



婚姻與家庭季刊 第106期

二零零九年三月

主題：尋找「抗逆力」

婚姻輔導員  
彭杏嫻

# 尋找「抗逆力」

李先生一家四口的生活原本很不錯，因為他經營一間商店，自僱維生，所享有的自主與不俗的回報令李先生滿有自信。可惜好景不常，社會經濟環境的轉變容不下他這間商店，這中年階段的打擊實在令李先生受不了，他以賭博去應付當中的壓力，結果更難以承受。李先生總好像欠缺了一種動力去走過這個逆境……

「人生不如意事十常八九」，這句耳熟能詳的說話究竟意味著什麼？是否說李先生應該以這句話去鼓勵自己振作，去叫自己接受這個生際遇的逆轉，因為人生本來的設計就是充滿了不順境？其實，這句說話能否發揮正面的提醒全在乎背後所持的心態，如果是來自一股悲情，那隻會加添消極的情緒。

反之，若嘗試點出人生的進程是會包括一些轉捩點，是會挑戰我們的性格和能力的，那就是向我們發出邀請，叫我們積極改變，學習去適應並跨越人生的危機與困境，因這些本是人生的正常狀態，唯獨如此，我們的生命才有機會維持著一種活力，一股走向更圓滿的力量。

## 「抗逆力」的定義

一位負盛名的精神科醫生及學者<sup>(註一)</sup>對以上現象也有類似的見解，根據他超過三十年來的研究與臨床經驗所見，人生路途上本存在著固定的挑戰點，例如從青少年階段成長至成人階段，若再加上日常生活上要應付的事情，我們本就需經常面對「失衡」的情況。當中必會經歷不同程度的混亂及壓力，然而我們可以透過自我調整與改變，從「失衡」中重新整理出一個平衡新局面，令自己更成熟，而這股力量可稱之為「復原力」，或「抗逆力」，是可以努力學習的一種能力，但因為成長背景的影響，每人起始的抗逆能量總有分別。

## 「抗逆力」的不同元素

### (一) 抗逆態度

當我們身陷困境中的時候，初時難免會經歷到強烈的情緒波動，我們會感到焦慮、恐懼、憤恨、沮喪和混亂，在處理這些痛苦心情的同時，同樣重要的是須要去關注我們面對逆境的態度是正面回應還是避之則吉。

何謂正面回應的態度？一位心理專家<sup>(註二)</sup>提出三個C字：（一）Commitment，即一份承擔，致力盡責去嘗試解決困難；（二）Control，即一份努力去掌握、管理那困難的情況；（三）Challenge，即視困境為一艱巨並具激勵性的任務。若擁有這些態度，就會有勇氣與動力去應付困境，就能增加解決困難的可能性，也能振奮精神。

### (二) 理解人生新角度

這些正面回應逆境的態度卻又可能源於一份對人生經歷的重新理解，若然我們靜心觀察，人生不同階段的演替根本上存在不少張力，即或部份是開心的，例如結婚、做父母，但當中仍然存在困難因素，需要我們「破舊立新」，所以人生的路途就自然包括不少的「破除與建立」的機會，人的生命本來就是破碎與重整的循環。

若然我們能接受這一份觀念，就可以相信並盼望生命轉彎處就潛藏著我們更進步的可能性，逆境是給予我們重整自己人生方向價值的寶貴機會，我們可以為自己再選擇。只要我們從負面心情安定下來，就可為自己數算已擁有或已成功完成的人生任務，那時就可評估這次逆境的潛力有多少，我們又可再認識自己！

### (三) 保護自尊自信

縱然我們理解人生並不盡是坦途，也有心理準備去面對，然而逆境仍具破壞力，容易令人感到無助與無能、直接打擊自信心與自尊感，因為逆境摧毀我們的成就，而我們的自我卻已全然建立在這些成就上，只是我們仍未深深察覺。

逆境衝擊自尊自信是難以避免的，最實際的應付方法是學曉有效調整自尊感，例如接納自己的不足而嘗試學習、停止責備及批判自己、認真數算自己的優點和接納別人的肯定與鼓勵，而最重要的還是要知道「自尊」、「自信」不是一份恆久不變的自我觀感，時高時低是正常的狀態，能在低潮中愛惜自己，才是最有自尊。

