

經理人
新書快讀

Switch
craft

《心適力》

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

你可以學到的 3 件事

1 認識自己的身心、
大腦、情緒，磨練直覺。

個人成長

2 提高對周遭的覺察，掌握接受
不確定、擁抱改變的心態。

人生規畫

3 擁有讓心更靈活，
快速適應環境的能力。

心理勵志



作者介紹

伊蓮·福克斯 (Elaine Fox, 1963 ~)

- ▶ 牛津大學 (University of Oxford) 心理學與情感神經科學教授、澳洲阿德萊德大學 (University of Adelaide) 心理學院院長。
- ▶ 專攻「心理韌性」與「幸福感科學」領域。
- ▶ 撰有《心適力》、《陰晴不定的大腦》等著作。

什麼是心適力？

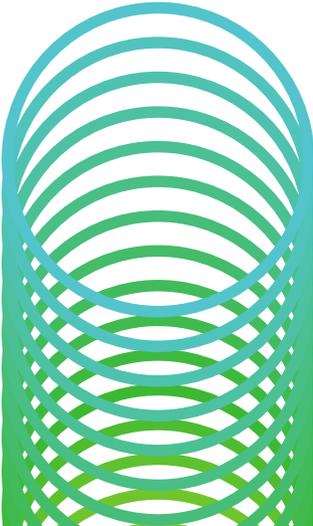
在面對人生各種的不確定性和改變，活用心智優勢，
克服恐懼和焦慮，掃除阻擋前進的障礙。
想要快速且妥善地適應瞬息萬變的現代，
心適力是最重要的生存素養。



