

增强抗逆力

具有抗逆力，意味着你可以从压力和充满挑战的境况中恢复过来。你并非天生就有抗逆力。它是随着时间的推移，通过面对挑战并从经历中学习而发展来的。诸如积极的关系等具有保护因素，可增强你的抗逆力。而诸如长期压力之类的风险因素，则会降低你的抗逆力。保护因素越多，你的抗逆力就越强。

增强抗逆力的方法	提示	你的计划
建立联系  与朋友、家人和其他成年人建立并保持牢固的联系，可以增强你的抗逆力。拥有牢固的人脉关系，在你需要帮助、鼓励或支持时，会使你更容易向他们求助。	你的本地支持网络是否包括两个或以上的成年人？如果没有，请考虑可能与你建立联系的老师或其他成年人。	我可以依靠的人
照顾好自己  照顾好自己可以帮助你保持平衡，并应对压力大的时期——享受乐趣也是如此。腾出时间来进行体育锻炼、保证充足的睡眠、享受美食和结交好友以及进行你喜欢的活动。	不要无暇自我照顾。将体育活动、与寄宿家庭一起用餐、与朋友一起玩乐以及固定的就寝时间，纳入你的日程安排。	我进行自我照顾的方法
向你的目标迈进  设定目标并向着这些目标前进，可帮助你建立应对挑战的抗逆力。将大目标分解为较小的、可实现的小目标，并肯定自己在实现较大目标的过程中所取得的成就。	目标并不仅限那些学业上的或你认为你“应该”做的事情。想想你自己真正想要的，并为此设定目标。	迈向我的目标的步骤
正确看待事物  当你感到不知所措时，请记住困难的时期最终会结束，事情会发生变化。要提醒自己，之前的艰难时期你都安然度过了，现在你也一样可以度过所面对的困境。知道未来会更好。	问问你自己：这都是我的错还是涉及其他的因素？这个问题会永远存在还是暂时的？它会影响我的整个生活还是只是其中的一部分？	抱有希望的理由
巨大的失败=巨大的学习经历  当你失败的时候，你往往最能了解自己。挑战你自己。为你自己设置要克服的障碍，这样你就可以对生活带给的挑战做好更充分的准备。面对困难的情况之后，想想你学到了什么。	问问自己哪里出了问题。你本可以做些什么不同的事情？询问反馈意见并以开放的心态倾听。	我会怎么做？