

培養抗壓的恢復力性格

20180528 蔣素娥諮商心理師

你不能阻止飛鳥在你頭上來回，
但你可以阻止牠們在你的頭髮裡築巢。

在職場的工作中若遇到不對盤的同事，或是工作內容遇到瓶頸無法知曉該如何解決所產生的工作壓力，**超載的工作負荷量**以及與主管在理念上有衝突，讓你工作起來心情鬱悶，挫折連連，該如何是好？

一. 工作壓力的心理症狀覺察：

- (1). 焦慮、緊張、混亂、易怒。
- (2). 挫折感、生氣和憤怒感。
- (3). 情緒高度敏感、情緒反應很大。
- (4). 壓抑感覺、退縮、憂鬱。
- (5). 與人的溝通效果不佳。
- (6). 有孤獨感及疏遠感。
- (7). 覺得無趣或對工作不滿意。
- (8). 心智感到疲乏、智能功能降低、無法專心。
- (9). 缺乏創造力及主動性。

(10). 自尊心降低。

二. 當壓力降臨時

當我們面臨壓力時，通常有三種狀況來因應：迎戰、呆若木雞僵死、或逃之夭夭，我們會視狀況而有不同的因應方式。在職場中，有時需要調整組織的氣氛，改變組織文化以利員工工作效率的提升，因此各個領導者就會面臨擔任領頭羊的角色覺察，以何種領導方式來帶領員工較能增進辦公室的和諧氣氛以及工作效能。我這兒所談的是面臨壓力時，個人看待壓力的方式與自我性格間的關係。個人慣用因應事物的模式，源自於過去生活中的學習經驗，而這些經驗形成的信念集結成了獨特的性格，並進而影響我們如何看待壓力與對壓力的處遇。

三. 認清壓力歸因不當，陷入情緒陷阱

心理學家塞利格曼 (Martin Seligman) 曾用三個 P 的理論，點出人們在困境中的三種狀態，而這三種狀態都會讓人陷入情緒的困境，如何認清這些情緒陷阱，才有從谷底反彈的動力。

1. 個人化 (Personalization) : 面臨壓力挫折情境時，會認為

只有自己最倒霉會遇見此事，將問題歸咎於自己。

2. 普遍性 (Pervasive-ness) : 負面事件發生後，當事人心念全

被此事佔據，然後假設它會影響生活中的一切狀況，心生恐

懼烏雲罩頂。

3. **持續性 (Permanence)** :認為這件事帶來的悲傷失落情緒將永遠持續下去，自己全然失去生活的控制感。

三. 培養抗壓三 C 恢復力性格:

Suzanne Quelling 心理學家威列特博士研究抗壓性，能夠使人產生抗壓的三 C 性格能力，幫助你在遭遇困境、難關與巨大壓力時，能夠順應這些狀況的精神與心理機制的三 C 性格能力。

1. **投入 Commitment** : 能夠發揮主動力，而非被動的讓事件影響自己，能夠積極參與投入生活事件的改變過程。
2. **掌控 Control** : 自己能夠影響生活事件的信念，也就是控制感。個人控制感：是指自己能夠做決定並能有效率地採取行動，以產生令人滿意的結果，並避免不符合自己心願的結果之知覺。尤其是認知控制的能力：運用思考歷程或策略以緩和壓力源的衝擊之能力；這些策略包括對事件採取不同的思考，或集中心力於愉悅的或中性的思維或知覺。因此如何看待壓力事件，以及對事情的觀點將決定自己的命運，你怎麼想決定你怎麼感受，我雖不能阻止飛鳥在你頭上來回，但我可以阻止牠們在我的頭髮裡築巢滋生。
3. **挑戰 Challenge**:把生活中的改變視為一種刺激自我成長的機

會，勇於面對挑戰。對於事物的改變能夠好奇的因應，發揮前所未有的創造力，打破僵固的思維，面對挑戰，將危機視為轉機，將壓力挫折經驗轉化成生活能量，進一步形成生命哲學，此種自我療癒性格，對於維持健康或快速使疾病痊癒的人格結構是非常有幫助的。

平常的心性狀態猶如煤炭，覺察猶如鑽石。透過轉化過程，即使令人厭惡的事物，都可能成為令人歡喜的事物。

每件事都應該往好的方向轉化，並且獲得新的宿命。

—牧羊少年奇幻之旅—保羅、科爾賀