

每个人心里都有一颗韧性的种子

HZ Books  
华章经管

Mc  
Graw  
Hill

The  
Power of  
Resilience

Achieving Balance,  
Confidence, and Personal Strength in Your Life

# 培养韧性

## 从容应对人生压力

(美) 罗伯特·布鲁克思 (Robert Brooks) 著 元晓颖 彭一勃 译  
山姆·戈尔茨坦 (Sam Goldstein)



机械工业出版社  
China Machine Press



The  
Power of  
Resilience

Achieving Balance,  
Confidence, and Personal Strength in Your Life

# 培养韧性

## 从容应对人生压力

(美) 罗伯特·布鲁克斯 (Robert Brooks) 著 元晓颖 彭一勃 译  
山姆·戈尔茨坦 (Sam Goldstein)



机械工业出版社  
China Machine Press

Robert Brooks, Sam Goldstein. The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life.

ISBN 0-07-139104-5

Copyright © 2004 by Robert Brooks and Sam Goldstein.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有McGraw-Hill公司防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2004-2305

图书在版编目(CIP)数据

培养韧性: 从容应对人生压力/ (美)布鲁克思(Brooks, R.)著. 元晓颖, 彭一勃译. -北京: 机械工业出版社, 2005.4

书名原文: The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life

ISBN 7-111-15947-0

I. 培… II. ①布… ②元… ③彭… III. 心理状态-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第006331号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 王 艺 版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2005年4月第1版第1次印刷

787mm × 1092mm 1/20 · 17印张

定 价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010) 68326294

投稿热线:(010) 88379007

## The Power of Resilience

# 前 言

一个孩子在他5岁的时候绝望地目睹了弟弟溺死的全过程，同一年，无情的青光眼又夺去了他眼中的光明，他的家庭因为太穷而无法拯救他本可挽回的视力。更不幸的是，在他十几岁时，父母双双离世，最后他被送到了一家国家开办的盲残机构。因为他是非裔美国人，因此很多活动被禁止参加，其中就包括音乐。面对如此多的困难，谁也不会想到有朝一日他会变成举世闻名的音乐家。他就是雷·查尔斯（Ray Charles）。

在一次采访中，雷·查尔斯情绪激动地说：“我的妈妈对我来说是世界上最伟大的女人。当我今天想到她时，我不得不承认，她并不具备许多人期望的一位母亲应该拥有的东西。她没有受过大学教育，只上过小学5年级。我们那时住在一个非常贫困的小镇上，根本就没有诸如心理学家这样的人来教她怎样去抚育一个残疾孩子。我是那个小镇上惟一的盲童，与其他孩子相比，我显得那样奇怪。但是我妈妈却以她的方式理解我，她知道我的脑子没有问题，我不过是看不见而已。”

雷·查尔斯先生的话反映出父母在培养孩子韧性的行为中所显示出来

## IV

的巨大力量。在《培养具有韧性的孩子：在你的孩子心中培植力量、希望和乐观精神》（*Raising Resilient Children:Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child and Nurturing*）和《培养孩子的韧性：大多数父母问题的答案》（*Resilience in Our Children:Answers to the Most Important Parenting Questions*）两书中，我们强调，要培养孩子们的韧性，需要正如现代精神学家朱利斯·塞加先生所说的那样的人，即“有魅力的成年人”，一个可以让孩子们汲取力量的成年人。

虽然这两本书都将焦点集中在成年人应该怎样在孩子心中培植希望和韧性，但许多成年人向我们提出了另一个重要的问题，应该如何在他们自己的生活中培育、保持韧性和积极的生活方式——不仅仅在为人父母的状态中，还体现在日常生活的方方面面。

把“韧性”这一概念运用到成人领域的兴趣不是短时间里形成的，也并不出乎我们的意料。这些年来，我们已经回答过不少这样的问题。然而，为我们的理论找到更广阔的运用领域却是在2001年的“9·11”恐怖袭击以后。这场灾难激发了美国人的愤怒、悲伤和焦虑。“韧性的力量”一词越来越频繁地出现在媒体报道和政府领导人的演讲中，被用来形容纽约人民乃至美国人民。

