

PEARSON

BOUNCE

Use the power of resilience
to live the life you want.

[英] 吉尔·海森 (Gill Hasson) ◆ 著
苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield) ◆ 著
高炎 尹群 李昂 ◆ 译

反弹力

——幸福人生的
源动力——

PEARSON

清华大学出版社

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2014-3585

Authorized translation from the English language edition, entitled BOUNCE: USE THE POWER OF RESILIENCE TO LIVE THE LIFE YOU WANT, 1st edition, 978-0-273-72994-5 by GILL HASSON, SUE HADFIELD, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, copyright © 2009.

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and TSINGHUA UNIVERSITY PRESS. Copyright © 2015.

本书中文简体翻译版由培生教育出版集团授权给清华大学出版社出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签,无标签者不得销售。版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

反弹力:幸福人生的源动力/(英)海森(Hasson, G.), (英)哈德菲尔德(Hadfield, S.)著;高荧,尹群,李昂译.--北京:清华大学出版社,2015

书名原文:Bounce:use the power of resilience to live the life you want
ISBN 978-7-302-38708-4

I. ①反… II. ①海… ②哈… ③高… ④尹… ⑤李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 284036 号

责任编辑:朱敏悦

封面设计:汉风唐韵

责任校对:王荣静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm

印 张:5.5

字 数:124 千字

版 次:2015 年 2 月第 1 版

印 次:2015 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:25.00 元

反弹力——幸福人生的源动力

普伦蒂斯·霍尔人生

如果生活由你主宰,那么现在开始请打造属于自己的生活吧。

我们现在所学的知识可以改变我们今后的生活。它可以改变我们的目标或者想法;它可以为我们带来新的机遇或者只是鼓励我们创造不同。这就是我们出版新一版图书的目的,即更好地帮助你,让你的生活变得更加美好。

不管你想信心倍增或压力减少,不管你想学会新技能或者持有不同观点,你都可以通过我们出版的普伦蒂斯·霍尔人生系列图书获得,这些书可以帮助你做出更好的改变。

作者和我们共同承诺:为你提供掌控生活、工作和理财的最佳思路和方法。

我们希望你可以在本书中找到关于你理想生活所需的信念。
加油!

这就是你所想要的。

作者简介

吉尔·海森(Gill Hasson)和苏·哈德菲尔德(Sue Hadfield)都是老师,他们坚信我们有能力实现自己的人生目标。

吉尔与来自不同出身背景的人一起工作。她在萨塞克斯大学工作,从事社区发展、职业和个人发展、批判思考和学术技能等教学。此外,针对如青少年心理教育等一系列问题,吉尔还为社会工作人员、年轻从业人员、老师和父母开展各种培训课程。她一直在为《心理月刊》和开放大学撰写文章。

苏·哈德菲尔德曾在几所综合大学从事英语教学 20 多年,并且成立了学校图书馆。近十年以来,她一直在为英国萨塞克斯大学的学生和社区人群上课,教授创意写作、学习技巧、培养自信以及职业和个人发展。苏也为培养护理人员开展了一系列研讨会,讨论在学校如何鼓励孩子发展韧性。她对孩子们进行一对一的教育,并且认为他们是这个社会中最弱势和不幸的孩子。

他们的公司 Making sense 经常在学校、工作场所和社区中心开办研讨会。有关详细信息或者联系作者,请参见网页 www.makingsenseof.com。

内容简介

引言

当我们开始写这本书的时候,苏的父亲住院动手术,并且在几周后不幸去世。苏的女儿得知,由于裁员自己的研究合同不能再



续期其丈夫疑似感染猪流感将被隔离两周；苏的儿子拒绝了商业学校提供的大家梦寐以求的工作；苏的儿媳妇也辞去了工作……而且，苏的猫也无故失踪。不久，她的丈夫深夜从布鲁塞尔打来电话说，当他即将登上欧洲之星回家的时候，护照竟然丢了，无法乘坐返程火车。

这听起来是否像一系列的灾难？假使你总结一下过去几个月发生在自己身上的事情，你会怎样？也许这些事情不尽相同，但是每个人都必定在生命的某一时刻经历灾难或者创伤。当若干灾难接二连三发生的时候，你很容易将自己视为客观环境的受害者，即你所遇到的不幸都是你无法控制的。

