

沒有再撐一下就好！

心理學家：

出現2個以上警訊，你已經壓力爆表

◎文/黃奕霖

各類調查中，韌性與抗壓力都成為企業挑選人才時最看重的軟實力，學會如何與壓力共處，顯然是工作人的必備課題。

「考試沒考好，回家又要被爸媽念」、「績效沒達標，年終獎金又泡湯了」.....從小到大、從生活到工作，人們隨時在面對大大小小的不同壓力，誰能更好的處理、甚至將其化為成長的助力，已經成為企業挑選人才時的重要指標。

根據《Cheers》最新發佈的《2023台灣人才白皮書》，針對2000大企業人資長所進行的調查中，「韌性與適應性」(46.7%)為企業最看重的能力，不少外商企業，更對台灣人才在疫情期間所展現的非凡「韌性」印象深刻。很顯然地，抗壓性已經成為現代人必備的軟實力之一，但在探討如何培養抗壓力、與壓力共處之前，首先要釐清的是——究竟何謂「壓力」？

「壓力就是現狀與目標之間的落差，這狀態讓人不舒服，所以我們要降低落差。」中央大學認知神經科學研究所與企管系副教授陳永儀舉例，如果外面溫度是0度，但身體需要恆溫在攝氏37度，這37度的落差就是壓力。「有壓力不只能讓我們存活得更好，還能讓我們有所進步。」陳永儀笑說，如果沒有學習面對壓力的過程，人類可能早已滅絕。至於如何察覺及面對壓力，陳永儀也給出了以下幾點建議：

沒有誰的抗壓性更好，關鍵在於「適合自己」

陳永儀首先強調，很多人會希望能增加韌性、提升抗壓力。但事實上，能夠因應正常的生活壓力可以說是人類與生俱來的能力，不存在「誰的抗壓力特別好」的說法。

不要說「好煩」，要釐清「煩什麼」

「好煩喔!？」這句話不只從小聽到大，我們自己可能也經常掛在嘴邊。「什麼是煩？你現在的感受到底是什麼？我沒辦法釐清，當你跟自己這樣說的時候，其實你也無法釐清。」

壓力來源於期望與現實間的差距，這種差距無時無刻、無所不在，例如早上氣溫太冷、想喝豆漿但家裡沒有庫存，但通常我們不會因此抱怨，而是承受並且適應。因此不妨將「煩」進一步釐清，究竟是哪件事導致你的不開心？

面對壓力的第一步就是釐清壓力來源，才有機會做出改變、降低壓力。有時甚至什麼都不用做，在釐清的過程中，一切就會迎刃而解。壓力或許無法避免，但要如何面對，我們永遠都有選擇的空間。



文章摘錄自【天下雜誌】：<https://www.cw.com.tw/article/5124880?from=search>



立人

輔導通訊

第九十一期

◆ 發行人：劉坤源
◆ 總編輯：王佩貞
◆ 編輯：孫虹景、朱思綺、陳怡心
◆ 校址：臺中市大里區中興路二段380號
◆ 電話：04-2483-4138
◆ 傳真：04-2483-0403
◆ 網址：www.lzsh.tc.edu.tw

送給孩子一生受用的心靈珍寶 自信心

從陪伴孩子克服內在的不安，進而增強自信心、提升心理韌性，養成「自我肯定」的習慣。

◎文/楊俐容

【讓他們越挫越勇，成為內心強大的王者】

有一種孩子——碰到困難不退縮、遇到失敗不氣餒。他們既具有面對挑戰的勇氣，更擁有解決問題的能力，也因此，他們能夠越挫越勇，隨著克服挫敗的經驗累積，最終成為內心強大的不敗王者。

深愛孩子的爸爸媽媽都知道，即使給孩子最好的資源，也無法保證孩子一生順遂、無風無浪。唯有培養孩子成為有自信的人，讓孩子能夠迎向挑戰、乘風破浪，才是我們送給孩子最棒的心靈珍寶。

成功的經驗的確可以滋養孩子的自信，但更多歷久彌堅的信心，卻來自孩子遭逢生活中大大小小的挫敗時，父母如何陪伴他們學會接受挫敗、調節情緒。

甚至進而能夠積極尋求資源，設法改善處境、解決問題，最終克服困難，達成卓越。除了生活的真實磨練，從閱讀中吸取自信的概念與行動，學習正向的語言和哲思，是另外一條容易且美好，但家長卻相對陌生的道路。

