

如何成为一个 抗压的人

POSITIVELY
RESILIENT

[美] 道格·亨施 (Doug Hensch) —— 著
李进林 —— 译

宾夕法尼亚大学力荐的
积极心理学课程

积极心理学之父马丁·塞里格曼
得意门生著名心理学家道格·亨施
40年经验巨献



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

书名：如何成为一个抗压的人

作者：（美）道格·亨施

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2019年3月

ISBN：9787559629234

版权所有 侵权必究

目录

[赞誉](#)

[前言](#)

[第一章 决定你人生高度的，就是抗压力](#)

[抗压力，一种让你变得强大的能力](#)

[重构你的生活，人生处处是机会](#)

[第二章 学会应对变化，提高抗压力的第一步](#)

[安于不安，人生不可能总是一帆风顺](#)

[提早准备，别等下雨时才想到买雨伞](#)

[第三章 拥有变通思维，所谓的坏事也许是好事](#)

[别让你的想法，限制了你的活法](#)

[不做情绪的奴隶，换一种思路就能海阔天空](#)

[第四章 拥有乐观思维，一切都将无往不利](#)

[成功的人，都会乐观地看待问题](#)

[建立自我效能感，你也能秒变乐观达人](#)

[第五章 好奇心与正念，千万不要小瞧它们的力量](#)

[拥有好奇心的人，更容易积极看待问题](#)

[保持正念，再大的难题也能化解](#)

[第六章 及时提振情绪，抗压其实很容易](#)

[积极情绪，高效多产的来源](#)

[消极情绪，并不一定就是坏事](#)

[第七章 连接感，来自外部的抗压力](#)

[保持良好的人际关系，到底多重要](#)

[如何从外围关系寻找支持](#)

[第八章 适时放弃，成功并非只有一条道路](#)

[适时放弃，是聪明人才懂的做法](#)

[真正的失败，是不懂得从失败中学习](#)

[第九章 让抗压力成为你最优秀的品质](#)

[告别玻璃心，做一个内心强大的自己](#)

[致谢](#)

[参考文献](#)

赞誉

《如何成为一个抗压的人》是一本易读指南，它能让你从容应对生活节奏极快又相互连接的社会。在光怪陆离的社会面前，融合了科学和常识的这本书是获取抗压力的必备参考书。

——德尔泰克 (Deltek) 总裁及首席执行官
迈克·科克里 (Mike Corkery)

在我们这个反复无常、变化莫测的世界，很难有比获得抗压力更值得培养的重要特质了。

——积极心理学核心人物
《黑暗中的曙光》 (The Upside of Your Dark Side) 作者
托德·卡什丹 (Todd Kashdan)

这本书非常实用，它改变了我对现代生活的看法，使我更有效地走好每一步。

——奥巴马总统前顾问
斯蒂芬妮·卡特 (Stephanie Cutter)

道格找到了社会压力和焦虑这一重大问题的解药。实用，易读！

——国际健康公司CEO和《纽约时报》畅销书作者
鲍勃·罗森 (Bob Rosen)

前言

不要用成功来衡量我，而要用我跌倒再站起来的次数来衡量。

——纳尔逊·曼德拉 (Nelson Mandela)

几年前，我跟一位作家说到我想自费出版一本关于抵抗压力（resistance to pressure）的书，她旋即就说：“做什么都行，就是不能自费出版……”紧接着，她侃侃而谈拥有一家出版商的种种优渥之处。我当时都能听到自己扑扑的心跳声，这种想法让我惊恐不已。

在那之后不久，我与安妮·勒尔（Anne Loehr，出版过两本书，我所认识的最好的高管教练之一）再次提及自费出版的想法。安妮同样向我列出了出版商的几点好处。总而言之，发行交给好的出版商，而我负责高水平的写作，这样我的书可以面向更多的读者。我的心跳又如过山车一般急剧加速。

我到底怎么了？为何我会对找出版商产生如此大的心理反应？我冥思了一段时间后得出结论：我执着于自费出版的根本原因只是我规避拒绝的一种方式。换句话解释，我使用了一种懦弱的方式处理这个问题，对失败（不现实的）的恐惧（怕被出版商拒绝）可能使我写出一本劣质的书籍。

这个故事所反映的道理就是本书的核心内容。抗压力是影响我们行为和心理活动的基本品质。我们可能没有察觉到它的作用，但它对我们一些有意义的关系和成就却至关重要。尽管你可能已经具备抗压能力，然而你还是不能有效应对某些情境；但是如果你驻足反思自己的状态，在今天起床后立即采取行动，买了这本书并且细细品读，我能很自信地说你已经具备了处理人生中一些重大困难的能力。我们所有人都有可以提升的空间，生活中

各处这种不经意的助力都可以给我们带来巨大的回报。

我著此书并不是为了成为抗压这个主题的终极权威，关于抗压，还有太多可以被研究发表的内容。我写这本书的原因是我并没有找到全部问题的答案，而且想就从科学家们、思想领袖们身上，做高管教练的实践中和作为父亲的体验中学到的东西做一点分享。

最后，请不要带着减轻生活压力的目的去阅读本书。如果你学习甚至实践了书中提及的某些方法，你可能在追寻有意义目标的路途中效率更高，这能使你在追求幸福和满足感的生活中提升到更高一层的境界。

第一章 **ONE**

决定你人生高度的，
就是抗压力

期待逆境的到来……更期待征服逆境。

——水牛城比尔队前心理总教练，
马尔夫·列维（Marv Levy）

抗压力，一种让你变得强大的能力

我这本书已经写了46年了，当然并不是说我真的花了46年写成本书，而是说我小时候就着迷于观察人们在困境中的行为和反应。我清晰地记得14岁时对着姐姐大吼大叫并让她滚出洗手间的情形；也记得大四那年在宾夕法尼亚大学参加橄榄球赛前，我沉浸于自己的负面情绪导致比赛扔掉两个拦截球，抱球时间过长使对方拿到10个擒杀，比赛后我被换下场，第二周就被放在了替补席的位置，我的赛季就这么结束了。带着悲观情绪的我没能发挥正常的水平，整个赛季因此被失败笼罩。

我那时竟不知一位研究乐观和悲观的心理学教授就住在离我们体育场几个街区的地方。马丁·塞利格曼（Martin Seligman）博士被称为“积极心理学之父”并在我大四那年出版了《习得的乐观：如何改变你的观念和生活》（*Learned Optimism : How to Change Your Mind and Your Life*）一书。塞利格曼教授的理论主要有两层含义：第一，乐观情绪可以给运动竞技、政治活动和学习工作带来更好的结果；第二，我们完全可以学习如何变得更加乐观。不幸的是，我那时没有机会读到此书，而是继续在球场上丢掉拦截球，任由悲观情绪跟随我整个赛季。

故事到这儿还没有结束。我第一份工作是在一家提供工资核算服务的公司上班。每天从早上9点到下午5点，我要给客户打电话做陌生电访。每周二早晨都是“电话大轰炸”时段，经理会给我们一长串公司的列表，让我们拼命做3个小时无停歇的陌生电访。这种工作模式对人的冲击很大，被电访的客户通常很无礼，有的甚至会朝我大吼大叫，威胁说我要是再打回去，就.....你们懂的。

每隔一段时间，我就要休息一会儿。但是如果我休息得过于

频繁，经理就会过来说：“这就是个数字游戏，道格。你电话打得越多，销售额就越高，被客户拒绝千万别往心里去。”每当听到这种话，我总是备受鼓舞，但一会儿就把经理的鼓励忘个精光。在这家公司工作了6个月后，我开始寻找另一份工作。因为我对销售工资清算服务的能力完全没有信心，我想放弃。实际上，这种状况已经开始影响我的价值感和自信心了。

所以，现在你知道了，当我遇到难解决的问题时，默认的态度就是以悲观情绪应对。我还是个内向的人，你们猜一下：当我遇到难题时首先会找谁倾诉？没错，就是我自己，情绪的旋转直下总是转瞬间发生的。我告诉你这些是因为，对我来说，拥有抗压力并不容易。我已经花了很多年的时间研究这个主题，并且想把我学到的东西与尽可能多的人分享。实际上，在过去的11年里，我的状态有了显著的改善，通过采用新工具、接受专家指导和实验新方法等途径，我战胜了不少难关，并在挑战中获得了成长。尽管我不太情愿把自己称为一名专家，但是我可以告诉你我每天都在练习保持抗压力。今天我可能要增强灵活应变能力，明天可能要学习养成乐观情绪，或者花上好一段时间回忆我是如何重建一段良性关系的。

这种学习并不是一蹴而就的。直到11年前，我才知道有这么一群心理学家在使用科学的方法研究幸福、投入、意义、目的和复原力。2005年，《时代周刊》（*Time*）杂志刊登了马丁·赛利格曼、埃德·迪纳（Ed Diener）、理查德·戴维森（Richard Davidson）和罗伯特·埃蒙斯（Robert Emmons）一篇关于“积极心理学”的研究。文章中，他们探讨了幸福感的锻炼以及他们数十年来是如何进行研究的。他们的研究指出快乐平和的性格特征可以带来工作上的升职、人际关系中满意度的提升、抑郁概率的减少以及学习和运动水平的提高。

我把那期的《时代周刊》从头到尾读了一遍，跟每一个认识的人讨论这个主题，并且买了好几本相关主题的书籍。我为之着迷甚至着魔。我开始练习向家人表达谢意，这能帮助我从职业经理的角色转变成丈夫和父亲的角色。但我很快认识到，保持快乐

和表达感恩能到达的境界不过尔尔，这些还不足以让我应对跌宕起伏的人生。我开始努力寻找是什么元素让有些人能够保持抗压力，而另一些人表现得没那么顽强并且在逆境面前崩溃。

然而在探索抗压力的概念之前，让我们确定一个普适的定义。听到“抗压力”后，人们的大脑里浮现的第一个词是什么？我们通过调查得到：

- 强大
- 灵活
- 活力
- 韧性

这种讨论通常持续数分钟后就会提到我们永远也避不开的词：“受挫后恢复原状”。我在一本内部杂志网站上读到的一篇文章是这么定义的：“经历困难后迅速恢复的能力及韧性。”如果将这个定义应用到一种心理状态上，我们会说“一个具有抗压能力的人能够在离婚、遭到辞退甚至失去亲人时恢复到原有的生活状态”。

我是不同意这个观点的，我认为相较于受挫后恢复原状的能力，抗压力的意义要丰富得多。

受挫后恢复原状固然重要，但这却未道出全部的事实。受挫后恢复原状意味着我们可能回到了原始的状态，这就是说，我们应该与遭遇逆境之前的状态是相同的。但是我的经验表明，具有抗压力的人在脱离困境之后从来都不会与之前一样。在某些案例中，这些具有抗压力的人经历了一番刻骨铭心的成长之后，会更加具有同理心。如此一来，逆境就可以与灵活性、爱心和关怀连接起来，最终带来乐观的思维方式。

当我把我的学术研究、自身体验以及与客户、朋友、家人交流得来的大量经验结合起来时，就不难看出：具有抗压力的人不仅仅在遭遇逆境后能恢复原状，他们还能在脱离逆境的过程中变得强大。

新泽西州的格温·法利（Gwen Farley）是名环保律师，她同时还是两名孩子的母亲。当我问她是否具有抗压力时，她很快回答道：“现在是的！我之前可不这样。”格温曾经与丈夫马克（Mark）一起抵抗一种罕见的恶性癌症，癌症最终夺走了马克的生命。面对这一切，格温表现得十分顽强，她没有选择的余地，只能保持坚强。当然，对马克的爱给予她力量，照顾两个孩子的意义和目的也给了她动力。我渐渐明白抗压力比仅仅恢复原状具有更深刻、更丰富、更复杂的含义。尽管格温愿意付出任何代价让马克回到身边，但是毫无疑问，她如今坚强多了。

成长是抗压力的关键因素。具有抗压力的人能从自己面临的境遇和犯过的错误中吸取经验，时刻学习新东西，随时调整方法，最终打破我们常说的“好吧，我已经尽力了”或者“这是没办法避免的”之类的困境。他们能够听取周围的人给予的反馈并及时地往有利于自己成长的方面去处理信息。

具有抗压力的人能够从经验中进行学习，在困难面前从不躲闪，也不会在挑战前退缩。当挑战来临时，具有强大抗压力的人可以愈战愈勇。与其抱怨时局之艰难，恐慌可能出现的问题及其带来的可怕后果，他们可以将情景进行重构，使之变成对自己能力的考验或者游戏。

珍妮弗（Jennifer）是《财富》100强企业的一名经理，同时也是两名残障儿童的单身母亲。当事情变得棘手时，她总会回忆起《海底总动员》（*Finding Nemo*）里的场景：多莉（Dory）告诉马林（Marlin）“一直向前游……”珍妮弗第一次婚姻嫁给一个酒鬼，之后又交了几任喜欢恶语相向的男朋友，她独自养大了两个漂亮的孩子。珍妮弗知道自己需要这部儿童电影传达的精神：不要惧怕困难，就算恐惧，也要一直往前走，越往前走就会发现困难会自动为你让路。

我们从绝大多数具有抗压力的人身上看到的特质是：他们拥有应对任何状况的信心和希望。他们并不是盲目乐观，而是知道自己拥有能够化险为夷的资源。

吉姆（Jim）是一名小学作文教师，他从不畏惧挑战，也不轻言放弃。他在一个富人区执教。这个学区的家长大多是受过高等教育的富人。吉姆经常受到这些家长的质询。他的教学方法受到质疑，他的评分总是引起家长不满，对学生课业提出补救的建议也会受到怀疑。他常常需要展示自己的资质来证明他的方法是有效的。吉姆没有把这种争论加剧演变成一场战争，而是向家长强调他自己也是一名家长，他具有教导孩子并且给他们提出建议的资质。因此，吉姆一边听取家长的建议，一边依靠自己在教师岗位上多年的经验而勇敢地站了起来。

刘畅（Chang Liu）是弗吉尼亚州劳登县图书馆的馆长。她小时候生活的环境异常艰难，但却从没有因为自己的过去而感到疲惫，也没有将此作为遇事不顺的借口。当聊到家人时，她整个人都神采奕奕起来；当她说到一位英语老师早上5点钟起床来免费给她辅导时，她的故事变得更加饶有兴味。这段趣事告诉了我们，构成抗压力定义的最后一个因素与他人的支持与连接相关。

我和刘畅在讨论抗压力时聊及了它的来源，与所有参与过抗压力讨论的人一样，她也指向了外力的作用。对刘畅来说，抗压力来源于家人和老师，格温的抗压力来源于孩子和朋友。相反，在过去50年里，抗压力研究最大的局限是：笃信抗压力仅仅是个体特征。这可能归结于一个标志性人物形象——万宝路男人

（The Marlboro Man，创造于20世纪50年代的香烟广告形象），一个在无尽荒原中艰难隐忍的孤独牛仔。但是，研究清楚显示，我们确实需要与其他人的相互支持，建立亲密的人际关系，以保持活力与抗压力（稍后，我们会讨论抗压力是如何与人分享或是被人偷走的）。

史蒂芬·乔布斯（Steve Jobs）因在技术与商业领域的超凡成就而广受赞誉。他在计算机变革的众多领域贡献卓著，仅举几例来说，苹果电脑、苹果手机、苹果多媒体播放器（iPod）、平板电脑、苹果音乐播放器（iTunes）。他与他的苹果公司真正改变了世界，当然他带来的改变并不都是好的（稍后，我们会谈到技术与抗压力的关系）。他无数次克服种种困难才达成今日的成

就。苹果公司曾遭遇过破产、无法在期限前实现新产品构思，或是技术故障。

很多人会说乔布斯因为这些事情而保持抗压力，我不同意这个看法。乔布斯是个杰出的人物，他的确在受挫后表现出强大的复抗压力，但他在复原的过程中表现得极其刻薄。一部分雇员可以在他的领导之下事业蒸蒸日上，但另一部分人在被他辱骂、拒绝或是羞辱后就萎靡了。与他亲近的人说他有一些自恋主义的倾向，行事以自我为中心，同理心水平较低。是的，乔布斯帮助很多人拥有了无法言喻的财富与成功，但是他也让很多人停滞在低谷中，无法自拔。

乔布斯坚信自己始终是正确的……直到他错了。比如说在20世纪80年代，他聘用了约翰·斯卡利（John Scully）来管理苹果公司。斯卡利之后开除了乔布斯并且把公司搞垮了。乔布斯最初说只有苹果公司才能为苹果手机开发应用，几个月后他便改变了主意，但是他从不承认自己错了。还有最重要的一件事，在他第一次被诊断出患有癌症时，他拒绝采纳医生的建议，只是调整了饮食，采取了顺势疗法。医生团队建议他立即进行手术，而乔布斯花了几近6个月的时间进行试验，任由癌细胞扩散。有人说如果乔布斯能够承认自己可能错了，相信有其他方法可以解决问题，他今天可能还活在世上。

这并不是对乔布斯（或者任何人）的道德评判。我们所有人都有过抗压力的表现，但也都犯过为数不少的错误。卡伦·莱维奇（Karen Reivich）和安德鲁·夏特（Andrew Shatte）在《复原力因素》（*The Resilience Factor*）一书中写道：“抗压力指的是能够从挫折中恢复原状，从失败中学习经验，从挑战中获得动力以及相信自己可以克服生活中任何压力和困难的能力。”我对于这条定义的补充是：拥有抗压力的人还能够与周围人建立和维持善意真挚且互惠互等的关系。（乔布斯经常从他人那里有所得，却忽略他人有所需。）

所以，我为什么要写这本有关抗压力的书呢？为什么抗压力在当今如此重要？首先，拥有抗压力是追寻人生价值的必备技

能。无论想做好一个家长、商人还是体育运动员，你都得常常面临逆境的挑战。家长需要面对的是青春期的子女；经理经常收到一些无法在规定期限完成的任务；运动员一方面得忍受伤痛进行训练，另一方面还要面临更激烈的竞争。所有值得追求的事情都不是轻而易举可以达成的，努力的过程与目标达成的喜悦一样，需要得到珍视。

抗压力不仅仅应该在追求目标的过程中得到重视，这是我著此书的第二个目的，也是最重要的原因。大量的压力、焦虑、悲伤和愤怒的情绪淹没了我们，而且大部分的糟糕情绪都是自寻烦恼，高速的生活节奏更是雪上加霜。

在过去的50年中，马里兰大学的社会学家约翰·罗宾逊（John Robinson）一直在研究人们是如何利用时间的。尽管很多人都觉得自己比以往更加忙碌，但是当真正开始跟踪每天1440分钟的行程时，我们发现实际上人们的工作量比以往更少。因为人们总是对自己的工作量夸大其词，就像在炫耀自己拥有荣誉勋章一样。所以，我们的工作量可能减少了，但是与人的交际量却增多了。这就是大脑一直在工作状态中的原因。

一些研究表明，我们在工作中平均每3分钟就会换一个任务。这个现象对我们的影响很大。我们总是感觉到有事情没做完，又总是因为各种原因中断手头上的事情；即使我们在深思熟虑后，对某个问题有了深刻理解，或是在某个项目上取得了一些进展，这时候手机振动响起，来了一条新邮件的通知——又被打断了！我们停下来阅读邮件内容，并随手解决邮件里提到的问题，接着手机又响了或者有人敲响了办公室的门。这种循环每天都在发生。研究表明，频繁的多任务状态降低了解决问题和灵活思考的能力。

除了多任务转换外，还有经济灾难的威胁。几年前的经济大萧条给西方世界带来毁灭性的打击，近100万人失去家园，这个数字到2009年翻倍涨到300万。各种媒体每天都在报导各种不幸的消息，家道没落、下岗或薪资下调的人们经受着沉重的打击。我一个朋友在新泽西州一家高科技公司工作了6年，公司至少进

行过两轮裁员了。妻子在家操持家务和带孩子，他的薪水是全家的经济支柱。他因为惧怕失业而承受着巨大的压力，并由此导致了胸痛、失眠和频繁生病等各种症状；与家人相处时，他也开始变得烦躁不安。

我有一个新理论：人类已经演化出一种新的情绪：不堪重负（Overwhelmed）。人类历史上从没有像现在这样每天收到如此多的信息。曾经需要花上数日、数周或者数月进行传递的信息可以在毫秒之间被传送到我们的手机上。美国成年人平均每6.5分钟会查看下手机，青少年平均每天发送100条短信且绝大多数（几乎80%）是伴着手机入睡的。事实证明，长时间使用电子产品没什么好处。尽管我们认为时刻关注邮件、与朋友保持连接有助于掌控我们的生活和工作，但研究显示频繁地使用社交媒体进行多任务转换与严重的抑郁和社会焦虑症密切相关。

埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）在《当下的力量》（*The Power of Now*）中写道：“心理抗压力即心灵。”如果我们没有让心灵休息，持续的心理抗压力也就岌岌可危，而手机会阻碍心灵的休养。哈佛大学的丹尼尔·波特（Daniel Gilbert）和马修·基林斯沃斯（Matthew Killingsworth）的研究结果显示：参与者在近47%的时间里都处于走神状态，而走神会导致幸福感的降低。这些惊人的数据说明人们的注意力几乎有一半时间是不集中的，这不仅会让我们的幸福感降低，有时候还会错过重要的内容。

2002年3月，我去迪士尼世界度假区，这个魔幻王国是我最喜欢的地方之一，我决定全身心投入地游玩。爆米花的香味、太阳照射在脸上的温度、迪士尼的建筑风格让我仿佛置身于电影中，我十分享受这种时光。我看到灰姑娘的城堡前，一个漂亮的小姑娘只身坐在长凳上，而她的妈妈在一部黑莓手机键盘上敲击个不停。在如此美好的地方，她们俩没有讨论这里的美食、灿烂的阳光或是高耸入云的城堡，亲子之间本该温馨幸福的时刻就这么错过了。

雪莉·特克尔（Sherry Turkle）是麻省理工学院技术自我计划倡议（MIT Initiative on Technology and Self）的主管，近30年，

她都在研究科技对人的影响。她在最新著作《纠正对话》

（*Reclaiming Conversation*）中写道：近年来大学生的同理心降低了40%，这是过多的虚拟交流和缺乏面对面对话的结果。特克尔还探索了电子设备对人的影响，如智能手机。她发现电子设备对人的恋爱、家庭关系以及工作学习都有不利影响。通过长时间的访谈，她举出无数父母晚餐桌上盯着手机或是拍张家人照片晒在脸书上的例子。手机或电脑这类电子产品阻碍了我们的学习与交流，想一想，你是否曾在和朋友聚餐时玩过手机？

2015年，皮尤研究中心（Pew Research Center）的一份研究有以下几个有趣的发现：

- 31%的手机用户从不关机。
- 45%的手机用户很少关机。
- 89%的手机用户在最近参加的社交场合中使用手机。
- 76%的手机用户（年龄在18~29岁间）在公共场合无目的地使用手机。

我们会在星巴克排队的时候掏出手机，因为与其虚度五分钟时光，还不如查看邮件、天气、新闻或者脸书上朋友的动态。正如特克尔写到的那样，我们已经丧失了无聊的能力了。我们害怕感到无聊，时刻都想找点新鲜事。还有研究发现参与者宁愿被轻度电击也不愿意独处思考。现在，我在星巴克排队时会选择跟周围的人交流。当我的孩子们说无聊时，我会说：“这是好消息呀！”但他们往往会对我翻个白眼然后走开去找新鲜刺激。

简而言之，我们每天都要面对海量的信息，并渴求这些信息能带来“一击”，就像成瘾者渴求毒品带来的“一击”。无论在工作还是在家里，我们都不断地被提醒未完成的事宜。除此之外，我们在电子设备上花费了大量时间，我们以为与家人朋友的连接更加紧密，而数据告诉我们事实并非如此。因此，我认为这会蚕食我们的抗压力并且让我们更难去应对日常生活中的磕磕碰碰。最糟的是，信息过载让所有事情变得像是紧急事件。你的注意力被转移到屏幕上，关注有多少人给一只滑冰的猫“点赞”，而忽略了渴望你关注的10岁的儿子。

重构你的生活，人生处处是机会

在20世纪70年代，父母给我订阅了《体育画报》（*Sports Illustrated*）。一年中有几期会附上征集购买海报的志愿。志愿页上印着罗杰·斯托巴赫（Roger Staubach）、特里·布莱德肖（Terry Bradshaw）和其他体育明星的照片。在页面中间的位置画了一道虚线（你需要在那儿裁开），虚线下需要填上你想要的海报、数量以及邮寄地址。表格下面还附上一行字：“请允许8~12周的寄送时间。”你能想象当今的人对这种信息作何反应吗？我自己可不想成为这种产品的市场营销经理。现在，如果我们想找歌曲或手机应用，用30秒的时间就可以找到阿黛尔（Adele）的最新单曲或是“愤怒的小鸟”的最新版本。

40年前，几乎2/3的孩子都是走路去上学，而现在这个数字降到不足10%。为什么呢，这是缺乏抗压力的一种表现吗？并非如此。家长因为惧怕孩子在上学的路上被车撞倒或被绑架而不愿让孩子自己走着去上学。还有就是，我们比以往任何时候都要富裕。即使在70年代调整薪资后，我们的人均家庭收入总体也是上升的。我想说，我们现在比历史上任何时候都拥有更多的物质资源。

所以呢？这是个进步，对不对？托德·卡什丹和罗伯特·比斯瓦斯-迪纳（Robert Biswas-Diener）在《黑暗中的曙光》中暗示我们有一种“舒适病”（Epidemic of Comfort），我非常赞成。生活在便捷之中，人们会因为一个极小的问题而感到沮丧。事事都顺随我们的意愿，这在现实生活中是不可能实现的。新科技声称可以让我们的生活变得更便捷，但这对我们真的好吗？一群朋友聚在一起，当我们聊到电影中的一个细节时，我们是打开手机搜索还是进行讨论好？48小时内送达的快递服务让我们无法再体验到那种等待了几个星期，终于收到包裹的激动心情。当今的工程

师们高度关注如何使人们的生活更加便捷，但是，他们是否考虑过这种改变对社会的影响？

我们为这份便利付出的另外一份代价就是更快的生活节奏。尽管我们一贯使用国民生产总值（GDP）作为衡量一个经济体和社会整体健康程度的标杆，但却不能显示人民是否安康。实际上，你可以想象，GDP越高，生活节奏越快；更快的生活节奏反过来会消耗更多的精力。当你拥有了更多可支配的收入，你就会购入更大的冰箱、更大的房子、更多的电子产品和更大的车。所有的这些，当然会消耗更多的精力。除此之外，更高的GDP会降低我们的自控能力。拥有更快生活节奏的国家会有更高的冠心病死亡率、吸烟率以及更低的成功概率和存款额。

这项抗压力的研究提出了两个观点：第一，我们发现，更多的财富的确能够帮助我们实现更舒适的生活，但这是要付出一定的代价的。最终我们会失去自控力，在攀爬财富阶梯的道路上损耗自己的身体。第二，我们的期望越来越高，开始超出现实。生活节奏变得更快，而我们却希望事情变得更加容易。因为我们拥有了更多的财富、需要参加更多的活动，因此不可避免就有更多的错误发生。而我们却不去调整自己的期望值，因此失望就在所难免。

就在我写这本书的时候，弗吉尼亚北部遭遇了20年一遇的降雪，短短24小时，积雪达到3英寸。学校停课一周，人们无法上班。是的，天气十分恶劣但是电力却持续供应，没有人会饿死或者冻死。但是，我的邻居们却因为街道积雪没能被及时铲尽而暴跳如雷。雪铲尽后，他们又抱怨时间太长，铲雪人工作不到位。没有人意识到我们的国家曾经一度没有应对特大暴雪的资源，每个人（包括铲雪人）的生活都曾不变过。

心理学家发现，我们的情绪也是随着时间推移不断进化，以适应环境并更好地繁衍后代。比如说，羞愧是我们在族群中可能会失去立足之地的信号，这对我们的祖先来说是极其危险的。被族群疏远几乎可以与死亡画上等号，族群可以提供食物和庇护，远离危险动物和其他敌对族群的伤害。另一方面，快乐是安全的

信号，安全感让我们放松警惕。但是这也可能让我们付出代价。

此书采访过的每一个具有抗压力的人，不是一开始的生活条件不佳就是在人生中的某个节点经历过逆境，正是这些困难激励他们努力改善生活状态。吉姆年幼经历过父母离异，除了情感上的伤害，这对吉姆来说也是一个沉重的经济打击，他得为想要的一切东西买单，比如车、汽油、衣服等等。刘畅的家庭每年勉强可以负担一条裙子的开销，但是她妈妈为了节省，总是尽可能地去买最好的布给她缝制衣物而不会直接购买成衣。刘畅告诉我，穿上妈妈缝制的裙子，她觉得自己是“小区里穿得最漂亮的小姑娘”。夏天时，妈妈会带她去吃冰激凌，每周一次，但是妈妈从来不吃。妈妈总是坐在旁边和她聊天，陪她把冰激凌吃完。很久之后，刘畅才意识到妈妈没有买两份冰激凌的钱。

珍妮弗拥有特别幸福的童年，她常回忆父亲那时是如何滔滔不绝夸赞自己的。不幸的是，珍妮弗的妈妈在她年幼时去世了，但是爸爸一直陪在她身边。大学毕业之后，珍妮弗遇到一个不错的人便结了婚。到此为止都是一个不错的故事，对吗？事实上，珍妮弗第一任丈夫是个酒鬼，她的孩子患有罕见的遗传性疾病，叫佩梅病（**Pelizaeus-Merzbacher disease**）。她孩子的身体不能分泌一种叫作髓磷脂的东西，这是覆盖和保护神经并辅助神经冲动传递的物质。患有佩梅病的人行动有障碍或是不能行走，他们可能也没有说话能力。大多数患者都是小男孩，但是珍妮弗的儿女都遗传了佩梅病。珍妮弗离开了第一任丈夫，自己将儿女抚养长大，直到几年前才再婚。

还有来自俄亥俄州马西隆市的玛丽莲·弗雷泽（**Marilyn Frazier**），她也是一个单身母亲，在离婚后抚养三个孩子。在离婚手续敲定之后，她在马西隆市政厅从事秘书工作。玛丽莲要求她的孩子们考取高分，并告诉他们接受良好的教育才能获得经济上的独立和安全感。最终，她三个孩子都进入了一流大学，其中两个还继续获得了研究生学位。在孩子读大学期间，玛丽莲负担轻了一些，她便重回大学读书并获得了社会学学士学位。最近，

她以马西隆市房管局主管的身份退休。

当然，我并不是建议你创造出逆境来提高抗压的能力。我希望你重构生活抛给你的一切，在重构中寻找成长和获得成就的机会。珍妮弗、吉姆、刘畅、玛丽莲和格温并不是因为逆境本身，而是因为处理逆境的方式而变得更加强大。

《你的生命之旅》（*The Ride of Your Life*）的作者冉·吉尔卡（Ran Zilca）决定买辆摩托车，并驾车穿越美国。沿途他采访了一群自我修行的启蒙大师和心理学家，问及他们关于幸福感和人生意义的观点。冉做好了抵御恶劣的天气、忍受与家人的分离以及迷路的准备。尽管如此，旅途还是十分艰难。下雨会让骑行变得特别危险，想念家人是旅行中最糟糕的部分。他错过了儿子的生日，在妻子遇到商业困境时不能施以援手。但是最终，他懂得骑行是特别重要的旅程，他（和他的家人）受益于他在骑行途中学到的东西。实际上，正是由于困难，这个旅途才比他预计的更加有意义。

我问珍妮弗是什么真正考验着她的抗压力。她停顿了一会儿说，自己在处理“大问题”时可以得心应手，却在处理“棘手的简单问题”时精神崩溃、大发脾气或生闷气。她无数次将儿子扶回轮椅上，但是每一次对她来说都异常艰难。正是在这种时候，她会停下来问自己：“你在开玩笑吗？继续向前游啊……继续向前游……”

另外一个耗尽我们抗压力的想法是保持平衡。企业开始实行一些措施来帮助雇员保持“工作—生活的平衡”，比如在家办公、灵活分配办公时间以及发健身房会员卡。问题是现在的雇员们比以往任何时候更害怕丢掉工作，他们在不断裁员的企业里一个人做着两到三个人的工作，是挤不出时间去健身房的；在家办公仅仅省去了每天通勤的时间，工作时间反而延长了。

一个知名组织避免使用“工作—生活平衡”概念，员工们谈论的是工作—生活灵活度。该组织鼓励员工可以通过合理安排，在完成工作的同时也能完成家庭的责任，腾出时间从事自己的兴趣

