

# 心理韧性

## 内心强大的终极秘密

〔英〕道格·斯特里查吉克 & 〔英〕彼得·克劳夫 \_ 著  
周义斌 蒋苾菁 陈霖婷 \_ 译

### *Developing Mental Toughness*

衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。..... 王石评价褚时健时，引用的至理名言

# 心理 韧性

内心强大的终极秘密

*Developing Mental  
Toughness*



[英] 道格·斯特里查吉克 & [英] 彼得·克劳夫 \_ 著  
周义斌 蒋苾菁 陈霖婷 \_ 译

版权专有，侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

心理韧性：内心强大的终极秘密 / (英) 道格·斯特里查吉克, (英) 彼得·克劳夫著; 周义斌, 蒋苾菁, 陈霖婷译. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.7

书名原文: Developing Mental Toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing

ISBN 978-7-5682-4037-6

I. ①心… II. ①道… ②彼… ③周… ④蒋… ⑤陈… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 089914 号

---

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2017-2393

©Doug Strycharczyk and Peter Clough 2015

This translation of Developing Mental Toughness 2nd edition is published  
by arrangement with Kogan Page

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 710mm × 1000mm 1/16

印 张 / 23

字 数 / 330 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 序言

## 主要作者

道格·斯特里查吉克 (Doug Strycharczyk)，现任 AQR 公司 CEO。AQR 公司成立于 1989 年，是目前世界上最具创新性和发展最迅速的测验发布商之一。道格擅长开发心理测验和测评程序，以及组织成长、高层管理 / 领导成长、顶级团队评估、人才管理等。他致力于将心理韧性概念应用于将要面对挑战或应激源的各个领域。如今，他已经成为心理韧性模型应用的权威。他的工作不仅涵盖了心理学领域，还涉及教育、社会工作、体育和健康等多个领域。

道格·斯特里查吉克和彼得·克劳夫 (Peter Clough) 一起在 Kogan Page 公司出版的 *Association for Coaching* 中发表了 *Psychometrics in Coaching* (2009)、*Leadership Coaching* (2010) 和 *Coaching in Education* (2011)。同在这家出版公司，他和 ILM 公司的 CEO 查尔斯·埃尔文 (Charles Elvin) 合作发表了 *Developing Resilient Organizations* (2014)。

道格拥有经济学一等荣誉学士学位。他成立了 AQR 基金，致力于帮助那些因为经济、社会或家庭原因而受到生存限制的人，他的联系方式是 [doug@aqr.co.uk](mailto:doug@aqr.co.uk)。

彼得·克劳夫，曼彻斯特城市大学应用心理学教授。他最热衷的研究方向是高压环境下的行为表现。他和基斯·厄尔一起开发了心理韧性模型和 MTQ48 (即心理韧性问卷)。他和道格·斯特里查吉克密切合作，将心理

韧性应用于各种地方，是目前心理韧性和相关领域的权威和带头人。

彼得有许多英国大型组织活动的咨询和辅导经验，包括评估与成长中心的设计与运作、职场辅导、员工与文化调查、领导能力提升、心理测验与训练等。

彼得拥有心理学学士学位，他在谢菲尔德大学获得职业心理学硕士学位，在阿伯丁大学获得博士学位。他和道格·斯特里查吉克在 Karnac 出版社合作发表了 *Developing Mental Toughness in Young People* (2014)，他的联系方式是 p.clough@mmu.ac.uk。

## 其他作者

这些作者为本书提供了专业的学术知识和关于心理韧性模型的宝贵经验。

安吉拉·克劳夫 (Angela Clough) 是一位注册理疗师，她的工作领域是整形医学和运动伤害，并且非常关注颈部扭伤的心理因素。她是英国国民健康中心 (NHS) 的一名经验丰富的专家、管理者和研究者。

李·克莱斯特 (Lee Crust) 是林肯大学体育和运动心理学的高级讲师，也是注册心理学家、注册科学家、高等教育学会会员。他使用定性和定量的方法进行科学研究，并且在许多研究中都使用了 MTQ48，还致力于检验心理韧性与心理幸福感的关系的研究。

