職場韌力養成術：從「抗壓力」到「韌力」



中崙心理諮商所

靳秀麗　諮商心理師/撰

工程師小穎，在某公司工作不到三年，最近剛升任小組長。她進到諮商室時說：「我覺得自己『抗壓力不夠』，每當有突發狀況或主管催進度時，心跳就加快、晚上睡不好，甚至常常在腦中模擬最壞情況，忍不住懷疑自己是不是不適合當主管？」。接著她說：「我好羨慕我們組的A姐，她什麼事都處理得雲淡風輕，好像都不會有壓力。唉...我怎麼這麼沒用....？」

一、如何培養心理韌力呢?

我們可以從認知、情緒與行動三個面向去培養這個能力。

一、認知彈性：換角度看見更多可能！

調整對失敗的解釋:我們常常把一件事情失敗解釋成「我不好、我沒用」，但這樣的想法可能會讓自己更難站起來。其實我們可以換個說法：「這次的結果不如預期，但我從中學到了什麼，下次可以做得更好。」

兩種常見的思考陷阱，也容易讓人陷入低潮：

第一是「永久性」歸因：也就是把某次錯誤當成改變不了的性格問題，例如說：「我就是這樣，永遠改不了。」其實更健康的解釋是：「這次的方法不對，下次可以換個方式試試看。」

第二是「全面性」歸因：也就是把一件事做不好擴大成對自己的全盤否定，例如說：「我整個人都失敗。」這時不妨提醒自己：「這次報告沒達到預期，但我在其他工作的表現一向很穩定。」

懂得把失敗視為一部分，而不是全部，就能讓我們有力量繼續前進。

二、情緒調節：不再壓抑，而是學會陪伴情緒

接納情緒：很多人以為面對壓力時要做的，就是「忍住情緒、不要亂發火」。但忍久了，情緒不會消失，反而變成內耗，影響身心健康。情緒調節的第一步，不是控制而是「接納」！接納自己的情緒，例如告訴自己：「我現在感到緊張／生氣／失望，這是很正常的」。願意承認情緒存在，就能降低它對我們影響的強度。

調節情緒：有些方法可以幫大腦回到可以思考的狀態。例如深呼吸練習（慢吸慢吐，吐氣比吸氣久一點）、暫時離開現場（例如去洗個臉、到外面走五分鐘）、或寫下感受（不需要很長，幾句都好）都是維持心理平衡的方法。

壓力來時，問自己：「我現在需要被安慰？還是需要解決問題？」情緒需要照顧，就先休息、找人聊聊；如果是事件需要處理，等情緒穩了，再定行動。必要時，寫下最小的第一步（例如傳簡訊、列個清單），也能讓你重拾掌控感！



三、行動韌性：先動起來，情緒才會跟上

當人遇到壓力，很容易卡住。不是你不想做，而是你的大腦進入一種「動不了」的狀態。

「行為啟動法」（Behavioral Activation, BA）是一種以行動為起點，改善情緒與功能的實證心理治療方法，它的核心觀點是：情緒不是先要變好，我們才有力氣去做事；而是先從「去做點什麼」開始，情緒就可能跟著改變。舉個例子，有人說壓力大到連報告都寫不下去，那就從一件小事、一個小動作開始：把標題打開，存成檔名，算是第一步。只要不斷累積這種「我還能前進」的感覺，就是在訓練你的心理韌性。

逐步修正

在高壓工作裡，大家都有責任、有標準，但也因此一出錯，就很容易懷疑自己，甚至想逃避。但研究結果告訴我們——真正的心理韌性，不是在於從不出錯，而是在於你能不能從錯誤中修正再出發。這跟心理學家Carol Dweck提出的「成長型心態」有關。她發現，一個人能不能持續進步，不是看他有沒有天賦，而是看他怎麼看待挫敗與錯誤。如果你把錯誤當作「我沒救了」，那就會停在原地。如果你能說「我下一次可以怎麼樣做得更好？」這就是行動中的修正，這就是韌性。我們在壓力下，應該訓練自己不是只問「為什麼我那麼笨!」而是：「下次怎麼改會更好？」這樣的轉念+行動，是最有助於在壓力中學習與進化的方式！

培養復原習慣

根據2023年Southwick等人的研究，環境與個人選擇對韌力的影響，甚至高於遺傳。也就是說，你的每一個選擇，正在塑造你的心理肌力。若你能建立穩定的復原習慣—如深呼吸、靜坐、泡熱水澡、與信任的人說話.....這些日常練習都有助於把我們從緊繃的狀態，帶回心理平衡。復原，不該只是偶爾的修復，而是每天就要持續做的小習慣。

壓力不會離開我們的生活，但我們可以選擇以不同的方式回應它。最後，請你想一件事：明天你可以做哪一件小事，讓自己更有韌性？可以是一個深呼吸、一個重新調整的念頭、一個讓你恢復能量的動作。這些，都是你心理韌力的養分。

聯絡我們:

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號4F-1

忠孝新生捷運站3號出口1分鐘