

THE RESILIENCE WORKBOOK: ESSENTIAL SKILLS TO RECOVER  
FROM STRESS, TRAUMA, AND ADVERSITY

# 抗压有术

从逆境与挫折中恢复的心理学技巧

[美] 格伦·希尔奥尔德 (Glenn R. Schiraldi) 著 刘文译

缺勤率高、抗压力差、精力不够用、  
自尊心不足、幸福指数低

.....



+ 24种技能 + 36个实践练习

美国陆军退役少将 | 国际复原力科学研究所执行主任 | 国际危机护理中心主席

• 信任背书 •

CMS  
PUBLISHING & MEDIA

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

# 抗压有术

从逆境与挫折中恢复的心理学技巧

[美] 格伦·希尔奥尔德 (Glenn R. Schiraldi) 著 刘文译



CAS  
Publishing & Media

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

抗压有术:从逆境与挫折中恢复的心理学技巧/  
(美)格伦·希尔奥尔德(Glenn R. Schiraldi)著;刘文译. —长沙:湖南文艺出版社,2019.5

书名原文:The Resilience Workbook:Essential Skills to Recover from Stress,Trauma,and Adversity  
ISBN 978-7-5404-9108-6

I. ①抗… II. ①格… ②刘… III. ①心理调节-通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第050894号

著作权合同图字:18-2018-252

THE RESILIENCE WORKBOOK: ESSENTIAL SKILLS TO RECOVER FROM STRESS, TRAUMA, AND ADVERSITY (A NEW HARBINGER SELF-HELP WORKBOOK) By GLENN R. SCHIRALDI PHD

Copyright: © 2017 BY GLENN R. SCHIRALDI

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2019 YUEHUA Culture  
All rights reserved.

抗压有术:从逆境与挫折中恢复的心理学技巧

KANGYA YOUSHU CONG NIJING YU CHUANGSHANG ZHONG HUIFU DE XINLIXUE JIQIAO

著者:[美]格伦·希尔奥尔德

译者:刘文

策划编辑:张倩倩

出人:曾赛丰

封面设计:张吟

责任编辑:张璐

内文排版:盛小静

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

经销:新华书店

印刷:长沙鸿发印务实业有限公司

版次:2019年5月第1版

印次:2019年5月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.5

字数:170千

书号:ISBN 978-7-5404-9108-6

定价:45.00元

版权所有,请勿翻印、转载,侵权必究

若有印装质量问题,请直接与本社出版科联系调换,0731-85983028

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

复原力是人类心理学的终极边界。格伦·希尔奥尔德从科学学术和实际行为建议层面为我们提供了特别棒的内容——这为我们学习复原力技能提供了强大基础。

——乔治·埃弗利（George S. Everly）博士

约翰·霍普金斯大学医学院

国际复原力科学研究所执行主任

希尔奥尔德在心理健康、学术、国际危机和军事环境方面有着丰富的经验，他能够在开发和保持心理复原力方面提供高水平的专业指导，他阐明了最佳的原则和实践方法，以便在充满挑战的环境下优化我们的身体、心理、情感等方面的状况。和他之前的书一样，希尔奥尔德再次提供了充满智慧的、细心周到的、全面的和容易获得的指导。我们可以依靠对他的信任和信心来应对生活中的挑战。

——爱德华·蒂克（Edward Tick）博士

《战争与灵魂》作者、专注于老兵问题的临床心理治疗师

这本书是为任何一个有情绪健康问题的人写的。真正的美妙之处在于，每个人——无论是寻求提高相关技能的专业人士，还是与自己的悲惨遭遇做斗争的人——都能够在自己的生活中实施这些策略，然后利用它们来保护自己 and 帮助他人。这本指南将为每个人带来福音。几乎每一章都有我每天都会用到的东西。作为一个母亲和顾问，我非常欣赏希尔奥尔德的专业知识和洞察力。这是一本了不起的书。

——珍妮特·哈克尼斯（Janet Harkness）

朋辈心理咨询顾问

这本书是这个领域的权威著作。希尔奥尔德带领读者系统地学习了复原力训练的3个关键步骤：首先对复原力的关键要素有一个基本了解，然后通过测评帮助读者了解他或她的复原力水平，最后引导读者一步步地建立和保持拥有复原力的心理。总之，这是在复原力领域特别有创意的一本书。

——**史蒂夫·斯蒂芙 (Steve O. Steff) 博士**  
国际危机护理中心主席兼CEO

这本书写得太好啦！集全面、权威、易懂、实际于一体。希尔奥尔德集合了关于心理和身体的最前沿的研究，并创造出了一种方法来帮助你和你身边的人抵御生活的挑战，同时，这种方法还可以让你的生活变得更健康、更幸福。我差不多给我家里的每个人都买了一本。

