

第 4 期

輔導報報

主題：挫折復原力

發行人：陳明印 出版：國立基隆女子高級中學 輔導室 日期：110/01/05

編輯群：林佳慧老師、陳怡安同學

前幾期的輔導報報中，我們討論了有關性別平等、人際關係和家庭互動的議題。在收回的活動紀錄表裡，有的同學在沒有雙向溝通的狀況下，想修復友誼的破裂；有的同學明白薩提爾的冰山理論，卻難以實行於生活中。彷彿不管我們把自己放置在哪一個範疇裡，都曾在一段關係中遇到難題和受挫。

• 從失敗與困境中，尋找意義

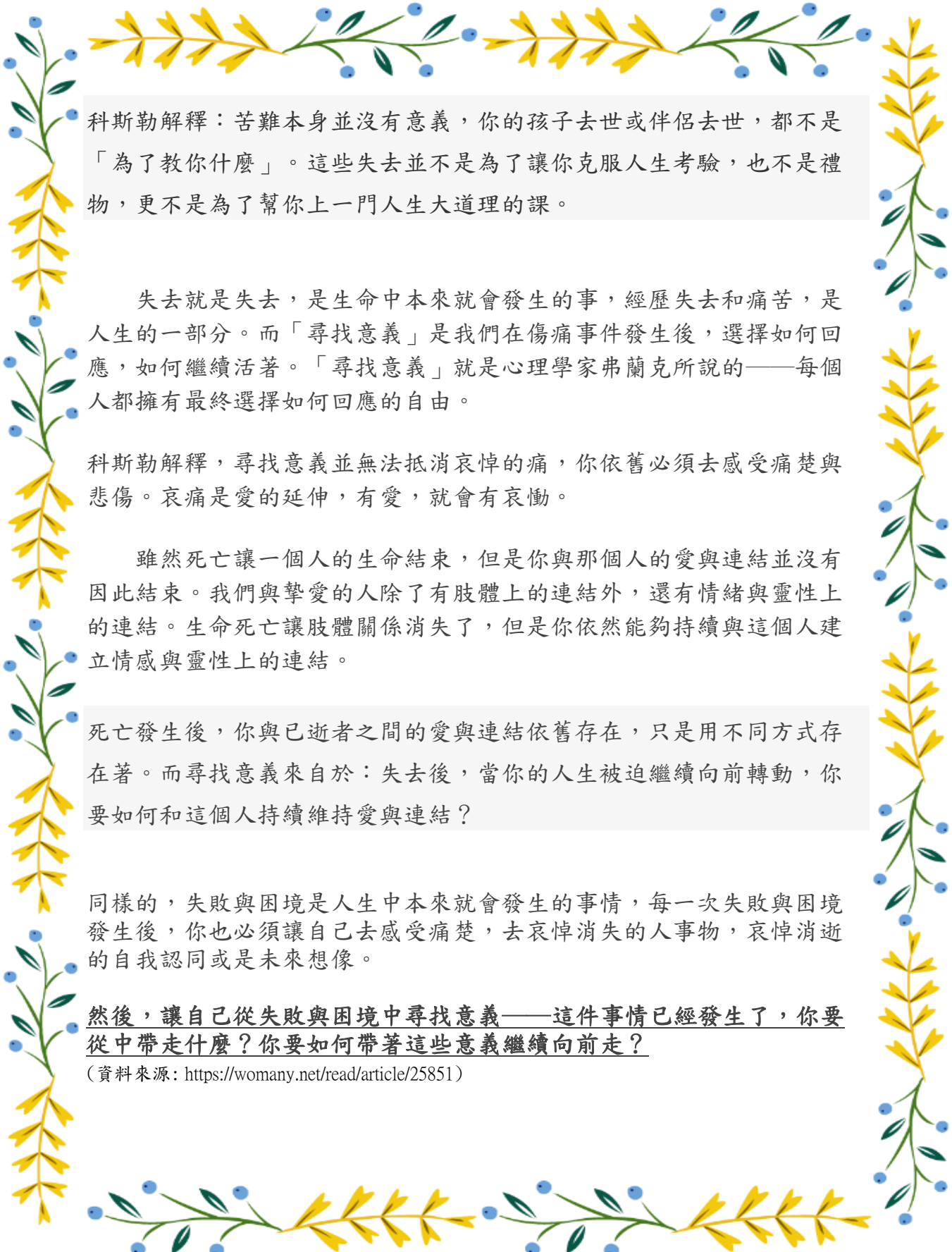
By 遠流

每一個失敗、失去、困境或創傷事件，都伴隨著失落與哀傷。你預期該發生的事情沒有發生，你本來擁有的人事物消失了，你被別人傷害了，或者，這些事件剝奪了你本來的自我認同、價值觀、安全感或信任感。

談到失落與哀傷，大家都會想到伊莉莎白·庫伯勒-羅絲所提出的哀傷五階段——否認、憤怒、討價還價、憂傷，以及接納。每一次經歷失落與哀傷，會有這些情緒都是正常的。與庫伯勒-羅絲共同建立哀傷五階段的心理師大衛·科斯勒 (David Kessler)，則是在二〇一九年底，加上了哀傷第六階段：尋找意義。

一開始聽到「尋找意義」這個詞時，我覺察到內心冒出排斥感，我想到許多經歷哀悼的人都談到身邊的人會教誨他們：「他的過世讓你知道人生什麼最重要了。」「這是上帝給你的考驗，你一定可以克服。」「孩子去世是為了教導你成為一位更強壯的人。」而這些話語讓他們感受到被評價，無法好好感受哀傷。

但在讀完科斯勒《尋找意義：悲傷第六階段》(Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief) 後，我才理解到，「尋找意義」和我原本心中設想的不一樣。



科斯勒解釋：苦難本身並沒有意義，你的孩子去世或伴侶去世，都不是「為了教你什麼」。這些失去並不是為了讓你克服人生考驗，也不是禮物，更不是為了幫你上一門人生大道理的課。

失去就是失去，是生命中本來就會發生的事，經歷失去和痛苦，是人生的一部分。而「尋找意義」是我們在傷痛事件發生後，選擇如何回應，如何繼續活著。「尋找意義」就是心理學家弗蘭克所說的——每個人都擁有最終選擇如何回應的自由。

