

環境部十一月份電子報

累積幸福存款： 心理健康的資產管理



在競爭激烈的現代環境中，我們常專注於金融資產管理，卻忽略了應對壓力的關鍵資源：心理健康資產，即內在儲備的「心理資本」。積極管理心理健康，如同積蓄資金，是為未來不確定性積累「幸福存款」的必要策略。

美國著名學者 Fred Luthans 教授及其研究團隊在 2000 年代初期系統性地提出和推廣心理資本的概念，通常以縮寫 "Hero" 來概括成四個核心要素：希望 (Hope)、自我效能 (Efficacy)、樂觀 (Optimism) 和 韌性 (Resilience)。這些特質可透過有意識的行為訓練來培養與增強。我們在日常中主動進行心理健康投資，就是在為幸福存款增值。

有效管理心理健康資產，需要建立一套預防性的日常習慣與主動的成長行為，形成如同金融理財般的『心理投資組合』。

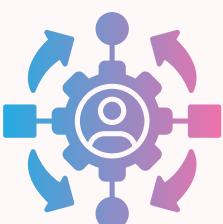
1. 投資於積極行動：健康促進行為

日常的健康促進行為是穩定的心理資產儲蓄方式。這包括規律運動、優質睡眠、均衡飲食，以及維護強大的社會支持系統。研究證實，健康促進行為中的「壓力處理」與「社會支持」對提升心理幸福感扮演重要角色。透過與親友的良好互動，有助於使個體在面對壓力時，心理健康受到的影響較小。



2. 投資於認知升級：挑戰不合理信念

許多心理壓力源於我們對事件的解釋。因此，將認知視為「可升級的軟體」進行投資，能有效減少心理資產的無謂損耗。我們應學習識別並挑戰不合理的負面思考。透過將壓力源區分為「可改變的」與「不可改變的」部分，將精力集中在能夠採取行動的事項上，才能避免陷入無助與焦慮。



心理資產管理不僅關乎長期積累，更關乎在緊急或高壓情境中，能夠迅速且有效地進行「提現」，以保持冷靜和清醒的判斷力。這需要掌握經證實的快速心理恢復技巧 (Rapid Psychological Recovery Techniques)。

1. 生理的「緊急煞車」：深呼吸訓練

當身處高壓情境，身體會啟動「戰鬥或逃跑」反應。此時，最快能夠干預並平衡身體壓力反應的，就是呼吸調節。有意識地將呼吸放慢，實施腹式呼吸，有助於平衡神經系統，進而帶來平靜感。這項技術可被視為生理上的「緊急煞車」，能讓身心從混亂邊緣拉回，從而減少焦慮與壓力。

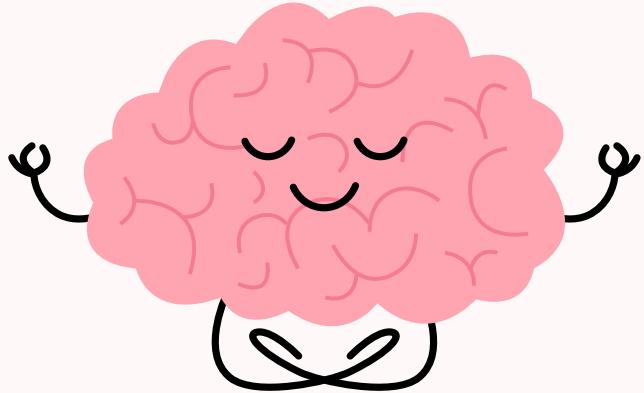


2. 情緒的「焦點轉移」：正念與身體覺察

在緊急情況中，情緒往往會劫持我們的注意力。此時，運用正念 (Mindfulness) 技巧能幫助我們將意識從焦慮的情緒旋渦中轉移到當下的身體感受上。包括：

- 專注於感官輸入：透過視覺、聽覺等專注於當下的情境，打斷負面思維鏈。
- 漸進式肌肉放鬆：有系統地收縮再放鬆身體各組肌肉，能幫助我們意識並釋放壓力帶來的緊繃感。

這些技巧協助我們在最短時間內從「情緒反應模式」切換回「理性應對模式」，確保在緊急情況下的判斷準確與操作穩定。



累積幸福存款，是面對未來不可或缺的生存策略。心理健康是一種動態的、需要持續投資與精細管理的無形資產。透過日常積極的健康促進行為，我們進行長期的穩定儲蓄；透過掌握快速心理恢復技巧，我們確保在危機來臨時，能夠靈活地「緊急提現」。現在，正是時候將心理健康視為我們人生資產管理的首要任務，持續且有效地進行投資，讓我們得以實現屬於自己的「心靈財富自由」。





員工協助方案



**QR
CODE**



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司