——**托马斯·加勒特 (Thomas W. Garrett)**  
美国陆军退役少将

生活中总是充满了考验。我们对它们的反应是我们有意识地发展的复原力的产物，而希尔奥尔德向我们展示了如何有效发展复原力。

——**格雷格·拜尔 (Greg Baer)**  
《让孩子更快乐的真爱法则》作者、医学博士

这是一本非常全面但容易理解和实际应用的关于复原力的专著，我相信每个人都能从阅读和使用这本书中获益。这本书必然会给高风险群体带

来好处，与此同时，对于商务人士、企业家、学生、家长 and 任何经历过压力和逆境的人来说，这本书也是一本很棒的指南、一本必读书。

——艾伦·波斯（Alan D. Boss）博士  
华盛顿大学博塞尔商学院助理教授

希尔奥尔德不仅仅是在准备或者寻找一条从逆境中回归的路，这本复原力指南会指引我们走向更高的境界。这是我所见过同类书中最好的，无论是事前准备还是事后恢复都是如此，它能提供极具鼓励性的、全面的成长和整合。

——格伦·卡尔金斯（Glenn Calkins）  
神学硕士、临床社工、全球生涯教练、消防队员、急救医疗技师

在体育、工作和生活中，复原力的重要性远非一个新概念。然而，希尔奥尔德第一次为这一关键的人类力量提供了真正全面的概述。这本书充满了实用的建议、训练、技能、练习和现实生活中的奇闻逸事，除了应对更严重、更发人深省的焦虑、应激反应和威胁生命的挑战之外，它还为我们提供了心理盔甲，帮助我们应对生活中常见的简单挑战和日常挫折。这本书强调了建立一种能经历风暴的心理和情感结构的重要性，同时提供了一份经过充分研究的、高度实用的蓝图。

——斯宾塞·伍德（Spencer Wood）博士  
应用运动心理学会会员，冰箱运动员心理技能与韧性训练主席

# • 目录 •

前言	001
----	-----

## ● 第一部分 ●

### 复原力的基本要素

第1章	准备好你的大脑	023
第2章	管理唤醒状态：基本要素	045
第3章	高级唤醒管理技能	058
第4章	快速宽慰技术	065
第5章	平静思维	078
第6章	正念冥想	095
第7章	自我同情	108
第8章	表达性写作	113
第9章	管理令人沮丧的梦	120

## ● 第二部分 ●

### 螺旋上升：增长幸福感和积极性

第10章	幸福的基本要素	129
第11章	感恩	137

第12章	自尊	145
第13章	现实乐观主义	167
第14章	利他主义	178
第15章	幽默	185
第16章	道德品质	196
第17章	意义和目的	206
第18章	社交智力	216
第19章	社交智力高的家庭	223
第20章	宽恕	231
第21章	平衡和健康的享乐	241

### ● 第三部分 ●

## 欣欣向荣：峰值运行和适应性应对

第22章	积极的应对方式	255
第23章	自信	268
第24章	灵活性和创造性	279
第25章	早期治疗准备	303
融会贯通		311
附录   复原力策略进度表		313
参考文献		314

# 前言

萨拉最近成了寡妇，需要独自抚养六个孩子。经过一段时间的伤痛之后，她在新工作中成了受人尊敬的员工，并成了家庭中更有力的领导者。她的一个朋友也经历了相似的境遇，但这个朋友却一直处在失落和沮丧中。

卡尔是海豹突击队的一员。他的妻子说，在他离开人世之前，他每一次执行任务后都像从前一样乐观、善于沟通、充满爱心。然而，他在海豹突击队的一名队友却开始酗酒，变得越来越愤世嫉俗。

面对即将到来的裁员，温迪想出了一个办法来提升自己的表现，从而让自己成为公司不可或缺的一员。然而她同一办公室的同事却因焦虑而变麻木了，只得离开工作岗位。

.....

有句古老的非洲谚语说道：“只有到了下雨的时候，你才会知道屋顶盖得怎么样。”人与人之间并没有太大的不同。不少人曾面临巨大的挑战。有些人能很好地应付压力；有些人在心理上受挫，但后来又恢复了；然而还有些人摔倒了，再也没能爬起来。第三类人和前两类人的区别是什么？是复原力！复原力是抵

抗压力的关键，让你从压力中恢复过来，成为最佳状态的自己。  
这本书将向你展示如何增强你的复原力。

## 复原力是什么

大多数人已经知道什么是复原力。在我工作的过程中，我询问过很多人，当提到“复原力”一词时，他们是怎么认为的。他们说复原力是：

- 用新技能恢复的能力；
- 支持自我走出困境的力量，并发挥作用使之达到更高水平；
- 抗压力、抗冲击和保持形状的特性（来自一位工程师）；
- 能够承受压力并保持自我的能力；
- 遭受了损坏而继续运转的能力（源自一则手表广告）；
- 无论形势怎么变化，对于高强度的复杂问题能够从容面对的能力；
- 无论天气怎样都能保持良好的状态。在潮湿的天气里能够黏合得更牢、更持久【来自一则弹性涂料广告；施托尔茨（Stoltz）创作于2014年】。

