

人生魔方

**THE RESILIENCY ADVANTAGE**

艾尔·赛伯特 (Al Siebert) 著

杨柳 译



MASTER CHANGE,  
THRIVE UNDER PRESSURE,  
AND BOUNCE BACK FROM SETBACKS

寻找压力之下的韧性,在逆境中反弹



中国人民大学出版社

人生魔方

# 韧性

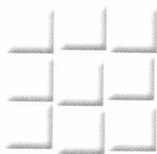
——寻找压力之下的韧性，在逆境中反弹

## The Resiliency Advantage

MASTER CHANGE, THRIVE UNDER PRESSURE,  
AND BOUNCE BACK FROM SETBACKS

艾尔·赛伯特(Al Siebert) 著

杨柳 译



中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

韧性/赛伯特著; 杨柳译

北京: 中国人民大学出版社, 2008

(人生魔方)

ISBN 978-7-300-10007-4

I. 韧…

II. ①赛… ②杨…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 184335 号

人生魔方

韧性——寻找压力之下的韧性，在逆境中反弹

艾尔·赛伯特 著

杨柳 译

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 160 mm×235 mm 16 开本

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 张 14.5 插页 1

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

字 数 188 000

定 价 28.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 编辑手记

在编辑《韧性》这本书的过程中，我回想起贝克汉姆为某知名运动品牌代言的一则电视广告。广告中，小贝配合亲手绘制的拙劣的卡通画讲述了自己的故事：1998年世界杯上的一张红牌使他从全英格兰的宠儿变成了罪人，媒体和民众都不肯原谅他，不断有人谩骂甚至恐吓他，直到三年后，他的一记直接任意球在最后一刻将英格兰队带入了2002年世界杯的决赛圈。小贝说：“那一刻，所有的记者都为我起立鼓掌。能让这些苛刻的评论家为我喝彩，对我来说，这一刻非同寻常。艰难的时候总会过去，只要你能坚持下来。”

我想，这就是《韧性》想要告诉读者的东西。这本书不是专门为那些患有心理疾病或精神上、情感上受过创伤的人准备的，而是要告诉健康的正常人，如何挖掘和利用与生俱来的潜能，面对急剧的变化，化解无休止的压力。每个人都会遇到挫折和逆境，重要的是你选择如何去面对。只要有磨炼自己的韧性、培养高度的复原力的意向和决心，就是一个积极的开端。

好的开始是成功的一半。这本书将手把手地辅助你完成接下来的旅程。

你在成长过程中，一直被教育成一个讨人喜爱的“好孩子”吗？好孩子在家里和学校都受表扬，他们听话、守纪律，不会乱摸乱碰打烂东西，不用没完没了的“为什么”烦扰成年人。步入社会以后，他们是企业中默默无闻的螺丝钉那一类的员工，服从工作安排，兢兢业业地履行自己的职责。当生活风平浪静、一帆风顺时，这种令人满意的表象背后的隐忧是不易察觉的，但是，一旦原来的步调和节奏被打乱，你会立刻发现

一切都不对头了。

你是不是非常在意别人的眼光？你对自己的身份认同来自内心还是他人的评价？如果你对自己的认识仅限于某家公司的经理 / 职员、某个社区的居民或者某人的丈夫 / 妻子，那么当你遭遇失业、受灾或离婚之类的变故时，又该如何重新寻找和明确自己的位置呢？

你看待事物的态度是积极的还是消极的？你会同时从这两方面看问题并保持其中的平衡吗？这听上去或许有点自相矛盾，面对困难和挫折，你需要积极和乐观，但是你还可以做得更好。丹麦物理学家、哥本哈根学派的创始人玻尔提出了一个“互补原理”，按照他的看法，物质世界中的客体、精神世界中的概念、语言文字中的单词，全都各自具有许多不同的“方面”，有如数学中同一个多值函数的许多不同的值。富有韧性的人也是如此，他们是高度灵活和复杂的，可以做到既内向又外向、既严肃又幽默、既积极又消极、既乐观又悲观。这是更高层次的复原能力的要求，正如老子所说的“万物负阴而抱阳”。

