

最怕一蹶不振！
培養「挫折復原力」
才能走向成功

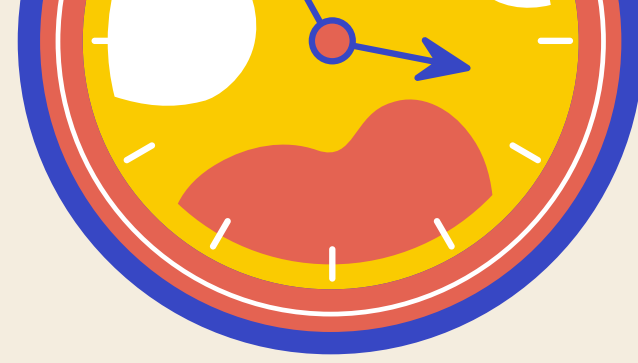




生活中，人人都會經歷挫折，但有些人卻可以越挫越勇，跌倒了再爬起來依然有力可以向前，有些人跌倒了就一直深陷在泥沼裡，從此一蹶不振。

因此，心理學家開始對於挫折後復原感到好奇，究竟個體間基於哪些差異，導致個體在同樣面對挫折後，反應截然不同，當然最後表現也不同。





首先定義何謂「韌性」

韌性，英文為Resilience，原在物理學中指物體受到外力擠壓時回彈的現象與程度。延伸到心理層面時，認為個體遭到創傷後，恢復原本能力與生活功能的反應，又稱為「挫折復原力」。





過去被粉碎了

想像原本心中對世界有一個價值觀，當遇到挫折時，這個價值觀就彷彿被打擊了，經歷到的創傷事件無法融入原先的自我基模，導致無法自我整合。當價值觀被粉碎，使得後續要去拼起或重建價值觀時困難重重，個體也會經驗到矛盾與不一致，甚至無法脫離這種感受，陷入憂鬱與反芻挫折的行為。





