

學習拆解疑難

每當我們遇到困難時，有些人會嘗試尋求解決的方法，有些人或會束手無策，不懂得怎樣去處理問題。有人可能無法自行解決問題，因而選擇逃避，希望問題可以自動消失。事實上問題自動消失的機會通常比較低，幸運者可能有其他人代為解決了；大部份的，問題可能不斷擴大，甚至影響個人的情緒、鬥志和健康！因此，學習解難是每一個人成長必需經歷和面對的事情，從中可以令我們汲取經驗，在人生的道路上不斷學習和成長！

舉個例說，太空人穿越大氣層，離開熟悉的家園，深入太空探究完全未能掌握的新世界，更可能隨時要面對穿梭機故障、氣溫突變、太空不明物體襲擊等不明朗因素的威脅，但他們都能夠堅持到底，完成任務。當我們遇到問題時，有否想過，難道我們的問題會比太空人所遇到的更嚴重，令我們感到無法解決？還是太空人有一些鮮為人知的秘技，令他們能夠超乎常人？

太空人的啟示

太空人駕駛穿梭機深入太空，可能只是進行十數天的探索工作。然而，他們需要經過數以十年的訓練、嘗試、研究和身心的鍛鍊，不斷接受各種挑戰，還要不斷接受各種失敗，才能從眾多候選者當

卷首

中獲挑選擔任穿越太空的工作，他們的能耐令許多人都感到佩服。心理學家曾經就太空人的心理、情緒及成長背景進行研究，發現訓練是一個重要的關鍵，訓練可以提升人類的個人能力，使他們可以鍛鍊出超乎常人的忍耐力。除此之外，他們的個性、成長經歷亦是一個重要的因素！

研究顯示，太空人大致有以下的背景：

- 中年人士
- 已婚並育有子女，同時擁有緊密而互相支持的婚姻關係
- 人際關係良好
- 堅忍
- 聰明
- 有野心及明確目標
- 有過往克服問題的記錄
- 具有實而不華的自信
- 準確考究到問題所在

綜合從他們的成長背景分析，科學家發現他們大部

份非一帆風順，小時候可能經歷過一些挫折或困難，但他們具有良好的天賦、信心和毅力，能夠接受挑戰，面對困難。最重要是他們在解決問題上有一套技巧，大家不妨參考一下。

太空人的解難五部曲：

1. 作出計劃
2. 研究及評估問題 - 清楚真正的問題所在，有明確的目標
3. 有堅定不移的決定
4. 根據決定而實踐
5. 失敗後會覆核、重新調整、汲取經驗再嘗試

逆境鍛鍊心志

科學家曾經利用同一胎的白老鼠進行研究，將白老鼠分成兩組，一組放在食物充足、溫度和濕度適中的培養箱中成長（稱之為「A」組）；另一組則放在溫度忽高忽低，溫差較大，而食物又經常不足的培養箱中成長（稱之為「B」組）。雖然他們的基因相近，但成長環境有很大的分別。之後，將兩組老鼠放在同一個鐵籠裡生活，除了不供應充足的食



物外，科學家還會經常在籠子四周傳上少許電流，以增加環境對老鼠們造成的壓力。

結果，A組的老鼠較快出現過度壓力反應，甚至死亡，亦較快有老鼠出現情緒失控或絕望的表現，部份老鼠任由電擊，消極地不作任何反抗。B組的老鼠則明顯地較容易適應壓力的環境，仍然能夠堅忍地生存。

從實驗的結果反映，在溫室中成長的人，如沒經過任何挫折、失敗或困難，一旦面對逆境，較在磨練中成長的人容易出現失控、無助的反應。相反，在較惡劣的環境中成長，反而可增加我們鍛鍊心志、增強面對逆境的忍耐能力。

試想像我們生活在經濟蓬勃的城市，豐衣足食，卻經常有人因為無法解決問題而選擇逃避、偷生，難道我們的經歷較太空人所面對的困難更艱巨、更難解決？還是我們習慣了安逸的環境，或缺乏支持者在身旁指導及鼓勵，無法引發內在的潛能？因此缺乏能耐去面對困難？

逃避非解決辦法

有一個人對自己的工作感到毫無價值，然而他沒有思考如何改變自己的思維，如向上司反映、選擇另一些令自己更感興趣的工作、或在工餘時學習其他技能，充實自己。他每天都帶著沉重的心情上班，對工作全無熱誠，亦沒有滿足感，只求敷衍完成上司交付的工作、準時下班。漸漸地，他越來越抗拒工作，能夠逃避的都盡量推卸給別人；同時稍感到頭暈不適便立即請病假，想盡辦法逃避上班。由於工作態度懶散，上司開始對他的表現有所不滿，他亦開始懷疑自己的能力，自信不斷下降。負面的情緒由工作，不斷擴散至同事、上司間的關係，更對自己的人生意義、價值感到懷疑。