爱好，在工作之余也能营造有意义的生活状态。这项举措实行起来并不容易，而且常常遇到质疑，但是该组织中身居高位的管理人员可以使其正常运行。我认识的一位高层说他从来没有错过任何一个滑雪的周末，因为他差不多是在滑雪缆车上接听会议电话的。另外一位高层在管理百万生意的同时训练三个棒球协会的队伍，这要求他与员工及家人进行大量的计划和合作，但是他觉得物有所值。

去问玛丽莲·弗雷泽吧。在玛丽莲教导孩子教育的重要性时，她意识到为了给自己未来的经济提供保障，她也应该取得一个学士学位。一整年的时间里，她一边做着全职工作，一边在当地的大学上课，同时还要独自一人料理家务。她说做出这样的决定并非难事，因为她知道什么对自己是最重要的。她深刻懂得并且会优先考虑实现自己最梦寐以求的价值，对她来说，帮助孩子们获得成功是她的头等大事。

安·玛丽·斯劳特（Ann-Marie Slaughter）目前是普林斯顿大学政治与国际事务的大学教授，从2009-2011年，她任美国国务院政策规划办公室主任。她是第一个任此职位的女性，在做了两年“理想的工作”之后，她却辞职了。因为她没法儿找到工作和私人生活的平衡，普林斯顿大学的工作更加灵活，她能有更多与家人相处的时间。斯劳特最近著有一本书叫《未尽之事》

（*Unfinished Business*），她尝试着呼吁社会投入更多资金来完善日托服务，这样更多的女性可以进入职场，同时她们的孩子也可以得到应有的照顾。但是当聊到斯劳特时，我们总是忘记提及的是她的勇气，她可以做出如此艰难之抉择，离开自己理想的工作。总而言之，她明白什么是对自己（家庭）最重要的，并且从不后悔。

除了“舒适病”，科技还让我们保持“总是在线”的状态，并推送给我们根本处理不完的信息。而另一个让我们忙碌的因素是选择。经济的发展和技术的进步给我们带来了空前的机会，机会太多，让人不知如何选择。据《选择的悖论》（*The Paradox of Choice*）一书作者巴里·施瓦兹（Barry Schwartz）说，选择本身让

我们难以做出选择，这事实上蚕食了我们的抗压力。

施瓦兹认为绝大多数人甚至是所有人在做出重要的选择时不免落入以下两类：第一类是利益最大化者，这类人会不遗余力地做出客观上最好的选择。举例来说，用最低的价格购买自己想要的产品。第二类是满足主义者，这类人可以快速做出决定，因为他们会为决定设置参数，这让选择变得容易多了。请记住，我们始终同时具备利益最大化者和满足主义者的双重特征的。但是一旦碰到关键性的选择时，我们会倒向一方。

有一个例子可以轻松解释如何区分这两类人：我们假设两个人一起买车。利益最大化者可能会在几个购车网站创建账号并且花费大量的时间研究它的打折方案，他还会到车行试驾两小时。满足主义者可能仅仅会向最近的三个车行咨询优惠信息，最终选择出价最低的车行购车。根据平均数据，施瓦兹发现利益最大化者通常能获得客观上更优惠的价格和更低的满意度。事实证明，利益最大化者在买好车后还会继续琢磨：自己如果能再联系一家车行是不是能再省下100块呢。他还可能怀疑售后服务、寄送选择和其他一切可以获得甜头的项目。满足主义者取车后会评价车的手感和新车的味道，并且对这场交易十分满意。他不会人云亦云，他设定自己的标准，当产品达到他的标准时，他就会立即决定购入，不再踟蹰。

我们的满足主义者不仅仅为买了新车而开心，他们的整个生活状态都更加幸福。为什么选择倾向会对一个人的幸福感有如此大的影响？我的理论是，这种选择倾向会渗透到忙碌纷扰的生活里去。我们的生活被待办事项和日程计划挤满。将利益最大化会占用本该属于家庭、运动、朋友，甚至事业的时间，这些东西往往能带给我们更多价值。反复思考如何做出“完美的”选择也会给我们带来精神的负担，给生活带来消极影响。布丽吉德·舒尔特（Brigid Schulte）研究了为什么职业女性就算在丈夫主动做晚饭的情况下还是觉得身心俱疲，原因在于她们好心的丈夫们的一个问题：“我们该吃些什么呢？”原来做饭本身并不困难，但是当你需要想出每个人都喜爱的菜单、思考是否买对配料、计算烹调时

间和评估健康标准时，这才加重了她们的负担和焦虑。这种做决定前的迟疑不决让人觉得压力倍增。

利益最大化带来的另一个压力是社会比较。理论表明，不断将自己与周围人进行对比的人永远不会感到满足。当我们通过比较来衡量社会价值和自我价值时，我们就把自己放在了失败的位置。在一个承载了70多亿人口的地球上，总会有人在运动、智商和外貌上胜过你。对于那些总是进行社会比较的人，他们会因为买不起邻居刚刚买的新车而自怨自艾；会躺在朋友的沙滩别墅中却不能享受，因为他们想要买一栋同样的房子。

巴里·施瓦兹在2006年写就《选择的悖论》。在那之后，我们见证了智能手机的问世和大量推广，这给我们的指尖带来了几乎无限的选择。花一秒的时间想象你许下一个新年愿望，希望自己做事情可以变得更加有条理性，摆脱忘事的习惯，想要在来年和以后的时间里做事更富有成效。所以，你打开了手机应用商店，搜索了一个“待办事项”应用，可屏幕上出现上百个选择，但是只有寥寥几种方法可以区别这些应用的好坏。或者说，你可能想要锻炼自己的管理能力，所以你点开亚马逊的网站输入“管理”，然后得到超过五十万条结果进行选择。祝你好运.....

在接下来的章节中，我们会谈到五条技能，你可以在这个不断被信息轰炸的世界中使用这些技能来应对焦虑并获得成长。这并不是保持抗压力的五个秘诀，而仅仅是我觉得可以给你带来大量积极影响的五个领域。这个理论是从过去40年的研究和我个人的专业经验中得来的。下一章会教你如何对变化有所准备，以及如何稳健地走好人生道路。

第二章 TWO

学会应对变化， 提高抗压力的第一步

欲变世界，先变其身。

——莫罕达斯·甘地（Mohandas Gandhi）

为什么要用一整章的篇幅讨论为变化做准备呢？在能够引起你阅读兴趣的以下章节中，本章节是最重要的。我们会聊到你的期望值，讨论几个非常好用的练习。无论你有什么样的目标，我们都会给出一系列能够助你获得成功的小技巧。

迅速浏览亚马逊网站上自助类的书籍后，我发现了一些有趣的事实。有的书声称涵盖了能让人在家庭和工作间游刃有余的“七条原则”（本书作者又在后出的一本书中说掌握“五个隐形关键”就能获得成功和幸福。哪本书是对的呢？）；有的书说在14天内就可以获得幸福；有的书说你需要他们的21天挑战；还有的书列出了可以让你感到开心的500件事。这感觉像是一家“任你吃”餐厅，向你承诺快乐、满足和有成就感的专家似乎总是推出无穷无尽的建议和技巧。

我希望你开始关注这件事。我曾经读了很多这样的书，如果我将过去10年买书的钱投资在孩子的大学教育上，我现在就可以待在家里了。这些书确实包含了一些了不起的建议、研究和智慧，但是我要求你对它们要保持警惕。如果有些建议好得令人难以置信，那我们真的要批判地对待了。14天获得幸福？（是不是21天呢？）真的，不要买这种标题的书。虽然这些书的作者有非常强的例证，但是他们的绝对语气并不是一个健康的方式。绝对往往是失望的处方。

我的好朋友托德·卡什丹喜欢说：“语境能产生重大的影响。”每一节课，我都在活动挂板上写上这句话，我会告诉他们要保持些微的怀疑和争辩态度。我希望你不要将这本书当作圣经，或者觉得每段内容都适用于你，抑或是你在每个语境中都能找到自己。举个例子来说，数十个研究证实练习感恩可以提高幸福感并且减轻抑郁。这就意味着你每晚都要写感恩日记吗？当然不是。练习感恩（和各处的练习建议）对有些人发挥了显著的作用，可能对你来说并不适用，这不是你的问题，可能是练习时间

长短的问题，也可能是受你当前的状态和期望值的影响。总而言之，我提出的建议并不适用于所有人（免费书享分更多搜索@雅书.）。

安于不安，人生不可能总是一帆风顺

马尔科·莫雷诺（Marco Moreno）在弗吉尼亚州里斯堡创建了柏塞克斯巴西柔术学校。他是我所见过的最棒的老师之一。第一次见面，我就能清晰地感受到他对巴西柔术的热情。他是一个为武术而活的人，他反复研究教学视频，不断提高自己的柔术教学水平，还热衷于跟学生分享新的柔术招式。其中，有段视频是勒内·格雷西（Rener Gracie）正在给一群商界人士讲授一种柔术，他称之为“企业家柔术”。柔术中的几条原则可以令你成为成功的企业家和具有抗压力的人，其中一条原则是：“如果在错误的时间使用一个对的招式，那这最终也只是一个招式。”柔术中有很多有效的防身招式，但是只知道这些招式是不够的。成功的人知道在恰当的时候使用技巧，这才是最关键的。

所以，为了能从本书中大获裨益，我的建议是：要学会融会贯通。很多研究要求人每晚写下生活中三件美好的事情，有些人很快就感到无趣，觉得这样做没有价值。如果这对你来说是个负担，试着每周练习一次。或者，你可以对着伴侣或者家人说出三件美好的事情。我每晚都对着孩子们说，这已经成为我们家很受欢迎的一项活动。

正如你看到的，我们要学会批判地接受信息。你要进行自我提问：为什么书中所言能够（或不能够）运用到生活中去？为什么别人会有完全不同的想法？眼前的信息是否适用于我？这样，你不仅能够记住更多的信息，还更有可能进行实践。这样，你将会建立起你的“灵活性肌肉”，当你再需要抗压力的时候，多角度看待事物的能力将会成为你最大的财富之一。

我在教室的墙上挂的另一幅箴言是“安于不安”（Be comfortably uncomfortable）。我最先是在约翰·梅（John May）那

里听到这句话的，约翰是一家著名的大型咨询公司的合伙人。当时，他正在给一群新员工做报告，在谈到自己创造个人品牌的历史时，他坦言这个过程并不容易。他谈到了挫折与困难：我们要准备好去迎接挫折，因为任何形式的成长机会都会掺杂令你不舒服的元素。如果一切都太容易，你反而可能感到无聊，找不到成长的机遇。当然，你要先确定自己能够承受何种程度的不舒适。记住一点，过于安逸意味着你没能好好地施展自己的才能；但是过于不安也可能会让你不敢再尝试新事物。这个尺度完全由你决定。

当谈到各种形式的个人发展时，自然会涉及这个主题——期待，这包括自己的期待和感知到的别人的期待。首先谈谈别人的期待。不久之前我上了一堂课：关于如何搞定难以把控的聊天。我们谈论到“自己对别人的期待是如何阻碍一个健康对话进行下去的”这个问题，其中一位学员讲述的故事，让我印象深刻。她的侄子二十五六岁，是个事业有成的会计师，但是他却讨厌自己的工作，他向姑妈倾诉了自己想换职业的想法，也表达了这么做会让父亲伤心难过的疑虑。父亲希望他从事会计行业，因为这个职业十分稳定。她耐心指导他，帮助他认识到自己的人生应由自己规划，同时告诉他，在和父亲商谈时要注意技巧。最终，他进入法学院，并不断地努力，在新的职业领域发展得很好。

另一个故事里的主角就没这么好的运气了。我的一位好朋友从父亲手里接管了一家公司，这个公司是他父亲50年前创建的。在这半个世纪里，父亲将自己的血汗和泪水都倾注在这家公司里，现在这家公司的规模壮大起来，雇员达到50多名，累计创造的价值超过千万美元。这位朋友大学毕业后就接手了父亲的公司，然而他在谈到这份工作时却从未有过褒奖和赞誉。

在我看来，这样经营企业不但耗尽人的精力，还承担着巨大的金融风险。当然，如果你狂热地喜爱这个行业，你就更有可能将公司运转得很好，并且你还能将必要的挑战作为自己追逐的目标和机遇。因为挑战可以激励你去奋斗。然而，我这位朋友对商业经营兴致寥寥，繁重枯燥的工作已使他的生活失去了平衡。婚

姻关系、亲子关系都陷入危机，更严重的是，他的健康也屡次亮起了红灯。我问他：“你考虑过把公司卖出去吗？”

他马上回答道：“那等于杀了我父亲，比起对子女的感情，他更爱这家公司。”

当然，我朋友的话有些夸张。但是我们也不难想象，他的父亲如此热爱自己的商业王国，如果儿子真将公司变卖，这势必会引起父子间的矛盾。若不卖公司，继续由儿子经营下去，后果又由谁来承担呢？是谁需要每周工作60个小时来运营公司？旁观者很容易一眼看穿，但是如果自己遭遇类似情形，必定也难以处理得当。我这位朋友还需要跟他的父亲好好沟通一下。但是，涉及到如何建立抗压力的话题时，我们就应该十分慎重地考虑问题。做任何决定都要从自己的实际情况出发。你要特别谨慎地区分，别人对你的期待是真实存在的，还是你自己想象出来的？我们要将别人的期待转变为促使自己改变的动力，而不是画地为牢的压力。

与期待有关的另一个关键问题是：你如何设定自己的期望值？某些研究表明，设定的目标越高，取得的成就越大。我试验了很多年后发现，事实上，树立高目标，并不能让我取得更高的成就。然而，我在制定目标的过程中却受到了鼓舞和激励。还有一个研究对此做了一些补充说明，加布里埃尔·厄廷根（Gabriele Oettingen）建议我们在做自我提升的方案时，要将途中可能遇到的坎坷添加到计划中，并降低对自己的期望值。每天或者每周给自己设定小的、可以实现的目标。这就如同每天给自己打分一样简单，分值从1到10，然后花上几分钟写到日记中去。这能让你充满动力、专心致志地修行。

与人交谈也能助你有所收获。学生要尝试去当老师，教别人东西可以让自己学到更多。在科学界，教学相长的模式一直获得不少支持。读完一本书，我们可能会忘记95%甚至更多的内容。如果在空白处做些笔记或是在文章中做些标注，我们可能会记住更多的内容。现在想象一下，你需要将自己所学的东西教给另一个人。你需要简单明了地阐述所有的知识点，这时大脑的工作不

仅是提取记忆中的信息，而且要将这些信息重新组织成自己的语言，还要力求这些语言既易于理解，又生动有趣。大脑在完成这些活动后会对这些信息的印象更加深刻。你向朋友或同事展示这些信息的次数越多，大脑对这些信息的加工频率越高，你对这些信息的掌握程度也越高，你的记忆力和积极性也会随之得到提高。

读书的时候，最好做一些读书笔记。你可以在书中做笔记，也可以将笔记写到单独的笔记本上。接着，你可以找些机会，将自己从书中看到的内容分享给（至少）三个人。我知道听起来工作量很大，但是这将使你的收获最大化。你分享的内容越多，大脑加工的材料也越丰富，你的记忆力提升的效果也越显著。你每次分享细节，提出问题或是回忆特定内容时，都会看到信息之间新的关联。快试试吧！

我与工作室里的学员分享的另外一个案例是家庭晚餐。想象一下你订了中餐外卖，你会先品尝自己最喜欢的菜，接着可能会尝一两道自己第二喜欢的菜肴，最后又回到了自己最喜欢的那道菜上。当我们转移到这本书上，我要求你找出不适合或不喜欢的内容，这就是跨出你的舒适区并将成长的机会最大化。就像约翰·梅的不朽名言“安于不安”。

让我们回到关于期望值的讨论。我们已经了解到某些情况下降低期望值或是加入一些消极的想法可能有助于我们的成长。更具体地说，我要求你去想想自己的成长计划，你的目标是不是恰好想要变得更有抗压力呢？举个例子，当有太多不确定性时，你可能会厉声斥责你的孩子或是同事。如果你仅仅想要找寻一个减少类似事情的发生或是以不太一样的眼光看待事物的方法，本书呈现的某些研究和建议可能在短期内给你带来一些积极的转变。但如果你期待的是一个大转变，你发现自己卡在瓶颈处，急切需要一个关键的变化，让自己的存在变得更加有意义、有效率、平和，这是需要时间的。期望可以让我们做到最好的自己。

用健美运动员来举例子。他们会先增重来构建更大的肌肉，因为他们知道一段时间后才能看到结果。他们可能在健身房花上

数月的时间，除了酸涩的肌肉之外，看不到显著的增长。人的变化亦如是。作为一个高级心理教练，我对一个人的指导从来没有短于6个月的。对一个公司来说，投资心理训练价格不菲。我们经常接收到在3个月内指导一个人进行心理训练或考量一份心理测评报告的要求，这是不可能的。6个月仅仅能使转变开始开花结果，很多客户选择加订另外6个月的辅导，因为他们感受到了心理训练的动力。不要期待自己可以通过少量的时间或者努力就能在短期内改变什么。

让我们来弄清一些迷思。看看以下的陈述（没有阅读之前）并且选出哪些是迷思，哪些是有研究支持的。

- 具有抗压力的人通常是充满希望、积极乐观的。
- 具有抗压力的人在别人的帮助下是可以独自行事的。
- 具有抗压力的人从不放弃。
- 具有抗压力的人对自己做的事情特别骄傲自信，因此他们是完美主义倾向者。

几乎每一条陈述都有人认为是有研究支持的。你可能已经猜到，这是个陷阱。这些全都是源于迷思。在我们准备做出有积极意义的改变和培养抗压力时，先要弄清楚这些陈述。

首先，具有抗压力的人通常是充满希望、积极乐观的。你认为这些品质能够带来抗压力，你可能是对的，但是因为这句话描绘的景象，我将之列为迷思。每次我感到有些沮丧的时候，就有人来对我说：“你得积极乐观地考虑问题啊。”我们太过注重良好的感觉和乐观的心态。与这条迷思所描述的正好相反，具有抗压力的人的情感是敏捷的。他们知道不同的情境对应不同的情绪，他们并不会将积极和消极的情绪对立起来。在你认为他们不露感情之前，你需要明白重要的一点：他们是倾向于表露积极情绪的，他们知道积极乐观的性格在长远角度上更加有效（且令人愉悦的），但是他们依旧保留在具体场景下调动最有效情绪的权利。

第二条陈述更像是迷思了。我们的社会有点过于看重个体的

强大，期待有人可以以一己之力克服困难，达成更高的成就。但想想具有很高个人成就的人，他们是如何获得成就的呢？这个迷思是不怎么能站得住脚的。

我有一个朋友曾经经营一家与硅谷多家知名公司合作的咨询公司。在某年一个会议上，他碰到一位企业家，这位企业家发明了一项我们现在每天都在使用的技术，并将其转化成了百万美元资产的公司。我的朋友在与这位企业家一起乘电梯时问了一个问题：“您将一个小小的点子变成了一家如此成功的公司，您觉得成功最主要的因素是什么呢？”那位企业家毫不犹豫地回答：“尽管我非常感谢您的赞誉，但是每天我都感恩自己是多么幸运，能让我可以与这群极具天分的人一起共事。”从亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）到圣雄甘地，从奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）到埃利诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt），每一个人都与一群人有着紧密连接，这些人一起帮助他们获得成功和抗压力。

下一个是我最喜欢的一个迷思，关于永不放弃。“退出”一词在我们的社会也具有相当消极的含义，具有抗压力的人的确更容易坚持并且能够有效克服困难，达到目标。请记住，有抗压力的人具备以乐观却实际的心态认识世界的优秀能力，这份现实的心态使他们免于追寻遥不可及或是毫无价值的目标。当他们意识到事态可能有变或是成功需要付出巨大的代价时，事实上他们会做出明智的决定，选择退出。然而，我们在电视或是电影里看到的，是一个人坚持不懈战胜困难，最终获得成功。我将这些称作故事，尽管这可以让人备受鼓舞，我们也需要在艰难困苦的时刻坚持不懈，但是我们也需要看到有些人在应该退出时选择退出所做出的榜样。

安杰拉·达克沃思（Angela Duckworth）是宾夕法尼亚大学的心理学家，她将自己对成就的兴趣转变成了自己的事业。达克沃思的研究指出能够预示高成功率的两点因素：毅力（长期保持对于目标的兴趣和不懈努力的能力）和自控力（在诱惑面前，自愿克制自我情绪和行为）。高水平的毅力和自控力可以带来更多的成就，这也是具有抗压力的人的标志。但是请记住，你也可能会

对所有事情都有过多的坚持。想象一下，因为你是那种会将事情坚持到底的人，因此依旧保持一段虐待的关系；或者想象一下你的老板非常糟糕，对你要求太多以至于对你的家庭生活有了负面的影响。具有抗压力的人非常擅长实现目标，这些目标符合他们珍视的价值观，他们只会坚持那些能够达成的目标。

最后一个，尽管我们中大多数人知道这是个迷思，但是我们对待自己太过严苛，期待太多。当我们期待完美时，我们会不断地对自己感到失望。当然，我们天生很容易出错。相信自己没有问题，但是期望不出错并且一直能达到最好的状态，结果就是让自己失望。这是不现实的。

泰.本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）在《追求完美》（*The Pursuit of Perfect*）一书中指出，害怕失败是可以接受的，但是如果对于失败有强烈的恐惧未必很好。本-沙哈尔写道：“失败是人生中不可避免的一部分，也是任何成功的人生中重要的组成部分。”本-沙哈尔声称自己早年是一个完美主义者，在书中写到完美主义是如何消耗他的精力，他如何全身心关注成就的，如何在这段旅程中迷失自己、丢失快乐的。本-沙哈尔的故事最忧伤的部分在于，他获得了以色列全国壁球冠军却完全感受不到喜悦的情绪。他太过执着于赢得比赛，以至于在达到目标后，他又立即沉浸于如何捍卫自己的冠军荣誉了。

提早准备，别等下雨时才想到买雨伞

几年前，我觉得人生中缺了点什么。我和孩子们身体健康，公司成立三年并开始好转，工作变得更加有意思，我的技能有所提高。似乎我已经获得了自己所有想要的东西。经过几次长时间的散步，思考自己的处境，我意识到我还需要从离婚中恢复和成长起来。我去拜访了当地的一位心理医生史蒂夫（Steve）并进行了第一次治疗。一到史蒂夫的办公室，他问我：“为什么会到这里呢？”我答道：“我从未对自己的生活如此满意过，但是我未能处理好自己的离婚事宜，也没能当好一名父亲，因此我对自己的能力并不满意。”我永远都不会忘记他的回答：“对你来说，现在是培养这个能力的最好时机。你的思想正要开启一种对待生活的新方式，而你也并不是处于绝望的状态之中。”当然，在你最需要的时候寻求帮助是具有抗压力的标志，等到下雨了才想到去买雨伞并不是最好的策略。此书中的很多技巧脱胎于同行多年的评估研究，但是请不要完全用此书来代替心理治疗。我写就此书，是为了补充你从其他渠道所学的关于健康生活的知识，这些渠道包括来自一位具有资质的健康专家的建议。再有就是，这本书并没有向你提出问题并评估你当下状态的能力。

尽管如此，当你的生活相对安逸稳定的时候，完善自我还是大有裨益的。用古话“一分预防胜过十分治疗”形容再也贴切不过了。你有没有在停歇一段时间之后又重新测试跑步？你感觉肺在灼烧，两腿跟灌了铅似的，而你满脑子想的是这种折磨什么时候才是个头。通过树立一些小目标来放松自己，每次仅仅培养一到两个新的习惯。加州大学滨河分校的心理学家索尼娅·柳博米尔斯基（Sonja Lyubomirsky）在《幸福之道：用科学的方法过你想要的人生》（*The How of Happiness : A Scientific Approach to Getting the Life You Want*）一书中建议人们每次最多培养一到四个习惯，

不能再多了。目标太多可能是很多人新年愿望落空的原因之一。人们花了大力气在列表上添上自己想要改变的事情（减重、多运动、新工作、修复关系、开始创业、换工作等等），但是却没能够分出主次先后的顺序来。他们的新年决心就这么一个接着一个地落空了。重申一遍，花一点点的时间优先选择对你重要的计划，并且专注于对你影响最大的领域。

有时，仅仅一个举动就能让你的努力与众不同。我建议你尝试的另一个技巧是：在每一章节的末尾，写下对你影响最大的一件事，或最有趣的一件事，或最有希望达成的一件事。这仅仅是举手之劳，而且每章只用写下一件事情。这个方法远胜于被面前各色的练习、故事和研究所淹没。再次重申，通过限制选择的数量，我们有时可以做出更好的决定。

商界有句谚语说道：“衡量即管理。”这句谚语有时被认为出自管理学家彼得·德鲁克（Peter Drucker），有时是苏格兰物理学家威廉·汤姆逊（William Thomson）。这句谚语还通常被应用在销售界，公司领导通过不断地摆弄佣金结构来改变销售行为：第一个月，销售代表可能根据自己的销量来抽取佣金；下一个月，他们可能根据签订超过两年的合同量来获取红利。总之，你通过强迫自己关注衡量方式的变化来相应地改变自己的活动。这同时也意味着，通过制定这个活动的衡量标准给了你一个提升的机会和方法。如果你每个月的销售额都在上涨，这就让你更容易说出“我创造的收益还不够，我需要卖出更多的东西”。

另外一个方法是：成为你生活的科学家。如前所述，并不是每一个有科学支撑的抗压力或幸福感的练习对所有人都有效。你可以试着从适合你的建议开始试验。举个例子，我的一个朋友读到了情绪表达型写作（我们在下一章节将会聊到）并且决定开始调整自己的方法。作为一个10岁女孩的单身父亲，他经常感到焦虑，对于自己不能抽出大量时间陪伴女儿而感到沮丧。他并没有反复耽于自己的处境，而是开始给女儿写信。在这些信件中，他诉说自己的感受并且以对女儿表达爱意结尾。他自己也不确定会不会与女儿分享这些信件，但是他称这个练习帮助他渡过了难关。

（免费书享分更多搜索@雅书。）。

如果你想找到改变的动力，尝试衡量它。当想要减重时，我们可能会买运动追踪器来记录自己的步数、睡眠和消耗的卡路里；如果想提高高尔夫球的分数，你就可能需要记录每轮有多少球击入洞中。提高抗压力也是一样的，接下来的章节会给你很多尝试新事物的机会，其中有些方法可能是你以前听过但是没有尽全力试过的；有些是你所听过的老旧的建议，但是被赋予了新的含义。无论选择什么，我都强烈希望你能够试着记录自己的新行为或者练习。如果你想尝试冥想，考虑记录下你每周冥想的次数或者每次冥想的时间。如果你选择了一个感恩练习，你需要记录的就是每天感恩事件的数量或是你感受到感恩心情的次数。底线是当你决定要记录某件事情时，你要用心地去落实。

仅供参考的建议

- 你可以质疑一切，不要全盘接受我或是其他任何人的话。科学研究固然很好，但研究结果是人群中的平均值，而你是独一无二的。科学可以给你一些指导，但是你不能拘泥于任何理论。

- 环境很重要。要选择对自己最有意义的建议，将所学的东西应用到生活情境中去。

- 安于不安。变革是痛苦的，不要将处于这种疼痛看作是行不通的标志。如果你一点儿都没感觉到不舒服，你很可能没有成长。

- 更高的期待带来更高的成就，但是当我们在讨论抗压力和需要一些速效方法时，试着降低你的期待。确保你是依据自己的期待而活，不是父母的、领导的或者是某位人生导师的。你的人生只有一次，你不能修改、不能重来，因此，请慎重对待这唯一的机会。

- 认识到教学是最好的学习方法之一。对着你的好友、伴侣甚至是孩子来总结一个章节的主要内容。跟他们分享你学到的东西，分享你认为重要的内容。

- 记住，跟所有人一样，具有复原力的人也会体会到“负面的”情绪。有复原力的人擅长做好自己，但是他们同样能够建立并维持那些相互支持和亲密的关系。他们会在目标变化、情况有变或是代价大于益处时选择放弃。具有抗压力的人知道见好就收，不会成为一个完美主义者。

- 不要等到下雨才买伞，不断地找寻方法来建立你的抗压力。请记住，当你身居一个好位置时，这是你进行自我提升和完善的最好时机。

- 新年愿望的大敌不是目标本身，而是我们一次性许下决心的数量。每当你

觉得自己已经掌握了某种技能或是养成某种习惯后，再尝试下一种事物。

- 记录你的进步。你可以记录在笔记本上，或是创建一个电子表格，又或是记在你厨房的白板上。找到一个记录自己进步的方法，你会发现自己会更自觉实践承诺。

第三章 **THREE**

拥有变通思维，
所谓的坏事也许是好事

我看到的不是事物的本质，而是自己的样子。

——塔木德 (Talmud)

别让你的想法，限制了你的活法

在9月一个美丽的早晨，我接到好友兼同事比尔（Bill）的电话。比尔也是一名高管教练，从业15年有余，他是少数拥有国际教练联合会颁发的高管教练证书的人之一，至少参与了2500个小时的训练时间才能够达到这个证书的标准。总之，比尔是个非常优秀的教练，我尊重他关于训练问题的一切想法。不幸的是，比尔打电话说他之前推荐给我的客户现在选择了别人做他的教练。“好吧，”我想，“这总会发生。这可能来得不是时候，而且这也不是我第一次或是最后一次失去客户。”总之，我感到失望，但没被压垮。在我选择成为教练时，我就认识到这将会是我生活中的一部分。

接着，比尔说了会抗压力值较低的我感到害怕的一些话：“你介不介意我将那位客户的一些反馈转述给你听？”我说：“当然不介意。”尽管我知道那些话会很苛刻而且我真的不想听。在接下来的几分钟里，比尔告诉我那位客户是如何觉得我给人过于傲慢的印象。我立即开始为自己辩护，激动得如同受到了最大的侮辱。我非常生气，感觉倍受伤害。但是等我回顾我与那位客户的对话，我能理解为什么他会对我有这样的印象。

我被彻底地击垮了，因为我不断地回顾与比尔的对话。我感到难过，开始担心自己的职业走进了死胡同，我可能并非如先前想的那般优秀.....我陷入这样的消极情绪不能自拔。我怀疑自己将服务销售给高层主管的能力，我认为同事们永远也不会向我推荐客户了。

大概下午3点的时候，我的小儿子从学校放学回家。他坐下来开始做功课，而我在查看邮件，那时我还在担心我的事业即将分崩离析。儿子感觉到有点不对，问我：“还好吗？”为了儿子们

的健康发展，我在他们面前都力争做好行为榜样，因此我开始向他叙述我与比尔的谈话，我的感觉有多么糟糕。

他一脸困惑地说了以下一段话：“爸爸，这个想法太疯狂了，你做得很好。为了请你上课，你的客户们花钱雇你飞遍整个国家。你演讲的时候，每个人都在大声鼓掌，而且他们都因你的笑话而发笑。他们觉得你太棒了。”

儿子的话让我目瞪口呆，原因如下：第一，一个四年级的小孩竟然能感知到我很伤心？第二点，他是对的！他列举出的理由全部都是精确的。我当下的思绪忽略了这些铁的事实，落入到消极的僵化思维中去了。

像其他所有人一样，具有抗压力的人也能体会到愧疚、尴尬、愤怒、恐惧和焦虑，他们并非时时刻刻都是乐观积极的。当听到不幸的消息时，他们像我们一样感到悲伤。他们所具备的关键技能之一是变通思维，他们挑战自己的固有思维，避免非黑即白的极端思维，以便找到看待问题的新方式。

想象一下，你在跟你3岁大的儿子玩抛接球游戏。抛的时候，你的手重了些，球径直飞过儿子的头顶。一个3岁小孩在看到球飞到街上去会怎么做？他跑着追了过去。你冲他大叫，想让他停下来，但是他全身心都在球上，继续奔跑着。为了以一个积极的方式来结束这个虚构的梦魇，我们一起假设你的儿子最终追到了球并且安全回来了。

当你继续玩抛接球的时候，你可能询问自己：“为什么我的儿子不听我的？我反复叮咛他不要跑到街道上去。我的家教出了问题了吗？为什么儿子不尊重我？我是怎么想的，在院子里玩不是更安全吗？或者我为什么不跟他换个边儿，这样球就不会落到街道上去了？”这个向下的螺旋就这么开启了消极的情绪，从而导致你精神不佳、与伴侣争吵、放弃更艰巨的任务，甚至是厉声斥责你的儿子（他没做错任何事）。