科斯勒解釋，尋找意義並無法抵消哀悼的痛，你依舊必須去感受痛楚與悲傷。哀痛是愛的延伸，有愛，就會有哀慟。

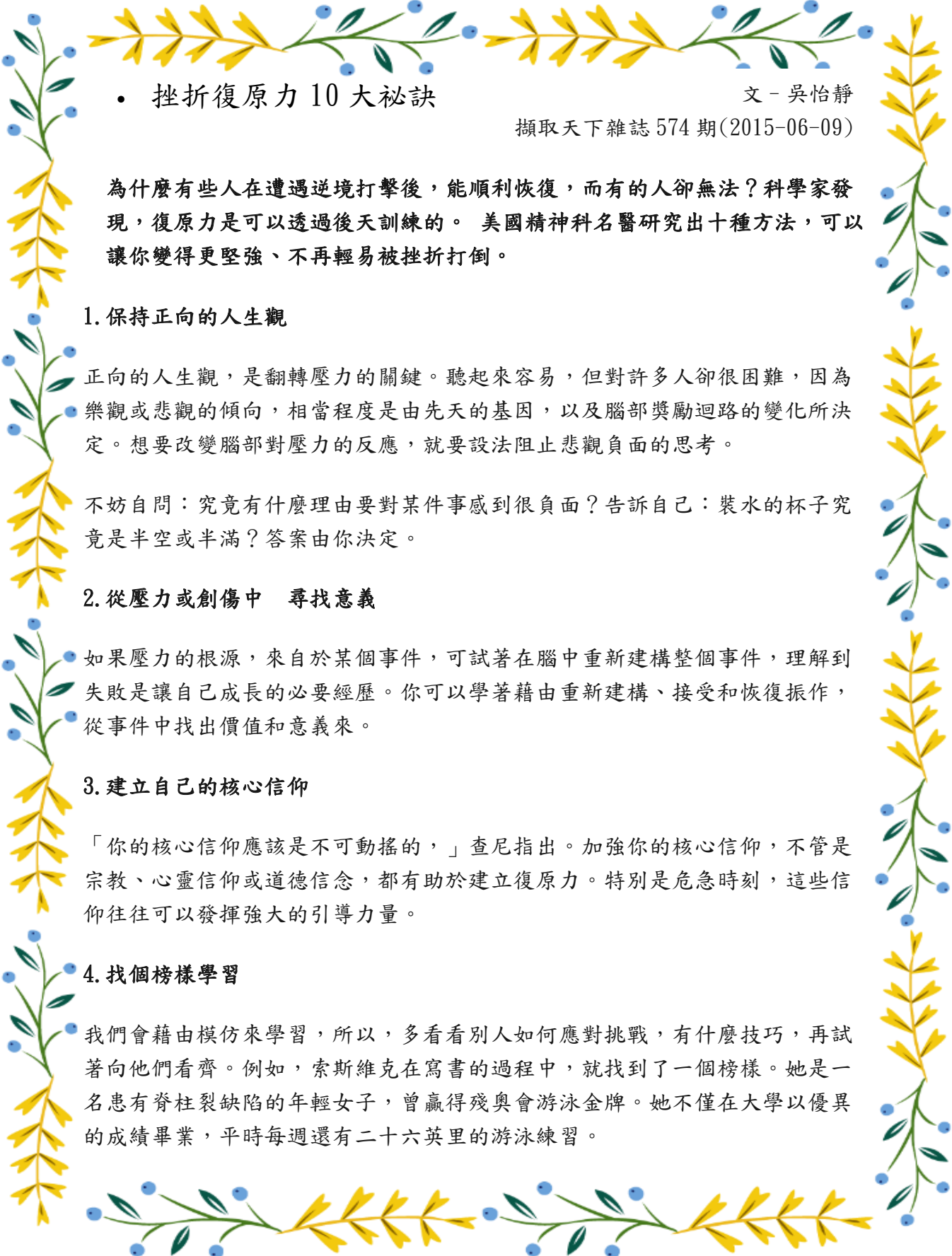
雖然死亡讓一個人的生命結束，但是你與那個人的愛與連結並沒有因此結束。我們與摯愛的人除了有肢體上的連結外，還有情緒與靈性上的連結。生命死亡讓肢體關係消失了，但是你依然能夠持續與這個人建立情感與靈性上的連結。

死亡發生後，你與已逝者之間的愛與連結依舊存在，只是用不同方式存在著。而尋找意義來自於：失去後，當你的人生被迫繼續向前轉動，你要如何和這個人持續維持愛與連結？

同樣的，失敗與困境是人生中本來就會發生的事情，每一次失敗與困境發生後，你也必須讓自己去感受痛楚，去哀悼消失的人事物，哀悼消逝的自我認同或是未來想像。

然後，讓自己從失敗與困境中尋找意義——這件事情已經發生了，你要從中帶走什麼？你要如何帶著這些意義繼續向前走？

（資料來源：<https://womany.net/read/article/25851>）



• 挫折復原力 10 大祕訣

文 - 吳怡靜

擷取天下雜誌 574 期(2015-06-09)

為什麼有些人在遭遇逆境打擊後，能順利恢復，而有的人卻無法？科學家發現，復原力是可以透過後天訓練的。美國精神科名醫研究出十種方法，可以讓你變得更堅強、不再輕易被挫折打倒。

1. 保持正向的人生觀

正向的人生觀，是翻轉壓力的關鍵。聽起來容易，但對許多人卻很困難，因為樂觀或悲觀的傾向，相當程度是由先天的基因，以及腦部獎勵迴路的變化所決定。想要改變腦部對壓力的反應，就要設法阻止悲觀負面的思考。