莫妮卡·茨威瑞克 (Monika Czwerenko) 是 AQR 的运营总监。她和克劳丁·罗兰兹 (Claudine Rowlands) 负责世界各地研究工作的组织与运营活动。莫妮卡负责心理韧性的评估与发展的技术应用，她的联系方式是 monika@aqr.co.uk。

尼尔·黛诺 (Neil Dagnall) 是曼彻斯特城市大学的首席讲师。他的主要研究方向是认知研究，尤其关注现实偏差和超常信仰。

菲奥娜·厄尔 (Fiona Earle) 是一位注册职业心理学家，主要进行工作与幸福感的研究，尤其关注应激能力、工作负荷和倦怠情绪。她经验丰

富，擅长评估中心的设计、心理测量工具的研究、管理能力的培训等。

基斯·厄尔 (Keith Earle) 是一位注册体育和运动心理学家，赫尔大学的高级讲师。他不仅是活跃的研究者，还是一位应用体育心理学家。他和许多领域的运动员都有合作。基斯和彼得·克劳夫共同构建了心理韧性模型，他的联系方式是 [k.earle@hull.ac.uk](mailto:k.earle@hull.ac.uk)。

基兰·高登 (Kieran Gordon) 是 Career Connect 公司的首席执行官。作为受过专业训练的职业顾问，他拥有 30 年与各年龄层人群共事的工作经验。他还是英国生涯指导中心 (IGG) 的前任主席、英国职业生涯委员会会员。

柯尔斯顿·杰克 (Kirsten Jack) 是曼彻斯特城市大学护理系的高级讲师。她的研究兴趣包括护理工作中的情绪管理和运用、护士在公共医疗事业中的角色、现象学研究方法等。

卡特兹纳·克洛斯科斯卡·库斯托兹 (Katarzyna Kloskowska Kustoscz) 是波兰一家咨询和培训公司 (4Business & People) 的主席。卡西娅 (Kasia) 使用 MTQ48 已经有将近 10 年的时间，并把它介绍给许多国际商业公司和运动俱乐部 (如华沙莱吉亚足球队)。如今，她的兴趣还扩展到了社会应用等方面。

大卫·玛茜特 (David Marchant) 是英国边山大学体育和运动心理学讲师。他和彼得·克劳夫在很多心理韧性项目上进行合作，并且还将继续开展心理韧性的相关研究。

克里斯丁·范·纽威伯格 (Christian van Nieuwerburgh) 是一位高级教练、学者、咨询师。他在辅导领域具有国际权威，经常在英国、美国和澳大利亚的会议上发表演讲。他是 Growth Coaching Online 的总经理，为教育工作者的职业发展提供在线指导。

约翰·佩里 (John Perry) 是英国赫尔大学运动表现和辅导专业的讲师。约翰是一位注册心理学家，同时还是著名的运动和体育科学家。他利用 MTQ48 和心理测量分析方法，发表了许多研究成果，包括运动中的个人关系模型和应对方式。

克劳迪娜·罗兰兹 (Claudine Rowlands) 是 AQR 的商务总监，她和道格密切合作，努力将心理韧性模型的应用扩展到 80 多个国家和更多新的领域。克劳迪娜是一位七级教练，自 2002 年以来一直参与心理韧性的研究和发展工作，她的联系方式是 [Claudine@aqr.co.uk](mailto:Claudine@aqr.co.uk)。

佐伊·斯威特 (Zoe Sweet) 是威尔士组织发展委员会的主任，该组织旨在发展和提升威尔士公共事业中领导阶层的标准。

# 致谢

心理韧性模型和 MTQ48 问卷是一项长期复杂的研究工作，其中离不开许多人的支持与贡献，包括教练、成长培训师、领导人员、管理人员、学术研究者等。他们无偿贡献了大量观点、时间和资源，帮助我们不断探索新的领域。

有些人本书提供了知识和经验。我们感谢每一位做出贡献的人，但无法一一具名，在此表示歉意。

我们非常感谢几个人，他们一直鼓励和支持我们将心理韧性模型应用于更多的国家和领域。他们是澳大利亚的苏西·格林（Suzy Green）博士，阿联酋人力资源部的 CEO 埃塞艾尔·苏瓦迪（Aisha Al Suwaidi），英国教育和社会工作领域的贝斯·麦克尼尔（Bethia Mcneill）和格莱美·邓肯（Graeme Duncan）。