你是唯一/活出你的个性

在我们过去遇见的所有人中，不管是成年人还是孩子，每个人都拥有一个属于自己的特别的故事。你是唯一经历你生命中所有事情的人。然而，我们也许会有相似的不幸：丧亲之痛、意外事故、遭受拒绝、感染疾病、裁员和债务。让我们与生活与众不同的是我们应对事情的方式。生命中的许多事情都无法避免：火车相撞、你的孩子出生残疾或者经济萧条让你失业，这些都不是你的错。虽然我们不能避免灾难的发生，但是我们可以学习如何防止它们破坏我们的生活。

韧性

韧性，即从不幸中重新振作的能力，是成功人生的关键。

我们常会听到关于音乐家、政治家、演员和名人的故事，他们似乎尝尽了所有人间疾苦之后，抛开一切，却又出乎意料地重新振作起来。还有一些人，比如探险家和登山爱好者，他们似乎为了让



我们惊叹其勇气,故意费尽心思冒着生命危险去挑战极限。然而,大多数情况下,我们只钦佩那些直面疾病、灾难、被拒或者事故等创伤的人。这些人向我们展示了他们惊人的韧性,并证明他们不仅能生存,还能继续前行。

人们以不同的方式、在不同的情况下展示自己的韧性。我们大多数人没有意识到我们都一样有韧性,即使我们的韧性不强,但是至少我们有可以从困难中重新振作起来的能力。

自尊心

韧性与我们的自尊心紧密相连,如果你愿意,自尊心也可以为我们提供恢复韧性的动力。

我们并不是天生比别人有更好或更低的自尊,但是自尊心的增加或者减少却或多或少地取决于我们的经历。提高韧性和自尊是一个日积月累的过程:你在克服困难方面越成功,就越容易从下一次的困境中振作起来。因此你的自尊心也会增强。

同时,这也取决于你的理解,即如果你可以看到困境中积极的一面,那么你就会将自己视为幸存者而不是受害者。而且正是由于你将自己视为幸存者,你才可以有较高水平的自尊心。

同时,能及时寻求帮助也是韧性的关键,自尊心较强的人会向别人寻求帮助,反过来,他们也会向别人伸出援助之手。有能力帮助别人也许是提升自尊心的最佳助推器,同时身边有一群值得信赖的朋友也会为你反弹提供完美的盔甲。

前进的新方法

好消息是我们能够改掉陋习,并培养镇定、勇敢面对人生所有挑战的能力,即反弹能力。



但是,提醒一句:一夜吃不成大胖子,你需要付出努力才能得到回报。

在这本书中会有一些书面练习。做这些练习对于你的个人发展尤为重要。阅读这本书之前,首先确保你手边放有一支笔和一本笔记本,并且准备好控制住自己,现在开始你恢复反弹力的旅程吧。

背景知识,略知一二

这本书的灵感来自于职业和个人发展课堂上的学生们。我们引用了他们的励志故事,以及我们朋友和家人鼓舞人心的故事,向你们展示如何从生活的挑战中振作起来。

虽然韧性这个课题本身总是吸引着人们,并且是大部分宗教哲学的基础,但是在近五十多年来韧性已经成为一个研究主题。我们将对韧性的研究与我们当老师和指导者的经验结合起来为你们提供生活指南,帮助你们渡过人生沉浮,而且最重要的是让你们在前进的旅途中享受人生。

准备好开始了吗?

反弹力分为三个部分。第一部分,我们将调查反弹力的意义并且看到一些充满反弹力的人生。这里我们为您准备了检验反弹程度的趣味小测验以及练习,等待你去完成。

第二部分,我们来看看“反弹规则”,即有助于形成弹性心态和身体的特定的个人和社会品质。韧性的人拥有心胸开阔,处事乐观等优点。而且他们也有良好的社会交往优势以及向家人、朋友、同事、支持团体和专业人士寻求帮助的能力。由于韧性是一个动态的过程,所有你可以选择从韧性的任何一个环节开始:一个小小