你在成年之后还保有孩子般的好奇心和想象力吗？你能从逆境中发现意外的收获吗？有韧性的人往往能够将破坏性的经验转换成为生命中发生的最好的事件之一。如果不经历这个破坏性事件，你便没有机会发现与以往不同的、超乎你期待的新方向。

这是充满挑战的时代。变化和逆境并不可怕，我们生来就能够学会如何轻松自然地处理持续的、破坏性的变迁。要做到这一点，你需要勇气和智慧，也需要正确的技能和方法。当你在作者的引导下回答完这些问题，检视自己的观念和行为，强化正确的做法，并且尝试作者教授的新办法，你就掌握了寻找压力之下的韧性、从逆境中反弹的秘诀。

# 前 言

有些时候你会感觉到事情不对头，或者说事情的发展不在正轨上。我感到这种情况发生的时候，正是我接近完成临床心理学研究生课程的时候。我当时很烦恼：好像失落了什么，但又不明白到底是什么。

后来我发现了答案——就像在一幅漫画中，一只灯泡从某人的头上投下光线。我当时已经被一遍又一遍地告知：我要成为心理健康专业人士。但我还从来没有上过任何有关心理健康方面的课。我突然意识到，临床心理学和精神病学并非心理健康专业，而是精神病患专业。<sup>[1]</sup>

例如，我发现国立精神健康研究所没有关于心理健康指标或如何开发心理健康的资料。当时整个国立精神健康研究所的工作就是研究精神病的成因及其治疗，而现在它的作用依然只局限于此。<sup>[2]</sup>

为了在我的教学中克服这一缺憾，我在一门课上让学生做过一项特殊的学期作业：描述什么是“一个心理健康的人”。

在读过 30 份心理学专业的学期论文后，我得到了他们当时对“一个心理健康的人”的总体概括。而大多数论文显示，在心理学领域只有不多的文献谈到有关具有良好心理健康状态的问题。标准的看法则是：那些没有精神病患症状的人就属于心理健康的人。

毕业后，我开始了一项研究，以便了解人的精神健康问题，并帮助那些处在极端生存逆境中的人成为幸存者，避免造成心理伤害，而且变得更坚强。我想起我帮助过的那些朝鲜战争中幸存的伞兵，我曾经与他们共度三年时光，这期间

我看到的是：他们中几乎很少有人能从战争的阴影中走出来，但依然有些人历尽艰辛，从战乱中得到心灵复苏。他们的一些经验或许能够成为对大家举足轻重的秘诀，也是大家最感兴趣的。

当维克多·富兰克 (Viktor Frankl) 博士到我就读的大学讲述他从纳粹集中营大屠杀中幸存下来的经历时，他并没有表现出痛苦不堪和愤怒异常的情绪。他的乐观向上让我赞叹不已，乃至崇拜得五体投地。

从那时起，我开始对亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 的“大陆分水岭”\*(continental divide) 原理发生了浓厚的兴趣。他说：“我用这一原理便能解释，当人们遇到困难时会被分成两种，一种人从一开始就对战胜困难表现得很脆弱，而另外一些人，在一开始就表现得足够坚强，如果他们冲破困惑，将变得比以前更坚强。”<sup>[3]</sup>

我想知道：“为什么有些人能够摆脱极端的困境，而且比以前更强更好呢？他们是怎样做的，这有什么秘诀吗？”

在翻阅了幸存者们的著作，并访谈了几百位愿意与我分享他们的幸存经验的人们后，我发现了心理学课程内容从未涉及的那些从极端深度困境中恢复过来并能够幸存的经验。我在调研中采用提问和倾听的方式来代替传统的研究方法，逐渐得到一种清晰的模式。我用这种方式研究探索，终于有一天一个完整的形象显现在我脑海中。经过了多年的悉心聆听和不断探索，我终于总结出来，有一种人的性格叫做“幸存者性格”。