我们再对刚刚的场景做些细小改变。想象一下你的邻居在遛狗时看到你将球弹在地上的时候太用力了。球清晰地划过儿子的

头顶，而你的儿子径直向街道上跑去。如同前面一样，你冲他大叫，但是他继续跑去捡球并安全地返回。目睹这一切的邻居对你说：“你是什么样的父亲/母亲？你怎么能让你的儿子跑到街道上去呢？为什么你的儿子一点儿也不尊重你呢？还有就是，你为什么不跟他换个位置，或是在更安全的院子里玩呢？”

如果你和我差不多的话，你会立即与邻居争执：“我来告诉你，我是个多么好的父亲。因为他害怕雷声，我凌晨2点钟起来陪他。他早上不舒服，我就推掉工作待在家里。然后，等他稍微感觉好点儿，我又陪他玩乐高！这就是我，我就是这样的父亲！”两个场景的不同就在于你是否能变通自己的思维，不把自己禁锢在“正确”的思维里和不质疑自己。

与自己争论是一个方法，首先认识到你的想法缺乏思想高度。我们本能地会与那些称我们为坏家长的邻居进行争论，因为我们认为他们说错了，因为我们相信有另外一种看待事物的方式。我们本能地将自己的想法作为真理，并且毫不质疑。变通思维的第一步就是承认故事可能还存在其他答案。

我们与一些公司合作，成立帮助员工提升抗压力的工作室。易位构词游戏（给你一组完全没有意义的字母，你需要移动字母的位置以组成单词）总能引发大家的思考，我们要求员工在没有他人帮助的情况下独立解出10个易位词，每一个易位词仅将在屏幕上停留15秒。游戏规则十分简单：将乱序的单词重新组合，直至组合成正确的英语单词。他们立即行动起来，并四处张望，想看看同事们做得怎么样，脸上露出不自然的微笑，甚至讪笑出声。有些人直接放弃答题，有些人将在屏幕上看到的题目记录下来，想要稍后再进行解答。

在完整的10个易位构词游戏题目在屏幕上结束放映后，我们就这个练习进行了一个重要的总结，问了如下问题。第一，我们要求他们想象，在游戏过程中，一台电子设备连接着他们的大脑并且记录下他们的内心活动。很多人想的是自己答不上来。另一些人对自己说：“天啊，我好笨。”或者说：“我无法相信我是唯一一个不擅长这个的。我还是写写画画，以免别人知道我什么都不

会。”第二个问题我问他们感受到哪些情绪。他们所体验到的典型情绪有挫败、焦虑，还有对我在课堂上玩这个游戏的一丝愤怒。

接着，我揭秘说出只有两道易位构词题是有解的，这通常会引一些人发笑。这个练习的目的是培养意识，这样人们就会在事情不如意时开始倾听自己的声音。如果在出现了四道易位构词题以后，你开始对自己说：“我的智商不够解这个题。”这意味着你将要放弃并且错过游戏中最后两个容易解答的问题。这些我们用来描述自己当下心理状态的词语是极其有力量的。我们有太多次将它们当作真理，却未能去质疑对自己说的话是否正确。

意识到别人的僵化思维通常很容易。并不是每个人都怀揣远大理想，也不是每个人都得经历轰轰烈烈的情感纠结。我们仅从外部看待当下情形，但将情感与事实综合之后，能够使我们以更客观的角度看待事物。当我们在与自己对话感受到强烈的焦虑、愤怒或者失望时，我们是没有考虑到自己的思维的。元认知就是意识到自己的思维的能力，这是组成变通思维的元素之一。然而，真正的关键在于找出标记证明你所想的未必是准确的。

你有多频繁说出这样的话？“我应该多听我的队友的。”“我必须参加这个会议。”当我们说出“应该”和“必须”这种字眼时，就关闭了讨论的可能性。最近，我承诺一位客户周日晚上之前给她发送一份提案，让她周一早上可以进行评估。我一直都打算在周五完成这份工作，这样周末我就可以完全自由，专注于陪伴我的孩子度过家庭时光了。周五比想象的要忙得多，那项提议没能完成。在那个周日下午的某个时候，我的儿子问我是否要一起玩《战舰世界》（*Battleship*），我这才感到完成这份提案的紧迫感。我差点对他说：“抱歉，我必须得把工作完成。”

想想“我必须”会向儿子传达什么样的意义。当我们用到这个字眼时，我们表达了自己必须完成某件事情的义务；我们放弃了自主权力；我们无力找到其他的解决方案。这不是我想给儿子传递的信息，也不是我真正相信的结果。一次又一次地说“我必须”造成了受害者的一种心理模式，我们停止挑战现状并且盲目

接受面前的一切遭遇。最终我是对儿子这么说的：“我非常想和你玩《战舰世界》，但是要等30分钟。我先要忙一位客户的工作，因为我不希望等到晚上累了之后才来做。”需要重申的是，偶尔使用“我必须”或者“我应该”是精准且适宜的，但如果将其用作借口或者对待事情的默认态度，这就会使你丧失选择不同解决方案的能力，造成受害者的心态——仅仅关注于外部世界是如何让我们无能为力的。

作为一个高管教练和一位父亲，我有太多次听到另外两个字眼。这两个字眼使我们丧失了以一个更变通的方式进行思考的能力：“总是”和“从不”。我最近在训练的一位客户辛迪（Cindy）对我说了以下有关她老板的话：“简（Jan）总是质疑我。”我接着问了这位客户一个问题：“你可以定义一下‘总是’吗？”电话的那一段有片刻的沉默，这意味着客户已经意识到了他们的刻板用词。这个时候，我和辛迪开始寻找她的老板在多种场合下重视她想法的证据。我们还谈论了在这个案例中使用“总是”的后果：这个字眼不够准确；这个字眼让辛迪每次遇到老板时都会感觉如坐针毡。永久性的语言表达准确的情况十分罕见，但是这些语言却会给我们带来无望感。这种字眼暗示着无论付出多少努力和工作，什么也改变不了。

另外一个将我们的灵活性置于险境的因素是偏爱他人。更具体地说，迅速地喜欢上一个人会是个问题。2007年，在我们幸福公司为众多投资人举办的一个产品推介会上，我通过别人介绍认识了提姆（Tim）。

那时候还是1月份，提姆就有着完美的小麦色肌肤。我注意到他戴着一只昂贵的手表，完美地与他的高档西装相称。提姆身材高挑、笑容迷人，他还告诉我们他为一家《财富》排名前50强的公司经营着“全球训练业务”。尽管这个会议原本是为了我们公司筹集资金，而且我们认为提姆是一位有潜力的投资人，但是他说被我们公司的理念震撼到，并且表示想要在我们公司谋求一份工作。在我全然不知的情况下，我们的公司总裁在几天后聘用了提姆并且给他开出了丰厚的薪资，前提是他可以在6个月时间内

利用他的人脉关系筹资至少50万元并且给公司带来几十万的盈利。因为我们极度缺乏现金和客户，这个交易听起来很划算。

那周晚些时候，我在办公室遇到了提姆，并急切地想要跟他讨教一番。在我们聊到了公司策略的某个话题时，我提及我们有项非常有趣的产品，如果在市场营销上多花点资金，消费者会愿意付费购买这项产品。而提姆的反应令我很是诧异。他说：“道格，招揽消费者的关键在于，如果我们非常成功，我们都不需要客户服务人员来处理各种的咨询。我认为我们应该坚持将产品卖给企业。”结果显示，提姆不太了解如何经营一家网店，更别提如何快速经济地利用技术手段扩大客户服务的能力。

我将我们的对话详细地复述给我们的总裁听，但是他说应该相信提姆的人脉和经验。几个月后，提姆没能接触到一家企业，他主导的与一位潜在的投资人的会议进行得也不顺畅。没人出席那个会议，提姆明显非常尴尬：他让我们所有人失望了。我又与我们的总裁进行了交谈，他再一次地指出了提姆的人脉网络和经验。就这样又过了6个月，我才说服我们的总裁相信提姆没有给公司增添任何价值，他必须得走。但是我们的总裁在这件事情的变通上表现得极慢，因为他从一开始就非常喜欢提姆这个人，并为他制造借口，造成我们几十万美元的损失。不幸的是，1年对于我们的现有投资人来说时间太久，我们不得不关闭了自己的公司。

我培训的一位客户，名叫贝蒂（Betty），她一直跟她的经理相处困难。我参加了她们俩都出席的一个会议，初次观察她们是如何相处的。会议期间，经理说到自己完全致力于心理训练，并且想出一个好主意，她认为应该在进行每周例会期间，按照我们事先制定的目标标准对贝蒂进行评测。

我的公司总裁和贝蒂到底怎么了？实际上，他们处于两个极端。总裁太过喜爱提姆以至于他只能看到让他做出聘用提姆的有效信息；贝蒂只能看到经理负面的信息。心理学家称之为“确认偏误”（confirmation bias）。这就解释了我们为什么趋向选择迎合自己的立场。当提姆的投资人的会议无果时，我们的总裁只听

信提姆的理由而忽略了事实。在贝蒂的案例中，她忽略了经理做出的善意举动，只记得经理对她的负面评价。这种思维方式的问题在于一个非常强大的观点会导致我们忽略能够帮助我们做出更好决策的信息。

这就是为什么人们会观看福克斯新闻频道（Fox News）和微软全国广播公司（MSNBC）。研究显示，这些广播电视利用确认偏误，使得我们的社会向两极分化。福克斯新闻频道有句标语叫作“公平公正”，这句标语恰恰显示它的片面性。无党派智囊团的多项研究，如皮尤研究中心出示了福克斯再三地接收保守党派观点甚至是宣扬保守党派议程的证据。另一方面，微软全国广播公司的标语可能没有问题，但是他们在报道的时候同样带有倾向性。评论员们都站在自己的立场去报道新闻，因此他们在报道中，总是选择对自由党派有利的议程和观点。这对我们的灵活性有什么样的影响呢？就像贝蒂和总裁一样，我们观看电视台节目并且给与我们的利益相关的候选人投票。而这些电视台总是那么善于辞令，用片面的观点当作事实，来忽悠观众。而作为观众的我们，因为获取的信息并不够客观准确，而不能做出正确的决定。

举个例子，贝蒂会对她的经理做出以下评价：“她让我感到信心不足。”“她觉得我不关心团队。”这两个句子通常是僵化思维模式的标志。当你说出你的经理带给你的某种感觉时，你就赋予了他并不具有的力量。诚然，别人对你的情绪可以产生积极或是消极的影响，但是如果你过于关注别人的评价，你的情绪就会变得不受自己控制，这还会导致你不能变换角度来看待别人的言行。这通常会让我们给别人打上“坏的”或是“差的”标签，这样会将我们改善人际关系的成绩大打折扣。

“他觉得我不关心团队”是一个不灵活思维方式的标志，因为这句话做出了一个相当大的假设。我还没发现哪个人会读心术。那些非常了解我的人有可能在我走进房间的时候可以判断出我的情绪，至于我沮丧或是开心的原因，他们也只能猜猜了。请警惕自己声称知道别人在想什么。有两点原因：第一，这是不可能

的；第二，当我们声称自己知道另外一个人在想什么时，我们会过度强调内在的永久性格对他的行为的作用。总而言之，我们将他们的行为归结于他们的性格缺陷。当一个人会议迟到并且忘记拿一份关键性的文件时，我会说“他没有条理性”。我们未能认识到他一个人在做着3个人的工作，他的妻子刚刚离世，丢下四个孩子，因为交通拥堵，他花了2个小时来上班。当一个人在团队会议汇总插了3次话，我们说“他真粗鲁”。然而，他的打断可能源于有人对他说“你在为他的项目进行游说”，而他的经理也会打断别人说话，他还被告知“如果不能让别人接受自己的观点，自己将被别人看作软弱的人”。当我们会议迟到、忘拿文件或打断别人说话时，我们可以非常快速地解释我们当下的压力有多大。给别人贴上负面的性格标签会让我们看不见他出色的想法和观点，认识不到别人的身不由己，就很难与别人建立连接或是从别人的智慧中受益。

最终，很多引起我们注意力的情形都要求我们在A与B之间做出选择。正如奇普·希思（Chip Heath）和丹·希思（Dan Heath）在《决断力》（*Decisive*）中写道，当你用这种方法做出决定或是找出问题，你就严重限制了自己思考和行动的灵活性。在大部分情况下，“二选一”这样的表述是有局限的。举个简单的例子：一个星期六的下午，你没有什么紧迫的任务需要完成，你问自己是看本书还是散个步。当然，这个问题试图创造非此即彼的世界。你能选择的活动几乎是无限的，而强大的消极情绪为“二选一”的框架提供了播种的肥沃土壤。

世界上是否有过度的心理灵活性呢？至少有两个例子表示这真的会发生。第一，如果我们考虑了太多的选项，以至于没能及时做出选择，这就是我们优柔寡断的信号。在某些情况下，我们十分努力地想要在当时的情形下做出最完美的决策。记得巴里·施瓦兹的关于完美主义者和满足主义者的研究吗？完美主义者倾向于做出“完美的”决定，但往往是在做出决定后，他们反而对结果并不满意。

第二个过多灵活性的例子与时间有关。急救员、高级军官和

在需要快速决断领域工作的人需要更少的评估时间和更多的行动力。然而，这是有点欺骗性的。他们是通过上百个小时的反复评估带来的直觉来进行快速判断的，某个时刻的灵活性就能决定生死。

当说到灵活到什么程度最“适当”，这取决于判断力。如果能有个公式帮助你评估更多的选择并且教你什么时候该坚定立场就太好了，但是事实上这是需要大量的时间、经验和智慧的。生活是混乱的，我们在接下来的章节中会介绍更多的技能，来帮助你培养平和、乐观和积极的情绪，以及支持你的关系网络。

我们已经找出了几个主要的迹象来指出你的灵活性处于危险中。好消息是，根据时下的情况，你可以利用一系列的策略来扩展思维方式、提高思考能力。当然，意识到“什么事不太对”是应该跨出的第一步。实际上，仅仅是意识到我们思考的过程就要求拥有强大的力量。当我们对自己的思想有了一个不偏不倚的控制后，就没有什么能凌驾于我们的能力之上了，我们就能对情境进行自由的而非被迫的反应。为了将这些带入到我们的思想中，按下“暂停键”会有所帮助。能够暂停的能力让人类变得与众不同，这是人类与其他动物的主要不同之一。

几年前，我的儿子们在休息室里玩摔跤，我转过头去看他们是不是玩得太过于粗暴。就在那个时候，我最小的儿子一拳头直直落到大儿子的头上。确认好大儿子没事后，我把小儿子叫到了厨房。他的两肩耷拉着，一脸顺从的表情，他脱口而出：“爸爸，是他先打我的……”我等他说完，然后走到寄居蟹那里，将它从笼子里提出来，问我儿子：“当一个人将手指放在螃蟹附近，它会怎么做？”我们都认同螃蟹会立即溜回自己的壳里。我接着解释了螃蟹实际上在刺激和反应上是没有选择的，他的大脑就跟纸上的逗号一样大。“你跟螃蟹的区别，”我说，“在于你做出的选择。”

这对你们也同样适用。下一次当你觉得自己被迫做出某种行为，你感觉徒劳无益或者你认识到你没有充分考虑可以进行的选项时，试试以下的步骤：

- 暂停。无论你在想什么、说什么、做什么，仅仅暂停。思考你的心理状态，专注于你脑海里的想法。不要评判它们是好还是坏，仅仅作为旁观者进行观察。

- 思考。放慢思考，自己对于下一条想法、下一句话或是下一个反应是有不同选择的。

- 选择。不要像那只寄居蟹一样，你需要选择自己的想法和行动。根据你的情况，选择适合自己的观点和行为。

这个获取思维灵活性的方法可能看起来过于简单，但是这就是暂停、思考和选择的美的所在。在我这么多年指导的经历中，这三个词通常是工作室或者训练课程中最受欢迎的部分。

在工作场合，我们说某个人戴多顶帽子，是指他身兼多职，驰骋多个专业领域，或是独自承担很多人的工作。虽然这看起来很沉重，因为会耗尽他的抗压能力，但是在我们担心自己有思路闭塞的危险时，身兼多职能够很好地为我们服务。

在紧要关头，我们倾向于只考虑到一个角度：自己的角度。有意识地多戴几顶帽子（身兼多职）就能迫使我们从多个角度去思考问题。这在我们需要不同意见却没有时间去召集多人智囊团来出谋划策的时候，是非常有用的。

请用一秒钟想象一下：你会如何描述邻居家的房子？如果你站在前院，你可能会指出房子前门的颜色，客厅里的大飘窗，还有门前人行道上的一排灌木丛。如果你走到房子边上的车库，你可能会形容一下这个车库的门大到可以同时开进去两辆车以及车库屋顶的景观。随着在房子里变换位置，你对房子的描述就会跟着改变。同样一座房子，你每变换一个角度，你看到以及描绘的景象就会有不同。将这个工具添加到你的抗压力工具栏，试着采用下面的步骤去实践：

- 悲观的帽子。没错，就是这样。花几分钟试想一下最坏的情况，会发生什么事情呢？把你的想法写下来。不要压抑你的感受或想法，重视你的消极想法。事实上，让你想象一下可能会发生的最糟糕的情况，对你是有帮助的。同时也要重视你的消极情绪。要给这些消极情绪命名，并记录下来。

- 侦探的帽子。20世纪60年代末期，有一个叫作《天罗地网》（Dragnet）的电视节目，节目中有一个虚构的侦探叫乔·弗赖迪（Joe Friday），他的工作

犯罪现场采访证人。当一个证人开始编造故事来猜测嫌疑人的动机或是在访谈中描述过多时，乔就会很快告诉他：“只说事实，兄弟，说事实就好。”就像我们在前面提到的，“总是”和“绝不”这样的词语通常都是不对的。坚持只说事实，把那些能得到求证而不会被质疑的事实列下来。

- 牛仔帽。回想一段特殊的历史时期，比如说老西部（the Old West）。问问这段历史教会了你什么呢？你经历过类似的事情吗？

- 积极的帽子。戴这顶帽子的目标是扭转消极情绪的趋势，给你注入一些正能量，让你开始思考可能有哪些解决方案。问问你自己，这个情境中有哪些好的方面？这个情境怎样能使我变得更强大？

- 绿色的帽子。是时候播下一些种子了，请相信它们会生根发芽，你已经从不同的角度看待问题了。尽可能地列出多种解决方案，请不要过滤掉那些疯狂的想法。这一步并不容易，它会真正地发散你的思维，去思考用一些不太现实的方式理解一些复杂情况。最终的结果很可能是你找到了新思路，或者你将两种及两种以上的方案结合起来，达到更好的解决效果。

不做情绪的奴隶，换一种思路就能海阔天空

心理学家和研究者詹姆斯·潘尼贝克（Jame Pennebaker）已经在写作疗效的领域研究了30多年。他的研究表明，记录情绪能够提高个体生理和心理的健康水平。这个策略之所以有效，主要有以下原因：它降低了抑制水平，因为我们采用了容易被自己接受的方式来思考事情可能有多糟糕，也让我们开始对逆境有新的理解；写作让你的思想结构化，可以追踪一个想法，直到事件结束；将你的想法写到纸上，你会有一种抽离事件本身的感觉，从而可以更加客观地看待事件本身。关于如何执行，潘尼贝克给出了如下指导：在未来的4天里，我希望你写下在你最沮丧的经历中，有哪些深刻的情绪和想法。真正地放下这件事情，来探索一下你的感觉和想法。在写作中，你可能将这个经历与你的童年、与父母的关系、你爱过的人或是真正爱的人以及你的职业联系起来。这段经历对你的个性塑造有什么影响？如果没有这段经历，你会有什么不同？

免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

很多人并没有经历过创伤体验，但是我们所有人在生活中都会经历冲突和压力，你也可以把它们写下来。你可以每天记录相同的事件，也可以记录一系列不同的事件。你写什么并不重要，重要的是你在写作的时候真的放下了这件事，从而可以去探索你内心深处的情绪和想法。

跟灵活性相关的一个主题是认真倾听：辨认一下跟别人说话和跟自己对话有何不同。有多少次你不公正地将压力放在自己身上？有多少次你不经意地就给自己提出了这样那样的要求？仔细梳理一下你经常使用的短句，将会有助于你回答这些问题。你不妨考虑下面的几个句子：

- “我需要……”
- “我必须……”
- “我应该……”

坚持一个星期，数一数你大声对别人说了多少次这样的话，又对自己说了多少次。

对你来说，重要的是什么？家庭、朋友还是平衡的生活？在你的人际网中找一些人，他们与家庭连接不紧密、不用心交朋友、把工作放在第一位。在生活中很多重要的方面，你可能都不赞同这个人的方式。尝试找一些与你思维方式不同的人。比方说，如果你在做决定时候总会考虑别人的感受，那么你就找一找首先客观地考虑事实和数据的人。

当这些人参与进来时，你要保持一颗好奇心，尽量不要去评判他们。不要把这个事情变成一个争论。你要做的是寻找一个不同的观点；所以当你提出问题时，要保持思路开阔。

我的一个训练课的客户芭布（Barb）在谈到她的团队时，她这样说：“他们都在等着看我如何失败。”当我们假设自己知道别人在想什么，或是知道别人的动机时，我们就应该停下来，要意识到我们是在编故事，而我们给自己编的故事通常是为我们的愤怒、尴尬或是恐惧做掩护。故事会将有些人妖魔化，让我们做出一些任性的行为，或是将整个情境描绘成悲剧。

这些故事具有极大的破坏性。因为它们习惯了从固有的观点出发，将别人、自身以及情境类型化。分类意识不容易被我们看到，却深藏在我们的潜意识之中，还往往被我们当作是事实。当我们贴标签认为别人是坏人、自己是好人的时候，可能会高兴一阵子。但是，长期来看，这些编造的故事会阻碍我们从不同的角度看问题或是做出选择。

试试看这样做：在你的手腕上戴一个橡胶带。注意一下你如何解释那些不如意的情境。可以是别人如何对待你，也可以是管理层如何领导你们公司。当你辨认出自己在讲故事，就简单地将橡胶带从一只手腕移到另一只手腕。这其中基本的原理就是提醒

你注意你所讲述的故事并不一定是真实的。意识到这是我们编造的故事，就能使我们避免被故事所迷惑。当我们看清自己的故事，我们就能够看到还有多种解释，这样有助于我们拓宽思考的范围，提高在逆境面前的行动力。

有时候，编造一些故事能够把我们从痛苦中解救出来。特别是，当我们把所有责任都归咎于自身的时候，就很有可能错过其他原因。几年前，我儿子在娱乐联盟打篮球。在这个联盟里，篮球进入中场区之前，防守员不允许抢球。我儿子总是在离中场区还有两步的时候被防守员抢走了他的球。这时，他耷拉着脑袋，向教练请求换人来带球，在教练的鼓励下，他再次带球。但是遗憾的是，球再次被抢走。这时，儿子倒在地上，抓着他的脚踝，仿佛脚扭伤了一样缩成一团，看起来很痛苦。

几分钟后，球赛结束了，我本能地第一时间跑去安慰儿子，告诉他一切都会好起来的。我还想告诉他，其实他本可以使用一些策略让球不被别人抢走，但是我知道，此刻他并不想听到这些，所以我没有说出口。

几个小时后，我注意到他在开心地玩玩具，看上去情绪已经好多了。我决定来试验一下马丁·塞利格曼在《教出乐观的孩子》（*The Optimistic Children*）一书中所提到的，你应该为失败或逆境找到几个不同的原因。首先，我问尼克是否愿意跟我谈谈这场比赛。接着，我问他是否知道为什么对方总是抢他的球。他回答说：“因为我不够厉害。”这时，我拿出一张纸，在纸上画下另一个圆。这一次，我问他：“一份比萨一共有几片？”我们都赞同大部分的比萨有八片。因此我将纸上的圆画成八等份。我把“不够厉害”写进其中一片。我继续问他：“还有哪些因素导致球被抢呢？因为大部分的问题都会有多种原因的。”他停了一下，然后说：“我每次都往右边跑，所以对方的防守总是知道我的路线”。“这就对了！”我说，然后我将“每次都往右边跑”写进了第二片。这时候，尼克忽然想到他其实可以在到达中场区之前将球传给队友，或者如果他学会左手运球，效果会更好。他又想到了几种可能，很快我们填满了整个圆。我能看出来他如同重获力量，

他甚至还拉着我去陪他打篮球，因为他想提高自己的球技。

下一次，当你发现你在将某个问题的责任全归因于自己，或是将全部责任算到某个人或某件事上时，试着给这个问题找出多种原因。另一方面，我们也需要找出一个问题的多个解决方案。安妮·勒尔（Anne Loehr）是北弗吉尼亚地区的一名高管教练，她的客户有很多是来自世界知名的大公司。几年前，当安妮还不是教练的时候，她在困惑中纠结着。她在考虑下一份工作，但是不知道自己该做什么。她找到她的教练，希望他能够给自己一些建议。教练问她可能对哪15种工作感兴趣？她在纸上写下了14种职业，却没有一种适合她。教练激励她再多考虑一种，他还说了句：“当个教练怎么样？”安妮一直信赖教练的支持，却从未想过自己也可以从事教练这个职业。这些年过去了，安妮找准了自己的位置，她在新的职业领域里游刃有余，她在全国，甚至是全球培训高管中，取得了让人惊叹的成绩！

仅供参考的建议

- 学会与自己辩论。当愤怒、悲伤、沮丧或者其他消极情绪将你困住的时候，停下来与自己好好辩论一番。试着为你目前的处境找到原因，要多找找其他可能的原因，要尽可能客观地分析问题。

- 不要做情绪的奴隶，不要在情绪冲动时快速地做出反应。至少先经过3个简单的步骤来加强自我控制。停顿：静坐10~15秒；

思考：在半分钟到1分钟的时间里，尽可能多地想想不同的解决方案；

选择：选择一个最佳方案去执行。

- 注意自己的语言。看看自己多少次说到了“我应该…” “我需要…” 或者“我必须…”，这些语言会限制我们思考其他方案的能力。

- 谨慎使用“总是”和“绝不”。灵活控制使用它们的频率，要正确使用时间频率副词。

- 思考一下你用多快的速度评判别人。第一次见到老板的时候，你喜欢他吗？第一次在车道上碰见邻居的时候，你喜欢他吗？在这种情况下，你可能在没有全面了解一个人的时候就对他们下了定义。

- 从不同资源渠道获得信息。对自己读到或听到的东西，要加以批判地理解，不能盲目地全盘接受。

- 停止说“他认为…”或“他想…”，每一次当我们猜测别人在想什么，或

是有什么样的动机时，我们的猜测都是不准确的。

- 警惕“非此即彼的情况”。任何问题都很少出现只有两种可能性的情况，鼓励自己思考更多的可能性，并把它们都写下来。

- 当你考虑房子、车子或其他重要的事情时，你在尝试做一个完美的决定吗？停止去尝试做任何完美的事情，去思考如何做一个“好决定”，这会让你往前一步。

- 复习詹姆斯·潘尼贝克关于情绪表达写作的指导，投入地去做四五天，每天花上15~20分钟吧！

第四章 **FOUR**

拥有乐观思维，
一切都将无往不利

字典是唯一一个成功比努力出现得早的地方。

——文斯·隆巴迪 (Vince Lombardi)

成功的人，都会乐观地看待问题

我最喜欢做的事情就是和孩子们玩接球游戏。有时候，我们会一起带着球去散步。我和大儿子谈论星球大战，或哪一个漫威超级英雄最棒。小儿子在前面跑，我把足球扔给他，我继续往前走，他练习单手接球。他假装自己在超级杯赛场上，每次接到球都会快速踏步，确保自己在球场界线内后举起手，假装已经触地得分了。他还时不时地说：“爸爸，扔个高远球！”高远球？起初，我听不明白。于是，他向上指着天空，又向他身后指了指，他是想让我将球扔过他的头顶，好让他可以练习高难度接球。

刚开始，他掉了很多次传球。随着慢慢练习，我给他传了几百个球后，他接到的球也多起来。他的球技提高了很多，以至于我都不敢相信我是在向一个10岁的孩子传球。我本应该表扬他的，但是我却先严肃地告诉他：“你很棒，但是成功的关键还是在于练习和意识到自己的进步。”我们不能一味地期望自己或他人变得更乐于助人，更积极乐观。有些人倾向于看到事情的积极面，并自动在坏事中看到好的因素。乐观，跟其他技能一样，是可以被习得的。

乐观主义是一个有趣而又老掉牙的话题。我相信二十几年前，马丁·塞利格曼在他的畅销书《学习乐观：怎样改变你的思维和生活》（*Learn Optimism : How to Change Your Mind and Your Life*）中所提到的理论至今仍然适用。这本书仍然是现代积极心理学的入门级教科书之一，但也招致了很多误解。就像这个领域里其他的一些著作一样，很多人将它推向了一个极端，这是作者所没有想到的。事实上，塞利格曼的研究很了不起，要不是他通过乐观思维描绘了成功的种种可能，我们就很难看到这两者之间的联系。

近几年，乐观主义备受指责。例如，芭芭拉·埃伦赖希（Barbara Ehrenreich）在他的《光明面》（*Bright-Sided*）中提到正是理想主义和乐观思维导致了2008年和2009年的金融危机。遗憾的是，这本书引用的文献都是过时的，很多研究也都是故意精挑细选的，我们可能要问一问作者攻击塞利格曼去证明自己观点的动机了。

其实，我们也不是要全盘否定埃伦赖希的观点。对于一些特定职业，比如说买手、借贷、华尔街金融业的人来说，有时候确实乐观过头了。然而，我们可以通过研究和自己认识的大部分成功人士看出，抗压能力强的人往往也都是有着乐观思维的人，他们不容易放弃重要的目标，也更可能在遭遇挫折后迅速卷土重来。

首先，让我们讨论一下乐观主义可以给我们带来什么好处。塞利格曼的研究指出乐观主义会给我们带来一系列的好处，他认为乐观思维的人：

- 身体更加健康。
- 得抑郁症的概率低。
- 学业成绩更好。
- 工作更高效。
- 运动比赛上赢的可能性更大。

接下来的问题是：为什么乐观思维在多个领域里都能有所建树呢？简单来说，乐观思维既能通过现实有效的方法让我们看到追逐有价值的目标给我们带来的收益，又能通过提供心理支持的方法，让我们能够为了目标而努力奋斗，在遇到困难的时候不退缩。举个例子来说，有乐观思维的人，在心脏病的康复期会遵照医嘱接受治疗，开始注重养生吃健康的食物，还有戒烟。但是，悲观思维的人会怀疑医药是否有效，会觉得现在开始锻炼已经太迟了，也不觉得吃得健康有什么帮助，甚至认为吸烟能够让他保持冷静。悲观思维的人可能会说：“我爸爸死于心脏病，叔叔也死于心脏病。这就是一个家族遗传病，如果注定要发生在我身上，再做这些又有什么意义呢？”这个人有着非常强的无助感，

更重要的是，他放弃了进一步的尝试。

乐观思维的人失去一份高薪水的工作时，他一般会倾向于避免沉思。他当然也会经历悲伤和失望，但是这些消极情绪不会主导他的生活。为什么？因为他会迅速把目光放在自己能控制的事情上，并尽快做出行动。悲观思维的人经历同样的悲伤，这些悲伤情绪会长期与他相伴，因为他会反复思考为什么会发生这些倒霉的事情。他需要花很长时间慢慢地去做一些事情来改变现状。

在学校里，乐观思维的人在某项作业拿到比预期更低的分数时，会专注于更努力地学习；而悲观思维的人却不断地想着课程内容太难了。在运动场上，乐观思维的运动员在失利时会去发现哪里做错了，并及时更正过来；而悲观思维的运动员会持续质疑自己的能力。被50名潜在的客户拒绝了50次之后，悲观的销售员会找出自己不能控制的原因，比如说经济萧条、产品没有市场等作为自己放弃努力的理由。

儿童读物作家和企业领导发展空间的启蒙大师丹尼尔·波特（Daniel Porter）曾说：“乐观是我保持抗压力的基础，一个人必须坚信生命旅程中会有好事发生。对生活根深蒂固的乐观信念会有助于创造积极抗压力。”

