

<<韧性>>

图书基本信息

书名：<<韧性>>

13位ISBN编号：9787300100074

10位ISBN编号：7300100074

出版时间：2009-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：艾尔·赛伯特

页数：213

译者：杨柳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;韧性&gt;&gt;

## 前言

有些时候你会感觉到事情不对头，或者说事情的发展不在正轨上。我感到这种情况发生的时候，正是我接近完成临床心理学研究生课程的时候。我当时很烦恼：好像失落了什么，但又不明白到底是什么。后来我发现了答案——就像在一幅漫画中，一只灯泡从某人的头上投下光线。我当时已经被一遍又一遍地告知：我要成为心理健康专业人士。但我还从来没有上过任何有关心理健康方面的课。

我突然意识到，临床心理学和精神病学并非心理健康专业，而是精神病患专业。

[1]例如，我发现国立心理健康研究所没有关于心理健康指标或如何开发心理健康的资料。

当时整个国立心理健康研究所的工作就是研究精神病的成因及其治疗，而现在它的作用依然只局限于此。

[2]为了在我的教学中克服这一缺憾，我在一门课上让学生做过一项特殊的学期作业：描述什么是“一个心理健康的人”。

在读过30份心理学专业的学期论文后，我得到了他们当时对“一个心理健康的人”的总体概括。

而大多数论文显示，在心理学领域只有不多的文献谈到有关具有良好心理健康状态的问题。

标准的看法则是：那些没有精神病患症状的人就属于心理健康的人。

毕业后，我开始了一项研究，以便了解人的精神健康问题，并帮助那些处在极端生存逆境中的人成为幸存者，避免造成心理伤害，而且变得更坚强。

## <<韧性>>

### 内容概要

复原力、弹性、灵活性、韧性——在生活中应对变化和挑战的能力——是健康、高效生活的关键。为什么一些人比另一些人更有韧性和复原力?这些人又是如何获得这种力量、取得成功的人生经验的?本书将通过生动的故事、练习和案例,向读者描述成为具有高复原力者的五个步骤。

保持健康、能量的可持续性,在最糟糕的时期保持积极; 改善你的分析性、创造性和实用性解决问题的技能; 加强你的自尊、自信和自我认同; 开发高复原力者身上具有的特别素质和技能; 磨砺你的“意外发现珍奇”的才能,将不幸和变故转变成幸运和财富。

## <<韧性>>

### 作者简介

艾尔·赛伯特 (Al Siebert) 心理学博士, 美国俄勒冈州波特兰市康复中心主任。  
除了本书之外, 他还出版过数本有影响的著作, 其中包括《幸存者性格》(Survivor Personality) 和《  
幸存和成功的学生指南》(The Adult Student's Guide to Survival and Success)。

## &lt;&lt;韧性&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 蓬勃发展的当今世界 避免受伤害的感觉 复原并不容易,但值得努力 要学得富有韧性 复原的五个层次和三个要克服的障碍 复原力发展活动第二章 你的韧性有多强 复原力测试第三章 从挫折中反弹 谁应该对此负责 从灾难中突破 单身母亲的韧性 生活虽然不公平,但它可以让你更好 影响你韧性的八项准则 复原力发展活动第四章 对你的健康持乐观态度——一种实用的行动计划 我们应对紧张的能力是不同的 你的最佳健康计划 影响健康和幸福的因素 享受紧张,将它视为一种很好的锻炼 小结 复原力发展活动第五章 巧妙地解决问题 帮助你的大脑,获得轻松和愉快 你可以使用三种才智解决问题 分析性解决问题 创造性解决问题 实用性解决问题 从良好的解决问题技能中受益 这些足够了 复原力发展活动第六章 强化你的三种内在自我 韧性复原的三道关:心灵/身体的深度关联 你对自己的期望是什么 你的自我感受如何 你认为你是谁 如何让你的三个自我在没有工作指导时更有效地工作 复原力发展活动第七章 释放你的好奇心——享受学校生活 快速阅读现实 为你的想法而斗争 从经验中自我管理学习 三种不同的学习方法 在生活的学校中学习 给受害者的对策 从失败中学习 获得高层次复原力的秘密 受益于好奇,有趣的提问 学习的关键:掌握变化 复原力发展活动第八章 积极期望的力量 希望的意义和益处 乐观主义的兴起 希望,乐观和自立 乐观主义增强复原力 人应该有态度! 提倡积极心理态度的缺陷 离我的态度远点儿!

