# 到度無為任到







# 目录

前言	1
M eaning and Purpose 意义和目的	2
寻找意义 订立目标	2
A cceptance 接纳	5
接纳自己的情绪 接纳自己的不足	5 6
接纳困难是人生的一部分	7
Nurturing Yourself 滋养自己	10
健康的习惯	10
安抚五官的愉快活动 灵性的活动	11 13
良好的人际关系	14
G ratitude and Generosity 感恩与慷慨	15
感恩	15
<b>慷慨</b>	17
O ptimism 乐观	18
乐观是我们对事情起因的某种解读方式	18
乐观是对将来有正面的信念	19
个案分享	21
总结	25

此自助手册并不能取代正规治疗。如果在使用此手册时遇到困难,请寻求精神健康 专业人员(如精神科医生或临床心理学家)协助。

# 前言

大多数人也不喜欢逆境,但你又有否想过逆境也可以是一个机会,推动我们去学习一些新的方法和技巧,让我们可以从中达致个人成长,过更丰盛的人生呢?

这本小册子会介绍一些不同的抗逆技巧,我们可以利用其中几项或全部技巧,帮助自己过更丰盛的人生。情况就如学游泳或乐器,我们必须花时间练习,才可以好好地运用这些技巧,并从中获益。

以下介绍的五种抗逆技巧,我们可以用「MANGO」(芒果)一字让自己更容易记住和实践:





## **Meaning and Purpose**

不喜欢遇上逆境,也是人之常情。虽然有时我们无法选择自己所身处的处境,但我们仍能够选择在该处境中如何作出反应。如果我们能够把逆境视为个人成长(personal growth)和自我发现(self-discovery)的机会,便可以增加自己的「抗逆力」。



面对不同遭遇的人都可以从逆境之中,看到当中的意义和目的(meaning and purpose),例如:一些人患重病后更加珍惜身边的朋友和家人,重新思考生命中的优先次序(priority),有些人甚至能在创伤后得以成长(post-traumatic growth)。以下的两个方法,可以帮助我们在逆境中找到其意义和目的:

## 1. 寻找意义

你有没有遇过一些困难和逆境,事后回想才发现原来自己也从中学习或领悟到一些事情呢?

举一个例子,在新冠肺炎疫情爆发前,和家人聚餐本是理所当然的事,但在疫情期间,一家人同桌吃饭就变得很不容易,我们可从中明白到能够和家人共叙,已是一件非常值得珍惜的事。

现在试想想,你有没有这些在逆境后有所领悟的经验呢?请把它写下来:

事件:(例:互作上遇到一个麻烦的客人,无论如何都不满意。)
我可以从这件事中学到甚么?若能成功克服这个困难或逆境 <sup>,</sup> 对我来说会 有甚么得着?我能从中学到甚么技巧?它会为我带来甚么实质得益?
(例:面对麻烦的客人可以帮助我提升处理人际关系及解难的技巧,是职业生涯中一次重要的经验。如果我可以成功处理好这复杂的个案,相信上司亦会对我另眼相看)
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••

日后, 当你再次遇到困难和逆境时, 不妨问问自己: 你可以从中学到甚么?

## 2. 订立目标

在面对逆境和困难时,除了寻找意义之外,我们也可以**为自己订立一些短期及长远的目标(setting goals**)。订立的目标要实际及可行,我们可以尝试把大目标分拆成一些小目标(sub-goals),然后逐一执行。

订立目标并付诸实行,可以带给我们方向感和增加对生活的掌控感;把注意力集中 在实现目标上,也可避免自己花过多时间去胡思乱想。

很多时候,困难和逆境都不会很快过去,而且当中我们能够改变和控制的范围亦很有限,因此可能会产生无力感。在生活中为自己订立一些切实及可行的目标,可以减低这些无力感。例如:在新冠肺炎肆虐时,我们很多时候都要留在家中,在这段期间为自己订立可行的目标,如每天做 30 分钟中等强度的运动,既可以锻炼身体,又可以增加生活中的满足感。

我们可以尝试在以下的练习中,写下自己的目标:

