

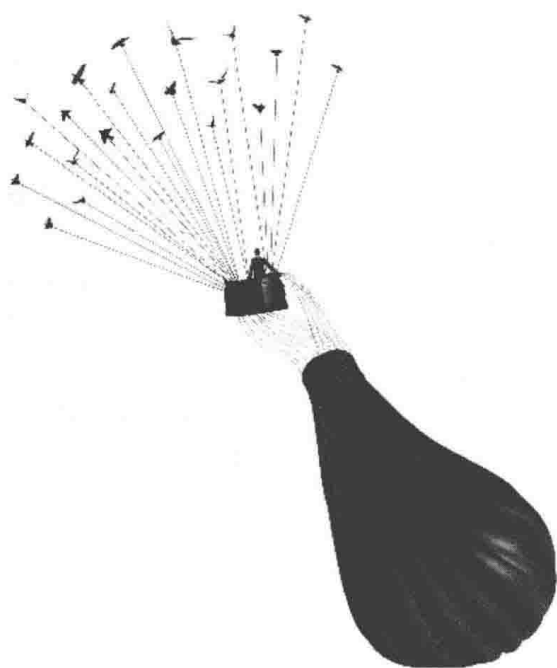
在人生可能跌倒的一切地方  
成就 你的不可能



# 心理韧性 的力量

在逼仄的人生中做一个善于“回弹”的人——

[美] 道格·亨施——著 李进林——译



# 心理韧性的力量

在逼仄的人生中做一个善于“回弹”的人

[美] 道格·亨施

著

李进林

译

藏书

图书在版编目 (CIP) 数据

心理韧性的力量 / (美) 道格·亨施著; 李进林译

· 一北京: 北京联合出版公司, 2017. 7

ISBN 978 -7 -5596 -0443 -9

I. ①心… II. ①道… ②李… III. ①心理学 IV.

①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 115799 号

著作权合同登记 图字: 01 -2017 -2621 号

Positively Resilient©2016 by Doug Hensch. Original English language edition published by

The Career Press, Inc., 12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, USA.

All rights reserved.

## 心理韧性的力量



项目策划 斯坦威图书 斯坦威  
Standway

作 者 (美) 道格·亨施

译 者 李进林

责任编辑 孙志文

策划编辑 马晓娜 朱红坤

封面设计 异一设计

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

140 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 13 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 -7 -5596 -0443 -9

定价: 42.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010 -82561773

## 赞誉

《心理韧性的力量》是一本易读指南，它能让你从容应对这个生活节奏极快又相互连接的世界。在光怪陆离的社会面前，融合了科学和常识的此书是获取心理韧性的必备参考书。

——德尔泰克 (Deltek) 总裁及 CEO

麦克·寇克瑞 (Mike Corkery)

这本书非常实用，它改变了我对现代生活的看法，使我更有效地走好每一步。

——奥巴马总统前顾问

斯蒂芬妮·卡特 (Stephanie Cutter)

道格抓住了社会压力和焦虑这一重大问题的解药。实用，易读。

——国际健康公司 CEO 和《纽约时报》畅销书作者

鲍勃·罗森 (Bob Rosen)

在我们这个反覆无常、变幻莫测的世界，很难有比心理韧性更值得培养的重要特质了。

——积极心理学核心人物

《黑暗中的曙光》(The Upside of Your Dark Side) 作者

托德·卡什丹 (Todd Kashdan)

## 前言

不要用成功来衡量我，而是用我跌倒再站起来的次数来衡量。

——纳尔逊·曼德拉 (Nelson Mandela)

几年前，我跟一位作家说到想自费出版一本关于心理韧性 (resilience) 的书，她旋即就说：“做什么都行，就是不能自费出版……”紧接着，她侃侃而谈拥有一家出版商的种种优渥之处。我当时都能听到自己噗噗的心跳声，这种想法让我惊恐不已。

在那之后不久，我与安妮·洛尔 (Anne Loehr，出版过两本书，我所认识的最好的高管教练之一) 再次提及自费出版的想法。安妮同样向我列出了出版商的几点好处。总而言之，发行交给好的出版商，而我负责高水平的写作，这样我的书可以面向更多的读者。我的心跳又如过山车一般急剧加速。

我到底怎么了？为何我会对找出版商产生如此大的心理反应？我深思了一段时间后得出结论：执着于自费出版只是我规避拒绝的一种方式。换句话说解释，我使用了一种非心理韧性的方式处理这个问题，对失败的恐惧可能使我写出一本劣质的书籍。