应对 学会复原:制定思考的全面方式 复原时代的曙光 复原力发展,舌动第九章 化矛盾为统一的能力 不利条件 同时使用积极和消极思考的三种方法 摆脱给别人贴标签的习惯 高度有韧性的人有很多均衡的特征 自相矛盾的复杂性增加韧性和情绪智力 制衡的复杂性增强精神和情绪的力量 表现精神及情绪制衡状态的三种方式 选择自我完善的途径 复原力发展活动第十章 让一切都顺利——协同才能 协同和不协同的后果 观察人们如何影响他人 效果决定行动 用你的意图把许多东西整合在一起 成为“走出去”的人 一个缺憾 同理心是基础 难相处的人不再困扰你 发展你的协同技能,开发深层次的复原力 复原力发展活动第十一章 增强你意外发现珍奇的本领 意外的发现:将生活中的干扰转换成好运气 可以让你发现礼物的问题 “我应该听我妻子的话!” 一些生命的转化活动来自内心 被炒鱿鱼可能导致一场深刻的转型 意外发现珍奇的本领不呈巧合或好运气 将复原发展成一门艺术 复原力发展活动第十二章 从极度创伤中复原的挑战 火凤凰的重生:遇难者家庭 每一个幸存者有不同的英雄式复苏之路 英雄式回归的内心之旅 从创伤“之前”的长期挣扎到创伤“之后”的好生活 让自己变得更强大,更好 复原力发展活动第十三章 我们的转型突破 五千年的洞察力 为什么不是每个人都有韧性 成为一个有高度复原力的人 科学还原论阻碍了心理学 测不准原理带来的解放 复杂和自组织系统如何形成 高度有韧性的、独特复杂的、自我形成的人类 一种早就存在的新生活方式 复原力发展活动注释译后记

## &lt;&lt;韧性&gt;&gt;

## 章节摘录

分析性解决问题任何解决问题的方法中都包括提问。

使用分析、逻辑和推理解决你所熟悉的问题的步骤是：第一，对恐惧、挑战和困难建立一个正确的了解。

要做到这些，不妨问自己以下问题，例如：问题是什么？

事实是什么？

究竟有多严重？

有多紧迫？

我还有多少时间去解决这件事？

我需要什么其他信息？

关于这个问题，我可以做些什么呢？

我是那个必须采取行动的人吗？

第二，问问自己，我想要什么？

我的目标是什么？

什么样的结果能令我满意？

我的目标会对谁有影响？

这里有一个关于心理学的老故事。

一位退休老人住在一间一楼的公寓里，总有一群吵闹的男孩在他的窗外玩，搅得他心烦意乱。

他应该大声呵斥把他们赶走吗？

不，那样并不聪明。

他走到外面，对男孩子们说，他喜欢听他们在他窗前玩耍时发出的吵闹声，为了感谢孩子们给他带来的快乐，他每天付给每人25美分作为回报。

孩子们听了都很高兴，这样的情形持续了一个星期。

第二个星期，孩子们玩完后要离开时，他走出来，向孩子们解释说，因为他现在很穷，所以每天只能付给每人10美分。

孩子们对报酬减少表示不满，有几个孩子离开后再也不来了，但他们中的大多数还来。

在第三个星期开始时，这位退休的老先生走出来，并再次解释说，他现在更穷了，所以每天只能给每个人1美分。

所有的孩子都走了，他们说不能为了几个美分就在他的窗前玩耍。

老人解决问题的策略反映了他对自己的行动将会对孩子们产生什么样影响的准确认识。

第三，概括出两种或两种以上的可行办法，以克服困难，取得积极成果。

然后看看每一个解决方案的风险和潜在的负面影响。

如果你有时间，与朋友、同事或长辈讨论可能的解决办法，这是非常有益的。

第四，采取行动。

当你说以前没说过的话，或者做以前没做过的事之前，有一些紧张是正常的。

请记住，如果你知道当你面对困难时要做什么，那就不存在任何问题了！

第五，看看你所采取的行动效果怎样。

提出问题，以获得准确的信息反馈。

如果你需要很长的时间来解决你所面临的问题，那么寻找一些微小的迹象，以便确定事情正朝着正确的方向发展。

在组织中，要想对一个问题达成满意的解决，可能需要几个星期或几个月的时间。

第六，从反馈中学习。

重新评估你对问题和情况的认识。

第七，修正你的努力。

当你正在做的一切都不起作用时，试试其他方法！

第八，重新评估结果。

## &lt;&lt;韧性&gt;&gt;

你对结果满意吗？

现在你能够离开目前的事态而把注意力转移到其他的事情上吗？

第九，问问自己从中学到了什么。

是否有早期的线索被你忽略了？

有什么教训？

如何在未来处理类似的问题时避免犯同样的错误？

理性的解决问题的步骤在可分析的情境中是有帮助的。

在我的一个讲习班上，一个交通系统的业务经理（我叫他马特）说，他曾经为了节约成本而伤透脑筋。

马特研究了预算支出发现，每年花费在擦手纸巾上的费用就超过25000美元。

“为什么这一项成本这么高？”