的变化也能带来重大改观,同时你也会开启一系列积极的连锁反应。

理解了形成韧性的因素之后,我们来看看第三部分真实的故事,故事虽然不尽相同,但是它们却都向我们展示了人们怎样在困境中应对生活并且设法“反弹”。你会发现生活不会按你的要求发展,因为生活本身就错综复杂、杂乱无章。然而,生活并不需要对发生在你身上的事情做出反应,生活可以成为你想要的样子。

目 录

CONTENTS

第一部分 反弹的意义

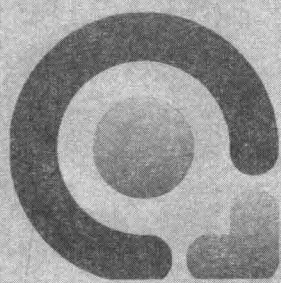
第一章	什么是反弹力	3
第二章	反弹效果	13
第三章	你是否具有反弹力	32

第二部分 反弹力规则

第四章	保持弹性	51
第五章	改变你的思维方式	64
第六章	改变你的行为举止	77
第七章	联 系	89
第八章	尊重你的身体	102

第三部分 弹 跳

第九章	走出压力和恐惧	123
第十章	在失业的时候试着反弹	132
第十一章	在家庭生活中学会反弹	138
第十二章	跳出消极	145
第十三章	跳出灾难	153
结 尾		161

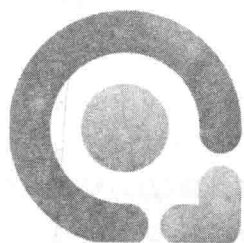


第一部分

反弹的意义

勇气就像传染病一样恐怖。

爱丽丝·米勒



第一章

什么是反弹力



在睡美人的洗礼仪式上，仙女教母们环绕着她的床，每个人都为这个婴儿的未来生活祈祷。第一位希望她漂亮，第二位希望她善良，下一位希望她有音乐天赋，再下一位希望她聪明伶俐。那么你觉得一个婴儿具备怎样的品质才可以帮助他们驾驭现在的生活？你又希望自己拥有怎样的品质？

其实，问题在于没人保证你想要的品质和能力能够持久存在或者最终会在生活中帮助你。不管你多么美丽、多么有才干，你都无法避免问题、痛苦和压力的发生，因为它们是我们生活的一部分。虽然逆境和困难不可避免，但是遭受压力和痛苦的程度却取决于你自己。

具备这种韧性/反弹能力，每次经历都会让你更加强大。

如果我们可以为一个新生婴儿许愿，那么这个愿望就是培养他的韧性，即能从生活的不幸中迅速反弹的能力。因为有了韧性，你就可以为任何不幸做好准备。韧性可以帮助你度过艰难时刻，帮助你恢复信心和良好的精神状态，并且可以使你在生活中大展拳脚。具备这种韧性/反弹能力，没有什么可以吓倒你，也没有什么问题无法克服，每一次经历都会使你变得更加坚强。

反弹力是一种不断自我反省的心态，它可以通过不同经历和



自学得到提升。不管你生命中曾发生过什么,你都有能力从逆境中振作起来。然而,首先你必须明白你要做什么,然后你必须愿意去做。

如果你有反弹能力,你能够:

- 控制自己的压力
- 向别人寻求帮助
- 从不幸中迅速反弹
- 制定切合实际的目标

如果你有反弹能力,你知道:

- 你会生存下去
- 你对你的所作所为负责
- 你能够成功地适应改变
- 牢固关系是成功的关键

如果你有反弹能力,你相信:

- 逆境也有积极的一面
- 帮助他人是这个过程的一部分
- 照顾好自己尤为重要
- 充满灵性或者相信人性

总而言之,如果你有应对困境的韧性和反弹力,你会信心十足地、清楚地知道自己有处理未来事务的能力,并且不会徒劳地为未知担心,因为你确信不管未来发生什么,你都有恢复的内在力量。这些会让你无所畏惧,并且能让你找寻新体验、接受新挑战。



书面练习

1. 你遇到过最糟糕的事情是什么？
2. 你当时多大？
3. 你告诉了谁？
4. 现在仍旧为其心烦吗？
5. 你怎么处理这件事的？
6. 如果事情发生在现在，你会有什么不同的做法？

