

Resilienz

★全球風行的「RQ」最佳入門書！
德國讀者口碑延燒！

心理韌性訓練

德國心理教練帶你
平靜面對每天的挑戰

內心平靜的人，勝出！

歐美商業教育界正風行、卓越人士默默鍛鍊的「RQ」（心理韌性商數）

是成功、幸福和健康的關鍵心理素質！

本書傳授你10種提升RQ的方法，

助你在每個挑戰中聰明運用有限資源，

做最好的決定。



丹尼斯·穆藍納 Denis Mourlane 著 莊仲黎 譯

究竟出版

Resilienz

心理韌性訓練

德國心理教練帶你
平靜面對每天的挑戰

丹尼斯·穆藍納 Denis Murlane 著 莊仲黎 譯

心理 027

心理韌性訓練——德國心理教練帶你平靜面對每天的挑戰

作者／丹尼斯·穆藍納

譯者／莊仲黎

發行人／簡志忠

出版者／究竟出版社股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6樓之1

電話／(02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真／(02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號／19423061 究竟出版社股份有限公司

總編輯／陳秋月

主編／王妙玉

責任編輯／王妙玉

校對／林雅菽·王妙玉

美術編輯／李家宜

行銷企畫／吳幸芳·涂姿宇

印務統籌／劉鳳剛·高榮祥

監印／高榮祥

排版／杜易蓉

經銷商／叩應股份有限公司

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／祥峰印刷廠

2016年1月初版

Denis Mourlane

Resilienz

Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Traditional Chinese edition copyright:

2016 ATHENA PRESS, an imprint of THE EURASIAN PUBLISHING GROUP

This Translation published by arrangement with the Publisher BusinessVillage GmbH,

www.businessVillage.de

All rights reserved.

定價 290 元

ISBN 978-986-137-214-3

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

心理韌性並非努力的目標，
而是一項重要的心理能力。
如果我們不曾問自己，成功對我們究竟意味著什麼，
那麼提升心理韌性就白費工夫了。

——丹尼斯·穆藍納《心理韌性訓練》

◆ **很喜歡這本書，很想要分享**

圓神書活網線上提供團購優惠，
或洽讀者服務部 02-2579-6600。

◆ **美好生活的提案家，期待為您服務**

圓神書活網 www.Booklife.com.tw
非會員歡迎體驗優惠，會員獨享累計福利！

國家圖書館出版品預行編目資料

心理韌性訓練：德國心理教練帶你平靜面對每天的挑戰 / 丹尼斯·穆藍納
(Denis Murlane) 著；莊仲黎 譯。-- 初版。-- 臺北市：究竟，2016.01
264 面；14.8×20.8公分-- (心理；27)
譯白：Resilienz : Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen
ISBN 978-986-137-214-3 (平裝)