我在《幸存者性格》(*The Survivor Personality*) 一书中总结了 my 的有关生活中的强者的发现。1996年这本书出版后，我接二连三收到了来自政府部门、公司、职业协会、教育和医疗保健部门的请求，它们希望获知怎样用幸存者的个性特征来对付那些无休止的工作压力和挑战。那些请求者中的一半都来自政府部门和团体，这些部门在面临裁员和削减预算时，仍然被要求提供必要的高质量的工作成果，对此它们感到极为艰难。

---

\* 原意为用落基山脉将北美大陆一分为二。——译者注

本书的写作是经过十年的努力，在《幸存者性格》一书的基础上完成的。与其他同类书籍相比，本书的独特观点有以下几个方面：

◆大多数关于在困境中复原、寻找优势的书都由心理学家和精神病医生所写，而且都是写一些曾经在精神上、情感上受过创伤的人怎样恢复到能够过正常人的生活的。相比之下，本书把重点放在了健康的正常人是如何面对急剧的变化、化解无休止的压力上。总之，生活就是击溃挫折。

◆与其说本书是一本关于自我救助的书，还不如说它是一本使用手册。它将告诉你怎样更好地挖掘和利用只有少数人能够熟练使用的那些与生俱来的潜能。书中描述的原则和程序，将指引你从困难中恢复，并提供行之有效的指引方向和信息，给你最适于帮助你的方法。

◆本书是第一本有关人在不同程度的逆境中复原的著作。正如习武的学生必须首先有坚实的基本功做基础，才能够获得更高层次的技能，这本书展示了基本的复原技能和如何为掌握更高层次的能力打下基础。

◆它是第一本介绍与工作相关的应对技能的书，内容针对面临众多挑战的供职于政府部门的公务员，以及那些认识到复原优势的作用的人们，这些作用也同样适用于在私人企业工作的人和私人企业老板。

◆本书还邀请读者参与一个有突破性的探索发现过程。书中的第十三章有许多明示——我们人类正试图用不同的方式完善自己。当你发挥了从逆境中复原的技巧和优势时，你将会发现，无论如何你都可以轻松地处理那些接连不断的、破坏性的突发事件。

这是充满挑战的时代。我们正处在一个动荡的时代，名目繁多的变化之一就是对于很多人来说这世界变化太快。掌握复原的优势可以让你从一开始就领先于那些不懂如何从逆境中复原的人，以便能够应对不断的变化和艰难的事态发展。本书将



告诉你，如何在不停的变化中维持强势、健康和足够的精力，  
尽快从挫折中反弹，从逆境中获得优势。

俄勒冈州波特兰市康复中心主任

艾尔·赛伯特博士

2005年3月

# 目 录

<b>第一章 蓬勃发展的当今世界</b> .....	1
避免受伤害的感觉.....	2
复原并不容易,但值得努力.....	4
要学得富有韧性.....	8
复原的五个层次和三个要克服的障碍.....	10
复原力发展活动.....	13
<b>第二章 你的韧性有多强</b> .....	15
复原力测试.....	16
<b>第三章 从挫折中反弹</b> .....	21
谁应该对此负责.....	22
从灾难中突破.....	25
单身母亲的韧性.....	28
生活虽然不公平,但它可以让你更好.....	30
影响你韧性的八项准则.....	33
复原力发展活动.....	34
<b>第四章 对你的健康持乐观态度——一种实用的     行动计划</b> .....	37
我们应对紧张的能力是不同的.....	38
你的最佳健康计划.....	39
影响健康和幸福的因素.....	49
享受紧张,将它视为一种很好的锻炼.....	50
小结.....	51
复原力发展活动.....	52

