

逆境中的內在穩定力量

周文才 會員

一、前言：

順風順水的日子，很難也不容易察覺自己的挫折忍受力，主要原因就是在現有物質的生活條件下，沒有生存威脅的危機感，例如嬰兒餓了，轉換情緒用哭來顯示引起注意，能夠滿足生理需求；渴了，母親馬上遞上水，可以立即滿足…。從個體的成長過程，青少年時期的叛逆、求學過程中的學習與探索、工作職涯的競爭、購屋成家立業的期待、投資理財的考驗、面對下一代的養育、面臨病老的健康改變、親人離異與終老的問題…，這些重要人生課題沒有人可以例外。能夠在逆境中活得好，理想與現實期待落差或發展方向產生偏離，生理或心理



造成的心理負擔壓力，這些都是逆境現象，例如：身體健康逆境（意外傷害、生病或是產生體弱的健康良好感覺）、工作成就逆境（在同一個工作或是所做的工作失去成就感）、經濟壓力逆境（通貨膨脹，實質所得購買力變少了）、同儕社會認同逆境（團體中對複雜多元觀念的看法與價值觀差異）、生存環境的變遷（生存環境化，例如地球暖化、土石流、沙漠化、溫室氣效應）…。如何看待逆境的衝擊與培養逆境適應力，活出精采人生是我們增能必要之智。

二、環境變遷下的逆境—提升心理適應力

在新冠疫情當下，天災（氣候變遷、地震、颱風、海嘯…）、人禍（中美貿易衝突、戰爭、兩岸的政治爭議…）的惡劣環境中，我們的生活壓力不斷的升高，確診當下的三餐存糧很重要，交易的世界裡貨幣存量很重要；在生老病殘的日子裡，持續付得起的積蓄與醫療資源取得很重要；每個人從被餵養長大，到漸漸有意識喜好對錯的主觀意識與學習社會化的過程，建立是非你我的分際與符合社會規則法律期待的框架，可以看出慾望擁有更多的物質資源，蓄積資源形成競爭，與爭奪的競爭造成了弱肉強食的局面，勝敗之餘，挫折之源矣。心想事成是順境期待，逆水行舟則需要相當的逆境修為，克服環境的難，成就期待。隨著出社會接觸越多，生活的面向複雜，面對挫折與負評的機會也隨之增加，考驗的是自我認同與接納適應的能力，而不致落入深淵、停滯於陰影而造成心理傷害；陪伴我們的人生旅程，如同登山需準備的裝備，直到目的地到達前，我們需要帶著心理裝備以抵抗過程中的逆境意外。一旦心靈受傷，除了親人朋友、宗教信仰，最能夠保護自己的還是自己，建立復原的心理韌性來調適環境變遷的自我適應力，包括情緒波動的穩定力、自我覺察力訓練、建構正向思考、轉化挫折治療過程、宗教信仰的依靠。

三、情緒波動的穩定力—找出自己情緒的鑰匙

情緒是上天給人最獨特的禮物，人有情感而有喜惡情緒抒發，關鍵在於我們覺察意識到自己的情緒來了，意識到要改變習慣性而調整適當的表達方式，預測說出去的話對於期待結果的可能性與來自回應的後座力，順意與逆意的反覆過程，一個穩定的情緒來自於天生人格特質之外，還有原生家庭的習慣延續，後天學習的正面情緒增強與負面情緒的調適能力，往往決定了自己的行為舉止與別人口中的意外之表。情緒吸收與轉化的能力越好，越能夠看到情緒影響的本質，從而影響自我覺察的觀感，對於情緒的出口連結（快樂、悲傷、生氣、暴怒...）產生高情緒智商的調整適應能力。

四、自我覺察力訓練—知己知彼，百戰不殆

人的成長過程中，經過學習、經歷而累積對於自我覺察的能力，在自我認知的成就尺度上看出經驗值越高的人，容易看出行為之道而趨吉避凶，亦即避免挫折失敗或是不成功的窘境，這個自我覺察的能力包括自主意識（內在自我為主的主觀意識能力）、自我判斷邏輯（對於對錯的選擇與判斷的思維）、自我決定意識（在行為能力的範圍內進行決定執行指令的選擇）、自我感受回饋（感受外在他人的褒貶與冷嘲熱諷）與自我更新意識（所謂不經一事、不長一智）。人生一輩子，不同時期的期待與面對挫折的來源有所不同，而透過培養尋求內在穩定力量（如下表一）可以訓練自我覺察力，在自己可以承受的範圍內挑戰磨練適應練習過程中的不成功（失敗）感受，為下一階段的準備補充養分，提升覺察自我準備好（well-prepared）的信心度，重複挑戰降低損失帶來的衝擊；亦即：先求最小損失再追求最大效益的目標設定。

