

心灵抵抗力的秘密

恢复力

〔德〕克里斯蒂娜·贝尔特 著
徐筱春 刘宇辰 译

DAS GEHEIMNIS
DER PSYCHISCHEN
WIDERSTANDSKRAFT

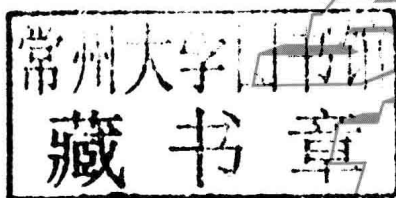
WAS UNS STARK MACHT GEGEN
STRESS, DEPRESSIONEN
UND BURN-OUT

CHRISTINA BERNDTT



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

恢复力



〔德〕克里斯蒂娜·贝尔特 著
徐筱春 刘宇辰 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2017-5663

RESILIENZ

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

by Christina Berndt

Copyright © 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co.KG,
Munich/Germany

Chinese language edition arranged through HERCULES Business &
Culture GmbH, Germany

Simplified Chinese edition copyright ©

Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd., 2018

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

恢复力/(德)克里斯蒂娜·贝尔特著;徐筱春,
刘宇辰译. —北京:人民文学出版社,2017
ISBN 978-7-02-013435-9

I. ①恢… II. ①克… ②徐… ③刘… III. ①成功心
理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 251483 号

责任编辑 朱卫净 任 战
装帧设计 钱 珺

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团
经 销 全国新华书店等

字 数 188 千字
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 8.75
版 次 2018 年 3 月北京第 1 版
印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-013435-9
定 价 42.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

引言

在 21 世纪，人生变得艰难了，尽管物质生活越来越富裕，身体上的负荷越来越小，科技领域取得的成就也越来越大。这一切原本应该使人生变得轻松愉快，却反而让人们越来越感到压力巨大。工作领域对于速度、专业以及精确度的要求变得非常高，以前要花上一个星期时间深思熟虑才能拟就的商业信函，现如今却必须立刻通过电子邮件予以回复，就连迟一天都得表示道歉。在电子信息可以瞬间抵达的今天，姗姗来迟的回复常常会招致上司或者客户冷酷无情的批评指责，这就是现代企业所宣称的：“我们秉承的是一种公开坦率的交流方式。”与此同时，工作范围变得越来越大，而失去工作的恐惧也同样很大。因为不断增加的费用压力，大多数领域的员工数目在切切实实地不断减少，单单这一点就足以令人担心自己会失业了。如果谁不能跟上时代的步伐，那他就会担心失去工作，而近年来不断出现的金融危机和经济衰退给人们造成的经济上和心灵上的威胁也同样不可小觑。

而且，不仅在日常工作中潜伏着这个不断向人们索取业绩的怪物，就连在相当亲密的人际关系中，也在随时上演同样的剧情，要求人们不断满足社会的要求。既要扮演完美的伴侣，又要成为出色的员工，与此同时还得做一位优秀的母亲或者杰出的父亲。不仅要疼爱孩子，还要能够让孩子自由成长，并且在教育上殚精竭虑，不错过任何一个机会，特别是在语言、艺术和体育等方面要不断敦促孩子，提高要求，尽一切可能创造条件，为其将来能够胜任全球化

的职场要求做好充分的准备。而因为那种传统的大家庭生活模式几乎已经不复存在，无法再指望爷爷奶奶叔叔婶婶伸出援助之手，上述那些要求也就变得越来越难以实现了。

于是，失败、批评以及不断出现的自我批评简直就是固定程序一样被编写到我们的日常生活之中，其导致的严重后果已经屡见不鲜。心理压力造成的疾病数量之多达到了前所未有的高度，诸如乐坛大咖、足坛巨匠出现心理崩溃、心身耗竭（burn-out）、抑郁的情况也日益增多。也就是说，那些在事业上取得了特别巨大成就的人却面临着心灵崩溃的危险。

如今，人们无法再简单地逃脱现代世界的要求和挑战了。作为社会生物的一分子，我们势必不可避免地受到周围人的价值观和要求的影响，也极其容易主动去适应。有些人甚至被厄运和挫折打击到了最终逃往高山牧场避世或者成为禅宗隐居者来修养身心的地步。离群索居或许可以消除职场压力，却无法阻止个人挫败感、严重疾病或者失去爱侣这样的不幸发生。每个人的人生都必然会面临问题，有时还很严重。层出不穷、各式各样的问题。而且，人们压根没有预想到的问题都可能随时出现。

假如人的心灵也能长出类似老茧一样的东西该多好啊！能够帮助人们在挑战重重的职场生涯中抵御不断涌现的挫折打击，应对日常生活中几乎难以完成的要求。让人能够始终拥有积极乐观向前看的人生态度，而不是一味悲伤地回忆过往；能够自信地将大部分批评指责自动过滤，从而目标明确地聚焦到那些真正有价值的建设性内容。