● ● ● 悲傷五階段

心理學家Kubler-Ross提出悲傷五階段，說明面對悲傷與挫折時的五種反應歷程。

「不可能吧！我怎麼可能會失敗！」

01 否認

首先出現的情緒反應為否認：面對挫折時最容易出現否認現狀，拒絕承認挫折，以維持自信心。



「都是他的錯！」 「為何會這樣，害我失敗了！」

02 憤怒

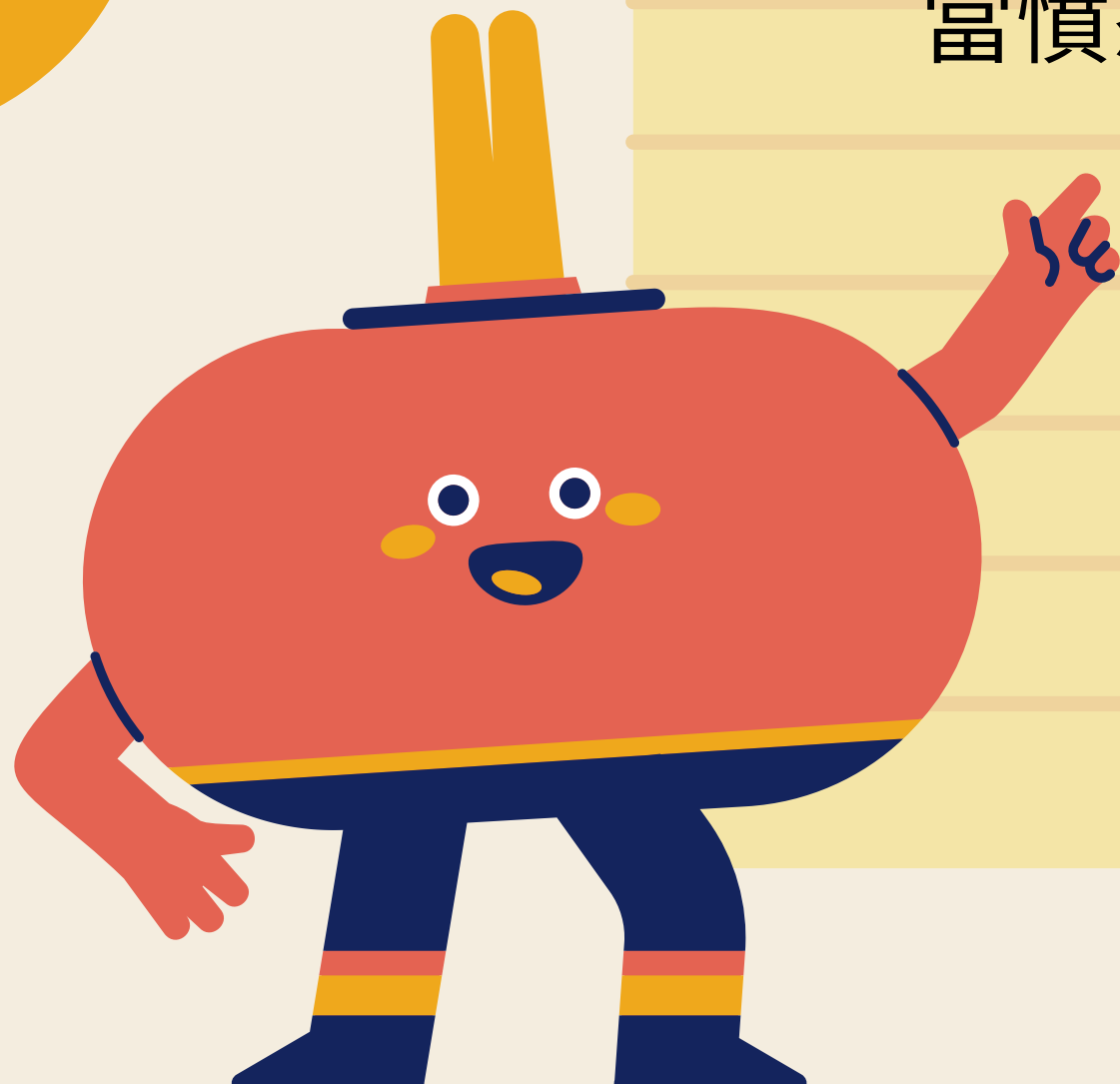
第二出現的情緒反應為憤怒：當我們無法欺騙自己，正式面對挫折時，容易相應而生出怨懟，不論是對自我、對事件或對世界，引發激烈的憤怒情緒與行為。



「只要能再重來一次，我什麼都願意做」

03 討價還價

當憤怒過後，我們的想法可能有些改變，努力讓結果不那麼壞，有時也會跟上天祈求或交換條件，讓壞結果不那麼嚴重，希望能避免挫折發生。





04 沮喪或憂鬱

在這個階段我們體會到失去的事實，了解到「討價還價」也無效，當挫折感再度來襲無法逃避，個體也變得脆弱、消極。當個體無法付出其他行為以做到改變，則會陷入低落的心情，難以經驗到正向的情緒。

05 接納

若不被前四個階段困住，我們會迎來第五個階段，也就是接納。接納挫折已經發生，並願意正視挫折的發生，找出相應的因應策略，走出挫折。





主動

被動

認知

換位思考

不停擔憂
情緒隔離

你都怎麼因應挫折？

行為

制訂策略
修改錯誤

缺席
蹺班
逃避





「逆境回應模式」 (ABC model)

修改自《挫折復原力》一書，作者瑞維琪與夏提。

包含「自我診斷」和「改變想法」，幫助我們發現在經歷挫折時的思考謬誤：

A (問題) 分析逆境

B (想法) 找出可能的思考陷阱

C (情緒) 察覺想法所代表的價值觀與情緒

學著改變想法 突破思考謬誤



舉例看看

假設現在的你正面臨工作上的危機，公司主管忽略你過去的努力，給其他人工作上表現的機會或企劃案，此時的你感到挫折，對工作失去熱情，甚至認為自己沒用，想離職。但若按照先前所提的方法，寫下了自己的「逆境回應模式」：

