

人生逆境的免疫力是什么

你觉得，人们靠什么度过逆境？意志力还是来自他人的关怀？

心理学家发现，面对人生逆境，那些能够迅速恢复的人具备一种能力——复原力。复原力，就是一个人心理的免疫系统。

发展“复原力”的关键是什么？一个孩子能否从伤害事件中尽快恢复，他的复原力如何，最关键的因素是他是否和养育他的成年人有着一段坚实稳定的互动关系。

“一个人面对逆境和不顺的系统决定。当一个人拥有一段或关系，再配合一定的处理困境的出来，快速适应环境。”所以应该是“来自他人的关怀”。

如何帮助孩子发展“复原力”？
个有支持力、能够彼此给与积极回
一些做法：



创造一个坦诚沟通感情的沟通模式。鼓励孩子和你分享他们在压力情景下的感受，而不仅仅只是诉说事件本身。同时也和孩子分享你的感受，让他们知道，与父母分享自己的感受是非常合理的事情。

当孩子向你诉说他们的压力事件时，及时给与回应和帮助。引导孩子寻找解决方法，而不仅仅只是抱怨和责怪。

学会控制情绪。在压力情景下，大吼大叫、放声痛哭、极度愤怒都是正常表现，但是这种行为如果一直持续，对建立复原力并无任何益处，它们反而会变成另一个问题。孩子能否控制情绪，与家长面对压力时的表现密切相关。如果父母遇到压力也无法控制情绪，你怎能要求孩子学会控制情绪？

鼓励孩子多交朋友。你也许可以成为非常好的父母，但你替代不了孩子同伴的角色。

让孩子也学会帮助别人提高复原力。当孩子会关爱别人的时候，他能从自己的体验中学习如何提高复原力。复原力并非一个天生气质，也不会耗尽，它可以重塑、加强，所以任何时候开始培养都不晚。

复原力，由这个人的社会支持几段有支持力、有回应的社会能力，他就能迅速从逆境中走文章开篇的问题，正确的选项你选对了吗？

最重要的是，你要和孩子创建一应的亲子关系。此外还有以下一

黄金教育法则

——罗森塔尔效应

罗森塔尔是20世纪美国的心理学家。他对两组随意组合的学生分别给予积极和消极的评价，后来，果真就是那样的积极或消极的结果。这个效应，指的是一个积极的期望带来积极的结果的效应。积极的期望，其实就是一种外界的支持。

在人的心目中，家人、朋友是这种支持力量的核心，家人、朋友的期望支持也更有塑造力。在你挫折的时候，无论是孩子，还是我们成人，对这种力量都非常期待。反过来，缺少这种积极的期望与支持，他就变得消极，或者在挫折后一蹶不振。



孩子最需要的是理解、接纳的情感环境。需要父母有一颗好奇、温暖、支持的心。

你跟谁在一起真的很重要



在现实生活中，你和谁在一起的确很重要，甚至能改变你的成长轨迹，决定你的人生成败。和什么样的人在一起，就会有什么样的人生。和勤奋的人在一起，你不会懒惰；和积极的人在一起，你不会消沉；与智者同行，你会不同凡响；与高人为伍，你能登上巅峰。



科学家研究认为：“人是唯一能接受暗示的动物。”积极的暗示，会对人的情绪和生理状态产生良好的影响，激发人的内在潜能，发挥人的超常水平，使人进取，催人奋进。远离消极的人吧！否则，他们会在不知不觉中偷走你的梦想，使你渐渐颓废变得平庸。

如果你想像雄鹰一样翱翔天空，那你就要和群鹰一起飞翔，而不要与燕雀为伍；如果你想像野狼一样驰骋大地，那就要和野狼群一起奔跑，而不能与鹿羊同行；正所谓“画眉麻雀不同噪，金鸡乌鸦不同窝。”这也许就是潜移默化的力量和耳濡目染的作用。如果你想聪明，那你就要和聪明的人在一起，你才会更加睿智；如果你想优秀，那你就要和优秀的人在一起，你才会出类拔萃。

人生就是这样。想和聪明的人在一起，你就得聪明；想和优秀的人在一起，你就得优秀。善于发现别人的优点，并把它转化成自己的长处，你就会成为聪明人；善于把握人生的机遇，并把它转化成自己的机遇，你就会成为优秀者。对他人的成功像对待自己的成功一样充满热情。学最好的别人，做最好的自己。借人之智，成就自己，此乃成功之道。

读好书，交高人，乃人生两大幸事。和不一样的人在一起，会有不一样的人生。

社交小技巧——变自信的身体语言

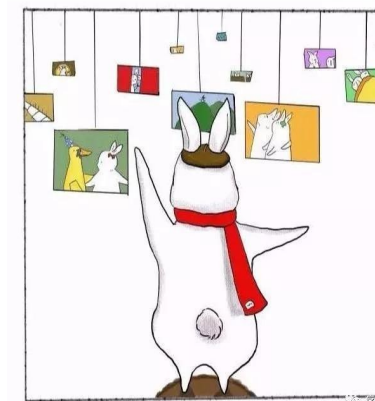
目光接触 良好的目光接触可以向别人展示：你对他们及他们的谈话感兴趣，以及表达你在此时此刻是很自在放松的。在社交中，好的沟通，至少有60%以上的时间有目光接触。如果直接的目光接触让你觉得比较难，你可以从看别人眼睛附近的区域开始，慢慢的，你就会发现，目光接触是一件自然而然的事情啦。

身体前倾 在与别人交谈时，身体前倾表示你对别人感兴趣，且集中注意力在听对方讲。不论你是坐着还是站着，身体前倾，都会让对方无意识的感到被关注和好感。

站直身体 身心是会互相影响的，在社交场合，你可以尝试站直身体，把后背挺起来。你会发现，你的气息、能量，都会变得不同，这会让你逐渐获得自信的感觉。

抬起下巴 你走路的时候还低着头看地面吗？从现在起，别这样做了。现实中，捡到钱的机率并不高，现在大家都用信用卡。走路的时候，抬起头，眼睛向前看。刚开始，你可能会感到不自然，但当你习惯了，会让你显得很自信。

步子放大 自信的人在走路时，总是迈着大步，看起来很威严。当你感觉不自信，感觉焦虑时，试着慢下来，把步幅迈大。



这一生不管遇到谁，遇到的都是自己的碎片，不同片段、不同侧面、不同时期、不同状态、不同心境的自己。

把手从口袋里拿出来 许多人在跟别人交谈时，会将手插到口袋里，尤其是当他们担心要与别人握手时。这样做，并不酷，反而会让你看起来更加焦虑、很局促。在社交中，把你的手从口袋里拿出来，会让你看起来更自信。