真的有这样的人，他们具备以上所有这些强大的性格特质，就

像岩石一样可以在波涛汹涌的人生长河中傲然挺立，毫不动摇。心理学家将这种神秘的力量称为恢复力（Resilienz），一种可以让人们在面临环境的苛求或者遭遇挫折打击的情况下快速恢复、满血复活的能力。

娜塔莎·卡姆普什^①的故事大概算得上我们这个时代一个令人特别感动的例子了。那个年轻的奥地利女孩曾于10岁时在从学校回家的路上被绑架，并且被关在一个地牢里长达8年之久。当她成功出逃仅仅两周后出现在电视上时，她的表现简直令观众们目瞪口呆。人们原本以为会看到一个无助的受害者形象，结果却在荧幕上看到一位自信的、非常善于表现自我的年轻女孩。也许这仅仅是因为娜塔莎·卡姆普什成功地将创伤掩藏到了内心的最深处，但不管怎么说，单就她在那种情景中表现出的强大内心就足以令人钦佩了，而她在荧幕上的表现无疑也令人们对恢复力的兴趣达到了一个全新的维度。

为什么这样一个年轻女孩能够战胜如此巨大的磨难，另外一些人却在遇到一丁点儿小挫折后就失去了生活的勇气呢？为什么这个企业家在公司破产后能很快产生新的商业创意，另外一个却放弃了追求？为什么这个人会被某位同事的一句错误言论折磨长达三天之久，另一个人却好像没听见似的？为什么这位男士在结束一段恋情后就掉进了酒坛子，另一位却很快找到了新的人生意义？

到底是什么样的神秘力量令一些人如此强大呢？为了揭开这个巨大的秘密，心理学家、教育家、神经科学家们孜孜不倦地努力研

① 卡姆普什曾将自己的经历著书出版，名为《3096天》。

究，也不断地有新的发现。长久以来，他们仅仅致力于研究心灵的深渊，不断地追寻到底是什么样的后天因素导致病态观念、抑郁和恐慌的产生。直到上个世纪 90 年代末，才有个别的先驱前辈转向积极心理学的研究。他们要探究那些有超强生存能力的人摆脱危机的奥秘，希望能够找出强者所具备的特质、策略和资源。

本书将通过实例讲述那些心理强大的人身上所具备的防御抗挫装备，并借助最新的科学研究成果揭示心灵恢复力形成的途径，而这也给暂时缺失这种力量的人们指明道路，如何以强者为榜样，更好地驾驭未来人生中可能出现的各种各样大大小小的危机。因为，虽然心灵恢复力早在幼儿时期就已经打下了根基，但依然可以在成年后继续得到强化和提升。人们只需要知道，如何做。

目 录

引言

此处亟需恢复力

日复一日的压力	/ 7
如果心灵缺少了防御装备	/ 14
自我测试：我的压力有多大？	/ 25
人类及其危机	/ 28

恢复力在日常生活中的威力

恢复力的若干支柱	/ 60
强大的人常常特别了解自我	/ 71
什么令人强大，什么令人脆弱	/ 79
总是快乐的错误：恢复力与健康	/ 82
压抑是被允许的	/ 89
在不幸中成长	/ 95
哪个性别更强大？	/ 106
自我测试：我的恢复力有多强？	/ 112

强者的基材：恢复力从何而来？

环境如何塑造人生（环境）	/ 118
大脑里发生着什么事（神经生物学）	/ 124
遗传的影响（遗传学）	/ 131
父母自身的经历是如何影响遗传的（表观遗传学）	/ 145

如何使孩子更强大

“不要过分保护孩子”	/ 160
将恢复力法则纳入幼儿园教学计划	/ 167
孩子对母亲的需求有多大？	/ 176

日常生活指南

人是可以改变的	/ 186
“大五人格”	/ 194
恢复力形成于早期，但是成年后依然能够习得	/ 197
压力预防针	/ 210

如何保持强大	/ 218
“我的压力好大！”——自我造成的脆弱	/ 222
注意力小训练	/ 230
“断电”指南	/ 235

附录

致谢	/ 242
科学家名录	/ 243
参考文献	/ 250

目 录

引言

此处亟需恢复力

日复一日的压力	/ 7
如果心灵缺少了防御装备	/ 14
自我测试：我的压力有多大？	/ 25
人类及其危机	/ 28

恢复力在日常生活中的威力

恢复力的若干支柱	/ 60
强大的人常常特别了解自我	/ 71
什么令人强大，什么令人脆弱	/ 79
总是快乐的错误：恢复力与健康	/ 82
压抑是被允许的	/ 89
在不幸中成长	/ 95
哪个性别更强大？	/ 106
自我测试：我的恢复力有多强？	/ 112

强者的基材：恢复力从何而来？

环境如何塑造人生（环境）	/ 118
大脑里发生着什么事（神经生物学）	/ 124
遗传的影响（遗传学）	/ 131
父母自身的经历是如何影响遗传的（表观遗传学）	/ 145