A（問題） 其他同事獲得機會，我被忽視，喪失工作機會跟主管的信任感。

B（想法） 主管對我有偏見；那同事一定是靠關係；我怎麼努力都做不好。

C（情緒） 我覺得不被信任；羨慕他人獲得機會；感覺喪失價值、被否定。

學著改變想法 主管給予那位同事可能是因為他更擅長，不是覺得我很糟糕。



現在換你試試看！

假如今天遇到一個挫折情境，覺得很憤怒之餘，試著把情況套入ABC模式中，寫下了自己的「逆境回應模式」：

A（問題） 今天遇到什麼事？

B（想法） 我覺得怎麼樣？認為這件事帶給我什麼影響？

C（情緒） 我感覺怎樣麼？我的情緒為何？

學著改變想法 思考的內容真的等於事實嗎？是不是被情緒蒙蔽真相了？

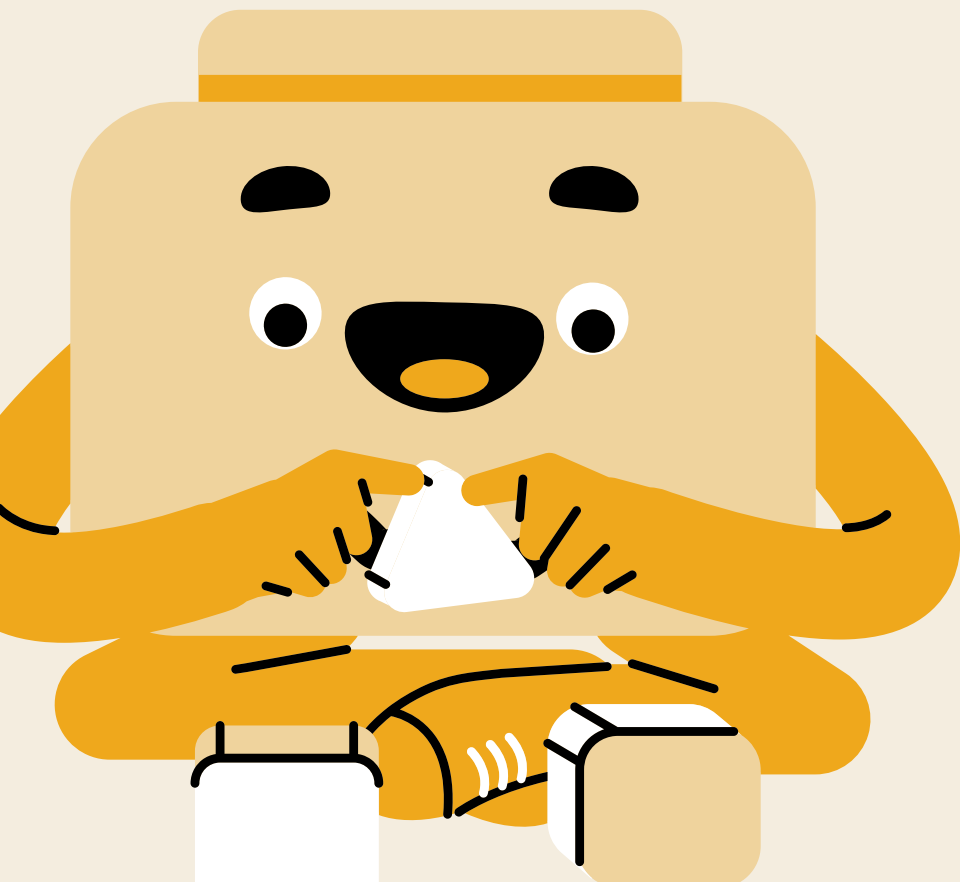




小結

人一生中，可能經歷大大小小許多挫折，遇到這些困難時，我們會感到無助、難過、憤怒甚至憤世嫉俗，彷彿在怪罪於這個世界的一切，出現「為什麼是我？為什麼要這樣對我？所有人都對不起我」的「受難者」想法，把自己的位置放在一種「凡是操之在他人」的無助感，使得經歷挫折一蹶不振。

其實，我們都可以靠自己的力量重新再站起來，只要當我們開始練習發現，透過上述的練習慢慢重新出發。





員工協助方案

聯絡電話

02-2986-3099

0800-098-985

電子信箱

WORLD.WIDE.UNION2@GMAIL.COM