<b>事件</b> :(例: 失业)
你会订立甚么短期目标,让自己可以在 未来一周 内尝试去做呢? (例:每天运动 30 分钟)
你会订立甚么短期目标,让自己可以在 未来三个月 内尝试去做呢? (例:報读再培训课程)
你会订立甚么短期目标,让自己可以在 未来一年 内尝试去做呢?(例:寻找新互作)



请把大目标分拆为一些 小目标,然后按部就班 地实践。

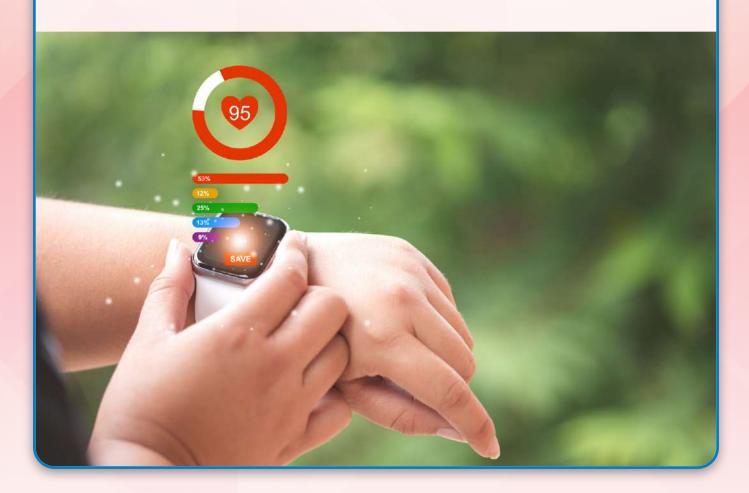


## 看法的力量

美国心理学家凯利•麦格尼格尔(Kelly McGonigal)指出,如果一个人面对很多压力,而他又把压力看成是有害的事,便有机会增加他在往后一年的死亡风险;相反,如果他没有视压力为有害,那么他的死亡风险就不会增加。

当我们面对压力时,我们的身体会作出压力反应,帮助我们准备打斗或逃跑(fight or flight),原意是为了在危难中保护我们的性命。面对压力时,我们的心跳会加快,让更多血液可以流到大肌肉,增加我们打斗的力量或逃跑的速度;同时血管亦会收窄,以减少我们一旦受伤时所流的血。虽然身体长期处于这样的「作战状态」有机会引发心血管疾病,但是麦格尼格尔的研究显示,如果受压的人**把这些压力反应视为对自己有帮助的事**,虽然其心跳仍然会加快,但是他的血管就能保持放松,这是一个健康的状态,与他们遇到快乐或需要勇气的事情时的反应相若。

因此,当你下次面对压力而感到心跳加速、呼吸加快时,可以尝试把这些生理反应视作对自己有帮助的事,而不是一个威胁,便能保持血管放松和健康。



正所谓「人生不如意事十常八九」,在很多事情中,我们都没有绝对的控制权,会受 各种先天或客观因素的限制。正因如此,我们要在逆境中学懂「接纳」,接纳自己都 只是凡人、脆弱且不完美,没有需要无视自己的痛苦,或经常自我批评。你能够做 到以下几点吗?



接纳自己的情绪



**经**接纳自己的不足



**乡** 接纳困难是人生的一部分

我们可以透过以下的练习,学习接纳逆境中的自己。

## 1. 接纳自己的情绪

接纳自己的情绪即是容许自己表达自己的情绪,无须加以压 抑。我们可以透过抒发性的书写(expressive writing)来表达 (express) 和处理(process) 自己的情绪。



#### 抒发性的书写(expressive writing)

(资料来源: Greater Good Science Center)

找一个不受骚扰的时段和地方,连续四天,每天花约 20 分钟来书写,写下自己因为 那件困难的事情所引发的情绪。你可以放心写下自己内心深处的感受,过程中不需要 介意自己有否写错字或文法是否正确,因为你书写的内容只是留给自己看。如果你觉 得这种抒发性的书写并不适合你,亦不需要勉强自己去做。