在研究文献中，“韧性”被定义为一种缓冲过程，它可能不足以根除风险或是消除负面影响，但它的确可以帮助人们有效地处理那些不利因素。然而，作为作家和研究人员的艾美·沃纳指出：“韧性”这一概念也可能指的是“养精蓄锐的能力”。也就是说，一种积极向上的精神状态可以帮

助我们做好迎接未来逆境和挑战的准备，并为改变创造潜在的可能，从而使我们在生活中取得持续的进步。

沃纳博士的预言给了我们继续前行的动力，他鼓励我们用更广阔、更深入、更全面的视野去定位“韧性”。虽然，“韧性”这一术语一般是用来指代那些已经战胜过巨大灾难的人的精神状态，比如雷·查尔斯先生，然而我们认为它是一个可以适用于每个人的概念。我们从来都不能预测谁将面对巨大的喜悦或灾难。一个活生生的例子就是，那些在2001年9月11日早上失去至爱亲人的孩子、丈夫、妻子和父母们，他们不光要面对失去亲人的巨大悲痛，还要进一步面对失去配偶、孩子或父母以后的生活中出现的一切不确定因素。

我们关注和培养韧性不应该只是注重把它作为一个防卫手段，而是应该相信，保持一种具有神奇活力的精神状态会使我们平凡的生活受益无穷。即使对于那些有幸成长在一个充满关爱的家庭、拥有优越条件的人来说，良好的精神状态会为他们的精神力量提供一种基本的根基和储备，而在此基础上产生的强大的精神力量，可以用来应付日常生活中的种种挑战，以致化险为夷。

长期作为精神病学家同时又为人父母，这些经历让我们逐渐意识到有某些路标似的东西可以帮助人们培养出韧性。

在写这本书时，我们采取了类似于以前作品的模式，即一边阐述韧性的构成框架，一边用实例来印证我们的理论。我们描述了韧性的主要特征，并列出了具体的观点和策略去指导人们有意识地培养韧性，而且我们还检

## VI

测了在实现这一目标的过程中可能遇到的种种障碍。另外，我们还给大家设计了一些问题和练习，让大家可以一边构筑我们所倡导的韧性和积极生活方式，一边思考其中的奥妙。

我们在书的末尾附加了两个附录。附录A设计了一套涵盖全书内容的练习题。在你阅读这本书时，我们恳切地希望你能完成这些练习。在空格处写下你的答案，根据需要添加纸张，这样会让你在不断深入阅读的过程中逐渐追寻、接近你想要的答案。附录B分章列举出了一系列的障碍、提示和解决策略，这些启示型的问题可以帮助你巩固和维持我们所培养起来的韧性和积极生活方式。

在这本书中，你将会读到很多人物，他们中有我们在临床实践中帮助过的对象，还有同我们交谈过的人或是以书信方式分享过他们亲身经历的人。其中有一些故事还加入了我们自己的经历，所有的例子都印证着这些人真实的生活情形。

我们恳切地希望，我们所提供的指导和案例能够鼓励你们分析那些生活里的人际关系、希望、目标和梦想，更希望这一过程会引导你走向一种更满意、更积极的生活状态。请谨记，这是一个动态的过程。它不可能在短期之内成就，它是循序渐进的，并能不断地丰富你整个人生。

The Power of Resilience  
**目 录**

前 言

第1章 韧性、消极模式和自我控制 .....	1
第2章 改变生活的语言：改变你的消极模式 .....	25
第3章 坚定还是消沉 .....	55
第4章 善解人意 .....	81
第5章 有效交流 .....	109
第6章 接受自我和他人 .....	139
第7章 培育关系与给予同情 .....	169
第8章 有效处理错误 .....	205
第9章 培养成功的能力 .....	233
第10章 自我约束和自我控制 .....	263
第11章 保持积极向上的生活方式 .....	289
附录A 积极生活的信条 .....	297
附录B 积极生活的指导 .....	321
译者后记 .....	327