### (四) 解決問題的創意

能夠正面回應逆境，又不讓自尊受損，接納自己一時的沒辦法，即反映當中亦具備另一種「抗逆力」元素——具創意的解決問題方法。最關鍵是開放的態度，盡力收集資訊及不同的解決方案，尤其可以特別注意一些與自己一貫風格不同的方案，持敞開的心懷，容讓自己大膽考慮，那才有機會衝開迷茫，相信自己的方向。

「抗逆力」的核心就是這一份性格上的不執著，考慮解決方案時的一份「彈性」，可以不堅持一貫解決問題的方式，只就著情況去設計方案，大膽假設、小心實踐，並且樂觀地去進行，對自己多加鼓勵——沒有人是完美的，值得自豪的不是不失敗，乃是可從失敗中站起來，為自己的人生盡力。

### (五) 尋找支援

另一份可以放棄的執著就是獨力去渡過逆境，那絕不是有效的原則，雖然尋找支援及向別人表達需要協助是不容易的事，因為我們恐怕別人會判斷我們，會看不起我們，又害怕會失去自主權，但很多的例子皆證明別人的支援是異常重要的。

### 培養「抗逆力」

以上說明的就是「抗逆力」的基本元素，是經過一些心理學家及精神科醫生的臨床經驗與研究歸納而成的，部份看起來似乎是老生常談的知識，部份亦容易被認為是與生俱來的性格特質；然而生活事實發現，當我們面對逆境，我們有時會忘掉知識以致應付不了逆境，有時又會可以改變性格，從逆境中重生過來。人生際遇未可盡然掌握，但「抗逆力」是可以透過知識及練習而培養出來的，所以逆境中仍可以有很多的可能與盼望。

### 參考書目：

註一：Flach, F.(1997). *Resilience : How to bounce back when the going gets tough!* N.Y.: Hatherleigh Press.

註二：Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M.(2005). *Resilience at work : How to succeed no matter what life throws at you.* New York: AMACOM.



## 離婚的心理軌跡 —

### 把握挽救關係的機會

婚姻輔導員  
胡文佩

處理過很多離婚個案，見盡傷心淒涼的面孔。被遺棄者往往感到不甘心，更不明白配偶為何如此決絕。有些人充滿怨憤，傷身又傷心；有些人望穿秋水，卻不得要領，悲痛難言。其實，離異究竟是一個怎樣的心理過程呢？我們如何得知，在什麼情況下，這段婚姻還有挽救的可能？在什麼情況下，我們需要面對現實呢？

一個人要選擇離開自己的配偶，放棄自己的婚姻，是經歷過一個複雜而漫長的心路歷程的。在自由戀愛的香港社會，人盼望在婚姻裏找到滿足快樂。於是，人對配偶會有期望，包括實際需要及心理渴求。在相處過程中，兩人都會付出愛心，產生婚姻滿足感。但人始終不是完美的，不能滿足對方所有的期望。兩人慢慢便調節對對方的期望。這過程倘若順利，關係就會和諧起來。不然，失望就會累積，甚至懷疑彼此是否適合作夫妻，是否分手會好一點。這第一次「分手」的念頭，就是離異歷程的開端。

出現「分手」念頭之後，配偶並不會即時離婚。相反，他們會用盡方法去改善及挽救關係。倘若夫婦能夠積極面對，努力明白及回應對方的需要，及對自己的期望作出合乎現實的調整，放開一點，並處理自己的心結，就能跨過分手的危機。不然，失望的一方就慢慢「心淡」起來。這個心淡的過程可以歷時很長，且是靜悄悄的。很多人都無察覺到配偶已經漸漸疏離，對自己的感情已經漸漸淡下來。此消彼長下，失望者對配偶的不滿會持續增加，夫妻關係亦越來越惡劣。當這惡劣的關係到達一個不能容忍的地步時，失望者便到達婚姻的終點，不可能再回轉。

由期望到失望，由努力改善關係到放棄挽救關係，由心淡到不能再容忍。透過了解這個離異的心理過程，你得到什麼提醒呢？你與配偶是否已踏上這個歷程呢？盼望你趁著大家還未走得很遠的時候，把握時機，努力建立你的婚姻。