(例:今天收到通知·有一位客人向公司投诉我。起初我感到莫名其妙·因为我根本没有对他不礼貌·但他却说我的态度不好·而上司也不听我的解释·只是叫我去处理好这个投诉。但他作为上司·难道就不需要为此负责任吗?这件事令我很为难·而且很委屈·但现在人绎于事·我又怎敢贸然辞职?只好忍受下去,但心中总是觉得愤愤不平)

## 2. 接纳自己的不足

我们可以**学习接纳自己的不足和挣扎,对自己要有慈爱**(self-compassion),给自己一个慈心小休(self-compassion break)。慈心小休可以分为三个部分:

#### 慈心小休

(资料来源: Neff & Germer, 2018)





## 3. 接纳困难是人生的一部分

「接纳」并不等于「放弃」、「认命」,而是**平静地去接纳一些不能改变的事情,留下心力去改变一些可以改变的事情**。接纳并非易事,但单单愿意培养接纳的态度,已属难能可贵!

试试阅读以下几首祷文、诗和文章,看看它们会为你带来甚么领悟?



# 宁静祷文

The Serenity Prayer

尼布尔 Karl Paul Reinhold Niebuhr

#### 神啊!

请赐我宁静,去接受我无法改变的事;

请赐我勇气,去改变我能改变的事;

请赐我智慧,以分辨二者的不同。



# 客框

鲁米 Rumi

做人<mark>好比客栈,</mark> 每个早晨都有新的客人到来。

喜乐、沮丧、吝啬、 某瞬间的觉察, 如一个不速之客登门造访。

欢迎并招待所有的人! 即使来者是群忧伤, 狂暴地扫荡你的房子, 搬清所有家具, 然而,仍要待之以礼。 他可能把你淘空, 为的是引入新的乐事。

晦暗的念头、羞愧、恶意, 且在门前大笑相迎, 邀请他们进来。

不管来者是谁都要心存感激, 因为每一个都是 上天派来的向导。



# 放下痛苦之箭

如果有一支箭射到你的身体,中箭的部分将感到痛楚;如果第二支箭射到同样的部位,痛楚不只增加一倍,而是增加十倍以上。

生命中有些不受欢迎的事情发生:被拒绝、失去贵重东西、考试不及格、在意外中受伤,这些事情类似第一支箭,它们造成伤痛。第二支箭由我们射向自己:我们的反应,对事情的阐释以及焦虑加强了痛苦的程度。很多时候,我们反覆思量还未发生的灾祸,譬如忧虑患癌症而很快死去。我们不知道未来会发生甚么,但我们对于未知的恐惧令痛苦加强。

第二支箭可能是以批评的形式出现:「我怎么会这么笨?」;或者以恐惧的形式出现:「如果痛楚不停止怎么办?」或者愤怒:「我痛恨受苦,我不应受到这样的惩罚!」我们在脑海中想像地狱,将真实情况的压力扩大十倍甚至更多。安好受苦的艺术包括学习避免以恐惧、愤怒及绝望扩大痛苦,并建立和储备能量库以处理大的痛苦。小的痛苦,我们可以放下。

(节录自:一行禅师(2016)。《转化痛苦的艺术》(江桥译)(页61-62)。香港:皇冠出版社。)



## **Nurturing Yourself**

许多时候,困难和逆境会为我们的情绪及生活习惯带来冲击。因此,我们要学懂**适时去滋养自己**,这对舒缓压力及提升抗逆力十分重要,尤其是当目前情况不受控制时,我们可以透过滋养自己去改善当下的情绪。以下是一些滋养自己的小贴士:

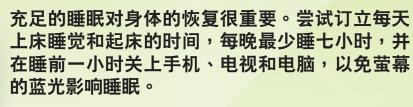
## 1. 健康的习惯

健康饮食、充足睡眠、适量运动,这些老生常谈的健康贴士,都是基本且重要的要点:

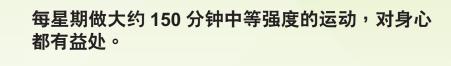


蔬菜和水果都含有丰富的抗氧化物,多吃蔬果对 身体非常有益。

你每天有否吃最少五份蔬菜或水果?