在 AQR 开创之初，整个团队都给予了全身心的支持，莫妮卡·茨威瑞克是一位优秀的合作者。

我们要特别感谢道格的副主任克劳迪娜·罗兰兹，一直以来她都是我们这项工作的基石，是心理韧性的典范。

最后，彼得要感谢他的妻子和女儿，她们一直都在支持他的工作；道格要感谢他的几个孙子，正是他们帮助道格找到自己敏感的一面。



# Contents 目录

## 第1章 绪论

心理韧性 (mental toughness) 这一概念现已广为人知, 它会在很大程度上影响个人和组织的绩效、健康、行为, 并帮助人们缓解压力、应对日常生活中的挑战。它与积极心理学、心理恢复、人格特质、勇气、心态等目前流行的心理学概念有着密切的关系。

本书建立在专家学者们已有的知识、工作的基础上。新的观点能够提升一本书的含金量、理论体系及其严谨程度, 但并不意味着要放弃旧的知识。心理韧性模型和测量被大量应用于职业、教育、健康、体育、社交等领域。心理韧性测量是本书的关键部分, 能够为有效诊断、评估和研究提供帮助。

4C模型 / 002

心理韧性的四种误解 / 006

心理韧性的定义和描述 / 009

我们与心理韧性的研究 / 010

## 第2章 应激

应对压力是心理韧性的核心功能之一。

应激 (stress) 是当代心理学的一个重要概念, 工业心理学、体育心理学、临床与健康心理学等领域都对此展开了大量研究。虽然应激的确切定义还存在争议, 但它在心理、生理方面的作用毋庸置疑。应激通常伴随着一系列生理变化、心理反应和主观体验、情绪水平的改变。典型的生理变化包括血压升高、出汗、心率加速、口干舌燥等; 心理反应包括攻击行为和社会退缩等。这些行为与症状可能伴随着紧张情绪, 也可能是独立发生的。

在已有研究的基础上, 赛里 (Selye) 提出了“一般适应综合征” (GAS) 的概念。他认为, 应激会促使肾上腺皮质激素分泌, 并影响个体的生理、心理状态。此外, 机体内部平衡的改变并非仅仅由外部环境的变化所导致。通过训练, 动物的生理系统可以建立起对潜在应激的适应性防御。这种“韧性训练”的理念至今仍有意义。

应激的情境因素 / 014

心理韧性、压力管理和最佳表现 / 017

AQR应激模型 / 018

## 第3章 心理韧性简史

20世纪80年代中期, 罗尔 (Loehr) 在与美国优秀运动员的日常交流中, 获得了一种非常重要的心理结构。现在, 心理韧性已经成为体育界伟大的代名词了, 许多人用它来描述个体对应激和巅峰表现的心理承受能力。罗尔对心理韧性的普及做出了重要贡献, 但由于逸事法研究缺乏严谨性, 其理论建构并不完善。

心理恢复和坚毅性 / 024

什么是心理韧性 / 027

心理韧性的研究 / 028

定性研究方法 / 030

心理测量方法 / 032

21世纪的心理韧性 / 034

对5个问题的思考 / 035

## 第4章 模型建构和MTQ48的编制

在对心理韧性的研究过程中，我们发现有必要建构一个心理模型，将我们的心理构想与其他人提出的心理构想联系起来。关于心理韧性的定义有很多，如有研究者认为心理韧性“是朝着个人潜能上限发挥的能力”“是应对紧张压力的能力”“是比对手更好地应对竞技体育要求的能力”。我们关注这些解释，并在科学研究的基础上建构新的理论模型。

在基于研究的基础上，给出一个良好定义之后，我们就可以精确地测量它。测验编制有其理论基础，还包括项目和信度分析、因素分析、聚合和区分效度检验、效标关联效度、研究和实践应用等过程。

预备性现场研究 / 040

建构四因素模型 / 043

MTQ48的检验 / 048

## 第5章 心理韧性与MTQ48测量

心理韧性概念及其测量最初主要用于职场需求，以提高员工和管理者的行为表现。尤其是在具有挑战性和恶劣的环境下，如紧急救援机构、2008和2009年的经济低迷等。彼得·克劳夫教授和基斯·厄尔经过多年细致、创造性的研究，开发出MTQ48问卷。如今，它已经被广泛应用于教育、健康、社会工作、体育、康复等领域，尤其是绩效、幸福感和积极行为等方面。

