



嘉新心泉

111 年

5 月

發行人：張家銘 編輯：李秋瑾

連絡電話：05-2373029#141

增加心理韌性

1. 與社會接觸

與家人、朋友及其他人保持良好關係，接受來自關心者的支持與幫助。萬一這些人需要幫助時，你也該伸出援手。

2. 別把危機視為無法解決的難題

即使發生一件我們自己無能為力的壞事，還是可以藉由對危機的詮釋與反應，改變它所造成的影響。請你想像一下，將來一切會再度好轉。請努力試著挖空心思想一想，萬一再次遇到這樣的不幸，下回哪些部分至少會比較順利。

3. 接受「改變是人生的一部分」

處在人生的逆境，某些目標會一時無法達成，請接受你無法改變的部分，並且將注意力聚焦在你可以改變的部分。

4. 嘗試達成目標

請為自己設定切合實際的目標，不要好高騖遠地夢想你根本無法達成的事情。

5. 果斷地行為

請盡自己所能克服困境，採取主動，積極解決問題。即使那件事看起來微不足道，積少成多可以幫助你朝目標推進。

6. 找尋自己

請期待各種可以認識自己的機會。也許你會發現，自己從困境中獲得了成長。許多經歷過悲慘時光的人都在事後表明，自己不僅與他人建立更密切的關係，也覺得自己變得更強韌。

7. 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。

8. 關注未來

即使身處困境，請試著從長期著眼，以較大的格局去審視自己當前的處境。

9. 抱持最好的期待

請試著培養樂觀的態度，你才有能力抱持正面的預期。想想自己要的是什麼，不要去想自己怕的是什麼。

10. 照顧自己

請留心自己的需求和情感，做些自己感到有趣且可以讓自己放鬆的事。規律運動，好好照顧自己，有助於強化可以克服困境的身體與心理。