

「MOVING FORWARD
TOGETHER」(一起向前)
PODCAST：

培養心理適應 能力



DYLAN ROSS 博士

在 Optum 「Moving Forward Together」(一起向前) Podcast 的第二集中，Dylan Ross 博士與 Rick Hanson 博士進行對談。Hanson 博士是心理學家、加州大學柏克萊分校至善科學中心 (Greater Good Science Center) 資深研究員，也是《紐約時報》的暢銷書作者。兩人討論到新冠肺炎 (COVID-19) 期間培養心理適應能力的話題，並著重討論了培養這類能力的方法。其中包括運用三種內在力量：勇氣、同情心和感恩之心。



RICK HANSON 博士

重點摘要：

- 適應能力有助於我們應對生活中的大小挑戰，從而提升整體幸福感。適應能力源自多種內在力量。其中三種是勇氣、同情心和感恩之心。
- 正向的神經可塑性是逐漸改善大腦狀況的一種方法。您可將這三種特質深植於大腦中並培養適應能力。
- 要培養這三種內在力量，要有意識地專注於具體經歷。

勇氣：

- 勇氣是不可摧毀的決心、意志或毅力。
- 勇氣的兩個特質是決心和力量。
- 要培養勇氣，應從自身經歷開始。回想您感到堅定或堅強的時刻。然後試著保留那個瞬間。感受身體變化。留意這些情緒對您身體產生的正面影響。這會使大腦產生持久的生理變化。

同情心：

- 同情心由兩個特質組成：對苦難的憐憫同情以及對伸出援手的渴望。
- 自我疼惜是提升適應能力的主要因素，但做到自我疼惜通常比同情他人更難。
- 要培養對他人的同情心，應在對話中使用「和我一樣」這樣的字眼。例如：「和我一樣，您也對孩子感到擔憂。」此外，也要使用「和大家一樣」這樣的字眼。例如：「和大家一樣，我現在也倍感壓力。」如此才能不分你我，兼容並包，讓我們更具同情心。

感恩之心：

- 感恩之心是簡單的感謝之情。感恩之心給我們帶來希望、彙聚正能量，從而促使適應能力的提升。
- 要培養感恩之心，應每天花些時間思考您要感謝的三個人事物。也可每天放慢腳步、休整放鬆，專注於表達感謝時的感受。
- 培養感恩之心能使您感覺更好、變得更堅強，也能提升心理適應能力。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203789-072020