MTQ48问卷一共有48个项目，测试时间是10分钟左右，一般可以在网上完成。和一般笔试测验类似，测验完成以后，系统会生成一个专家报告。专家报告有两个基础版本：标准版本和年轻人版本。其中，标准版本有五种类型，可以满足大多数用户的需求；年轻人版本报告的范围更小，通常适用于青少年群体（一般指十七八岁的中学生），这时候口头反馈比文字形式的报告更加适用。

测量工具简述 / 050

MTQ48测验平台 / 052

MTQ48报告类型 / 054

MTQ48的发展 / 059

## 第6章 控制

个体越感到自己能够改变或影响周围的事物，就越能感到自己与众不同，并且能够心想事成。控制是一个很容易理解的概念，特别是在应激管理和巅峰表现等方面。研究表明，人们的控制感越差，越可能感到压力，并导致负面的结果。

控制量表的成分 / 062

控制的定义和应用 / 066

高控制水平总是好的吗？ / 069

控制的心理研究 / 070

情绪控制 / 075

## 第7章 承诺

承诺量表测量我们是如何看待目标的，反映我们进行承诺（特别是那些有形的可以测量的承诺），以及遵守这些承诺的程度。承诺的对象可以是他人，也可以是自己。“承诺”和“遵守承诺”正是承诺成分的两个分量表。

在工作中，我们经常会给他人承诺。这在许多评价或个人成长过程中很常见，另外还有完成销售和运输目标、按时完成项目、完成一项突击任务等。我们经常用不同的方式向他人做类似的承诺，如承诺探望生病的亲友、帮助某人做某件事情、成为一个合格或优秀的队员、好好考试、找到好工作等。

承诺即目标 / 078

承诺的定义和应用 / 080

高承诺水平总是更好吗? / 082

承诺的心理研究 / 083

目标设定 / 085

## 第8章 挑战

这个心理韧性成分揭示我们是如何回应挑战的。挑战是指在个体看来超出常规的某种活动或者事件，而“动机”这一心理成分在挑战中扮演着重要角色。

挑战的构成：两个分量表 / 090

挑战的定义和应用 / 093

高挑战水平总是好的吗? / 096

挑战的心理研究 / 097

## 第9章 自信

自信测量我们相信自己的程度。即使遭受挫折，我们也能完成某项困难的任务；在必要时，有内在的力量支撑自己的立场，特别是当你需要说服别人来支持你的观点时。自信成分有两个分量表：能力自信和人际自信。

自信描述了我们如何处理挫折及那些可能带来挫折的挑战。挑战有生理的、心理的，还有口头上的（如言语挑战、质疑他人等）。它为模型提供了另一个积极因素，并且将心理韧性与积极心理学的发展联系起来。

总体自信水平高的人会把挫折看成日常生活的一部分，并接受挫折，而总体自信水平低的人会用不同的方式看待同一挫折或言语挑衅。

自信的定义和应用 / 102

高自信水平总是好的吗? / 106

自信的心理研究 / 107

## 第10章 心理韧性与思维模式、积极心理学、情绪智力的关系

心理韧性是一种独特的人格特质，它与许多流行的重要理论有关系，如正念等。我们首先介绍一下德威克（Carol Dweck）的思维模式研究和塞利格曼的习得性乐观研究。

思维模式 / 116

习得性乐观 / 117

需要层次理论 / 119

心理韧性、情绪智力和同情心 / 120

小结：6-5-4 / 124

## 第11章 决策

决策在商务、体育和生活的各个方面都有非常重要的作用，它受到个体差异的影响。本章将讨论心理韧性对决策过程的影响。学习本章将有助于提升以下几个方面的能力：更好地决策；确认人们是否有错误决策的风险；理解应对决策过程的影响；提升创造性思维。

