

復原力就是你的超能力

撰寫人:陳奕潔 全職實習心理師

壓力山大怎麼辦?

我們的生活中一定都會有感到壓力的時刻，舉凡上課快遲到、上台報告讓你緊張地心臟蹦蹦跳等，還有好多壓力充斥著我們的生活。適當的壓力可以促使我們保持前進，讓工作與學習變得更有效率，但壓力過於龐大，就可能會讓自己的工作效能下降，長期的壓力更會導致身心上的疲勞與不適，因此我們都知道要調適自己的壓力情緒，但你有注意過自己是如何去調適這些壓力嗎?你又是如何讓自己擺脫這些壓力呢?其實我們都有一個超能力叫做「復原力」!

復原力係蝦咪?

你知道復原力是什麼嗎?復原力(Resilience)是指我們在面對壓力情境時，能夠藉由自己的特質與資源來調整自己，發展出因應壓力策略，最後讓自己回復到平靜的能力。舉例來說，在上台報告前，你感到非常緊張，而你開始運用自己正向樂觀的特質，告訴自己台下的人都是一顆顆西瓜，一點都不可怕!而且你也想到台下還有你的組員們會幫你打氣加油，這時的你漸漸放鬆了起來，讓你開始有信心可以面對上台的挑戰。光是這樣簡單的想法，就可以讓自己緩解一些壓力，所以復原力並沒有想像中這麼難做到，你可能也常常使用到這樣的能力唷!

我要如何修煉復原力?

「可是我覺得我的復原力沒有很好欸!我還是會感到很焦慮...」有時候遇到龐大的壓力時很難一下子就能運用復原力幫助自己，但不用擔心，復原力是可以經由過往的經驗以及練習慢慢培養出來的!Walsh (1998)與留佩萱(2020)都提出了提升復原力的方法，整理如下，也許你可以試著練習看看!

一、覺察自我

首先最重要但卻最容易被忽略的就是覺察自己!你是否有注意過壓力來襲時，會出現什麼樣的想法與感受?可能是很緊張、沒胃口、一直浮現好可怕的想法、擔心事情做不好會被責罵等等，有這些覺察是很棒的!當了解自

己正在經歷什麼，就能對失控的壓力有些掌控感，並幫助自己緩解這些情緒，以及思考後續的解決方案。

二、汲取過往順利經驗

想一想過去有沒有成功擊退壓力的時候呢？那個壓力是什麼？而你又是怎麼去調適自己呢？我們都有自己處理壓力的一套秘笈，整理這些成功經驗，擴充你的秘笈，克服未來的挑戰吧！

三、跳出僵化思考

你平常都怎麼看待你的壓力事件呢？覺得好煩？覺得是一個威脅？當下次面對壓力時，你可以試著以不同的觀點去看待壓力事件，也許這樣的壓力是給你的一個挑戰，讓你跳脫舒適圈，是自我成長的養分，對壓力有了不同的認知後，你的心態也可能開始有所轉變，讓你激起鬥志與潛力。

四、運用你的強項特質

你覺得自己有什麼特質與優點，可以幫助你面對壓力呢？像是樂觀、開朗、相信自己、有好的邏輯思考能力、具有冷靜的特質等，還包含各式各樣你所擁有的強項，這些都是你的內在資源，可以試著將它們運用到壓力事件中唷！

五、擁有好的人際關係

你的生命當中是否有個堅強的後盾守護著你呢？也許是你的好朋友、親近的家人以及親密的伴侶，在你感到挫折時可以陪伴你，因此有個穩定良好的連結可以幫助你更快適應壓力事件。

看到這裡是否對壓力以及自己所擁有的資源更加了解了呢？相信自己能夠面對壓力也是很重要的事唷~每個人都有復原力，且可以不斷茁壯！但願大家都可以成為自己的小超人，戰勝自己的壓力！

【若您覺得壓力過大很辛苦時，歡迎您來學輔中心找心理師們聊聊唷！】

各校區學輔中心地點與聯絡電話：

民雄校區：行政大樓二樓 05-2263411#1226-1228

新民校區:管理學院B棟二樓 05-2732948

蘭潭校區:學生活動中心二樓 05-2717080~3

參考文獻:

留佩萱(2020)。尋找復原力：人生不會照著你的規劃前進，勇敢走進內心，
每次挫敗都是讓你轉變的契機。遠流。

Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. Guilford Press.