



提升韌性， 開創人生佳境

黃忠臣

嚴寒冬季裡，萬物沉寂，然而路邊、牆縫裡的小草，即使處於惡劣環境，依然欣欣向榮，它們展現的強韌生命力，為世間增添綠意，也帶給我們無限啟發。

德國橄欖球員漢斯，首次入選國家隊就迎戰上一屆歐洲賽事的冠軍隊伍，球評普遍認為這是一場極為艱難的比賽，獲勝機會渺茫。然而，出乎意料，初出茅廬的漢斯毫不畏懼，始終從容且沉穩地應戰，他多次持球觸地得分，讓比數一度領先，雖然球隊最終落敗，但他亮眼的表現已深獲肯定。

賽後記者訪問漢斯：「對手球員個個身材魁梧、經驗豐富，你是如何克服壓力，能夠多次成功得分？」他回答：「真的要特別感謝教練團平日裡『心理韌性』的訓練，讓我能比賽時不被進攻失敗的沮喪情緒所牽引，不將注意力放在對方長處上，而是聚焦於自己的優勢，因此才能一而再、再而三地尋求突破時機，在關鍵時刻一舉得分！」

漢斯的故事告訴我們，即使身處高壓外境，能夠保持內心安定，並在當下啟動持續奮進的能量，是超越挑戰的關鍵。從運動心理學的角度來看，除了體型、體能、技巧會影響選手表現外，還有一個核心的心理要素，那就是「心理韌性」。

心理韌性是一種面臨壓力、困難、挫折等負面狀況時，可以讓人們盡快振作精神、保持樂觀的能力，就像是一塊海綿，承受外力擠壓依然能迅速恢復原狀。這種心靈的自我修復能力，不僅適用於競賽場合，在準備重大考試、面對工作艱鉅挑戰、跨出舒適圈等各個生活層面，也都大有助益。

正如大家所知的，重量訓練能增進肌力，心靈的強韌度也同樣需要鍛鍊。那麼，要如何提升心理韌性呢？我們可從「覺察」做起，平日多累積正向感受，凡事多正向思考，就能減緩遭遇困頓的衝擊，增添內在的強韌度，不會輕易被擊倒。而當考驗來臨時，可把注意力從與外界的比較，轉移到自己的實力或優勢上，如此一來將能從自身獲取力量，平靜且沉穩地回應。

行天宮平安心語：「人生的成就並非贏過他人，而是超越自己。」
提升心理韌性，可以幫助我們在面對人生挑戰與挫折時，迅速回彈、再次站穩，當內在愈堅韌且持續進步成長，相信終將活出自信，開創人生理想佳境！

