

# 培養心理韌性 強化壓力挫折復原力

摘錄自：蛹之生心理諮商所 張恩誠諮商心理師

你知道為什麼有些人在面對逆境時會一蹶不振，有些人卻能在接納挫折與失敗，從創傷中成長，再次站起來嗎？其中的差別正因為「心理韌性」的不同，在職場上許多人所謂的「復原力」，指的其實就是「心理韌性」。

## 什麼是心理韌性？

心理韌性(Psychological Resilience)講的不是心靈雞湯，而是一套能透過訓練建立的內在技能。心理韌性就像一片草原，平時隨風擺盪，四處拓展，但卻能在你跌倒時接住你，減緩正面著地的傷害，甚至化作草藥成為你復原的力量。

心理韌性是讓大腦的前額葉皮質習慣不同的思考迴路，進而將焦點從「發生什麼事？」轉移到「現在該怎麼處理？」也能跳脫「可憐的我」，成為「**有力量的我**」。



《心理韌性》  
作者

## 如何訓練心理韌性？

那該如何訓練心理韌性呢？以下根據Linda Graham的心理韌性摘錄以下方法，並綜合筆者諮商之實務經驗為例，給讀者參考、進行小練習：



## 身體智能

身體是我們面對壓力最直接反映的地方，當遇到危險情境，交感神經幫助我們做出「戰或逃」的反應，以避開危險，而副交感神經扮演「煞車」作用，讓我們穩定情緒、安心自在，同時調節前額葉皮質，恢復內心的平靜。

小

練

習

### 手放心上，感受被愛

把手放在心口上，輕輕吸一口氣，將自在、安心、善良的感受吸進心裡，**回憶某個被愛、被珍惜或覺得安心的時刻**，記住當下的感覺，再反覆幾次深呼吸。



## 情緒智能

每個情緒都有其功能，例如「憤怒」讓我們抗議不公，「悲傷」讓我們尋求安慰，「快樂」能激發靈感，**辨識**每個當下的情緒，**理解並善待**它，才能讓情緒發揮最大作用。

小

練

習

### 參與情緒

每天花5分鐘**專注當下**，觀察每個身體或心理的感覺，先不要試圖解決，允許它停在心中一陣子，充分感受後才思考這情緒要告訴你什麼訊息。



## 內在智能

了解自己，接納自己，平息內在的批評與羞愧，才能相信自己是重要的，**欣賞自我獨特的價值**。其實只要多「在意自己」，就能進到大腦深層，破解固著與僵化的非理性信念。

## 小練習 欣賞存摺

找出過去收過的卡片或電子賀卡，也可詢問重要的朋友，**收集他人對你正向的肯定、讚美或感謝**，將其寫成一張「真心欣賞」的列表。放在隨時可見的地方，在心情不好時可以拿出來提醒自我的價值。

### 人際關係智能

人是群體的動物，我們在生活中學會健全的人際相處模式，不僅能做自己，也能尊重他人，知道如何**運用人際資源**，尋求庇護，建構自我的安全堡壘。

## 小練習 尋求與提供幫助

回想3次需要他人幫助的時刻，觀察這些時刻你的感覺，思考什麼狀況或想法阻礙你尋求幫助；反之回想3次你幫助他人的經驗，觀察當下的感覺，思考什麼狀況或想法阻礙你幫助他人。

### 省思智能

子曰：「吾日三省吾身」。當我們能自我反省，靜心觀察，看清狀況，**知道自己有所選擇**，才能靈活地面對當下的事件；但省思智能並非一味怪罪自己或檢討自己，而是擴大看見自己與人事物中不同的面向，好比相機鏡頭，能拉遠拉近，從不同角度的觀看，專注當下卻不被困住。

## 小練習 把「應該」變「可能」

思考日常生活中我們常提到「我應該」或「我必須」的話，例如我應該要當個好母親，將其改為「我可以」、「我可能」，例如我可以當個好母親。重新念一遍，體會說出不同句型的感覺。



心理韌性需要「**少量卻頻繁**」的練習，從每次的挫敗經驗中，逐漸養成因應挑戰的能力，在不同面向的成長，展現更有彈性與韌性的人生，就像尼采所說：「那殺不死我的，必使我更堅強。」

有心理韌性的人並非不被現實的困境衝擊，但面對衝擊更知道如何喚回自己的能量或較快速的調節。

如果您希望更進一步理解自己的脆弱與培養出自己的獨特韌性，心理諮詢正是由一個專業者，協助您面對困境、促進自身多面向思考並且長出韌性的其中一個方式。