这个故事所反映的道理就是本书的核心内容。心理韧性是影响我们行为和心理活动的基本品质。我们可能没有察觉到它的作用，但它对我们一些有意义的关系和成就却至关重要。尽管你可能已经具备心理韧性，然而你还是不能有效应对某些情境；但是如果你驻足反思自己的状态，在今天起床后立即采取行动，买了这本书并且细细品读，我能很自信地说你已经具备了处理人生中一些重大困难的能力。我们所有人都有可以提升的空间，生活中各处这种不经意的助力可以给我们带来巨大的回报。

我著此书并不是为了成为心理韧性这个主题的终极权威，关于心理韧性，还有太多可以被研究发表的内容。我写这本书的原因是我并没有找到全部问题的答案，而且想从科学家们、思想领袖们、我做高管教练的实践中和做父亲的体验中学到的东西做一点分享。

最后，请不要带着减轻生活压力的目的去阅读本书。如果你学习甚至实践了书中提及的某些方法，你可能在追寻有意义目标的路途中效率更高，这能使你在追求幸福和满足感的生活中提升到更高的境界。



## 目 录

### 第一章 心理韧性是什么 / 001

当挑战来临时，具有强大心理韧性的人可以愈战愈勇。与其抱怨时局之艰难、恐慌可能出现的问题及其带来的可怕后果，他们会选择将情景进行重构，使之变成对自己能力的考验或者游戏。

### 第二章 为变化做准备 / 025

跨出你的舒适区，并将成长的机会最大化，安于不安。变革是痛苦的，不要将这种疼痛看作是行不通的标志。如果你没感觉一点儿不舒服，你很可能没有成长。

### 第三章 灵活性思维 / 043

当听到不幸的消息时，具有心理韧性的人像我们一样感到悲伤。他们所具备的关键技能之一是变通思维，他们挑战自己的固有思维，避免非黑即白的极端思维，以便于找到看待问题的新方式。

#### 第四章 乐观主义思维 / 067

乐观思维通过现实有效的方法让我们看到追逐有价值的目标给我们带来的收益，又能通过提供心理支持的方法，让我们能够为了目标而努力奋斗，在遇到困难的时候不退缩。

#### 第五章 好奇心与正念卷土重来 / 097

好奇害死猫，但是好奇心对人类有极大的好处。当我们沉浸在好奇心里，会有些奇妙的事情发生：我们会完全关注我们感兴趣的东西；动机水平提高；大脑会建立更多的信息。

#### 第六章 积极情绪与消极情绪 / 125

最有效的方式就是带着积极情绪播下心理韧性的种子，冒险为将来可能出现的挫折做好准备。在行动的过程中，要用敬畏的心和灵感去向目标迈进，但是也要利用你的恐惧，这样你在灾难面前不至于太过惊讶。

#### 第七章 连接感 / 149

所以，到底什么才是连接，支持与友谊？我认为这些全都是爱。是的，你与你同事之间的友谊是爱。星巴克的那位记得你要“超大杯，三倍奶，不要奶泡的拿铁”的咖啡师也是你上班路上一位友善的朋友，对吗？这也是爱。



## 第八章 适时放弃 / 169

我们是自己生活的导演，如果有别人来指导我们的生活，我们就会丧失乐趣、意义以及生活的真实性。放弃，在某些方面重申了我们至高无上的权力。

## 第九章 临别的思绪 / 183

每个人的一生都有痛哭流涕的黑夜。对完美的追求是不现实的，这种追求很危险，它剥夺了我们学习的机会。我们需要学习如何发挥心理韧性的效能，用心理韧性的方式应对困难，我们会更加自信，充满自我效能感。

## 参考文献 / 190

## 第一章

ONE

## 心理韧性是什么

当挑战来临时，具有强大心理韧性的人可以愈战愈勇。与其抱怨时局之艰难、恐慌可能出现的问题及其带来的可怕后果，他们会选择将情景进行重构，使之变成对自己能力的考验或者游戏。



期待逆境的到来……更期待征服逆境。

——水牛城比尔队前心理总教练

马尔夫·列维 (Marv Levy)

