

我有抗逆力

中大附中 肖涵



激发抗逆力——
如何迎难而上，持续成长？



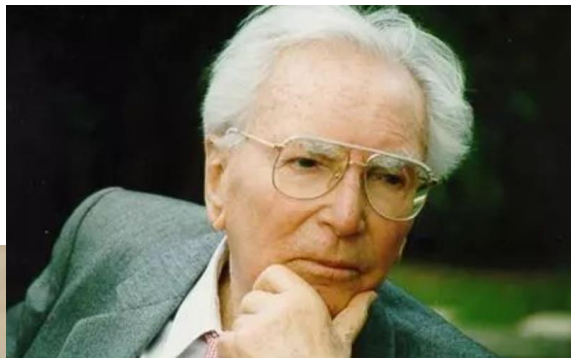


突破逆境的榜样 告诉我们答案



江梦南

霍金



弗兰克尔



她把关注点放在了哪类事情上？

一点也控制不了

幼年失聪，听不到声音

控制一部分的

唇语的沟通效果；
是否能实现目标和梦想

完全控制的

学习唇语；
依靠唇语主动与外界学习交流；
设定自己的梦想和目标

关注那些我们能完全控制的事情
会给我们带来什么？



抗逆的本质：承担自我责任

从逆境中挣脱、创造自己想要的生活、追寻自己认为有价值的事情，自己有完全的责任。

如何承担自我责任？





承担自我责任——

改变可以改变的

一点也控制不了

客观外界环境

控制一部分的

结果如何

完全控制的

为自己设定什么样的目标、
付出怎样的努力





晓铭同学的梦想与困境.....





他把关注点放在了哪类事情上？

一点也控制不了

未来有哪些公司会招聘职业作家

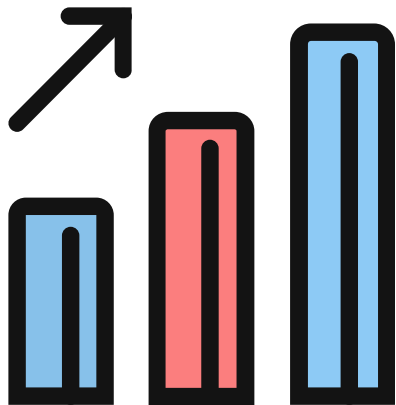
控制一部分的

自己的作品是否会被出版；
其他人对于他梦想的看法；
自己在被拒绝时的消极感受；

完全控制的

为学习写作尽了多少力；
在一定时期内投过多少次稿；
采取什么方法调整心情；

可能会收获什么?



已通过





日常生活中的实践



找出目前在学习或生活中令你倍感挫折的挑战，判断它属于哪一类别的事情，然后将关注点专项自己能够完全控制的事情。

遇到的事情/挑战	属于哪种类别	该如何做
过去的结果（网球比赛输了）	我们一点也不能控制的事物 （过去发生，时间无法倒流）	不再关注
未来的可能（想下次赢得比赛）	我们能控制一些，但又不能完全控制的事物	反思上次比赛的经验，学习更多的技巧，练习更多次数
他人的态度（被嘲笑）	我们能控制一些，但又不能完全控制的事物	主动沟通和表达，或不再关注
我们的情绪	我们能控制一些，但又不能完全控制的事物	学习并实践提升积极情绪的方法
我们为自己设定的目标	完全能够控制的事情	发现自己的需求和渴望
我们为实现目标作出的努力	完全能够控制的事情	尝试新的方法，付出更多的时间和精力



30天书写练习



遇到的事情/挑战	属于哪种类别	该如何做



总结



“个人生活取决于自身的抉择，而不是外在的环境，人类应有营造有利的外在环境的积极性和责任感。”

“专注于我们能够完全控制的事情，承担起创造生活的责任，是唤醒抗逆力的良方。”