#### 你能做到吗?



你可以尝试抽时间完成吗?



## 2. 安抚五官的愉快活动

我们亦可以透过进行一些能为自己带来愉快心情的活动 (pleasurable activities) 来安抚五官,滋养自己。以下是一些例子,你可以选择适合自己的活动并切实执行,但不要期望做完便会立刻扭转心情。



视觉

上网找一些自然风景的图片看、亲身走进大自然细看周围的风景、把自己的指甲修得漂亮、在家里放一盆花等。



9

听让你感到愉快的歌曲或音乐、到海边 听海浪的声音、唱你喜欢的歌曲等。



听觉



嗅觉

在家中放一些香<mark>薰或有香味的乾花、涂</mark>上一些有香味的润肤液、用自己所喜爱香味的沐浴露和洗头水等。





触觉

享受淋浴并留心感受水接触到身体的感觉、足浴、轻轻按摩自己的头皮或肩颈、轻抚小猫或小狗、拥抱大树、拥抱喜爱的毛公仔等。





慢慢品尝你喜爱的饮品(如热茶或热朱 古力)、请自己吃甜品、肚饿时细细品尝 食物。





		0000
日期:	至	
视觉	上网找一些百然风景的图片看、亲身走进大百然细看周围的风景、把百己的指甲修得漂亮、在家里放一盆花等。	我的计划:
<b>り</b> 听觉	听让你感到愉快的歌曲或 音乐、到海边听海狼的声 音、唱你喜欢的歌曲等。	我的计划:
嗅觉	在家中放一些香薰或有香味的干花、涂上一些有香味的淫肤液、用自己所喜欢香味的沐浴露和洗头水等。	我的计划:
触觉	享受淋浴并图心感受水梅 触到身体的感觉、足浴、轻 轻按摩百己的头皮或肩颈、 轻抚小猫或小狗、拥抱大 树、拥抱喜爱的毛公仔等。	我的计划:
	慢慢品尝你喜爱的饮品(如热茶或热朱古力)、请百己吃甜品、肚饿时细细品尝食物。	我的计划:

味觉

## 3. 灵性的活动

有些人喜欢参与一些灵性的活动 (spiritual activities),例如学习静观 (mindfulness)或冥想 (meditation),认为这些活动可以为自己带来心灵上的支持和希望。研究亦发现参加为期八周的静观课程,有助改变脑内的活动、增强免疫力,并减少抑郁及焦虑的徵状。



## 4. 良好的人际关系

建立自己的人际网络,寻求社交支援(social support),也是人生中不可或缺的要素。不少研究显示,社交支援对于人们面对逆境及提升愉悦感有着重要的角色。良好的人际关系,不但会为我们提供陪伴(companionship)、情感上的支援(emotional support),以及归属感(sense of belonging),亦会为我们带来资讯上的支援(informational support)和其他实质支援(tangible support)。

你有没有想起一些已很久没有联络的好朋友?如果有的话,不妨现在发一个讯息问候一下对方,关心对方的近况,甚至相约出来吃一顿饭。





# Gratitude and Generosity 感恩与慷慨

## 1. 感恩

有研究发现,培养感恩的心能够有助提升抗逆力。不过,我们总是倾向把美好的事情看成是理所当然的,并将注意力都集中在处理问题和困难上。如果你也发现自己忽略了感恩,可以尝试每星期抽一些时间做以下两个感恩小练习,养成感恩的习惯:

#### 感恩周记 (gratitude journal)

你可以每星期抽一些空闲的时间,写下五项令你感恩的事情。

	感恩周记
	这星期中五项令我感恩的事情:
	(例:感恩我的视力正常。)
1.	
2.	
<b>L.</b>	
3.	
•••••	
4.	
•••••	
<i>5.</i>	