关于乐观的一个简单的讨论是围绕着你有没有乐观思维。事实上，乐观思维有两个主要的元素必须被考虑到。首先，它存在连续性。一个极端就是盲目乐观，相信事情不会出错，所有问题都会得到解决，我们没有时间去担忧。另一个极端是所有的一切都是命中注定的悲剧，宇宙在对付这些悲观思维的人，没有给他们留下一点点亮光。在乐观与悲观之间，还是有一些细微的差别，不同的人在不同的时候也会表现得有所差异。

免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

第二个主要因素是背景。在我当教练的经历中，我发现个体会在工作和生活中表现出非常不同的积极性。有些人会说他们在工作中比在家庭中更乐观，有些人则恰恰相反。另外，乐观因素在性别上也可能存在一些细微差别。有些研究表明，男性在面对

经济事务和技术影响时，表现得更乐观；而女性则倾向于在处理人际关系时表现得更乐观。

对我们来说，要好好讨论乐观主义，首先就要给它一个广泛被认可的定义。这里，我想引用的是：“乐观就是一种专注于积极面，不否认消极面，把精力和能量专注于能控制的事情的技能。”此定义的第一个维度就是认识到乐观是一种技能，而不是遗传。我在工作室讨论这个话题的时候，我尽力教导每一个客户如何区分乐观思维和悲观思维。我这样做的原因是我们能够控制自己所使用的思维模式。简单来说，这是一个可以习得的技能。大多数人都会记得乐观定义的一部分，即关注积极面，也正是这种片面的理解带来了一些错误的认识。很多人相信，积极思维是乐观和抗压力的途径，这些人忘记或忽略了定义的另一部分：不否认消极面。当我谈到乐观如何让人受益时，我经常说它是一个涵盖多角度意义的“现实的”或“灵活的”乐观主义。最后，当我们专注于能控制的事情时，我们成功的概率就更大。不现实的乐观思维的人可能会相信朗达·拜恩（Rhonda Byrne）在《秘密》

（*The Secret*）一书中给乐观的定义：吸引力的法则统治这个世界。在这本书中，拜恩争辩说，当我们消极地思考，我们会吸引来消极的结果；相反，当我们思考有好事发生时（如获得升职、找到伴侣等），这个世界就会给我们带来好运。有些人无比地信赖这个理论，尽管并没有任何科学依据证明它是对的。如果他们并没有吸引来好的结果，他们可能会找一些借口去解释为什么这个法则没有生效。

在《习得的乐观》(Learned Optimism)一书中，塞利格曼谈到语言中的一些标志可以给我们在判断一个人是什么样的思维方式时提供一些提示。做关于我们自己的、永久的、广泛的和个人的陈述往往表示着我们没有彻底思考。例如，如果我说“我很愚蠢”，我真正想说的是：

- 愚蠢是对我的一个永久解释。因为我很愚蠢，所以我不能学习任何知识，也没法改变这个现状。

- 我在生活中各个领域都表现得很愚蠢。我不是一个聪明人，我没有办法处理生活中的困难。

- 愚蠢就是我自己的问题。别人从来不做错事情，我个人应该为此负全责。

当然，有些情况是不能被改变的，它甚至会影响你所有的生活，它确实是你的错。我想，这很容易发生争辩，因为这不是定律。如果你对事件的归因模式有这种默认风格，那么是时候去挑战自己了。

在这里，灵活和敏捷就是非常有价值的。乐观思维的人总是尽最大努力去思考怎样才能让逆境发生改变，他也会意识到大部分逆境都不会发生在他的生活当中。工作中的一个错误不表示他就是一个糟糕的人，他不会轻易为一件错事背上100%的责任，因为他相信一定还有其他原因。并不是他要去责怪别人，而是他把责任合理地分散开来。

让我们来看看珍妮弗，虽然她的两个孩子都有点残疾，但当她遇到困境的时候，她很快会用积极的眼光去看待自己的处境，这不仅能让她的很快恢复过来，还使她能够更加有效率地解决问题。珍妮弗喜欢对自己说“这事会过去的”，因为她知道困难的时期最终会过去，所以她熬过来了。

斯蒂芬（Steven）是纽约地铁区域的一个财富经理，他帮助客户实现金融目标已经有25年了。在那些年，我们经历了2次经济衰退（其中一次是继20世纪30年代的大萧条之后，世界上发生的最糟糕的一次经济衰退）。当市场突然衰退的时候，斯蒂芬必须给那些盯着电视看“专家们”分析目前多么糟糕、未来可能会多么糟糕的客户讲述抗压力和乐观主义。客户只看到统计和图表数据都显示着损失和无望，而斯蒂芬知道这种衰退在市场经济中只是暂时的。他知道如果客户此刻退出市场可能会毁了自己，因此，他举出诸多证据向客户解释市场将如何反弹。斯蒂芬坚持说服客户，并关注稳健投资增长的长期目标，忽略短期的痛苦。

建立自我效能感，你也能秒变乐观达人

几年前的一天，我开车去商店的路上，我小儿子忽然从后座蹦出来：“嘿，爸爸！那是我踢足球的学校。”这立刻引起了我痛苦的回忆。因为正是这个春天，我和妻子离婚了，而我的生意也几乎走到了尽头。我附和着他的话，他继续自信地说：“你知道的，爸爸，我曾经很棒。”

记忆像河流一样涌向我的大脑。当时，他并不喜欢踢足球。他太小了，才4岁，还不能踢球，因为他对运动还没有任何真正的兴趣。他甚至不曾认真地完成一次练习，球还没踢完，他就跑过去坐在妈妈的腿上。并且，当教练把孩子们排成队要做一些演习或模拟训练时，他还被球绊倒，或是压根就把球弄丢了。简单来说，那个季节就是一场灾难。

我对他关于自己踢足球有多厉害的言论感到好奇，所以，我决定试探一下他那积极的小脑瓜，我问他：“噢，是吗？你为什么这样说呢？”

他毫不犹豫地回答：“我获得了一个奖章。”

卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）博士，是斯坦福大学的教授，也是《思维模式：成功的新心理学》（*The New Psychology of Success*）一书的作者，她若听到我儿子的话可能会反驳他。

德韦克在思维模式领域的研究已经持续了30多年，她发现人们习惯于根据对自己的了解来采取行动。她的发现令人眼界大开，简要地说，通过大量的研究，德韦克发现大部分人都会陷入以下两种思维模式中的一种：封闭型或成长型。封闭型思维的人倾向于认为他们的能力是遗传的，且不可改变；成长型思维的人则相信他们的能力，诸如智力和创造力，都是可以通过长时间的

训练和学习而提高的。

当然，这两种不同的思维模式对人的积极抗压力是有重要影响的。（事实上，这个理论可能是本书的理论基石。）有趣的是，这些思维模式是如何产生的呢？研究表明，我们表扬儿童的方式可能与此有关。根据德韦克的研究，单单表扬孩子的成就或者表扬他们已经表现出来较为稳定的特质可能会导致封闭型思维。反过来说，孩子们没有选择，只能保持遗传下来的能力。当面对更困难的挑战时，封闭型思维的孩子更容易放弃挑战，他们认为参与挑战可能会让人看出自己某方面能力的缺失，这样的确会在重大挑战或困难面前缺少坚持。

成长型思维模式的人在受到别人对自己努力程度的表扬后，会收获更大的发展。反过来看，成长型的学生会将高难度的问题看成是对自己的测试，从测试中，他们可以看出自己可以在哪些方面进步。表扬孩子的努力，会给他们一个标准，让他们知道下一次如何去做。而表扬一个孩子的能力，则没有提供关于下一次该如何修正自己行为的信息。它只能激励孩子去保持遗传得来的能力。

给我儿子授予奖章的人有着美好的初衷。这个足球联盟的领导希望孩子们感受到他们是特别的，希望他们拥有对踢足球时光的美好记忆。宾夕法尼亚州立大学的心理学家卡罗尔·里夫

（Carol Ryff）博士提出了不同的意见，她认为我们太过于强调短期的幸福和积极情绪。我们应该多考虑个人的自我实现和自我效能感，而不是自尊心。

在工作场所，我们也会从大多数营利性公司的激励结构中看到这两种不同模式带来的影响。公司给那些销售额最高或年度评级最高的人发奖金或加薪，我们很难去批判这种做法，因为公司需要利润去维持生意。但是这样做会导致一个问题，员工对业绩的专注可能会导致一种封闭型思维模式的文化：一个特定目标会成为员工最大的追求。员工会开始忽略工作的过程，他们不再愿意对客户额外地付出。每一份付出都需要有奖金的激励，因为他们眼睛只盯着销售额，他们的目标就是提高销售额、增加收入，

尽快实现他的年度目标。所有这些对成绩的关注都可能导致一种文化：把追逐目标放在第一位，而不考虑职业道德，只想避免失败。

采用成长型思维的企业创造了一种学习、反馈和智慧的冒险精神的企业文化。成长型思维的企业意识到发展内部员工的才智是首要任务，他们可能偶尔也从外面引进关键岗位的人才，但是第一步还是给员工传递这样的信息：在公司可以获得个人的提升发展。教练、培训和领导力发展项目，以及学费退还的政策都是这类文化的具体表现形式。

还记得第一章里提到的刘畅吗？她是弗吉尼亚州劳登县的图书服务中心的主管，同时，她也是这类组织的创始人和领导人。她非常重视成长和教育，并相信员工可以在岗位上获得发展。她常常为团队提供培训，并及时给予鼓励。

当我们讨论乐观的时候，很有必要去讨论自我效能感。事实上，我推广的这种乐观主义是和自我效能感密切相关的。阿尔伯特·班杜拉（Alberta Bandura）是最先研究这个概念的人之一，他提出了这样的定义：“人们对于自己组织和完成指定类型任务的执行能力的评估。”换句话说，自我效能感高的人相信他们有能力完成任务。在刘畅的案例中，是刘畅的小学英语老师让她相信自己能够读大学，她俩每天早上5点见面练习英语。虽然刘畅的进步速度慢，但可以肯定的是，她的英语提高了，自我效能感也提高了。英语能力的提高让她对自己整体能力有了自信，这反过来又促进她取得了更高的成绩，并在几年后进入中国最负盛名的大学。

另一个意外转折的情况是，乐观情绪可能不是积极肯定的产物。这就是说，告诉自己“我能做好”可能不是保持高动机解决问题的最佳办法。一项研究中，两组参与者按指导语去解决难题。第一组的指导语是重复一个短语，如“我将会解决一个难题”，这组参与者是在试验自我肯定是否真的会提升乐观情绪和动机。第二组的指导语是让他们问自己“我能解决这个难题吗？”结果发现，第二组参与者解决难题的数量比第一组多出了50%。看起

来，提问题激活了成长型思维模式，这种模式带来了能够解决问题的能力。它创造了一个思维模式，让个体去寻找答案、模式和其他相关的想法，这些过程激发了我们内在的动机。

建立自我效能感和乐观主义的最有效的方法之一，就是在工作和生活中充分运用心理优势。心理优势是作为内在能力存在的，诸如思考、感觉和行为。当你使用一个核心优势时，你会有真实感，感觉那才是真正的自己，你甚至会发现自己有着比平常更高的能量。使用你的优势并不会让你觉得疲惫，相反，你会感到愉快。

有大量的研究表明，用新方式使用你的优势会提高幸福感和生活满意度。在克里斯·彼得森（Chris Peterson）博士组织的一项有12,000名参与者的实验中发现，一些特定的优势与生活满意度有高度相关。这些特定的优势是：爱、希望、好奇心和兴趣。这很有趣，但是也会让没有这些最大优势的人感到困惑和被冷落。

有很多研究都认为，简单地定义自己最大的优势，在不同场合，用不同方式运用这些优势，会提高你的幸福感，降低你的抑郁水平。尽管这个方法有它的优点，但是它太简单化了，没有将人们所处的情境背景考虑进去。在一篇文献综述中，一组心理学家：罗伯特·比斯瓦斯·迪尔（Robert Biswas Diener）、托特·卡什丹（Todd Kashdan）和古帕尔·米哈斯（Gurpal Minhas）提出了一个稍微复杂的方法来使用你的优势，可以给个体带来更大的利益。

这个方法有三个关键点。首先，你的优势不是固定的，也不与生俱来的。有些早期文献虽然没有明确指出优势是你性格中固定的一部分，但是他们的确有这方面的倾向。例如，有一组作者是通过讨论人类10岁以前如何在大脑中创建“超级高速公路”来介绍优势的概念的。他们推论，脑海中的这些高速公路就是我们才能的蓝图，试图去构建或发展新的才能纯属做无用功。事实上，他们敦促人们做优势测验不要超过一次。另一组研究人员则认为，我们的优势发展中有一个重要的“遗传结构”。这些言论表面上看不出错误，但是它们会把我们带到一个坚持“优势决定了自

我”的思维方向上去。短期来看，通过测验了解到自己的最大优势是令人愉快的，也是很有趣的，但是紧接着会有长期的停滞不前。研究表明，我们的性格中有很多变量，随着时间、情境的不同，性格也会不同。简单地认定我们的优势是固定的，可能会导致“把我们看作是锤子，把所有问题看作是钉子”的情况。一个更有效地看待我们优势的方法可能是根据场合调节它们的作用。

第二个概念是由比斯瓦斯.迪尔、卡什丹和米哈斯提出来的，他们认为我们的优势不是单独存在的，组合运用优势会带来最好的结果。思考一下感恩和爱的心理优势。根据VIAcharacter.org这个网站上的研究，感恩的优势被定义为：“感激对自己好的人，花时间去向他们表达感谢”。爱的优势被定义为：“珍惜与别人的亲密关系，尤其是与那些相互分享和关心的人”。想象一下，如果感恩和爱是你最看重的两项优势，单独来看，这些优势会让个体产生愉悦感，将个体与他人连接起来，并让个体产生真实感。然而，当这两个优势结合起来，就会成为效能的强大工具。比方说，拥有这些优势的人可以对他同事的努力表达出由衷的感激。更高水平的信任、关系和合作会随之出现，组织也会因此受益。

使用优势的好处并不仅限于此。更多的研究表明，研究中参与者使用的优势会带来更少的压力、更高的自尊和更高水平的积极情绪。所有这些元素让我们在逆境中更好地管理自己，并建立这样的内在信念：我们有这个能力。在我执教和公司团队一起工作的几年里，这是许多人碰到麻烦的地方：当一个员工缺乏组织性或足够的沟通能力时，公司可以简单地把他去培训，去“修复”一个弱点。当谈到优势，我们通常不考虑投资一个已经表现很好的领域。

有许多人听到关注优势的观念时，他们立刻说：“好啊，听起来很棒！但是我要怎么做呢？”瑞安.尼米克（Ryan Niemiec）博士是角色行为的价值研究所主任，他正在做这方面的研究。为了让个体的优势应用到生活中来，他开发了一个简单的模型：意识—探索—应用。

- 意识。任何自我完善的过程都是从树立意识开始。在这种情况下，找到

一个方法来识别你的优势。问你的朋友、家人和同事，他们所看到的你的最大优势在哪些方面。一定要问具体的例子。你也可以在VIAcharacter.org网站上做免费的问卷调查。这网站上提供了120个问题，回答完问题立刻会看到答案。

- 探索。思考你得到的结果。哪些优势让你惊讶？哪些结果让你并不觉得奇怪？你能记得什么时候使用了这些优势吗？在遇到逆境或困难时你使用过这些优势吗？

- 应用。用心地将你的优势运用到工作和生活中去。哪些优势可以帮助你解决目前正面临的困难？哪些优势在你感到焦虑、害怕或有压力的时候特别管用？你追求的哪些目标可以用上你的优势？

这些听起来都不错，但是我们能够把太多注意力放在优势上吗？我相信是这样的，并且，在将注意力转移到优势上的同时，也要注意以下三件事：无视弱点、过度使用优势和忽略目标。

优势运动的主要宣言之一是把重点放在优势上，忽略掉弱点。有一个定义弱点的观点认为，弱点就是我们表现差，却耗尽能量的领域。弱点是否需要关注取决于周围的影响，也就是说，如果弱点的影响是很低或不存在的，那么它可能不需要太多的关注。例如，如果你被聘为软件工程师来写代码，而且这样的工作主要是你独立完成，那么对公众演讲的恐惧就不会影响你目前的角色。因此，如果你花时间去克服恐惧，就没有最大效率地利用你的时间。

优势的另一个潜在的问题是有时候我们会为自己创造盲点。优势让你感觉很棒，你的能量水平得到上升，能完成更多的任务。你对自己的信心越来越大，乐观水平也随之上升。这也正是问题所在，因为这感觉太棒了，于是我们就只关注这些特质。

根据VIA调查，我最大的优势其中一个就是“评判”，如评估中定义的：“认真思考问题，并从各个方面考察问题，是认清自己的重要因素。你不会直接下结论，只根据确凿的证据来做决定，你能够改变自己的想法”。几年前，我在管理一个初创的小公司，刚加入这个公司时，我就面临着一个非常困难的决定。我们团队的一个重要员工与小组的其他成员分享工资的信息，她对自己的收入不满，想以此来联合其他员工一起对抗新的管理层。从我收集到的信息来看，她是处理我们很多大客户的重要项目的

关键人物，同时，有一个客户威胁要毁约，如果真的毁约，将会给我们这个小公司带来厄运。

回想起来，我相信立刻解雇她对公司有益，同时我们需要好几个通宵来完成这个项目。但是，我仍然从各个方面来看待这个情况。一方面，她掌握了这个项目的重要信息，她对我们的技术、内容和客户有深入的认识，手里还带领了几个同事，我不确定其他同事如何看待她对公司的贡献。另一方面，她在公司严重破坏了自己的信任形象，将来尝试新构思和收集反馈时，我们将很难再与她共事。我在这几种观点中来回徘徊，我觉得最好是保持开放的心态，并且我是一个“锤子”（我的优势是评判），问题（开除她还是留下她）是一颗“钉子”。组织需要果断的决策，而我却被自己的最大优势所蒙蔽。

最后，当我们缺少优势的时候会面临挑战。请记住，我不是在鼓吹一种不现实的乐观主义，让你对威胁和障碍视而不见。然而，有时候目标难以企及，障碍太高，有太多的问题需要解决。有证据表明，在“优势用途”的方法上投入太多后，如果没有达到预期目标，会让人更加失望。也就是说，当我们使用优势时，会经历更多内在的乐观情绪。我们会感到更自信，对实现目标的期待让我们感觉事情会更容易。最后的失望可能会对我们的乐观能力造成打击。另外，在观察优势的使用时，还有一些事情需要你注意。

建立自我效能感和创建更多积极思维的另一个方法就是通过运用目标。部分最出色的目标研究来自于爱德温·洛克（Edwin Locke）和加里·莱瑟姆（Gary Latham），他们合著了《目标设定与任务表现的原理》（*A Theory of Goal Setting and Task Performance*），通过对企业设置的长时间的研究表明：设置目标，当然还有努力工作容易让人表现得更好。如前面提到的，我们需要把乐观情绪和自我效能感联系起来。当我们向目标迈进时，我们的自我效能感和动机会得到提高，从而形成积极向上的思想。

事实上，进步不仅仅对个体水平上的乐观情绪有好处，它也

让公司获益。在《进步的原理》（*The Progress Principle*）一书中，特丽萨·阿马比尔（Teresa Amabile）和史蒂芬·克雷默

（Steven Kramer）列出的数据说明：工作中哪怕是一个非常小的进步，都是最有力量的激励因子。当我执教高管时，我问他们怎样能够帮助自己的团队取得进步，以此来强调这一点。阿马比尔和克雷默提出，那些每天都能将任务向前推进一步的员工更有平等观念、有动力，抗压力更强。如果员工感觉到他们正在做的工作对集体有贡献，而且他们的工作已有进展，那么在达到预期目标时，他们会感到自豪。当人们感觉到自己有能力时，他们将难题看成是对成功的挑战和机会。

总之，目标是空洞的，只有在我们付出一定的努力后，目标才有意义。下面是在目标研究中的一些其他发现，你可以把这些带入你的生活中，这将有助于你建立自己的乐观系统。

- 根据“蔡加尼克效应”（Zeigarnik Effect），人们对尚未处理完的事情比已处理完的事情印象更加深刻。所以，开始去做点事情吧！
- 当你想象或幻想目标时，要重视过程与结果，它可以帮助你集中精力运用在达到目标所需的实际步骤上。
- 调整对你重要的目标，要确保目标不是强加给你的，而是你自己选择的。
- 简单地设立目标可以帮助我们组织时间，以价值为取向做决定，优先考虑对我们最重要的事情，并对目标的执行做跟踪记录。
- 谨慎地执行拓展目标，请考虑用那些可达到的目标来代替拓展目标。
- 避免被大而复杂的目标压垮。要将目标重新规划成一个个小挑战（有时称为子目标），取得小进步会让你更自信，同时你的动机水平会提高，你会付出更多行动去实现大目标。
- 用一定的方法去检测你的进步。持续的反馈是成功的基础，子目标对此也有切实的帮助。
- 在计划目标的时候，要有一定的消极思维。简单问问自己：“可能有哪些问题呢？”这会让你做好付出努力和解决问题的准备，以应对将来可能出现的任何问题。
- 小心你的目标太具体，它们可能让你错过了其他机会。我们通常认为我们面前的困难总是突如其来的，所以要留有机会。如果你太专注于具体的目标，你可能看不到眼前正有一个让你取得不同类型成就的契机。

不管什么时候，我思考如何提高一个人的乐观水平时，我都

会考虑如何将它与自我效能感联系起来。当考虑自我效能感时，我会想到伟人。我很惊讶，为什么这个地球上那么一小部分人会比其他人在数学、足球或柔道上更成功呢？是什么让一部分人成功，而让另一部分人屡遭失败？

丹尼尔·科伊尔（Daniel Coyle）在他的《人才代码》（*The Talent Code*）一书中单独列出了几点关键元素，他通过这个方法将伟人从普通人中区分开来。科伊尔写到，在任何领域里，成功的秘诀都在于三个简单的元素。首先是将大目标分解为几个阶段，然后全身心投入去追逐每个阶段的小目标。任何人都可以买一把吉他，要想保持练琴的动力，最好的办法就是反复地深入练习，这也是科伊尔模型中的第二个元素，即深入的练习。很多厉害的人物最开始都有一个特别崇拜的人。当他开始说“我是一个音乐家/艺术家/运动员……”时，这种外部动机就会转化为内部动机。它变成了个体对自己未来的愿景，他们相信自己最终会有出众的表现。最后，第三个元素是跟他人有关：主教练。主教练关注你的深入练习和动机。他们把“学生”看成独特的个体，因材施教。教练总是在你追求卓越的过程中倾力相助。

获得大成就并不一定保证现实的乐观能力高，但是这项研究里，我们还应该看到其他的一些因素，这些因素可以帮助哪怕是最为悲观的人找到希望，建立乐观的思维模式。那些伟人实际上一直在他们的专业领域里寻找新挑战、新高度。也就是说，他们进入一些新领域，他们会感觉没那么自在，他们知道自己会犯错误。研究表明，犯错误是学习和成长的最佳途径。在开发一项新技能时，我们已经建立的神经网络会因为我们的犯错而开始反复激活，这就会让神经网络更加强大。“搏斗不是一个选择，”科伊尔写道，“这是一个生物的要求。”一项研究发现学习时间较短但做过练习试卷的孩子比学习时间长却没做练习试卷的孩子成绩更好。

几个月前，我报名去当地一家格雷西柔道学校学习一些自我防卫术，这家学校是马尔科·莫雷诺（Marco Moreno）开的。上第一节课时的时候，我连柔道服都没有，我必须承认，我的首要目标

就是保护自己不受伤。马尔科把我带到一边让我平躺在地上，他趴在我身上，让我试着把他放倒。我大概比马尔科重20磅，但是我却不能把这家伙放倒。这让我产生了一种介于幽闭恐惧和绝望之间的感觉，当我开始挣扎得连呼吸都困难时，马尔科让我起来了。然后我们交换了位置，结果基本一样，只是这一次，我不是感觉恐惧和绝望，而是无能为力——马尔科就像扔布娃娃一样把我摔下来。我们坐下来谈了一会儿，他解释了格雷西的格斗是怎么回事，一旦我掌握了这些技术，我就可以去考蓝带。那时的我没有什么信心，但是马尔科向我保证只要我按时来上课，并且努力去练习，我将很快看到结果。

在我们初步合作之后，马尔科开始上课，他告诉每个人，我们将练习美式锁臂擒拿法（**Americana Armlock**），这是很危险的动作。马尔科和他的搭档一起分步骤解说这个动作，他对细节的关注让人吃惊！他讲述当抓住“坏人”的手腕时，大拇指应该怎么放，膝盖跪在地上成为支点，还有另一条腿怎么坐成一个圈来稳住自己。每一个小动作都被多次讲解演示，在模仿练习前，我们把整套动作观看了五六遍，整小时的实践练习都是这样进行的。课程最后，我们已经有了“反射发展”，不自觉地会用更快的速度去练习这些动作和分解变化动作。那天晚上，我一定犯过50多次错，但是诚实地说，我的确学到东西了，还沉浸其中。三四节课过后，我知道我以后用的防卫方法会与上课前完全不同，我对自己能力的信心增强了。

现在来思考一下你的生活。你觉得自己幸运吗？英国赫特福德大学的心理学家理查德·怀斯曼（**Richard Wiseman**）博士设计了一个实验，他组织了700名想买彩票的参与者来完成这个实验。每个参与者都要完成一份问卷，怀斯曼通过一系列的问题来检测他们认为自己是幸运的还是不幸的。正如你能想象的，那些自认为幸运的人，认为自己能赢钱的信心比别人大两倍，但是在赢钱的结果上，两组人并没有显著差异。在处理不能控制的事情时，运气对能力没有影响，因此，为什么有些人会认为自己幸运，而另一些人则自认倒霉呢？

怀斯曼发现幸运儿用一种更加乐观的方式看世界，然后也用不同于倒霉蛋的方式去行动。怀斯曼的研究提出这样的观点——幸运儿用四项准则为自己带来好运：“他们擅长创造和发现机会；倾听自己的内心去做幸运的决定；提出自我满足的预言和积极的期待；采用抵抗压力的态度将坏事变好事”。

怀斯曼进行的一项实验巧妙地演示了这一点。跟买彩票的实验很像的是，他将参与者分为幸运组 and 不幸组。两组的任务相同，他们每人拿到一份报纸，数一数报纸里有多少张照片。在报纸的第二页，用大的粗体字写着“别数了，这份报纸一共有43张照片”。每个人都应该能看见这句话。结果是幸运组只需要几秒钟就完成了任务，而不幸组则花了两分钟左右。认为自己幸运的人更容易看到意料之外的通知（关于照片的）；认为自己不幸的人通常更容易紧张、焦虑，而研究表明，焦虑会影响个体注意到突发情况的能力。

并没有一个开关让人们转变自己的生活，去自如地控制思想的积极性或消极性。幸运儿除了能够看到更多的信息，行为表现也不同。为了让自己有新机遇，他们采用不同的方式工作。他们在星巴克与陌生人攀谈，他们阅读报纸上自己一无所知主题的文章。幸运儿知道给自己创造机会，用不同的角度看世界，用不同的方式工作，还有不会忘了结交新朋友。

在另一个领域，也就是经历坏运气的时候，幸运儿比不幸的人表现得更好。当有什么不幸的事情发生在幸运儿身上时，他们倾向于重构事件，去看它的积极面（用积极的眼光去看它）。在怀斯曼的另一项研究中，他让参与者想象着自己正在银行，突然有抢劫的人持枪进来，并射伤了他们的胳膊。不幸的人可能会说：“是的，这就是我的运气！我像磁铁一样吸引着坏事发生。”而幸运儿则可能会说：“我感到很幸运，因为我只有胳膊受伤，也许，我可以把我的故事写下来卖出去。”感觉幸运让你在逆境中仍然能用积极的态度看到光明的未来。

树立乐观的态度，还有另外一个非传统的方法——拥抱失败，失败与逆境在我们的生活中不可避免。想象着你将获得期盼

已久的升职，会让你更容易真的升职；意识到你可能会失败，并且愿意在失败中学习是一个关键技能。乐观思维在逆境中可能是最有力量的。

这听起来容易，但做起来难。我们不要忘记失败的背景影响。如果你是一个心脏病专家，正在做一个与生死攸关的手术，我不会让你去拥抱失败。在我们的日常经历中，比如做晚餐、面试来找工作的候选人、开会和培训小团队，等等，这些情况都不与生死挂钩。在这些情况下，从长期来看，我们可能从失败中获益。事实上，硅谷的很多企业家，像脸书、谷歌、优步和其他一些重要的科技公司都正在想办法“快速”失败。通过尝试一些低成本和很快被淘汰的东西，企业能够验证产品的发展潜力。要知道失败会让你少一些失望，多一些好奇的思维模式，从而让你从错误中学习。通过在课堂上与孩子们相处，德韦克在斯坦福关于思维模式的研究有了进展。她发现有学习目标的孩子实际上比那些争取A或B的孩子表现得更好。争取拿A，可能让人错过了难度更高的材料。当你只关注学习本身，失败和错误都是事后才考虑的。关于失败及其对我们的乐观与自我效能感的影响，这里还有其他的有趣观点：

- 错误让我们放慢脚步，周密地思考我们的目标、过程和表现；而成功会让我们走得更快。
- 大部分人在拿到一个新产品时不看使用说明。他们直接打开产品包装，一边使用，一边研究它的功能。
- 期望太高可能会妨碍适应当下的环境。如果你真的长期被困在一个不如意的环境中，就要学会与这个环境共处。
- 那些愿意失败的人更可能选择冒险。（当然他们对风险有把握。）因此，收获更大。

希望以上理论中有些部分能够帮助你换个角度看失败。失败是生活中很自然的一部分，也是实现重要目标的一个过程。《勇气》（*The Courage Quotient*）的作者罗伯特·比斯瓦斯-迪尔（Robert Biswas-Diener）帮助我们理解了处理风险与失败的重要元素：勇气。比斯瓦斯-迪尔用一个简单但很聪明的办法来思考勇气，他使用了一个数学方程式：

勇气=愿意尝试/恐惧

这本书里讲到了提高勇气的多种策略，其中一个重要的观点就是：勇气是可以被掌握的技能。把它看成一个等式，有助于将勇气变成“可解决的”问题，我们能够专注于自己采取行动或降低恐惧的意愿。

珍妮弗是一位有两个行为能力受限的孩子的母亲，她将这个原理用活了。她鼓起勇气离开了她的第一任丈夫，并独自抚养孩子们。珍妮弗几乎不知道如何使用螺丝刀。有一次，她将改善住房的工程作为提升自己的办法，她克服了恐惧，知道自己已经准备好处理任何逆境。

乐观是所有心理学中最为微妙的话题之一，缺少乐观的人会感到无助和疲惫。当这种情况发生时，个体会放弃努力。但乐观过度会引起盲目自信，导致不良的计划和错误的预期，最终同样会失败。有效的方式是将乐观思维和悲观思维一起结合起来运用。总的来说，我们要稍微有点乐观精神，要坚信自己能掌控环境，这样我们才能获益。尽管，我们人类有过于乐观的倾向，但是，我们却离不开乐观的支持。

悖论可能让人困惑，但也可以帮助我们看到乐观和悲观两者之间的细微差别。丹·波特（Dan Porter）提醒我注意斯托克代尔悖论（the Stockdale Paradox）。丹最近给我写道：“美国历史上，当高级战俘最久的人，斯托克代尔（Admiral Stockdale）上将曾经被问到，在战俘集中营中，谁挣扎得最厉害？他的答案是：乐观主义者。这些人曾说‘我们在夏天会出去的’‘我们会回家过感恩节的’‘我们在圣诞节那天就会被放了’。这些期望说了一遍又一遍，乐观主义者承受着痛苦，斯托克代尔悖论强调相信我们最终会胜利的重要性，不论这胜利何时到来。我的乐观是生活总有目标和意义，尽管有时候它被遮盖起来了，但是它总在那里。”

仅供参考的建议

• 每天记录自己的乐观水平。你的乐观或悲观水平如何帮助你实现目标？如果有机会重新过这一天，你会做哪些改变呢？

• 当强烈的消极想法涌入你脑海时，考虑画一个大大的停止键。然后，做点健康的活动来分散你的注意力，比如，和信任的朋友聊聊天，锻炼身体或者看看有趣的读物。

• 思考一下你生活的方方面面：工作、浪漫关系、友谊、家庭和身体健康。写下你在每个领域里的积极程度，看看有没有什么模式可循？在哪些领域表现更加乐观或悲观将对你有帮助？

