

心理小报

学工处润心赋能室主办

把握十月，从“心”出发

- 你适应了校园节奏吗？
- 是从容不迫步履坚定，
- 还是感到了压力萦绕？

别担心，我们与你并肩且同行。

主 编：陈仕龙

副主编：毛秋烨

胡绪亮

编 辑：赵建章



心理韧性

心理韧性是什么？

心理韧性（又称心理弹性），是指个体在面对逆境、挫折或压力时，能够有效适应并保持心理平衡的一种积极心理素质。当前研究普遍认为，每个人都有维持内外环境和谐的内在需求，并受此驱动不断调适自我。从根本上说，心理韧性来源于人不断成长与发展的内在力量，它推动我们在变化与挑战中保持积极心态与有效行动。

清华大学社会科学学院院长、心理学系主任彭凯平教授强调，心理韧性主要包括三个层面：

第一，复原力，即人在经历痛苦、失败或压力后，能够快速恢复常态的能力；

第二，坚毅力，指的是为实现长期目标而持续付出努力与耐心的品质；

第三，创伤后成长，指能够从挫折中汲取经验，从困境中获得前进的力量。

心理韧性的积极意义？

心理韧性作为一种重要的心理资源，对个人的工作与生活均具有显著的正面作用。

2004年，宾夕法尼亚大学心理学系副教授安杰拉·达克沃思在西点军校的研究中发现，决定一个人成功的关键因素，并非智商、情商、家境或学业成绩，而是其出众的心理韧性和坚毅不拔的品质。

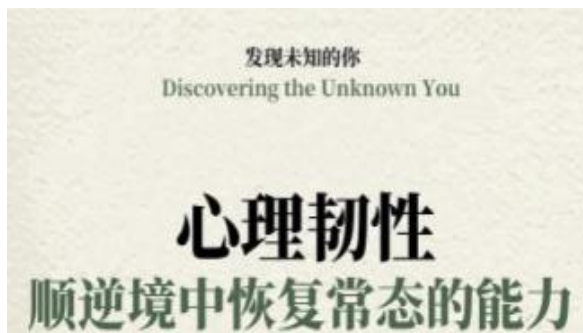
成功从来不是一朝一夕的事。心理

韧性作为一种应对挑战、战胜困难的核心能力，赋予人们赢得艰难胜利的勇气与力量。它不仅有助于个体在压力和逆境中维持心理健康，从容应对生活变数，还能强化人的决心、耐力与自控力，从而推动个人不断成长与全面发展。

如何培养心理韧性？

心理韧性高的人能够主动调动自身积极资源，应对不利处境并实现自我成长。事实上，每个人都具备心理韧性的潜质，它并非遥不可及，而是可以通过恰当的训练与实践不断提升。那么，我们该如何培养并增强自己的心理韧性呢？

以下是一些可行建议：



如何培养心理韧性

1. 培养成长型思维

与固定型思维不同，成长型思维更关注个人的发展和提升过程。它强调通过探索、实践与经验积累来实现进步，同时也重视自我激励，相信通过积极努力，每个人都能不断超越自我。在培养这种思维的过程中，我们可以学着将失败与挑战视为成长的契机。面对困难或批评时，不回避也不过度反应，而是从中汲取经验与知识，持续完善自我。

2. 提升自我效能感

自我效能感，是指个体对自己能否成功完成某项任务的信心与判断，它是实现目标、获得成就感的重要基础。当面对挑战时，我们可以主动回顾以往的成功经验，以此增强对自身能力的认同与信心。这种积极的自我强化，有助于我们更从容地应对当前任务，提升完成的可能性。

3. 寻求社会支持

稳固的社会支持是提升个体心理韧性的关键外在缓冲。通过建立健康的人际关系网络，我们得以在需要时获得不可或缺的情感共鸣与工具性支持。

4. 适当的身体锻炼

身体的健康状态会显著促进心理韧性的提升。诸如规律运动、放松及冥想等科学方法，有助于我们构建积极的情绪与压力调节机制。

5. 拥有目标和方向

拥有清晰的目标与方向，能引导我们走

出负面情绪，并通过实现梦想来找到内在驱动力与生命意义。这种由内而外的追求，是构建心理韧性的关键。在中国传统文化的语境中，这种韧性被视为成功的核心支柱，它超越了智商与情商，体现为“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的非凡定力。面对压力时，这种精神将助你不断磨砺，持续成长。



