



心靈不倒翁的力量：提升身心韌性的 5 個小配方

心輔組 黃威仁諮商心理師

回想一下，你覺得目前的人生是平坦、順風的大道，還是佈滿挑戰與逆境的賽道？面對人生逆境，其實每個人的反應都不同：有的人在挫折中會一蹶不振，或是陷入無盡的內耗中，讓自己的身心狀態無法回到挫折前的狀態；有的人則像是不倒翁，無論被推倒幾次，總能讓自己重新站起來。

這份「重新站起來」的能力，在心理學上被稱為「心理韌性」(Resilience)，它不是要我們面對情緒或挫折時要無止盡的忍耐、壓抑或只能永遠正向面對，而是能允許痛苦存在但不讓痛苦完全主宰；也是一種遇到困境時，能保持彈性與維持平衡的能力。擁有心理韌性的人，並非不會感到悲傷或焦慮，而是能適度的自我調整、復原、轉化逆境，能從低谷中反彈，甚至在傷痕中開出花來。

五種提升各層面心理韌性的小配方

根據心理學家琳達·格拉翰(Linda Graham)提出的架構，可以透過一些小配方來鍛鍊各種不同層面的心理韌性：

(一) 身體/情緒層面：壓力出現時除了影響情緒，也可能會影響我們的自律神經，兩者也相互呼應；所以提升我們穩定身心狀態的能力，也能更有效的去因應壓力帶來的身心反應。

配方 1：可以透過平常的呼吸練習(例如：吸氣時想像氧氣滋養大腦，吐氣時想像壓力隨之排出)來平衡交感、副交感神經；另外，可以擁抱親友或寵物 30 秒，大腦會釋放催產素與多巴胺，是最天然的減壓劑。

配方 2：每天給自己 5-10 分鐘的時間和自己相處，去觀察自己的心情、留意身體的感受→後續可以標註你感受到甚麼情緒→最後可以請教這個情緒想告訴我們甚麼。

(二) 內在層面：開始認識、接納自己，並藉由對自己的正面看法與信心，來平衡內在的自我消耗，重建自我認同。

配方 3：為自己尋找一個韌性標誌(例如象徵自己是有勇氣的或象徵其他正向特質的小物件)，讓它提醒自己是擁有力量的。

(三) 人際層面：韌性不是孤軍奮戰，人際關係是我們最強大的安全網。

配方 4：找 2-3 個你很信任、支持的人，不管現實或網路上的都可以，只要他們讓你感到放鬆、安心、受保護；找出一件你需要幫助的事件(如：和教授討論換題目之類)，邀請他們陪你一起思考與討論！若現實不允許，可以在心中想像他們正陪著你討論時會告訴你什麼。

(四) 省思層面：覺察當下與自己，有意識的去看見阻礙，並擴大思考面向，試著從不同角度看看後，再做出明智的選擇。

配方 5：回想一件過去因禍得福的事件，練習你過去發生的一場錯誤，試著從不同觀點思考可以在當中學習甚麼！如果能再重來一次，能更靈活的處理，能否改變結果？

最後，心理韌性不是一種「完成的狀態」，而是「持續的練習」。追求成就與生活平衡的路上，如果覺得自己被情緒淹沒，請允許自己停下來！「停下來休息」或「找到合適的平衡」並非軟弱，而是最高級的自我同理。情緒就像海浪，會湧來，但也一定會退去。只要我們掌握了這五大配方，就能在情緒浪淘中，成就屬於自己那份最堅韌、最燦爛的生命色彩。

參考資料：賴孟怡(譯)(2019)。心理韌性：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全(原作者:Linda Graham)。台北：日出。