

運動楷模 啟迪抗逆

一個人成長與人際關係

從運動員的故事，我們可以看到不同有關個人成長的概念。新通識科單元「個人成長與人際關係」中的主題「自我了解」，當中一個主要的探討問題是為何生活技能重要。下文將透過運動員的實例來探討生活技能，例如訂立目標、情緒管理及應付逆境及抗逆的重要性。

■余慕帆 前線通識教育科教師

背景

得獎背後 克難重重

今年奧運會共有206個國家和地區參與賽事，是有史以來最多的一次。美國、英國及中國分別以金牌數量最多的成績位列於奧林匹克奧運的金牌榜頭三名。

作為電視機前的觀眾，我們經常看到得獎運動員贏得比賽後的榮譽及光環。

運動員的成功當然少不了國家背後的支持，以及他們的教練和運動專家的努力。

健兒勇迎挑戰

這些得獎運動員的笑容背後，每個人都有不同的成長故事，每個故事都清晰地描繪出他們以運動員作為職業所面對的所有挑戰、挫折及他們最後如何成功地克服困難的過程。



運動員成功背後都經歷過不少挫折。資料圖片

概念鏈接

生活技能 (life skills)：生活技能指各種有助生活的能力和技巧，包括情緒管理、逆境管理、人際關係、情緒控制、時間管理及金錢管理等技巧，也包括工作和職業發展的技能等。

抗逆力：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、樂觀感及歸屬感。

效能感是指擁有自信心，對人生有目標，對自己的能力有充分的肯定和把握。樂觀感是指相信困境只是暫時及努力便會帶來好結果，仍相信逆境中充滿轉機，對未來持有希望。

歸屬感是個人對團體，包括家庭、學校、社團及社會等的認同，認為自己是團體的一分子，並會獲得團員的接納和支持。

事例一：菲比斯4步扭轉逆境

鮑伯·波曼是奧運金牌米高·菲比斯(Michael Phelps)的游泳教練，他曾在他的著作裡說過這樣的一個故事：菲比斯曾在北京在8個賽事中得到了8面金牌，但他卻在倫敦奧運的首日就被擊敗，在400米個人混合泳的比賽中只屈居第四，成績對這位金牌選手及常勝將軍來說是一個嚴重打擊。

教練透露菲比斯為這次的成績感到丟臉和煩心，甚至自責自己疏於練習，又說自己不會游泳，負面的情緒淹沒了他。

不過菲比斯最終沒有放棄，原因是他的教練充分地掌握好生活技能，為他重新訂立目標，配以實際行動，成功協助菲比斯抵抗逆境。菲比斯最終在其餘的比賽摘下了4面金牌和兩面銀牌。

從菲比斯的故事中，可以看到一些生活技能的運用：

承認不足 行動改善

一、調適負面情緒。面對逆境，首先是調適負面情緒，克服這件失敗的事情到來的情緒困擾，不可沉溺於負面的氛圍中，要用失敗的經驗警惕及激勵自己，從失敗中學習，向未來的目標進發。

二、分析逆境及找出問題所在。整理好情緒後，就要找出問題所在，菲比斯賽後已經清楚地知道導致自己比賽失利的原因是自己疏於練習，他的教練也認為他沒有為奧運刻苦地訓練。

菲比斯在失敗後，他坦然承認不足之處，但一切過去的都已成過去，他沒有逃避自己的責任或盲目自責，教練更積極幫助他克服這件失敗的事情。

三、重新訂立目標及計劃。認定問題後，

就要找出解決這些問題的方法，於是他與菲比斯重新訂立目標及計劃。目標就是要在接下來的比賽中把獎牌贏回來，教練亦與他計劃修正和加強游泳技術層面的練習，並重點訓練蛙式。

四、實際行動。在定下目標及重新計劃後，就要把計劃付諸於實際的行動，立即實行目標和計劃，菲比斯在失敗後果然重新專注游泳練習。

抗逆力含三大元素

在菲比斯的個案中，我們亦可以看到應付逆境所需的抗逆力三大元素。

第一是效能感。當中包括反省能力和自控能力等等。菲比斯了解和接納自己，並擁有自控能力和反省能力。他認為比賽失敗是因為他疏於練習，這樣的想法顯示出他有反省能力，能夠從自己身上尋找不足之處。