## 韧性、消极模式和自我控制

当亚历克斯·普罗科特还是孩子的时候，他就认为自己“智力迟钝”。他在学校里遇到了很多困难，特别是在阅读方面。上5年级时，他的阅读水平还只相当于2年级学生的水平。很多时候，他背了一晚上的单词到第2天早上就忘得一干二净了。他只好在5年级留了一级，这是一种智力跟不上同龄人的表现。那时他不但受到阅读障碍的困扰，而且还受到同班同学的嘲笑，他们笑他又“呆”又“笨”。他的老师不知道他的真正问题是什么，认为普罗科特还没有尽到百分之百的努力。上7年级时，普罗科特的父亲离开了人世，这令其家境更加窘迫。

普罗科特上高中时中途辍学做了一名清洁工人。他21岁时结婚，两年后和妻子有了一个儿子。孩子出生两年后，在妻子的支持下，他开始从事擦窗户的生意，并同时为公司和个人提供服务。他征求了从事广告业的儿时伙伴的建议进行了大量的市场推广。出乎普罗科特意料的是，他的生意进展得非常顺利，很快他又雇了两个帮手。当他第2个儿子出生时，普罗科特的生意已经初具规模，他和妻子买下了一栋新房子。

普罗科特先生32岁时，他的小儿子在学校遭遇了和他一样的智障问题。当医生解释这个诊断结果时，普罗科特先生脱口而出：“我儿子的问题和我一样。我后来终于知道我并不蠢。”在医生的推荐下，普罗科特先生接受了测试，被诊断出患有智障。了解到自己的问题之后，普罗科特决心实现自己一直追寻但从未实现过的梦想——获得自己的学位。在妻子和公司员工的支持下，他开始抽时间到

当地一所社区大学上课。在一次考试中他得了A，为此他备受鼓舞。他在那所大学坚持学完了4年制的大学课程。普罗科特42岁时获得了本科学位。他感叹道：“我的工作并不需要这个学位，是我自己需要它。”

普罗科特的弟弟提姆在上学时也遇到了同样的问题。十几岁时，提姆就步哥哥后尘中途辍学。然而，他并没有像哥哥一样找到稳定的工作，而是染上了毒瘾。为了吸毒他参与了武装抢劫，后来被捕入狱。提姆刑满释放时，亚历克斯给他在自己的公司找了一份差事。提姆接受了这个工作。但没过多久，他重回到了吸毒和犯罪的道路并再次被捕入狱。亚历克斯怎么也想不明白，为什么他弟弟会走向一个跟他完全不同的道路。

## 韧性

是什么使亚历克斯在生活中战胜了自我，取得了成功，又是什么使他的弟弟滑向了一发而不可收拾的深渊，走向了自暴自弃之路呢？是什么原因帮助一些成年人在挫折中找回了自我，而又是什么原因使得另一些人只能在绝望和无助中意志消沉呢？为什么有一些人能够取得意想不到的成功？究竟是什么样的内在力量促使这些人克服了他们人生旅途中种种难以预料的障碍呢？

36岁的罗斯妮·史密斯出身贫寒，她成长的环境很恶劣，走私、杀人、贩毒盛行。她的一个哥哥在群殴中死于非命，一个姐姐死于过量吸食海洛因。而罗斯妮·史密斯是她们家第一个走进大学校门的人。上大学时，她每天都必须工作很长时间以支付自己的各项费用，同时还要照顾幼小的弟弟和体弱多病的母亲。她租住的公寓在一个酒吧上面，噪声大得让人难以忍受，因此她只能尽一切可能找时间到大学图书馆里学习。大学毕业后，她到了一家社会福利机构工作，后来继续上夜校取得了相关的硕士学位。

像亚历克斯·普罗科特和罗斯妮·史密斯这样成功的成年人可能被大家认为

具有强大的精神力量。当然，“成功”一词不应该和收入相混淆或者等同。在随后的章节中，我们将更详细、更全面地讨论这个问题。生活中的“成功”包含了这样一些特征：与他人保持积极的关系，在工作中获得满足感，担任好生活中应有的角色（比如，作为一位母亲、父亲或者一位同事），还有就是一种乐观的情感。虽然“韧性”这个词在学术界仅仅是用来指称人们克服精神抑郁症和苦难的一种精神力量，但实际上这个概念应该扩展得更广，成为每个人生活的基本焦点，即使这个人经历过巨大的灾难。我们所有的人，在日常生活中都会遭遇一定的压力和挑战。而难以想像的灾难会发生在谁的身上，会在什么时候降临，谁也无法预料。