你曾经反弹过吗？

生活可能已经给了你多次打击。在学校里也许你得不到想要的成绩；你爱的人不爱你；别人将你彻底打败；自1966年开始，英格兰就没有赢过世界杯。想要得到一些很难得到的东西，以及在我们认为失败的时候不断鞭策自己是我们人类的本性。大多数情况下，如果我们继续坚持，已经就会变得不那么自信，变得有点愤世嫉俗、令人失望。

灾难和悲剧会发生在我们每个人的身上；有些不幸发生在我们年少时，比如父母离婚或者死亡；有些不幸是突发事件，比如空难或者车祸；有些则是自己造成的，比如酗酒或者吸毒；还有一些不幸可能是由于失业、低薪或者过度消费带来的经济困难引起的。大多数的不幸对穷人和富人的影响一样，有钱并不会让你免受家庭悲剧、意外事故和疑难杂症的伤害。

当危机发生的时候，比如意外事故或者疾病，我们的韧性会受



到挑战,我们也许也会变得无助,屈服命运,或者感到痛苦、绝望。我们钦佩别人身上那种克服创伤并茁壮成长的能力,并努力去获得这种能力。意识到了不幸的确存在,并且真的会发生在好人身上之后,我们就不会再问“为什么会是我?”了,而且,这种意识能让你坦然面对所有问题。我们想要的是积极乐观的心态和不向自怨自艾屈服的能力。



书面练习

1. 想想你钦佩的一个人。他(她)可以是你认识的一个人或者一个公众人物。佩服别人与想要成为他们或者想要得到他们拥有的东西有所不同。确保你真正羡慕的并不是他们拥有的东西,而是他们为了生活所做出的努力。写下他们的名字。

2. 现在想想你钦佩他们什么? 他们取得的什么成就激励了你? 他们的什么品质使他们能够这样做? 他们的生活总是一帆风顺吗? 写下你佩服他们的哪些方面。

然而,毫无例外,你钦佩的人几乎都具有惊人的韧性。你选的这个人也许经历了疾病或者克服了困难,但是他们将来也许还会经历某种创伤,而且可能现在正经历某种创伤。拥有韧性并不会避免可怕事情的发生,但是韧性会给你解决苦难的钥匙。

3. 最后,如果你认识你选择的人,告诉他们你钦佩他们以及钦佩的原因。如果你们不再联系了,那就写封信。有韧性的人的一个特质就是他们承认别人在他生命中扮演的角色。告诉别人你钦佩他们并不意味着贬低你自己;然而,这会让对方感觉自己很特别,而且更为神奇的是,它还会让你自我感觉良好。



学会欣赏是一件很美妙的事情：它能让别人身上美好的事物也属于我们。

伏尔泰

韧性的引力

最近，我们似乎特别偏爱这种“人们遭受重大不幸之后重新振作起来的”人性化故事。渐渐地，新闻（大报和小报）上的很多篇幅都是关于无数名人偏离常规的故事。他们由于酗酒、吸毒和不忠毁了自己的事业和社会关系，但是之后又振作起来，忘掉过去，开始一番新的事业。

下面让我们来关注一下布兰妮·斯皮尔斯（Britney Spears）、罗比·威廉斯（Robbie Williams）、欧文·威尔逊（Owen Wilson）和艾米·怀恩豪斯（Amy Winehouse）等名人堕落的故事。他们大多数人似乎已经意识到自己的所作所为带来的严重后果，但仍固执地继续下去，好像他们认为成为受害者和名人同等重要。然而，如果他们真的试着重新振作起来，我们会为他们感到高兴，并且会痴迷地阅读他们重振自我、重塑自我的故事。

我们钦佩那些拒绝让自己的错误毁坏生活的人；我们敬畏那些遭受重大创伤但仍旧努力像健全的人一样，再次享受自己生活的人。纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）从南非监狱获释20多年之后，他的故事仍旧激励着世人。我们尊敬他，是因为在种族制度隔离下、非法监禁几十年之后，他很容易沦为一名痛苦的亡命之徒，但是他却没有这样做。

基于类似原因，排在非小说文学作品畅销榜榜首的大部分书籍都是公众人物写的自传，几乎所有人都将自己描述成已经克服