不妨自問：究竟有什麼理由要對某件事感到很負面？告訴自己：裝水的杯子究竟是半空或半滿？答案由你決定。

2. 從壓力或創傷中 尋找意義

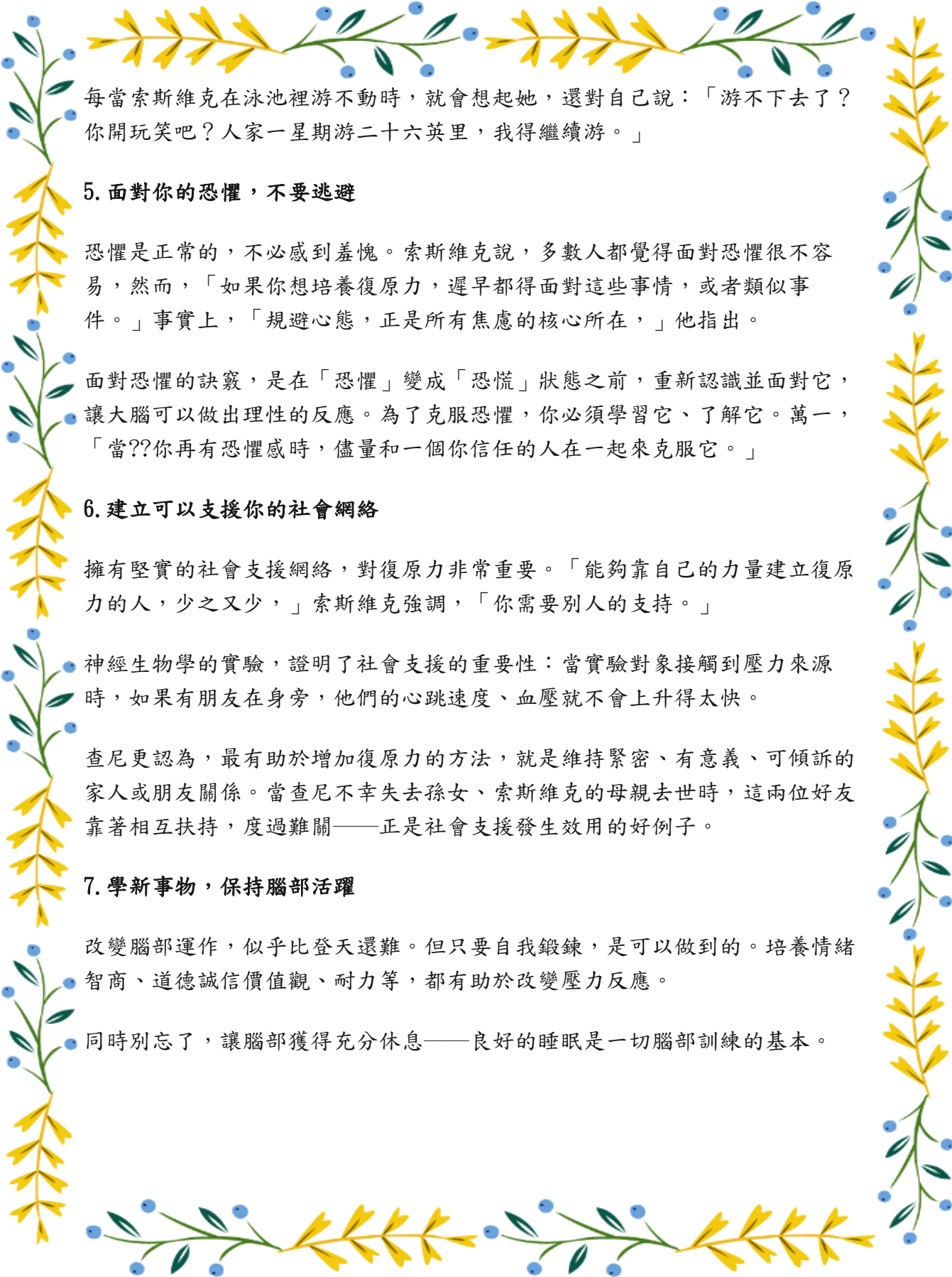
如果壓力的根源，來自於某個事件，可試著在腦中重新建構整個事件，理解到失敗是讓自己成長的必要經歷。你可以學著藉由重新建構、接受和恢復振作，從事件中找出價值和意義來。