具有韧性的人，就是指那些具有自己独特的观点和信仰的人。正是他们独特的观点和信仰影响了他们的言行，影响了他们求生的技巧。相应的，这些言行和克服苦难的技巧又同样影响着他们的观点和思想，从而相得益彰，互为作用。我们把这套观点称为韧性。韧性包括了以下几个主要特点：

- 感觉到自己正控制着自己的命运
- 知道如何去增强个人的抗压能力
- 富有同情心
- 表现出有效的沟通技巧和人际交往能力
- 拥有解决问题的能力 and 做出决定的能力
- 建立现实的目标和期望
- 既能从成功中积累经验，也能从失败中吸取教训
- 作一个对社会充满同情心和努力贡献的人
- 在一整套富有思想性的价值观基础上过一种有责任感的生活
- 感受自我（不是以自我为中心）同时帮助他人感受自我

拥有韧性并不意味着人们从此就可以远离压力和冲突，而是说，当问题出现时，人们可以借此进行妥善的处理。

我们还可以用“韧性”这个词来引申出本书的一个重要前提：“心态是可以被改变的”。成就韧性或者形成对自身以及他人的认知是一个复杂的过程，这一过程建立在个人独特的性情和人生经验的相互作用上。然而，成就韧性也并非难如凿石。对那些指导我们言行的信念理解得越深刻，我们就越会成功地驾驭新旧精神状态的转变，就越能随心所欲地用一种更富内涵、更有价值的生活方式去取代那种有害无益、自暴自弃的生存状态。在这其中，有一些路标式的提示是我们遵循的，在这些提示的指引下，积极参与那些有针对性的活动，一定会促进“韧性”的逐渐形成。不过不幸的是，我们总会遇到很多路障，它们在一定程度上阻碍这种“韧性”的形成，我们称其为“消极模式”。

## 消极模式：韧性的障碍

你是否发现自己在日复一日地重复着那些只会导致消极结果的言行？如果你的回答是：“对，没错。”那也不要紧，你并不是惟一的一个。在临床试验中，我们听到了无数这样的例子。他们仿佛是演员，已经排练好了各自的戏，根本无法偏离戏剧模式。当一个男人被要求做出承诺时，模式就会指示他断然结束这种关系；这种模式还会束缚某位女士，使她怯于表现自己的愤怒，即便她理应如此；为人父母的，十年如一日地让自己的孩子打扫他们自己的房间，但很少会达到目的；做爸爸的，下班回家问儿子的第一句话就是：“你做家庭作业了吗？”

如果我们的言行适得其反或是难以自圆其说，却还在日复一日地重复它们，那么一个消极的模式就悄然而生了。这些消极的模式会影响我们日常工作和生活的方方面面，成为我们韧性形成过程中的障碍。

很多人还没有意识到自己已深陷于消极模式之中，甚至这种言行已经很明显地展现在亲人、朋友面前也浑然不知。还有一些人将自己的言行归咎于别人，他

们只会大声重复那几句话：“如果我的孩子（或者我的妻子、我的同事等等）能够稍微改变一下，我就不会这样了。”很多时候，这种消极模式的雏型都源于童年，而后再贯穿于我们的一生。除非你能够意识到这种模式的存在并为你的行为负起责任，否则它们的影响会经久不衰。不幸的是，消极模式存在的时间越长，它就变得越根深蒂固，也就越令人们难以摆脱。

**“他们都不能胜任！”**

杰瑞米·巴特勒是一位颇具创意的优秀工程师。他在大学三年级末放弃学业，全身心投入开办了自己的公司。工作占据了她的全部生活。经过数年的艰苦创业，他研发的一种产品大获成功。到35岁时，他的公司已经价值数百万并有了很多员工，然而，他感受不到丝毫的快乐。而立之年的他才组建家庭，然而不到两年他的婚姻就宣告破裂。巴特勒先生和前妻没有子女。离婚后，他再也没有过其他认真的异性关系。