## 結婚前最重要的一課

服務使用者  
趙仕順

大約在四個月前，我倆經牧師介紹到香港公教婚姻輔導會參加婚前輔導課程，原本以為婚前輔導只是讓準備結婚的情侶，對婚姻的定義有更深的了解和認識，透過做問卷使大家更了解對方對婚姻生活的期望，雖然這些都很空泛，和紙上談兵相若，沒有什麼特別，對於我們的衝突，起不了什麼作用，可是我倆相處上有很多問題，經常因大小事項而吵架，再加上將近結婚，大家對對方的要求也增加，爭執也頻繁了，常常找朋友幫忙解決，結果就是紙上談兵一番，也幫不了甚麼。儘管對婚前輔導沒有太大的期望，但因為我們實在有很多相處的問題，所以也就嘗試尋求輔導。

第一堂是填問卷，我倆已經意外地發現問卷中很多問題我們都從來沒有想過，例如：男女角色上的要求，雙方心目中的理想丈夫和妻子（我們通常只會對對方提出要求，不會想想自己怎樣才稱職）、具體的家務分工、財政分配和姻親關係的處理等等。

第二堂是第一次討論，陳姑娘說我們的問卷結果分數是偏低的，但並不代表好壞，只是反映我們未經討論的事情較多。陳姑娘開始討論時，選了一題我們都選答「不確定」的，就是對丈夫和妻子角色的期望，單單就這一個問題就牽引了很多方面的討論，從中我們學到並非所有問題都有一個特定的解決方法，我們常常想尋找的解決方法是不一定存在的，因為有很多客觀的情況都不能改變，尤其自己的性格和習慣，更何況想對方改變，解決方法就是如何去面對，只有大家去遷就大家，互相體諒和尊重，一切才能解決。



## 《女人四十》電影

家庭服務社工  
吳毓斌

一套1995年、許鞍華導演、蕭芳芳和喬宏主演、獲獎良多的劇情片《女人四十》，有著一個別緻的英文名字《Summer Snow》，相信源自影片當中以下的畫面：

蕭芳芳飾演的阿娥疲於奔命地照顧喬宏飾演的患上老人癡呆症的家翁，她自己吃盡苦頭，最後無奈地安置他在老人院，但是親情觸動了惻忍與憐憫，她決定把家翁從那所照顧不週的老人院接回家繼續照顧。在穿過公園的回家路上，家翁驚喜地張開他的手臂，迎接從樹上隨風飄落的白色棉絮，得意忘形地歡呼：「下雪呀！大嫂。」

「是呀，老爺！下雪呀！」阿娥隨口便答。雖然人生裡頭的甜酸甘苦都給她嘗盡了，但是在她心裡頭，還是忽然多了某些東西。一位刻苦、實幹、喜愛職業、著重家庭的中年女性，在奮鬥和掙扎的時候，不知不覺地與她的家人一起體驗積極的人生、親密的親情和有限的生命。

最後，這位「大男人」脾性的家翁都被感動了，互相走進彼此的內心世界。這些體驗與感動，家翁稱為「人生意義」，並且告訴了阿娥他找到了，這原是阿娥一直與他分享的東西。擁有了人生意義，他懂得送花給阿娥，亦懂得送花給自小與他感情生疏的女兒，溝通他內心的說話。

家翁過身後，有一天，在天台上，阿娥驚叫她的丈夫：「阿炳，上來呀！天台原來真的有老爺所說的白鵲呀！」她告訴阿炳：她那刻再次碰上了「人生意義」。

在討論當中，很多時都談及很深入和很切身的問題，我們就在當中學到有效的溝通技巧，因為我們的偏見常常假設對方的立場，也在其中加入了許多「應該」，這是很多問題的根本，所以我們應該去除偏見和假設，常常問問自己有沒有聽錯或聽漏對方的意思，也常常問問對方有沒有理解錯自己的意思，要有有效的溝通才能有效地去解決問題。

第三堂則因為我們經常吵架，所以這課就談及怎樣處理吵架，陳姑娘讓我們認識了原來吵架時，會出現很多的情緒，例如被責罵的一方會氣憤、無奈、無癮、挫敗等等，在這麼多和複雜情緒中很難再商討解決方法，所以適宜離開現場，稍後才繼續討論，還有吵架時不要人身攻擊，因為這樣會令對方留下很深的傷口。

最後，我們最深刻的就是陳姑娘一句：「夫妻相處之道，是多麼的複雜和艱深，但是在大學是沒有這一科可供修讀的，不懂是很自然的事，但婚姻是要夫婦共同努力去栽培的。」所以我們現在開始將勤補拙，認真真地去學習夫妻相處之道。