心理文献中关于“复原力”的定义有数百种说法，我们将采用如下方式对复原力进行定义：

复原力包括心智和性格的内在力量——先后天兼而有之——使一个人能够很好地应对逆境，包括以下方面的能力：

- 预防压力（如抑郁或焦虑）的生成或复发；
- 从压力和压力相关状况中恢复得更快更彻底；
- 在生活的各方面均能优化心理健康和机能。

正如这个定义所表明的，复原力是一个标准问题，这意味着我们在胚胎时期就已经拥有了心灵力量和性格——如同一颗种子能够不断成长。如果完全缺乏复原力，你不可能存活这么长时间。你有能力极大地扩展你的复原力。

对逆境的良好反应表明我们能够冷静地适应不断变化的环境，利用一切可用的力量——这些力量可以是内心的、精神上的、情感上的、身体上的、经济上的或社会的（例如，导师、家人或朋友）。

复原力是一个不断变化的过程，也是不断前进的阶梯。你可能在阶梯的第四层，而我也许只在第一层，但我们都可以继续沿着阶梯向上爬，这样我们的复原力就会不断增强，有望超过压力的上升趋势。你可以通过复原力技巧练习来增强你的复原力。当我们进行复原力构建时，健康状况和生理机能通常会得到改善。

## **为什么复原力如此重要**

建立复原力益处众多，至关重要。第一，复原力能够与困扰

我们很多人的心理问题相对抗。大约50%的美国成年人（Kessler et al., 1994, 200）会经历一个与压力相关的状况（见表1），而与之相关的发病率在全球范围内都在增长。这种痛苦大部分是不必要的。复原力能在很大程度上阻止这些疾病的进一步发展或复发。如果发生了这些情况，复原力可以降低症状的严重程度并促进身体的恢复。

**表1** 压力会导致下列心理状况产生、持续和恶化

创伤后应激障碍	过度或长期的愤怒（例如，导致家庭暴力、愤世嫉俗）
抑郁症	睡眠障碍、疲劳
焦虑性障碍	饮食失调
物质滥用	注意力缺陷多动障碍
自杀观念和自杀行为	社交关系紧张
日常压力或忧虑	

第二，复原力可以解决许多病症和生理机能问题。压力引起的病症往往要付出糟糕的情感代价。然而，心灵和身体是相通的，因此，情况严重、尚未解决的情绪压力会使我们更容易患上各种各样的疾病，并影响正常的工作和家庭生活以及休闲娱乐。

第三，复原力是可以掌握、不断成长的。复原力不仅能够解决问题，它还能促使身体处于最佳的机能状况。复原力使我们在心灵上、情感上、身体上、社交上和精神上都能茁壮成长——并在我们最需要的时候发挥作用，特别是在困难时期。有了复原

力，我们往往会更平静，更有成效，更加享受生活。相反，那些缺乏复原力的人往往缺勤率较高，而且过早离开工作岗位。

关于压力相关的身体状况，有两点值得注意。首先，人们的压力表现方式不同。例如，在经历了一次无法抗拒的事件或一系列压力事件之后，一个人可能会患上创伤后应激障碍；另一种可能是变得抑郁或焦虑，或产生自杀想法；有些人可能在同一时间或不同时间经历两个或多个与压力有关的身体问题。还有一些人，即使因睡眠问题而感到不安或疲劳，也没有经过心理诊断，但仍能保持正常的生理机能。其次，这些状况有许多共同的风险因素，如不健康的自尊、未解决的情绪波动或过度的身体压力。抗压能力建设能够解决这些常见的风险因素，可以保护你的身体免受包括日常压力在内的各种挑战。

## **谁是建立复原力的受益者**

不管你目前的情绪健康或生理机能如何，如果你想要达成下列目标，你就可以从这本书中受益：

- 想改善你的幸福感或者你在家庭、工作、人际关系或者生活中其他重要方面的功能。
- 曾经经历过或正在经受表1中列出的任何与压力相关的身体状况。
- 正在从压力状况中恢复。

- 从困境中生存下来或可能面临潜在的巨大压力，如恐怖主义、虐待、战争、其他创伤或离婚。虽然这些事件的幸存者可能不会发展出心理障碍，但大多数将在之后的时间里受到某些症状的困扰。

- 经历过或正在经受任何与压力相关的健康风险。这些健康风险包括：心脏病、高血压、肠易激综合征、慢性疼痛、纤维肌痛、风湿性关节炎、甲状腺疾病、牛皮癣、肥胖症、代谢综合征、妇科顽疾以及癌症。