他有自控能力，又懂得與人溝通。雖然自責自己疏於練習，又說自己不會游泳，但沒有用傷害別人的方式發洩自己負面的情緒。

當面對逆境時，他亦有支持和傾訴對象，那就是他的教練，他接受教練的安撫和接納教練的意見，針對並加強對蛙式的訓練。

第二是樂觀感。菲比斯在逆境中仍抱樂觀態度，仍相信未來充滿希望，相信現在面對的逆境只是暫時，並相信調適負面情緒和重新訂下目標和計劃後，努力練習會讓他在接



個人對團體的歸屬感是抗逆要素之一。圖下為菲比斯。資料圖片

下來的比賽中得到獎牌。

第三是歸屬感。歸屬感建基於照顧、支持的關係，指個人對團體的認同，菲比斯明白自己是接力賽泳隊及國家運動員中的一分子，雖然他把失敗歸咎於自己的責任，但他在失敗後及逆境中也獲得教練和隊員的接納和支持，對國家及泳隊的歸屬感也是其中一個幫助他渡過逆境的一個重要因素。

事例二：郭婞淳不屈不撓

22歲舉重選手郭婞淳於今屆奧運女子58公斤級賽事奪得銅牌，但在風光背後，郭婞淳曾面對重大的逆境，並有可能不能再當運動員。從她的故事，我們可以看到逆境管理的重要性。



郭婞淳曾因股外側肌斷裂影響比賽。資料圖片

郭婞淳的運動員生涯一直一帆風順，她在不同的國際賽事中拿到不少獎牌，包括2013年亞錦賽金牌、世大運金牌、東亞運金牌和世錦賽金牌。不幸的是，她在幾年前因練習受傷，積片滑落壓在她的右大腿上，造成她右腳80%的股外側肌斷裂。

這次意外讓郭婞淳一直帶着傷患出賽，她因傷勢嚴重更一度情緒受到影響，但她最終仍能擊敗逆境，在奧運拿下銅牌：

第一，調適負面情緒。郭婞淳

在受傷後一直帶傷出賽，她因傷勢嚴重一度陷入人生低潮，面對傷勢有可能影響自己運動員的職業生涯，她不斷地安撫自己負面的情緒。

第二，分析逆境及找出問題所在。整理好情緒後，郭婞淳知道影響自己表現以及整個職業生涯的是自己的腿上的傷勢。

第三，重新訂立目標及計劃。認定問題後，就要找出解決這些問題的方法，郭婞淳重新訂立目標及計劃，她的目標就是盡快復元及在接下來的比賽中發揮水準，並計劃參加里約奧運。

第四：實際行動。在定下目標及重新計劃後，郭婞淳一邊積極接受治療，一邊繼續刻苦接受訓練，她努力照顧好自己腿上的傷及心理的素質，把目標及計劃付諸實踐。

郭婞淳



郭婞淳在今屆奧運舉重項目奪得銅牌。資料圖片

想一想

1. 根據上文，面對逆境有哪三大元素？
2. 承上題，面對逆境有哪些處理步驟？
3. 「抗逆力是決定成功與否的關鍵。」你同意嗎？

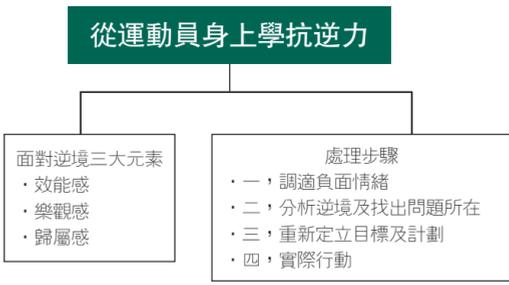
■記者 戚鈺峰

答題指引

1. 效能感、樂觀感及歸屬感。
2. 第一，調適負面情緒。第二，分析逆境及找出問題所在。第三，重新訂立目標及計劃。第四：實際行動。
3. 同意：以菲比斯為例，他在逆境下保持「抗逆力三大元素」，令自己重新振作奪取佳績。不同意：成功的要素眾多，如運氣、天分、努力，抗逆力是重要一環但不起決定性作用。

■記者 戚鈺峰

概念圖



■記者 戚鈺峰

延伸閱讀

1. 《袋奧運第23金 菲比斯完美謝幕》，香港《文匯報》，2016年8月15日，<http://paper.wenweipo.com/2016/08/15/SP1608150004.htm>
2. 《提升他們的抗逆力》，教育局網站，<http://www.edb.gov.hk/attachment/en/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/ipgg/worker%20manual.pdf>
3. 《教局續晤學界商抗逆 小學宜增心理健康教育》，香港《文匯報》，2016年3月12日，<http://paper.wenweipo.com/2016/03/12/YO1603120013.htm>

■記者 戚鈺峰