1. 應用心理學

177

104025859

推薦序 逆轉困局最關鍵的心理素質 003

作者序 不只是一套心理訓練法 011

前言 茫然面對無盡的選擇，是現代人普遍的困境 019

1 為什麼需要心理韌性？

人如果無法在自己的處境裡發現意義，便幾乎落入了人生最慘的景況。

大屠殺倖存者教我們的事——心理韌性的優異個案 032

真正的成功者未被發現的強項 037

2 你有多少心理韌性？

高心理韌性者，能精明地運用本身有限的資源，

準確找出產生負面情緒的原因，不會把資源浪費在無法改變的事物上。

你當然擁有心理韌性 042

心理韌性的七大組成要素 047

「調整情緒」代表高RQ者追求幸福的意志 066

3 達到真正成功的基本前提

心理韌性並非努力的目標，而是重要的心理能力。

如果不曾問自己成功究竟意味著什麼，提升心理韌性就白費工夫了！

「我根本不知道自己什麼！」 070

五項人類基本心理需求 072

人類基本心理需求與心理韌性 089

為什麼基本心理需求無法均衡地得到滿足？ 090

改變自己，而不是外在的環境 098

4 提升心理韌性的十種技巧

請不要把十種技巧當成一整套訓練計畫，奮力逐項訓練自己。

可以輕鬆當成靈感的泉源，從中挑選適合自己的開始進行。

我們能有更強的心理韌性——神經生物學研究成果 102

提升心理韌性的十種技巧 106

技巧一 愛它、改變它或離開它 108

技巧二 檢視自我能力的影響範圍 113

技巧三 形塑新思維的能力 127

技巧四 測知情緒的變化 142

技巧五 融化心海裡的冰山 153

技巧六 避開思維的陷阱 167

技巧七 覺察事物的正面性 178

技巧八 提升專注力 193

技巧九 建立與他人的連結 209

技巧十 發揮仁愛的精神 218

5 賈伯斯的心理韌性指數有多高？

在你的性格裡，有多少「賈伯斯」？

賈伯斯與七大心理韌性要素 227

賈伯斯最強的心理韌性要素 229

賈伯斯最弱的心理韌性要素 235

賈伯斯與五項人類基本心理需求 242

另類思考——心理教練的建議 246

後記 不是結語，而是期許與祝福 255

Resilienz

心理韌性訓練

德國心理教練帶你
平靜面對每天的挑戰

丹尼斯·穆藍納 Denis Murlane 著 莊仲黎 譯

〈推薦序〉

逆轉困局最關鍵的心理素質

穆斯塔法·鈞格

兩年半前，我認識了心理諮商專家丹尼斯·穆藍納，並接觸了他所倡導的「心理韌性」。當時我擔任德國國家十五人制橄欖球隊隊長，由於我們的球隊戰績不佳，在該年度球季的歐洲國家盃橄欖球賽裡，正面臨被降入第二級聯賽的危機。在穆藍納首次為我們這些橄欖球國手進行心理諮商的三天之後，我們必須在分組賽的最後一場比賽對抗強敵西班牙國家隊。

在此之前，我們在分組賽裡一再吞敗，而且我們知道，即將對壘的西班牙隊是一支實力相當堅強的隊伍，德國隊那時不僅必須贏球，而且比分至少要有十二分以上的差距，才能免於從第一級聯賽被降級的命運。當時我們的總教練魯道夫·芬斯特勒用盡一切可能的方法，希望隊員們能在這場比賽裡有最好的表現，全力扭轉國家隊的劣勢。

當他對全體隊員宣布，一位曾踢過橄欖球的心理諮商專家，要來國家隊舉辦一

場三小時的團體諮商工作坊時，隊員們反應不一，有些很贊成——特別是效力於國外職業球隊、已熟悉運動心理輔導的國手們——有些比較沒有參賽經驗的新進球員倒覺得這種活動多此一舉，根本沒有必要。身為隊長的我，態度比較中立，既不贊成也不反對。我當時認為，參加這種活動其實也沒什麼損失，而且還對這位心理專家以及他即將提出的討論主題感到好奇。

心理諮商師穆藍納以兩個非常簡單的問題，展開這場團體諮商，並帶動隊員們參與討論的氣氛。首先，穆藍納請大家回想自己曾打過的一場戰績最好的比賽，並思考當時能有如此優異的表現，究竟該歸因於本身的球技、體能，還是心理狀態？接下來，他再請我們回憶自己參加過的一場最糟糕的球賽，並請我們說出，我們認為造成那場球賽挫敗的原因。結果顯示，有高達百分之八十的隊員覺得，勝敗的關鍵，全在於他們當時的心理狀態。

當時國家橄欖球隊的教練們，對於「運動心理學」這個領域所知甚少，更甬提我們這些隊員了！後來我們才知道，除了我們的體力、球技與戰術能力之外，還有另一個與比賽輸贏息息相關的因素，也就是所謂的「心理強度」或「勝利者心態」，而且並非每位球員都擁有這種心理特質。當然，球員們如果球技或體能不佳而徒有心理強度，並無法讓球隊漂亮地贏球；反之亦然，球員們如果在體能、球技與戰術方面都非常出色，卻缺乏心理強度，同樣無法在比賽時克敵制勝。