#### 小提示:

- 每星期写一次感恩周记便足够,因为如果写得太频密,内容可能 会变得刻板麻木。
- 写感恩周记的主题要有变化,例如:这次集中想「家人」,下次集中想「朋友」。

#### 在脑海中删减正面的经历 (mental subtraction of positive events)

(资料来源: Greater Good Science Center)

你也可以尝试在脑海中删减正面的经历,即是想像如果一些已发生的好事不曾在你生命中出现,你的生命将会变成怎么样?例如:想像一下若你再也没有机会读书、没有某一位你很重视的好朋友,或天生身体有缺陷,你的人生将会变成怎样呢?试把你所想像的写下来。

	• • • • •	• • • • •	••••	••••	• • • • •	• • • • •	••••	••••	• • • • •	• • • •	• • • • •	••••		• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •		•••	• • • •	• • • •	• • • •	• • • • •
	• • • • •	• • • • •	••••	••••	• • • • •	••••	••••	••••	• • • •	••••	• • • • •	••••	• • • •	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	••••	•••	• • • •	• • • •	• • • •	••••
• • • • •	• • • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • • •
•••••	• • • • •	• • • • •		• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • •				• • • • •		• • • •	• • • •		• • • •	• • • •		• • • •	• • • •	• • • • •
• • • • •	• • • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	••••
• • • • •	• • • • •	• • • • •	••••	••••	• • • • •	••••	••••	••••	• • • •	••••	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	•••	• • • •	• • • •	• • • •	••••
•••••	• • • • •	• • • • •	••••	••••	••••	••••	••••	• • • • •	• • • • •	• • • •	• • • • •	••••	• • • • •	• • • • •	••••	• • • •	• • • • •	• • • •	• • • •	• • • •		• • • • •	• • • •	• • • • •



## 2. 慷慨

心理学家对慷慨(generosity)、慈爱(kindness)及利他的行为(altruism)有越来越多的研究。这些行为不但能增加我们的幸福感,亦有助我们与别人建立更良好的关系。哈佛大学教授艾希莉•威兰斯(Ashley Whillans)等学者的研究显示,利他行为亦与一些身体健康的指标相关(如血压会较低)。



美国心理学家凯利•麦格尼格尔(Kelly McGonigal)指出,生命中的一些压力事件有机会令死亡风险增加,但对于那些愿意花时间关心和帮助别人的人,即使他们遇到压力事件,死亡风险也没有显著增加。心理学家松雅•隆博米尔斯基(Sonja Lyubomirsky)的研究亦发现,为别人花钱,比为自己花钱,更令人快乐。你有类似的经验吗?

在隆博米尔斯基(S. Lyubomirsky)的另一项研究中,参加者需要在六个星期内,每星期做五件善事。第一组在一周内任何时间做善事,另一组则须在一天内做五件善事。试猜猜,哪一组的快乐程度会提升更多?

答案是第二组。原因是我们平日间中也会做善事,如果一周内任何时间做五件善事,其实和平时的我们差别并不大,但如果一天内做五件善事,比平时多,感觉就会跟平时不一样。

你也不妨尝试在一天内做五件善事,并把感受写下来。

(例:参与卖旗等款、在地铁车厢让座、出入替人开门、关心一下有烦恼的朋友、对人微笑。)	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	• •
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	• •
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	• •
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	• •
••••••	• •
	• •
	• •



和乐观相关的范畴包括有希望(be hopeful)和对自己有信心(be confident)。如果一个人乐观、有希望和对自己有信心,他在面对逆境时会较少选择放弃,并且有更强的抗逆力。

乐观可以有以下两种定义:

## 1. 乐观是我们对事情起因的某种解读方式

例如:

