

# 抗逆力

## 抗逆力

逆境當前，如何面對呢？有人能積極自強，愈挫愈勇；有人卻自暴自棄，一蹶不振。兩者的分別，個人抗逆力的強弱是其中一個重要因素。家長身為青少年成長中的重要支柱，必須認識抗逆力對處理困難方面的影響，務使青少年面對逆境，能保持樂觀，百折不撓。

## 抗逆力的定義

**正面作用：**心理學家指出，抗逆力是一些對個人在逆境時產生保護作用的特徵或質素，使人積極克服困難，當中包括「效能感」及「歸屬感」。

# 抗逆力

## 甚麼是效能感？

「效能感」是指對自己有信心，對人生有目標，對自己的能力有充份的把握，在逆境下能處之泰然，積極渡過困境。故此，個人「效能感」的強弱，與下列元素有密切關係：

**自尊感**：自尊感是對自己價值的整體印象，影響精神健康和壓力處理。自尊感強的青少年敢於嘗試，樂於接受挑戰，遇到困難不輕易放棄。相反，若否定自己的價值，面對困境會退卻躲避，消極地放棄爭取。

**能力感**：能力感是指自信有能力去應付挑戰，克服困難。能力感強的青少年自覺對事情的成敗有所掌握，認為成功有賴努力，失敗了會再接再厲，永不言休。但能力感弱的青少年難於駕馭事情，遇事認輸，成功了卻以為是僥倖，沒把握處理逆境。

**樂觀心態**：樂觀心態和能力感有密切關係，意指凡事往好處看，相信困境總會有轉機，也深信只要努力便會帶來好結果。樂觀的青少年會肯定自己的能力，認為好景在前，失意只是暫時和偶發，面對逆境會抱持「明天會更好」的心態。悲觀的青少年則凡事不樂觀，滿以為好景不常，成敗非其能力可控制，沒信心走出困局。

# 抗逆力

## 甚麼是效能感？

**解難方式：**各種解決困難的方式對紓緩情緒和壓力有不同的效果。面對挫敗，有人寄情食物，或用藥物和酒精來麻醉自己，只會令問題愈加繁複，也影響身體健康。較為理想的處理方法，是做運動、聽音樂、看電影、看書或向友人傾訴，可分散注意力，有助平復情緒，促進問題的解決。

**人生目標：**人生目標是否清晰明確，關係逆境處理的成敗。第二次世界大戰時，被囚在集中營的心理學家佛朗哥（Victor Frankel）發現，多數有明確人生目標的同伴能積極自強，奮鬥到底；沒有目標的則缺乏求生意志，最後因受不住營內種種的苦楚而死亡。

## 甚麼是歸屬感？

「歸屬感」是指個人對團體（例如：家庭、學校、社團、社會等）的認同，明白身為其中一份子，獲得接納和支持。而「歸屬感」的多少，與支援網絡和社交關係有緊密關聯。

**支援網絡：**支援網絡對抗逆非常重要，身旁有人傾訴、安慰、鼓勵，有助釋放心中鬱結，精神上獲得支持，從中汲取經驗，有利渡過困境。家庭是青少年一個最重要的支援網絡，父母、兄弟姐妹及其他長輩親戚都是可靠的求助對象。家庭以外，老師、社工和朋友也是青少年分享苦與樂的理想人選。

# 抗逆力

## 甚麼是歸屬感？

**社交能力：**社交能力和支援網絡有關，影響抗逆的成效。有良好社交技巧的青少年，懂得關心和尊重別人，人際關係較佳，朋友較多，有更強的支援網絡，在逆境下不會束手無策。良好的社交技巧，深明待人接物之道，可以避免人際衝突，有效排難解紛。



## 家長協助青少年增進抗逆力的方法

**合理期望和信心：**家長對青少年要有合理的期望和信心，賦予適當的職責，讓青少年學習負責任及體會成功的經驗，有助建立自尊感和能力感。對青少年要有符合實際的期望，若寄望太高，青少年難以達成，易生挫敗感；若期望太低，則無法發揮潛能，感到不被信任。家長可從旁引導青少年訂定目標，尋找發展空間，自行承擔後果。

**給予參與機會：**家長要給予青少年機會去學習負責，如參與家庭會議、制服團隊或義務工作等，讓青少年竭力完成任務，享受成功帶來的滿足感，從而肯定自己的能力，發展所長，有信心迎接挑戰，增加對家庭、學校及社會的歸屬感。

# 抗逆力

## 家長協助青少年增進抗逆力的方法

**嘗試獨立：**家長切忌過份保護子女，要讓青少年嘗試獨立處理問題，體驗失敗的教訓，學習處理困難的技巧，從而增進個人的成長。家長要讓青少年承擔責任，領略成敗的滋味，嘗試從失敗中振作的喜悅，培養堅強的個性，促進解難的能力。

**鼓勵和稱讚：**家長要多鼓勵和稱讚青少年，以增加其自尊感和能力感。面對逆境，青少年有家長的讚許和支持，可以肯定自己的能力，有信心再接再厲。

**學習解難技巧：**家長要教導青少年使用適當的解決困難技巧去渡過難關。遇到無法改變或控制的困境（如親人因病逝世），家長可成為傾訴抒情的對象，協助青少年撫平情緒。若困難可以解決（如考試成績欠佳），家長應指導青少年正視問題，分析失敗原因，訂立目標，設想各種可行方法及其利弊，再選擇最有利方法，並付諸實行及檢討成效。

**樂觀心態：**家長要鼓勵青少年抱持樂觀心態，凡事要積極面對。要讓青少年理解失敗只是暫時，如「羽毛球比賽通常有輸有贏」，而非「你的球技太差，永遠不會贏」。一時的失意，不代表沒有挽救餘地，可從失敗中學習，改善錯誤或弱點，積極迎接下一次挑戰。

# 抗逆力

## 家長協助青少年增進 抗逆力的方法

**理性分析：**家長教導青少年採取「對事不對人」的方式去分析和處理問題，如「被罰是因為你沒有交齊功課」，而不是「被罰是因為你一無是處」。不如意事情的發生可能與當時環境有關，不要怪罪青少年的能力，如「當時環境太過混亂，令你一不留神，讓人偷去錢包」，而非「你永遠無法看管自己的東西」。讓青少年學習理性分析問題，從而加深對自己的認識，知道如何做得更多和更好，相信有能力去控制局面，並非聽天由命。

**和諧家庭生活：**逆境當前，和諧家庭生活可推動青少年與家長分享苦與樂。家長要和青少年保持良好溝通，消除隔膜，建立良好親子關係，有助協助解決困難。青少年明白有父母的愛護、接納和支持，自然樂於傾訴，大家共商對策。若青少年缺乏父母的關懷，獨自承擔問題，壓力自然更大，即使尋求同儕幫助，同儕閱歷尚淺，未必可提供實際支援。

**以身作則：**家長要以身作則，積極克服困難，當青少年榜樣，促進他們的個人成長。相反，家長在逆境下自怨自艾、亂發脾氣，或消極逃避，只會讓青少年感染悲觀的人生態度，難以學習解決問題的方法，日後甚至變得杞人憂天，這樣一來，抗逆力便無法增強。

## 結語

人生有喜有悲，家長無法保證孩子終生不遇上困難。培育青少年的抗逆力非一朝一夕之事，家長須身體力行，遇到失敗卻不氣餒，積極邁步向前，促使青少年奮發圖強，並視每一個挑戰為磨練自己的機會令生命活得更精彩。