提升掌控感

掌控感指的是我们对环境中事物的控制能力，通过这三个方面可以有效提升掌控感。

第一：主动寻求相关信息。例如，具体化自己的内在需求，清楚知道自己到底想要什么；了解周围环境的人或事，知道外界发生了什么其他重大的事情等等。对相关信息的掌控能力极大影响了我们的掌控感。

第二：重建日常生活中的秩序。整理混乱、维持秩序是重获掌控感的关键。可以按照自己的个人习惯制定计划，坚持良好的生活习惯，且设定的目标要合理、详细、有意义。事实证明，“Why to do”比“How to do”更为有用。合理的目标会降低自己的迷茫无助感，增强我们对生活的控制。通过保持生活的秩序来维护内心的秩序。

第三：明确恰当的个人边界。边界是人际交往的界限，是我们对自己和外界的界限判定。建立合适的边界，是自我认同的过程，也是自我保护的方式，有助于增强我们对于人际和生活的掌控感。

营造支持性的外部环境

个体的心理需要（如安全、爱、尊重、价值感等）有赖于家庭、学校、社会等外部保护因素来满足。这种满足是培育心理韧性的关键。

这主要依靠两类支持性环境：

一是家庭环境。通过家人的沟通、理解与接纳，它能直接提升我们的心理韧性，成为遭遇挫折时的有力后盾。二是社会环境。充足的社会支持不仅帮助我们应对学业，更能产生长远积极影响。例如，在受挫时保持与朋友的联系，或寻求老师、同学与心理老师的帮助，都能助我们走出困境。

心有韧性，能够百折不挠

生活总有起落，既会沐浴高光，也难免经历坎坷。唯有心怀韧性，方能做到伸缩自如、刚柔相济，成为一个压不垮也打不倒的人。正如诗云：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”而生命的豁达，在于能为一切际遇预备一个温润的容器——将所有的经历沉淀为阅历，以此滋养并丰盈自己的生命。

心有韧性，能够不断适应

身处瞬息万变的时代，只有适应力强的人，才能做到处变不惊、随机应变。

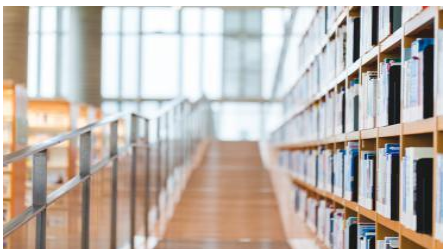
就像一粒种子，不论落在哪里都会竭尽全力生根、发芽、长大。在顺境中，保持低调，不迷失自我；在逆境中，调整心态，不否定自我。主动调节自己，保持积极向上，生活才会越过越好。

心有韧性，能够触底反弹

当弹簧被压至最低，接下来的每一分力，都在为反弹蓄势。内心坚韧的人亦然，命运将他们置于谷底，他们却视之为绝地反击的起点。正如所言，韧性的标志，是看跌入低谷时的反弹力。挫折可以成为转折，危机也能够化为转机。没有人注定困于谷底，唯一真正的沉沦，是自我放弃。

心有韧性，能够不断蓄力

压力，很多时候可以转化为动力，只要我们保持坚韧，就能在将来的某一刻重新迸发力量。从哪里跌倒，就在哪里爬起。遇事坦然面对，才能灵活应对。人的心就是这样，看似柔弱，实则坚韧。不论何时，都抱有对生活的热爱和对自己的信心，把所有的经历都内化成前行的力量，我们才能走得更远、过得更好。



当我们谈论心理韧性时，背后涉及到复杂而精妙的大脑机制。人类大脑是一个高度适应性的器官，而心理韧性的形成与大脑的认知、情感调控密切相关。当我们深入研究心理韧性时，总会惊叹于大脑机制在其中复杂而微妙的作用。

今天，就让我们来认识一下大脑中与心理韧性调控有关的区域吧！

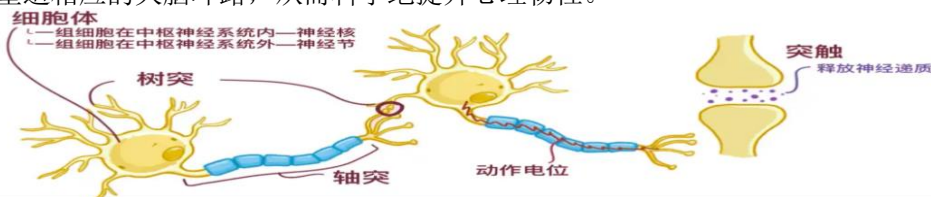
杏仁核

心理韧性与大脑中的杏仁核密切相关，这个结构是处理恐惧、忧虑等负面情绪的关键。其核心机制在于，通过调节杏仁核的活动，可以减轻负面情绪的影响。研究表明，抗压能力强的人，在面对压力时杏仁核活动水平较低，这证明他们能更好地管理情绪，避免被负面感受主导。

