



当挫折来临时

中大附中肖涵

挫 折



挫折是每个人生命中无法回避的共同话题

当挫折来临时，如何在挫折中成长？

心理韧性

人们面对挑战和挫折时，抵御压力的冲击，从消极状态中复原甚至从中获得成长性发展的能力。心理韧性的内涵有两点：（1）遭受过重大威胁或者遭遇过逆境。（2）发展出积极的适应的结果。



海伦凯勒

当挫折来临时，如何增强心理韧性，获得成长





赋予意义感

能够改变我们对痛苦的认识，形成积极的挫折观，理解苦难和挫折的积极的意义，积极看待生命中的麻烦和挑战。





保持希望


保持希望，让希望引领生活，在追寻希望的道路上品味实现每一步带来的积极情绪



要韧性，不要任性


要刻意锻炼建立理性的防御机制，不要总是遇到事情就马上启动本能的防御机制。我曾说过，“一个人遇到困难与挑战，下不来台阶的时候，我们是动物。下得来台阶时，我们才是人。”所以心理韧性的培养与锻炼是我们“人之为人”最重要的一项能力。一句话，遇事要理性，不能太本能。





要让坚韧成为一种生活习惯

培养心理韧性的八个具体的小方法，简称八正法，它包括：深呼吸，闻香（屈原说：“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”，君子佩香是中华文化传统中一项很高级的生活内容），抚摸身体（特别是膻中穴、腹部、掌心），幽默地会心一笑，倾诉，运动，专念（如“抱元守一”的觉察），写作（“文以载道，文亦可以养心”）



生命中最大的荣耀，不是我们从来没有失败过，而是在每次失败后还能够不断爬起来继续前行。

“韧性”一词送给你们。希望你们无论身在何时、身处何地，都能保护好你们的信心与勇气、保护好你们的情绪与智慧，保护好你自己和你们所爱的人。



谢



— 谢