## •積穀防飢•

Jane,

數月來經常因為如何使用金錢的方式而跟你爭吵，實在令我感到又憤怒、又可惜。憤怒的是我們兩小口的生活，花費並不算奢華，偶然一起外出吃晚飯總需有點支出，而你總是在選擇上提出種種限制，讓我感到束縛及不被認同。可惜的是：因著我倆小小的口角，便讓整個的興致和建立感情的機會消失得無影無蹤。

其實，我很明白你的節儉和精打細算，都是為著保障我們的經濟安穩。你常說：「積穀可以防飢！」這一點我也十分同意，而我的消費模式也是量入為出。我想提出一個解決辦法，設定財政預算，在不同的消費項目上設上限及定期檢討，希望藉此可令你感到有所掌握，也同時可以讓我在做支出決定時得到多一點空間和支持。

Kelvin

Kelvin,

很高興從電郵中收到你的分享。近日來你不時情緒高漲，又或是對我不言不語，我實在有點摸不著頭腦。晚飯後跟你靠近時，你卻讓我有一點疏離的感覺，我內心實在難受。原來，你不喜歡我對你的選擇多加意見，讓你感到我未有欣賞你為我倆作出的心思。

對我來說，因著對工作和經濟前景的不明朗，內心不時會湧現點點的焦慮。我重視「積穀防飢」的做人原則，而我也可以明白經常在你耳邊說出「這樣很貴。」，「那樣不值得消費。」等說話，不免令你感到煩擾。我們很值得騰出一些時間，好好商量一下，使你了解我的期望之餘，也讓我多一點明白你的需要和感受。

Jane



## 愛情！愛情！愛情！

愛與生命教育輔導員  
張曉欣

我們的世界很喜歡「愛」這個字，流行曲、電視劇用「愛」題名的，多不勝數。「我愛你」這三個字很容易講，但究竟甚麼是愛情？以下是筆者到大學做講座時收集的一些意見：

同學A：一對情侶，情到濃時，總喜歡常常和對方見面，總時常想著對方，這些就是愛情了。

同學B：愛情是一種感覺。

同學C：愛情是希望對方開心。

沒錯！當一個女孩（或一個男孩）被異性吸引的時候，這種感覺的確相當美麗，相當浪漫。這絕對是一件好事。不過，如果以為愛情只是一種感覺便大錯特錯了！感覺很容易變，今天我喜歡喝咖啡，明天我可以喜歡喝奶茶。若果愛情是一種感覺便很可憐：今天一個男士說愛你一生一世，明天他卻可以變了心。所以愛情可以是好好的「feel」，但絕不是一種「feel」那麼簡單。

一對男女為什麼要結婚？就是因為「感覺」很容易會變，但若當中有了「承諾」就不一樣了。有了承諾，愛情就不再以「感覺」維繫，而是用雙方的意志力，就是說「無論環境順逆、疾病健康，我都永遠愛慕尊重你，終身不渝」，無論環境順逆，是指無論我對你還有沒有很浪漫的感覺，我都會和你在一起。

教宗本篤十六世在「天主是愛」通諭中解釋愛情是：感覺、理智和意志。在愛情中我們也需要理智幫我們分辨究竟這是否一個適合的對象。例如：A對B有好感，感覺告訴A這是愛情，但原來B是已婚人士，這時理智便應該發揮它的作用，告訴A應該離開B，因為這是一個不合適的人。若感覺、理智都過關了，便要用意志去維繫雙方的感情。

此外，愛情除了是一種意志力外，還有一個更崇高的目標，就是希望對方開心。在愛情當中，我們不再只追求自己的好處，而是追求對方的真正好處。即是放下自己，先著眼對方的需要。現時很多人離婚的原因就是：「因為他令我不開心」。在真愛當中，不會只看著自己，而是先看對方的需要，所以會問：「我可怎樣做才令你開心？」。很明顯，很多離婚夫婦都不懂甚麼是真愛，以為有「feel」、開心便是愛情。其實，愛情和犧牲是同義詞。德蘭修女說過：「愛直至成傷」（Love until hurts）就是這個意思。



