



高績效人士都具備心理韌性  
訓練一天只花你3分鐘

門診讀書會

## 高績效人士都 具備心理韌性

---

高績效者能持續表現的秘訣，就在他們專注於「**解決方法**」！每天3分鐘，打造「**防彈心態**」，**不斷聚焦**在需要完成的任務，利用「改善」的雪球效應，達成巔峰表現。

---



- 某位職棒大聯盟（Major League）賽揚獎得主，同時也是現役投手的運動員說道：
- 過去的我，只要站在投手丘上，所有的負面想法就會跑進我的大腦裡，諸如今天風是否很大、萬一今天我對上的是上次讓我難堪的人等。我想的甚至可能是私人的事，例如跟老婆吵架，或跟哪個孩子處不好。那些想法會進到我的大腦裡，讓我分心。
- 現在，不用60秒，我就可以把那些想法甩開，「解方導向專注力」絕對是（Relentless Solution Focus，簡稱RSF心態）讓我維持如此穩固職業生涯的原因，而且它肯定在我得到賽揚獎那一年，幫助我朝著目標穩定前進。」

# 高績效人士都 具備心理韌性

---

心理韌性講的不是接受精神鼓勵，它是一套可以透過訓練建立的技能。心理韌性有兩個目標要完成：首先，對表現突出的人來說，在面臨困難時，有處理問題的能力是必不可少的。不管怎樣的困難，諸如生病不舒服、受傷、天氣不好，或是生活裡任何其他的偶發意外，個人都必須有能力克服障礙，有好表現。這一切，都是從你腦中的想法開始，一般人關注的都是困難，而心智堅韌的人已經學會了要專注在自己能做什麼，以克服困難。

---

心理韌性的第二個目標，就是系統性減少大多數人都會感受到的負面「腦袋垃圾」。我們每天會有12,000~60,000個想法，其中負面的思維就占了80%。此外，研究還發現這些負面想法所想的事情裡，85%都不會發生（Leahy，2005）。

# 培養 RSF心 態的練習

- **1.辨識 ( Recognize ) 第一個步驟，就是要學會辨識負面思考已然入駐的情況。**雖然聽起來很容易，不過自我評估其實是相當困難的。**我們天生就是會關注自己的問題。**好消息是，**我們也都有一套內建的警示系統**，在負面想法入駐時會警鈴大作，警告你我。可惜，幾乎沒有人學會如何辨識這個警告。**RSF心態教大家的是，在心智脆弱和負面思考開始出現時，如何辨識，同時有效地利用這個能力，創造出正向的行為改變。**

# 培養 RSF心 態的練 習

- 2. **取代 ( Replace )** : 當我們學會了辨識問題導向的想法之後，一定要用更加正面的想法，取代負面思考。關鍵就是要迅速，時間不能超過60秒。想用RSF心態取代以問題為中心的思考方式嗎？問自己這個簡單的問題就對了：**我能做什麼，來改善這個情況？**

# 培養 RSF心 態的練習

- **3.重新訓練 ( Retrain )**：肌肉不經訓練就不會強壯，而大腦有點像二頭肌的肌肉。想要開發心智強度，就非訓練不可。儘管我們天生就會負面思考，不過神經可塑性證實，我們的確可以重新訓練自己，變得更著重於解決方案之上，態度更為正面，而不是默許強調問題與負面態度的慣常情況。你要先訂，以及成就這個願景出自己的  
人生願景的方法，藉此發展出自己的成功架構。



正向專注力：180秒實踐高績效人生，奧運金牌運動員、頂尖業務、世界大賽冠軍隊都在用的心智鍛鍊法  
作者：傑森·塞爾克博士  
譯者：沈聿德  
出版社：天下雜誌出版 出版  
日期：2022/01/03