<b>第五章 巧妙地解决问题</b> .....	<b>55</b>
帮助你的大脑，获得轻松和愉快 .....	56
你可以使用三种才智解决问题 .....	57
分析性解决问题 .....	58
创造性解决问题 .....	61
实用性解决问题 .....	67
从良好的解决问题技能中受益 .....	69
这些足够了 .....	71
复原力发展活动 .....	71
<b>第六章 强化你的三种内在自我</b> .....	<b>73</b>
韧性复原的三道关：心灵 / 身体的深度关联 .....	75
你对自己的期望是什么 .....	78
你的自我感受如何 .....	79
你认为你是谁 .....	82
如何让你的三个自我在没有工作指导时更有效地工作 .....	87
复原力发展活动 .....	91
<b>第七章 释放你的好奇心——享受学校生活</b> .....	<b>93</b>
快速阅读现实 .....	94
为你的想法而斗争 .....	97
从经验中自我管理学习 .....	98
三种不同的学习方法 .....	98
在生活的学校中学习 .....	99
给受害者的对策 .....	101
从失败中学习 .....	102
获得高层次复原力的秘密 .....	103
受益于好奇、有趣的提问 .....	103
学习的关键：掌握变化 .....	104
复原力发展活动 .....	104
<b>第八章 积极期望的力量</b> .....	<b>107</b>
希望的意义和益处 .....	107

乐观主义的兴起.....	108
希望、乐观和自立.....	109
乐观主义增强复原力.....	110
人应该有态度！.....	111
提倡积极心理态度的缺陷.....	112
离我的态度远点儿！.....	113
应对.....	114
学会复原：制定思考的全面方式.....	114
复原时代的曙光.....	118
复原力发展活动.....	118
<b>第九章 化矛盾为统一的能力.....</b>	<b>121</b>
不利条件.....	124
同时使用积极和消极思考的三种方法.....	125
摆脱给别人贴标签的习惯.....	127
高度有韧性的人有很多均衡的特征.....	128
自相矛盾的复杂性增加韧性和情绪智力.....	129
制衡的复杂性增强精神和情绪的力量.....	133
表现精神及情绪制衡状态的三种方式.....	135
选择自我完善的途径.....	135
复原力发展活动.....	136
<b>第十章 让一切都顺利——协同才能.....</b>	<b>139</b>
协同和不协同的后果.....	140
观察人们如何影响他人.....	141
效果决定行动.....	142
用你的意图把许多东西整合在一起.....	143
成为“走出去”的人.....	145
一个缺憾.....	147
同理心是基础.....	148
难相处的人不再困扰你.....	149
发展你的协同技能，开发深层次的复原力.....	153
复原力发展活动.....	154

<b>第十一章 增强你意外发现珍奇的本领</b> .....	157
意外的发现：将生活中的干扰转换成好运气.....	157
可以让你发现礼物的问题.....	159
“我应该听我妻子的话！”.....	161
一些生命的转化活动来自内心.....	162
被炒鱿鱼可能导致一场深刻的转型.....	164
意外发现珍奇的本领不是巧合或好运气.....	166
将复原发展成一门艺术.....	167
复原力发展活动.....	168
<b>第十二章 从极度创伤中复原的挑战</b> .....	171
火凤凰的重生：遇难者家庭.....	177
每一个幸存者有不同的英雄式复苏之路.....	180
英雄式回归的内心之旅.....	182
从创伤“之前”的长期挣扎到创伤“之后”的好生活.....	183
让自己变得更强大、更好.....	186
复原力发展活动.....	189
<b>第十三章 我们的转型突破</b> .....	191
五千年的洞察力.....	191
为什么不是每个人都有韧性.....	192
成为一个有高度复原力的人.....	192
科学还原论阻碍了心理学.....	194
测不准原理带来的解放.....	196
复杂和自组织系统如何形成.....	197
高度有韧性的、独特复杂的、自我形成的人类.....	198
一种早就存在的新生活方式.....	200
复原力发展活动.....	201
<b>注释</b> .....	203
<b>译后记</b> .....	213