如何使孩子更强大

“不要过分保护孩子”	/ 160
将恢复力法则纳入幼儿园教学计划	/ 167
孩子对母亲的需求有多大？	/ 176

日常生活指南

人是可以改变的	/ 186
“大五人格”	/ 194
恢复力形成于早期，但是成年后依然能够习得	/ 197
压力预防针	/ 210

如何保持强大	/ 218
“我的压力好大！”——自我造成的脆弱	/ 222
注意力小训练	/ 230
“断电”指南	/ 235

附录

致谢	/ 242
科学家名录	/ 243
参考文献	/ 250

此处亟需恢复力

“偷得浮生半日闲”已经过时了，懒散这种事儿只会令那头由我们这个业绩至上时代所造就的怪物感到无聊。“我太忙了！”这句话已经成为大家耳熟能详的口头禅，甚至就连幼儿园的小朋友也常常兴高采烈地跟着大人们鹦鹉学舌。这句话仿佛具有某种魔力，能令说话人感觉自个儿挺重要的，而且能借此获得别人的认可。休闲和放空原本可以令人重新获得力量和创造力，但如今这一点却几乎被忽视殆尽。相反，只有那些能够同时在事业、家庭乃至各种令人羡慕的爱好等方面都取得成就的人才能获得较高的声望。

这样一来，忙一点儿所带来的危害自然也就不足挂齿了。人们不断地挑战自己的工作能力，并且试图最终能从高压下获得一点儿快感。然而，如今那些持续不断的超高要求牢牢把控着人生许多领域，随着时间的流逝，逐渐导致一种越来越负面的情绪，终有一天根本无法消除。如果要求过高，高到无法达到，也就不可能让人产生成就感。心理足够强大的人可以不把压力视为负面的东西，或者不让自己屈服于压力之下，可对于那些不太坚强的人而言，没完没了的压力最终会导致健康危机。

心灵上的痛苦最初常常是通过身体上出现的一些并不引人瞩目的小征兆表现出来的，比如腰疼、肚子不舒服，等等。如果对此一直视若无睹，就有可能最终导致心理上的崩溃。越来越多的人需要这种心灵恢复力，早已不仅仅局限于那些竞争格外激烈的领域或者

经历了特别大的挫折打击的人群了。到处都充斥着高要求，无论是在办事员的简单工作岗位上，还是在小家庭、伴侣关系上，当然还有失恋、失业、缺钱、疾病、丧亲等个人危机所带来的痛苦。

在处理种种事业问题的同时还要建设好个人的家庭生活，这样的情况令人们普遍感到精力不够。抑郁症和心身耗竭综合征早已被视为时代病了。而正是在对这些痛苦的承受力上，强者和弱者之间的界限变得更加分明。有些人甚至开始在酒精中寻找安慰，只有靠晚上来瓶红酒才能让自己感到舒服一些，轻松一点儿。

人们需要一种健康的自信心，一种自我价值感，来帮助自己构建出一个心理弹簧。或者至少是一些有助益的技术手段，以便在心理健康受到攻击时能够进行抵挡。本章节将阐明各种各样形形色色的威胁是怎样对我们的心理健康产生影响的，并且引导人们最终走出低谷。

日复一日的压力

“我压力好大”这句话，现如今几乎每个人每个星期都至少要讲一次，而在 75 年前却还没有人知道这个词是什么意思呢。直到 1936 年，出生于维也纳的汉斯·塞里博士第一次提出“Stress”^① 这个概念，而在今天它却成为了与我们的人生如此密不可分的一个词。“我给所有语言贡献了一个新词。”塞里在他的生命终点这样说道。他撰写了多达 1700 篇专业文章以及 39 部著作来描述之前从未被科学阐释的那种现象。其实，“Stress”这个词早在石器时代就已经出现了，毕竟人类曾在漫漫历史长河中经历过种种不断涌现的艰难境况，其中不少无疑比今天这个时代的负荷还要更加难以忍受。显然，找不到果腹的食物给人类带来的负面影响要比在一个大型场合作报告产生的紧张感大多了，而从剑齿虎的利爪下逃生当然也是早晨匆忙赶赴商谈的压力不可类比的。

应激或者说压力的作用正在于此。它促使我们在面临困难境况时能够快速反应，以免被吃掉。为此我们的血压会上升，脉搏会加快，呼吸变得急促，肾上腺素蜂拥而出，为我们的大脑和肌肉提供充足的能量，让我们的身体做好战斗——或者逃跑的准备。“压力是为了让我们在不同的环境中有能力取得最好成就。”生物心理学家克莱门斯·基施鲍姆教授这样总结道。只不过，当危险过去以后，这些身体反应应该尽快退潮平息。

① 在机械物理学上，该词译为“压力”；而在生物学或心理学领域，该词译为“应激”。