

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 勝出逆境心理戰

前陣子，在世界盃熱潮下，部分球迷的心情難免隨球隊勝敗而起伏，筆者於診症室中亦聽到不少人講「波經」，其實來求診的人，部分便正踢□「逆境波」，對球場上面對逆境的球員心情，特別感同身受，為他們失球而握腕輕歎，又為一個入球萬分高興。面對逆境，挫敗感實在所難免，如何在逆境中扭轉局勢反敗為勝，是一個重要的心理課題。

逆境中最大的敵人往往不是對手，而是自己的挫敗感。犯錯後人不免都會感到懊悔，分析犯錯的成因，可是有些人容易過度自責，將大部分問題歸咎於自己，進一步打擊自信及影響表現。一件事情的成敗可有許多原因，要配合天時地利人和，這並非主張推卸責任，可是將成敗完全個人化或「攬上身」亦有欠公平，而且長此下去還有機會形成經常自我打擊的思考模式，甚至踏入抑鬱的深谷。

### 得失等閒視之

面對逆境時，注意力放在哪裏亦相當重要。在踢「逆境波」時，優秀的教練往往能有效帶領球員恢復組織能力及發揮自身優點，關鍵在於他們對球員的長處十分了解，能夠選擇及調配適當的角色，而且盡快聚焦，重新定立當前的目標，集中精力應對。

面對難關，難免會令信心動搖，但我們應集中注意力在自己的優點上，繼續發揮所長，為自己加油打氣。球員在其職業生涯中不止一場球賽，一定有勝利有失敗，我們的人生亦然。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家李思慧

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-08-14)

前陣子，在世界盃熱潮下，部分球迷的心情難免隨球隊勝敗而起伏，筆者於診症室中亦聽到不少人講「波經」，其實來求診的人，部分便正踢着「逆境波」，對球場上面對逆境的球員心情，特別感同身受，為他們失球而握腕輕歎，又為一個入球萬分高興。面對逆境，挫敗感實在所難免，如何在逆境中扭轉局勢反敗為勝，是一個重要的心理課題。

逆境中最大的敵人往往不是對手，而是自己的挫敗感。犯錯後人不免都會感到懊悔，分析犯錯的成因，可是有些人容易過度自責，將大部分問題歸咎於自己，進一步打擊自信及影響表現。一件事情的成敗可有許多原因，要配合天時地利人和，這並非主張推卸責任，可是將成敗完全個人化或「攬上身」亦有欠公平，而且長此下去還有機會形成經常自我打擊的思考模式，甚至踏入抑鬱的深谷。

### 得失等閒視之

面對逆境時，注意力放在哪裏亦相當重要。在踢「逆境波」時，優秀的教練往往能有效帶領球員恢復組織能力及發揮自身優點，關鍵在於他們對球員的長處十分了解，能夠選擇及調配適當的角色，而且盡快聚焦，重新定立當前的目標，集中精力應對。

面對難關，難免會令信心動搖，但我們應集中注意力在自己的優點上，繼續發揮所長，為自己加油打氣。球員在其職業生涯中不止一場球賽，一定有勝利有失敗，我們的人生亦然。

整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院臨牀心理學家李思慧