心理韧性和创造力 / 126

心理韧性和冒险 / 128

思维偏差——心理坚韧的人更不会犯错? / 129

运气 / 130

## 第12章 心理韧性和倦怠

心理韧性和倦怠 (fatigue) 是紧密联系的概念。倦怠和心理韧性一样,也是应激过程的重要组成部分。如果说心理韧性是应激源与压力关系中的潜在调节因素,倦怠就是压力的显著表现。简单来说,倦怠是指经过一段时间的应激源处理之后,个体处于一种疲惫状态,其中应激源可能是繁重的心理负荷、身体负担等。因而,倦怠与焦虑一样,都是人类应激反应的产物。

心理韧性和倦怠之间的关系比较复杂,心理坚韧的人更少体验到应激所诱发的倦怠状态,也更少经历倦怠所导致的行为或生理结果。

心理韧性和倦怠对商业、体育、教育及职业健康等都有重要意义。本章将首先介绍倦怠的概念,解释倦怠及其可能造成的后果;随后我们将分析心理韧性和倦怠之间的关系,并提供一些操作方法,以帮助读者理解自己的应激反应,减小个人应激源的影响。

倦怠及其意义 / 134

心理韧性对倦怠形成的影响 / 138

倦怠对不同心理韧性水平的影响 / 143

倦怠的自我解析 / 145

## 第13章 心理韧性在工作中的应用

工作是大多数人应激、压力和变化的主要来源。即使工作本身的压力并不大,工作环境也经常会产生应激和压力。人们通常都在或大或小的公司上班,只有极少数公司会让员工感到安全,甚至感受不到竞争压力的影响。

自2003年以来,MTQ48在职场中的应用非常广泛。大量案例分析和新近的精细控制研究都表明,心理韧性对个人绩效和幸福感有重要的作用。另外,对群体心理韧性的观察和评估也一样重要,群体的表现和行为会受到群体心理韧性总体水平的影响。

应激、动机和愿望 / 150

领导力 / 151

咨询和辅导 / 153

群体心理韧性——组织发展应用 / 154

心理韧性和团队合作 / 157

组织发展和文化 / 159

团队合作行为和个体心理韧性 / 160

小结 / 164

## 第14章 心理韧性在管理上的作用

心理韧性模型描述了许多工作的核心能力,在人员招聘、选拔、人才管理、继任计划和提升等方面都有着重要意义。

招聘和选拔 / 166

员工成长和人才管理 / 169

## 第15章 21世纪求职与招聘的关键:就业能力

我们需要那些具有“我能”态度、热情和人际能力强的人。我们更少关注你学过什么东西,而更多关注你为什么想

要这份工作，以及你能带来什么。

就业能力的概念 / 172

就业能力和心理韧性的作用 / 175

就业能力的要素 / 176

自由职业和创业 / 180

## 第16章 心理韧性与教育、青少年成长

儿童和青少年正在面临许多艰巨的挑战，如欺凌、自尊、扭曲的媒体形象的压力、明星文化、学习、考试压力、职业选择、男女关系、同伴压力、变化的家庭环境等。

在技术水平上，心理韧性涵盖了许多教育领域常用的概念，包括心理弹性、恢复力、勇气、自我效能等。4C模型试图整合所有这些概念，使之可操作化。

我们的研究和工表明，心理韧性在青少年成长中能够发挥重要作用，包括心理转型、坚持、幸福感、参与行为、抱负、同伴关系、欺凌行为等。许多因素之间存在联系，青少年成长是一件复杂的事情，更加需要整体性的应对策略和方法。

本章将介绍许多重要的研究。研究表明，在教育领域中存在一种“韧性优势”。很多机构都在使用心理韧性成长方案，以尽可能开发所有学生的潜能；许多家长也在做类似的工作。

学业成就 / 184

幸福感 / 186

出勤、个体行为和同伴关系 / 187

早退 / 189

升学 / 192

就业能力 / 193

职业抱负 / 195

社会流动和弱势群体 / 196

欺凌行为 / 197

反社会行为 / 199

心理韧性和教养行为 / 200

休闲活动：体育和室外活动 / 201

小学教育 / 202

结论 / 203

## 第17章 体育运动中的心理韧性

在大多数体育类工作中，我们都使用了心理韧性模型和评估，它可以帮助我们迅速确定问题。我们与运动员一起交流分享这些信息，有利于快速促进我们的工作。这对优秀运动员非常重要，因为他们经常要面对突然出现的重大事件。我们在许多运动群体中开展了心理韧性成长和应用活动，包括赛艇、花样滑冰、橄榄球、足球、滑雪、斯诺克台球、游泳、赛马、花样骑术、体操、田径、高尔夫等。

