



# 韌性思維

## Resilient Minds

心理家說，人在困境中能逆勢成長，茁壯的能力稱為韌性（**Resilience**）。有韌性的人心理與心靈會具備抵抗力，危機不會成為他們的絆腳石。韌性是一種社會技能，尤其在這些多變的時刻更為重要。

當處於迷惘及不知所措的境況時，我們常會產生消極的想法，會質疑自己的行為，並且會感到無比的焦慮。這是正常的現象。處於目前嚴峻的疫情，我們所有人都受到了不同程度的影響。以下這些有關減壓方法的提議，希望可以幫助您改善這些焦慮感覺和不安的情緒。

以下資料內容是有研究根據，為 CMHA 的 **Resilient Minds™ (2017)** 教育計劃內容的一部分，主要為幫助消防員學習在面對巨大工作壓力時，如何增強富韌性的心理力量。

1. 深呼吸：如果您發現自己不知所措，請作深呼吸，吸氣直至腹部脹起。吸氣 4 秒鐘，保持 4 秒鐘，然後吐氣 4 秒鐘。保持 4 秒鐘。再重複。這是能幫助我們回復踏實感覺的簡單方法。不僅會有助減慢心率，還會降低血壓並改善注意力。這個方法已經歷了數世紀，廣為頂尖的運動員使用。它使我們能夠緊抓當下，以及專注於眼前事務。即使您是感覺良好，也要經常使用此功能。點擊鏈接參看更多有關內容 **[breathing deeply](#)**。

2. 緊貼現實的樂觀：這並非要求您在處於某種境況中仍假裝感覺良好，而是通過產生既真實又積極的觀點來改變您對事情的想法。我們無法控制天氣，股市，其他人的行為，也甚至無法控制我們所關心的事情，但我們可以避免將精力浪費在我們無法控制的事情上，而將精力及注意力投放到我們所說和所做的事情上。我們可以考慮及預期到可能的後果，並為達到更好的結果而做出不同的抉擇 -- 因此會提高了我們的成長能力。在可以操控的環境下工作，可提高我們的能力去發揮積極的影響力。點擊鏈接參看更多有關內容 **[realistic optimism](#)**。

3. 自我效能感知：這是指我們在應對需求和生活經歷的自我效能力感知，也就是我們調配和運用資源的能力。它使您能認真地應對來自內在和外在的壓力源，而不是作出非理性的反應。最終，您會信任您自己，您的技能和團隊。能有適當的準備，適當的計劃和清晰的思維，意味著您會遇到更少的變數和減少焦慮，有助於我們在應對不斷變化的情況時保持敏捷。點擊鏈接參看更多有關內容 **[self-efficacy](#)**。

最重要的是：彼此照顧。確保您與團隊要有好的溝通，分享您的想法，一起探討方法去解決可能遇到的問題。