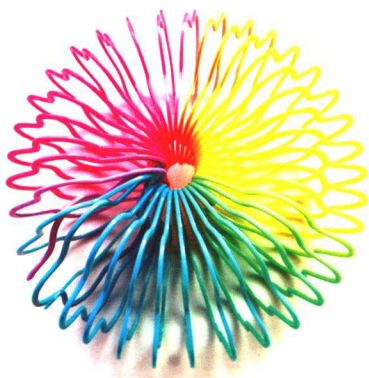


自控力

和压力做朋友
斯坦福大学备受欢迎心理学课程

[美] 凯利·麦格尼格尔 (Kelly McGonigal) ◎著
王鹏程◎译



THE UPSIDE OF STRESS

压力是可以依靠的资源，而非要消灭的敌人

自控力

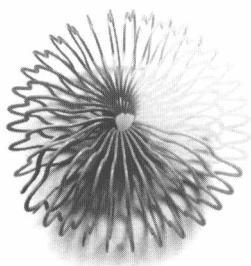
和压力做朋友

斯坦福大学备受欢迎的心理学课程

Kelly McGonigal

[美] 凯利·麦格尼格尔◎著

王鹏程◎译



THE UPSIDE OF STRESS

图书在版编目(CIP)数据

自控力：和压力做朋友 / (美) 凯利·麦格尼格尔
著；王鹏程译。—北京：北京联合出版公司，2017.3
ISBN 978-7-5502-8433-3

I. ①自… II. ①凯… ②王… III. ①自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第197740号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2015-7054号

The Upside of Stress by Kelly McGonigal, Ph.D.

Copyright © 2015 by Kelly McGonigal, Ph.D.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin

Random House Company, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

This Simplified Chinese edition published © 2017 by Beijing Xiron Book Co., Ltd.

自控力：和压力做朋友

作者：〔美〕凯利·麦格尼格尔

译者：王鹏程

出品人：唐学雷

责任编辑：丰雪飞

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)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数：202千字 700毫米×990毫米 1/16 印张：17

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8433-3

定价：39.80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

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336



THE UPSIDE
OF
STRESS

推荐语

本书传达了一个重要理念：与其逃避不适，不如追求意义。经由本书智慧的指引，你将找到追求重要目标的勇气，并相信自己可以应对随之而来的压力。

——尼洛弗尔·麦钱特

卢比孔咨询公司创始人兼CEO，硅谷战略专家，《协作战略》一书作者

凯利·麦格尼格尔揭示了特殊群体和组织在逆境中成长的秘密，比如海豹突击队。身处绝境，只有以积极思维应对挑战，才能创造真正的卓越。

——斯科特·布劳尔

卓越绩效集团联合创始人，前海豹突击队成员，美国海军军官

凯利·麦格尼格尔的《自控力：和压力做朋友》，不仅表明我们对于压力的看法已经过时，同时指出如果能正确对待，压力还对人生有助益。本书使读者得以接触心理学和神经科学最前沿的研究，善加利用，将提升你的健康与幸福。

——马修·利伯曼

哲学博士，加利福尼亚大学社会心理学院院长

如果能把压力看作生活的秘密武器，个人会提升自信，团队会打造迅速成长的组织。

——罗伯特·多尔蒂

知识投资公司总裁

凯利·麦格尼格尔揭开了数十年来关于压力的假面具，本书由科学研究做支持，工具实用，读来引人入胜，从第一页开始就充满智慧。这本书将改变无数人的生活。

——詹姆斯·勒尔

教育博士，人力绩效研究院联合创始人，《新强度训练》一书

作者



THE UPSIDE
OF
STRESS

知乎大V、心理咨询师 动机在杭州 推荐序

压力的背后，正是生活的意义

我有一个朋友，出生在一个小县城。在小县城的价值观里，最好的前途当然是吃“皇粮”或当官。所以她顺从父母的意愿，考上了一所名牌大学，学政治学，又从千军万马中杀出重围，考上了某中央国家机关，当上了首都的公务员。

旁人眼中，这样的生活顺风顺水，没什么压力，她自己却觉得，每天写“切实加强”“大力推进”这类标准材料的生活，处处透着别扭。虽然她已经百般压抑，内心却总有个声音在提醒她，这不是她想要的生活，真正的生活在别处。声音有时很小，却怎么也没法忽略。于是几年后，她忍无可忍，顶着父母的压力，顺应内心，跳出别人眼