• 让你的朋友、家人和同事给你一些个人标签的反馈，主要是关于乐观方面的。他们认为你太过经常责备自己吗（性格）？当你生活出现问题，会影响其他方面吗（普遍性）？

• 去思维模式网站（网址是www.MindsetOnline.com）参加免费思维模式评估。去看看关于成长型思维模式的优势的研究和成果。

• 建立目标。要确保目标是与你最重要的价值观相联系的。目标要现实，并且有点难度。将目标分成一个子目标，如果可能，要找到每天评估自己进展的方法。

• 建立一个“英雄”录，定义你崇拜的人，写下他们的哪些特质是你想要拥有的。

• 当你面对一个逆境，避免用积极肯定的态度跟自己谈话。可以替代的方式是，问问你自己：“我能做好吗？我能怎么做？”

• 去VIA性格网站（网址是www.VIAcharacter.org）参加20分钟长的优势评估。在新的行为和思维模式中，找到方法把你的优势运用到你的生活中去。

• 睡前思考一下今天的小成绩，最好是写下来。你能否既能有计划地完成工作要求，又能平衡生活，为家人做顿晚餐？思考的时候要有创意。

• 早晨醒来时，想想今天你要做哪些事情。确定哪件事情对你最重要，把这件事情写下来，确保晚上能完成它。

• 选个兴趣爱好。找找看什么事情能让你觉得有趣又有意义，在你的日历上标注并花时间去参与这个活动。

• 想想看你有多幸运。用新方式工作，在派对上认识一些新朋友，或者是寻找新的合作伙伴，尤其是那些你通常不容易想到的人。通过这些方式，你会找到运用好运气的途径。

• 下小赌注，并做好失败的准备。专注于从失败的经验传统的成功中学习，到尽可能多的东西。要付诸行动。

第五章 **FIVE**

好奇心与正念，
千万不要小瞧它们的力量

世间本无善恶，全凭个人想法而定。

——威廉·莎士比亚 (William Shakespeare)

几年前，我和一位好友倾诉我在恋爱中的压力。恋人的邮件直戳我心，而与她面对面地对话就让我感觉更糟了。我能感觉到喉咙被堵住了，手心里冒着汗。每当与她通邮件、电话或是当面谈及时，我的交感神经系统会自行启动，我随时进入战斗或应激状态。

我和好友谈话的目的是想要从他那儿获得一些建议，让我去回复“对手”的几封邮件。我大声朗读每一封邮件，等着好友的回复。我注意到在我阅读这些邮件时，我的心率在加快，愤怒也在飙升。将这些邮件读给好友听后，我期待着他给我一些机智的回复，好帮我打几场胜仗。完全出乎我的意料，他只是跟我说：“你为什么不尝试对下个星期抱着好奇心呢？”

“等一下，所以，你认为我不应该回复？”我马上问道。

“不，”他回答道，“你就保持好奇心的态度，探索一下这到底是什么意思，思考一下这样对你的情绪和生理有怎样的影响。是的，就是保持好奇。”

一个星期过去了，我和好友才又一起说起这些邮件。这一个星期我都是保持着好奇，没有任何反应：我的愤怒平息了，的确不需要任何更多的敌对的沟通；我的生活更加美好了；我还走进了好奇心和正念的世界。

拥有好奇心的人，更容易积极看待问题

好奇害死猫，但是好奇心对人类有极大的好处。韦氏词典（Merriam-Webster）将好奇心定义为“希望自己能知道或了解更多的事物的不满足心态”。从学术的观点来看，这似乎是准确的；但是从感到好奇的经历上来看，则还有更多的含义。当我们沉浸在好奇心里，会有些奇妙的事情发生：我们会完全关注我们感兴趣的東西；动机水平提高；大脑会建立更多的信息。托德·卡什丹在他的《感到好奇吗？》（*Curious.*）一书中提供了一个健全又有趣的定义。他提到“好奇心就是我们意识到新奇，抓住新奇带给我们的快乐，同时，我们还能从中找到意义”。

好奇心并不仅仅是在某个事物上表现出兴趣，它还是帮助我们活得更有意义、更具抗压能力的一个工具或资源。有些人一直都有好奇心（尤其是小孩子）；而另一些人仅局限于自己的眼光，对他们生活之外的世界表现出很少的兴趣。在某些情况下，我们的好奇心可能会持续一生，并将其转变成为一个有意义的职业；有时，我们突然有了浓厚的兴趣，但随着时间的推移，兴趣又消失了。

在我20岁出头的时候，我在运动管理领域找工作。在无休止地搜索信息、寄简历和申请工作后，我在锐步获得了一份销售工作。然而，我对这个行业最初的兴趣很快消耗殆尽，因为我每天要花几个小时在车里跟那些运动产品的店主讨论紧身衣和跑步装备之类的东西。我完全提不起兴趣，经理只关心我的销售额。我没有获得跟工作相关的培训，几乎一半的家人和朋友都离我远远的。总而言之，那是一场灾难。我干劲十足地投入这份工作的所有能量似乎都浪费了，最初的高额收入蒙蔽了我的判断力，使我不想问这些难题：我到底要卖什么？和谁一起工作？这个工作中最糟糕的部分是什么？几个月后，我离开了这个岗位。最后，它

帮助我理解了什么是自己想要的职业，虽然这是一段痛苦的经历。

好奇心对我们的人际关系也有重要的影响。当我们第一次见到某人，我们总想知道这个人所有的信息。我们想跟他们在一起多待些时间，尽可能了解他们的全部。时间久了，我们开始猜测他们的行为和反应，兴趣的火花渐渐熄灭了。这正是为什么我的一个好友和他妻子习惯每次邀请几对不同的夫妻来聚餐的原因，这在谈话陷入尴尬的时候非常奏效。他们的谈话无所顾忌：政治、宗教以及如何养育孩子都可以。有时候，他会故意让客人开始辩论。当他可爱的妻子加入谈话后，他的好奇心立马活动起来，她会怎样回答别人的问题呢？有什么地方会是她特别注意的呢？他又从一个全新的角度看到妻子的另一个侧面。他对妻子的这种好奇心让他们的感情一直如新。他没有将对妻子的认识停留在结婚那一刻，他非常清楚，他需要用一生的时间去了解这个女人。

卡什丹认为，好奇心给我们带来很多好处。有些初步研究表明，好奇心可能会阻止或延缓阿尔茨海默症。事实上，阿尔茨海默症协会建议“保持好奇心，并投入终身学习”。（该协会承认好奇心与阿尔茨海默症之间的关系还不明确，在将来的研究中还需要关注饮食、睡眠、压力管理和心理刺激等因素。）国家卫生研究院也建议人们要做一些益智的活动，比如参加自己感兴趣的主题讲座，还要读书、读报、读杂志。这些研究虽然还在起步阶段，但是很有前景。

有研究表明，好奇心会提高我们的注意力。当学习新事物时，我们会自动地给它分类。分类有利于我们从记忆中快速地提取有用信息。例如，当我们认识手机时，我们扫描通信类记忆，我们会发现那里有与他人取得联系的几种方式。因此，当我们越多地了解新事物的细节，就越能集中注意力去调取相关的信息。当我们了解的信息多起来，也可以把同一件事物放到几个分类中，我们还可以看到它们之间的关联性，这样做有利于开发我们的创造力。有时候，人们可能意识到手机是移动设备，但是如果

将它归类到智能设备，则让人们更容易看到它的强大功能。

说到智能，很多人会想到智商（简称IQ）是稳定不可改变的特征。正如前面提到的，卡罗尔·德韦克的研究表明，成长型思维模式的人们相信自己可以提升智商。她建议我们要专注于努力和结果的成正比关系，积极地与消极观念做斗争。成长型思维模式的人更容易建立自己的学习目标，同时取得好成绩。因此，他们集中精力去掌握一门学科，而不是满足于在一次考试中拿到高分。好奇心促使他们学得更多。阿尔弗雷德·比奈（Alfred Binet）最早设计了智商测试。他的智商测验并不是为了检测出谁更聪明，而是为了辨认出那些在学校里学习有困难，需要教师的额外关注才会提高成绩的孩子。

好奇心还可以帮助我们发现生活的意义和目标。比方说，简单地了解炼乳对健康的影响，对我的生活就很有意义。我根据这些知识调整了自己的生活方式，将这个信息分享给自己的孩子和其他成年人，让他们掌握了必要的饮食科学，大家就可以吃得更健康。还有一些人可能会在关注政治、气候变化和军事时找到生活的意义。“只要有新的东西，”卡什丹说，“我们仍然会继续寻找和创造意义。”

最后，很多研究表明，好奇心与幸福感高度相关。让参与者参加VIA优势测验的一项研究发现，将好奇心作为前五项优势的人对生活的满意度更高。在后续的一项研究中，参与者接到新任务，他们需要深入探索这些新活动，并用文字描述自己在活动中的收获。这些参与者对生活的满意度也得到了提高。事实上，那些自称在生活中好奇心程度低的人，在这次测试中也获益匪浅。

假设你现在担忧一件重要的事情，你最好的朋友在你脸上看到了焦虑，他问你怎么了，你告诉他自己在愁什么，他可能给出下列回答中的一种：

- 会好起来的。
- 一切问题都会解决的。
- 一切都会好的。

- 不要担心。

这位朋友以为有个叫作“焦虑”的开关，按一下就可以降低焦虑。但是事实上，你按了这个按钮之后，会发生什么呢？很多时候，我们的焦虑水平会上升。研究表明，大自然在我们身上玩了一个小把戏：我们不能直接降低焦虑水平，这个按钮跟任何事情都不挂钩。在这个按钮旁边，有另外一个叫作“注意”的按钮，我们可以将注意力和好奇心引导到我们选择的任何事物上来。顺便说一下，当我们决定客观地注意一件事情时，我们的焦虑水平会自然地下降。当我们对一件事情产生兴趣时，我们的注意力不是集中在情绪有多痛苦上，而是关注如何得到更多的信息。在学习和获取新知识面前，我们的情绪就会变成次要的。

这并不是说，在我们感到焦虑时，不应该寻求朋友和家人的支持。这只是说，过去经验的反馈会淡化我们的情绪。当然，别人很容易说出那些安慰人的话，因为他们没有亲身经历我们的情况。他们关心你，但是他们不是你，也就体会不到你的心情。你经历担忧是因为你感知到一些对你重要的事情正处在危险中。好奇心让我们开放地去经历可能产生的任何情绪。试图修复或压制你的焦虑，就等于是开展一场博弈，博弈的对象就是你理解的好事和坏事。在下一章中，我们会讨论到所有的情绪都是帮助我们识别环境的标识。

20世纪70年代中期，乔治·卢卡斯（George Lucas）将他的《星球大战》（*Star Wars*）卖给一些大的电影工作室或制作方。他收到初期经济支持的承诺后，开始制订计划，并雇用团队去开创“太空剧”。关于太空的电影和电视剧已经存在很多年了，但是卢卡斯希望用自己的视觉特效将“太空剧”带到一个新纪元。他想设计出当狗在打架时，可以看到多艘太空船，这时摄影机需要从一侧滑到另一侧。特效工业的专家们告诉他这是不可能的。卢卡斯带着他的构思去了好多家特效公司，但是他得到的答案都一样：这是不可能实现的。

卢卡斯不想放弃，他知道一定会有办法的。他决定将自己的假设付诸实践。他雇用了一批刚毕业的大学生，把问题抛给了他

们。最后，这些大学生的好奇心、热情和兴趣成就了与众不同的特效。他们不知疲倦地工作，最后期限的逼近让他们感到很大的压力，但是他们从未放弃寻找新方法并解决问题的好奇心。他们工作中的许多部分都是新奇、有趣的，这激发了他们每天都要学习新知识的动机。因此不需要刻意减少他们的焦虑，因为在压力之下，这些焦虑会激励他们走向一个新高度。是他们浓厚的兴趣和自信心让他们攻克了一个又一个难题。（在我写到这里时，《星球大战》这部电影总共已赚了6.5万亿美元。）

里兹·怀斯曼（Liz Wiseman）在《菜鸟智慧》（*Rookie Smarts*）这本书中表示，从事商业的基本条件是学习的意愿和能力，而不是经验。菜鸟的定义是：刚被赋予新角色的人。这不一定是刚毕业的大学生或实习生，他可能是一个新上任的高级副总裁，他之前的整个职业生涯都在从事销售行业，而现在他被指派来整顿客户服务。根据怀斯曼的观点，如果他抱着好奇心，通过试验新想法来工作，而不是依靠过时的知识和所谓的“实践得出的经验”，他更容易成功。我们一般认为“菜鸟”擅长从错误中学习，而“老手”却试图掩盖自己所犯的错误。“菜鸟”非常愿意咨询别人，他们渴望新知识；“老手”花时间和精力，只是为了证明自己已经拥有了全部的知识。

保持正念，再大的难题也能化解

好奇心的近亲是正念，而正念风靡一时。几乎每天都有人给我转发关于正念对领导者、孩子和父母都有好处的文章。几十项实验都关注到了正念的实践，大多数的实验结果都是积极的，比如说正念对我们身心健康和复原力的影响。一项元分析表明正念冥想可能会带来积极的影响，能够提高人们应对和减少压力的能力。如果我们想要更加幸福、有效率和充满抗压力，那么我们就离不开正念的帮助。

虽然“正念”被新闻或出版物多次提到，但是它仍然被人误解。我个人认为，这可能是因为应用正念的人还不多。让我们先定义这个概念，然后讨论它的好处以及如何把它应用在我们的生活中。麻省大学的一位冥想专家乔·卡巴-金（Jon Kabat-Zinn）将正念定义为“有意识的觉察、活在当下以及不做判断”。有些专家专注于注意力，而另一些专家则相信“不做判断”是正念的灵魂。

实践正念和解释正念，是正念的两大难题。如果你不能用既有意义，又有可行性的方式巧妙地解释什么是正念，你就很难劝客户去尝试正念。在我看来，治疗师兼《像青蛙一样静静地坐着》（*Sitting Still Like a Frog*）的作者埃利纳·斯内尔（Eline Snel）所做的正是这件事。斯内尔写这本书是为了帮助家长将正念的技术教给孩子。因为这可能是一个很难被完全理解的概念，但她对正念的定义（故意的、友好的注意）很简单，她的建议也是很简单易操作的。

我认为斯内尔的方法对成年人也同样适用。例如，斯内尔写道，希望和渴望让我们向前看，只有我们不再拘泥于自己的想法时，我们就变得更好了。正如之前我们讨论过的，我们的许多想法都是由事实和故事构成的。如果相信这些想法都是绝对的事

实，我们就会建立一个情绪的向下螺旋。斯内尔给家长提供了三种非常简单有用的方法，它们能够用来观察不按我们期望表现的孩子。

- 在场。一定要完全在场，你要意识到：陪孩子的时候，一边玩手机、平板电脑或是其他电子设备，是起不到“在场”的作用的。

- 理解。要对孩子的事情感到好奇，问问他为什么会这样做，什么事情让他有这样的表现。

- 接受。见证孩子的表现，不要企图去改变他。这一点可能是最难的。因为我们中的大部分人都有着非常强烈的意识，认为孩子应该怎样表现，他们需要怎样表现，以及他们必须怎样表现。

一旦我们开始客观地觉察到自己的想法，意识到我们的思维大部分时间都是在运行的，就会发现思维像一个坏脾气的小孩一样，也需要休息。不断地评判这个世界是好还是坏，让思维疲倦了；无休止的担忧未来也让我们感到疲惫；对那些已经发生、不能改变的事情的思考也会耗费我们宝贵的能量。因此，正念能够恢复良好的夜间睡眠。比方说，冥想后，你可以带着恢复的能量甚至是全新的观念回到工作中或是去带孩子。

我们谈到过科技的作用以及科技在当下如何发展变化。当我们的手机放在桌上，我们的注意力就会转移到邮件、脸书和未阅读的短信。我们错过了身边的人一次意外的皱眉，或是他们在讲述故事时的犹豫。全身心地投入在此时此刻，是给自己和你陪伴之人的礼物。人类大脑最重要的特征之一，就是它可以成为一个强大的时间机器：我们可以立即回忆起30年前的高中生活，曾经赢得的州赛冠军；我们可以在第一次约会时就畅想，如果我们决定结婚，有了小孩，生活会变成怎样。从我们所知的动物王国来看，这是人类特有的能力。我们可以飞快地回忆过去，畅想未来，也可以迅速地去体验喜悦、悲伤、希望和敬畏。这台时间机器还可以用来治愈我们的伤痛。

根据哈佛大学马特·基林斯沃思（Matt Killingsworth）和丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）的研究，我们的头脑近50%的时间都在开小差。大脑开小差的时候，我们的幸福感会降低。他们认为，开小差可能是大脑的默认状态，思考过去，畅想未来才是我

们所做的。他们还假设我们有4.6%的幸福可以从参与的特定活动中获得，而大脑的漫游对10.8%的情绪负责。研究表明，活在当下是一个非常明智的生活策略。

从另一个角度来看，当下时刻是非常重要的。过去不可追，未来尚未出现。我们唯一可以验证的事情是，我们现在过多地关注了昨天发生的事情和明天可能发生的事情。这并不是说，我们不应该为退休和上大学做好计划。当然，我们也确实可以从过去的经验中学到不少东西。

根据斯坦福大学已经退休的教授——菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）的研究，对待时间有几种方式。我们可能关注过去、现在或未来，从每一个时间角度看，我们又可能会有积极或消极的眼光。例如，我的童年对我来说，是一段非常积极的经历。父母给我提供了居所、健康的食物和全部的关注，我从未质疑父母对我的爱和他们为了提高生活水平而付出的努力。遗憾的是，另一些人会注意到父母对他们的不关心、到处欠债和情感的疏离。我也很幸运自己在用积极的方式思考未来。我打算和儿子们保持密切的连接，继续写更多的书，与所爱的人交往，学会一些新爱好，还有好好发展我的生意。但有些人用消极的方式思考未来，他们可能会想到恐怖主义正在恶化，经济衰退无可避免，还有气候的变化会把我们全部摧毁。最后，我们能够享受当下，津巴多将之称为享乐主义。对我来说，我可能沉迷于一集《宋飞正传》（*Seinfeld*），出去跑步或是吃一个甜甜圈。

最好的时间视角是将过去、现在和未来结合起来。积极地面对过去，有一个温和的享乐主义爱好和一个积极的未来视角看起来是最好的。因此，我们不是要抛开过去和未来，但不能因此影响我们享受无数美好的现在。太多地关注过去和未来可能会让我们错过美丽的日落，错过孩子在沙发上依偎着我们的美好时刻，甚至是错过了上司对我们近期项目上付出的杰出贡献的赞扬。

思维跟我们玩的另外一个不错的把戏是“评判”。当事物出现在我们眼前，我们就会刻意评价它们是好还是坏，这几乎是一个自动化的反应。据说，我们在相遇的30秒内就会开始评价对方，

并形成一個长期的判断。（例如，你永远没第二次机会形成第一印象。）我们是评判机器，我们会将事物标记成好和坏，而那些缺失的细节，我们会用故事来补充。当我们思考的时候，评判就会暂停，我们可以重新认识目前的情境，并冷静地观察外在的情况和内心的想法。

作为一个高管教练，我受过专业的训练，我知道要延迟评判，这样我才能够给客户提供客观的建议。我更倾向于客观地看待事物，而我的一些客户则可能成为故事和情绪的受害者。当我们延迟评判时，我们都有能力成为自己的教练。延迟评判可以让我们转换视角，更有效率地应对面临的困难。

要想延迟评判，关键要使我们的想法具体化。看看这句陈述：“我生气了。”有一种解读是，你是个喜欢生气的人。技术上来说，这是关于我们大脑状态的一个长期的描述。同时，这句话也是在定义你。我是波兰人、德国人、法国人或是其他国家的人。这就是我，这是不能更改的。它存在我的血液里，决定了我是谁。

我建议我的客户用另外一个方式谈论自己的情绪，比如说：“我现在正在经历生气的情绪。”这样的描述就会更有意义。首先，描述你的情绪状态，使之客观化。你正在经历生气这种情绪，但这并不代表你就是个爱生气的人。我们的目标是将情绪分离出来，有时候感觉会蒙蔽你的观察力。埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）是《当下的力量》（*The Power of Now*）的作者，他认为正念让我们与心灵产生共鸣。当我们熟悉了这个理念，我们就会像孩童时代一样，阅读自己的心灵，停止对自己苛刻。当我们用“现在”这个词来结束思考，我们的潜意识就会收到讯号，知道那些感觉都是短暂的。当强烈的消极思维将我们笼罩时，这个办法可能起到非常重要的提醒作用。

在和一个充满智慧的朋友谈过情感困扰的问题后，我开始每天早上花几分钟冥想，出去散步的时候亲近大自然，工作当中偶尔暂停一下听听自己的心跳声或是呼吸声。

正念和好奇已经成为我的习惯。大概6个月后，我和“对手”有了一次颇有成效的对话。事实上，我的心跳没有加快，手心也没有冒汗，我们对几个月前认为不可能达成一致的问题有了新认识，并找到了解决方案。我将自己保持好奇心的状态报告给那个给我建议的朋友，他说：“对啊，你的大脑已经改变了。”越来越多的研究表明，练习正念对我们的心理健康和抗压能力必不可少，尤其是在当今这个过度关联、过度安排和千变万化的社会。

我热爱科技，我喜欢各种小装置和应用程序，它们可以帮助我提高效率。我有苹果电视机，目前正在用苹果超薄笔记本电脑写作，不论走到哪里我都离不开三星手机。你们中的许多人都知道，如今智能手机的功能甚至比曾经送宇航员登陆月球的计算机都更强大。手机运行最简单的功能，比如计算器或是手表；它们开始有语音指令，用户可以用它买电影票；我的手机甚至会提醒我有交通拥堵，劝我去见客户时要提早动身。

我们很容易找回信息，因此我们为自己能同时做几件事情而自豪。事实上，在我居住的北弗吉利亚，同时忙几件事情已经成为一项荣誉。科技让我们更容易忙起来，但是这对我们真的好吗？它会不会消耗我们的抗压能力？

当我们谈到抗压能力、科技和正念时，有几件事情需要注意。首先是信息，其次是时间，第三是关系。你接收邮件、短信以及其他社交媒体的通知，比如图片分享应用、脸书和领英，想想看你一天之中会收到多少信息？我对这些应用都没有什么意见，我对所有的科技都是保持中立的态度，区别在于我们如何使用它们。比方说，你的手机在接收各种通知时，不停发出的提示音或振动就可能让你变成手机的奴隶。

上个周末，我参加了小儿子的旅行篮球赛。按照惯例，每个队的家长需要当一天志愿者，负责计时并把比分记到官方册子上。我到得有点迟，因此被安排去做计分员，我的工作是在每个队上篮、发球或跳投时给他们记录比分。我认真对待这份工作，并全神贯注地盯着比赛。另一个队的家长告诉我她已经多次干这

个活儿了，比赛刚开始，我注意到她在比赛当中和别人发短信。很多次，她都要问我谁得分了，谁犯规了，这样她才能把这些数据补上。在第四节时，我在电子板上看到的分数和她记录的有出入。她儿子正在打比赛，而她也放弃了几个小时的个人时间来陪伴他，可惜她还是被手机拴住了，她就是放不下手机。

当然，这是一个普遍现象。当我在工作室给一群人培训时，很多人不知道，其实我是能看到他们在桌子底下玩手机的。有些人跟我说，他们压力很大，总是要赶各种截止日期；而有些人则觉得根本没必要去理会我们开始上课时说的“远离手机”的忠告。每当这时候，我通常会跟他们分享下面这个故事。

大约20年前，我们被残酷的暴风雪袭击。幸运的是，我安装了吹雪机，这台吹雪机工作起来还是相当卖力的。我花了几个小时去弄走车道上的积雪，还要反复做这种清除积雪的工作。很早就上床睡觉的我在凌晨1点钟就醒了，我想去看看雪是不是还在继续下。当看到窗外的景象，我大吃一惊。我发现我的车道完全被雪覆盖住了，我之前的努力都付诸东流了。暴雪和狂风让车道上的积雪越来越厚，这让我意识到自己是多么微不足道。

这个故事让人们突然停下来了。正念，从某种意义上来说，深层次的正念给我们带来谦卑，这种谦卑让我们过滤掉给自己设定的那些难以承担的重任。一旦缺少谦卑，我们就会过高地估计自己的重要性，我们可以为此抛弃集体达成的共识——因为我们真的很重要。这可能是让人厌倦的，也会导致愚蠢的行为。

勒内·格雷西（**Rener Gracie**）是格雷西学校的合伙创始人，他也是柔道四级黑带。他和他的兄弟瑞荣（**Ryron**）继承了家族100多年的产业，开发了一个帮助学生掌握柔道的课程。勒内相信正念在我们的生活中扮演着重要的角色，他甚至将正念称作是“全世界最有效率的武术”。在坐垫上，正念可以帮你看清当下。如果你正在和对手决斗，而你又处于困境中，客观地分析形势有助于你找到转败为胜的办法。在柔道之外，勒内相信正念是人际交往中的宝贵财富。勒内说：“保持正念教会你谦卑，而谦卑让你在被冒犯的时候，学会克制自己。”当我们认为自己是宇

宙的中心时，我们倾向于在被冒犯时表现得更脆弱；我们会认为项目和团队没有自己就不能生存。这些想法都让生活更加忙碌。

科技让我们误以为自己可以更加有效地管理时间。它提供了一种错误的安全感，让我们以为可以通过科技把生活整理好，30分钟或1小时的邀请提醒会出现在日历上，各种应用程序的更新通知，甚至包括我们的旅行时间提醒。我培训的绝大部分高管和参加我工作室活动的人都觉得工作日几乎没有自由时间。他们在开会期间查看并回复邮件，有时候还不得不在深夜里处理邮件。现在有些人会起得特别早，以便在其他人员到达之前先处理一些“工作”。还不止这样，当他们的家庭成员有活动时，他们就更忙碌了。孩子们需要去不同的地方参加活动，这个孩子去参加篮球训练，那个孩子要去踢足球。有时候，孩子们甚至一天要参加两个不同的活动，因为他们在同一个季度里，效力于多个球队。我们从非常小的时候就学会了把时间表排得满满的。

大部分成功的高管，正是那些已经学会对没有意义的活动、邀请和任务说“不”的人们。《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）的一项研究表明，正常休假的员工更可能得到升职。总的来说，美国人正处在40年来休假最少的时期。当然，并不是所有的假期设置得都合理。事实上，最近我和朋友们度过了一个假期，我们发现每个人都忙于处理手机、笔记本上的事务或是参加“强制的”电话会议。我知道时代已经改变，但是我不能想象我小时候父亲在假期中接工作电话的样子。当然，这可能会因为智能手机而改变，但是我还是想说我拥有了父母全部的关注。

作为一个软件合作公司的企业家，阿莎娜（Asana，公司的名字取自于一个瑜伽动作）的创始人拥有38,000,000美元的风投资基金，他们认为，正念是成功的核心因素。在他们看来，正念对个体和组织都有很多益处。他们不只是专注于生产力，还相信保持正念可以将个体看作一个人，而不是一台机器。生产力仍然很重要，只有能量爆满的人才能创造生产力。保持正念让我们有休息和反馈的空间，它帮助你及时调整方向，集中能量优先处理重要的事情，以助你完成任务，实现最有价值的目标。

跟过去比较起来，为什么现在职场上有很多人都觉得负荷太重，心力交瘁？多重任务毫无疑问是主要的杀手之一。因为某些原因，我们相信自己可以同时做几件事情。多重任务往往会导致任务的模糊不清，降低我们的成就感，增加错误率，还会降低能量。一般来说，上课发短信或查看社交平台的学生会获得较低的分数。斯坦福大学的一项研究表明，同时完成多重任务的我们会在其他方面付出代价。他们的研究指出，多重任务会降低注意力，同时似乎还会影响短时记忆。（有趣的是，执行多重任务的人通常认为他们很擅长这个，但是研究表明一次处理一件事情比同时完成多重任务要好很多。）还有一项研究表明，同时处理多重任务会导致智商下降。智商下降15个点，可能会让一个成年男人的智商变得跟8岁男孩一样。多重任务对你的伤害并非是暂时的，它似乎有长期的影响。经常执行多重任务的人无法忽略无关的数据，即便他们当时没有同时处理三件事情。他们发现新事物并参与进去后，还会去找下一个新目标，这可能会导致他们的记忆变得更差。

科学似乎要告诉我们，尝试同时参与多件事情是错误和倦怠的原因。甚至，“多重任务”这个名词本身就是不准确的，我们真正做的是转换任务。比方说，有人准备写篇论文、博客或是一本书，但是他得停下来去接电话、和孩子说话或是查看邮件，这会耗费很多能量，导致思维中断。他需要回到最初，重新阅读刚才写的东西，试着记起基本要点，才能继续写下去。

有些数据表明，多重任务对我们的伤害可以分为短期和长期两种形式。我们的人际关系受到的影响较大。如果我们相信自己可以同时做两件事情，也就意味着我们在和别人谈话时，还能查看电子邮件。我侄子最近告诉我，他的大学教授很喜欢他的苹果智能手表，因为他和别人谈话时也可以随时抬起手腕查看一下邮件。这个教授认为这手表是个好东西，因为别人不会发现他没有注意到对方在说什么。重要的是，我得表扬一下我侄子意识到这是个坏主意。

除了让我们保持平静祥和的心态，正念也帮助我们在正确的

时候做正确的事情。有了正念，我们在处理问题和应对困难时表现得更高效。要看到当下，就必须先活在当下，查看邮件、反思你的错误或是担忧未来都会阻止你全身心地专注当下。坚持我们的故事是有缺陷的观点，这会让我们把事情看得更清楚。停止评判对我们也是益处多多，这也确实会让我们看到更多可能性，而不是典型的应激反应。

正念在情绪中也扮演着有趣的角色。正如前面提到的，好奇心是对未来过度焦虑的解药，它让你用一个开放的视角去看待新信息。事实上，你想要更多的好奇心，而焦虑却让好奇心戛然而止。保持正念会让好奇心向前一步，如果我们感到被焦虑缠身，就要及时下定决心活在当下，不做评判。这会使得我们接受现实。工作中，一个老同事在我抱怨的时候会说：“本就如此。”几年前，这话通常使我愤怒，但是，几年后我意识到，他想要表达的是，总是有一些我们不能控制的外力会把一些糟糕的事情带到我们面前。更重要的是，我想他也试图帮助我明白：越早接受这个事实，就会越早做出正确的反应。

很多自助启蒙大师和书籍都教导我们要摒弃压力、焦虑和愤怒。正念教导我们停止去做非此即彼的斗争，比如，简单地接受你正在生同事的气，对这个情绪的认知和理解会降低它对你的消极影响。我的小儿子特别爱体育运动。在我写这本书的时候，他正专注于打篮球和旗帜橄榄球（美式夺旗橄榄球），他几乎每天都要说：“爸爸，你想不想打球？”有一天，他吃过早餐后开始准备比赛，我注意到他不像平常那样爱说话了。他说：“爸爸，我真的很紧张，我感觉快吐了。”我停下来问他知不知道自己为什么紧张。他谈到自己可能会犯错，输掉比赛，还有可能会让队友难过。我没有跟他说他不需要担忧，而是告诉他可以从其他角度看待这些焦虑。我告诉他，这些焦虑感受就是在告诉他这个比赛很重要，要对这些情绪保持好奇心。他很快就回去准备比赛了，而且赢得了锦标赛。

自古以来，都有人在问：“生活的意义是什么？”此刻，我没打算来回答这个问题，因为我认为答案因人而异。研究表明，心

怀正念时，我们会经历更多有意义的时刻，也更容易制定个人生活目标。有目标后，我们才能在重要的事情上投入更多的精力。当然，还有一个悖论，如果我们过于关注目标，就会脱离当下。保持正念，会助你时不时地回归现实。通过一种平静有思想的方式，你可以客观地看到你目前的目标是否与你人生观相匹配。记住，你可以改变目标。

玛丽莲·弗雷泽在二十几岁的时候，她唯一的目标就是将三个孩子养育成人。现在，已成为祖母的她专注于慈善工作。她写信跟我说起她生活中的正念：“当我养育孩子的时候，我总是太过于担心现在和未来，以至于没能好好享受当下的快乐。现在我跟家长们说，与孩子在一起的时候，一定要全身心地陪伴他们。因为时间过得很快，他们很快就长大了。”玛丽莲为孩子的安全背负压力，她要开车送孩子去不同的球场，要确保孩子在学校有好成绩，但是她从未崩溃——目标感让她相信自己能行。