3. 建立自己的核心信仰

「你的核心信仰應該是不可動搖的，」查尼指出。加強你的核心信仰，不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是危急時刻，這些信仰往往可以發揮強大的引導力量。

4. 找個榜樣學習

我們會藉由模仿來學習，所以，多看看別人如何應對挑戰，有什麼技巧，再試著向他們看齊。例如，索斯維克在寫書的過程中，就找到了一個榜樣。她是一名患有脊柱裂缺陷的年輕女子，曾贏得殘奧會游泳金牌。她不僅在大學以優異的成績畢業，平時每週還有二十六英里的游泳練習。



每當索斯維克在泳池裡游不動時，就會想起她，還對自己說：「游不下去了？你開玩笑吧？人家一星期游二十六英里，我得繼續游。」

5. 面對你的恐懼，不要逃避

恐懼是正常的，不必感到羞愧。索斯維克說，多數人都覺得面對恐懼很不容易，然而，「如果你想培養復原力，遲早都得面對這些事情，或者類似事件。」事實上，「規避心態，正是所有焦慮的核心所在，」他指出。

面對恐懼的訣竅，是在「恐懼」變成「恐慌」狀態之前，重新認識並面對它，讓大腦可以做出理性的反應。為了克服恐懼，你必須學習它、了解它。萬一，「當??你再有恐懼感時，儘量和一個你信任的人在一起來克服它。」