- 希望能够迅速恢复，健康成长。

- 是一名军事专业人员、警察、消防队员或其他紧急救援人员。从事这些高危职业的人员会以高于平均水平的概率经历表1中列出的与压力相关的身体状况，此外还可能有较高的离婚率和过早的离职行为。虽然这类专业的培训通常让他们在技术和策略上做好了应急反应准备，但很多人说他们并没有为他们的经历做好充分的情感准备。

- 是心理健康专业人士、牧师、培训师、家长、领导或教育工作者，所从事的职业旨在使自己和他人的生活幸福美满。

简而言之，建立复原力可以使我们所有人受益。你能想象有谁不会随着日益增长的复原力而受益吗？

## 我们对心志坚韧的人了解多少

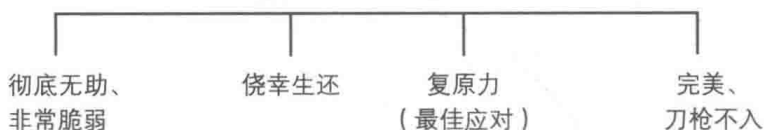
我想真正了解是什么让现实生活中的人们心志坚韧，因此我用五年的时间走遍了整个美国，并采访了被称为“最伟大的一代”中的成员。他们都是忍受了非凡逆境的普通人——经济危机、工作辛劳、战争阴云乃至家庭动荡。我采访了41名“二战”幸存者，他们都适应得很好，建立了持久的婚姻，过着丰富多彩的生活。当我采访他们的时候，他们的平均年龄已达80岁，有着众多人生智慧可以与他们分享。尽管我们大多数人没有经历过战争，他们的身上仍然有很多我们可以学习之处，例如保持理智和高层次的生理机能。通过这个研究（Schiraldi, 2007b）以及其他关于适应力强的成年人和儿童的研究（Werner, 1992），显然有一些适应力强的人似乎能够在逆境中一帆风顺，而其他人似乎在一段时间内步履蹒跚，但很快就会在以后的生活中东山再起。似乎内在的力量和应对机制能更好地预测谁能够战胜逆境而不是受外部环境所困。这些力量和应对机制——所谓的保护因素——就是你将在这本书中学习到的：

- 自主感（自给自足；下定决心要与众不同——也许是要离开一个饱受虐待的家庭；能够自我保护；有目标去建立更好的生活）；
- 在压力下保持冷静（镇定、调节压力水平的能力）；
- 理性的思维过程；

- 自尊；
- 乐观；
- 幸福和高情商；
- 意义和目标（相信你的生活很重要）；
- 幽默；
- 利他主义（学会帮助他人）、爱和同情；
- 性格（诚信、道德品质）；
- 好奇心（与专注和兴趣投入有关）；
- 保持均衡（广泛参与活动，如兴趣爱好、教育追求、工作、社交和文化消遣）；
- 社交活动和社交能力（善于与人相处、运用人际关系技巧、乐于寻求并致力于经营人际关系、享受相互依赖的人际状态）；
- 适应能力（有毅力、自信和灵活应变能力；勇于接受无法控制的东西；创造性地运用解决问题的技巧和积极的应对策略）；
- 对痛苦的长远看法；
- 良好的健康习惯（充足的睡眠、营养摄入和锻炼活动；不对酒精或其他物质上瘾；完全不接触烟草；保持良好的个人形象和卫生习惯）。

请注意，复原力是一种灵活的相对概念。它不是以“全有”

或“全无”的方式发生，而是以连续变化的过程状态存在，如下：



虽然每个人在某种程度上都是有复原力的，但没有人拥有完美的复原力，或者在任何状况下都能表现出复原力。拥有复原力并不意味着刀枪不入，因为任何人在状况足够严重的时候都有可能被压垮。确切地说，复原力是在日常的工作、玩耍、爱中期待良好的状况（Werner，1992），并在任何给定情况下以我们最可能的水平发挥作用。正如传奇教练约翰·伍德（John Wooden）教导他的那些相当成功的篮球队员那样，成功就是倾尽全力，因为有时候，在某一天，你的对手球队可能会做得更好。

鉴于受到许多内部和外部因素影响，一个人的复原力甚至可以发生变化，这些因素包括休息、营养程度、训练、经验水平等。当你进行训练时，你的目标是将你的复原力提升到一个高出你将面临的挑战的水平。

几乎每个人在任何年龄都能学会如何进行自我复原。理想情况下，我们可以在危机到来前培养复原力。有时，逆境会让我们鼓起勇气，施展我们此前没有意识到的力量。有时，回顾过去，我们能从困难的经历中学习并在以后的生活中“以之为鉴”，认识到自己的弱点并将其转化为人生前进的不竭动力。