丹尼尔·波特（Daniel Porter）感觉到强烈的正念，他甚至清楚地感觉到正念和抗压力紧紧地连在一起。他说：“正念是打开意义之门的钥匙。我没有自己期望的那么有正念，但是，当我处于正念时，它就像一条黄金线索，将所有的意义都串起来。”作为一个作家，正念是创造力的养料，它让我意识到生命的能量在身体里流淌，激发了我的好奇心、钦佩、关联和领悟，而这些恰好是我想要通过写作传达给读者的信息。二十岁出头的时候，我写过一篇自己很喜欢的文章。我仍然记得当时我坐在什么位置，当时看到的风景，我甚至记得当时身体的感觉——有一股能量在身体里流淌的感觉。对我来说，那就是正念。

当然，现在有研究表明，经历更多意义和目标，哪怕是在等待意义和目标也会让人们寿命更长。意义和目标帮助我们在遭遇困难时，关注重要的一面，从而实现反弹。我的一个同事刚刚从一段糟糕的婚姻中解脱出来，离婚给她留下了债务。她不仅面临着官司，还要担心如何独自抚养两个可爱的孩子。那些客户爽约或员工办错事之类的问题，现在对她来说已经不重要了，她的目标就是养孩子。她仍然有自己的时间，仍然在工作中表现出色，

但是，她现在的平静是我之前没有看到的。她强调说这是她的目标。我认同这个说法。

我们在前面章节中讨论过，即使是好东西，你也不能要太多。正念也是如此。乔治城大学的一项研究发现，正念水平较高的人在一些任务上表现出较低水平的内隐学习，对刺激过于开放和敏感的心理趋势可能会使习惯的养成变得更难。正念就是将我们潜意识里的当下带到意识里面来，这些完全清晰的时刻可能是没有效率的。想想看，如果一个棒球球手时刻想着每小时95米的快球，或者一个销售能手对潜在的客户兜售产品。在这两种情况下，他们都会不自觉地根据自己的惯性去行动。

正如卡什丹和比斯瓦斯-迪纳在《黑暗中的曙光》一书中所问的，如果人类不会思考，人生又会是什么样子的？想象一下，如果我们从未经历后悔与希望，人生又会是怎样的？我们可能会学得更少，犯错更多，设立有意义目标的可能性也更小。每天繁忙的生活可能会让你疲惫，而这时候，你很需要正念给你带来平静和悠然。忙碌了一天过后，独自看一集有趣的《宋飞正传》，或是陪孩子们看看《摩登家庭》，都是我最需要的。如果使用得当，正念将对你非常有用。满怀正念的生活不是一件坏事，只要你能意识到自己是一个人，而任何人都可能会犯错。对自己善良一点，宽恕让正念成为可能。放下思虑，表达愤怒、嫉妒、希望、敬畏、贪婪和喜悦，会让你成为一个更有趣的人。

仅供参考的建议

- 下一次，当你感觉必须立刻改变什么事情的时候（比如说你想改变孩子的行为，上班路上的交通状况或是你们经理优先考虑的事），请试着对这些问题保持好奇心：孩子现在感觉如何？拥挤的交通状况是如何导致的？为什么经理会有这样的结论？停止评判自己给出的答案。

- 练习对那些自己并不感兴趣的事情保持好奇心。我们可以找一个角度去了解、探索。

- 每天都抽出时间对自己喜欢的事情保持好奇心。找到学习了解它的新途径。如果你不是那种能坐下来看本厚书的人，去网上搜索或是翻一翻相关的杂志也行。

• 去TED网站上搜索跟你需要的主题相关的视频，或是注册一个账号用于接收新闻。我就是用这样的方式每个月浏览一本新书。

• 拿到一个话题时，给出自己的假设。然后再回过头来仔细看看这个假设，可能你的假设像一个笨小孩说出来的，你尽管去笑话自己。

• 给自己找一个新角色，尝尝当“菜鸟”的感觉。对我来说，练习柔道就是一个新角色。我第一天坐到软垫上时，我比在场的所有人都更“菜”。我别无他法，唯有带着好奇心，接受自己会犯很多错的事实。

• 阅读埃克哈特·托利写的《当下的力量》。慢慢读，做好读书笔记。

• 在智能手机上下载一个可以指导你冥想的软件。苹果和安卓系统的软件商店里都有很多相关的免费软件。

• 吃每餐饭的前几口时，都要思虑一下即将入口的食物。考虑一下你会如何跟一个没在地球上吃过饭的外星人解释你吃的是什么，描述一下食物的质地、温度和口感。

• 每天都要扫视几遍身体。找个舒适的地方坐下，闭上眼睛，关注自己的呼吸至少5次。盯着你的脚看看，你的注意力可以从脚步移到头顶。慢慢移动，要带着好奇心。有时候你的大脑可能会神游，要及时把思绪拉回正轨。保持好奇心，停止评判。

• 不带批判地观察自己的思维。如有让你感觉不舒服的想法进入脑海，不要急着去压制这些想法，与它们和平共处。注意身体带来的感觉，以及这些感觉引起的各种情绪。

• 注意一下，你一般使用什么样的语言来和别人谈论自己的感受。如果你习惯说“我是一个爱生气的人”，现在试试换个方式，你可以说“我碰到一件让人生气的事”。这两种说法差别不大，但是影响却很不一样。后者是将你的想法从永久的、个人的感受转变为临时的、客观的。

• 管理一下你的电子产品（如笔记本、平板电脑和智能手机）上的各类推送。为什么不关掉邮件、社交媒体、短信的推送呢？这些东西会打乱你的生活，让你经历多重任务，甚至无心思考。

• 当别人安排你做一些平常你会同意的事情时，尝试拒绝，给自己留一些时间休息和复原。在待办事项的列表旁边，建立一个“停止去做”的列表。

• 努力地尝试一次只做一件事情。每次拿起手机，或是投入“任务转换”时，要警醒自己。

• 执行一些常规任务，比如为家人做晚餐，为公司制作项目计划，或是送孩子去训练，在这些过程中找到意义。一顿常规的晚餐可看成是提供一顿营养的美食，而这顿美食也恰是连接家庭的纽带；项目计划则能给你的团队带来新的价值和目标；送孩子去锻炼正好给你宝贵的时间与孩子相处。

• 佩戴一个“正念的手镯”。橡胶手环也很不错。看看哪些信念阻碍了你的抗压力和健康，每当这些信念出现在脑海时，将手镯移到另一只手腕上去。无

须惩罚自己，简单地警醒即可。

第六章 **SIX**
及时提振情绪，
抗压其实很容易

积极情绪是抗压能力的种子。

——芭芭拉·弗雷德里克森 (Barbara Fredrickson)

积极情绪，高效多产的来源

几年前，我就开始训练儿子要学会感恩，我的小儿子似乎很懂得如何用他一贯的热情来取悦我。我让他说出今天发生的三件好事，他通常会给出这样的回答：“我今天和高斯一起踢足球了。”“我和朋友在学校玩得很开心。”“还有，我有时间跟你在一起，爸爸。”很明显，最后一句，他是在卖乖。

如果想要知道我的大儿子身上发生的三件好事，我则需要给出一些“鼓励”。当我走进他的房间，总是看见他用被子或是床单蒙着头。我的标准回应则是走过去捣鼓他的胳肢窝来逗他乐，直到他的被子和床单都被他笑得掉下来，我才能听到他的三件好事。离婚的那段日子格外艰难，有天我走进他的房间，看到他把自己完全盖住了。但是这一次，我没有力气去逗乐他，因此我隔着毯子在他的额头亲了一下，转身就走开了。当快走到门口时，我听到床单嗖嗖掉下去的声音，还有他那甜甜的小声音在问：“爸爸，我们来说三件好事，好吗？”

这个故事表明了积极心理学的一条基本准则：我们之间的情感连接足以让他们感觉很棒。他们感觉很棒，因为这表明，我的儿子并不真的需要感恩的训练。这其中的原理也已经通过芭芭拉·弗雷德里克森博士的研究得到证明。作为北卡罗来纳大学的积极情绪与生理学实验室的主任，弗雷德里克森的研究结果被支持积极情绪越多越好的研究者们广泛地引用。值得赞扬的是，弗雷德里克森意识到了积极情绪在我们生活中的角色也有细微差别。几年前，她提供了一个简单的比率来阐释我们应该经历多少积极情绪或消极情绪。几个统计学专业的研究生挑战了她三种积极情绪的精确比例，他们发现每一种积极情绪与相对应的消极情绪都有一个临界值。总的来说，积极情绪比消极情绪对我们的发展有更大的帮助。很多证明都表明，积极情绪与消极情绪比值越大，人

们的精神越旺盛，抗压力也越强；但是我们同样需要消极情绪来帮助我们适应一些消极的情境。

当我最初开始研究积极心理学的时候，我立刻被吸引到训练感恩的领域。我每天下班回到家，都要停下来思考一下：我刚刚度过的这一天中，有哪几件好事？对我而言，这是一个非常有效的方式，让我从工作状态过渡到父亲的角色中来。问题是“坏的事情”还在继续发生，而且我应对“坏事情”的能力并没有得到相应的提高。从某种意义上说，学习幸福的过程反而让我的幸福感降低了。

经过这段时期的经历，我有了如下几点总结。首先，我的期望出了问题，一项活动的简单训练（即便是宗教般神圣的训练）并不能达到我预期的效果。第二，消极情绪对我来说也不全然是坏事。过度的消极情绪是工作、家庭以及个人健康等多个方面不良结果的归因之一，但是在特定时刻，我们的情绪只是简单地反映了我们如何解读一个情境。

调查表明，更具抗压力的生活来源于持久的积极情绪。许多研究都能证明积极情绪的强大作用。下面列举几个我最喜爱的调查结果：

- 当面临恐惧时，人们普遍反映在一段时间内感到不那么匆忙或者饥饿了。
- 如果我们使自己习惯于保持积极情绪，当面对新的刺激物时，我们会做好准备。但如果经常面对这些刺激物，我们的新鲜和愉悦感也会降低。
- 同情是可习得的。是的，在有爱的环境中长大的人或是在此方面有基因影响的人拥有同情心。一项研究表明参与者们在进行完关于纯真和爱的冥想后更具同情心。
- 情绪越积极，越能提升免疫力。一些研究表明积极情绪会帮助降低白介素和皮质醇水平。
- 高压和高皮质醇水平会导致海马体萎缩。表现出看问题不全面，解决问题的能力下降。

弗雷德里克森开发出关于积极情绪的有趣形式，并命名为“开阔与开发理论”，她此举解释了积极情绪的有效作用与演变的过程。弗雷德里克森说到：“积极情绪扩大了潜在的行为选

择。”这就是这一理论的“开阔”部分。积极情绪也增加了我们生活中的可能性，紧张的消极情绪帮助我们在当下生存，而弗雷德里克森认为积极情绪可以帮助我们做更长远的准备。理论的“开发”部分认为积极情绪可以在身体上（更好的睡眠、良好的免疫系统功能）、社交上（改善关系）、智力上（开发创造性）和心理上（高度抗压能力、更加乐观）帮助我们。

这大概就是为什么格雷西家族在他们的柔道学校有句格言：“保持顽皮。”马尔科·莫雷诺在教一个新动作时从不会严肃起来。成年人的课堂里很少发生没人讲笑话的情况，每个人都在笑。儿童的每堂课都是以一个名叫“为你的生命奔跑”的游戏结尾，在这个游戏中，孩子们在垫子上转圈跑，马尔科和他的团队助手们向孩子们踢一种有弹性的球，被球打到的人即刻出局。这些孩子们兴奋地尖叫着、大笑着玩这个游戏。家长们看起来比孩子们更加享受这个游戏，学生们在感到安全和体验幽默的同时学习了知识。

积极情绪将我们带到一个更高的地方，它能够让我们在坏日子里突然开心起来，能够看到我们正处在消极环境中，并给我们带来希望。很多时候，积极情绪是行动的燃料。消极情绪在一些情境中保护我们让基因幸存下去并遗传给下一代，而积极情绪则会帮助我们构建一个更加美好的明天。积极情绪帮助我们建立整个世界，并且找到很多疑难问题的答案。

在哈佛商学院的特蕾莎·阿马比尔（Teresa Amabile）的一项重要研究中，参与者通过在线日志的方式记录自己每天的活动与心情，这些日志被调查人员根据不同情绪（喜悦、爱、愤怒、害怕与悲伤）进行独立并匿名的编码。另外一组研究人员不仅采用了日志的方式，还加入了对参与者创造力的独立评级。结论显示出饱含积极情绪、常有喜悦与爱的参与者呈现出更高的创造力水平，而经常出现消极情绪或是习惯使用消极词汇描述事件的参与者则呈现出较低的创造力水平。

同一项研究中的另一个发现则显得更为有趣。结论表明积极情绪具有推进作用，其诱发能够预测参与者在一天或者两天后有

更高级别的创造力的表现。这似乎能够证实由弗雷德里克森提出的“开阔与开发理论”，这也解释了为何你需要了解自己的家人、团队和组织成员的情绪状况。他们每天都会遇到挫折与挑战，一点点剂量的积极性都可能帮助提升解决问题的能力。

也有研究提出积极性可以作为一项资产或者工具供公司所用。对积极情绪的感受、对组织产生好感以及对工作产生内在动力都可以带来更好的表现，有较多积极情绪的雇员会获得更高的评价和更高的薪酬。（我们在后面的章节会看到，消极情绪在工作及家庭中都扮演着积极的作用。）避开不可忽视的积极情绪的建设性作用不谈，积极情绪不仅仅是表面上的感觉良好，更是我们高效多产的源泉。

为了对这些情绪有更清晰的认识并了解它们是如何发展的，埃德·迪纳和他的同事们采用了文学评论的方式进行了进一步研究。研究结果可能有点出人意料，因为他们发现大多数人大部分时候的情绪都普遍不错。如果遇到一些消极性事件，人们大多会表现得较为平和。迪纳和他的团队将这称之为“积极情绪偏移”。他们还推论，积极情绪肯定会有进化优势，进而使好的情绪跟随基因遗传给下一代。他们认为对科学性文学的评论表明出积极情绪会预示出诸如“创造力、计划性、交配以及社交”方面的结果，研究人员把这视作体验更高级别积极情绪的进化优势。

乔·瓦莱里奥（Joe Valerio）在宾夕法尼亚大学赢得全美最有价值球员后，连续五年都是美国国家橄榄球联盟的防守队员，但他在13岁时差点放弃打橄榄球。当时他为他的家乡宾州莱德利市打青年联赛，但因为上场时间太少而感到很泄气，他甚至开始思考自己其实没那么优秀。这些消极情绪让他想离开球队或者在下个赛季退出，去上莱德利高中。这种想法持续了好几周，但乔仍然坚持投入时间训练。

有一天，在训练结束后，乔正要离开比赛场地，教练一把搂过他并对他说：“乔，不要因为你的上场时间而感到沮丧。你的队友们打球的时间都比你久，这是他们的优势。但是请记住我的话，你将来会成为非常优秀的球员。不要退出，不要放弃，继续

努力。”

这些简单的鼓励让乔尝到了积极情绪的鸡汤。这些话，在接下来的几年里，一直激发着他的动力。他在那个赛季第一次感受到希望，知道一切都会好起来。因为知道有人真正关注和欣赏自己，他变得精神振奋，意气风发。经过连续几个月的艰苦训练，他开始为自己的能力感到自豪。他可能也感受到了教练对他的关爱，因为教练眼中并不仅仅是输赢，还看到了一个13岁男孩对爱的渴望。

接下来的12年间甚至在乔余下的橄榄球生涯中，他是否一直感受到希望、骄傲、鼓舞和爱？当然没有；我们的情绪是短暂的。消极情绪与积极情绪的影响有一些明显的区别。蒂法尼·伊托（Tiffany Ito）和约翰·卡乔波（John Cacioppo）开展了一项研究，想要对“积极情绪偏移”和“消极情绪偏见”进行更多的探索。

正如前文所指出的，积极情绪偏移表明人们更倾向于感受积极情绪，特别是在一些中性事件中，人们往往会带着积极情绪处理问题。而另一方面，消极情绪偏见表明人们在遇到不理想的情境时，会感受到更强烈的消极情绪。这种消极情绪还会促使人们做出应激行为。最终，研究人员的结论是：这两种情绪都是合理的反应。

我们花了一章的篇幅将乐观作为技能来研究。根据研究以及我的体会，乐观会让我们受益良多，它是积极抗压力的基础技能。乐观有一个近亲：希望。在我的观念里，希望也是重要的品质。相反的，不抱希望会耗尽我们行动的动力。我们会在感到无望时选择放弃，有时候放弃也是一种有效的策略。但是，如果将放弃作为我们主要的策略，那可能说明我们缺乏应有的希望。

抱有希望是与其他积极性情绪完全不同的，因为它通常在困难的情境中产生。回想一下乔·瓦莱里奥在13岁时打橄榄球这件事，所有的信号都表明了他以后的生命中可能不会有橄榄球，但乔离开赛场时在教练的拥抱中感受到了希望。希望给予我们一道光，让我们相信自己有能力解决问题。

最近的研究发现，希望是构成积极抗压力的主要因素。“希望”能够帮助人们克服生活中的消极事件，在遇到疑难问题时冷静下来，考虑到更多的可能性。这与弗雷德里克森提出的“开阔与开发理论”也是一致的。它似乎不仅仅照亮我们的人生，帮助我们找到更多解决问题的途径，同时它还是我们内在动力的来源。我希望可以看到在“希望”这个课题上有更多更深入的研究，因为它可能是持续时间最久的积极情绪，可以让我们对实现目标的兴趣不减退。

尽管并不是所有的积极情绪都是平等的，但在积极心理学领域，“感恩”也得到了大量的关注。加州大学戴维斯分校的心理学教授罗伯特·埃蒙斯（Robert Emmons）多年来致力于感恩的研究，他被视为这一领域的研究先驱。他起初把这种情绪定义为“对生活中善的感知”，认为感恩的第二元素就是“认识到善有一部分来源于我们自身之外”。有很多理论表明，经常保持感恩的心对我们大有裨益，感恩会提高我们有效处理逆境的能力。经常感恩的成年人生病的概率降低，对生活的满意度提高，对未来也表现得更加乐观。事实上，感恩不仅是个体自己才能感觉到的积极情绪。在罗伯特·埃蒙斯的一项研究中发现，练习感恩过后，配偶或家属认为参与者的健康水平有所提高。想让你重要的另一半看到更加积极的你吗？那么就请学会感恩吧。

弗吉尼亚劳登县图书馆馆长刘畅曾对我说，一直以来她对许多事情都感到焦虑紧张。一方面，她的职业要求很高；另一方面，她还为子女找不到工作而烦恼。作为一名母亲，她想提供帮助，她也承受着儿子的择业压力。有时候，她会被责任压得透不过气来。她该如何应对这些问题？答案就是心存感激。她对自己的事业感到非常满意和感激；她的两个儿子受过良好的教育、心地善良、体贴家人、聪明又勤奋；她又想到自己非常健康，充满活力；除此之外，她还拥有一群出色的朋友，给她的生活带来关爱与陪伴。心存感激就是她应对压力和焦虑的利器。

她在谈话中说到，停下来认真思索生活中的美好，可以让她在遇到困难时产生动力，不畏惧不退缩，而是勇敢向前追求目

标。刘畅相信积极情绪帮助了她，她说：“感到自信积极，可以专注做事，让事情尽在掌控。”停下来认真思考后，刘畅不再纠结于事情有多糟糕，她积极改变现状，重新调整自己的状态，而不把困难的时刻当成世界末日。“生活中有太多需要感谢的东西，这就是我能让自己重新走上正轨的秘诀”。

现在我们知道，长期保持积极情绪对我们有益。不论是生理健康还是心理健康，积极情绪都起着重要作用，它帮助我们实现目标。如果我们没有足够的积极情绪支撑会发生什么？如果压力与焦虑长期存在会发生什么？

斯坦福大学的教授兼研究员罗伯特·萨波尔斯基（Robert Sapolsky）在非洲花了20多年研究压力对狒狒的影响。狒狒需要利用手段在族群里谋取地位，因此它们在争斗时常常与死亡只有一步之遥。下面的观点阐述了一些有趣的发现，可能对我们的讨论有一些提示。

- 持续的压力并不直接导致疾病。持续的压力损坏我们的免疫系统，免疫力的下降削弱了我们与疾病抗争的能力。
- 较高水平的压力比高胆固醇更有可能导致心脏疾病。
- 女性在外工作并不是得心脏疾病的原因，但长期处理事务性工作或得不到上司支持的女性会有得心脏疾病的可能。

人类与其他动物群种的主要区别之一就是我们常常反思。一旦斑马挣脱了美洲豹的魔爪，它会继续吃草，照顾下一代繁衍生息；而人类会相对复杂一些。我们会反思过去，预想未来，也会思考事情发生的原因。很多事情可能历经数日、数周、数月甚至数年都不会被我们淡忘。依据萨波尔斯基的研究，我认为，长期沉迷在困难的问题上，人就像得了一场越来越严重的疾病。

悲伤给人的感觉并不好，焦虑或者负罪感也并不有趣。然而，每一种消极情绪都有它的功能。悲伤代表着我们的期望落空，或者我们有所失去；焦虑意味着未来在我们的眼里会变得有些疯狂，而我们却不得不为之准备一些对策。尴尬来源于我们与他人的连接，因为我们希望获得更多，希望生存下去，希望可以把我们的基因传递给下一代。感到尴尬，是因为我们害怕失去与

某一特定群体的连接。如果没有这些消极情绪，我们的行动就不会像现在这么高效。

很多原因可以解释消极情绪对人类的有益作用。研究人员在大量的研究中发现，悲伤或者沮丧的人对当前形势的评估更加精确。其中的一项研究先让参与者们做了一项关于沮丧程度的评估，然后他们被安排在一个房间里，围着桌子坐下，桌上有一盏绿灯，旁边放置着一个按钮。指导语告诉他们可以自己选择是否按下按钮。参与者不知道灯的开关时间是实验者已经设计好的，灯并没有连接到按钮。测试结束后，研究人员问参与者感觉自己是否可以控制那盏灯？沮丧程度较高的参与者们很明确地表示他们并不能控制；而情绪较好的参与者们则夸张地表示他们可以。

这个研究告诉我们什么呢？如果所处情境需要你表现得精确，有适量的悲伤或者焦虑实际上是对你有利的；并不一定要刻意地让自己或是团队在此时感受好一些。同样地，企业不要聘用只有乐观情绪的思考者，他们可能是潜在的问题，会带来危机。

曾经有一家公司的首席运营官委托我培训他的行政主管。这位首席运营官和行政主管经常意见不一致，但他俩相互支持，共同努力达成合作。有一天，这位首席运营官在办公室看到我，问我指导工作进行得如何。我告诉他有些进展，这位行政主管学东西很快也渴望进步。他随后问我：“你知道她最大的问题是什么吗？她每天早晨醒来，会设想当天发生的事情会很顺利，当事情得不到解决时，她就会惆怅；我每天早晨醒来的时候想的是当天可能不顺利的事情，这样我就从来没有失望过。”

我告诉他，正是因为他们不同思维方式的互补才成就了这个优秀的团队。他们最好是能够相互欣赏彼此的性格和观点，而不必去争论对方的思维方式是积极的还是消极的。他们能组成这么优秀的团队靠的就是他们之间的差异。

在一个著名的心理实验中，沃尔特·米舍尔（Walter Mischel）开始研究延迟满足。大约40年前，米舍尔的团队邀请了一批4岁的参与者们，他们分别被研究组带到一个房间。桌上放

了一颗棉花糖（或是其他一些由孩子们选出来的礼物），研究人员告诉孩子们，他们需要出去一下很快回来，孩子们可以马上吃掉棉花糖；或者等他们回来时再吃，这样可以额外得到一颗棉花糖作为奖励。

结果发现，接下来几年里，实验中可以延迟满足的孩子们比其他孩子各方面的自我控制能力都更强。他们在学术上表现优异，同样也健康快乐，甚至他们的收入也比较高。

从玛丽莲·弗雷泽的生活中我们也可以看到这个现象。玛丽莲离婚的时候，她的三个孩子还很小。一开始她就告诉孩子们接受教育是保证未来生活独立稳定的必备条件。在家里，做错事就要承担后果，做对就会受到表扬。她十分看重教育，认为孩子必须接受良好的教育。玛丽莲自己也有很强烈的想继续接受教育的愿望。离婚后不久，玛丽莲在俄亥俄州的马西隆市担任秘书。（顺便提一下，典型的具有积极抗压力的人群会积极采取行动。离婚后，玛丽莲对生活忧虑重重，但是她拒绝陷入悲伤。）她在工作中表现很出色，多次得到升职的机会。曾经有一年，她又回到学校学习，但正因为此，她关注孩子们的时间就变少了，因而不得不退学。直到孩子们慢慢大了，她又利用晚上和双休的时间学习并拿到了社会学的学士学位。最终，她做到了当地房产管理层的位置。她说：“离婚和退学这些决定对我来说并不难，我总把孩子们摆在第一位。”简单来说，玛丽莲等到了第二颗棉花糖，也等到了巨大的回报：有三个成功的孩子，一个学士学位和一份非常有意义的行政工作。

安杰拉·达克沃思（Angela Duckworth）是麦克阿瑟天才奖获得者，她是宾夕法尼亚大学的研究学者，并一直致力于“勇气”的研究。她将勇气定义为“为了长期目标而具有的毅力与热忱”。达克沃思与她的团队研究过美国军事学院的一批学员以及美国全国拼字比赛的参赛者们，发现人的勇气比智商更重要，勇气是对成功影响最大的因素。在另一项研究中，勇气这个参数也可以预测出高的平均学习绩点（GPA）和工作的稳定性。

在一项研究中，勇气水平与学生看电视的时间长短呈负相

关。自律并不是成功的唯一因素，但对于勇气来说它是至关重要的。获得成功的人士有延迟满足的能力，他们知道学习并不能立竿见影地让他们感觉良好，为了一份管理报告他们需要付出额外的努力，也牺牲了娱乐的时间。朝着目标一步步前进，所获得的满足是他们的动力，因为他们并不只是跟随自己的情绪做事。是的，看一集《宋飞正传》可以很开心，但是这种开心正是达成目标和建立自我效能的敌人。休息与休闲是因时因地的，痛苦也可以让我们变得更强大。

消极情绪，并不一定就是坏事

刘畅曾说：“任何事情都不容易。”在中国，要获得大学的录取很不容易，只有4%的人可以接受高等教育。上寄宿学校的时候，她与其他9名女孩共用一个房间，学校的饮食也很糟糕，她一天有10小时的课，放学后还要学习到熄灯（免费书享分更多搜索@雅书.）。

我们不能说现在刘畅的生活有多容易，然而，我们可以公正地说正是这些经历培养了她的抗压能力。因为离家很远，她感到悲伤；因为漫漫长日，她感受到疲惫；也因为对前途未卜的思考，她感受到了不安。就算宿舍里有另外9名女孩，她仍然不时感到孤单。但是她经历了这一段时光，也成功考上北京大学。事实上，她获得了图书馆科学专业的硕士学位。艰难的日子对于刘畅来说带来的不仅是压力，同时也是挑战，正是这些因素让她憧憬的未来成为可能。

格温.法利的抗压能力有一部分来自于失去爱人这一毁灭性的打击；乔.瓦莱里奥自小就经历家庭的很多变动与经济上的拮据；珍妮弗因为要照顾两个残疾的孩子，她变得更具有同情心和耐心；我们的中学教师吉姆曾说：“我认为并不是越容易的人生就越好。困难与失败是通向成功之路的绊脚石，但是如果没有它们，我们就不能获得成长与成就。”

2002年获得诺贝尔经济学奖的心理学家丹尼尔.卡尼曼（Daniel Kahneman）发现，人类并不能时刻保持理性，并总是做出客观明智的决定。因此，各种机构争相聘请他为顾问。因为想得太乐观，团队很容易跌入陷阱，卡尼曼和他的委托人认为有目的地传递消极思想，会提高完成项目的成功概率。

团队在确定进军的方向时是最脆弱的。一般来说，为了避免

向大家呈现消极因素，人们都不情愿说出存在的问题和风险。这个团队可能在长时间的争论之后，最终得出结论。人们很少说出自己的顾虑，每到这个时候，卡尼曼就是建议注入一些消极性的因素。他将之称为“事前验尸”（pre-mortem，管理术语），每一位成员都要花几分钟思考一下团队的决定。他们还被特别要求将时间快进一年，思考假设此刻的决定带来了一年后的失败，结果会怎么样。

卡尼曼写到，他的委托人们很喜欢这项活动，这给了团队思考消极性的许可。我们在做决定时往往会受到性格、抱负和其他情绪的影响，有时候，我们就需要这种方式来提高决策能力。

我们年少时，遇到希望落空就觉得是天大的事情。尽管我的父母是这个世界上最支持我的人，看到我在难过，父亲会跟我说：“每个人的一生都该下点雨。”中学时，我的世界都是围绕着体育运动展开的。如果在篮球比赛中，我不能作为首发或是足球比赛失败，那就是天大的灾难。我的父亲是一位成功的土木工程师和总经理，他也经历过不少失望，但是他并没有被这些事情打败。父亲告诉我，痛苦和失望都是暂时的。随着我们的成长，情绪会有很多变化，经历深刻的悲伤、悔恨与不安有助于我们适应不断变迁的环境。

我们之前讨论过积极情绪在挫折的情境中扮演的角色。抗压力能够将我们推向积极向上的道路，让我们一步步向目标迈进。但是，如果我们拥有太多积极情绪会怎样？如果我们长期持续地保持积极情绪会怎样？有没有“太过积极”这个东西存在？

纽约大学的心理学教授加布里埃尔·厄廷根（Gabriele Oettingen）对幻想的作用很感兴趣，因为这与目标的实现密切相关。作为一个一直在研究积极心理学的人，她有理由相信更多的积极思维会实现更多的目标。举例来说，她想要测试的基本观点就是：如果你能预见到自己升职或者体重减轻，那么你会更有可能参与到这件事情中。

依据厄廷根的好几项研究，可以得出幻想实际上并不太可能

让你实现目标。当你幻想过的事情发生时，你的意识并不能辨别出这是你的幻想还是事实。所以，你的意识认为这件事情已经完成过了，你感受到的积极情绪也表示你的状态是安全的，并不需要行动，你行动的动机被削弱了，因此你实现目标的难度反而加大了。

在简单的任务面前，幻想成功能起到一点的积极作用。我们发现，追逐高难度的目标时，带着适度的消极思想可以帮助我们重新找回动力，并能为未知的困难做准备。相比而言，真正行动时，梦想中的过程就过于简单了。

厄廷根推荐了一个她称之为“心理对照”的方法，适用于高难度的目标实现。首先，对目标进行幻想。这可以帮助你决定这个目标是否值得实现。接下来，思考可能会存在的障碍。明确可能会阻止你前进的一两个思维模式或者行为。比如说：如果你的目标是减重，你被邀请参加一个假日聚会，想象一下房间里甜点的诱惑，造出一个“如果.....就会.....”的句子可以帮助你为这一时刻做好准备。可能会是“如果我走进了满是甜点的房间，我会立即离开房间”。关键在于你的对照活动中包含了内部可控的因素，没有必要列出一大串可能的障碍。一个就够了，目的就是让你为可能的障碍做好心理准备。仅仅依靠幻想的人则跳过了这一步，他们可能会被哪怕是最小的障碍出其不意地击倒。

现在，你用抗压力的超能力武装到位，请小心前行。当我准备利用这种能力来决定使用积极情绪或者消极情绪应对当前的环境时，我们会发现环境是千变万化的。当我们试图用积极情绪来帮助一个悲观的人调整情绪时可能会适得其反，他们会认为我们并没有真正尊重他们的思维模式。自主是动力形成最重要的一部分，有一定程度的自主来自于我们的情绪，也许我们处理困难情境的有效方式就是短暂的悲伤或者气愤。当意识到自主权不被尊重时，我们会抗拒，甚至表现得更加消极。所以，不把积极情绪强加在别人身上，是对他们情绪的一种尊重。

因此，主动提出帮助之前要先征得对方的同意。正如之前所讨论的，有些句子要慎用，比方说：“你应该.....”“你必

须.....”或者“你需要.....”父母对孩子说话时也同样需要注意用词。如果我们常常用这种语气说话，话里带着要求与命令，就要有被人拒绝的准备。如果这样问，可能会更加有效：“你是否介意我给你一些建议？”或者“你要不要听听其他的意见？”就算得到的答复是否定的，也比不请自来让人舒服。