# 蓬勃发展的当今世界

当辛西娅·戴利-霍金 (Cynthia Dailey-Hewkin) 给自己倒好了咖啡，坐在厨房的桌前翻开当天的早报时，她不禁吃惊得睁圆了双眼，嘴巴大张，下巴都要掉下来了。她看到眼前报纸的标题上赫然宣布，她供职的特洛依核电厂将要关闭。震惊之余她首先想到的是：“哦，不，我怎么办？”

辛西娅说：“核电厂关闭之时正值我人生特别困难的时期，那时我正面临着持续了二十八年的婚姻的破裂，我母亲正因患脑部肿瘤而走向她生命的尽头，而在此刻，我就要失业了。”<sup>[1]</sup>



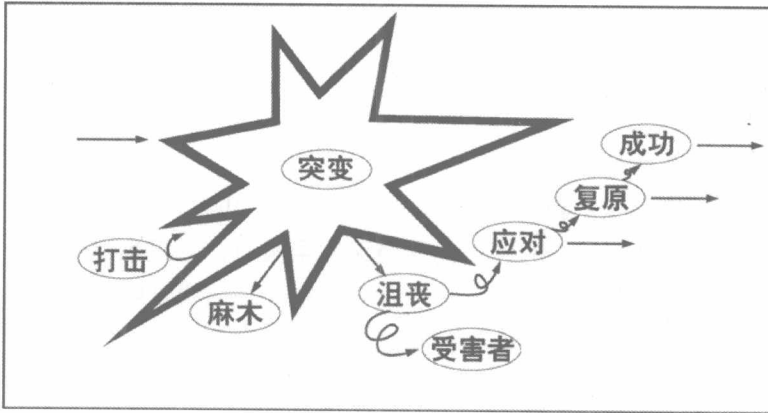
这里提出的问题是：你对极端的挫折作何回应呢？通常人们对艰难生活的打击会有多种不同的回应方式。有些人情绪失控，他们被激怒而且殃及周围的人。他们情绪失控时可能会想到要伤害别人，有一部分人甚至会成为身体施暴者。

另外有一些人会走到另一个极端，他们内心焦灼、外表则麻木。无奈和不知所措时时牵动着他们的情绪，他们甚至没有能力去尝试应对发生的事情。

有些人把自己弄成一副受害者的模样，去责怪别人毁了他们的生活。他们的情绪急剧恶化，感到一天不如一天，越来越不开心。他们一次次抱怨：“看看他们对我做了些什么，这太

不公平了。”

还有一些人正如下图所示，这些人不仅能克服困境，还能迅速从起点回到现实，以便尽快应对眼前的挑战。他们起初会退到起点，然后螺旋式地向上，直到比以前更好更强。在事业上，他们亦可将一个重大损失转化为一个新成就的起点。



能够快速从困境中复原的人都具有灵活和快速适应新环境的特点，他们都能重新开始并能充满自信地应对变化。而最重要的是他们期望反弹，并充满信心地接受新的挑战。他们都有一个共同的秘诀，那就是他们能从被其他人视为坏运气的情境中发现有利的因素。

在过去，一个人要想知道怎样成为复原者，就要靠自学成才。那么从现在开始，复原心理学家们首次在这一领域研究探索，并可以告诉你，如何用适于你的方式轻松快速地复原。

## 避免受伤害的感觉

令人伤心的是，有些人在碰到困难，并把自己当作一个受害者时，他们的生活将很难受到其他人的影响。他们拒绝所有人的建议。面对如何应对所发生的事情的问题，他们拒绝所有的帮助。甚至在危机结束后，他们依然不采取措施克服困难。在这样的思维模式中，生活就如同被用一根绳子绑住脚，然后