37岁的巴特勒先生饱受焦虑、抑郁和失眠的折磨。在医生的推荐下，他来到我们这里咨询。在评估过程中，巴特勒先生主要讲述了自己的事业方面。他描述自己在受人质疑的情况下创立公司的种种努力。但当他谈到自己的成就时，我们几乎看不出他有丝毫的欣慰和满足。相反，整个谈话过程都流露着一股哀伤的情绪。

他解释道：“我父亲是非常自以为是的那种人，他总以为只有他才知道什么东西对我、对其他人来说才是最好的。他总是告诫我应该做什么。他对于我放弃大学学业的决定怒不可遏，指责我犯下了一个严重的错误。当时我对他说，如果我的事业失败了，我还会回到学校的；但他根本无法理解。还有一位曾给我上过

几门课的教授，他也会让我不时地联想到我的父亲。他在课堂上总是一副自以为是的样子，虽然他声称欢迎别人提出不同意见，然而每当不同意见出现时，他又总会想方设法压制别人。当我告诉他我准备弃学时，他批评我缺乏创业的技能 and 自我约束的能力。我后来的努力就是为了证明给他们看的。”

我们询问巴特勒先生目前的事业状况。他回答说：“目前发展得还不错，但我希望能拥有一些更出色的经理人。目前的经理们都不能胜任！我尽量地授权给他们，但是他们似乎根本不具备提出新创意的创新能力。有几个经理已经辞职了。当我问他们离开的原因时，他们说从来没有真正听取过他们的意见，还说我太苛刻。可是，一方面是我尽力地鼓励他们放手开展工作、鼓励他们提出新创意，一方面是他们屡遭失败——我又能怎么样呢？所以我时常会感到焦虑、沮丧。他们自身缺乏能力，也许还会使得我的事业滑坡。如果我旗下有一批优秀的经理人，我根本就不用发愁。而且，他们居然还指责我不听取他们的意见！他们对于我的指导意见置若罔闻，叫我怎么去听取他们的意见呢？”

巴特勒先生喋喋不休地把自己的问题归咎于他的经理人。鉴于这—问题是困扰他的重点，我们请他描述几次他与手下经理人打交道的具体情形。他讲到：“我可以给你们讲述一件几周前发生的事。当时我们正在开发一种新产品。我跟与该项目相关的四名经理坐下来开会，我给他们概括了该项目的目标，并要求他们在接下来的一周内各自拿出一个方案。说实在的，我真希望他们能拿出一些富有创意的方案来。然而，当我和他们再次会面时，一切正如我所预料——我听到的都是一些不够成熟或是缺乏新意的意见。我对此已经习惯了。”

我们询问他有何反应。

巴特勒先生说：“像以前一样，我觉得很受打击。我对他们说：‘这就是你



们的最好成绩吗？如果你们只能想出这样的创意，那我们就永远也别指望能够成功！”

“那几位经理是什么反应呢？”

巴特勒先生说：“他们坐在那儿，我能看得出来他们对此也很沮丧，但总得有人给他们施加一些压力。”巴特勒先生停顿片刻后接着说：“有一位经理第二天就递交了辞呈。我想他只是不能承受这个压力而已。我希望我能找到可以承受这种压力的人。”

在解读巴特勒先生与他的经理人之间的交流时，你可能会感到疑惑：为什么像他那样一个聪明人会说出这些显然会激发自己与员工之间的摩擦的话呢？即使没有心理学方面的高等学位，你也可以预测到，巴特勒先生的言行才是使得他的经理人团队情绪低落、缺乏效率的真正原因。然而巴特勒先生本人似乎戴着眼罩，对于旁人一目了然的东西他视而不见。他一如继往地沉湎于他的消极模式，为员工的能力问题倍感苦恼。

我们给巴特勒先生提供了多种多样的帮助，其中的细节，会在后面的篇章中详细描述。在这一过程中，我们不仅致力于帮助巴特勒先生更加清楚地认识到自己的言行对他人的影响，同时还探索了他的消极模式的根源。

