



劉振峰

註冊治療師 (心理治療)

澳門註冊心理治療師公會理事長

聖若瑟大學心理學系課程講師及臨床督導

時值2021年，當人類已能傲遊太空之際，一個細微到肉眼看不見的病毒竟讓全球驚惶，聞風色變。全球權威醫學雜誌《柳葉刀》(The Lancet) 近日發表首個COVID-19大流行對心理健康影響的全球研究，表示全球抑鬱症和焦慮障礙病例均增加了四分之一，受封城等措施所影響的國家升幅尤高。隨著新常態的到來，學習與調適內在的情緒狀況可謂刻不容緩。

人類千百年來想盡辦法去消滅各種病毒，而病毒不但沒在地球根絕，更每隔幾年更以全新姿勢為禍人間，長期處於逆境中求存的病毒，又是依靠著怎樣的心態活過來的呢？本文嘗試以擬人想像向流行病毒請教，從名聲狼藉的它們身上參悟四式逆境調適之道 (L.E.A.D.)：

第一式：LISTEN返璞歸真，聆聽內心

病毒很清楚自己想要什麼：不是破壞，是感染更多人以求存。

長期於“逆地”而處，筆者體會到“一個人說得最多的謊言，往往是講給自己聽的”。當“真正的逆境”敲門時，我們周遭環境、自己的身體、人際關係，以至職場或家庭生活都會陸續發出警號提醒我們生活得停下來作轉變，而人很多時會選擇漠視那些再明顯不過的逆境反應，把有限寶貴的時光揮霍掉。

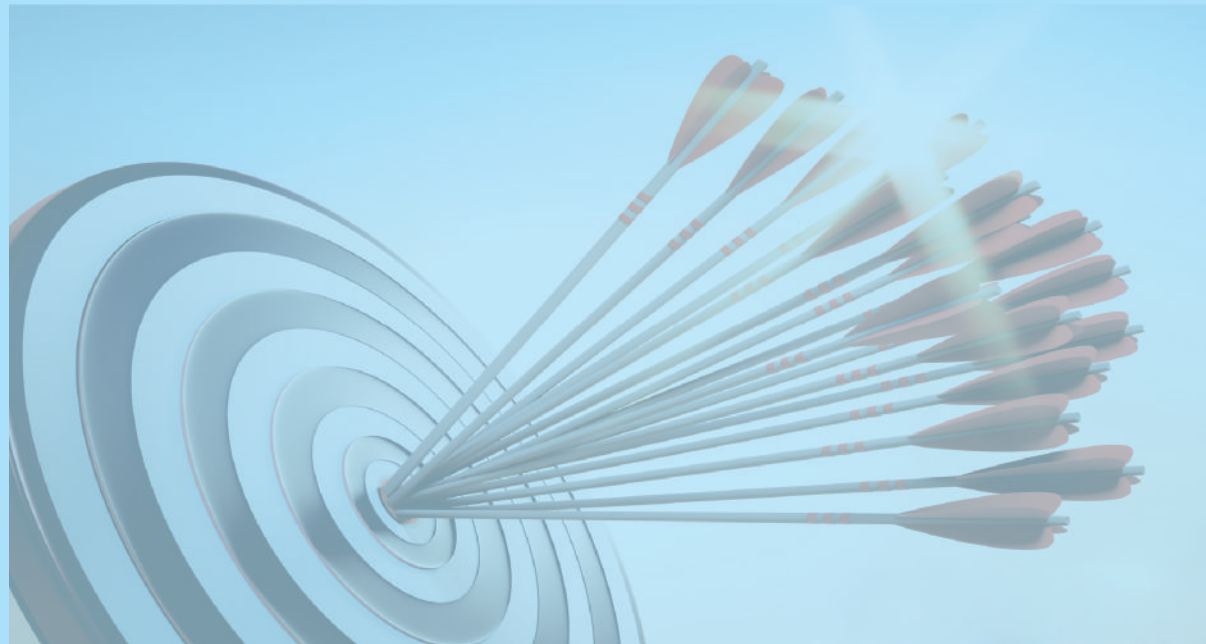


當我們停止用各種藉口去麻醉自己，就可發現人不是每分鐘都得堅強勇敢，偶爾允許自己變得脆弱與不中用，會更易察覺當下一刻最重要的是些什麼。大多數人會說是親情、家庭、情誼等重要關係，也有人會想在個人需要，生涯發展、身心健康等上有更明確的追求。

第二式：EXPLORE積極探索，勇於擔當

病毒不會花時間內疚自責：發覺此路不通後會重新整頓，再覓出路。

人不願面對逆境是主因之一是“現實太難了”，在紙醉金迷的世界，追逐可以不用面對生活中那些即使盡了力



也無法改變分毫的事情。當我們不止是頭腦上說自己有多愛惜、重視某人某事，而是由衷地感受到想珍惜守護這些重要的關係及信念時，我們會更有勇氣踏上征途，開始去改善家庭關係、更愛惜自己、或是離開一段傷害性的關係。

第三式：ANALYZE 審視資源，衡量次序

病毒知道什麼最適合自己：有些活在野禽猛獸內，有些活在都市人心中。

挫折失敗讓我們意識到自己能做的事真的很有限，

人不可能得到所有想要的事。讓我們重新檢視此刻的自己，有條件做些什麼，按緩急輕重的先去處理重要的事，極力避免讓自己放太多時間在別人的爛攤子裡。從今天起，試著減少一件你根本不想做或沒必要做的事情。

第四式：DO 千里之行，始於足下

病毒不會停止：每分鐘都在進化

人在面臨重要的決定前有時會舉步難行，怕作出決定後會後悔莫及，卻忘記停滯不前也是一種讓機會逐漸流逝的選擇。如果你在逆境裡發現想改變的是什麼，可以從簡



單不用思索太久的小事情開始做起，像是吃一頓滿意的早餐，久違地給家人一個擁抱，拒絕一些不想去的聚會，或找個你信任的人好好傾訴。開始嘗試時，可能未必會特別順利，試讓自己像個小孩般跌跌碰碰，總會一步步離開逆境。

疫情開始至今，我們漸漸從驚慌失措、憤怒埋怨，到學會接納現狀，並積極尋找方法應對。筆者深信，儘管有時眼前只看到黑夜與未知的迷霧，只要用心感受，仍必然會看到某束微弱的光，因為希望之火早就種在我們心中了。