

恢复力是一种从困境中迅速崛起的能力

虽说失败是成功之母

但我们看见的事实却是

百分之九十九的失败孕育的

仍然是失败

要让失败是成功之母

真正成为现实

就必须拥有强大的

恢复力

恢复力

RESILIENCE

$=X+Y+Z+$

$Success=X+Y+Z+?$

穆扬[著]

台海出版社

恢复力是一种从困境中迅速崛起的能力

恢复力

RESILIENCE

穆扬[著]

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

恢复力 / 穆扬著. —北京: 台海出版社, 2005.5

ISBN 7-80141-401-2

I. 恢... II. 穆... III. 压抑(心理学)—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037796 号

书 名 / 恢复力

著 者 / 穆 扬

插 图 / 洪 波

责任编辑 / 谢 香

装帧设计 / 骆 杰

出 版 / 台海出版社

印 刷 / 首钢总公司印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32 印 张 / 6.75

字 数 / 135 千字 印 数 / 10000 册

经 销 / 新华书店发行

版 次 / 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN 7-80141-401-2

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换。

导 言

太阳并非时刻普照着大地。日子并不总是在成功的巅峰上。

你是不是有过这样的经历：一些莫名的烦恼总是纠缠着你，让你凌晨3点在床上还是辗转反侧；或是抑郁会周期性地向你袭来，让你觉得什么都很没意思，意志消沉；或是挣扎在各种各样的低潮中，感觉自己怎么都没能力走到尽头。事实上，不仅是你一个人有这些经历，每天都有人会因家庭危机、财政危机、感情问题、学习问题、工作问题甚至是健康问题而困扰。

也许你拒绝“人生来便是受苦”的说法，可你必须接受这样一个事实：无论你尝试了多少次，无论你在选定的事业中表现得多么出色，无论你还将付出多么大的代价，挫折与失败仍会日复一日，年复一年地如影随形。我们每个人，即使是最刚毅最具英雄气概的人，一生中的大部分时间都是在失败的恐惧中度过的。失败的恐惧使我们的生活笼罩在灾难的阴影中。它形形色色，变幻莫测，既是想像的又是现实的，既模糊混沌又清晰明朗，稍纵即逝却又挥之不去。为保全工作而奋斗的工人感到这种恐惧，养家糊口的成年人感到这种恐惧。这种恐惧折磨着每一个人，王子与贫儿，智者与蠢才，圣者与罪犯。

不过生活的公平在于，灵魂遭受煎熬的时刻，也正是生命中最多选择与机会的时刻。任何事情的成败取决于你寻求帮

助时的态度，是抬起头还是低下头。假如你只会施展伎俩，使出种种权宜之计，那么机会也就永远失去了，你会生活得不那么富裕，成就也不太大，痛苦更深，更加可怜，更加渺小。但是，如果你能像专家一样掌握了恢复力——一种从困境中迅速崛起的能力，任何挫折都将成为你生命中胜利的转折点。

拥有快乐、健康的生活是每个人的梦想，然而许多声音都在提醒你，人生的常态是苦多于乐，逆境多于顺境。于是，是否有着良好的恢复力，很大程度就决定了你是否有着一个积极的人生。本书将用各种生动的案例，一步一步地教会你如何训练自己的恢复力。书中的各种战略都将向你展示思维方式是如何影响人的情绪和行为的。

大多数人都希望能保持乐观积极的心态，大多数人都清楚积极地做人做事会离成功更近一些。只可惜，所有的声音中很少有教你如何变得积极的。我们正是想告诉你这样一点：真正重要的、能够改变你的人生的不是所谓的“要乐观、要积极”之类的话，而是拥有正确的思维方式。而正确的思维方式是大脑的一种习惯，可以通过后天的训练加以培养。也就是说，只要用正确的方法，每个人都有机会养成遇到挫折便迅速调整的恢复力。

恢复力不是特效药——受了伤时就可以立刻拿出来用；也不是什么高深莫测的神奇能力——只有少数幸运儿才有的天赋。它只是一种习惯，一种思维的习惯。这种习惯让你在遇到挫折或是挑战时能迅速反应，准确定位，以最短的时间走出困境。根据智力心理学的前沿观点，改善一个人的思维品质最主要的就是提高其元认知水平——即形成一种根据自身认知特

点自觉调整控制思维过程、认知策略的思维习惯；更通俗地说，就是养成一种自觉思维——在掌握了一定认知策略与自身认知特点的前提上，经常自觉地对自己思维的状况本身进行“反思”——监控与调整，久而久之，形成一种下意识按照思维认知规律与自身认知特点进行思维的习惯。你的思维方式就决定了你的恢复力；同样，你也可以改变对逆境的想法，从而增强自己的恢复力。