去赛跑——这是最大的障碍。受害者总是不断地感到很无助，继而就会埋怨他人让自己处在不利的位置上，而自己正在为别人的好生活和有利位置做着巨大的牺牲。

---

反应 (reaction) 一词在这里是指一种无意识的反射，是在无任何自觉的思想或感觉下的选择。

回应 (response) 一词是指遭遇恐怖、威胁或挫败后有意识的自我选择。

---

怨天尤人，不停地抱怨别人毁了你的生活，会阻碍你从困境中解脱出来。你可以抱怨组织的高级管理人员、“政府”、谋私利的政治家、缺乏情商的行政官员、那些干脏活累活的廉价外国劳动力，还有股票市场的管理人员，甚至那些普普通通的纳税人，或者任何一个人或团体，他们中的任何一个都是置你于不能自拔的困境的罪魁祸首，是他们让你无法做任何有益于你的、让你复原的事情。

或许，你的看法是有道理的。据公司咨询顾问加里·哈默尔 (Gary Hamel) 的观察：“整个世界的加速动荡，已经超过了组织能够作出复原调整的速度。”<sup>[2]</sup> 在当今世界，大多数组织已经不能处理好混乱导致的变化。一些高级行政管理人士的所作所为甚至阻碍了员工在新工作中的作为。由于工作频繁发生变化，只有极少数员工能及时得到工作变动后的说明和指导。必须处理的不仅仅是那些频繁发生的、巨大的改变，当重组、缩编和裁员破坏了员工之间的合作关系时，还会造成士气的低落。当你熟知的旧系统被摒弃，强加于你的新工作系统让你很难适应时，你找不到先前那种工作成功后的自豪感了。

我让员工们罗列出他们所遇到的挑战和困难时，他们告诉我，那有可能是张贴在大厅中的一份令人记忆深刻的新的工作说明。当你回到工作岗位时，你往往发现，新说明的要求就是让你在更短的时间内、在工作人员减少的情况下提高工作质量，同时你还要一边担心能否保住你的工作，一边学会使用新



技术、新方法，以便能够减少预算开支。有一位上了年纪的、供职于一家大型零售商店的经理告诉我：“当你承担更大的工作量时，通常只有缩短午餐时间，把工作带回家做，你这样工作是想要得到提升吧？现在让我告诉你这样做的结果，也就是你或许可以多维持三个月的工作罢了。”

意想不到的裁员对一个喜爱自己的工作并期待更成功的职业生涯的人来说，是一种致命的打击。有些人会感到相当沮丧，而且这种情绪会持续很长时间。有些人会因为换了一个低待遇的工作进而联想起自己的辛酸往事，或遭到的不平待遇。有一名下岗的经理，不停地向上级主管部门表示，他们不应该对他的工厂采取任何改革，因为一切看起来都很好，并且工厂正在盈利。当他因为拒绝接受新变化而遭到解雇时，不知如何应对。三年以后，他始终对此耿耿于怀，当他在芝加哥为了家庭生计不得不去当出租车司机时，他觉得那简直是大材小用。

当你用负面情绪，比如恐惧、愤怒、焦虑、沮丧、无奈和绝望来面对你要解决的问题时，这些情绪会削弱你的韧性。不断的恐惧和忧虑会削弱你的免疫系统，使你变得脆弱而更容易患病。服用安眠药只是短期方法而不能永久地解决问题，同样，晚上靠酒精治疗失眠，早上又使用兴奋类药物使自己有精力也不是好办法。

问题很严重。目前，有六分之一的美国人定期服用安眠药或其他镇静剂。美国食品和药物管理局的统计数字显示，大约有150万成年人是安眠药的依赖者，而滥用镇静剂的人数目前超过了非法吸毒者。<sup>[3]</sup>

如果复原能力强，你可能并不需要镇静剂就有能力应对问题。假如你供职的公司的老板或管理者因为自己的应变能力有限而不能给你提供稳定的工作，那么或许你自己要乐观积极地面对压力，并不断地反弹。

## 复原并不容易，但值得努力

复原的意思是，当遇到困难时从最开始的毁灭性的、难以承