

跨越心中的險橋

丁介陶

現職	恆遠全人發展中心-特約講師、希望森林網站-特約作者暨輔導老師、清華大學心理諮商中心-網路心理諮詢版主、陽明大學心理諮商中心-兼任輔導老師、杏陵醫學基金會-特約講師、行政院青輔會-特約講師、宇宙光關輔中心暨新竹市生命線員工協助服務中心-特約輔導員暨講師、八方出版社-特約講師
----	--

【主旨】

瞭解生命中有許多難關橫互於前，並將危機化為轉機，轉化人生的逆境。

【內容】

1. 認識危機有其正面意義
2. 轉化危機、逆境五招式
3. 幸福需要奮力才能得到

【大綱】

1. 引言：大衛·懷特(David Whyte)的登山經驗
2. 「危機」是偽裝的「轉機」
 - (1) 危機= 危險 + 機會
 - (2) 人生危機無處不在
 - (3) 探索危機：三大類
 - (4) 危機/逆境中的 AQ
 - ① 逆境商數-測驗
 - ② 逆境商數-解讀
3. 危機/逆境的因應之道
 - (1) 面對問題不落跑
 - (2) 呼朋引伴有支持
 - (3) 改變想法轉正面
 - (4) 持續工作不退後
 - (5) 回首人生來時路
4. 幸福之路要摔跤
 - (1) 奧里略皇帝(Marcus Aurelius, 121-180)
 - (2) 人生摔跤場
 - (3) 摔跤的故事



每個人的心中都有一座險橋(【圖】網路擷取)



「危機」要「轉機」(【圖】網路擷取)



羅馬皇帝奧里略(Marcus Aurelius, 121-180)·【圖】網路擷取)

附錄一：逆境商數-測驗(AQ, Adversity Quotient)

指導語：想像下列 1-20 題的情境，圈選你的答案。(依程度圈選，例： 1 2 3 4 **5**)

1.你正遭受財務上打擊。	完全無法掌控	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	完全可以掌控
2.這次的升遷沒有輪到你。	一點責任都沒有	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	必須負全責
3.你剛完成的重要專案遭受批評。	影響我整個生命	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	只限於現在
4.你沒有提供團隊夥伴必要的協助。	永遠存在	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	很快就會過去
5.正在進行中的專案突然被喊停。	影響我整個生命	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	只限於現在
6.某個你尊敬的人拒絕和你討論一個你很重視的事情。	一點責任都沒有	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	必須負全責
7.大家對你的新點子不表贊同。	完全無法掌控	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	完全可以掌控
8.你很想休假，卻無法達成目標。	永遠存在	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	很快就會過去
9.趕赴約會的路上不停遇到紅燈。	影響我整個生命	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	只限於現在
10.怎麼樣都找不到一份重要文件。	永遠存在	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	很快就會過去
11.你的辦公室人手不足。	一點責任都沒有	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	必須負全責
12.你錯過了一個很重要的約會。	影響我整個生命	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	只限於現在
13.你的工作和生活之間嚴重失衡，公私難以兼	完全無法掌控	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	完全可以掌控
14.你好像永遠無法賺到足夠的錢。	永遠存在	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	很快就會過去

15.你該規律運動但卻一直做不到。	完全無法掌控	1 2 3 4 5	完全可以掌控
16.你的組織無法達到所設定的目標。	一點責任都沒有	1 2 3 4 5	必須負全責
17.你的電腦這一星期已經當機三次了。	完全無法掌控	1 2 3 4 5	完全可以掌控
18.眼前的會議完全是在浪費時間。	一點責任都沒有	1 2 3 4 5	必須負全責
19.你弄丟了對你而言很重要的東西。	永遠存在	1 2 3 4 5	很快就會過去
20.你的主管斬釘截鐵地推翻了你的決定。	影響我整個生命	1 2 3 4 5	只限於現在

依照測驗題號，將每一題分數填入下表，垂直加總後再橫向加總，計算你的逆境商數 AQ。

控制 〈C〉	擁有 〈O〉	範圍 〈R〉	持續 〈E〉
1.	2.	3.	4.
7.	6.	5.	8.
13.	11.	9.	10.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.
總和	總和	總和	總和

$C + O + R + E = \text{CORE}$ _____

$\text{CORE} \times 2 = \text{逆境商數 AQ}$ _____

附錄二-我的人際網絡

支持種類	學校裡	生活上
1.當我有苦惱時，我總是找...		
2.我很喜歡跟_____聊天		
3.打球時，我總會找____一起		
4.我難過時，我有____當倚靠		
5.有好東西時，____會分享給我		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

附錄三-正向自我對話

我	名字	正向對話敘述
我		是個值得信賴的人
我		有才能、智慧與創意
我		是個願意每天自成長的人
我		具有幽默感，常博君一笑
我		易於與人接近，具相當的親和力
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		
我		

附錄四-生命魚骨圖

※繪製說明：