6. 建立可以支援你的社會網絡

擁有堅實的社會支援網絡，對復原力非常重要。「能夠靠自己的力量建立復原力的人，少之又少，」索斯維克強調，「你需要別人的支持。」

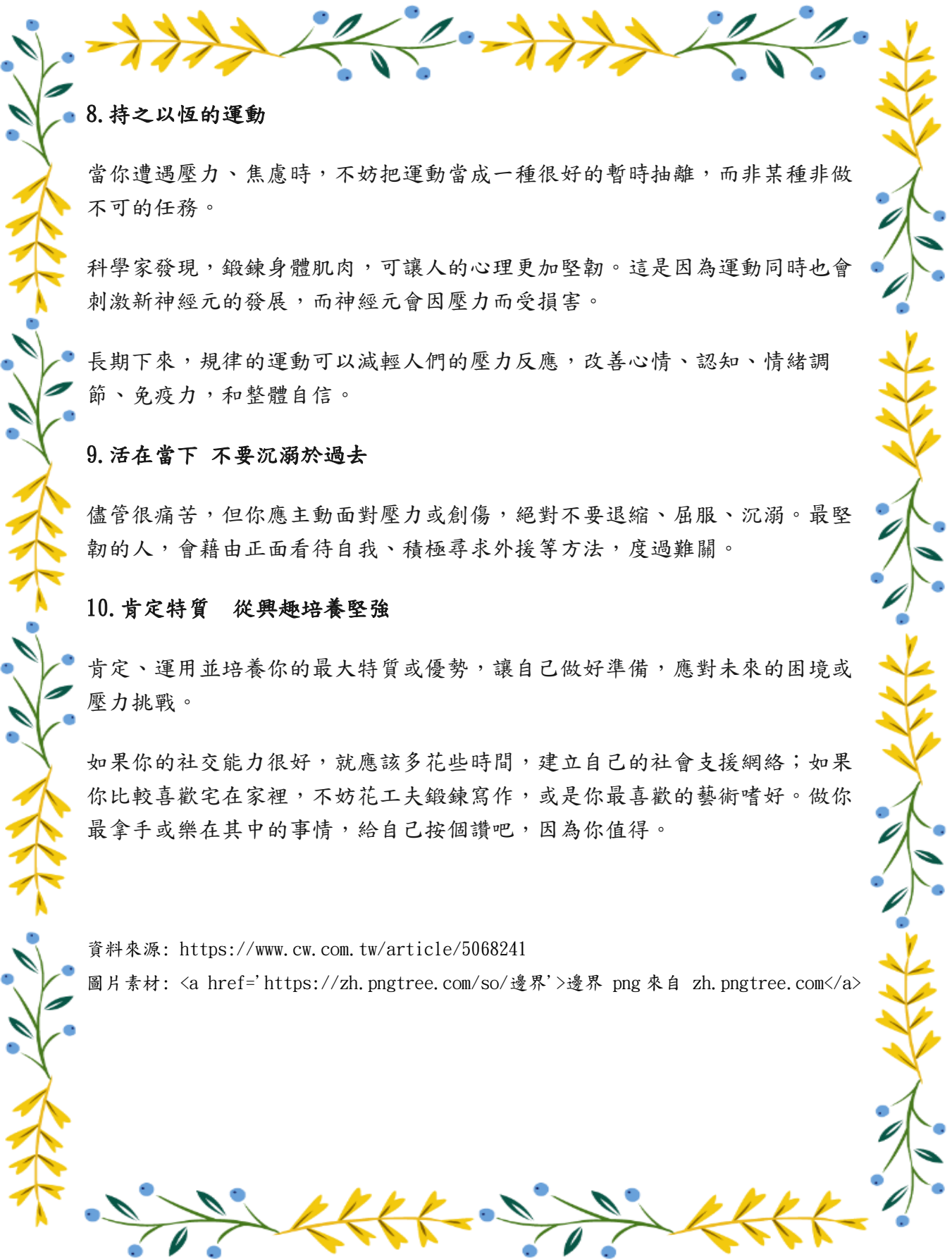
神經生物學的實驗，證明了社會支援的重要性：當實驗對象接觸到壓力來源時，如果有朋友在身旁，他們的心跳速度、血壓就不會上升得太快。

查尼更認為，最有助於增加復原力的方法，就是維持緊密、有意義、可傾訴的家人或朋友關係。當查尼不幸失去孫女、索斯維克的母親去世時，這兩位好友靠著相互扶持，度過難關——正是社會支援發生效用的好例子。

7. 學新事物，保持腦部活躍

改變腦部運作，似乎比登天還難。但只要自我鍛鍊，是可以做到的。培養情緒智商、道德誠信價值觀、耐力等，都有助於改變壓力反應。

同時別忘了，讓腦部獲得充分休息——良好的睡眠是一切腦部訓練的基本。



8. 持之以恆的運動

當你遭遇壓力、焦慮時，不妨把運動當成一種很好的暫時抽離，而非某種非做不可的任務。

科學家發現，鍛鍊身體肌肉，可讓人的心理更加堅韌。這是因為運動同時也會刺激新神經元的發展，而神經元會因壓力而受損害。

長期下來，規律的運動可以減輕人們的壓力反應，改善心情、認知、情緒調節、免疫力，和整體自信。

9. 活在當下 不要沉溺於過去

儘管很痛苦，但你應主動面對壓力或創傷，絕對不要退縮、屈服、沉溺。最堅韌的人，會藉由正面看待自我、積極尋求外援等方法，度過難關。

10. 肯定特質 從興趣培養堅強

肯定、運用並培養你的最大特質或優勢，讓自己做好準備，應對未來的困境或壓力挑戰。

如果你的社交能力很好，就應該多花些時間，建立自己的社會支援網絡；如果你比較喜歡宅在家裡，不妨花工夫鍛鍊寫作，或是你最喜歡的藝術嗜好。做你最拿手或樂在其中的事情，給自己按個讚吧，因為你值得。

資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5068241>

圖片素材：<https://zh.pngtree.com/so/邊界>>邊界 png 來自 zh.pngtree.com