”他找不到答案，“难道有人偷了擦手纸巾吗？”

”他觉得这是不可能的。

马特花了数周时间在停车场观察司机和巴士清洁人员。

他终于发现了与擦手纸巾有关的一切。

按照规定，巴士司机们要在自己的班次保持巴士车的清洁卫生。

当司机们来上班时，马特看到每一个人都从供应室拿起一包新的擦手纸巾，然后走向指派给他们的巴士车。

在他们当班时，司机们打开新领的擦手纸巾的外包装，清理乘客遗留在扶手、栏杆和座位上的污秽。

当司机们结束了一天的工作下班时，他们往往都把没有用完的擦手纸巾留在车上。

巴士清洁人员的任务是清除所有的垃圾。

对他们而言，这意味着要取走已经开包用过的、但还没有用完的手纸巾，并将它们扔进垃圾箱。

马特朝大垃圾桶看了看，发现许多没有用完的手纸巾被扔在里面。

这就是问题之所在。

一个司机用一整包擦手纸巾，每个班次，每一天，如此日积月累，就增大了开支。

他完全能理解司机们需要用擦手纸巾来打扫车内卫生。

但他也相信通过改变系统的运作方式是可以减少巨额浪费的。

他提出了若干解决方案，并与他的老板进行讨论。

最后的解决方案是，他们决定购买小包的擦手纸巾，容量是原来的一半。

这样还不够，如果任由大家随用随取，用不完的小包装擦手纸巾还是会被丢弃在车上造成浪费。

于是他又想出办法，将擦手纸巾固定安装在每辆巴士车上。

然后，他给清洁人员们一项新的任务，让他们随时保持每辆车上都有擦手纸巾。

现在，未用完的擦手纸巾被留在车上继续使用，而不是丢弃。

马特说，擦手纸巾的消耗成本立即下降了。

他的解决方案每年为公司节省了超过6000美元的擦手纸巾费用。

数年后，他让预算主任将擦手纸巾费用从经营预算改为供给预算。

马特遵循理性的解决问题的所有步骤。

他指出问题，明确所期望的目标，收集所需资料，考虑了几种解决方案，采取行动，评估结果，他对结果表示满意。

## 后记

翻译《韧性》的过程就像跟随作者的讲授，经历“复原力”培养，从基本到高级层次一样。

正如该书原封底上所引的北美就业辅助协会主席罗伊斯·哈特勒（LouiseHartley）所言：“这本书将有价值的资源，以循序渐进的方式展示。

它提供了重新掌控生活和在当今繁忙的现实世界高效地处理问题的有价值的工具。

”在翻译中，译者对此深有同感。

有时候我们也很羡慕那些在生活被灾难摧毁的情况下，能够保持良好心态，不屈不挠地反弹回来的人。

我们会认为这些人一定属于天生若此者。

但是《韧性》的作者以事实和理论告诉读者，每一个人都具有潜在的反弹能力。

但问题是有一些人的潜能被从小所受到的教育和养成的习惯阻碍了。

作者在这本书里所做的一件事情就是帮助普通人通过循序渐进的方式，将自己的这种复原能力重新焕发出来。

在当今这个充满不安定和风险的社会，这种能力是非常宝贵的。

例如汶川大地震中有成千上万的人经历的正是家园被毁和痛失亲人的突变在这种剧变中，如何面对生活和自己的未来，相信正是眼前的这本小书能够回答的。

此外，在你我的身边，经常看到有一些人拒绝接受现实，对自己、对身边的人不满，夫妻之间互相抱怨对方毁了自己，父母抱怨孩子学习还不够好，孩子抱怨自己的父母没有给他们更好的生活条件，同事之间抱怨难以合作，等等。

相信这些人看了这本书都会有收获，因为我自己就是一个获益的人。

这本书适合于任何年龄，任何职业的人，我想把这本书推荐给我的老师、我的朋友和我的家人。



<<韧性>>

媒体关注与评论

巨大的成功靠的不是力量而是韧性。  
——比尔·盖茨

## <<韧性>>

### 编辑推荐

寻找压力之下的韧性，在逆境中反弹韧性，是斩断困难羁绊的利斧，是跨越险谷沟壑的撑杆。

《韧性》不是专门为那些患有心理疾病或精神上、情感上受过创伤的人准备的，而是要告诉健康的正常人，如何挖掘和利用与生俱来的潜能，面对急剧的变化，化解无休止的压力。

据说魔方共有 $4.3 \times 10^{19}$ 种变化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。

高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弱的心理造成了巨大的压力。

我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。

无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。

<<韧性>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>