

跨越逆境

啟報 KAI POU 第37期
跨越逆境

◎ 突破困難，
看見「心」希望

澳門心理學會供稿



跨越逆境
KAI啟報POU
第37期



突破困難，看見「心」希望

黃思捷心理輔導員

我們都不是完美的人

人的一生中不斷在選擇。或許，我們的心中都有一個理想化的自己，希望每個選擇都是明智的、正確的。然而，我們可能會忘了自己不過是個普通的人，不能料事如神。古語有云：「金無足赤，人無完人」，關鍵在於我們能否從中汲取經驗，不斷成長讓自己有機會成為更好的人。

誰困住了我，是自己

每個人心目中都有個理想的人生面貌，但生活中我們難免會碰到挫折，不少人會因為各種因素而選擇故步自封、維持現狀，因為改變和適應都是壓力，做不同的選擇也會擔心和害怕新的經驗會導致失敗。無法改變，到底是真實中難以突破、解決，還是只是自己心中跨不過的那道線？其實很多時候，困住內心的世界都是畫地自限，存在於自己堆砌的想像裡。我們都會有軟弱的時候，但每個困境都是改變和成長的契機，讓我們有機會重新了解自己及發掘自身的潛在能力。如何讓這些挫折成為生命中重要的氧份，活出自己的自由，是我們都需要學習的重要課題。

歸零，重「心」出發突破困難

我們生來自由，但透過歲月的磨練，我們漸漸地建構出一個世界觀來看待人、事、物及自我。這些世界觀可能會為我們帶來一些限制，若要重新審視自我，就得開始採取行動，勇敢面對當前的困難與挑戰。許多人認為改變是明天，也因此改變永遠只存在於未來，而不是當下。過份懊惱過去做過的事或擔憂未來會怎樣，都會讓我們寸步難行，就讓我們把專注放在現在能做的事情上。

突破困難的關鍵在於您是否願意改變、相信、訂立明確的目標以及堅持。第一步：當您決定重新開始新生活，就讓自己歸零，像一張白紙一樣重新塗上您想要的色彩，並從過去中學習，進一步認識自己，問自己為什麼想要改變，然後付諸行動。第二步：相信自身的能力，相信改變的可能，如果您對現況不滿，卻無法做出改變，試著問問自己，到底是什麼束縛了您？這些阻礙為您帶來什麼限制？您可以用什麼方法突破界限？試著檢視自己的信念從何而來，重新看看這些信念如何影響著現在的您？當你願意換個角度思考問題，慢慢就會發現前進的方法。第三步：為自己訂立明確且可行的目標，不斷檢視及作出修正，逐步完成，以增加成功經驗及應對困難的信心。第四步：人生中會有很多需要我們學習、適應的地方，我們的改變與成長是持續不斷的進行式，需要您不斷努力向前、邁向挑戰，堅持是不可或缺的重要元素。即使前方的道路總看不清，只要您相信、願意努力改變，迷霧中將有一片光明指引著您，相信您能做得到……

(完)