增強「自我效能感」，相信自己的微小行動也能帶來巨大影響

《我可以帶來改變》以自我效能感 (Self-Ecacy) 為主軸。插畫家具體的圖像、明亮的色彩，以及作家充滿詩意的文字、漸層有序的構思，交織成一股巨大的內在力量。

陪伴孩子慢慢吟誦、細細觀看，孩子將能感受到，即使小小年紀，也可以「運用自身的能力，相信自己可以做到某些事情、達到某些目標」。這些正是自我效能感的定義，也是自信的基礎。

勇敢往前——不只因為有「勇氣」，更因為有「耐挫力」

《我可以很勇敢》環繞著「勇氣」這個主題開展。從挑戰、困難、失敗，到面對、克服、跨越；從想要退縮、想要放棄，到鼓起勇氣、勇往直前；從「我辦不到」的喃喃自語，到「可以，我做得好！」的信心喊話。隨著書頁往下翻，畫面從陰沉、灰暗，逐漸變得明亮、有光，孩子的情緒，也將從恐懼和害怕蛻變為希望與力量。

能從「我」到「我們」的孩子，將更能展現行動力

《我可以帶來改變》和《我可以很勇敢》都以「我們」做為結尾，也是我非常喜歡這兩本繪本的原因之一。在這個「人人都是孤島」的時代，能夠擁有「從我到我們」胸懷的孩子，將更願意採取行動、更能夠帶來改變，也將更勇敢、更能贏得勝利。

自信不只是一個概念，也是一種內在的思考習慣與外在的行動能力。除了經由閱讀深刻體會，更需要在日常生活中練習、運用，才能內化為人格的一部份，茁壯為一生受用的能力。

文章摘錄自【親子天下】：<https://www.parenting.com.tw/article/5092468>





幫孩子生涯探索，如何開始？

◎文／楊俐容

孩子成天喊無聊，大人鎮日抱怨為誰辛苦為誰忙？

當生命有了熱情，有興趣可以投入，天天都能展笑顏！那麼，探索興趣，如何開始？

幫助孩子從小探索自己，學做決策，勇於承擔，成為人生路上的踏實築夢者

✧興趣：熱情之所在

興趣是什麼呢？簡單說來，就是你喜歡做什麼？只要從事這些個人偏好的事物或活動，你就特別開心。高中之後，要探索職業興趣，了解從事哪項職業，自己會喜歡，而且願意投入。

為什麼興趣對於生涯規劃很重要，因為它會影響你的情緒。做喜歡的事，你會愉快，有滿足感。如果工作很愉快、很滿足，又符合你的價值，那這份工作就是上上之選，你每天都會開開心心。

從事有興趣的事物，會讓你投入，產生源源不絕的動力，這就是動機；因為全心全力的投入，就很容易產生「心流」（Mind Flow，由心理學家契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）提出）。他發現，合乎產生心流經驗的學習，會帶給學習者極大的滿足感，並樂此不疲）。投入心力很多，就能產生毅力；因為是自己的興趣，碰到困難比較能耐著性子、有較高的堅持度。

畢竟再怎麼厲害的人，都會有挫折的時候；有了愉快的情緒、動機和毅力，當然就比較容易有成就，會在自己能力範圍內，展現到最好，這也是興趣對生涯發展如此重要的原因。

很多父母會說，興趣哪能當飯吃？錯！其實，興趣和工作結合，孩子會比較愉快，容易有好的成就，父母也可以更放心。

✧探索：從生活觀察

興趣這麼重要，應如何探索呢？一種常見的方法是，觀察孩子實際的生活活動。興趣需要主動投入，而且要有產出，才能累積能力，所以看電視、打電動，不算數；因為看電視只是被動接收，至於打電動不能算有產出，因為需要的技能太簡單，或許有助手眼協調，但無法累積能力。

另一個觀察點，就是才藝課，以及課業表現。才藝跟藝術、技能有關，相對容易觀察。譬如，有的孩子熱衷美勞，有的孩子酷愛運動；也有孩子彈起鋼琴欲罷不能，雖然這牽涉到較高難度的技能，所以比較少孩子能享受其中。課業牽涉到高層次的認知，需要專業判斷。譬如：有些孩子鍾情涓滴成河的歷史，有些孩子喜歡結構完美、合乎邏輯的數學；即使同樣喜歡語文，有的孩子善於舞文弄墨，有的孩子則著重口語表達。以下這些問題，可以幫助你了解孩子的興趣在哪裡：



- ★ 有空時，孩子最喜歡做什麼事？
- ★ 孩子在學校最喜歡的科目是什麼？
- ★ 孩子最喜歡和別人討論的話題是什麼？
- ★ 孩子喜歡看什麼類型的書籍或雜誌？
- ★ 問孩子他的興趣或嗜好是什麼，他會怎麼說？

