

三大秘訣 活得堅強

面對生活壓力和挑戰，心理韌性非常重要。

一些人天生性格堅強，遇到挫折也不會被擊沉，一些人心靈較脆弱，容易一蹶不振。

其實心理韌性像身體健康一樣，可以透過後天培養而改善。

堅強的人普遍會有3個思維信念。

首先，明白逆境和苦難是生命中一部分。並非要歡迎逆境到來，而是明白這是人生旅途的一個部分。現代人習慣視幸福

和安全是生活常態，社交媒體多報喜不報憂，面對逆境時，便好像天塌下來，會埋怨或憤怒，甚至乎怨天尤人。實情每個人都會遇到困難和逆境，必須積極面對、處理和解決。

第二個思維信念是堅強的人擅長掌控自己的專注力。人類大腦與生俱來習慣關注一些危險和負面的事物，以確保生命安全。現代人的生活，新聞、社交媒體都充斥着各種負面訊息，容易影響情緒。堅強者同樣會有負面情緒，但會避免過度關注那

些無法改變的事情，而專注於能夠積極處理和改善之事物，同時會提醒自己所擁有的和懂得感恩。

第三，要懂得愛護自己，辨析做的事情有利抑或有害。正如分手後不斷聽着悲傷情歌或反覆看着舊日照片，只會讓人更加陷於負面情緒。要學會反問，當下所想做的事情，到底在幫助還是傷害自己。之後大哭一場發洩一下，去旅行、和朋友傾訴、大吃一頓，讓自己放鬆及不要留在悲傷的深淵。

困難、逆境多少會為大家帶來不良情緒，但我們可以選擇去活得更加堅強。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com