表一：尋求內在穩定力量

時期	期待	逆境挫折/恐懼	穩定力量來源	建構因應思維
幼年時期	健康長大 無災	疾病	家庭/依附/生活 環境	安全健康照護
求學時期	學業成績 技能學習	學習的壓力 學費 生活費	依賴家庭經濟 教育體制 學習成就感	學習認知能力 思考能力養成 心智能力養成
工作時期	工作順遂 儲蓄/購屋 生涯成就	經濟負擔 意外受傷 信用透支	經濟自主 自我覺察 人生觀建立	信念養成 情緒控制 人際關係
婚姻與家庭	父慈子孝 奉養父母 光宗耀祖	婚姻經營 離婚喪偶 情緒勒索	敬拜祖先 社會支持 少思寡欲	挫折恢復力 道德法律規範 宗教信仰
老年時期	健康安老 行動自如	疾病/孤獨 失智/殘廢 死亡	醫療體系 智慧傳承 遺囑	照護需求 親情需求 精神昇華

五、建構正向思考—不要失去嘗試的勇氣

現代正向心理學之父的馬丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 提出了 3 個關鍵概念：個人化 (Personalisation：意指都是我不好，都是我的錯，其實影響的因素很多，有些與自己有關但不可控的因素很多)、蔓延性 (Pervasiveness: 意指單一或局部缺點或壞事普遍化為整體的影響狀況，一次考不好就認為自己沒有能力把考試考好)、永久性 (Permanence: 意指一次做不好，就認為自己不適合或沒有能力改變，導致於失去學習成長而改變的可能性)。透過悲觀者歸因的思維，將壞結果歸因於自己，進而產生了個人的情緒、動力、抗壓性，形成與對自己的負面看法，其實是沒有必要的。

六、轉化挫折治療過程—啟動自我療癒

心理學家唐諾·海伯 (Donald Hebb) 的研究自我療癒理論 (HEAL) 揭露四個步驟來引導大腦建造結構的過程。分別是：1. 擁有 (Have) 一個正面有益的經驗：注意這個經驗或是創造這個經驗。2. 豐富 (Enrich)：停留在這種經驗上，充分感受它。3. 吸收 (Absorb)：吸收經驗，讓它成為你的一部分。4. 鏈接 (Link) (非必選)：用它來舒緩，並且替換掉痛苦、有害的心理素質 (取自網路：<https://www.cw.com.tw/article/5097022>)。這個過程可以看出人的思維及其行動過程和環境之間互動的結果，如何將一個正面有益的經驗轉換成為有利的內在心理素質，從而厚實內心智韌性 (心理接受與拒絕接受的過程，經驗值智慧的累積與自我應變調適、自我情緒接受的能力、感受自我與環境的刺激)；例如培養一個對自己有鼓勵作用的習慣成為你每日生活的一部分，將這個習慣重覆與擴大並分享給親人或朋友，透過自己的鼓勵能量培養成為別人的鼓勵能量，而得到來自他人的回饋能量；再用這個增強能量幫助自己分攤內在獨自承受感、舒緩負面情緒抵銷的心理情緒壓力、增加沉浸在正能量的時間，減少負面有害心理素質的影響。

七、宗教信仰的支持—依靠全能信仰

宗教信仰是一股不可忽視的力量，因為宗教的教旨與行為過程能夠讓人依靠相信而產生信念，對於逆境產生的根源透過神論的意旨讓信徒的行為與思維得到合理化的連結，從而改善特定的項目，讓人的心理／靈產生療癒調整的過程，改變對於個人行為準則 (Code of Conduct)。宗教的力量能幫助我們面對世間苦難，排憂解苦至於離苦得樂，不管是佛教的「解脫」或基督宗教的「救贖」皆然，此之謂「宗教即療癒」。「療癒即宗教」是指任何關心療癒以及嚮往著療癒的人，不能不注意到宗教的資源與養分，療癒的過程即是宗教探尋的過程，從中重拾人生的意義和價值，而且愈是重大的創傷苦痛，愈是走向「求道」的契機。如此，宗教的學術性研究只是工具，宗教知識本身不是目的，而是一種手段或方法，以為苦痛超越來服務，透過「知識就是力量」助於真理的發掘與安身立命 (取自網路：<https://yinshun-edu.org.tw/zh-hant/node/25487>)。宗教的行為準則與精神依託來自人內心的接受與相信，堅信的力量成為推動自我行為的實現，類似座右銘，得到心靈寄託又能砥礪相伴左右；少則獨善其身，多則傳善於人。

八、結語 心智韌性—鍛鍊逆境的挫折抵抗力

常言道：「人生不如意事時常八九」，如意僅一二是幸，不如意卻是常，處順境易而逆境則反之，追求更好的人生品質，甚少得意盡歡，多有失意逆境之面對，人的慾望與期待有增無減、逆境挫折與恐懼持續疊加，當發現內在心靈的自我覺察能力、培養累積情緒之內在應對智慧、強化心靈安全感、提升自我逆境轉化能力、尋得宗教信仰，這些都能幫助我們獲得支持的力量與樂觀正向的感受，以正向態度面對外在環境的變化，善解經驗中的銘印，即使身處逆境亦能夠保有內在心智韌性力量，透過良好的生活觀增進挫折的抵抗力，成就自在圓滿的人生境界。