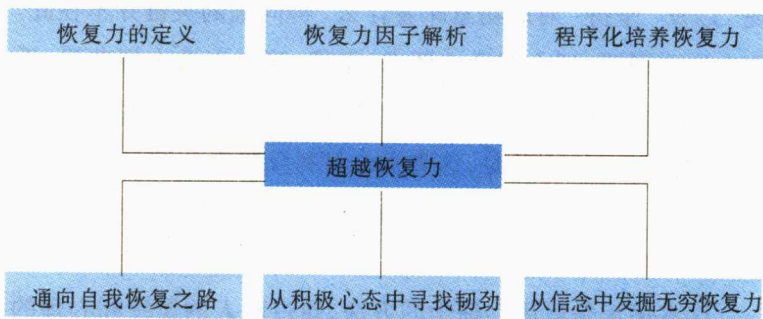
也许你已经读过很多励志书，也清楚地知道“逆境”、“乐观”以及“坚持”对成功意味着什么。但问题的关键并不在此。你也许有同感，那么多励志图书、录像、演讲以及电视节目，看过后，绝大多数人最终都没有改变自己的生活，哪怕只是一点点。为什么？原因就是，这类励志材料反复强调的只是“×××很重要”，而这我们早已耳熟能详。我们缺少的正是能阐释“如何培养这些关键素质”的真正有价值的理论和帮助。

这本书正是运用心理学的方法，通过对人的思维和心理的科学分析，辅以现实生活中的各种实际案例，用可操作性的方法教会你怎样训练自己的思维，从而更好地把握自己的潜能，驾驭生活对你的考验。这样不管是在生活还是工作中，都能让你为自己的快乐多加一点砝码。通过这本书，我们将带领你走进自己的思维空间，让你看清楚自己的思维模式，同时告诉你什么样的思维方式会带给你人生的梦魇，相反什么样的会带给你一个积极的人生。

本书的第一章给出了恢复力的定义，告诉你恢复力对于人生是多么的重要。接下来的第二章和第三章，我们会定位恢复力的主要构成变量，使你在分析自身的恢复力时有所参照，从

而制定适合自己的训练方式,这时你会发现,其实只要有正确的方法,一切就可以变得简单。

接下来的四章,即第五章到第八章,就全方位地介绍了从修炼内心到借助外力的各阶段方法。事实上你并不需要每天把每个技巧都运用一遍,到最后你会发现,其实只要把其中的一个或是几个技巧用好了,你的恢复力就会有惊人的提高。当然,有了恢复力并不代表着你感受不到任何压力和冲突,但是,你可以更清楚地知道发生问题时该如何应对。



最后还有一点要提醒读者注意,那就是耐心与时间甚至比力量与激情更为重要。年复一年的挫折终将迎来收获的季节。所有已经完成的,或者将要进行的,都少不了那孜孜不倦、锲而不舍、坚韧不拔的拼搏过程。这种过程是一点一滴的积累,步步为营的拓展,循序渐进的成功。

记住,这本书不是在为“坚持”或是“毅力”唱赞歌,它交给你的是一把钥匙,这把钥匙只是为你指出了方向,至于你能否运用它开启恢复力之门和生活的快乐之门,答案在你自己那里。

目 录

第一章 什么是恢复力	2
第一节 恢复力——感性认识	4
第二节 恢复力的心理学分析:特性和内涵	6
第三节 对恢复力的诗意表述	10
第四节 逆境,正不断出现	12
第二章 恢复力因子解析	18
第一节 恢复力的内在保护因子	20
第二节 恢复力的外在保护因子	23
第三节 动态观点:恢复力的机转——流动理论	26
第四节 恢复力治愈模式	29
第三章 用程序化战略培养恢复力	32
第一节 “程序化”的力量	34
第二节 如何给大脑编程	37
第四章 通向自我恢复之路	40
第一节 改变“非如此不可”的生活脚本	43
第二节 专注的力量	49
第三节 让生命的无意义感走开	55

- 第四节 在第一时间迎战压力 61
- 第五节 再坚持一会儿——如何超越你的意志 67
- 第六节 让朋友成为你的第三只手 76
- 第七节 正确认识自己的失败 88
- 第八节 从怀才不遇中恢复 94

第五章 迁善心态

——如何从正面的心态中寻找韧性 104

- 第一节 做情绪的主人 108
- 第二节 换个背景看烦恼 114
- 第三节 向积极的心态迈进 122

第六章 信念——恢复力的终极拯救者 130

- 第一节 信念开发潜能,也毁灭潜能 134
- 第二节 信念为积极之本 139
- 第三节 信念来自何方 144
- 第四节 改变旧有观念,建立一个强烈的信念 149