情境:考试不合格

想法: 「因为我天生很笨。」

7

悲观

把事情想成一个

内在 (internal)、

长期 (permanent) 及

普遍 (pervasive) 的问题

想法:「因为这一次考试很艰深。」



乐观

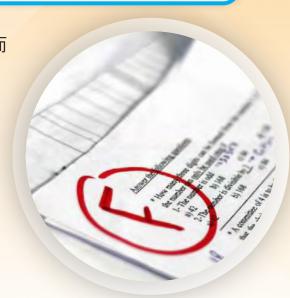
把事情想成一个

外在 (external)、

暂时 (temporary) 及

个别 (specific) 的问题

当然,乐观并不是要把事情扭曲来让自己感觉良好,而是尝试不去把事情想得太个人化,厘清甚么是自己的责任,甚么不是。我们也不要把事情看成是永远不能改变的,因为没有任何事物永远不变。而且,我们也不要过快地把事情看成是广泛性的问题,并把问题无限放大,要知道每个人都有其强项和弱项。当不如意的事情发生时,我们可以提醒自己,挫折是短暂、会过去的,亦可以客观地分析导致事情发生的多种外在原因。



## 2. 乐观是对将来有正面的信念

**一**年后,我……

有研究发现,想像并写下我们期望中未来最理想的样子,可以使人更快乐、 更乐观。我们可以尝试完成以下这个练习:



(资料来源: Greater Good Science Center)

找一个不受骚扰的时段和地方,用 20 至 30 分钟去想想,在一年、五年或十年后,你期望自己的生活会是怎样的呢?想像在你的未来中,每一件事情都如你所愿地发生,在你努力过后,达到了你所有的目标时,那会是怎样的呢?试把你所想像的写下来。

五年后,我	
	_
十年后,我	
***************************************	

	处理》	逆境纪录表
日期:		
请仔细想想在这星期内,	你有没有运用	以下技巧处理逆境?
抗逆技巧	有 / 没有	你做了甚么?
Meaning and Purpose 意义和目的		
Acceptance 接纳		
Nurturing Yourself 滋养自己		
Gratitude and Generosity 感恩与慷慨	ı	
O Optimism 乐观		

## 个案分享

阿英今年 45 岁,是一名教师,育有两名儿子,分别为 15 岁和 13 岁。阿英一向很喜欢看有关心理学的书籍,当中也包括了这本自助手册,但她没想过自己所学到的,最近可以大派用场。

事缘阿英三个月前遇上了交通意外。由于工作地点离住所很远,阿英驾车上班已有 15 年,从没有发生过任何意外。因此,意外发生的一刻对她来说简直

是晴天霹雳,好像发梦一样。车子撞向前方两架车后,她因成之鬼症室,她因成之之。 到胸位查也照过 X 光,但图检查也照过 X 光,但图检查也照过 K 光,但图是然没有骨折,但图因为有,她要到警署,被落案起诉「不小心驾驶」,被称车子也损毁不轻,当场拖走了。



#### 意义和目的 (Meaning and Purpose)

#### 寻找意义

意外后阿英更加明白到生命的脆弱,任何事情都有可能突然发生,因此她更珍惜自己所拥有的一切。情况就好像牙痛的时候,我们才会想起没有牙痛的日子有多好,但平常没有牙痛时,我们却不会有这份幸福感。阿英从这次意外中反省到,我们常常把自己拥有的幸福看成是理所当然的,要等到失去时,才赫然发现原本自己所拥有的,是多么的珍贵。

#### 订立目标

其实意外发生后的几天,阿英的心情较为不安。因此,她特别为自己订立了一些目标。阿英的目标是在放病假的那几天,每天都做一些可以做的运动、 煮一些自己喜欢的菜式和上网看一些励志的短片。她每天跟着去做,并且过 着有规律的生活。即使头一两晚睡得不好,她也按照平日的时间起床,生活 很快便重回正轨。

#### 接纳 (Acceptance)

#### 接纳自己的情绪

意外发生后,阿英乘搭的士从急症室回家,当看到马路时,她突然有一种恐惧感,感到双脚冰冷。到晚上静下来时,焦虑不安的情绪一阵又一阵的浮现。阿英曾经参加过静观课程,在静坐时,阿英会让情绪舒发出来,让自己感受身体的感觉、愿意陪伴身体的感觉、接纳自己的感受,也接纳会睡得不好的自己。

