

抗逆力進補十式

以下介紹十式提升抗逆力的招數，只要我們多多練習，必能固本培元滋補心靈，增強對壓力和逆境的抗逆力。

第一式：保持清醒，有希望

認清目標和自己的能力，再訂下合理的期望方可推動自己向目標進發。

第二式：建立保護網

家人、朋友、伴侶、以及信仰都是你的保護網，給你莫大的安全感。

第三式：勇闖難關

在失意時堅守勇闖難關的勇氣，方能有機會突圍而出。

第四式：變幻原是永恆，接納現實

接受環境並接納自己的情緒有低落的時候，學習處理情緒的技巧，我們便能更從容面對逆境。

第五式：一字記之曰 - 彈

我們要有彈性，不固執於自己，對身邊形勢保持敏感度，隨機應變方可應付逆境。

第六式：主動出擊

守株待兔絕非上策！相反，主動出擊，勇敢面對生活上的挑戰。

第七式：信自己

欣賞自己的努力並讚賞自己的小成，就會令你更願意發揮自己的優點。

第八式：生活有序

適當的運動，均衡的飲食和充足的睡眠是健康生活必然的元素。

第九式：樂觀思想

事情必有正反兩面，嘗試多向樂觀一面看，常存感恩的心，思想會變得更積極。

第十式：親親自己

這是最重要的一式！不可對自己苛刻，切記多鼓勵和欣賞自己。

☺ 預祝您有一個愉快和樂觀的人生 ☺

九龍中臨床心理服務編寫 (2009)



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



九龍中醫院聯網
Kowloon Central Cluster



人生旅途中，少不免會遇到不同程度的困難與挫折，我們會稱之為逆境。當面對逆境時，不同人會有不同程度的反應，往往要視乎每個人的抗逆能力。

若我們處理不當，一連串的**負面反應**就會隨時間與日俱增。



但是，逆境所引致的壓力並非完全是負面的，適量的壓力其實有助推動我們發揮自我潛能，成為**正面**的推動力。



要在逆境當中化險為夷，我們要在日常生活中好好備自己，以迎接人生旅途中不同階段的挑戰。