心理韧性与体育心理学 / 206

培训师的视角 / 215

结论 / 218

## 第18章 心理韧性与社会、健康产业

本章描述了一些心理韧性的应用领域。在已有研究和实践的基础上，我们相信心理韧性在大多数领域都能起到重要的作用。心理韧性在健康中的应用包括：创伤和手术后的恢复率；一般健康状况；职业健康——帮助人们找到工作；与治疗的关系，如进食障碍、ADHD等；心理韧性与心理问题发生率的关系；帮助人们从心理疾病中恢复；戒烟行为。

在社会方面的应用包括：调查失业状况，相关研究已经得到许多重要的结果；在社会经济贫困地区重建希望；社会流动群体——让他们（尤其是年轻人）相信自己能够把握世界变化提供的机会；调查反社会行为，包括犯罪行为；减少青少年犯和成人在缓刑期间的再犯率；护理等从业人员的成长计划。

这是一项全球化的工作。例如，我们在海湾地区的阿曼、阿联酋、沙特开展一项叫作“阿拉伯化”的项目，降低他们对外来资源的依赖性，促进非传统行业在当地的发展。

心理韧性的广泛应用 / 220

心理韧性和身体健康 / 222

心理健康 / 226

社会责任感和心理韧性 / 229

职业心理健康 / 234

小结 / 235

## 第19章 心理韧性可不可以提高？

我们对心理韧性进行了定义与测量，并且知道它对个体和群体表现、幸福感和行为有非常重要的作用。现在，最重要的问题是：“我们可以做些什么来提高心理韧性吗？”

我们的回答是：“可以。”体育心理学家和教练们会认为他们已经这么做好多年了，并且取得了重要成果。其他领域的咨询师、培训师和辅导员也会这么说。从实践的角度来说，回答仍然是：“是的，我们可以。”由于大量的案例和研究，越来越多的人知道怎样做到这一点。

心理韧性可以提高 / 238

心理学家视角 / 240

培训专家视角 / 242

提高心理韧性——指导原则 / 244

## 第20章 心理韧性模型和MTQ48的辅导作用

心理韧性模型试图解释人们对周围世界的反应方式，它可以帮助个体进行自我觉察，特别是当情境或事件中包含了应激源、挑战、机遇和压力时。此时，我们会怎样反应？为什么我们会出现这种反应？

许多咨询和辅导活动关注以下三个领域：完善和提高绩效，包括处理或应对具体事件；创建或提高幸福感；发展积极行为。

心理韧性模型简述 / 252

咨询师如何应用心理韧性模型？ / 254

GROW咨询模型 / 256

咨询师的心理韧性 / 263

小结 / 265

## 第21章 积极思维

亨利·福特曾经说过：“无论你认为自己能行或是不行，可能都是对的。”显然，这句话反映了积极思维的本质，及其对我们的重要影响。积极思维（positive thinking）是一种用观念、言语和影像进行思维的方法，它能够影响个人的表现、幸福、成长、成功。

本章将描述几种有效的技术，主要从以下三个方面展开讨论：学会积极思考；排除消极思维；重构：把消极思维转化为积极思维。

积极思维简述 / 268

学会积极思考 / 270

排除消极思维 / 273

重构：把消极思维转化为积极思维 / 277

正念 / 279

## 第22章 想象

想象 (visualization) 与其他积极思维技术存在密切的联系，我们将在本章详细介绍。

想象技术在体育中应用广泛，尤其是可以用来支持“锚定”行为。以足球运动中的点球为例，他们会在进入真实场景之前想象这一过程。如果他们在脑海中想象到破门得分的画面，在罚球时就会做得更好；如果他们看到的是巨型的守门员和微小的球门，在真正罚球时就会缺乏自信，而有些人看到的则是大球门和小守门员。高尔夫、橄榄球、体操、网球等运动都有类似的情况，甚至日常生活中的各种中等程度的挑战也是一样。