✧釐清：提供探索架構

至於青春期的孩子，因為後設認知（Metacognition，指知道自己在想什麼、怎麼想，以及如何規劃等高層認知能力）日漸成熟，父母就可以透過平常的閒談討論，和孩子一起探索自己的興趣。關於探索的架構，有各式各樣的論述。在這裡，提供家長三種比較容易判別的架構：

1. 喜歡相對靜態的室內活動、動態的戶外活動，或者兩者都喜歡。
2. 喜歡知識性的、體能性的，還是藝文性的活動。
3. 喜歡處理事物、處理資料，還是人際互動。



✧培養：興趣會轉變

父母了解上述興趣的架構，加上平日的觀察，再配合適當的提問，就可以和孩子一起釐清興趣所在。興趣不像人格那麼穩定，可能隨著接觸的人事物、環境變遷或個人成長而轉變。孩子的興趣發展軌跡明確、內在召喚強烈，當然可以做為生涯規劃的重要參考因素。如果孩子的興趣不明確、不強烈，也許就需要擬定培養計畫；即使不能和職業完全配合，做為休閒活動、生活調劑，也是生涯不可或缺的一部分。

文章摘錄自【親子天下】https://www.parenting.com.tw/article/5033288?rec=i2i&from_id=5085613&from_index=5

打造你的成長心態：「什麼都要學」勝過「什麼都懂」

◎作者／李育臻



▶ 隨著人工智慧、數位科技的發展，各行各業前仆後繼，踏上轉型之路，進而帶來工作型態、人才需求的巨變。

▶ 面對大量湧入的新趨勢、新技術、新知識，工作人該如何與時俱進，增強適應力？與其洋洋灑灑列出一串待學技能，真正的改變，應該由「內心」開始。

▶ 台灣微軟總經理孫基康曾說，「現在討論數位轉型，很多的關鍵都不在技術，而是『心態』。」

「什麼都要學」勝過「什麼都懂」

一家公司看重的人才，不是他本身「已經會了多少」，而是這個人未來「願不願意學更多」。這一種正向、前瞻性的思維，就是「成長心態」的基本概念。

最早由心理學教授卡羅·杜維克（Carol S. Dweck）提出，應用在教育領域，強調學生的聰明才智，不應由先天條件而定，只要心態正確、環境支持，任何人都能靠著後天努力，達到異於常人的高成就。翻開杜維克撰寫的《心態致勝：全新成功心理學》，可統整出以下兩種思考模式。

思考1：抵達終點之前，別太早下定論

第一，是擺脫「定型心態」（Fixed mindset）。與成長心態相反，抱持定型心態的人，相信一個人的資質是與生俱來的，且無論再怎麼努力，都無法改變能力較差的事實。

「這種心態使你總是急切於一再證明自己，」杜維克在書中寫道。因為認定自身智力、才能有限，於是會更刻意想凸顯那些已經擁有的能力，否則要是連基本優勢都「看起來或感覺起來程度不足，那可大事不妙」。

反過來說，擁有成長心態的人，即使認知到自己的缺乏、先天資質不如人，也不會為此感到不安，因為他們相信這只是一個「起點」，只要未來足夠用功、按部就班地累積經驗，終能達到理想的目標，在能力上獲得驚人的突破。這個念頭，促使人願意花時間投資自我，朝著目標穩定前進，而不容易自我設限。成長心態使人相信，只要努力的方向對了，一定可以成就任何想完成的事情。

思考2：停止追求完美，把失敗當機會

其次，是無懼失敗。當一個人相信努力能帶來改變，且自己具有無限潛力時，即便遭遇挫折，也不容易打退堂鼓、自我懷疑，反而能將一次的失足，視為寶貴的學習機會。

杜維克曾做過一項實驗，讓不同的小學生解多道謎題，題目的難度由簡入深，並在過程中觀察學童的反應。令她驚訝的是，有些孩童碰到難題、理不出答案時，居然沒有感到挫敗，反而露出興奮神情，想要繼續接受挑戰。

理論上，沒有人喜愛失敗的滋味，但杜維克說，成長心態導向的孩子，「甚至不認為自己失敗，而是認為自己在『學習』。」把這樣的心態帶到職場上，能促使工作人勇於嘗試、挑戰較有難度的工作內容，在接到艱鉅任務時，也更能調適壓力，從中激發出更多潛力。

文章摘錄自【天下雜誌】：<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5100147>