压抑思想、信仰与情绪对我们是有害的。根据德克萨斯大学心理学家詹姆斯.潘尼贝克（Jame Pennebaker）的一项研究，压抑情绪会导致我们过度沮丧，甚至可能会引起身体疾病。

潘尼贝克的研究并不关注积极或者消极情绪，他与他的团队发现，将情绪表达出来是保持心理健康和形成抗压力的有效方式。潘尼贝克认为我们处理问题的方式同样也影响着我们的健康。他倡导大家进行他称之为“情绪表达的写作”，语言帮助我们更好地了解自己，让我们远离精神创伤和灾难。有多项研究显示，按照潘尼贝克的指导，那些连续多日花15~20分钟写出当天感受的参与者，身体患病的概率降低了，他们不再容易沮丧，生活的满意度也大大提高了。在一项对高科技公司大量失业员工的研究中，根据潘尼贝克的指导，进行情绪表达写作的人在接下来的几个月内比不进行写作的人找到工作的机会多三倍。

为何会这样？那些将失业带来的心理创伤通过文字表达出来的人们，能够将他们的愤怒与失望抛之脑后，他们转而去关注网络上的信息，提升技能，寻求机会，或者完善个人简历。这就是潘尼贝克表达情绪的写作带来的改变。在日记中，你可以将你的感受全部写出来，没人打断你。连续3~4晚，每次写15~20分钟，就像是用U盘下载我们的创伤，然后将之从大脑中删除。

从很多角度来看，这种写作方式对我们都是有益的。首先，它让我们的速度放慢。我们在与人交谈，甚至是在思考如何脱离一个困境时，大脑总是高速运转的，那时候我们可能顾不了自己考虑的东西是否准确、是否与问题密切相关以及是否有夸张的成分。我们可以通过写作来重新理解事件本身，表达情绪的写作可以提高我们描述事件的客观程度。我们一边写一边读，可以看到自己笔下的文字以及它们背后的涵义。在这个过程中，我们更好

地了解自己的想法。如果我们按照指导语来写作，毫不掩饰自己的信念和恐惧，我们会发现大脑中的自我意识觉醒了，我们就会看到希望。写作还能给大脑带来新的结构模式，我们用文字将那些转瞬即逝的想法组织成了清晰的思想。

珍妮弗（Jennifer）是北弗吉尼亚的培训专员，大多数时候保持着积极的情绪，但她也意识到了经历消极情绪的必然性和它的价值。正因为她大多数时候都很积极，别人都期待她总是保持高度的亲切友善。“如果有一天我过得很糟糕，人们很快就能觉察出来，并问我是不是有什么困难，让我想想，我只不过是晚上在医院陪儿子。我难道不能哪怕就一天表现得脾气暴躁一些吗？”珍妮弗解释道。她仍然选择积极地面对生活，因为这对她很有帮助。她尝试与过度消极的人保持距离，但她从不将积极思维的方式强加给别人。当我们将结束关于积极情绪对她的生活和抗压力影响的讨论时，她笑着说道：“我真的有尝试过不大喜大悲。但是当我情绪不佳的时候，我就会打开自己最喜爱的歌。我沉浸地听这些歌，有时候也会唱起来。这能激发我从悲伤中走出来，转身去做一些有价值的事情。你知道，我们很难在唱歌的时候发疯或过度悲伤。”

如果你认为我们忽略了消极情绪的力量，以及它对我们形成抗压力的影响，还可以过上充实有意义的生活的话，那你就大错特错了。很多来过我们抗压力工作室的人都感到震惊，有些人甚至会说，也许悲伤、焦虑或者尴尬都对我们有益，但是诸如愤怒这类有伤害性的情绪则不会对我们有好处。当我写下这段话的时候，我们国家正在进行历史上最有趣的总统竞选之一。当然，竞选双方都在呼吁对方停止侮辱和攻击性的广告。我不关心竞选，但是竞选的新闻铺天盖地，总是会跑到你面前来。他们的拉票广告做得太有效了！激起选民的愤怒，刺激他们立刻跑去投票。消极情绪的力量不容小觑，它不仅仅是政客们的武器，也是每个想要提高效率的人可以使用的工具。

请记住，失望也是对我们有益的经历。只要你不把失望变成永久的创伤体验，你都将变得更强大。如果执拗于失望，你的创

伤体验会渗透到身体里，吞噬抗压能力。我采访过的一位学校老师告诉我：“我一直不赞成越早越好这个观点。”过于关注积极的感觉，我们就降低了行动的效率。不要沉迷于你此刻的情绪，要知道你的情绪都是短暂的体验，每一种情绪，不论积极还是消极，都会有助于你实现目标。

最后，我们可以将积极情绪和消极情绪看作是光谱的两极。一端是过度消极的情绪，它在经历灾难后又转变为永久性的创伤；愤怒的情绪从未平息，这是一个让人无能为力的悲剧人生。另一端是纯粹欢欣的积极情绪，它饱含着无尽的幽默、敬畏、感激与希望。简言之，这是让人感觉舒适的生活，但是这种世界是不存在的。失望总是不可避免地出现，毫无准备的我们经常手足无措，最有效的方式是带着积极情绪播下抗压能力的种子，冒险为将来可能出现的挫折做好准备。在行动的过程中，要用敬畏的心和灵感去向目标迈进，但是也要利用你的恐惧，这样你在灾难面前不至于太过惊讶。里克·汉森（Rick Hanson）完美地总结道：“选择正确的帮助，我们才能看到自己和这个世界的优点。”

仅供参考的建议

- 你多长时间才能慢悠悠地吃顿家常饭？上一次和爱人牵手是什么时候？或者说，你多长时间未能享受那首你听过上万遍的吉他独奏？想象一个让人愉悦的时刻，调动你所有的知觉（触觉、嗅觉、听觉和视觉），接下来，你会感觉到积极情绪在全身沸腾。保持住这份愉悦、爱和灵感或者任何其他积极情绪10秒、20秒甚至30秒。

- 想象一个你曾经去过的地方，比方说你最爱的餐馆、杂货店或者孩子的学校。想象一些付出劳动的人们：清洁工、仓库管理员以及协调人员。如果有机会，请向他们的辛勤劳动致以感激。养成习惯，表达你的感激。

- 外出步行5分钟，不管是下雨还是刮寒风，都用心欣赏当时的景物。

- 你真正敬佩的人是谁？修女特蕾莎？马丁·路德·金？默罕默德·甘地？罗纳德·里根？爱莲娜·罗斯福？创作一个英雄人物笔记本，列出你敬佩的人们。并写下你为什么敬佩他们。他们最大的成就是什么？他们最强大的力量是什么？随自己心意激发并在自己身上培养这些力量。

- 做善事。请一天假不上班，或者丢掉一个对你来说很重要的东西。专注于不计报酬地为他人做好事，但是你的善行会为自己带来满足。

- 你每晚睡多久？设定一个目标，至少每晚有8小时的高质量睡眠。大多数

的健身追踪器都会自动为你设定好这一目标。在一夜好眠后关注一下自己做事的效率，之后每天都要关注一下。把睡眠放在最优先的位置，提高你情绪的积极性和能力，这种情绪上的改变可以帮助你避免因为太累而表现出疲惫的状态。

- 思索一个重要的目标、项目，或者要进行的一个重要会议。花几分钟设想一下你能想到的最好结果。感受愉悦、自豪或者其他你可以想到的积极情绪。接下来，思考你可能会遇到的挫折。最后，为你的挫折造一个“如果……就会……”的句子。可以是：“如果在讨论中我的愤怒持续增长，我就会冷静冷静。”在重大事情或者目标上，不要被积极情绪误导，适量消极情绪的涉入也会使你变得更加有效率。

- 帮助缓解焦虑和愤怒的专家们都喜欢专注呼吸，对感受到的所有知觉都很好奇。当空气到达嘴唇穿过鼻腔时是怎样的感受？气流从鼻腔到你的喉咙再到肺部又是怎样的感受？你能感受到随着胸腔的扩张，身上的衬衣也有变化吗？吸气3~4秒，更重要的是，呼气要保持7~8秒。伴随着你的每一次呼气，你的副交感神经系统开始活动，你的心率会减缓。这会帮助你降低血压，让你更加接近平和的状态。

第七章 **SEVEN**
连接感，
来自外部的抗压力

我们是树人格鲁特。

——树人格鲁特

保持良好的人际关系，到底多重要

“乔是最棒的，来吧，我希望听见你们说‘乔是最棒的’。”托尼在呼唤他的朋友们。最终，每个人都说出了“乔是最棒的”（免费书享分更多搜索@雅书.）。

这个故事里的乔是乔·瓦莱里奥。托尼是他的哥哥，曾经带着乔一起到费城郊外的公园打篮球。乔比场上其他运动员都要小10来岁。毫无疑问，乔的球技也比其他运动员差很多。但是，托尼还是要求其他运动员带他弟弟一起玩。

托尼非常信任乔，虽然现在乔身高1米95，肌肉发达，体重272斤，是美国国家橄榄球联盟的前锋，但事情也并非一直那么顺利。乔的家庭生活很艰难，疾病与经济困难好像无时不有。4个大男孩共用一间只有2张双人床的卧室。他们的母亲经常生病住院，父亲则一心扑在工作上。

在谈到早年经历时，乔总是说：“我总能感受到爱，尽管我们家经济困难、生活不稳定。但我有很多朋友，周围的人们都很关心我，我也同样关心着他们。在困难面前，我会从自己擅长的地方开始着手解决问题。最终，我得到了良好的人际关系。”很早的时候，乔就知道任何事情的成功都离不开亲密关系和社会支持。

对有些人来说，关系看似来得容易。但我认为像乔这样的人至今仍然会付出很多努力去发展与维持关系，而不是一时兴起。乔和像他一样具有抗压力的人都知道连接是人类经历的重要部分，是生命具有复原力的重要条件。

这篇文章的大部分内容都致力于研究我们如何生活以及作为个体怎样在这个世界中有所经历。我们也接受过有关适应性的测

试。我们讨论过乐观的作用，因为这与我们的抗压能力息息相关。我们也曾触及我们的正念、好奇与情绪。所有的这些都来自于对我们主观和个人经历的关注。我支持这些领域的研究，因为他们对我们起着关键的作用，比如说从错误中学习的能力、灾难后卷土重来的能力和实现有意义的目标的能力。另外，当谈到亲近、支持与亲密关系时，这项研究的结果非常清晰。40多年的研究都一致地表明连接为我们带来诸多益处。

10年前，我就碰到过这种事。我的一个委托人邀请我去佛罗里达州的奥兰多进行团队建设的培训，我们讨论了很多细节，包括日期、参与人数、具体的位置以及房间的准备。当我在准备旅行安排的时候，我突然意识到我有一整天的时间可以独自在奥兰多，而那里与世界上最幸福的地方只有一步之遥。

当我驾车驶往那个魔幻国度时，我觉得自己又变成了孩子。我停好车，跳上电车，买票。自始至终，我都在为能够从工作中抽出时间休息，去做自己小时候就喜欢的事情而感到兴奋。你们也许已经猜到了，我的期待在几分钟内就完全地降低了。我继续走了一段，并期待能与人分享我的经历。可是身边没有朋友或者亲近的人来和我共同追忆，这种感觉让我生不如死。我想去哪里都可以，我可以在任何一家饭店吃顿美食，但没有机会与别人分享，所有的这些都不能够产生共鸣。

结果是，调查证实了我的经历。研究表明通过与人分享美好的经历会强化积极情绪。你喜欢在雷鸣山骑行吗？去告诉你的好朋友吧。当你在工作中获得了奖项，你是何种感受？打电话告诉你的父母亲吧。当我们与别人分享美好经历的时候，我们创建了积极情绪的网络，这个网络给两个甚至一群人带去积极的信号。这样的讨论是很简单的，就像你和爱人在看电视时说“这个不错”。当然，在和别人分享一些好玩的经历时，你可能会有一些激动，比方说在初吻时被绊倒，或者在少年棒球联赛时打出了你的第一记全垒打。

不管怎么样，这样做都是有益的。在加州大学洛杉矶分校的雪莉·盖博（Shelly Gable）的一项研究中，调查人员研究人们对

好消息的反应，为了尽可能客观地测量结果，他们创立了两个维度。第一个维度检测反应是具有毁灭性还是建设性。通过指出好消息不如别人说的那般好，这种毁灭性的反馈来减少好消息的作用。建设性的反馈是重温当时的情况，享受别人的赞赏，还有可能做出一些庆祝的反应。另一个维度关注人们在做出反应时所表现出来的努力程度。一个消极的反应可能只是寥寥数语，当时的感受并没有完全表达出来。而做出积极反应的人是完全投入在当时的情况里，完全地表达了自己的想法。

当涉及到连接与关系时，调查就更加深入了。我个人最喜欢的一个观点就是合作让我们更快速地解决问题，虽然这个道理很简单，但是我们的文化会让人们觉得寻求帮助是脆弱的表现。没有人能做到无所不知，胜任所有角色，想努力做到这样，生活必然会失意。非常擅长战略性思维的人可能不会关注细节，热爱策划联谊会的人可能不太擅长了解非常内向的人需要什么。如果你身边有值得信赖的伙伴，你所遇到的阻碍、突发事件以及灾难都会显得没那么可怕了。

当乔·瓦莱里奥开始思考退役后做什么时，他的妻子“强迫”他去当地的电视台实习。她说哪怕一小时挣3.15美元也很值得，他的简历上就不再仅仅只有橄榄球这一件事。乔并没有打算从事新闻行业，但他在退役后的确对生活又有了新的理解。如果不是他的妻子督促他完善自己的简历，他就不会有这番感触。如今，乔已经是一名成功的保险行业行政主管，这多亏了他的妻子。

有密切关系的另一个不太显著的益处就是它们可以带来更多的意义与目标。我们并不是生活在真空中，当你与他人连接紧密时，不管是面对辛苦的工作还是其它困难，我们都自信能应付。真正可靠的朋友与家人知道怎样移情，知道什么时候认真倾听，也知道什么时候鼓励你。知道自己在这个宇宙并不孤单，并且具有强大的力量。

刘畅谈到过早期的生活多么艰难，每一个困难的背后都会有老师、兄弟姐妹和家人的鼓励和支持。刘畅说不管她的生活有多么充满挑战，她总是可以感受到“爱与支持”。远离父母，在寄宿

学校读书为刘畅带来的是孤独，但是爱却一直陪伴在她的左右。她的英语老师待她如同自己的孙女，当刘畅与她在一起时，她的自信心得到了提升，好奇心的小火苗也被点燃，一直燃烧至今。刘畅周末会与父母见面，她的母亲总是特意为她做一些不需要冷藏的食物。是的，去往学校的火车承载着悲伤，但是刘畅明白，虽然一个人孤独地在火车上，但她与所爱之人的连接并没有中断。

根据理查德·戴维森（Richard Davidson）的观点，社会参与还有诸多益处。与他人有连接的人感冒的概率都会降低；投入在各种关系中可以降低冠心病的发病率；相互连接的人们被感染的概率也会降低，而且平均寿命更长。不管是心理上还是生理上，与人保持连接都对我们有益。

所以，到底什么才是连接、支持与友谊？我认为这些全都是爱。是的，你与你同事之间的友谊是爱。星巴克的那位记得你要“超大杯，三倍奶，不要奶泡的拿铁”的咖啡师也是你上班路上的一位友善的朋友，对吗？这也是爱。

长期致力于研究积极情绪的重要性之后，芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）开始研究最高级别的情绪：爱。像我们中的大多数人一样，她一开始对爱的定义非常简单：在20多岁的年纪遇到一个人，陷入爱河，接下来的70年左右维系这份爱。她（以及我们）只对了一部分。那是爱，但是通过使用科学方法与高科技手段，弗雷德里克森与她的研究团队发现：爱其实是由“微小的时刻”组成的，在这些微小的时刻中，两个人共同感受连接的发展。

这的确是一种思考爱与连接的有效方式。也许，设想一下与超市的收银员谈恋爱一开始会有些困难，但当你认识到他的确希望你在工作中感受到爱，这会给你带来温暖的感受。

如何从外围关系寻找支持

如果与人连接如此重要，为什么很多人并不重视此事呢？为什么离婚率还是如此之高？现如今，脸书上有十多亿用户，很多用户的“朋友”数量都是成百上千。然而，许多报道都在争相说明人们越来越孤独。在工作场所，智能手机的使用以及过分关注结果等社会习惯的形成，让我们的内心更加孤独。

每一天，我都会惊叹智能手机的强大功能，指尖划过的信息量大得惊人。除此之外，如果我愿意，我可以与数以万计的人在社交媒体上沟通，诸如电子邮件、短信、视频甚至打一个老式的语音电话。当今世界的工程师们每天都在开发新型的、令人印象深刻的新技术，为人类之间的互动带来便利，但我们正逐渐失去与人连接的能力。发送生日祝福短信与登门拜访送祝福不是一回事，在脸书的网页上点“赞”没有给朋友手写一封贺信来得真诚，让人兴奋。

《挽救谈话：数字时代谈话的力量》（*Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age*）的作者雪莉·特克尔（Sherry Turkle）决定让她的研究小组调查，是否所有的电子通讯都能有助于我们展开有意义的谈话。当我们看到孩子们和朋友坐在沙发上全程无交流，专注玩手机时，疑问已经被证实：真正的谈话在减少，真正的连接也是如此。

特克尔谈到了我们对移动设备的“三个愿望”：首先，要一直能听到；第二，能把注意力放到其他地方去；第三：永不孤独。猜猜发生了什么？我们在网上恣意咆哮，但是意义却丧失了。人们看不到我们的肢体语言，听不到我们话语中的停顿或者语气的转变，他们会在我们说的内容上加上自己的想法，结果是没人了解我们。当我们持续地转移注意力（脸书、电子邮件和短信），

坐在我们面前的人不再重要。他几乎不复存在，哪怕只是一下子，但也能感受得到。关于孤独，特克尔认为学习感受孤独其实意味着不会真正的孤独。被人群环绕的需要，意味着很难停下来倾听你自己。

思考一下特克尔对社交媒介大量使用的其他几项调查结果。

- 它会导致焦虑情绪的扩大以及失落的症状。
- 它与移情能力降低相关。
- 读懂别人的情绪会变得更加困难。
- 它会导致自我意识水平降低，甚至识别不出自己本身的情绪。

同样也思考一下：当两个人在交流时，桌上放着智能手机会影响谈话的进行。我们在沟通时不再看着对方的眼睛，因为我们都时刻紧张着自己的手机，生怕万一错过了什么重要的信息。

社交媒介让许多事情变得太过简单。你有没有遇到这样的情形：在一次联谊会上，一个朋友问到某部电影中某演员的八卦，大伙儿都几乎同时做了什么动作？他们拿出手机访问谷歌（Google）或者苹果手机语音助手（Siri），试图找出答案。我们想说出正确答案或者想要做第一个回答的人的欲望超越了与人沟通的欲望。“错误”的答案其实会带来更多观点的碰撞。谈话是别人了解我们的思想和知识储备的渠道，这份脆弱为人类创造了更多的连接而不仅仅是“正确”的答案。

大家都知道我一直以来都是水牛比尔队的球迷。自从我看到那些红白蓝三色相间、头盔上还印着水牛图案的制服起，我就为之深深地着迷（虽然他们经常让我失望）。每年圣诞，我母亲都会给我准备一件比尔T恤、一顶帽子甚至是一个头盔。可是在20世纪70年代是没有网络的，球队商品也并不像如今这样盛行，最重要的是，水牛比尔队并不是非常优秀，他们总是打得很艰难。

所以我的母亲让她的一个好友在新泽西州开车兜了一圈，只为了寻找有水牛比尔队标志的东西。在车上，他们讨论各自的孩子、伴侣以及他们能想到的任何事情。他们使用纸质地图，找遍了方圆50英里内所有的运动用品商店。但大多数商店都没有他们

要找的东西。他们带着失望回到车里，又继续寻找。同时，他们聊天的话题越来越多，彼此间的友谊也深厚起来。“孩子，那的确可以找回很多记忆。”我母亲面带微笑地说到，虽然事情本身并不容易，但是这个过程出乎意料地让人满意。

谈到水牛比尔队，我有幸因为此书采访了史蒂夫·塔斯克（Steve Tasker），他是休斯顿油人队1985年第九轮选秀出来的球员。他在休斯顿待了两年，之后于1986年加入了我最爱的水牛比尔队，当时他只有1米74，167斤重（这种身材在美国国家足球联盟中是很瘦小的，即便在80年代或者90年代也是如此），但是作为一名特别的球员，他却拿到了7次职业碗。

我致电史蒂夫，和他谈论起水牛比尔队。这个球队在90年代初期进入了四次超级碗决赛，但四次都失败了。他们可能是美国国家足球联盟历史上最具抗压力的球队了，我这么说可能不够公正客观，但绝对不是乱说的。四年来，他们在全国最大的体育赛事上遭受失败，但又再接再厉。他们是如何做到的？这些合同身价高的球员们原本是可以放弃的。

当我问到水牛比尔队的抗压力时，史蒂夫并没有谈到他们的进攻和防守，也没有提到任何战略战术。他谈到了整个队伍的凝聚力：“我们的队伍很友爱，包括所有的教练员们。相对于那些只关注球员的队伍，我们看得更广。我是指我们的教练员、安保人员和秘书们，每个人都是队伍的一员。吉姆·凯利（Jim Kelly）在每次主场比赛结束后都会邀请我们去他家。如果你因为要见家人或朋友没法参加，他会让你把你的朋友家人都一起带着。这就变成了更大型的家庭联谊会。我们并不是像别的运动员们只了解队友的妻子或者孩子，我们还认识他们的朋友和家人，我们一直在为比我们队伍更大的集体比赛。”

我童年时期最爱的一段回忆就是和父亲一起玩接球游戏。我常常向别人开玩笑说父亲都可以写进吉尼斯世界纪录了，因为每当我让他扔球的时候，他都会毫不犹豫直接从椅子上站起来，从不说任何拒绝的话。如果他在电脑上工作或者正在读书，他也会很快地合上电脑或者放下书，站起身来陪我一起走出家门，去玩

扔球游戏，玩到我厌烦为止。

我投得不错的时候，偶尔能够得到父亲的表扬：“太太太太棒了。”他还会指导我如何提高扔球技术，但我们并没有过多地交流，因为我们不需要这么做。我的父亲一直在我身边，没有电子邮件，没有短信。从来没有一秒去怀疑我的母亲或者父亲不会全心全意地对待我。

当今的世界被各种业务、家教、会议、电子邮件和其他很多的东西侵占，对于科技的另一种错觉是我们以何种代价完成这些呢？我培训过的很多行政主管都认为他们没有时间参加一对一的培训总结会。家长们给孩子们安排各种各样的活动，担心他们六年级的孩子在大学申请时不能提供足够的课外活动成就。

鉴于此，我认识的一些最成功、适应性最强的人们做了一个“停下来”的列表。他们知道时间有限，与所爱的人之间的连接比升职或者跑马拉松更加重要。这并不是说他们没有目标；他们当然有，但他们知道当爱的人需要支持时应当如何协调。作为创建“停下来”列表的一部分，适应性强的人更有可能向传统活动和项目说不，因为这些事情并不是他们最优先考虑的。

就算是伟大的史蒂夫·乔布斯也看到了工作中好人的价值。现如今，基本上没有事情是可以孤立地完成的。不论是长期团队，还是暂时的团队，集合团队的力量就能产生更好的效率。个人的努力当然是令人欣赏的，但是不能在团队中有所贡献的人，他的职业就会亮起红灯。

密歇根大学心理学家们的研究表明，想让一个机构盈利，需要很多有才能的人们一起合作。这些心理学家们推论得出“高质量的连接”可以成就更有效率的团队氛围。当员工们感到投入、积极并安全时，他们就更有创造性。

说比做起来容易。结果是，研究人员们在一致的基础上得出三种行为方式会带来高质量的连接。第一种行为是“尊敬的投入”。这包括和别人在一起时，你心无旁骛，别人会感受到自己被尊重，可以带来更好的聆听与更多的好奇心，尊敬的投入同时也是做最

真实的自己。成年人可以识别出一英里以外的骗局，如果不够真实，信任就会减少。伟大团队的成员都能够意识到团队里每个人的贡献与境遇。

第二种行为方式是“可行的任务”。当前不稳定的经济环境可能会造成过度的竞争性行为。企业文化可以激励员工为了个体最大的利益相互竞争，或者为了集体的最大利益相互合作，伟大团队的雇员会相互协作。他们这么做并不是为了表扬或者荣誉，而是为了整个团队可以实现大的目标。这些团队的管理者们是非常灵活的，他们知道如何安排工作，如果员工工作量太大，他们会进行协调。

第三种行为方式是我的最爱：伟大的团队会玩。他们有时候会浪费时间，但玩并不是建立在消费他人的基础上。他们把大家团结在一起，开始玩一些可以缓解压力的游戏。在游戏中，团队的成员们在不同情境下可以重新审视彼此。游戏会促进整个团队形成更紧密的连接，还会促使团队成员加强自身的学习。玩让我们变得脆弱，而脆弱会加强我们相互的信任。

虽然那些研究者将信任排在第三位，而我却认为它是最重要的。我的培训谈话时常围绕在人与人之间的冲突上，这种冲突会把信任水平降至危险的程度。客户会抱怨自己的同事不值得被信任，我所能提供的就是互惠主义机制。当大多数人得到某些东西的时候，他们倾向于以另一种形式回馈。

我们不愿意无故受人恩惠。我认为，表现得脆弱一些会让别人觉得你容易沟通。我合作过的大多适应性很强又很有效率的领导者很乐意分享他们个人的童年生活或者离婚的经历和感悟，这种脆弱都是在与人分享中发现的。就像我所说的，我们的连接与支持变得更加紧密了。

勒内·格雷西喜欢把柔道称作“地球上最有效的武术”。作为他学校的一名学员，我非常赞成这个观点。因为我确实在相对较短的时间里提高了自己的能力，我的同学们也是如此。勒内将部分原因归结于格雷西学院促进所有人的安全感与学习这个事实。对

于格雷西学院的学员来说，竞争并不是最重要的。

和生活大体上一样，柔道训练会将你置于一些脆弱的境地，可能一个小小的动作失误都会导致肌腱撕裂、肌肉拉伤或者全身酸痛。当你和朋友或者同学“滚”在一起的时候，你会非常信赖对方。达成目标或变得更好的唯一方式就是和别人更紧密地合作。勒内在我们谈话的最后说道：“双赢是实现目标的唯一选择。”

几年前，我注意到我的领英（LinkedIn）个人页面中出现了—个图标，显示我当时与500多人有连接。看起来我已经是某个领域的精英，这鼓舞了我把更多人拉到我的人脉网中。我当时感到很自豪，但是，我渐渐明白，领英和脸上只有极小一部分人真正可以称之为亲近、支持自己的亲密的“朋友”。

研究结果在这一方面也是非常明确的，我们只能维持和少数人的这种关系。在领英上拥有许多连接或者在脸上有上千的“朋友”并不算是坏事，但当别人为我们孩子的照片点赞并评论说他们穿着的万圣节服装非常可爱时，我们就会有一种被爱的错觉。我们现在知道，真正的连接是需要人与人之间面对面的专注沟通。我们愿意袒露心扉寻求帮助或者需要别人倾听时，连接就产生了。当我们不是很忙，在任务清单上划去互动这个词的时候，这种连接就更有可能产生。当我们把它放在首要位置的时候，连接也会产生。

当我问朋友，家人和客户谁才能成为自己的好朋友时，很多人回答两者可以兼顾。这是很理想化的想法，因为我们每个人基本上大多数时候都在评判，这差不多形成让我们的种族生存下来的自动化程序了。好朋友之间知道什么时候应该保留意见，我们带着好奇心这么做。有好奇心表明你的状态是对朋友的问题积极并感兴趣的。它会改变你的行为，你可能向对方提出帮助，告诉他们，你有其他的办法解决他们的难题；好奇心同样可以帮助你成为更好的倾听者，你发掘出只有通过倾听才能得到的新讯息，而不是思考自己接下来要说什么。

我近期读了一封朋友的邮件，她在邮件里感叹共和党和民主

党的不和。她说她一直期待自由派和保守派的人可以成为朋友，可以在某些事情上有不同意见。我另一位朋友最近也发了一些内容想败坏唐纳德·特朗普（Donald Trump）在她保守党朋友中的名声。她说特朗普曾经和希拉里·克林顿（Hillary Clinton）是好朋友。我并不喜欢特朗普，也不喜欢克林顿，但我们是否只是因为关注了某些和我们在世界不同领域里的人，才变得这么草率？

哈佛大学法学教授卡斯·桑斯坦（Cass Sunstein）曾经做过一个研究，他创作了一篇“群体极化规律”。简而言之就是当人们对某一话题形成了自己的观点，再和有着相似观点的人们接触后，他们会倾向于采取更极端的立场。

想象一下如果一个人要求就气候变化发表意见，他说他很怀疑这些理论背后所谓的科学。作为研究的一部分，他需要从1~10中选择一个数字来表明怀疑的程度（1代表他完全同意大部分科学社团的想法，10代表他认为这是一个为了推动某些团体的巧妙骗局），他选择了7。之后，他被安排到一个房间，房间里的人都是像她一样怀疑程度是7的人。接着，一个管理人员安排大家讨论30分钟并重新给出他们组在这件事情上怀疑的数值。小组的成员们在听到彼此的想法后，最后报告说他们的怀疑数值为9。

许多研究团队都研究过这个问题，未来我们这个社会的以及自身抗压力的发展是危险的。我们买房时会选择和我们有相似观点的人为邻；我们与持相同看法的人共进晚餐；脸书上的朋友大多数都和我们在光谱的同一端，因为我们对待重要事情的看法一致；我们会关注那些支持我们观点的网络讯息。

危险程度加倍了。第一，人们接触不到与他们意见相左的观点。若有人提出相悖的观点，他们就会大叫大嚷，提出一堆论据还会挥舞着国旗大声声讨。我们认为这个世界非黑即白，非对即错，但他们中间其实是有一些灰色地带和细微差别的。这当中也同样会出现我们面对的困难。当工作中有人对我们粗鲁，我们会寻求一种安慰，期待听到别人评价这个人的所作所为实在欠佳。

然而，适应性强的人对气候变化或者枪支携带的新观点欣然

接受，他不会因为在会议上遭遇尴尬之后就要寻求安慰，他会问别人的反馈，想知道他做什么能对当前的境况产生好的作用。

两极分化的另一个危险就是他所产生的愤怒情绪。正如桑斯坦和其他研究人员证实的那样，当我们与意见相近的人在一起时，我们的观点会变得更加极端。我在本书前面提过，愤怒并不总是坏事。在极端情绪或者小组中产生的愤怒（就像2106年特朗普的政治集会），限制了我们对于复杂事物理性思考的能力。具有适应性意味着有时候需要带有一丝愤怒，当我们的判断被蒙蔽时，我们不会恢复原状，而是会回击。

支持性的关系可以成为适应性个体的脊骨。正如我们所见，有选择性地寻找我们的支持者也会有很大影响。尽管到最后，爱仍然会是我们抗压力形成的强大燃料。

亚胜欧洲首席执行官暨人力支援主管丹尼尔·波特（Daniel Porter）在12岁时被诊断为肌张力障碍，这种病会影响一个人控制肌肉的能力，一般腿、胳膊或者脖子这三处会产生此类病患，大多数人只有一处，而丹身上三处都有这个病症。体育运动对他来说一直都是很大的挑战，并且他的语言模式是含糊不清、飘忽不定的。丹小时候总被嘲笑，长大后也一直找不到工作。

然而，他的家人和朋友给予了他强大的爱与鼓励，使得他成为了我的英雄之一。他没有失去对人的信任。恰恰相反，丹并不理会拒绝他的人，因为真正支持他的人们为他注满了深深的信念，他相信自己是可以为社会做出贡献的。

仅供参考的建议

- 当朋友向你寻求帮助时，请小心提供建议。试着不要使用以下的句子：“你应该……”“你需要……”或“你必须……”。相反地，问一些让他们可以自己找出答案的问题。你的朋友、家人以及同事会很感激你没有指指点点而是聆听他们的想法。

- 当别人告诉你好消息的时候注意一下，练习完全投入的状态。把手机拿走，合上电脑，停下手中的事，用微笑和真诚的祝贺甚至是一个拥抱来享受别人的喜悦。如果不够专注地分享别人的喜悦，那么下一次，他们就不会再把好消息告诉你。

