

## 危機？轉機？

◎賴恆諾

**你**正經歷生活的風暴！是家庭難解的習題？是工作阻礙重重？是健康亮起紅燈？是感情發生變化？是學業遇上瓶頸……請相信，危機就是轉機！只要你倚靠上帝，對前景抱持希望，這種困境都不足為懼。

### 面對危機

危機是使人不快的突發事件，它直擊人的弱點，讓人措手不及，也有些危機是在我們預料之內，但情況並不多。危機的英文“crisis”源自希臘文 *krinein*，意指“決定”。**危機可以改變人的一生，某程度上是因為人在危機當中必須作出差不多必然改變人生路向的決定。**危機的中文由兩個字組成，一個意指“危險”，另一個指“機會”，換句話說危機就是危險的機會，可以讓人進入一個全新的人生階段。

危機的經歷因人而異，可以很多樣化，但普遍而言，危機狀況是指嚴重受壓的經驗，不舒服的感覺常包括極度焦慮、精神紊亂、身體不適、心跳加速、抑鬱、災難性思考、麻木不仁等。人在危機中，行事常適得其反，發生如判斷失準、決定草率、酗酒濫藥、易怒等狀況。

### 危機的結果

每個危機都可能有以下三個結果：一是生活得比以前好，二是生活得比以前差，三是回復以往的水平。結果如何，往往視乎人怎麼決定、回應和渡過危機。

結果好壞，其實也關乎人選擇親近上帝或遠離上帝。很多人拒絕上帝，抱怨祂讓危機發生；或因與上帝的關係不夠穩固，而無法得到心靈和精神支柱。然而危機也能帶人走出心靈的冷漠，只要我們順從上帝，讓祂在我們內心作工。聖經詩篇說：“我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。”倚靠上帝渡過危機，有助我們與上帝建立更親密的關係。

### 危機的處理

危機既然無可避免，最明智的做法便是讓上帝在我們身上行奇事。以下是有助正面渡過危機的兩個要點：

(1) **接受你正處身危機之中，並承認自己因而受傷。**否認現狀根本於事無補。同時要預期自己會有強烈的感受，如：生上帝的氣、內疚、怪罪別人、絕望。這些都是正常的，除非負面情緒開始妨礙日常生活，或者出現自毀行為，否則毋須太多慮。

(2) **身邊要有能真正幫助你的朋友。**懂得助人渡過危機的朋友，不會因為你的感受和態度而反感，對你的遭遇他們能感同身受，並保持樂觀的盼望。他們知道渡過危機需要時間，知道人在康復過程中會一再跌倒，他們懂得邀請上帝一起來處理你的難題，卻不會把每樣事情都宗教化。真正能幫助你的人，會真誠地為你分擔重擔，你會發現要不是有他們與你同行，這樣的傷痛可能早毀了你。

危機既是人生常事，我們便須自我鍛煉，使自己更能適應危機、處理危機、從危機中學習並助人渡過危機。我們要學懂為轉變預先計劃，避免被動回應。為了應付未來可能出現的經濟危機，我們現在就要養成儲蓄的習慣；為了更適切地享受生活，我們應學習智慧地分配時間；為了人生中可以預見的轉變，如成家立業、生兒育女、轉職轉行、兒女自立、過渡中年、晚年退休、病重求醫、家人離世……我們都該好好計劃。

最後，要謹記聖經彼得前書這段話：“有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪……倒要歡喜。因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂。”

瞭解多些些……

### 危機中的建設與摧毀

- 建設性危機處理的四個特徵：
  1. 承認問題的存在和改變的需要
  2. 信賴他人協助
  3. 發掘新生活和新的可能性
  4. 恢復平衡成長，達到健康的新平衡狀態
- 摧毀性危機處理的四個特徵：
  1. 逃避問題，不覺得須要改變
  2. 堅持獨自解決
  3. 努力適應解決不當的後果
  4. 繼續失衡，形成不健康的新平衡狀態

下週主題預告：  
以善勝惡——面對暴力的最佳回應



《聖經·生命成長版》

《心理@心靈》專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都會面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會 各大基督教書室均有售

### 免費索取

填寫下列表格後，傳真至 3123-6986 或郵寄本會，即可免費獲得《生命成長的10堂課》乙本，數量有限，送完即止

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_



### 《聖經·生命成長版》

凡於即日起至5月31日期間向本會選購

《聖經·生命成長版》，

均可享有優惠及免費速遞送貨\*！

詳情請致電市場部 3123-6995 或

瀏覽本會網站

\* 免費速遞送貨只限於部分地區

感謝熱心朋友支持本版刊登經費，若您也認同這項工作，歡迎您支持我們的編輯、排版及設計經費。

下載奉獻表格 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) 查詢電話 2370-9981

電郵 [info@chinesebible.org.hk](mailto:info@chinesebible.org.hk) 網頁 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) Facebook [www.facebook.com/chinesebible](http://www.facebook.com/chinesebible)

