

當風暴來臨， 您有足夠的復原力嗎？

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興



個案分享

明輝是個事業有成的企業主管，過去十年來，他一路從基層業務員晉升至區域總監，帶領一支超過五十人的團隊。他以自己的敬業態度和堅毅性格聞名，同事和下屬總是形容他「像鋼鐵一樣堅強」。

然而，在短短兩年內，李明輝經歷了連環打擊——公司重組導致他失去了多年建立的團隊，與妻子的婚姻走向破裂，父親又被診斷出末期肺癌。這些壓力接踵而來，像一座無形的大山，漸漸壓垮了這位曾經堅不可摧的強者。他開始失眠、情緒暴躁，工作效率大幅下降，甚至出現了嚴重的焦慮症狀。明輝對自己感到陌生和失望：「為什麼我承受不了這些挑戰？我不是應該更堅強嗎？」

明輝的故事並不少見。在現代社會中，我們每個人都可能面臨各種各樣的壓力和挑戰，從日常生活的小煩惱到重大的生命危機。面對這些挑戰，有些人似乎能夠較快地恢復正常，甚至從逆境中成長；而有些人則可能長期陷入困境，難以自拔。這種從困境中恢復的能力，心理學上稱之為「復原力」（resilience）。

復原力：不只是心靈雞湯

提到復原力，很多人可能會聯想到那些充滿正能量的勵志語錄或是心靈雞湯式的文章。事實上，復原力遠不只如此簡單。從科學角度來看，復原力是指個體在面對重大壓力、困境或創傷後，能夠適應、恢復並可能獲得成長的能力（Honor, 2017）。這不僅涉及心理層面，還包括生理、認知、行為和社會等多個層面的綜合能力。

許多人對復原力存在誤解。第一個常見的誤解是「擁有復原力就不應該有負面情緒」。這種想法完全錯誤！研究已經證明，即使是復原力極強的人，在面對困境時也會經歷悲傷、憤怒、恐懼等負面情緒。復原力不是否認或壓抑這些情緒，而是能夠在適當地體驗這些情緒的同時，逐漸調整和適應。

第二個誤解是「無法快速恢復意味著自己脆弱或不夠好」。每個人的經歷、背景、資源和挑戰都不同，復原的過程和時間也會有差異。無法快速恢復並不代表個人的缺陷或失敗，更不應該成為自我指責的理由。第三個誤解是認為復原力只是「心靈雞湯」，沒有實質內容。事實上，復原力是建立在紮實的神經生物學、心理學和社會學研究基礎上的科學概念。了解和培養復原力的方法已經被證明能有效地幫助人們應對各種生活挑戰。

第四個誤解是「復原力的方法通常沒有用」，不過確實，增強復原力不像吃下止痛藥那般能夠得到立竿見影的效果，它是一個漸進的過程，需要時間和持續的練習。但這並不意味著它沒有效用，而是當我們有系統地練習復原力的方法，可以改善我們面對突然發生壓力時的應對能力。

復原力為何如此重要？

現代生活充滿各種壓力和不確定性。從全球性的疫情、氣候變化和經濟波動，到個人層面的職場競爭、家庭關係和健康問題，我們都面臨著前所未有的挑戰。在這樣的環境中，復原力已經不再是一種「錦上添花」的能力，而是生存和發展的必要條件。

復原力不僅幫助我們度過困難時期，還能使我們從挑戰中學習和成長。研究發現，具有較高復原力的人不僅在面對壓力時表現更好，在長期健康、人際關係和職業成就上也往往有更好的表現（Sapientza & Masten, 2011）。更重要的是，復原力能夠幫助我們為未來的重大變動做好準備。當我們培養復原力時，實際上是在建立一套應對未知挑戰的能力和資源。這些能力和資源不僅能幫助我們應對當前的困難，還能使我們在面對未來可能出現的問題時更加從容。

復原力何時派上用場？

復原力在各種情況下都能發揮作用，特別是在面對重大生活變動時，如搬家、換工作、結婚、生子或退休等。這些看似正面的事件也可能帶來巨大的壓力和適應挑戰。當我們經歷失落與悲傷，失去親人、好友、重

要關係或機會時，復原力能幫助我們在悲傷中找到前進的力量。

面對健康挑戰，如嚴重疾病、慢性痛症或殘疾時，復原力可以幫助病人及其家人更好地適應和管理這些情況。在職場中，工作量過大、人際衝突、組織變動或職業倦怠等情況，都需要一定的復原力來維持心理健康和工作表現。當我們遭遇意外、暴力、災難或其他創傷事件後，復原力是從創傷後壓力中恢復的關鍵因素。在更廣闊的社會層面，經濟衰退、社會動盪或疫情等大規模社會問題，都需要個體和社區具備復原力來共同渡過難關。

如何培養復原力？

復原力並非天生固定不變的特質，而是可以通過有意識的練習和培養而提升的能力。培養復原力需要從多方面入手，以下是一些關鍵方法，這些方法相互關聯，共同構成復原力的基礎。

社交連結是復原力的核心支柱。當我們面臨困境時，來自家人、朋友和社區的支持可以提供情感慰藉、實際幫助和不同的視角。培養有意義的人際關係並不僅僅是在需要時尋求幫助，更是在日常生活中建立互信和互助的網絡。這種社交連結可以通過參與社區活動、志願服務、加入興趣小組或簡單地與朋友定期聚會來加強。