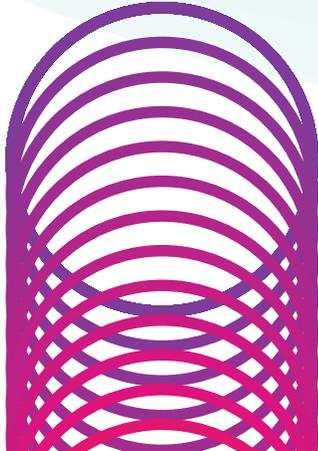
心適力應具備的心態

1. 尊重變化、接受內在身分會轉換。
2. 面對改變停看聽，給自己一個充實的空白。
3. 在平時增加不確定性，讓自己習慣突發狀況。

心適力 4 大支柱



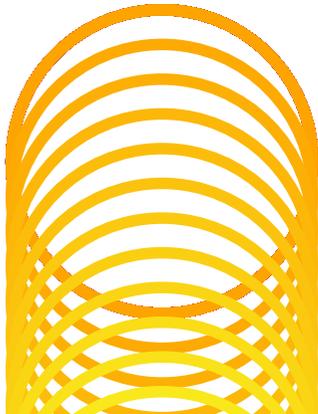
心理靈活性



自我覺察



情緒覺察



情境覺察

支柱一

心理靈活性

意義：決定要改變的能力。

培養流程：



支柱一

心理靈活性

關鍵能力

認知彈性：在不同工作中，大腦能快速切換。

鍛鍊認知彈性

1 把工作分 3 ~ 4 類。

2 估計每項工作要花費的時間，並決定進行順序。

3 開始工作就用計時器計時，時間一到，無論是否做完，都換做下一項任務。

正確預估做每個工作的時間。

幫助你有計畫地在工作之間轉換。



支柱二

自我覺察

意義：覺察自己的思緒、行為，
與對他人的影響。

了解自己 1. 自己比較偏向哪個性格特質？

開放程度、責任心、外向性、友善度、神經質

與心理靈活性、自我覺察最相關的特質，對新的體驗有多開放，愈開放就越願意探索和嘗試新事物、新體驗，容易接受自己是錯的，且願意傾聽不同的意見。



了解自己 2. 自己的信念和價值觀是？

信念

如何看到自己與他人，與自身背景相關。

核心
價值

相信的普世準則為何，像是想當什麼樣的人？
想做什麼工作。

方法

回想自己的人生故事，高潮、低潮、轉捩點的經歷中，有哪些共同的關鍵字，當中可歸納出信念和核心價值。



支柱二

自我覺察

情緒覺察

意義：了解負面情緒，增加正面情緒，並懂得調節情緒。

鍛鍊情緒覺察：

累積正面情緒



1. **身體健康：**身心緊密結合，有好的身體，心情也會良好。保持正常飲食與睡眠、克制用藥、規律運動。

2. **重構情境：**

發生壞事時，回想過去這件事發生的機率與次數，很可能只是偶發性事件，避免自己太陷入負面情緒，誇大壞事會一直發生的念頭。

降低負面情緒

3. **表達性書寫：**

寫下負面情緒，以及發生的原因和情境，可以療癒並調節情緒，回歸正常心情。

4. **擴散練習：**

對自己有負面認知時，用擴散、抽離的角度，拉開自身與負面認知的距離，很可能只是自我局限，並非真實。（範例如下圖）



支柱三

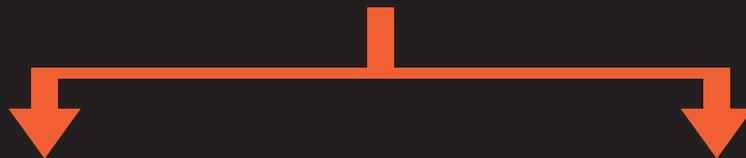
情緒覺察

(承上頁) 擴散練習：拉開自己與負面認知的距離

「我很胖。」



「我相信我很胖，世界上沒有人會愛我。」



我注意到：

我認為世界上沒有人會愛我。

我發現到：

我好像相信我很胖。



支柱四

情境覺察

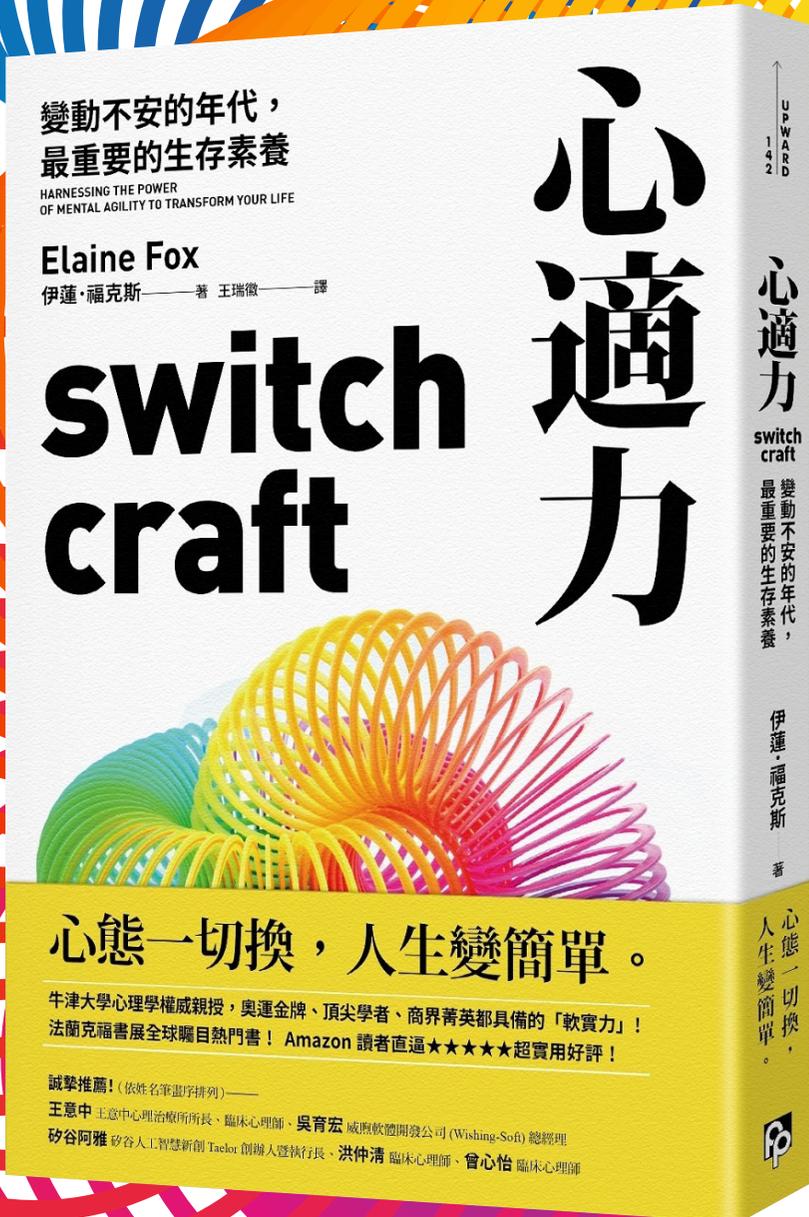
意義：注意到蛛絲馬跡，傾聽直覺。

平常生活累積起來的經驗細節，在有異常狀況時，心理和生理會給你一種不太對勁的感覺，這就是直覺。

鍛鍊情境覺察

1. 累積豐富經驗、經歷各種人生角色，擴增直覺資料庫。
2. 掌握任何情況的正常，才能發現異常。
3. 離開舒適圈，盡量拓展多元體驗。





主題書籍

作者 | 伊蓮·福克斯

出版社 | 平安文化

圖片來源 | 平安文化

Buy Here



經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定帶人、領導、管理、財經、商業，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻

Tips



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>