

【心靈花園】與其玩3C，不如練4C

趨勢巨流河

(資料來源／諮商輔導組)

Daniel Goleman在1995年提出情緒商數概念，裡頭有一要項是「延宕酬賞自我激勵」，意思是情緒智商高的人，不會急於享樂，懂得自我激勵，畢竟來自外界的鼓勵，總是不會太多。EQ概念，是一般人對於情緒管理最常聽到的解釋。

其實，在1982年，運動心理學家Loehr觀察世界優秀的運動選手，在面臨比賽強大的壓力下，還能超越自我，突破種種心裡障礙，奪得優秀的成績。他認為傑出的運動表現，與個人對壓力的容忍度，有非常高的相關。所以，提出了「心理堅韌度」(mental toughness)這個名詞。之後，多使用在運動選手的訓練上。1979年，Cobassa提出心理堅韌度的四C：

一、Control(emotional and life)：對生活感受力的控制。同樣一件事情，你可以樂觀看待，或者悲觀取向，你能否控制你的觀點？會控制的人，即使遇到不好的事情，也比較容易化悲憤為力量。

二、Commitment：對事物願意投入參與，而非置身事外、冷漠以待。對於這點，我會解釋為「熱情」。對事物抱有熱情的人，才可能投身參與，不作壁上觀。因為這樣的人，才有「喜悅」的興奮感。

三、Challenge：相信生活是會改變，而這種改變是機會，不是威脅，阻礙改變最大的因素，是害怕失敗。尤其很多人在面對改變時，一定做評估。計算了半天後，發現成功機率不是百分百，就放棄改變。

四、Confidence(interpersonal and in ability)：相信自己有能力去達成。一個從小到大，不斷遭受指責批評的人，會很難相信自己是有能力的。缺乏自信的人，在我們的環境裡比比皆是，因為大人們都習慣一個想法：做對是應該。因此，做不好就罵。這是現在許多人缺乏自信的癥結。

曾有人提過高EQ的人，很容易落入自我感覺良好的框框裡。從Cobassa的論點裡，就可以很清楚看到一個自我感覺良好的人，可能在這4C中，只擁有第一項，對事物有著絕對的樂觀，無法務實。而高心理堅韌度的人，是可以感受壓力，將壓力轉化為動力的人。

mental toughness來自運動的訓練過程，對不想成為運動選手的人來說，運動應該是很好的自我心理訓練方法，因為壓力沒那麼大，卻又能達到4C。因此，親愛的同學，如果你想增加自己的適應力，保持恆常的運動習慣，絕對是有幫助的！