逆境・易境

張曉欣





# 做孩子的玩伴

家庭服務社工  
何柱東

有一次，聽到同事說，現代有不少「爸爸」不知怎樣跟子女「玩」，我腦海即時浮現一些與孩子玩樂的片段。

我是兩個孩子的爸爸，女兒十一歲，兒子八歲。自女兒手抱時，我已愛與她玩，和兒子也一樣，在玩樂中，我最愛聽到他們的笑聲，一同發掘無窮的創意，訓練冒險的精神。

我是超級的「玩星」，什麼地方，我也有可以玩的點子。新年期間，我問孩子最記得小時玩什麼。

女兒最喜歡玩「飛、飛、飛」。當女兒一歲左右，骨骼可以支撐身體，我會仰睡在床上，用雙腳的小腿前方作為飛機的升降台，女兒就這樣飛起來，唱著「飛、飛、飛，飛向東，飛向西……」，最後小身體降落在我的懷內，笑聲不絕。

兒子最喜歡玩「樹葉飄」。我抱起兒子，叫他把小手扶著櫃的頂處，然後「卜」的一聲，模仿秋天到了，樹葉飄落的情境。小身體（四十磅）隨著秋風飄起，由房的一處吹到另一處，飄高飄低，最後

飄進母親的懷內，當中笑聲、溫暖充滿「樹葉」。

當孩子還小時，我會把自己變成一棵樹，手腳是隨意移動的枝幹，孩子踏在我的腿、腰，抓著樹枝爬上樹頂。他們都會感受到無比的成功感。

孩子漸長，身子愈重，我也不能勝任玩飛機、樹葉、爬樹遊戲。他們的世界，玩的地方由家中到街上，大自然。我們的遊戲總是就地取材，樂此不疲。

愛玩是與生俱來，不用學習。每一個孩子都愛玩，只是孩子長大了，成為父母，忘記了怎去玩，因為父母有許多顧慮。

對我來說，玩不會危險，因為我會教他安全；玩不會一發不可收拾，因為我會教他節制；玩不會失去父親的尊嚴，因為威嚴不是每一刻都用的。

玩的本性，你我皆有，如你不信，合上眼，想一想小時候的你，玩樂時的興奮，然後，請「他」來幫你，重拾童心。



## 婚姻中的海嘯

家庭生活教育輔導員  
楊麗儀

在最近一次婚前準備課程中，有一位參加者面帶愁容對我表示很擔心「金融海嘯」會為自己的婚姻和家庭造成負面影響。我明白他的憂慮，但大家又可會想到社會上同時有很多不同類型的「海嘯」也會為婚姻和家庭造成影響呢？例如：「婚外情海嘯」——有人不自覺地戀上第三者，甚至在外包二奶；「離婚海嘯」——當夫妻關係緊張或惡化的時候，有人便打「退堂鼓」以為分手可以了事……

面對這些海嘯，憂慮可以增加我們的醒覺性，但該如何去面對？以下一個比喻可給我們一些啟示：

一個聰明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水沖，風吹，襲擊那座房屋，它並不坍塌，因為基礎是建在磐石上。有一個愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水沖，風吹，襲擊那座房屋，它就坍塌了，且坍塌的很慘。（參閱瑪竇福音 7:24-27）

原來，房屋若建在沙上，遇風雨襲擊便會倒塌，同樣，建築在沙上的婚姻也會受外圍因素的影響而輕易了結；相反地，磐石上的屋則無懼風吹雨打，仍屹立不倒，如果婚姻建在磐石上，相信什麼海嘯、什麼風暴也不能摧毀它。那麼婚姻的磐石是什麼？

有一對夫婦在早年的金融風暴中投資失利，負債累累，丈夫建議與妻子離婚，好讓妻兒能免去債務，好好生活，但妻子堅持一生一世的婚姻承諾，相信愛與關心、完整的家庭比一切都重要，丈夫也為之感動。於是，兩人在窮苦但甜蜜的境況下清還債務，現在，已雨過天晴，成為一個幸福的小康家庭。對他們而言，金融風暴讓他們更清楚自己婚姻中的磐石，更懂得去珍惜另一半及家庭。

又有一個已婚的港商，在國內洽談生意之際，受客人和同事的影響，胡裡胡塗之間帶了一位小姐上酒店房間，在脫衣之際，摸到自己手上的結婚介指，令他想到婚禮時的婚盟、與妻子共渡的溫馨片段，他立時離開酒店，火速回港，避過「婚外情」的災禍。

由他們的例子，你可有發現婚姻的磐石有什麼特質？

快快將自己的婚姻建在磐石上吧！