中光明的生活，成为一位自由作家。

自由作家的压力是非常大的。收入不稳定，前途不明，需要跟各种编辑打交道，找活，还需要经常面对别人“你是不是找不到工作”的目光。我问她还好吗，她说很辛苦，而且经常焦虑。我问她：“那你后悔吗？”

她说：“不，再辛苦，也比以前快乐。”

《新周刊》策划过一期专题，叫作“逃离北上广”，引起了很多人的共鸣。大家都觉得在一线大城市，房价虚高，工作压力巨大，生活没一点幸福感，不如逃到二、三线城市去安放青春，过一种闲散的生活。可是没过多久，“逃离北上广”的口号变成了“逃回北上广”，因为大家发现，相比于小城市的沉闷和无聊，他们更愿意去忍受大城市的压力。你能从北京、上海地铁中拥挤的人流里看到压力，也能看到希望。

这几年，我遇到过很多人，从舒适安逸的生活中脱离出来，去勇敢地面对未知。从他们身上，我看到了，人面对压力，并非简单地趋利避害。他们身上有另一种东西，被人本主义心理学家归纳为人类“实现潜能和自我价值的冲动”。这种冲动，近乎本能，驱使着他们不断向前。而人的潜能，总是在挑战中，逐渐被发掘。

这个过程，无可避免地，伴随着压力。但他们并没有想从压力中逃开。

该怎么看待压力呢？我们以前的观点，压力是可怕的，是各种心理问题的罪魁祸首。压力会导致焦虑、抑郁、强迫、拖延、酗酒、离

婚……因为所有的痛苦，都伴随着压力。而本书作者却要为压力平反，说真正有害的不是压力，而是“压力有害”的观点。作者的视角脱离了压力的框架，谈思维模式，谈压力下的成长，谈投入、联结和人生意义。当从生活本身来探讨压力时，总是能发现一些不一样的东西。

这让我想起一个故事，关于一条河的故事：

居住在下游的村民还记得，很多年前，救起第一个落水者的地点。一些老人仍记得那时救助落水者的装备是多么陈旧，过程是多么复杂。他们说，有时河里打捞个人就要花费数小时。

近年来，尽管溺水者的数量急剧增加，但是下游好心的村民对此的反应却让人钦佩。他们的营救体系无与伦比：在湍急的河流中，从发现溺水者到将其营救上来只需要20分钟——许多甚至不到10分钟。只有很少的人在援助到来之前溺水而死——与过去相比，方法已有了很大的改进。

与下游村民交谈时，他们骄傲地讲起建在河边的新医院，随时待命的营救小船队，统一调配人力的全面健康计划，以及大量冒着生命危险随时准备跳进湍急河水中抢救溺水者的高素质水员。下游村民说，虽然代价很高，但有什么比抢救危险中的生命更重要的呢？

只是，很少有人问这样的问题：“为什么上游老有人落水？”

这是一本探讨压力上游的书。如果说河的下游是压力导致的情绪问题和行为问题，压力的上游，正是更高贵也更积极的人性。

“我心有猛虎，在细嗅蔷薇。”在《少年派的奇幻漂流》中，少年派从把老虎视为威胁，到与老虎发展出了一种共生关系，最终相互依靠，共达彼岸。本书所描述的压力相处之道，正同于此。因为说到底，压力就是我们生活的一部分。我们没有必要，也没有办法逃离。而我们愿意承担压力，是因为我们在不断接受挑战中获得成长，在努力中实现自己的潜能和价值；我们愿意承担压力，是因为总有那些我们爱和爱我们的人，让我们为之奋斗；我们愿意承担压力，是因为压力的背后，正是生活的意义。

THE UPSIDE OF STRESS

目录

引言 / 001

关于本书 / 007

这本书会帮我处理压力吗 / 011

第一部分 重新思考压力

第一章

改变我们的思维模式：

什么是压力？压力真的都是负担吗？ / 017

我们对压力有什么心理预期 / 019

从安慰剂效应到思维模式 / 025

你的压力思维模式是什么：压力有害？压力是动力？ / 029

- 思维模式初干预：改变对压力的想法 / 033
- 归属感干预：忘掉它，内化信息 / 036
- 成长型思维：人在诸多方面都可以改变 / 039
- 如何尝试自行改变压力思维模式 / 042
- 了解你的压力思维如何在生活中运行 / 046
- 最后的想法 / 048

