

在充满不确定的时期培养坚韧的毅力

COVID-19 全球大流行导致：

- * 不确定性 - 焦虑
- * 社交隔离 - 抑郁
- * 扰乱日常生活
- * 经济压力
- * 前途未卜
- * 担心自己/家人的健康
- * 社会动荡，安全问题



或者



尽管我们无法控制生活抛给我们的境况，
但我们始终可以选择如何去应对

坚韧不拔：从灾难或变故中恢复或适应的能力

培养、鼓励与支持

- 我们*都具有*坚韧不拔的品质
- 坚韧不拔是我们*都拥有的内在力量*
- 就像在健身房里锻炼肌肉一样，培养坚韧不拔的毅力也是一个过程
- 制定计划并且付诸实践，我们就能够培养更加坚韧不拔的毅力

百折不挠

abeautifulmessinside.com 

The human capacity for burden is like bamboo - far more flexible than you'd ever believe at first glance.
— Jodi Picoult



自我尊重

设定符合现实期望的目标

解决问题的技能

识别自己和他人情绪的能力

社交技能以及寻求他人帮助的能力



学习
汲取
经验教训

理解并接受
自己的
优点和
弱点

自我控制

克服困难
而不是
逃避问题
的意志力

乐观的
思维模式

培养/鼓励/支持坚韧不拔的品质

树立坚韧意志的关键



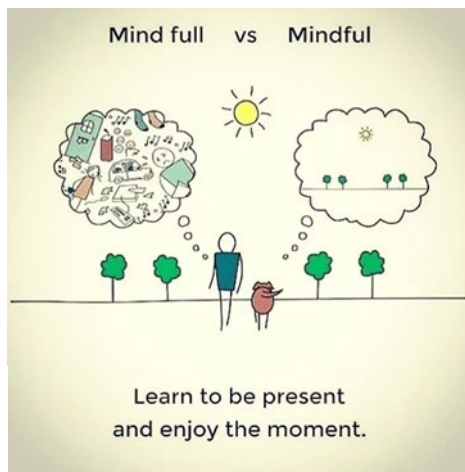
保持联络，
坚韧意志的**核心**

CRISIS

危機

Danger Opportunity

每一次危机中都蕴藏着机遇
积极的心态和成长型思维



- * 坏事时有发生
痛苦难以避免
- * 世间万物变迁
- * 唯有活在当下
- * 践行**自我关怀**



服务他人
传递爱意
多行善举

总结

- 与他人保持联络是树立坚韧意志的核心*
 - 培养坚韧意志（不屈不挠）的关键工具是正念
 - 通过成长型思维培养积极的心态（坦然面对幸运与挫折）
 - 坚持不懈与自我调节
 - 坚韧不拔：实践 - 多行善举
 - 坚韧不拔：实践 - 心存感恩
-
- 愿我们幸福相伴
 - 愿我们身心健康
 - 愿我们享有内心安宁与外界平安
 - 愿我们生活欢欣坦然