許多時候，我們認為「船到橋頭自然直」，因而沒有認真處理可以處理的問題。結果，為了逃避問題，將許多精力都集中於處理困擾的情緒，而忽略了核心的問題，因而令情況變得更糟，由一個問題引發出更多的問題，情緒亦因為被問題所困擾而影響到我們享受其他事情的樂趣。

因此，當我們的情緒或身體出現一些訊號，有擔憂、

養
心

焦慮或對事物失去興趣的表現時，與其將精神花於處理情緒，倒不如確認身體作出的訊號，正視問題根源，了解訊號的真正成因。逃避亦是身體作出的反應，必須認真思考自己逃避的原因。若思路上出現許多批判、抗拒，亦是一個訊號，需要認真作出處理！

尋根問底、堅決而行

從小我們已學習到「失敗乃成功之母」的道理，跌倒過後便要爬起來，繼續向前走！處理問題的方法，同樣是透過學習、累積經驗而漸漸成熟，最重要是我們不會氣餒，同時踏實地按部就班，一步一步前進。千里之行都源於踏出的第一步，不能奢望一步能夠登天。

參考太空人處理問題的方法，我們從中得出一些處理問題的技巧：

1. 認清問題

許多人遇到問題時會聯想到許多周邊問題，卻忽略了問題的根源，例如上述個案的主角，最初的问题是感到工作沒有價值，但他沒有考究可以如何令工作更有價值，反而想到上司、同事如何看他。一旦失業可能要面對經濟困難，太太不知會有何反

應……等，他的情緒被這些周邊的問題完全困擾，因而沒有好好處理問題的核心！所以當我們遇到問題時，應嘗試靜靜地想清楚問題所在，甚至詳細地記錄出所有問題，可能發現十個問題都是由一個問題所引起，只需要解決一個問題，其他問題已經可以迎刃而解。基本上，第一步就是必須清楚問題所在，不要假設，行動前要明確理解問題癥結才作行動。

2. 解決方法

除了認真思考解決方法之外，不妨盡量隨意地列出可以解決問題的方法！許多時候，不著邊際的構思、想法，可能是困局中的出路。

3. 按部就班

挑選合適的解決方案，實行並評估效果。若方案被評估為可行，堅持到底！

4. 重新開始

若發現之前的方案並未達到預期的效果，重新開始挑選另一個可行的方案，再按部就班，直至達到預期效果為止！

卷首

七步解難法

步驟

1. 認清問題

2. 選擇目標與方向

3. 構思方案

4. 考慮後果

5. 作出決定

6. 實際行動

7. 評估成效

問題/方法

我最擔憂甚麼問題？

我想怎樣做？

要達致甚麼目標？

我可以做些甚麼？

這樣做會發生甚麼事情？

我選擇怎樣做呢？

坐言起行

是否有效？

需要調整心態，學習接受現實，並針對問題對情緒上的影響，改善情緒和思維，否則盲目地鑽研無法解決的困難，只會浪費精力，最終令自己極度沮喪！

在現實世界裡，我們在處理問題時，經常會遇到以下幾種情況：

1. 可完全解決的問題

處理方法：情緒控制 + 按部解決問題

2. 不可完全解決的問題，但可暫時舒緩

處理方法：情緒控制 + 適應困難 + 盡力做一些能改善問題的方法

3. 不可解決的問題

處理方法：控制情緒 + 接受 + 局限傷害的程度

因此在處理問題前，我們可問問自己

- 這些問題是否可以解決得到？而我們的想法是否實際，還是正在進行一些徒勞無功的解決方案？

改善心態

若可以透過解難的方法將問題解決，固然是最理想，只需積極地將問題解決，情緒亦可隨之而回復正常！然而，現實世界中有些事情是無法完全解決的，我們唯有提醒自己接受現實，學習適應困難，把不良的影響減至最低。然而當我們發現問題根本無法解決或需要付上很大代價的時候，我們可能亦

第
五
章

- 我們是否浪費時間在處理一些無法解決的問題？
- 我們每次只處理一個問題，但現在是否同時處理著過多的問題？
- 你只可期望改變自己來改善問題，而非期望改變別人來改善問題。
- 若甚麼都不做，結果會怎樣？
- 進行的解決方法要付上甚麼代價？是否得不償失？

最後我們必須明白，做或不做都是個人的選擇，我們要盡可能作出明確、合理和有益的選擇，並接受選擇後最終的結果，因此要衡量效益及減低付出的代價。要知道不去解決問題亦是自己的選擇，所以後果亦要自己承擔。

文章摘自
《養和醫健百科Vol.3 -
心理學家的治療室 — 從心靈起步邁向舒泰人生》，
養和醫院臨床心理學中心主任李永浩教授著。

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號

養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：psychology@hksh.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有