

It's never too late to have  
a happy childhood

是什么帮你撑过了艰难时刻

(芬兰) 本·富尔曼 (Ben Furman) 著 (芬兰) 李红燕 译

# 回弹力

基于300名普通人心底最隐秘的故事  
看到你不曾发现的生命资源谱系

作者为本书精心设计的三个问题，在全球多个国家引发了大面积的共鸣，  
激发了成千上万个分享人的灵感

作者本·富尔曼  
在全世界35个国家  
开办工作坊和  
巡回演讲

**在德国，入选最好的100本心理学书籍**

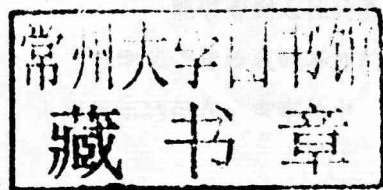
《回弹力》已经被翻译成英语、法语、德语、西班牙语、希伯来语、挪威语、瑞典语……  
凭借读者间的口口相传，畅销多国

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

It's never too late  
to have a happy childhood

# 回弹力

是什么帮你撑过了艰难时刻



[芬兰]本·富尔曼 (Ben Furman) 著

[芬兰]李红燕 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

回弹力: 是什么帮你撑过了艰难时刻/(芬)本·富尔曼(Ben Furman)著; 李红燕译. —北京: 华夏出版社, 2018. 6

书名原文: It's never too late to have a happy childhood  
ISBN 978-7-5080-9475-5

I. ①回… II. ①本… ②李… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 060488 号

©Ben Furman 1997

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-7217 号

## 回弹力: 是什么帮你撑过了艰难时刻

---

作者 [芬兰] 本·富尔曼  
译者 [芬兰] 李红燕  
责任编辑 王凤梅  
责任印制 刘洋

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市兴达印务有限公司  
装 订 三河市兴达印务有限公司  
版 次 2018 年 6 月北京第 1 版  
2018 年 6 月北京第 1 次印刷  
开 本 880×1230 1/32 开  
印 张 5.5  
字 数 55 千字  
定 价 39.80 元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028  
网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

001 推荐序 放下苦难，才能看到笑脸

005 译者序 寻找生命中的一束光

013 致谢

017 前言

019 开篇 可以弯，不能折

“回弹力”是用来描述人们在面对困扰、挫败和威胁时所表现出的生存能力。

031 第一章 逆境生存

人类是一种非常有弹性又善于不停地调适和发展的生物，只要他的大脑足够强大，就能够持续地学习新东西，达成自己的目标。

053 第二章 学会理解

一个骇人或令人焦虑的体验可以变得不那么骇人或令人焦虑，只需要拉开距离重新审视或理解所发生的一切：看看到底发生了什么，到底是怎么回事。

069 第三章 幸存者的骄傲

当我们把注意力放在自己的生存能力上，就会开始自我尊重，回顾往事的时候就不再只是懊悔，而会生出更多的骄傲感。

079 第四章 拥有快乐童年，永远不嫌晚

一个人的困扰、羞愧和罪恶感能够在他的童年时期得以处理，当然是最理想的。

但是如果童年时没有机会，任何时候开始处理也都不晚。



093 第五章 成长的契机

我见到过这个世界最黑暗的一面，这些经历让我愈加强大。  
我比那些只经历过快乐的人更懂得生活。

107 第六章 正向思维

为了学会正向思考，我们需要具备一种能力，一种用不一样的视角看待事情的能力。

我们必须要从不同的视角去看事情，找到其中有用或者有帮助的部分。

119 第七章 问答录

重要的不是发生了什么，而是你的反应。

155 第八章 结束语

我们的生活就是一个个故事，这些故事活在你的叙述中，随着视角的改变，赋予的意义，阐述的方式和后果的不同而改变着。

161 附录

## 推荐序

### 放下苦难，才能看到笑脸

感谢李红燕女士和本·富尔曼先生的邀请，这让我有机会把我的文字和本·富尔曼先生的文字放在一起，这是一件非常荣幸的事。

想起本·富尔曼先生，就想起了他灿烂的笑容和幽默诙谐的语言，想起了他和他的伙伴创建的闻名世界的“儿童技能教养法”。李红燕女士作为本·富尔曼先生著作的翻译者与合作者，把他的中文名字译成“富尔曼”也是够喜气的。富尔曼先生是一位精神科医生，他所研发的基于焦点解决心理学的“儿童技能教养法”，给很多中国家庭带来了信心、希望和活力，也帮助成千上万的儿童和家长找回了欢乐。