#### 接纳自己的不足

阿英也接纳了自己这次的粗心大意。有需要时,她会给自己一个慈心小休。 首先,她觉察到这是一个困难的、受压的时刻。然后,她会告诉自己每个人 都有挣扎的时候,都有自己的不足,并提醒自己并不是孤单一人。最后,她 轻轻抱着自己的肩膀,给自己一点慈爱。

#### 接纳困难是人生的一部分

阿英也学会接纳困难是人生的一部分,尝试平静地去接纳交通意外所带来的麻烦,包括申请保险赔偿、到警署落口供、上庭等。因为她的车维修需时,所以她每天要提早 30 分钟出门上班,下班时又要多花 30 分钟才能回到家。因为阿英接纳了这些麻烦,慢慢地,她反而可以带着一份好奇心去探索不同的经历,例如她发现原来乘搭公共交通工具时沿途能看到一些不错的风景。她也没有虚耗时间和精力去批评自己,又或者自怨自艾。

#### 滋养自己(Nurturing Yourself)

#### 安抚五官的愉快活动

阿英也懂得用五官去安抚自己,例如:慢慢品尝自己喜欢的薄荷茶、温柔地按摩自己的肩颈、点起自己喜欢的香薰蜡烛、 听可以平静身心的音乐、上网看自己喜欢的风景片段;走在 路上的时候也多留意身边的花草树木、抬头看看蓝天白 云、听听公园里的鸟声,感受双脚步行时的感觉。

#### 灵性的活动

她每天也会做一些静观练习来滋养自己,有时亦会 重温一些静观练习的录音,尤其当脑海里有很多翻 来覆去的思想时,跟随录音进行练习可以令自己更 容易集中。

#### 良好的人际关系

有些朋友知道阿英发生交通意外后,纷纷发讯息或致电问候她。阿英也和他们分享了一些最近刚学到的冷知识,包括一些车祸后要注意的事项。除了情感上的支援,阿英也从朋友口中获得资讯上的支援,例如:朋友提醒她可以申请政府的交通津贴,她也发现自己合资格申请。虽然金额不高,但总算是「夏天里的一阵凉风」。

#### 感恩与慷慨(Gratitude and Generosity)

#### 感恩周记

阿英也不忘继续写每周的感恩周记:

#### 感恩周记

这星期中五项令我感恩的事情:

- 1. 感恩自己没有受伤
- 2. 感恩没有伤到其他人
- 3. 感恩家人的支持
- 4. 感恩朋友的问候
- 5. 感恩自己懂得感恩

#### 慷慨

朋友说阿英身体没有甚么大碍已是非常幸运,提醒她要捐钱做善事,于是阿英捐了钱给她支持的慈善机构。她想到当遇到逆境时不把焦点只放在自己身上,才能明白到世界上还有更多处境更困难的人,而对于自己还有能力帮助他们,她感到很幸运。



#### 乐观(Optimism)

经过一番调查后,警察告诉阿英,并不是她撞到前方的车而导致交通意外,而是她前方的车先撞到更前方的车,后来她才撞了上去。当然,警方还是要控告阿英不小心驾驶,因为作为司机,在任何情况下都要及时煞停车辆。不过,真相大白后,阿英便不用无辜地负上不必要的赔偿责任,也因而知道这件事的发生是受到其他**外在**因素的影响,而且问题是**暂时**的、也只是**个别**事件,不用把它无限放大,所以阿英知道自己能乐观地看待这次意外。

## 后记

一个半月后,阿英的车子终于维修完成,但其实阿英也不知道自己是否有勇气和信心再驾驶。在取车的前两天,她乘坐的士回家,途中看到有两架车因为轻微碰撞而停在马路上,阿英淡淡地说了一句:「噢!撞车,但不严重呢!」,因为她想起自己的车撞得有多严重。接着,的士司机和她分享,原来他也曾遇上交通意外,被索偿三十多万元,还带来很多其他麻烦。阿英称赞的士司机还有继续驾驶的勇气,并告诉他自己是因为交通意外,所以才需要乘搭的士代步,而且担心自己不敢再驾驶。的士司机从容地说:「在哪里跌倒,便从哪里爬起来。开得慢一点就可以了。」阿英感谢司机的鼓励。

