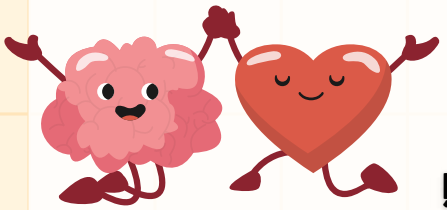
提升心理韌性的四個關鍵練習



財團法人「張老師」基金會邱春蘭諮商心理師與編輯群

在快速變動、競爭激烈的職場環境中，「壓力」似乎已經成了日常的一部分。從業績目標、會議簡報到人際溝通，許多上班族在內心默默累積著疲憊，甚至常有一種「明明沒有出什麼大事，但就是好累」的感覺。

也許你曾在夜深人靜時想過：「我是不是快撐不下去了？」或是在明知道該休息的週末，腦袋卻仍不停轉動工作的進度與責任。面對這樣的壓力，我們需要的，已不再只是「撐過去」，而是培養一種能與壓力共處、穩住自己的能力—心理韌性（Resilience）。

心理韌性是一種內在彈性，它幫助我們在面對挑戰與挫折時，不被擊倒，也不急於否認情緒，而是能夠調節自己、穩住步伐，甚至在風浪過後長出新的力量。本文將透過案例與實用練習，帶你了解：**如何在高壓職場中培養心理韌性，讓你更從容地走得長久**。

案例故事：從「不敢倒下」到「允許自己休息」

小慧是某科技公司行銷部門的資深企劃，工作效率一向出色，是主管眼中的「能者多勞」。然而，當她在短短半年內接連負責兩場大型提案後，身心狀態悄悄出了問題。



「我開始睡不好，一整天腦袋像糊掉一樣，對同事講話的口氣也變差，明明是討論事情最後變得像是在爭論。以前我可以加班到凌晨，現在只要看到信箱一堆未讀，就想逃走……」她在一場企業內訓中這樣分享。

小慧一度以為自己只是「太累了，再撐一下就好」，直到她因心悸就診、職醫建議她休息一週時，才驚覺自己的心理狀態已經亮紅燈。透過護理師轉介到公司的員工協助方案，與心理師談話中，小慧開始學習傾聽自己的情緒、重建生活界線，不再用「撐下去」當作唯一的生存策略。

幾個月後，她不但回到穩定的工作節奏，也慢慢學會在忙碌中「看見自己的需要」，與團隊之間的關係也變得更協調、更有人味。

培養心理韌性的四個關鍵方法

1 覺察壓力的早期訊號，不再等到「撐不下去」

我們常常等到累到爆炸、情緒崩潰、甚至生病了，才意識到壓力已經過大。但其實，壓力會在身體與情緒中釋放出很多微小的訊號，只是我們太習慣忽略它們。像是：

- 一直拖延工作，卻又焦慮不已
- 對工作提不起勁，連做出簡單決定都覺得卡卡
- 對小事特別敏感，容易發火或受傷
- 明明很累，卻無法好好睡覺

這些都是心理韌性快被耗盡的提醒。學會覺察，不是為了責備自己「怎麼又不行了」，而是讓我們有機會在壓力還沒淹沒自己前，就懂得自我調節與尋求支持。

小 練 習 ：

每天睡前花3分鐘寫下「我今天感受到的3種情緒」，不評價，只記錄。情緒的自覺是自我照顧的起點。

2 用同理取代自責，建立內在的安全感

「我是不是不夠好？為什麼別人都可以，我卻做不到？」很多人會用這種聲音鞭策自己，但其實，這樣的自責不會讓你更進步，反而會把你推入更深的焦慮感與無力感中。

心理韌性的一大基礎是「自我同理」：當自己狀況不佳時，不急著用否定的方式、逼自己振作，而是像朋友一樣給自己一句理解：「這陣子真的很累，難怪我會這樣。」這不是放縱或逃避，而是一種溫柔的支持感，它能幫助我們重新站穩腳步，找回內在的力量。

小 練 習 ：

當你做錯或做不到時，請嘗試這樣說：「在我現在的狀態下，這樣的反應是可以理解的。」然後再問自己：「那我現在最需要的是什麼？」

3 練習劃出界線，不讓責任感耗盡你的人生

在職場中，我們常會為了不讓別人失望而「硬接」工作；為了不被誤解，就算加班到深夜也不敢拒絕；或是明明已經在放假，仍會不自覺地打開工作信件……



這些過度延伸的責任感，會一點一滴侵蝕我們的心理能量，長期下來，反而會讓工作效率下降、人際關係緊張，甚至對工作失去熱情。

學會劃出清楚的工作與生活界線，並不代表不敬業，而是長期保有「能量續航力」的必要條件。

小 練 習 ：

每週設定「一段真正無工作的時間」（例如週六晚上），並提前讓同事知道你這段時間不會回應訊息。給自己一個可以真正休息的空間。

4 建立人際連結，別讓自己一個人撐

心理韌性不是靠「自己一個人撐住」來建立的。事實上，根據研究指出，有良好社會支持的人，在面對壓力事件時更能保持穩定、從挫折中恢復得更快。

職場中如果有能傾訴、彼此支持的同儕關係，將大幅減少孤軍奮戰的疲憊感。而這樣的支持，不一定來自密切的朋友，甚至一次真誠的對話、一次「我懂你現在的辛苦」都足以點亮內在的力量。

小 練 習 ：

試著每週主動與一位同事聊聊近況，不一定談工作，光是彼此分享壓力與感受，也是一種心理緩衝。

結語：不是你太脆弱，而是你值得被好好照顧

在職場中，每個人都在不同的責任、節奏與挑戰中前行。但請記得，”堅強”不是不累、不怕，而是在累的時候願意停下腳步，正視自己，也照顧自己。

心理韌性不是天生的能力，而是一種可以練習、可以累積的心靈肌肉。而這份力量的源頭，是你願意好好傾聽自己，並給予適時的支持。

如果你正在高壓的狀態中掙扎，請不要急著把一切壓下來繼續硬撐。試著從今天開始，給自己多一點空間，多一點理解，讓心理韌性慢慢長出來。

請記得：你不是孤單的，在壓力中仍然記得看見自己的需要和感受，你值得過得更好更有品質。

員工協助方案諮詢專線

02-2993-6180 *32

專線服務時間　周一至五　09:00-18:00

個別諮詢服務　周一至五　09:00-21:00

周六　14:00-21:00



您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心!