《回弹力》这本书绝对是一本薄书，估计这是本·富尔



曼医生体谅到了现代读者的忙碌。本书展现的深邃的后现代心理学思想、积极心理学理念和深切的人文关怀，深深地打动了我。我真切地意识到，只有一直关注儿童心身发展、重视儿童快乐健康、真正乐于帮助很多逆境儿童克服困难，在心理学、社会学、人生哲学领域功底深厚的大师，才能以如此简洁、高效、精准的优美文字，诠释如此深奥、精致、细腻的人生哲理，并将它们以通俗易懂的方式呈现给普通大众。当然，李红燕女士信达雅的翻译也功不可没，为本书增色不少。

诚如富尔曼医生所言：“苦难是成长过程的一部分，即使我们对孩子循循善诱，尽力保护他们免受苦难，他们当中的很多人也还是会在成长过程中经历或多或少的创伤。”任何成功的历史人物，都有一段不平凡的童年。即使在和平年代，人们也难免会经历一些意想不到的生活磨炼，中国的王阳明倡导“事上磨心”，古诗词也赞赏“梅花香自苦寒来”。20多年的临床心理学经验也让我深切感受到，惟有走过逆境、克服困难、经过挫折的快乐，才可能是真正意义上的快乐。然而，并不是所有的人都有能力战胜苦难，或有运气走出苦难的阴霾，很多儿童饱受苦难的折磨，伤痕累累，乃至被苦难吞噬，无法回到正常生活。我们需要



很多的方法和手段，才可能帮助孩子们免受苦难的摧残。本·富尔曼医生基于大量的文献阅读和案例解读，借助其深厚的短程心理疗法和焦点解决思维，加上芬兰独特的文化气息，让我们在短短的文字里，看到了如何克服逆境、获得快乐的宝贵路径，找到了清晰的解决之道，实属难能可贵。

今年是汶川大地震十周年，作为中国科学院心理研究所北川心理援助工作站的站长，当时我和心理所的同事们，团结全国近三千名心理援助志愿者，在四川设立了七个工作站，开展了连续三年、持续五年的灾后心理援助工作。我们在四川境内亲身见证过很多灾区儿童的苦难和不易，虽然心理援助起到了一定的缓冲作用和疏导价值，但是面对巨大的灾难，我们的力量还显不足，留下了很多的遗憾。但愿本·富尔曼医生的著作能够给经历了苦难童年的朋友——包括儿童时期经历了汶川地震创伤的朋友们——一个崭新的视角看待灾难，理解逆境和苦难，找到更多的资源，觉察自己作为幸存者是怎样一步步走出来的，也祝愿他们把握更多的成长契机，培养正向思维，从烦恼中获得菩提智慧，走向快乐人生。

最近几年，我一直推崇亲子教练的方式，以此帮助更





多的儿童青少年工作者及家长学会更好地与孩子沟通与对话，亲子教练借助聆听、提问、回应、反馈等技术，给孩子更多的时间与空间，引导孩子做自己，并在此基础上成为最好的自己。基于对焦点解决技术的共同热爱和深入研究，我的工作也借鉴了很多本·富尔曼医生和李红燕女士的思想和技术，在此一并致谢。

诚挚祝贺本书在中国顺利出版，热忱向心理学爱好者、家长朋友、青少年心理健康工作者推荐，深深祝福本·富尔曼医生能够培养更多像李红燕女士这样的本土化优秀专家，让儿童技能教养法在中国发扬光大，一起推动中国儿童和青少年的健康发展，让我们的下一代更加充满活力、充满自信、充满希望地成长。