根據我本身參與球賽的經驗，我清楚地知道，參賽隊員的抗壓性與心理的堅韌度，對於講求快速的橄欖球至關重要，因為隊員在飛快節奏的比賽裡，只要稍有閃失，比如在傳球時由於手部顫抖而把球傳偏半公分，就有可能讓對方奪球成功。或因為稍微遲疑，沒有及時在剎那間下判斷，便錯過了進一步突破的機會。在我看來，球賽的勝負至少有百分之五十受到球隊集體心理狀態的影響。

前德國國家籃球隊總教練德克·鮑爾曼在二〇一一年接受《南德日報》專訪中，曾談到目前效力於NBA達拉斯小牛隊的德國籍大前鋒德克·諾威茨基，於二〇一一年度率領該隊奪得NBA總冠軍，並獲頒總決賽最有價值球員獎的優異表現，而他在七回合的總決賽最後一場比賽一開始，其實表現得很糟糕。當採訪記者接著請教鮑爾曼教練，這位德國籍職籃明星在這場關鍵性比賽中，讓他印象最深刻的是什麼？他答道：「諾威茨基在經過上半場球賽低落的表現之後，開始展現內在的抗逆能力，耐心地等候自己回復原本的打球節奏。當己方的球隊處於落後狀態，還能這麼冷靜，這相當不容易。面對這麼巨大的壓力，最後還能逆轉獲勝，這絕對是一項了不起的能力。」

我認為，鮑爾曼教練對於諾威茨基的稱許恰巧說到了本書的重點：「心理韌性」。這項相當正面的心理特質，不只關乎事情的成敗，它甚至還可以讓個體在艱困的、承受高度壓力的情況下，繼續相信自己與自己的能力，保持從容、鎮定

的態度。看過這篇報導後，我經常在腦海中回想我認識的那些很優秀的橄欖球員，不論是曾並肩作戰的隊友，或曾在場上對打的對手，事實確實如此：這些球員都有一個共同特徵，他們在碰到困難時，都能沉著應戰，奮起直追，最後逆轉球賽而獲得勝利。

知道自己具備突出的心理強度，對我和所有隊友來說，十分重要。穆藍納博士曾半帶鼓勵地提醒我們這些橄欖球國手：「如果沒有卓越的心理強度，你們的表現根本不可能達到目前的水準。」

這本書對於每位期許自己能有所超越的優秀運動員極具吸引力，因為書中的分析與建議，鼓舞他們訓練並強化自己的樂觀精神、情緒的調控以及目標的設定等心理韌性的組成要素。通常運動員會期待一個不同凡響、前所未聞的方法來改善自己的專業表現。當他們知道，提升心理韌性的方法其實很簡單時，幾乎都大失所望，不過，還是抱著姑且一試的心態進行這些練習。

比方說：

◎面對一場艱困的比賽時，不該把注意力放在對手的長處或自己的短處上（長他人志氣，滅自己威風），而是應該加緊回想自己的強項，以及曾有過的出色表現，用仔細而清晰的回憶讓它們歷歷在目，如此一來，便能立即在自己身上動員當下迫切需要的、正面積極的能量。

◎比賽進行時，必須專注於當前的活動，不讓自己受到任何驕傲自滿或灰心沮喪的想法牽引，這一點非常重要。

◎中場休息時間，應該徹底擺脫比賽的壓力，等下半場比賽開始時，身心便能處於最佳的應戰狀態。

◎此外，參賽的運動員還必須不斷提醒自己，比賽的獲勝並不是一切，而是應該讓自己展現最好的一面，然後昂首闊步地離開球場。

這種心理彈性大多時候可以讓球員們逆轉艱困的賽局，贏得最後的勝利，它就是本書所謂的「心理韌性」。擁有這類優質的心理能力，不只對於球賽的競技，甚至對於求學、就業和人生等方面都很重要。