第二章

迎难而上：身处困境时， 压力是可以依靠的资源，而非要消灭的敌人 / 051

- 压力一直都在，重要的是确保它对你和他人有用 / 054
- 该抑制某些压力反应 / 060
- 超越或战或逃 / 062
- 压力给你应对挑战的力量 / 064
- 压力鼓励你社交 / 067

压力帮你学习和成长 / 069

选择你的压力反应 / 073

36000英尺高空的压力 / 075

最后的想法 / 077

第三章

压力和意义成正比：

有意义，意味着有压力 / 079

你的生活有意义吗 / 081

在日常的压力中寻找意义 / 084

记着你的价值观能转化压力 / 090

你在乎的人如何谈论压力至关重要 / 092

逃避压力的代价 / 099

最后的想法 / 102

第二部分 转化压力

擅长压力意味着什么 / 106

第四章

全身心投入：

拥抱焦虑能帮助你更好地应对挑战 / 111

转化压力：变紧张为兴奋 / 113

实现梦想：把科学应用到现实 / 119

如何把恐惧变成挑战 / 123

挑战反应是最有益的反应方式 / 126

从“真希望不用做这个”到“我能做” / 134

拥抱焦虑有局限吗 / 135

从福利到工作 / 139

最后的想法 / 143

内在联结：

压力能经常使人更具关怀性，提升抗挫力 / 145

照顾与友善如何转化压力 / 148

更宏大的目标如何转化压力 / 153

为职场设计更宏大目标 / 159

关怀如何创造韧性 / 162

“植根社区，随时服务” / 168

从掠夺者到保护者 / 170

当你在痛苦中感到孤独 / 173

孤立思维或是基本人性思维 / 174

让不见可见 / 176

手术前无眠的夜 / 178

创造你想要的支持性社群 / 179

Sole Train：实现不可能 / 183

最后的想法 / 187

第六章

幸福成长：痛苦使你坚强，
即使痛苦正当下，未来尚模糊 / 189

杀不死你的，都会令你强大 / 191

你是说我应该对痛苦说感谢 / 193

培养成长思维 / 197

创伤后成长 / 203

选择看待困难的好处 / 208

如何传播成长和韧性 / 215

用画面与声音传递希望 / 217

故事能激发创造韧性文化 / 220

最后的想法 / 222

第七章

最后的反思 / 225

致谢 / 231

注释 / 235



THE UPSIDE
OF
STRESS

引言

改变对压力的看法

如果用一句话总结对压力的看法，你更认同下列哪个描述？

- A. 压力有害，应该规避、减轻、管理。
- B. 压力有益，应该接纳、利用、拥抱。

放在5年前，我会毫不犹豫地选A。作为一名健康心理学家，在所有心理学和药物学培训中，我得到一条清晰明确的信息：压力有害。

多年以来，无论是教学、讲座、做研究、写书或写文章，我都接受并传播同样的信息。我告诉人们压力会导致疾病，提高从患普通感冒到

得心脏病、抑郁症、上瘾症的风险。同时压力会杀死脑细胞，破坏你的DNA，加速衰老。在媒体上，从《华盛顿邮报》到婚庆杂志《玛莎·斯图尔特婚礼》，我到处提那些你可能听过上千遍的减压建议——深呼吸，保证睡眠，管理时间。总之，尽你所能，减少生活方面的压力。

我视压力为敌人，而我并不孤单，只是众多与压力做斗争的心理学家、医生、科学家中的一员。和他们一样，我坚信压力会传染，必须被终止。

但我已经改变了自己的想法，现在，也想改变你们的。

让我们从那个令人震惊的科学发现开始说起，正是它使我重新思考压力。1998年，3万名美国成年人被邀请回答，过去一年他们承受的压力状况。同时他们被问：你认为压力有碍健康吗？

8年后，研究人员彻查了公开的记录，以找出3万参与者中哪些人去世了。让我先传递坏消息——高压提高了43%的死亡风险。但是，引起我注意的是，提高的死亡风险，只适用于那些相信压力对健康有害的人。那些报告承受了高压，但不认为压力有害的受访者，并不容易死亡。实际上，他们是调查中死亡风险最低的，甚至低于那些报告自己只承受着很少压力的人。

研究人员得出结论，杀人的并不是压力，而是压力加上认为压力有害的信念作的孽。研究者估计在他们做完调查后的这8年内，有182000名美国人可能已经过早死亡，因为他们认为压力有损健康。

这个数字阻止了我的惯性思维，我们讨论的是每年超过2万的死亡人数啊！根据疾病预防控制中心的数据，“相信压力有害”可能