中国科学院心理研究所 教授 **史占彪博士**  
中国心理卫生协会青少年专委会副主任委员

## 译者序

### 寻找生命中的一束光

李红燕

也许是命运使然，我在人生的十字路口遇见了富尔曼医生，改变了我看世界的眼睛和角度，也改变了我后半生的生命轨迹。跟随富尔曼先生快六年了，在他的引领下，我和我的伙伴们一起在中国传播“儿童技能教养法”，活得越来越轻松，越来越快乐。因为我们开始相信，未来是可以由自己创造的。

认识富尔曼医生不久，就在他的书架上看到了这本书。这是一本被译成多种语言、在好几个国家畅销的、非专业人士可以读懂的“专业书籍”，我一直想把它翻译出来，奉献给国内的朋友们，因为我知道我们的家长和很多的专业人员有多么期待这本书里的声音。



西方心理学一直流行着这样的一个说法：“不幸的童年必将导致不幸福的人生！”近年来，中国经济的飞速发展带来了很多的不平衡，中国的抑郁症患者总数已经是全球之最，心理咨询的需求也变得越来越来多。而与此形成鲜明对比的是，我们国家心理咨询行业发展滞后。很多寻求帮助的人，会被专业的心理咨询师带回痛苦的过去，愈发不可自拔。

“童年的境遇到底在多大程度上影响我们的生命和发展，从20世纪初弗洛伊德的精神分析学说问世以来，这个问题就一直困扰着西方世界。之所以如此令我们关注，是因为它触及了哲学的基本困境：‘人们是有自由意志的，还是环境的牺牲品？’”富尔曼先生在这本书里，用大量真实而生动的故事以及研究数据告诉我们，“拥有快乐童年，永远不嫌晚”。我们不必花大量的时间去苦心琢磨“为什么我们的今天会是这个样子的”，但是应该好好思考“如何改变自己”这个有价值的问题。

这本书秉承了富尔曼先生的一贯作风——大道至简。薄薄的一本书，是他几十年实践和研究成果的结晶，含有太多的信息量，值得你反复阅读。它简单明了，像一本“心灵鸡汤”书，却不失专业的严谨。就像他的工作



坊，短短的三天参与其中会给你留下无尽的回味。翻译这本书的时候，我的耳边一直回响着他的声音，眼前一直浮现着他的音容笑貌。所有的学员们都说，富尔曼先生讲解的都是朴素的道理，他说的你都懂，只是你从来没有留心从那个角度看过。是的，他的慈悲不是高高在上的，而是平实亲切的。他的理论不是深不可测的，而是人情入理的。他是我见到的最会讲故事的人，善于把专业艰涩的问题用最通俗易懂的方式说出来。不过，我在工作坊上最期待的是他回答学员提问的部分。在这本书的第七章（问题和回答），我再一次被他的慈悲、坦诚、温暖和专业所折服。那些令人纠结的问题在他的点拨下，好像都不再是问题。更重要的是，他的应对不是飘在天上的大道理，而是有理有据的，也是可以一步步执行的。

这是一本给普通读者的书——如果你依然对过去的苦痛无法释怀，它可以帮助你跟过去和解。我跟随先生于20世纪90年代初来到芬兰不久就赶上了移动通信的大发展，在最好的时间加入了诺基亚这个国际化大公司。在芬兰二十多年的生活和工作对于我来说是平静而舒适的，尽管书中讲述的那些悲惨的芬兰往事与我在芬兰经历的生活相去甚远，但是字里行间，让我第一次读出了经历过战争苦



难的芬兰人引为自豪的民族精神 SISU（意志力），理解了什么是生命的“回弹力”。我相信书中那些普通人的自救故事也能够为你提供新的视角，学会在艰难中看见自己生命里的一束暖光，让我们不必依赖专业的治疗师而学会自救自助。心理学里面有一个著名的情绪 ABC 理论，它告诉我们，事件本身对情绪的影响是间接的，而我们的信念，也就是我们对所发生事件的解读，才是造成这个情绪的直接原因。过去的经历能够影响我们的未来，但是我们所认定的在未来将要进入的生活画面也会影响我们对过往生活的看法。如果我们允许阳光照进我们想象的未来，那束阳光也会照亮我们的今天和我们的过去。

