、若再能從強敵手中取得多一點的得分，就更加是難能可貴。推而廣之，當我們從正面的方向去著眼，我們的士氣也會相應地提升，可以重新振作，幫助自己繼續面對困難。

具備了「樂觀的心態」之後，下一步便是要有「積極的行動」。在腦海中想像事情可以好轉能夠舒解我們精神上的苦惱和激發鬥志，但還要配合正面的行動才可以帶來具體的幫助。霞廿可以慢慢將試卷的其他題目看一遍，先嘗試作答自己較有信心問題；明仔也可以選擇安定地發出自己最擅長的發球，先儘量減少失誤，之後再嘗試進攻。當我們主動地作出積極的行動，嘗試做一些我們較有把握的事情，我們便改變了處於被動的形勢，同時也容易以正面的行動帶來轉機。

很多時候，困擾著我們的「逆境」都不會是一時三刻便能夠克服的。我們要發揮



「不肯輕言放棄」的韌力去持續頑抗，才有機會一步步擺脫困難。霞廿向來對數學科都沒有把握。在這背後很可能是有一些難題重複纏繞著她。但既然她已經去了參加模擬測驗，她便要發揮所學，儘量回答題目，並透過模擬測驗找出自己未能掌握的地方，在正式考試前作重點溫習。同樣，明仔的對手能夠連續進攻取分，將比數拉開，證明他也是具有相當實力的。就算明仔修正了發球的失誤，對方也會繼續施壓進攻。但是，祇要比賽未完，明仔仍然不可輕言放棄，反而要盡力而為，堅持到底。



強調「不放棄」是因為我們要作好準備，與「逆境」作持久戰。就算作出的努力未能在短時間奏效，我們也要保持堅定不移的精神。如果我們只抱著「姑且一試」的心態，馬馬虎虎地去嘗試，即使有著樂觀的態度和積極的行動，然而缺少了不屈不撓的精神，便不會有完滿的結果。

盡展所能、坦然面對

到底霞廿兩星期後的考試能否及格？明仔未完的乒乓球比賽又是否可以反敗為勝？我們現在沒法預知得到。如果他們能夠克服自己心裡的不安，表現出勇往直前的鬥志，與「逆境」周旋到底，儘量發揮現有的能力，無論成功與否，不但

不需要自責，反而值得我們欣賞。當然，若他們日後能繼續努力，在知識和球技上進步是可以預見的。



各位讀者，你希望霞廿和明仔會繼續頑抗「逆境」，還是垂手作罷呢？這也反映了你在面對困局時的基本取態啊！

充滿自信的人常常會推動自己，朝著目標奮鬥，遇到挫折也不會輕言放棄，在逆境中仍積極面對，自我勉勵，發揮所長。然而自信心是從何而來的呢？以下是同學們在心聲版上為我們分享的意見。

「我經常充滿自信，因為…」



同學：○ 和同學一起做有益身心的活動可以增進感情，維繫彼此關係，共同面對困難。而且，運動更可振奮精神，增強自信。

在日常生活中，我們會遇到很多事情，當中會有愉快的經歷，也會有令人難過的事情。青少年面對學業、家庭、交友等問題，如果在逆境中能夠積極面對，妥善處理情緒，有需要時尋求協助，對身心健康的發展都有很大的幫助。

健康通訊站：

我感到很傷心，因為媽媽把我的兩位好朋友趕走了。她們的成績不好，當她們來探訪我家的時候，媽媽叫她們不要再來，叫她們跟我斷絕來往。當時我的情緒十分低落，媽媽說要帶我見社工。媽媽要我斷絕和這些壞同學來往，要我努力讀書，我覺得很大壓力，請教我怎麼辦？

棠棠



親愛的棠棠：

多謝你的來信。你能夠說出自己的困擾，主動尋求我們的意見，這是十分值得欣賞的。

你在信中提及有關媽媽對你兩位好朋友的意見，我明白你感到很傷心，因為媽媽要她們與你斷絕來往，你亦知道媽媽是因為擔心你們的交往會影響你的成績。當遇上問題時，應儘早尋求別人的意見和協助。希望你與社工見面時，能說出你的困擾和憂慮，讓媽媽更明白你，讓社工協助你們一起解決問題。

棠棠，希望你自已也能夠多想一想，為什麼以往朋友的交往，會令媽媽覺得她們會影響你的成績。我建議你向媽媽、社工或信任的老師說出你的感受，讓他們明白朋友對你的重要，也可聽取他們的意見。你可以計劃一個作息時間表，表示你有決心及懂得適當地分配時間，不會因與朋友的交往而影響學業。若你能表現出自律能力，相信媽媽是會更容易明白、體諒及信任你的。希望你和家人及朋友相處更融洽，生活更愉快。

祝

苦悶心情早日舒解，及學業進步！

健康通訊站

有趣健康常識 Q & A

同學們情緒低落，你應該：

- a. 不理會他們
- b. 像他們一樣情緒低落
- c. 相約一起做運動
- d. 相約大吃大喝



健康小貼士 逆境自強

日常生活中，我們經常碰上不如意的事情和挫敗，所以學習面對逆境和對抗逆境是必需的。面對逆境時，我們首先要認識自己的態度，避免把自己當作受害人，要分析和矯正偏差的思想，還要保持個人動力，掌握適當的處理問題方法，以便能採取有效的行動應付困難。然而，我們要明白自己的限制和問題的嚴重性，當所用的方法都不奏效時，便應立刻找專業人士協助。

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。



九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話