超越既定的模式、自发地演绎以及大胆地尝试，很多时候能够成为快乐、探索和自我发现的源泉。然而，如果我们完全不依赖模式的话，那么任何一种关系和经历都可能变得不可预期和混乱不堪。传统和按部就班往往正是我们获得超越当前模式、缔造新模式的洞察力和勇气的源泉。不幸的是，随着时间的推移，消极模式会日益变得根深蒂固难以改变。如果说消极模式和韧性有什么区别的话，那么这一区别就在于：在消极模式中，我们意识不到模式的存在。我们会一味地期望别人改变其言行而不是去反省自己在境况中的作用。

## 究竟是谁的生活？自我控制的重要性

若想对自己言行负责并变得更加精神抖擞，我们就要认识到，只有自己才是生活的主宰。我们不应该通过要求别人做出改变来寻求幸福，而是应该时时追问自己，“我究竟能做什么来改变眼前的状况？”运用自我控制的能力和大胆承担责任是培养韧性重要的基础，它可以影响到各个方面，并能像催化剂一样改变消极模式。为了陈述得更加透彻并突出重点，我们会在后面的一章中重点阐述自我控制这一概念。不过你会发现，其实自我控制这一概念始终渗透在我们的思想中，贯穿全书。

史蒂芬·柯维，《高效能人士的7个习惯》（*The Seven Habits of Highly Effective People*）一书的作者已经雄辩地指出，高效能人士把关注的焦点放在他们能够控制的事情上，而几乎不把时间和精力放到那些超出他们影响力和控制范围以外的事情上。这里我们可能会想起那段安详祈祷文：

赋予我宁静的心，去接受我不能改变的事情，  
赋予我勇气，去改变我能改变的事，  
赋予我智慧，去区分它们的不同。

## 你应该首先改变

在临床实践和研讨会上，我们听到过无数善良的人遭受严重的抑郁折磨和精神痛苦的例子，他们要么就是在等待别人做出改变，要么就是对自己无力改变的事实和境况耿耿于怀。

艾伦·曼特和芭芭拉·曼特夫妇来我们这里寻求婚姻咨询。他们结婚两年，婚前曾同居过一年。他们的婚姻战争有很多特征，其中突出的一点是，他们彼此

都希望对方首先改变。两人都认为自己的幸福依赖于对方应该做出的改变。

第一次会面时，我们问这对夫妇：“你们认为什么东西可以拯救你们的婚姻？”曼特先生立即跳起来说：“我们结婚之前，芭芭拉显得更温柔、更可爱。如果她能够像从前一样，我想我们的婚姻会重新好起来的。”

曼特太太立即反驳道：“不错，如果说我看起来没有以前那么温柔了，那也是因为你没有以前那么体贴了。你每次赶不及回家吃饭都不记得打电话通知我。昨天晚上又是这样。而我每次询问你为什么不打电话时，你的解释都是没有时间。”

曼特先生和曼特太太顺着这条线又讨论了几分钟，他们都在建议对方应该如何改变以改善婚姻状况。于是我们解释道：“你们已经告诉对方如何去做改变了。在我们进行第二阶段之前，请先考虑一下你们自身能为对方做些什么改变吧！这将有助于解决问题。”我们希望他们能够由此开始反思自己在夫妻关系中的作用和影响，并将注意力转移到自己能够控制的东西上去。

在第二阶段开始时，曼特先生表示，他想出了好多可以做得与以前不同的事。他说：“芭芭拉是对的，我可以做得更体贴一点。如果我不能准时赶回家吃饭就应该给她打个电话。”我们暗自为这一迅捷、积极的治疗反应欣喜。然而，这种想法转瞬就被曼特先生添加的一句被我们称作“转折陈述”的说法给抹杀了，“但是，如果芭芭拉能够更温柔和更善解人意，我可能会更容易体贴周到。”

曼特太太的反应是可想而知的，她怒气冲冲地回应道：“如果我能够感受到你变得更加善解人意、更加体贴，也许我也可以更温柔一点！”

他们的心态很快就又陷入了“要是对方能首先改变就好了”或是“如果对方做出改变，我会变得快乐一点”这类想法。虽然我们能够理解这些想法，而且认识到它是人际关系中的常态，但它的确会严重阻碍韧性的形成，因为它把改变的责任推卸给了他人。并不是他人不应该改变，而是我们应该首先审视自我，应该先问自己能够为改变现状做些什么。