富尔曼医生说，这本书也是给专业人员写的。他希望借由这本书让专业人员意识到，“童年影响”的真相远比想象的更为复杂。专业人员要能够支持来访者走出“过去的囚牢”，与自己的过去建立新的健康的关系，激发他们内在的生命力，找到最适合自己和最自在的生命状态。

我觉得这本书还能够让许多心怀内疚的父母获得解脱。很多年轻人因为自己不如意的现状责备父母，也有很多单亲家长常常对自己的孩子深怀歉意。富尔曼先生告诉我们：“我们应该允许孩子们就我们的养育方式有一些抱怨。没有



完美的家长，即使我们努力去做到最好，也都会犯一些错误，承认这一点没有什么大不了的。”几年前翻译《非暴力沟通亲子篇》（华夏出版社已出版）的时候见到一句话，给我留下了很深的印象。马歇尔博士说：“你不能逼迫你的孩子做任何事。你所能做的就是让孩子们期望‘要是自己做了该多好’。而后，他们会让你觉得，要是从来没有令他们如此期望就好了。”这是多么绕口的一句话呀。我跟很多做父母的朋友讨论过后半句的意思，大家各有各的看法。一位年长的芬兰朋友笑着说：“说得真好！你不觉得做父母就是一个永远做错的职业吗？”是啊，作为独生子女的父母，我自己深有感受，管多了，管少了，太强势，太软弱，什么是刚刚好？真的很难把握。我们可以为自己做错的部分或曾经的无知或鲁莽道歉，但是我们尽力了，我们在那个时候做了自己能做的最好选择。我们都要学会跟自己的过去和解，有太多内疚感的家长不仅无法让自己享受生活，也无法帮助孩子走出困境。

我还希望这本书能够带给当下焦虑的父母一些安慰。年轻的家长需要学习接受一个现实：作为父母，即使竭尽全力为孩子提供最好的生活环境，保护他们免受苦难，他们当中的很多人还是会在成长过程中经历或多或少的挫败



甚至创伤。更重要的是，我们自己要学会放下种种担心，笑对生活，把不幸和挫败看作是生活和成长的一部分。自己活出幸福的状态，才能够让孩子对未来充满向往，才让他们有信心去追求美好的未来。

我曾经问过富尔曼先生，他认为这本 20 年前出版的书籍在今天有没有“过时”？他回复我说：“这本书是 20 年前出版的，直到今天仍在许多国家畅销。我相信关于童年的这一话题永远不会过时，因为总有人会因为曾经的艰难境遇而无法自拔，总有人想知道如何看待自己过往的困扰，以及如何应对他们所遭遇的不幸。我们的生命与过去有着千丝万缕的联系，这本书可以帮助我们和曾经的过去建立更为健康的关系。”

富尔曼医生跟我不止一次提起他的一个愿望，希望这本书能够带来一场讨论——如何与自己的过去和解。他期待在中国发起一个类似的问卷，请中国的读者们回答以下三个问题：

1. 你觉得是什么帮你撑过了艰难的童年？
2. 当年的你从中学到了什么？
3. 在后来的生活中，你是如何设法弥补自己曾经被剥夺的一些童年体验的？



我不知道在中国会不会有这样的一场讨论，但是我真心地希望跟这本书有缘的朋友去思考这三个问题，并试着回答，因为它们会让你看到你生命中的那束暖光，并一直照进你的未来。

最后我想说，如果你愿意把你的回答告诉富尔曼先生，我会很愿意替你转达。请发到电子邮箱：[huitl@hxph.com.cn](mailto:huitl@hxph.com.cn)

2018年2月8日

写于北京



我收到了差不多 300 份感人至深的读者来信，  
在读了这一堆信件之后，我才真正从心里确信，  
人类确实是这样一个物种，  
能够克服任何艰难困苦，涅槃重生。