

個人成長與人際關係＋今日香港

抗逆力低

在過去的聖誕節，當我們在香港享受節日的歡愉時，歐洲多個地方遭受暴風雪吹襲，令不少留學當地的香港學生因航班延誤或取消而滯留英國，部分無法趕及回港「做冬」，家長無不怨聲載道，港府更曾一度考慮派包機赴英接載港生返港。事件隨即引發社會對「港孩」的討論，有人批評時下青少年嬌生慣養，缺乏逆境應對能力。本文嘗試從一個建設性的角度，以逆境商數作理論框架，探討青少年可如何面對逆境及建立積極的人生觀。

■香港文匯報特約記者 李學思

議題探索

- 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？
- 為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？
- 青少年如何應付逆境——建立積極的人生觀？



■滯英多日的學生最終安全返港。 資料圖片

逾千港生滯英 指機場似戰場

新聞背景

歐洲在上年12月受到暴風雪吹襲，造成交通混亂，數百航班需被取消，英格蘭南部降雪量近30厘米，令超過1,000名香港留學生滯留英國，部分缺乏食物以及食水。經過港府和航空公司的多次協商安排，全部人結果順利返回香港，但當中有港生以「戰場」、「集中營」、「第三世界國家」來形容希斯魯機場的情況，又指乘客睡滿機場大堂，並埋怨機場和航空公司的安排混亂，未有照顧到滯留旅客的需要。另外，有家長批評有關方面的支援不足，揚言作出投訴。

有心理學家說，青少年在成長的過程中，總會遇到大小不同的挑戰，更有不少是突如其來的，難免令其手足無措，而不同年代的人因其所處身的時空同樣面對不同的挑戰。正如港生滯留英國事件，對十多歲的青少年無疑是一場考驗。不過，挑戰的出現正是青少年學習成長的過程，當中涉及逆境商數。



■滯留倫敦希斯魯機場事件反映不少港生的抗逆能力偏低。 資料圖片

港孩遇困手足無措 嬌生慣養



■香港有機構早前舉行嘉許禮，表揚10名表現傑出的青少年，並以他們為榜樣來踢走「港孩」。 資料圖片

青年抗逆力受內外因素影響

逆境商數對人面對逆境起到關鍵性作用。那麼逆境商數是如何構成的？有研究學者以個案分析的方法，歸納出青少年承受困境的因素，大致分為兩類：一類是基礎因素；另一類是觸發性因素。

基礎因素

基礎因素意指支持系統。青少年的成長過程中怎樣建立對事物、困境的理解，基礎因素分為3個方面：理解能力、個人成長和外界支持。

1.理解能力

理解能力包括人對事情的選擇和決定。當人面對困難時可選擇積極面對或放棄，這涉及價值觀的問題。青少年可思考事情到底是可轉變或不可以轉變，若大多認為事情不可改變時，便易造成消極情緒。

2.個人成長

青少年在成長過程中，家庭擔當重要因素，並會影響他們日後面對逆境的能力。例如青少年成長於單親家庭，甚或雙親離世，這些經歷會為青少年面對逆境帶來負面的影響。

3.外界支持

不少青少年遇到困難時，很少主動尋找幫助，大部分亦忽視面對困難時的應有技巧。然而，不少問題並非個人能夠解決，若能從其他人身上獲取支援，如父母、師長等，能夠有效面對逆境。但當尋求協助成為一種慣性行為，便

會削弱青少年獨自面對困難的能力，衍生出他們難以自立的問題。

觸發性因素

觸發性因素意指突如其來的事情令青少年改變某些看法。以身患惡疾為例，當一個人知道自己患上癌症時，初時一定會很失望和失落，不能接受事實，但當他思想後，最後也會轉變過來，開始接受現實。這些轉變都屬觸發性因素。而青少年出現偏差行為時，觸發性的事情會令他們作出轉變，例如親人去世。



■大部分香港青少年都物質生活富足，玩電子遊戲相當普遍。 資料圖片



港孩

「港孩」泛指生於20世紀90年代之後，物質生活較富足或有家傭照顧起居飲食，導致自理能力較低的新一代。有心理學家說，「港孩」具有「三低」特徵，包括自理能力低、情緒智商低、抗逆能力低。社會普遍認為，「港孩」的出現源於父母的過分溺愛、過分保護，令子女缺乏鍛煉自理能力的機會。心理角度而言，管教子女的方式大致可歸納為冷漠型、權威型、溺愛型和專制型4種，對孩子的影響不一。（詳見本欄刊登於2010年11月11日的《青少年成長問題探究系列二之一——親子衝突：棒下真能出孝兒？子女難頂衝突多》）

■有人認為，香港小童有外傭照顧起居飲食，導致他們缺乏自理能力。 資料圖片



概念链接

何為逆境商數？

逆境商數 (Adversity Quotient, AQ) 是人們應付逆境的能力，又或承受失敗和挫折的能力。有關學說由美國學者保羅·史托茲 (Paul G. Stoltz) 提出，由4個元素所組成，包括「控制」(Control)、「擁有」(Ownership)、「範圍」(Reach) 及「持續」(Endurance)，簡稱「CORE」。

C=控制

C代表控制。簡單的理解是：當面對逆境時，你有(或認為有)能力控制嗎？這影響到一個人對逆境的反應與處理。高AQ者傾向堅毅；低AQ者則傾向停止或退出。

O=擁有

這意指甚麼是逆境的起源。低AQ者容易過分自責，在很多情況下，他們視自己為逆境的唯一起源。從成長角度來分析，適當程度的自責是反思及自我檢討的過程，亦是保持進步的必要元素。高AQ者則較低AQ者更能從錯誤中學習，了解誰人應負擔責任及自己的責任有多大，而不會盲目推卸責任或自責。

R=影響力

R代表影響力。逆境對你的生活造成多大影響？低AQ者大多將困難無限放大，以為它會必然導致不良後果，甚至讓一個逆境影響到生活的其他範疇。相反，高AQ者能以平常心處理問題，限制困難對生活所衍生的影響。

E=持續性

這意指逆境會持續多久。低AQ者認為挫折會持續很長時間，甚至永遠，他/她更可能因此而放棄應付困難。只有把挫折視為暫時的失敗，檢討自己的方法是否不對，才能改進自己，增加未來成功的機會。



小知識



1. 黃明樂，《港孩》，明窗出版社(2009)
2. 《「溫室」長大抗逆弱 「港孩」易尋短見》，香港文匯報，2011-01-26
3. 《面試班助「港孩」戒惡習入名校》，香港文匯報，2010-10-26
4. 《「港孩」源自「港父母」即食心態》，香港文匯報，2010-10-26
5. 張美貞，《物質港孩》，香港教育城
- http://www.hkedcity.net/article/living_column/20100908



想一想

- 假如你是滯留英國的學生，你對滯留一事有何看法？嘗試以保羅·史托茲的逆境商數理論作分析。
- 有學生認為「航空公司應為學生滯留英國負最大責任」。你是否同意這說法？為甚麼？
- 試提出3項提高逆境商數的方法，並詳加解釋。