

逆境的禮物-走出低潮，強化你的心理韌性

撰文／楊子萱

生活中總是會出現許多意料之外的事情，可能不只是小的波折，而是更大的挑戰與逆境，它們如同地震般使地基動搖，但破壞力卻因人而異。例如：為何一段感情結束後有些人陷入失戀泥沼，有些人則能很快找回自己的生活意義？為何當面對全球病毒有些人極度焦慮，有些人則能冷靜應對？面臨人生種種的挫折與考驗，我們無法改變已經發生的事實，但可以具有力量與應變能力來選擇回應的方式，而要如何走出挫折低潮，則需要強化自身的心理韌性（又稱挫折復原力），便能化危機為轉機。

一、 什麼是心理韌性？

心理韌性是一種動態的能力，它可以幫助人們面對各種不同的挑戰或困境，能覺察與調整自己的心態，發展出健康的因應策略。心理韌性並非只是特質或個性的集合，環境因素也在培養心理韌性中扮演重要的角色。美國精神醫學臨床學者 Siegel（2007）研究指出：心理韌性是大腦前額葉皮質在功能成熟、運作正常時的行為，表示人們可以透過挫折經驗的經驗學習，恢復或增強心理韌性。

二、 如何增強心理韌性？

根據美國心理學會提出的十種增強心理韌性方法，以下整理成四個面向：

1. 從中自我覺察與照顧

- **找尋自己**—請期待各種可以認識自己的機會，藉由挫折經驗的整理與省思，或許能從困境中發現自己的成長與長處。許多走出逆境的人於事後表示，雖然受了傷但是能發現自己變得更強韌、獲得更多自我價值感、更加珍惜自己的人生，也與周遭的人建立更密切的關係。
- **自我照顧**—請留心自己的需求和情感，做自己感到有趣且可以讓自己放鬆的事情。請規律運動維持健康，有助於強化克服困境的身體與心理。



2. 以樂觀的態度正向面對

- **別把危機視為無法解決的難題**—即使發生一件無能為力的壞事，可以試著以樂觀的態度想像事情總會好轉，或是努力思考下次若再發生不幸，可以如何應對能比較順利。
- **果斷的行為**—請盡自己所能的去克服困境，不要只是逃避然後妄想困難很快就會過去，請採取主動積極的態度去面對困境。
- **關注未來**—即使身處困境，請試著用長期的角度、以較大的格局去檢視現在的處境，勿過度放大，甚至災難化的思考當前的處境。
- **抱持最好的期待**—請試著培養樂觀的態度，才有能力抱持正面的預期；練習正向思考，試著想想自己要的是什麼，而不是想自己害怕的是什麼。
- **以正面的觀點看待自己**—請相信自己的直覺及解決問題的能力。

3. 接納與行動

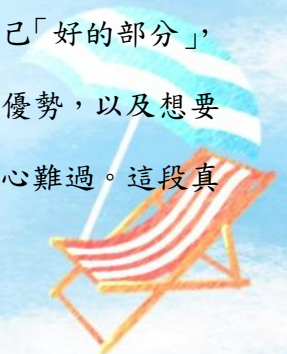
- **接受「改變是人生的一部分」**—當面對逆境而某些目標暫時無法達成時，請先接受你無法變的部分，並將注意力聚焦在你可以改變的地方。
- **嘗試達成目標**—請為自己設立合理且具有建設性的目標，然後試著將目標切割成小目標後，下定決心規律地展開行動，或許看似微不足道，但積少成多可以使你離目標更加靠近。

4. 建立與他人的連結

- **與社會接觸**—與家人、朋友及其他人保持良好關係是重要的。請接受來自生活周遭關心者的支持與幫助，若身邊有人需要幫助，也記得伸出援手。人與人之間的連結與關係會讓人變得強韌。

◇ 強化心理韌性的應用-以分手調適為例

分手後將面臨一段痛苦的歷程，試著將此視為一段正常的過程，找尋適合自己的情緒宣洩方式。回憶既美好又痛苦，也容易產生自我批評的話語，但請記得看見過程中自己「好的部分」，或是找尋感情中重視的價值觀。試著將注意力放在自己身上，覺察自我特質與優勢，以及想要達成的目標，重拾相信自己的能力，適時的接受周遭他人的關心，容許自己傷心難過。這段真實的挫折復原歷程，將成為成長的養分。



三、逆境是人生的禮物

奇美集團的創辦人許文龍先生曾分享：「跌倒的時候，不必急著爬起來，先看看地上有沒有什麼寶貝可以撿！」當面對那些挫折逆境時，雖然會感受到痛苦和難受，但同時也是更加了解自己與自我磨練的機會。別忘了回頭看看自己是如何走出低潮，使這份禮物變得更有價值。讓每一次的挫折經驗，都能化為心理韌性的實踐與強化的鍛鍊。

參考資料

王榮輝（譯）（2015）。**韌性：挺過挫折壓力，走出低潮逆境的神秘力量**（原作者：Christina Berndt）。台北市：時報文化。

