

超越逆境

《天倫樂》第 100 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

逆境商數

繼 IQ(智商)及 EQ 情緒商數的熱潮後，在這全球經濟不景的時候，AQ 逆境商數及時提供面對逆境的幫助，逆境商數是結合認知心理學，精神神經免疫學和神經生理學的研究，綜合形成逆境反應的五大元素：控制、起因、責任歸屬、影響和持續。

控制

美國的心理學會認為「學來的無能為力」說明了為甚麼許多人面對生活中挑戰時放棄或中止，而不繼續努力，而美國賓州大學的研究顯示當一些動物或人曾有一段時間嘗試，但並未能改變外在環境的傷害或煩擾，便會學曉逆來順受，然後默默接受外在的傷害或困擾。

然而另外一群不被傷害或困擾的、或被傷害困擾而能尋找出路的人，都不會表現這學來無能為力的表現，而積極尋找方法解決問題，而長期的學來無助感會擴散至生活的每一層面，形成一種悲觀的心態，視逆境為永久，無所不在和自己的錯。

因此，一個人是否對自己生命擁有一份控制感將會影響這人是否成功。一般能掌控自己成敗的人，較少沮喪憂鬱，在面對逆境之際，比起把成敗歸諸外在力量(命運、運氣、機會)的人也較常採取行動。掌控的感覺是避免無助，發展堅韌毅力，不但處理逆境的方式遠優於缺乏者，並且他們的生命力強，壽命也比缺乏者長。

起因

面對逆境，往往有兩種極端的反應：極度自責或極度推卸責任。自責者把所有問題的起因都放在自己身上，而因為自己未能阻止或改變逆境的發生而很氣餒，因而灰心絕望，怪責自己的情緒只會帶來抑鬱、失眠、失去鬥志，只會惡性循環，表現更差。極度推卸責任者，則漠視自己的問題，只會怪責社會，認為是其他人的錯，又因為他們覺得不能改變外在的問題，也會憤世疾俗，孤立自己。因此，幫助面對逆境的人去尋找挫折的起因，正確給予自己及別人適當的責任，也可以循適當途徑去改善自己的問題。

責任歸屬

除了找出挫折的起因外，也要問自己對挫折應負上多大的責任。也許你會想：「自責不是好嗎？否則怎能學習？」在某一程度下，自責的確很重要，能使人反

省造成挫折的原因，下次遭逢同樣挫折時，知道該如何反應。然而過度的自責卻具有破壞性，並且除了責備之外，更重要是願意承擔多少責任。責備和承擔責任並不相同，責備自己的人並不一定會承擔後果，可能只會放棄逃避責任，有能力去面對後果，去承擔並解決問題，卻是反映超越逆境的能力。

影響

悲觀的人往往把挫折看為極大的震撼，以致影響他們的生活其他層面，並且無法彌補，一切的希望都完了。隨著自責的反應繼而引起抑鬱的情緒，然後挫折不期然地被誇大，到達一個不可收拾的結論。反之，樂觀者能夠正確判斷挫折是否會影響其他生活領域，不會作無謂的憂慮和胡亂的猜測。認知心理學者對逆境反應所作的研究顯示，最令人灰心喪氣的莫過於「胡思亂想」，會使日常的小挫折變成大障礙，最後導致大災禍。

持續

能否持續去面對挫折，在乎人如何去意會這個挫折會持續多久和遇上挫折的原因會持續多久，越可能認為挫折會持續很久的人會容易覺得自己無能改變，英國艾克斯特大學的研究證實把逆境看成永久原因的人，和視逆境為一時挫折的人之間有天淵之別，如果求職被拒，而把原因視為暫時性因素——例如努力不夠，方法錯誤，或是缺乏天時，就能增加成功機會。然而，若認為被拒是因更持久的原因，例如智慧、教育、能力或外表，則放棄改進的機會較大。

境育逆境能力

要克服「學來的無助能力」和悲觀心態是扭轉逆境商數的主要關鍵。然而，如果過往的經歷都是負面為多，目前的境況又未如意，那麼要振奮起來又談何容易？因此 SQ 靈性商數也是除了 IQ、EQ 和 AQ 成功指標的其中一環。靈性的商數給予人一種超越自己的能力，幫助自己克服頑固的心態、價值觀和行為，以致可以有一個創新的開始，增進正面成長的經歷。這個靈性商數與 AQ 相輔相成，提供面對逆境的莫大支持和心力，加強逆境者的堅韌度和控制感去面對挫折，雖然他們知道目前的能力並非改變一切，但相信神有絕對的掌握權，幫助他們離開黑暗之地，進入光明的生命。