我这本书已经写了 46 年了，当然并不是说我真的花了 46 年写成本书，而是说我小时候就着迷于观察人们在困境中的行为和反应。我清晰地记得 14 岁时对着姐姐大吼大叫并让她滚出洗手间的情形；也记得大四那年在宾夕法尼亚大学参加橄榄球赛前，我沉浸于自己的负面情绪导致比赛扔掉两个拦截球，抱球时间过长使对方拿到 10 个擒杀；比赛后我被换下场，第二周就被放在了替补席的位置，我的赛季就这么结束了。带着悲观情绪的我没能发挥正常的水平，整个赛季因此被失败笼罩。

我那时竟不知一位研究乐观和悲观的心理学教授就住在离我们体育场几个街区的地方。马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 博士被称为“积极心理学之父”，他在我大四那年出版了《活出最乐观的自己》(*Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*) 一书。塞利格曼教授的理论

主要有两层含义：第一，乐观情绪可以给运动竞技、政治活动和学习工作带来更好的结果；第二，我们完全可以学习如何变得更加乐观。不幸的是，我那时没有机会读到此书，而是继续在球场上丢掉抢断球，任由悲观情绪跟随我整个赛季。<sup>1</sup>

故事到这儿还没有结束。我第一份工作是在一家提供工资清算服务的公司上班。每天从早上9点到下午5点，我要给客户打电话做陌生电访。每周二上午都是“电话大轰炸”时段，经理会给我们一长串公司的列表，让我们拼命打3个小时无停歇的陌生电访。这种工作模式对人的冲击很大，被电访的客户通常很无礼，有的甚至会朝我大吼大叫，威胁说我要是再打回去，就……你们懂的。

每隔一段时间，我就要休息一会儿。但是如果我休息得过于频繁，经理就会过来说：“这就是个数字游戏，道格。你电话打得越多，销售额就越高，被客户拒绝千万别往心里去。”每当听到这种话，我总是备受鼓舞，但一会儿就把经理的鼓励忘个精光。在这家公司工作了6个月后，我开始寻找另一份工作。因为我对自己的销售工资清算服务的能力完全没有信心，我想放弃。实际上，这种状况已经开始影响我的价值感和自信心了。

所以，现在你知道了，当我遇到难解决的问题时，默认的态度就是以悲观情绪应对。我还是个内向的人，你们猜一下当我遇到难题时首先会找谁倾诉？没错，就是我自己，情绪的旋转直下总是转瞬间发生的。我告诉你这些是因为，对我来说，保持心理韧性并不容易。我已经花了很多年时间研究这个主题，并且想把我学到的东西与尽可能多的人分享。实际上，

在过去的11年里，我的状态有了显著的改善，通过采用新工具、接受专家指导和试验新方法等途径，我战胜了不少难关，并在挑战中获得了成长。尽管我不太情愿把自己称为一名专家，但是我可以告诉你，我每天都在练习保持心理韧性。今天我可能要增强灵活应变能力，明天可能要学习养成乐观情绪，或者花上好一段时间回忆我是如何重建一段良性关系的。

这种学习并不是一蹴而就的。直到11年前，我才知道有这么一群心理学家使用科学的方法研究幸福、投入、意义、目的和心理韧性。2005年，《时代周刊》(Time)刊登了马丁·塞利格曼、艾德·迪纳(Ed Diener)、理查德·戴维森(Richard Davidson)和罗伯特·埃蒙斯(Robert Emmons)一篇关于“积极心理学”的研究。文章中，他们探讨了幸福感的锻炼以及数十年来是如何进行研究的。他们的研究指出幸福安宁的性格特征可以带来工作上的升职、人际关系中满意度的提升、抑郁概率的减少以及学习和运动水平的提高。<sup>2</sup>

我把那期的《时代周刊》从头到尾读了一遍，跟每一个认识的人讨论这个主题，并且买了好几本相关主题的书籍。我为之着迷甚至着迷。我开始练习向家人表达谢意，这能帮助我从职业经理的角色转变成丈夫和父亲的角色。但我很快认识到，保持快乐和表达感恩能到达的境界不过尔尔，这些还不足以让我应对跌宕起伏的人生。我开始努力寻找是什么元素让有些人能够保持心理韧性，而另一些人表现得没那么顽强并且在逆境面前崩溃。

然而在探索心理韧性的概念之前，让我们确定一个普适的定义。听到

“心理韧性”后，人们的大脑里浮现的第一个词是什么？我们通过调查得到：

- 强大
- 灵活
- 活力
- 易弯不易折

通常这种讨论在持续数分钟后，人们就会提到一个永远也避不开的词：受挫后恢复原状。实际上，《韦氏词典》中有一个词条是这么定义的：“在经过拉、伸、压、折等动作后能恢复原本形状的能力。”<sup>3</sup> 我在一个杂志网站上读到的一篇文章是这么定义的：“经历困难后迅速恢复的能力及韧性。”<sup>4</sup> 如果将这个定义应用到一种心理状态上，我们会说“一个具有心理韧性的人能够在离婚、遭到辞退甚至失去亲人时恢复到原有的生活状态”。

