

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2021年5月31日

By Robert J. Tamacy

當逆境來襲時，你的心理韌性如何？

WHEN ADVERSITY STRIKES, HOW RESILIENT ARE YOU?

俗話說：「每個人的人生都會經歷波折。」這樣說太輕描淡寫了。有時，小波折會變成一場全面又巨大並且持續許久的風暴。毫無疑問的，我們所有的人都必須時常面對逆境，有時只是煩惱，有時會是重大危機。唯一的問題是，當逆境出現時，我們要如何面對和處理它？

溝通專家、作家和領導力教練提姆·凱特 (Tim Kight) 觀察到人們會以不同的方式面對逆境。他說：「有些人在逆境來臨之前就學會了韌性。」「又有些人是因為逆境而學到韌性，但是還有一些人即使在逆境中也沒有學會韌性。重要的是：逆境是不可避免的，但是韌性卻是個人的選擇。」

凱特有著很好的觀點。我們知道有一天將會下雨，所以我們會買把傘。同樣地，逆境也總有一天會來到。我們可以提前做好準備，在逆境來臨時設法面對；或是我們還頑固憤怒的反應，好像不應該有逆境一樣。

在我的生活和職業生涯中，經常會有各種意想不到的逆境。工作的挑戰和變革的來臨、財務的問題、家庭的問題、健康的問題，甚至是汽車總在不恰當的時候拋錨。但我對這些情況的反應並不總是相同。

早年，我天真地以為生活就像一條完全平坦且通暢的高速公路，所以當逆境來臨時，我對於交通擁堵、路面坑洞和必需繞道而行都沒有做好準備。但當我意識到自己和其他人一樣，都會遇到逆境，我就更能適應它，從過去的失敗學習如何面對全新的問題。多年的經驗教會了我預見並為逆境做準備的智慧。並不是去找它，而是承認逆境不可避免地會來，因此，我最好做足準備，如同凱特所說的那樣心理有韌性。

聖經中有許多關於逆境和韌性的經文，我們應該有智慧的把這些真理整理起來以備不時之

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

需。以下是一些例子：

逆境可能有美好的意義。透過掙扎、痛苦和下定決心的過程，個人的成長和內在力量會隨著時間而增長。「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將 神的愛澆灌在我們心裏。」(羅馬書 5 章 3-5 節)。

逆境教導我們如何堅持不懈並永不放棄。生活的艱辛也許讓我們感到挫折，甚至驅使我們想要放棄。但是，當我們面對與經歷「風暴」時，我們會發現堅持信念的價值以及隨之而來的回報。「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」(雅各書 1 章 2-4 節)。

逆境可以強化信仰。當困難升高到我們無法理解的時候，它會讓我們把信仰轉向可以完全了解一切的那位。「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」(箴言 3 章 5-6 節)

© 2020. Robert J. Tamasy 是企業巔峰: 給今日職場從箴言而來永恆的智慧 一書的作者。也與導師之的作者 David A. Stoddard 合著 Tufting Legacies。編輯多本著作包括 Mike Landry. Bob 的書: 透過苦難成長。Mike Landry. Bob 的網站為 www.bobtamasy-readywriterink.com

反省與問題討論

第一、當逆境來襲時，你通常會如何面對？你覺得自己多有「韌性」？

第二、在逆境來臨之前學會有韌性是什麼意思？人要如何學習做到這一點？

第三、想一想你是否曾經遇到過完全意想不到的逆境，但最後不僅存活了下來更有蓬勃發展的結果呢？那是什麼樣的情況，你從中學習到了什麼嗎？

第四、你是否試著在逆境中學習尋找意義，或學到面對逆境而得的人生課題呢？如果有，逆境教會了你關於信仰的那些事？

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪

午間查經分享祈禱會

備註：想知道聖經中關於這個主題的更多信息，請參考以下經文：

以賽亞書 26 章 3 節

26:3 堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。

以賽亞書 41 章 10 節

41:10 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

耶利米書 29 章 11 節

29:11 耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。

耶利米書 33 章 3 節

33:3 你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。

哥林多後書 12 章 7-10 節

12:7 又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。

12:8 為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。

12:9 他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。

12:10 我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。

以弗所書 3 章 20 節

3:20 神能照著運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