神经递质

心理韧性的神经基础涉及神经化学与神经解剖结构的协同运作。在神经化学层面，多巴胺、血清素和催产素等神经递质扮演了关键角色。例如，催产素既促进了作为韧性基础的人际支持，又能直接缓解焦虑、压制应激反应并增强积极情绪，从而提升个体的整体适应能力。

在神经解剖层面，则是多个脑区与神经环路的共同参与。这揭示了心理韧性远非抽象意志，而是具象的神经活动产物。基于此，我们可以通过规律作息、均衡营养、体育锻炼来优化神经化学平衡，并借助培养乐观等积极心理策略来塑造相应的大脑环路，从而科学地提升心理韧性。



心理韧性技巧

练习“接受”

面对压力，我们常会不自觉地启动一种自我保护的本能——拒绝接受现实。因为否认危机的发生，能带来一种自欺欺人的掌控感，仿佛一切仍在掌控之中。

然而，变化是生命的常态，其中大多非个人意志所能转移。唯有停止自我欺骗，全然接纳已经发生的改变、接纳自身的真实感受、承认遭受的损失与当下的困境，我们才能看清现实，从而寻找到真正行之有效的解决之道。

与他人保持联络

当你经历困难时期时，可能并不想与他人见面，不想让朋友们看到自己沮丧的样子，不想让父母看到自己沮丧的样子，甚至连镜子里的自己都不想见，因为可能只会加深对自己的失望。



心理韧性：危机中的“缓冲器”与“转换器”

我们都会遇到焦虑，但应对的方式却各不相同。那些更具心理“韧性”的人，其秘诀在于他们为情绪困扰预留了更大的内在容量。这份韧性，让你在风暴中更能承受压力，并始终保有反弹的力量。

毕竟，失望、压力和改变是共同的生命历程。培养韧性，不是为了消除痛苦，而是为了能带着更少的恐惧穿越不确定，在黑暗中依然寻得方向。

若你生性敏感，应对挑战或许需要付出更多努力，但这绝非你的短板。请相信，韧性并非某些人的专属，它更像一段需要主动耕耘的旅程，我们每个人都能够在其中不断成长。

但你知道吗？越是痛苦灰暗的时候，越要让自己努力与朋友和家人保持联系，因为这样可以帮助你缓解压力，改善情绪，并试着去理解生活中一切的变化和混乱。因为你并不需要独自面对所有的问题，可以从别人的帮助中获得力量和恢复能量。

自我照顾”的最好时机

面对困境，身心常会感到沉重负担。持续的压力不仅会削弱免疫力、影响消化健康，也可能让我们在情绪和身体上陷入倦怠。

但请记住，身心始终相互影响，因此照顾好自己，是积蓄内在力量、度过难关的重要基石。当身体充满活力，精神也会变得坚韧。不妨从规律作息、均衡饮食和适度运动开始，这些看似简单的行动，将帮助你重获掌控，并照亮心情。

寻找有意义的事

我们难免会被铺天盖地的负面新闻和眼前危机所困，但请相信，再困难的时刻也不能定义完整的你。试着去寻找那些能为你带来目标和意义的事，这会帮你打开新的视角——而最简单的方式，就是从帮助他人开始。

当你感到无力时，主动帮助别人反而能为你自己重获力量。因为在付出的过程中，你能找回控制感，并发现自己的价值。请记住，给予和接受同样温暖人心。不妨试试做义工、帮同学解决学习问题、去运动、照顾宠物，或者只是走进自然——在这些属于你的一小片天地里找回快乐，它们会成为你应对压力的坚实储备。

也许你会觉得，在糟糕的境遇下谈论感恩有些不合时宜。但请试着留意生活中那些微小的、触动你的瞬间，并对它们心存感激。这个简单的习惯，会给你带来意想不到的内心平静与情绪力量。