我是不同意这个观点的，我认为相较于受挫后恢复原状的能力，心理韧性的意义要丰富得多。

受挫后恢复原状固然重要，但这却未道出全部的事实。受挫后恢复原状意味着我们回到了最初的状态，这就是说我们应该与遭受逆境之前的状态是相同的。但是我的经验表明，具有心理韧性的人在脱离困境之后从来都不会与之前一样。在某些案例中，这些具有心理韧性的人经历了一番刻骨铭心的成长之后，会更加具有同理心。如此一来，逆境就可以与灵活

性、爱心和关怀连接起来，最终带来乐观的思维方式。

当把我的学术研究、自身体验以及与客户、朋友、家人交流得来的大量经验结合起来时，就不难看出：**具有心理韧性的人不仅在遭遇逆境后能恢复原状，他们还能在脱离逆境的过程中变得强大。**

新泽西州的格温·法利（Gwen Farley）是名环保律师，她同时还是两名孩子的母亲。当我问她是否具有心理韧性时，她很快回答道：“现在是的！我之前可不这样。”格温曾经与丈夫马克（Mark）一起抵抗一种罕见的恶性癌症，癌症最终夺走了马克的生命。面对这一切，格温表现得十分顽强，她没有选择的余地，只能保持坚强。当然，对马克的爱给予了她力量，照顾两个孩子的意义和目的也给了她动力。我渐渐明白心理韧性比仅仅恢复原状具有更深刻、更丰富、更复杂的含义。尽管格温愿意付出任何代价让马克回到身边，但是毫无疑问，她如今坚强多了。

成长是心理韧性的关键因素。具有心理韧性的人能从自己面临的境遇和犯过的错误中吸取经验，时刻学习新东西，随时调整方法，最终打破我们常说的“好吧，我已经尽力了”或者“这是没办法避免的”之类的困境。他们能够听取周围的人给予的反馈并及时地往有利于自己成长的方面去处理信息。

具有心理韧性的人能够从经验中进行学习，在困难面前从不躲闪，也不会挑战前退缩。当挑战来临时，具有强大心理韧性的人可以愈战愈勇。与其抱怨时局之艰难、恐慌可能出现的问题及其带来的可怕后果，他们会选择将情景进行重构，使之变成对自己能力的考验或者游戏。



詹妮弗（Jennifer）是《财富》100强企业的一名经理，同时也是两名残障儿童的单身母亲。当事情变得棘手时，她总会回忆起《海底总动员》（*Finding Nemo*）里的场景：多莉（Dory）告诉马林（Marlin）“一直向前游……”詹妮弗第一次婚姻嫁给一个酒鬼，之后又交了几任喜欢恶语相向的男朋友，她独自养大了两个漂亮的孩子。詹妮弗知道自己需要这部儿童电影传达的精神，不要惧怕困难，就算恐惧，也要一直往前走，越往前走就会发现困难会自动为你让路。

我们从绝大多数具有心理韧性的人身上看到的特质是：**他们拥有应对任何状况的信心和希望。他们并不是盲目乐观，而是知道自己拥有能够化险为夷的资源。**

吉姆（Jim）是一名小学作文教师，他从不畏惧挑战，也不轻言放弃。他在一个富人区执教，这个学区的家长大多是受过高等教育的富人，吉姆经常受到这些家长的质询。他的教学方法受到质疑，他的评分总是引起家长不满，对学生课业提出补救的建议也会受到怀疑。他常常需要展示自己的资质来证明他的方法是有效的。吉姆没有把这种争论加剧演变成一场战争，而是向家长强调他自己也是一名家长，他具有教导孩子并且给他们提出建议的资质。因此，吉姆一边听取家长的建议，一边依靠自己在教师岗位上多年的经验而勇敢地站了起来。

刘畅（Chang Liu）是弗吉尼亚州劳登县图书馆的馆长。她小时候生活的环境异常艰难，但却从没有因为自己的过去而感到疲惫，也没有将此作为遇事不顺的借口。当聊到家人时，她整个人都神采奕奕起来；当她说到