

打造你的 心理韌性地圖

面對挫折・調整前進・慢慢成長



什麼是心理韌性?

心理韌性是指在遭遇生活危機、重大壓力或挫折時，能夠積極調整、調節情緒，並從中恢復、學習與成長的能力。

心理韌性的核心特質?

- **自我覺察**：了解自己的情緒與身心狀態。
- **認知彈性**：換個角度看問題，減少負面想法。
- **尋找意義**：從挑戰中找到學習與成長。
- **目標導向**：專注可控制的行動，設定小目標。
- **善用支持**：適時向親友、同儕或專業資源求助。

高中常見危機案例

情境：段考成績不如預期

小安（高二）這次段考成績退步，覺得很挫敗，開始懷疑自己「想不是不夠努力？」情緒低落、不想唸書，甚至想放棄……。

運用心理韌性的調整行動：

- 接納情緒：允許自己感到失落。
- 調整想法：把「我很差」換成「我可以從錯誤中學習」。
- 設定目標：每天複習一小單元。
- 尋求支持：與老師討論學習方法。

結果：重拾信心，找到適合的讀書節奏，成績逐漸進步！

同學的真實回饋

(摘錄自10/7班級輔導學習單，共154份回覆)

我最常遇到的壓力來源

- 課業與考試壓力（約67%）
- 人際關係困擾（約41%）
- 對未來的規劃與不確定（約35%）

我面對挫折時的有效方法

- 調整想法、正向思考（約58%）
- 尋求支持與傾聽（約46%）
- 運動與放鬆、聽音樂（約39%）

我發現較少幫助的方式(留意別過度依賴)

- 一直滑手機／追劇（約52%）
- 只想睡覺／逃避（約37%）
- 吃來紓壓（約28%）

培養心理韌性，你可以這樣做!

1 聚焦可控之處

先做一件小事，找回掌控感。

2 接納負面情緒

允許自己有難過、焦慮或生氣。

3 建立支持網絡

與信任的親友或同儕保持良好互動。

4 照顧身心健康

規律運動、均衡飲食與充足睡眠。

5 尋求專業協助

若情緒長期低落，可尋求學校輔導或專業心理資源。

挫折不是終點，調整一下，我們還能更強大!

海報生成chatgpt