以上的說明，就是我本身一直惦念「心理韌性」這個主題的第二個原因。

橄欖球在德國並不是熱門的球類運動，然而，我在青少年時期所接受的橄欖球訓練卻對我的性格產生了關鍵性的影響。打橄欖球就跟從事大多數的團體球類運動一樣，球員不僅要鍛鍊必要的技巧，還必須克服本身的焦慮與恐懼，當自己的球隊得分落後時，還得積極凝聚團隊的向心力，因此，在這種專業體育訓練下，他們通常都擁有成功人士具備的正向心理特質。

當我有機會仔細拜讀穆藍納博士這本著作後，我才明白，他在書中討論的心理韌性七大組成因素，其實和我從前接受的青少年橄欖球訓練所強調的精神不謀而

合。就我所知，德國的青少年橄欖球員必須學習團隊精神，並在協助隊友的要求下，培養本身的同理心，以便知道如何設身處地為別人著想。他們還必須在訓練中加強情緒與行為的掌控力，因為，他們在比賽中可能因為一句錯誤的言詞或手勢，被判離場，最後讓球隊因為損失球員而輸球。

此外，教練團隊還必須培養球員分析及解讀球賽的能力，讓他們可以精確掌握球賽屈居下風或戰敗的原因。這些青少年球員們也必須自我檢討，球賽失利是因為裁判主觀判斷的緣故，還是因為沒有全力改善自己的技巧與體能？是否認為自己是裁判不公的受害者，還是願意為自己的疏忽與錯誤負起責任？我們當然期待接受橄欖球青訓的球員能更樂觀、更有自信，並希望他們明白，可以透過自己的行動與冒險的勇氣，為團隊帶來決定性的貢獻。對這些年輕球員來說，橄欖球的訓練也是一門人生的功課，他們不只應該懂得踢球，還應該穩穩地把人生掌握在自己的手裡。我們希望，他們能為球賽及生活目標而努力，並用自律與自信心——而非傲慢——堅持不懈地達成這些目標。總之，我們希望提升這些青少年球員的心理韌性，並期待這些新生代以後能成為橄欖球界的後起之秀，同時還是幸福、性格成熟、有成就的成年人。

回頭來說我們德國橄欖球隊在歐洲國家盃那場對上西班牙隊的比賽。我們這些橄欖球國手在接受穆藍納博士的團體心理諮商後，雖然還是以些微的差距落敗而

被降級至第二級聯賽，但我隊在比賽時的實質表現已出現大幅進步，甚至在該場球賽的最後階段，比數還一度領先對方。之後，穆藍納博士還接受由我擔任隊長的德國國家七人制橄欖球隊（奧運採用的新式橄欖球賽）的委託，為我們這些國手提供運動心理學的輔導與諮商服務。

二〇一一年，我們這支國家隊在海德堡舉行的那場橄欖球比賽裡，竟然戲劇性地逆轉得勝，重新晉級原本已不期待能進入的歐洲國家盃第一級聯賽。到了二〇一二年，我們這支國家隊的比賽表現已達到相當高度的專業水準，並在第一級聯賽裡站穩了腳跟。我認為，我們這支隊伍後來能有長足的進步，應該歸功於穆藍納博士為隊員們進行的心理韌性訓練與相關的輔導。

你在本書中讀到的內容，或許不全是新穎的心理學知識，不過，卻能具體地讓你在面對生活與各種競賽時，擁有一個全新的架構與方向感，這也是本書除了生動有趣的內容之外，最富有價值的訊息。就請大家跟隨穆藍納博士的帶領，一起進入「心理韌性」這個豐富的主題，享受這場美妙而扣人心弦的學習之旅！

海德堡，二〇一二年九月

（本文作者為德國國家橄欖球隊隊長）