此外，健康的生活方式是復原力的物質基礎。當身體健康時，心理承受壓力的能力也會增強。均衡飲食、充足睡眠、規律運動和避免過度依賴酒精或其他物質，都能有效增強我們應對壓力的能力。特別是運動，已被證明能促進大腦釋放內啡肽和血清素等有



有時發現心理健康表現浮動時，會撥空到公園或有大自然的地方淨化心靈，這也是一種鍛鍊復原力的作法哦！

助於提升情緒的神經傳導物質。即使是每天15~30分鐘的輕度運動，也能顯著改善心情和減輕壓力。

思考方式的調整是面對逆境時的內在力量。培養彈性思考包括學會從多個角度看問題，避免非黑即白的思考模式，接受生活中的不確定性。特別重要的是學會「重新框架」，將挑戰重新理解為成長和學習的機會，而非純粹的威脅。例如，失去工作可以被視為探索新方向的契機，而非僅僅是失敗。這種認知重構需要有意識的練習，但可以逐漸成為習慣，使我們在面對困境時自然地採取更加適應性的思考方式。

情緒覺察和調節是復原力的重要組成部分。學會識別、命名並接受自己的情緒，而不被情緒所淹沒，是應對逆境的關鍵技能。

正念冥想是培養這種覺察能力的有效方法之一。每天花5-10分鐘專注於呼吸或身體感受，能幫助我們與當下時刻建立聯繫，減少對過去的沉溺或對未來的焦慮。當負面情緒出現時，嘗試承認並接納這些情緒，同時意識到它們是暫時的心理狀態，而非永久現實。

目標設定和問題解決是面對困境時的實際工具。將大目標分解為小步驟，制定具體、可衡量、可達成的短期目標，並慶祝每一個小的成功，都能增強我們的自信和效能感。當面臨複雜問題時，嘗試將其分解為可管理的部分，列出可能的解決方案，評估利弊後選擇行動計劃，然後監測結果並根據需要調整。這種系統性的問題解決方法可以幫助我們在混亂中找到方向，減少無助感。

意義和目的是支持我們度過最艱難時刻的內在動力。當我們將個人經歷與更大的意義聯繫起來時，面對逆境的能力會顯著增強。這種意義可以來自宗教或精神信仰、對社會的貢獻、職業使命感或與他人的深層連結。反思自己的核心價值觀，思考「我人生中最重要的是什麼」，並尋找與這些價值觀一致的活動和關係，都能增強生活的意義感。在困難時期，回歸這些核心價值能提供方向和力量。

自我照顧和自我同情是復原歷程中常被忽視但至關重要的部分。在困境中，我們往往傾向於苛責自己，認為自己應該「更堅強」或「做得更好」。學會對自己溫和，像對待好朋友一樣對待自己，接受自己的不完美和局限，是建立復原力的重要基礎。這包括設定健康的界限，學會說「不」，在需要時尋求幫助，以及給自己足夠的休息和恢復時間。自我照顧並非自私，而是維持長期韌性的必要條件。

這些復原力的培養方法並非相互獨立，而是相互增強的。例如，良好的社交支持可以幫助我們調整思考方式；健康的生活習慣能提高情緒調節能力；尋找意義感則可能促進社交連結和積極的問題解決。因此，復原力的培養應該是一個整體性的過程，將這些元素有機地整合到日常生活中。

重要的是，培養復原力是一個漸進的過程，需要時間和耐心。就像肌肉需要通過反覆練習才能變得強壯一樣，復原力也需要持續的鍛鍊。在這個過程中，我們會有進步也會有挫折，關鍵是保持耐心和毅力，相信自己有能力逐漸增強面對生活挑戰的能力。

一個新的視角：復原的旅程

回到明輝的故事。在朋友的建議下，他開始尋求專業心理諮詢。透過與心理師的合作，他學會了正念冥想來管理焦慮症狀，建立了更健康的生活習慣，並開始重新評估自己的價值觀和人生目標。他也加入了一個癌症病人家屬支持團體，不僅獲得了情感支持，也找到了更好的方式陪伴父親度過治療過程。

漸漸地，明輝發現自己不再將目前的困境視為「失敗」，而是人生旅程中必然會遇到的挑戰。他開始欣賞自己的脆弱面，並從中發現了新的力量。他意識到，真正的堅強不是永不倒下，而是在倒下後能夠再次站起來，並從中學習和成長。這個過程並不容易，也不是一蹴而就的。有些日子依然充滿痛苦和掙扎，但明輝發現自己已經能夠更好地面對這些不適，並在逆境中發現意義和韌性。

復原力並不是要我們立即「好起來」或假裝一切正常。真正的復原力是承認現實的困難，同時相信自己有能力跨過這些困難並從中成長。它不是一個終點，而是一段持續的旅程。在這個充滿不確定性和挑戰的世界中，培養復原力可能是我們給自己的最好禮物之一。無論你現在面臨什麼樣的挑戰，請記住，你比自己想像的更加堅強，而且即使現在感到脆弱，你也有能力在這個過程中學習、適應和成長。當風暴來臨時，復原力是我們的燈塔，指引我們度過黑暗，迎向黎明。🌅

參 考 文 獻

Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31 (3), 384-390.

Sapientza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24 (4), 267-273.