第七章 企业中的挫折恢复力 162

- 第一节 经理人,玩转组织巨变下的生存游戏 165
- 第二节 建立高恢复力团队 172
- 第三节 改进企业的恢复力 179
- 第四节 逆境存浩气——从事业危机中恢复 184

第八章 超越恢复力 194

- 第一节 最后的内在自由 196
- 第二节 超越的艺术 200

虽说失败是成功之母



但我们看见的事实却是
百分之九十九的失败孕育的
仍然是失败



要让失败是成功之母
真正成为现实



就必须拥有强大的恢复力



第一章 什么是恢复力

内容提要

“恢复力”这一概念在英语中的对应词是“Resilience”，对恢复力的研究并非中国本土所有，很多人对这一概念肯定还感到生疏。所以，在这一章中，我们将对“恢复力”这一概念从感性、心理学和文学三方面进行阐述，为你进入后面的实战训练做好准备。

学习目标

对恢复力的概念、内涵、特性有比较清晰的了解

前导案例

Prelude Case

小王今天的工作有些郁闷。因为一边是老板拼命的催(这小王能理解,也是为公司的发展嘛),一边却是官老爷们的四平八稳——你催不得他们,只能受夹板气。小王很郁闷地回了家,一屁股就坐在了自己的电脑桌前……

发了一会儿呆后,他站起来,随手开了窗子,一阵凉风随之吹了进来,很奇怪,小王突然觉得很舒服。于是,他做了一个深呼吸,闭上眼睛又忽然睁开,他看到的是下午三点多钟的阳光斜斜地射在了暖气片上,感觉阳光很温暖,风也好清新。他好久没有这种感觉了。小王起身面对外面的阳光——一种明净和愉悦感油然而生,小王突然觉得这世界非常明亮纯净,周围的人是那么可亲,生活是那么美好,阳光下没有那些不干净的东西,心中有的只是敞亮。妙不可言的感觉。浸染在这种美妙的氛围中,他心灵上空的阴霾在不觉间散去,胸中一片豁然。

站在心理学的角度分析,小王经历的便是一个短暂的心理恢复期,他克服的阻力是自身的工作压力和自己的情绪周期。现在先不管小王是怎么做到的,也不管那一阵风怎么就让小王豁然开朗了,他所具备的这种自我恢复的能力便是一种心理恢复力。

第一节 恢复力——感性认识

心理恢复力指能够帮助人克服各种压力和挫折，并充分发挥自身潜力、求得自我发展的能力。而且，这一能力并非一成不变，是可以根据后天的训练加以巩固乃至提高的。

我们每天所面临的压力问题就好像一张弓，拉得太紧弦会绷断，太松又无法射箭。所以必要的压力还是应该有的。不具备恢复力的人往往被压力牢牢地占据着，自己整天背着它，最后慢慢被它压垮；而对于那些擅长自我恢复的人来说，压力却是激发创造力的源泉，是事业成功的辅翼，是产生动力的原因。

用同样的力拉不同的弓，有的弓能将箭射得很远，而有的弓却折断了。看来，弓的承受力也是很重要的。所以，面对日益加重的社会压力，努力调整个人的心理恢复力，以健康乐观的人生态度去面对压力，这才是最重要的。

挫折与不幸对每个人来说，是一笔珍贵的财富。一个人，如果他没有尝过饥与渴的滋味，就永远享受不到食物和水的甜美；如果他没有经历过困难和挫折，就品味不到成功的喜悦。近年来，挫折教育也越来越引起人们的关注。特别是，现今的孩子很怕面对困难、挫折，每当难题出现时，他们都不敢勇于面对，设法克服，反而会选择放弃、逃避，甚至自我毁灭——自杀！究竟小孩子为什么会如此退缩？经过专家研究，发觉这些退缩的小孩子都欠缺了恢复能力！

恢复力是人类的一种潜能，是面对危机或困难的适应力，它能减低克服逆境带来的损害。当遇到困难时，一个拥有恢复力的人，不但能跨越困难，更能从当中学习成长，让生命活得更坚强。艰苦的环境能洗去养尊处优的习气，磨砺坚强的意志，使人学会“在黑暗中追逐光明”的自信和技能，培养韧性、耐挫力和受挫力的恢复能力，从而学会从别人或外界的给予中得到幸福，并从内心深处激发一种自己寻找幸福的本能。恢复力也可以看做对情感商数的一种度量。人的情商可以有高低之分，但是情商不比智商，它是可以随着生活经验的积累而得到提高的，具备恢复力的个人和团体往往把各种困境视为更大发展的契机。换句话说，有恢复力的人不仅能走出逆境，还能转而利用逆境，让逆境成为自己发展的机会。