后来,阿英反思到,其实每个人都有挣扎的时候,都会遇到困难和逆境,自己并不是孤单的,也无须将自己的困难放大、自怨自艾。其实每一个困难都是一个学习的机会,离开自己的舒适圈(comfort zone)可能才会发觉到自己其实早已懂得很多「抗逆」技巧,可以在这时好好运用,帮助自己从「抗逆」 迈向「更丰盛的人生」。

## 总结

人生不如意事,即使未必是十常八九,但也是不可避免的,尤其是在疫情下,当全世界都面对种种前所未有的挑战时,我们更是不能避免遇上逆境。然而在逆境中,我们仍然有选择,就是选择如何面对逆境,尽量在逆境中好好过日子。或许当逆境过去后再回望,原来那段「逆境岁月」,是一段宝贵的个人成长历程。

#### 参考资料:

American Psychological Association. (2020, February 1). Building your resilience. http://www.apa.org/topics/resilience

Greater Good Science Center. (n.d.). *Best Possible Self: Foster optimism by imagining a positive future*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/best\_possible\_self

Greater Good Science Center. (n.d.). *Expressive Writing: A simple, effective way to work through an emotional challenge*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/expressive\_writing

Greater Good Science Center. (n.d.). *Mental Subtraction of Positive Events: How to appreciate what you have by imagining your life without it*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/mental\_subtraction\_positive\_events

Kira M. Newman. (2016, November 9). *Five Science-Backed Strategies to Build Resilience*. Greater Good Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\_science\_backed\_strategies\_to\_build\_resilience

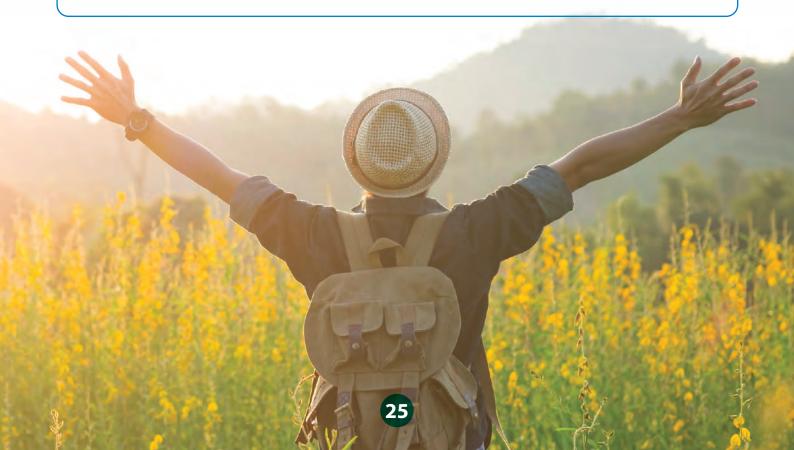
Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness. New York: Penguin Press.

Lyubomirsky, S. (2014). *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does.* New York: Penguin Books.

McGonigal, K. (2013). *How to Make Stress Your Friend* [Video]. TED Conferences. https://www.ted.com/talks/kelly\_mcgonigal\_how\_to\_make\_stress\_your\_friend/transcript

Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford.

Whillans, A.V., Dunn, E.W., Sandstrom, G.M., Dickerson, S.S. & Madden, K.M. (2016). Is Spending Money on Others Good for Your Heart?. *Health Psycholology*, 35(6), 574-83.



## 欢迎下载青山医院精神健康学院设计的免费流动应用程式「减压情识」



#### 扫瞄二维码下载









作者:临床心理学家张婵玲博士

临床心理学家廖雪雅小姐 临床心理学家李思慧博士

精神科专科医生崔永豪

出版:青山医院精神健康学院

地址:新界屯门青松观路 15 号

电话: 2456 7111 传真: 2455 9330

网址:www.imh.org.hk

#### 青山医院(第一版)

© 本刊物任何部分之资料,未获版权持有人允许,不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭·翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广,捐款途径请浏览www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本,请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster 新界西医院联网 病人启力基金赞助

