

高中生如何培養心理韌性： 在挫折中成長的秘訣

王麒鈞實習心理師(彰師大復健諮商研究所)

高中生活充滿挑戰，從學業壓力到人際關係，每天都可能遇到新的困難。在這些時刻，擁有「心理韌性」（Resilience）變得尤為重要。那麼，什麼是心理韌性？我們又該如何培養它呢？

什麼是心理韌性？

心理韌性指的是個人在面對逆境、創傷或巨大壓力時，能夠適應並從中恢復的能力。這種能力使我們能夠在困難中保持冷靜，並找到解決問題的方法。值得注意的是，心理韌性並非天生，而是可以通過後天培養的技能。

擁有高心理韌性的人，在面對困難時通常會：

- 相信自己有能力解決問題，而不會過度自責或否定自己。
- 調適情緒，不會讓壓力完全擊垮自己，懂得在適當時候尋求支持與幫助。
- 從錯誤中學習，將挫折視為成長機會，而不是讓自己停滯不前。

相反地，心理韌性較低的人，在遇到困難時可能會容易崩潰、長期陷入負面情緒，甚至開始逃避或放棄。這樣的狀態不僅影響心情，也會讓人錯過許多成長與學習的機會。好消息是，心理韌性並不是與生俱來的，而是可以透過後天的學習與練習來培養的！

如何提升心理韌性？3 個關鍵練習

1 學會轉念，改變對困難的看法

當你遇到挑戰時，你的第一個想法會決定你的反應。如果你認為「我就是不行」、「這太難了，我一定做不到」，那麼你可能真的會選擇放棄。但如果你換個角度思考：「這雖然不容易，但我可以試著找方法」、「我還有很多進步的空間」，那麼你就更有可能堅持下去，並在過程中成長。

✿ 試試這樣做：

當遇到困難時，先覺察自己的第一個念頭，並問自己：「這個想法是真的嗎？還是只是我自己的擔憂？」

練習用「成長型思維」（Growth Mindset）來看待挑戰，把錯誤當成學習的機會，而不是失敗的證明。

🌱 例子：

✿ 考試成績不如預期 → 「這次沒考好，我有哪些地方還可以改進？」

✿ 人際衝突 → 「這次吵架讓我知道，我要怎麼更好地表達自己」

參考資料：

1. 蛹之生心理諮商所：培養心理韌性 強化壓力挫折復原力
2. 親子天下雜誌：鍛鍊心理韌性，從挫折中復原成長
3. Just a moment：建立心理韌性：與自己的脆弱共處

如何提升心理韌性？3 個關鍵練習

2 學會覺察情緒，找到適合的調適方法

當你壓力大、焦慮或感到沮喪時，你會怎麼做？

有人選擇逃避（滑手機、打遊戲、狂吃零食），有人則是讓自己持續沉浸在負面情緒裡，無法自拔。但真正能提升心理韌性的人，會學會如何調適自己的情緒，讓自己保持在一個可以繼續前進的狀態。

✦ 試試這樣做：

- 練習每天觀察自己的情緒變化，問問自己：「我目前的感受是什麼？我為什麼會這樣？」
- 當壓力來臨時，選擇健康的方式來調整自己，例如：
 - ✓ 深呼吸練習：透過 吸氣4秒-閉氣7秒-呼氣8秒 呼吸法來放鬆神經系統
 - ✓ 寫日記：用文字整理自己的情緒與想法
 - ✓ 運動或伸展：讓身體動起來，釋放壓力

🌱 例子：

- ✦ 面對考試焦慮 → 「現在很緊張，我先深呼吸 5 次，讓自己冷靜下來」
- ✦ 因為人際問題感到低落 → 「我來寫下這件事帶給我的感受，讓自己釐清情緒」

3 建立支持系統，讓自己不孤單

你不需要一個人面對所有的困難。當你覺得壓力太大，或者情緒低落時，尋求支持並不是軟弱，而是一種聰明的選擇。

✦ 試試這樣做：

- 主動聯繫信任的朋友、家人或師長，與他們聊聊你的感受。
- 學會開口尋求幫助，當你需要建議或支持時，不要害怕問：「你可以陪我聊聊嗎？」
- 找到讓你感到安心的社交圈，讓自己在支持性的環境中成長。

🌱 例子：

- ✦ 覺得學業壓力太大 → 「我可以跟老師討論一下讀書方法，看看有沒有更好的策略」
- ✦ 覺得人際問題無法解決 → 「我先找個信任的朋友聊聊，把心情整理好」

結語：挫折不會消失，但你可以變得更強大！

心理韌性不是要讓你「永遠不痛苦」，而是讓你在痛苦後仍能站起來，並找到繼續前進的方法。每一次的挑戰，都是讓你變得更強韌的機會。

遇到困難時，記住這 3 個關鍵練習：

- 💡 轉念思考 → 從「這太難了」變成「我可以試試看」
- 💡 調適情緒 → 運用深呼吸、寫日記、運動等方法來幫助自己
- 💡 尋求支持 → 別獨自承擔，找值得信任的人聊聊

人生的路上，沒有人能完全避免困難與挫折，但你可以選擇如何面對它們。

🌱 希望你能培養心理韌性，成為能夠迎接挑戰、擁抱成長的人！