另外，恢复力还是一种根植于人心底最深处的一种元精神，平时你注意不到它的存在，可一旦发生什么变故，它就会转化成你体内的一股潜能，帮助你顽强地走出低谷期。你还可以把这种精神看成是自己心底的一个声音。很多人可能都有这样的经历：在自己最艰难的时候，脑中总会有一种声音在回荡着：有的人是“再坚持一会儿，我能行的”，有的人却是“唉，算了吧”——这种内心声音的差别便反映了不同人的恢复力的差异。人的心路历程其实就是对这一元精神的自我发掘的过程，当周围有什么变得不太对劲时，当你的生活脱离了正常轨道时，恢复力就立刻发挥作用，使你找到克服困难的决心、理智和勇气。

第二节 恢复力的心理学分析:特性和内涵

恢复力 (resilience) 在心理学界早期常用不同的术语来代表,如适应良好 (invulnerability), 抗压力 (stress resistance), 能力 (competence) 和适应行为 (adaptive behavior)。因为有些学者将恢复力视为个人的能力,有些人视为一种过程,或当做结果看待,因而不易给予明确通用的定义。

由于恢复力是一种复杂的现象,无法以单一的指标来定义,根据不同的研究方向而有不同的定义。但许多研究对恢复力的定义有一致的观点,即认为恢复力是指处在困境或危机压力中的个体所表现出超乎预料的功能或行为结果。

而恢复过程则可看做是指个人与环境互动中的动态结构,在个体发展受到威胁时,成功适应并且提高的现象。近年来,各研究者对恢复力的定义所强调之重点都在于其“动态性”,他们把恢复力看做一种个体的能力、潜能或特质,透过个体与环境的交互作用,产生出良好的适应结果。所以恢复力的特性有三项:

(一) 恢复力是个体所具有的一种潜能。这些能力、潜能或特质均指个体的认知或情感的心理特质,包含人格特质和自我观念。例如有责任感、弹性、适应性、幽默感、乐观信念、信仰、社交能力、解决问题能力、未来希望感、目标感、自我动机、控

制冲动情绪和负向感受的调节能力等能力或特质。

(二) 恢复力也是一种个体与环境交互作用的过程,是一种调适的过程、能力和结果。这些过程强调在个体与环境交互作用的动态过程中产生作用。

(三) 恢复的结果是克服困境恢复良好适应的功能或行为结果,而且这些结果往往会高于预期。个体处在困境或危机中,原先预期的结果是不好的或适应不良,但个体却表现出良好适应的功能或行为结果来,而在经历了挫折的历练后,所达到的成就往往是自己也料想不到的。

由于对恢复力的研究强调了动态性,那么对“调适”及其有关问题的探讨将是恢复力培养过程中的重要因素。“调适”就是探讨个体内在的幸福状态和外在环境互动的有效功能,当调适良好时个体发展正常,反之个体适应不良,无法维持生活常态。所以从认知观点来看,恢复力是个体的一种能力显现。

拥有恢复力并非代表个人就能抗拒压力,也不代表个人能适应所有的压力情境,恢复力的改变或增加与否,需视个人与环境的互动结果而定。因此恢复力表现的结果是一种动态的行为结果,个人的特质与环境因子能否适当地交互作用,才是恢复力能否产生的关键因素。

归纳以上讨论,对于恢复力的定义就包括能力、过程和结

恢复力

果等主要的内涵：

1. 人有自发调适恢复的潜在认知、情感或行为的能力倾向。

个体的内在需求平衡总有潜在能力去维持，以促使个体从认知改变、情绪调节或激发行为来达到目的。所以个体感觉到压力困境就会去维持内外需求的平衡。表现在外的就是能力显示，掌控情境；与情境互动就是一种适应、显现过程；个人内在心理的运作就是一种调适。所以个体都有自动自发的潜在调适恢复的能力。因此从个体的层面来看，恢复力是个人内在心理能力或人格属性。

2. 恢复力的运作就是一种调适修补历程。

调适就是一种维持内在平衡的持续过程，以使个体不会透过妥协方式来适应环境。因此个体纵使遭遇到创伤、挫折等压力或困境，仍可透过自我解释经验以激发潜能来调适，使个体恢复能力来适应情境互动的需求，而不会造成崩溃。这种恢复力的运作过程是不断的以交互作用方式修补、调适的历程，透过调适修补的过程促使个体复原。

3. 恢复的结果是朝向正向、积极追求良善幸福的目标。

个体与情境的互动的结果，最后目的在于得到最大利益，有利于个体的生存，因此个体面对压力的结果是有效得到缓解，恢复正常状态，重新面对压力积极采取适当策略调适，以获得最大正向利益。因为典型的恢复力呈现的状态就是：(1)