导言 / 282

想象成功 / 284

培养自信的心理研究 / 288

积极心理学和心理韧性 / 290

## 第23章 焦虑控制和放松

放松技术 (relaxation) 是进行焦虑控制的一种有效方法。焦虑控制 (anxiety control) 是指对焦虑情境和焦虑时刻的处理，个体会受到一些事件的影响，发现自己无法完成一些任务或者完成任务时感到精疲力竭。

基本原理是，类似恐惧、担忧等心理反应会导致生理结果，如出汗、心率加速、肌肉紧张、呼吸困难等。控制这些生理反应可以帮助我们“反转”这一过程，进而管理心理反应。

焦虑控制是指应对那些你不能控制的东西。有三种方法对大多数人都有效：放松技术；呼吸控制；分心控制（在第22章讨论过）。

呼吸控制技术很好理解也很容易操作，接下来我们将主要介绍放松技术。

劳拉·米歇尔放松训练 / 294

其他放松技术 / 302

身体素质的作用 / 305

饮食的作用 / 306

生物反馈技术 / 307

## 第24章 注意控制

在体育界，注意控制 (attentional control) 非常重要，大多数重要研究都集中在这一领域。其实，在其他领域中，注意控制也一样重要，尤其是职业和教育。

都柏林大学的艾当·莫兰教授认为，专心是指在分心刺激面前控制心理资源的能力。在罚点球时，如果足球和橄榄球运动员能够排除意外干扰，更可能成功。这时候的分心物可能包括对手的行为、观众的叫声、队友（无用）的建议等。他们必须把注意集中于当前事件，那就是球鞋和球之间的联系，即使一小会儿时间。

注意控制概述 / 312

注意控制和心理韧性 / 314

一些简单提示、工具和技术 / 319

中断和分心 / 322

总结 / 323

## **第25章 目标设定**

目标设定能够驱动个体，实现一些有价值或重要的目标。目标设定理论认为，建立清晰、明确、可实现的目标是实现目标的重要步骤。如同高德斯腾（Goldstein）所说：“目标为我们提供了方向和动力。”因此，我们需要关注如何提高目标设定能力，包括为自己和他人设定目标。

目标设定的作用 / 326

目标设定的主要内容 / 328

目标设定的心理分析 / 330

## **第26章 MTQ48的研究应用**

自 MTQ48 和 MTQ18（简版）开发以来，研究者们可以对心理韧性进行客观的测量。本章将回顾一些使用 MTQ48 问卷的研究，这些文章大都发表在同行评议期刊上，通过这些研究能够更好地理解心理韧性及其成长。但要注意的是，虽然 MTQ48 的使用是最多的，有些研究者也开发或使用其他问卷对心理韧性进行测量。

心理韧性与应对方式 / 334

心理韧性、情绪控制/反应和情商 / 335

心理韧性与绩效、成就水平 / 336

心理韧性与心理技术 / 338

心理韧性与人格 / 339

心理韧性与健康 / 340

心理韧性与教育 / 341

其他使用MTQ48/MTQ18的研究 / 342

结论 / 344

## **第27章 心理韧性及其研究展望**

心理韧性与 MTQ48 走过了 20 年的历程，它们的应用范围仍然在不断地扩展。通过撰写本书，我们对心理韧性的研究现状和发展方向有了深刻的了解。我们感到非常振奋，心理韧性越来越受到关注，并得到广泛的研究与应用。

本章我们将要讲述三个方面的问题：从整体上研究心理韧性的前景；从心理学视角看待心理韧性与心理学其他概念的关系；从培训师视角观察心理韧性的应用。

整体视角 / 346

心理学视角 / 348

培训师的需要：产品研发 / 350



# 第 1 章

## 绪 论

---

心理韧性 (mental toughness) 这一概念现已广为人知，它会在很大程度上影响个人和组织的绩效、健康、行为，并帮助人们缓解压力、应对日常生活中的挑战。它与积极心理学、心理恢复、人格特质、勇气、心态等目前流行的心理学概念有着密切的关系。

本书建立在专家学者们已有的知识、工作的基础上。新的观点能够提升一本书的含金量、理论体系及其严谨程度，但并不意味着要放弃旧的知识。心理韧性模型和测量被大量应用于职业、教育、健康、体育、社交等领域。心理韧性测量是本书的关键部分，能够为有效诊断、评估和研究提供帮助。