

“MOVING FORWARD TOGETHER”（一起向前）播客：

培养心理适应能力



DYLAN ROSS 博士



RICK HANSON 博士

在 Optum “Moving Forward Together”（一起向前）播客的第二集中，Dylan Ross 博士与 Rick Hanson 博士进行了交谈。Hanson 博士是心理学家、加州大学伯克利分校至善科学中心 (Greater Good Science Center) 资深研究员，也是《纽约时报》的畅销书作者。两人讨论到新冠肺炎 (COVID-19) 期间培养心理适应能力的话题，并着重讨论了培养这类能力的方法。其中包括运用三种内在力量：勇气、同情心和感恩之心。

重点摘要：

- 适应能力有助于我们应对生活中的大小挑战，从而提升整体幸福感。适应能力源自多种内在力量。其中三种是勇气、同情心和感恩之心。
- 正向的神经可塑性是逐渐改善大脑状况的一种方法。您可将这三种特质深植于大脑中并培养适应能力。
- 要培养这三种内在力量，要有意识地专注于具体经历。

勇气：

- 勇气是不可摧毁的决心、意志或毅力。
- 勇气的两个特质是决心和力量。
- 要培养勇气，应从自身经历开始。回想您感到坚定或坚强的时刻。然后试图保留那个瞬间。感受身体变化。留意这些情绪对您身体产生的正面影响。这会使大脑产生持久的生理变化。

同情心:

- 同情心由两个特质组成：对苦难的怜悯同情以及对伸出援手的渴望。
- 自我疼惜是提升适应能力的主要因素，但做到自我疼惜通常比同情他人更难。
- 要培养对他人的同情心，应在对话中使用“和我一样”这样的字眼。例如：“和我一样，您也对孩子感到担忧。”此外，也要使用“和大家一样”这样的字眼。例如：“和大家一样，我现在也倍感压力。”如此才能不分你我，兼容并包，让我们更具同情心。

感恩之心:

- 感恩之心是单纯的感谢之情。感恩之心给我们带来希望、汇聚正能量，从而促使适应能力的提升。
- 要培养感恩之心，应每天花些时间思考您要感谢的三个人事物。也可每天放慢脚步、休憩放松，专注于表达感谢时的感受。
- 培养感恩之心能使您感觉更好、变得更坚强，也能提升心理适应能力。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203789-072020