• 为你的人生创建一块意见板。寻找好的聆听者，尊重你的价值观并不尝试改变你的人。选择和你对这个世界看法不同的人。向他们寻求意见，多和他们相处。

• 制作一张重要朋友的清单。大概10个人或者更少，问问他们对你的需求是什么，并给予。

• 把维系与建立朋友圈列为首要任务。结识不同工作领域的人，与对这个世界看法与你的不同的人连接。

• 找一个和你意见不一致的人。下一次你们就某事讨论的时候，试着改变你的目的，不为赢，不为正确与否，也不强迫别人做事（是的，特别是你的孩子们）。相反地，试着只是简单地对他们的立场表示好奇，试着多学习少说话。

• 最近有看一部好电影吗？或者有看一本好书还是有趣的表演？和别人分享这些经历。调查表明我们通过与别人分享，可以保持积极情绪，甚至强化我们的积极情绪。

• 找到一个组并加入。和别人一起赢得胜利更加有趣，和别人一起分享失败也更具意义。不要忘记享受过程。

• 找一个你并不是特别信赖的人，向他寻求帮助。这是展示脆弱的简单方式，也是修缮关系的第一步。

• 找一个曾经帮助过你，但是你还没来得及感谢的人。给他写一封感谢信，提到他给予的帮助，对你给他带来的不便表示抱歉，以及这份帮助对你所产生的重大的、积极的影响。当面把这封信给他并读出来，即使你见不到他，也要写这封信。

• 与别人在一起时要高度注意自己手机的使用。当你和别人在一起时，试着把手机放到别处。要享受和别人相处的时光。

• 下一次如果想给朋友发短信，改成打电话吧。下一次想给朋友打电话问候的时候，试着改成拜访他吧。

• 去帮助别人。给自己一个放松的机会，比方说请一天假，放弃一场演出或者少锻炼几个小时。

• 在你的社交网络里找一个可能会面临困难的人，手写一些鼓励的话送给他。

• 选择一个可以和别人一起去玩的爱好。当然我的建议是去格雷西柔道培训中心。学习如何防卫自己，在健身的时候结交朋友。

第八章 **EIGHT**

适时放弃，
成功并非只有一条道路

让我们富有的不是我们接受的，而是我们放弃的。

——亨利.沃德.比奇(Henry Ward Beecher)

适时放弃，是聪明人才懂的做法

妈妈充满爱意但又带有一丝警告地看着我说道：“道格，这是你最后一次机会。你确定你今年要加入游泳队吗？”

免费书VX加好友：YabookA

我抬头看向她，带着9岁男孩那种无忧无虑的态度回答说：“是啊。”

“好，”妈妈手里握着支票，仿佛还想看看我是否犹豫，又说道，“我一旦交出这张支票，你这个冬天就得好好学了。”

每年10月，妈妈帮我报名青少年游泳队的冬季训练时，我们都会进行以上对话。在经历了一个月左右的训练后，我都会跟妈妈说我不想再游泳了。妈妈就会提醒我，因为我曾经发过誓会好好训练，她才付了学费，因此她不允许我放弃。我必须要把这一季。

如果站在父母的立场考虑，我可能也会用同样的方式来处理这件事。如果你承诺完成一件只需要几个月就能做完的事，就必须忍受痛苦，坚持下去。尽管这样，还是会有一些例外，放弃其实是适用于我们每一个人的抗压力工具。

我们如何看待放弃？

当今社会并不接受放弃。总会有这样或那样的理论声称放弃会给我们带来危险。思考下面这些引言，感受一下他们的力量：

赢家从不退出，容易放弃的人永远不会成功。

——佚名

赢不是一切，而是唯一。

——文斯.林巴迪 (Vince Lombardi)

绝对不能失败。

——吉恩.克兰茨 (Gene Krantz)

我很确信有一些联盟的教练们会把第一条分享给队员们。他们的意愿是好的，想帮助我们领悟坚持与勤奋的作用。哪怕在比赛进行到最后一分钟，而我们落后20分的情况下，他们仍然希望我们努力比赛。

这个概念肯定是有一定道理的，但也不是特别准确。我本书中采访的所有人都属于“赢家”这一类，有很多放弃后反而取得更大成功的故事。至少，放弃也是一种学习过程。

第二条引言最初是由加州大学洛杉矶分校的棕熊队教练瑞德.桑德斯 (Red Sanders) 提出的，期望以此来激励队伍在球场上取得胜利，之后文斯.林巴迪将这句话发扬光大，他的原话是“赢不是一切，想要赢的意愿是唯一的”。不过，林巴迪其实是有一些尴尬的，作为一名赢得过五次国家足球联盟的冠军，甚至连超级杯的奖品也是以他命名的。而实际上，他也经历过鞭策，所以他很珍惜球队内部的关系，他工作很勤恳，除了赢得比赛，他也看重过程。

想想我们的经济，在某种意义上，也只不过是为了消费者手中的钱。华尔街会关注季报，苹果或者谷歌可能因为一个季度忽略了千分之一的通胀预期，就上了新闻头条，导致股价暴跌。最终会转移到根据员工成就计分的考评上。付出很重要，但获得才是最重要的。

吉恩.克兰茨在阿波罗13号任务期间说出了著名的第三个引言。当国家航空与航天管理局的任务控制团队要达到极限的时候，尼克松总统想了解这项任务的情况。克兰茨向远在数千英里之外的宇航员们发送信号告诉他们没有什么事情能有送三位宇航员回家重要。相比睡眠、食物还有家人这三样东西，新的任务目标都显得不那么重要了。

克兰茨以及所有送宇航员们回家的人们都是英雄，他们的壮举值得称颂。对于急诊室的医生、警察以及消防员来说，他们面前唯一的选择就是挽救生命。克兰茨和林巴迪以及其他教练们一样，激励人们表现英勇。正如我们会看到的，生活中很少会有需要直面生死的情况。有时候，我们在社会规范下的负担会让我们喘不过气来，这时候放弃是我们能做的最具抗压力的事。

纽约州罗切斯特大学的心理学教授爱德华·德西（Edward Deci）在过去40多年里一直致力于研究人类动机，他的理论可以浓缩成三个“基本需要”。人类的第一个基本需要是“自主的需要”。我们渴望拥有自己选择工作种类、工作方式与时间以及其他相关因素的权利，截止日期、对工作要求苛刻的上司以及不给孩子选择权的家长等等都是实现自主的拦路虎。

第二个基本需要是“成就感”。人们渴望在某些领域内达到专业化的水平，我们努力想要成为精英人物。一直进步可以给我们极大的满足感，德西认为这就是内部动机促进我们进步的一个因素。一旦我们给出外部的奖励或者惩罚，我们可能就不再有追求进步的动力了。他的团队在多项研究中都发现了采取奖励的方式会降低积极性。比方说，你很喜欢绘画，但并没有给予你回报，然后有一天一个人说他愿意花500美元买你最近的一幅作品，突然间你会发现你的脑海里想的都是与获得报酬相关的事物。这样一来，绘画本身就变得没那么有趣且有激励性了。

第三个需要被他称之为“关联性”。简而言之，人类希望被爱也希望爱人。我们渴望属于一个群体。置身于群体中，我们能感受到支持与存在的意义。相互联系也可能帮助我们找到新的意义和目标。

德西的工作也揭示了自主超越了成就感或是关联性。并不是说后者不重要，而是我们对自主的渴望是更加强烈的。我们带着好奇心来到世上，想尝试导演自己的一生。德西写道：“自主促进成长与健康，因为它给予人们做自己的权利。”

那么，它又是如何与放弃联系在一起的呢？决定终止一个项

目、一份工作或者一段感情都是个人的决定。我们是自己生活的导演，如果有别人来指导我们的生活，我们就会丧失乐趣、意义以及生活的真实性。放弃，在某些方面重申了我们至高无上的权力。

前面提到的珍妮弗，我们公司的培训专员，她的丈夫是个酒鬼。她尽己所能地帮助丈夫，最后还是以离婚收场，她获得了两个残疾孩子的监护权。几年后，她爱上了另一个人。不幸的是，这个人对她并不好。一天，他俩又陷入了争吵，珍妮弗说到：“你知道吗，我已经受够了，你总是让我感到痛苦。”

结果对方的回答简直是从他嘴里说出的最睿智的话：“怎么是我让你感受到痛苦？你的感受是自己选择的。你是我认识的最坚强的人之一。你照顾两个有特殊需要的孩子，你多年忍受前任酗酒，这些事都没有打倒你啊。”

起初，珍妮弗认为她的男朋友只是为了推卸自己的责任。在进一步的思考后，她发现男朋友说得对。她拥有做出任何情绪反应的选择权，也有选择如何生活的能力。在这次谈话后不久，珍妮弗结束了这段感情，又再次独立。几年后，她遇到了理想的另一半，至今结婚已经10年了。如果珍妮弗没有放弃（两次），我敢保证她的生活绝对不会像现在这样丰富多彩。

当我们为一个很难实现的目标努力时，都会有一个类似这样的感受：别人（教练、父母、老师）认为他们对你的信赖可以使你创造出更多的动力。当然，有很多关于伟大的教师、鼓舞人心的教练以及自我牺牲的家长们的故事，因为他们对学生、队员和孩子的信任而带来了伟大的成就。但是，实际上我们明白自己做不到，这就是不可能。

事实是我们每个人都有极限。有些目标是实现不了、不值得追求的。康考迪亚大学的卡斯滕·菲洛施（Carsten Wrosch）和一组研究人员测试了追求不可能实现的目标有什么样的影响。持续为不可能实现的目标付出努力对人们有什么样的影响？如果这些人在生活中的压力非常大，他们就会变得更加消极，有可能还会

患上抑郁症。而那些懂得适时放弃的人呢？菲洛施说他们“皮质醇水平较低，表示免疫功能状况的全身炎症水平也较低。随着时间的推移，他们身体出现问题的概率较低”。放弃，似乎是对健康有益。

放弃有助于你实现其他目标。放弃一个很难实现的目标（或者让你生活悲惨的事），你就释放了实现其他重要目标的能量。辞职让你有时间和精力去写本书；结束一段感情后，你可以有机会独处，并重新思考自己的人生。只有自己做决定，我们才能掌握自己的人生。

玛丽莲·弗雷泽认为自己很难选择放弃。她说：“对我来说，奉献与完结非常重要，放弃不是我的一部分，所以放弃婚姻对我来说很难，哪怕它已经没什么用。我知道自己不能接受或者改变丈夫。既然我不能接受他，那我只能控制和改变我自己。我必须要离婚，我也学到了放弃与知道何时离开是不同的。”玛丽莲并不仅仅只是说得好，她也做到了。

真正的失败，是不懂得从失败中学习

如果有一个神奇的药丸，我们吃了之后就能够更加客观地评估生活，那我们就能轻易地在“恰当的时候”放弃。不幸的是，根本不存在这种药丸，所以我们最好还是换个角度来看待失败。

首先，商业社会都认可失败对成功的重要作用。事实上，这一领域中的许多商界领袖的座右铭都是“迅速失败”。人们往往认为创业需要大量的投资，也承担着风险。你需要建造或是租赁工作场地，购买或是租赁设备，当然，你还得雇用一定数量的员工。

如今，这种模式有了变化，不花钱你也可以找到办公的地方。感谢20多年来科技的高速发展，创业比以往任何时候都来得容易了。当然，想让产业达到新高度还是需要额外做些投资的，风险资本与天使投资人不可能毫无根据地信任初创企业而给他们投资数千万。现在的创业者们都做好了几年“不盈利”的准备，他们把员工数量精简到最少，只留几台电脑和一个WordPress（网站开发平台）。他们很少会对产品或者服务做实验，因为他们的目标不是一夜暴富，而是尽可能地花得少、学得多。这些团队在失败的过程能够汲取市场营销、客户服务和产品功能等相关知识。

在卡罗尔·德韦克的研究中，认为有抗压力的人普遍具备成长型思维模式。全美国的学校都在应用她的研究成果。简而言之，具备成长型思维模式的人相信他们的核心能力（智慧、运动能力、创新性，等等）会通过一直以来的辛勤工作与奉献得到提升。另一方面，封闭型思维模式的人能力是不变的。

抗压能力对人的影响也同样值得考虑。封闭型思维模式的人遭遇失败时，他会把失败定义为自身能力的失败。这种结果可能

会是毁灭性的，因为他把自己局限在过去的能力里了。而成长型思维模式的人们会把失败看成生存体系的反馈。一次考试失败了，他就会开始自我评估，包括学习习惯、上课的专心程度以及能够提升成绩的其他可控因素。封闭型思维模式的人则会认为自己不够聪明，进而停止付出努力，因为他认为自己的智商已经不会改变，所以没有必要再努力。

在柔道垫上，人们对失败很残酷。勒内·格雷西谈到放弃时说到：“在柔道中，如果有的动作不起作用，我们就会换个动作，新的动作可能奏效。那其实不算是放弃，我习惯将之称为重新定位。”

事实上，我的童年非常完美：深爱着我的父母、极佳的身体状况、相亲相爱的姐妹、优美的居住环境。我的父母并没有利用物质或者炫酷的假期来宠溺我们，我们基本都是在家吃妈妈做的饭，也经常穿旧衣服，当遇到烦心事，爸爸就会跟我们说：“一切都会过去的。”

“一切都会过去”这句话可能来自于中东的一位智者，我们甚至不知道他的名字。我们几乎在这本书的每个话题中都能用到这句话。任何事情都会有始有终，艰难困苦自然也不例外。赛利格曼对于乐观解释型风格的研究同样强调了短暂事物的作用；正念和好奇心让我们更加乐观地活在当下；情绪是暂时的，深厚的感情经得起时间的考验。

放弃与失败的痛苦也是暂时的。你在内心深处可能知道结束一份工作或是终止一段感情是正确的选择，但是你害怕这么做，这是可以理解的。违背社会准则、忤逆亲人的教诲，甚至是让自己的期望落空都会让人感到痛苦。但是这种痛苦是短暂的。思考一下，在下面这些成功的故事中，放弃是如何让他们反败为胜的。

- 拥有13年工作经验，处理了638宗事务的全球第一理财师苏希·欧曼（Suze Orman）选择了辞职。她说她有一种直觉，在因某些外部条件（比如金钱）工作时，我们就失去了自主权，别人会开始替你做决定。

- 查尔斯·达尔文（Charles Darwin）因为不感兴趣而放弃了一份很有前景的

医学事业。他倾注了毕生的精力研究大自然，他的名著《物种起源》改变了我们对生物进化的理解。

- 史蒂夫·乔布斯在大学时退学。因为一节书法课点燃了他对美与形式的热情。

- 比尔·盖茨 (Bill Gates) 就读哈佛时选择退学，建立了微软公司。他不仅通过开发软件建立了一个商业王国，还激励了无数的大学生，现在他已成为全球著名的慈善家。

在我读五年级的时候，有次老师和大家讨论游泳。老师说自己曾经是游泳健将，大概有人告诉他，我也游得也不错，于是他问我这个赛季怎么样。在20多名同学面前，我说：“我已经不游泳了，我放弃了。”我没有听到什么叹气声，但我说完这句话后心里很不安。那个冬天，我开始打篮球，我遇到一生中最好的朋友们。几乎每一年，青年组织队都会收拾行李前往参加周末活动，我们会打高尔夫、钓鱼，然后大家一起喝点儿啤酒。我并没有像乔布斯或者盖茨一样建立了一个《财富》500强的公司，我甚至不打高校篮球。我游泳曾经确实很厉害，但我把友谊看得更重要，高过一切。放弃游泳是我做过的最棒的决定之一。

如果你不确定是否要放弃，试试以下这些技能，看看能否更加清晰、有勇气。

- 评估当前的情况，判断你想要放弃的事情是否会对你生命很重要的领域产生消极影响。思考一下如果你放弃，接下来的生活会变得有多好（或者多糟）。

- 你是否是因为别人的期待而选择放弃？你考虑放弃时，是否立即想到别人会怎么看你？如果是这样的话，请注意你可能是在为别人而活。

- 通过放弃你能得到什么？时间、能量还是金钱？放弃能否让你专注于能对你的未来产生价值的事物上？

- 思考一下爱德华·德西 (Edward Deci) 的动机理论。不放弃是对这些理论的妥协吗？你是否需要重新评估你的自主性？

- 你的目标是否遥不可及？请记住，放弃遥不可及的目标往往会让你生活得轻松愉快。

- 你信任的朋友中可能有一些非常客观公正的人，与他们一起分析你的处境，不要告诉他们你准备放弃。向他们寻求建议，问问你该怎么做，最好每个人给你提供三四种方案。当他们已经没有其他的创意时，你再跟他们讨论放弃的可能性。要从不同的角度来讨论这个话题。

- 保持成长的心态，就像卡罗尔·德韦克的研究中说的一样。把你的生命当作唯一一次去学习与进步的机会。

- 找一个很容易被人放弃的兴趣。（当然，我最先想到的就是柔道。）

- 记住放弃的痛苦是暂时的。事实上，所有的情绪都是暂时的，都会过去。

- 思考一下，10天后，10个月后甚至10年后你会如何看待这个决定。试着不去考虑当下强烈的情绪，尽量保持客观冷静。

- 列一张清单，将那些耗费你复原力的项目、情境和人群列出来，尝试摆脱这些。

- 给自己定一个放弃的目标。设定个期限，在既定时间里没有成功，就允许自己放弃。比方说，如果创业的收入与预期相差很大，你可以设定半年后的收入目标，如果到时没有达成目标，不要找任何理由，果断放弃，去寻找新机遇。

第九章 **NINE**
让抗压力成为
你最优秀的品质

如果你正在经历地狱般的挫折或磨难,不要放弃,继续前行。

——温斯顿.丘吉尔 (Winston Churchill)

告别玻璃心，做一个内心强大的自己

想象一种没有压力、没有焦虑、没有悲伤、没有限制，也没有灾难的生活，你所有的关系都发展得很好，你的身体非常健康，钱对你来说也不是问题。有时候，我会想象自己彩票中奖，或是我写的书非常畅销，我未来的经济有了很好的保障。生活遇到一点坎坷时，我们很容易陷入这样的幻想。然而，我们每天遇到的挑战会让生活更加丰富、更加有意义。当然，在困境中，我们需要喘息的机会，挥洒过的汗水终会浇灌成功的果实。

请忘却舒适的生活，我鼓励你们想象一下跌宕起伏的人生，一直经历着成功与失败的考验。想象你的生活中拥有相互支持的亲密关系，有了他们的帮助，你迅速地从失败中学习，很快又东山再起。只有经历过各种考验，保持理智和清醒，你才能真正知道自己是否具有足够的抗压能力。好消息是，你已经具有了抗压能力。虽然我不认识你，但是我坚信每个人都能获得抗压能力。保持理智与清醒，你就能发掘自身的抗压能力。

我曾经去养老院拜访我的祖父，他对我说：“道格，祝你好运常伴。”这句话总是让我很开心（可能这也是我总感觉到幸运的原因）。大部分时间里，我都能专注于提高经济收益、保持身体健康、调节积极的情绪以及其他可能取得成功的因素。但是请不要将抗压能力等同于成功。有些人运气平平，有些人总是好运连连，还有一些人选择了追逐金钱、房子和车子等物质财富，他们在人际交往中更在乎朋友的数量，而不是亲密程度，为此，他们不惜牺牲了自己的情绪和健康。

我们的基本观点是：抗压能力不能保证你在所有领域都取得成功，不能承诺你充足的财富，也不保证你的人际关系可以有效发展，或者让你在努力拼搏两年后得到升职机会。抗压能力

可以带来更加重要的东西：平和的心态。你知道自己已经尽力了，你可以坚守着自己的价值观生活。

我曾经与很多有资质的心理学家们讨论抗压能力以及它的测量方法，尽管确实有一些评估可能会提供一些有趣的反馈，但我们都一致认为并没有人能够知道怎样测量抗压能力。我根据自己的主观判断，选择了一些“具有抗压能力的人”进行采访。在采访中我得出抗压能力是与你同在的，你知道自己何时具有抗压能力，何时没有；你知道自己是在进步还是退步。把这个判断的过程当作学习吧，你会因此进步的。

我们已经知道本书中提到的抗压能力五种技能，过于乐观的情境可能导致不理想的结果。

- 灵活性

有时候，我们会被多视角看问题的能力所麻痹，而忽视了真实存在的问题。

- 乐观

当我们过度乐观时，我们看不到潜在的危险，最终会在毫无准备时受到打击。

- 好奇心

对新信息的渴望会让我们偏离目前的活动，从而失去可能获得的成就。有时候，不动脑筋反而是有益的。

- 振奋

过于积极，我们会认为万事顺利，会瓦解我们的精神，让我们失去达到更高目标的动力。

- 支持

不做独行侠。只关注朋友的数量会让我们变得更孤独，还会对数字形成依赖。在发展和维持人际关系上投入过多的时间，会导致我们失去独处的机会。

但是，抗压能力呢？你的生存必需品可能会过量吗？我相信答案是肯定的。每个人的一生都有痛哭流涕的黑夜，对完美的追求是不现实的。这种追求很危险，它剥夺了我们学习的机会。我们需要学习如何发挥抗压力的效能，用抗压力的方式应对困难，我们会更加自信，充满自我效能感。尽管我们尊重自己所爱之人、上司或者导师们，但是重要的事情，我们还是自己做决定。

我的抗压能力小组的成员们也注意到了这个地方，我逐一问了他们这个问题：如果在如何提高抗压能力这个问题上你只能给别人一条建议，那会是什么.以下是他们的答案：

- 珍妮弗：不要纠结于消极面，随它去吧。
- 丹尼尔·波特：要理解抗争是一种创造美与意义的本能。抗压力是在逆境中寻找意义的能力。
- 乔·瓦莱里奥：如果你有强大的社会支持系统，在失败、麻烦和成功面前你都会发现自己充满了抗压能力。因此，要确保你有这样强大的亲密关系，遇到困难时，你知道有人会支持你。
- 玛丽莲·弗雷泽：请记住，这一切终将过去。困难的情境时有发生，但这些并不能定义我们。尽管会有这些困难，我们也应该继续为美好的未来做好计划和准备。就像我之前所说的，祈祷和冥想可以让我专注于更加积极的未来。每个人都该找到适合自己的方法。
- 刘畅：积极面对人生，多和积极乐观的人交往。
- 格温·法利：继续前行。
- 吉姆：我建议要看到抗压能力的长远作用。在过去，勤劳耕作过后，你就会收获丰盛的果实。我认为，我们这一代要考虑如何具有更强大的抗压能力，而不只是考虑我们当下需要怎样的抗压力。抗压能力是终身的学习课题。

如果有人向你承诺通往幸福和成功的道路，那么他们就是在向你兜售根本不存在的东西。我希望你在阅读时做些记录，要注意寻找现实生活中有哪些地方跟书中的理论有关联。

本书已接近尾声，我停下来思考该以何种方式结束。我想和大家分享的最后一个是能够帮助你的建议或者理论是什么？思索多日未果，我只好尽力不去思考这个问题，期待它自己浮出水面。

当我和大儿子结束一节很有意义的柔道课时，我记起来一句话，这是我们在柔道学校经常相互分享的话。我问我的儿

子：“你知道柔道中的黑带是什么吗？”

果不其然，他说道：“黑带就是永不言弃的白带。”

我们之前讨论过，在特定情况下，你可能需要选择放弃。黑带这个故事真正想表达的是在困难面前，永不退缩，勇往直前。其实，你已经是一个黑带了，只是还需要时间来发现自己成为黑带的可能。

致谢

最后，在本书付梓之际，我要感谢大家一直以来给予我的支持、指导与关爱。感谢我的代理人格蕾丝.弗雷德森，她在我确定写作内容时，提供了很多有益的建议。从一开始，她就对我的书充满信心。感谢我最好的朋友吉姆.霍克，他对我的信任甚至超过我的自信，他诠释了什么是真正的朋友。感谢我亲爱的教练们一直以来对我的激励，他们（安妮.洛尔，洛丽.鲁金和布拉德.斯太尔）知道何时为我提供指导、鼓励以及善意的批评。还要感谢我的父母（理查德.亨施和乔斯.亨施）对我的鼓励，他们让我尽力做到最好，并学会虚心做伟大的事。所有的这一切都教会了我亲密关系的价值。

参考文献

第一章

1. Martin Seligman. *Learned Optimism*. New York: A.A. Knopf, 1991.
2. Claudia Wallis. "The New Science of Happiness," *Time*, January, 2005.
3. www.merriam-webster.com/dictionary/resilience. Retrieved May 23, 2016.
4. Bill Murphy, Jr. "Want to Raise Resilient Kids? A Navy SEAL Says Always Do This," *Inc.*, June 6, 2016. www.inc.com/bill-murphy-jr/10-things-mentally-tough-people-do-advice-from-a-former-navy-seal.html
5. Karen Reivich and Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
6. Brigid Schulte. *Overwhelmed—Work, Love, and Play When No One Has The Time*. New York: Sarah Crichton Books, 2014.
7. V.M. Gonzalez and G. Mark. "Constant, Constant, Multi-Tasking Crazy: Managing Multiple Working Spheres. April 25, 2004. Retrieved May 23, 2016. <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=985707>
8. L. Christie. "Foreclosures up a record 81% in 2008." January 15, 2009. Retrieved May 23, 2016. http://money.cnn.com/2009/01/15/real_estate/millions_in_foreclosure/
9. Department of Psychology, Michigan State University. "Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety." November 5, 2012. Retrieved May 23, 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23126438

10. Eckhart Tolle. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Novato, Calif.: New World Library, 1999.
11. S. Bradt. "Wandering Mind Not a Happy Mind." November 11, 2010. Retrieved May 23, 2016. <http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>
12. Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Novato, CA: New World Library, 1999.
13. "U.S. Smartphone Use in 2015." Pew Research Center, 2015. www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/
14. Todd B. Kashdan and Robert Biswas-Diener. *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self—not Just Your good Self—drives Success and Fulfillment*. Brilliance Audio, 2014.
15. R. Zilca. *Ride of Your Life: A Coast-to-Coast Guide to Finding Inner Peace*. Booktrope Editions, 2014.
16. Anne-Marie Slaughter. *Unfinished Business: Women, Men, Work, Family*. New York: Random House, 2015.
17. Barry Schwartz. *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. New York: Ecco, 2004.
18. Brigid Schulte. *Overwhelmed—Work, Love, and Play When No One Has The Time*. New York: Sarah Crichton Books, 2014.

第二章

1. Gabriele Oettingen. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. London: Current Publishing, 2014.
2. Angela Duckworth. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner, 2016.
3. Tal Ben-Shahar. *The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life*. New York: McGraw-Hill, 2009.
4. Sonja Lyubomirsky. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press, 2008.

第三章

1. Chip Heath and Dan Heath. *Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work*. New York: Crown Business, 2013.

第四章

1. Martin Seligman. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: A.A. Knopf, 1991.
2. Barbara Ehrenreich. *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. New York: Metropolitan Books, 2009.
3. Martin Seligman. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: A.A. Knopf, 1991.
4. Daniel Porter. "Optimism and Mindfulness." E-mail message to author. February 10, 2016.
5. Rhonda Byrne. *The Secret*. New York: Atria Books, 2006.
6. Martin Seligman. *Learned Optimism*. New York: A.A. Knopf, 1991.
7. Carol Dweck. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.
8. C.D. Ryff. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, no. 6 (1989): 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
9. Albert Bandura. "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191-215. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191.
10. C. Peterson, W. Ruch, U. Beermann, N. Park, and M.E. Seligman. (2007). "Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction." *The Journal of Positive Psychology*, 2(3) (2007): 149-156. doi:10.1080/17439760701228938
11. R. Biswas-Diener, T.B. Kashdan, and G. Minhas. "A Dynamic Approach to Psychological Strength Development and Intervention." *The Journal of Positive Psychology*, 6 no. 2, (2011): 106-118. doi:10.1080/17439760.2010.545429
12. Marcus Buckingham and Donald O. Clifton. *Now, Discover Your Strengths*. New York: Free Press, 2001.
13. "OK Now What? Taking Action with Strength." December 20, 2013. Retrieved May 25, 2016. www.viacharacter.org/resources/ok-now-what-taking-action-with-strength-by-ryan-m-niemiec-psy-d/
14. A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, T.B. Kashdan, and R. Hurling. "Using Personal and Psychological Strengths Leads to Increases in Well-Being Over Time: A Longitudinal Study and the Development of the Strengths Use Questionnaire." *Personality*

and Individual Differences, 50 no. 1, (2011): 15-19. doi:10.1016/j.paid.2010.08.004

15. The People Behind the VIA Institute. Character Strengths, Positive Psychology Team: VIA Character. Accessed June 06, 2016. www.viacharacter.org/www/About-Institute/The-People.
16. Teresa Amabile and Steven Kramer. *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Boston, Mass.: Harvard Business Review Press, 2011.
17. Daniel Coyle. *The Talent Code: Greatness Isn't Born: It's Grown, Here's How*. New York: Bantam Books, 2009.
18. Ibid.
19. Michael Shermer. "As Luck Would Have It." *Scientific American*. Accessed June 06, 2016. www.scientificamerican.com/article/as-luck-would-have-it/.
20. Ibid.
21. Ibid.
22. Robert Biswas-Diener. *The Courage Quotient: How Science Can Make You Braver*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass, 2012.

第五章

1. Todd B. Kashdan. *Curious?: Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*. New York: William Morrow, 2009.
2. Stay Mentally Active. Alzheimer's Association. Accessed June 06, 2016. www.alz.org/we_can_help_stay_mentally_active.asp.
3. The Search for Alzheimer's Prevention Strategies. September 2012. Retrieved May 25, 2016. www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/preventing-alzheimers-disease/search-alzheimers-prevention-strategies
4. Carol S. Dweck. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.
5. K. Cherry, K. "Discover the History Behind IQ Tests." Retrieved May 25, 2016. <http://psychology.about.com/od/psychologicaltesting/a/int-history.htm>
6. Todd B. Kashdan. *Curious?: Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*. New York: William Morrow, 2009.
7. Liz Wiseman. *Rookie Smarts: Why Learning Beats Knowing in the New Game of Work*. New York: HarperBusiness, 2014.
8. Eline Snel. *Sitting Still like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*. Boulder, Colo.: Shambhala, 2013.

9. Ibid
10. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind." *Science*. Accessed June 06, 2016. <http://science.sciencemag.org/content/330/6006/932.full?sid=3d27f229-6e05-4828-b560-1516e79f2a4d>.
11. Ibid.
12. Philip G. Zimbardo and John Boyd. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press, 2008.
13. Eckhart Tolle. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Novato, Calif.: New World Library, 1999.
14. S. Achor. "Are the People Who Take Vacations the Ones Who Get Promoted?" June 12, 2015. Retrieved May 25, 2016. <https://hbr.org/2015/06/are-the-people-who-take-vacations-the-ones-who-get-promoted>
15. D. Moskowitz and J. Rosenstein. (2013, November 21). "Stop Obsessing About Productivity: Why Asana Embraces Mindfulness As A Business Model." Retrieved May 25, 2016. www.fastcompany.com/3021943/bottom-line/stop-obsessing-about-productivity-why-asana-embraces-mindfulness-as-a-business-m
16. A. Gorlick. (2009, August 24). "Media Multitaskers Pay Mental Price, Stanford Study Shows." Retrieved May 25, 2016. <http://news.stanford.edu/news/2009/august24/multitask-research-study-082409.html>
17. T. Brandberry. "Multitasking Damages Your Brain and Career, New Studies Suggest." October 8, 2015. Retrieved May 25, 2016. www.forbes.com/sites/travisbradberry/2014/10/08/multitasking-damages-your-brain-and-career-new-studies-suggest/#2064b4df2c16
18. P.L. Hill and N.A. Turiano. "Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood." *Psychological Science*, 25 vol. 7, (2014): 1482-1486. doi:10.1177/0956797614531799
19. K.C. Fox, S. Nijeboer, M.L. Dixon, J.L. Floman, M. Ellamil, S.P. Rumak, and K. Christoff. "Is Meditation Associated With Altered Brain Structure? A Systematic Review and Meta-Analysis of Morphometric Neuroimaging in Meditation Practitioners." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43 (2014): 48-73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
20. Todd B. Kashdan and Robert Biswas-Diener. *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self—not Just Your good Self—drives Success and Fulfillment*. Brilliance Audio, 2014.

第六章

1. B. Fredrickson. "The Value of Positive Emotions." *American Scientist*, 91 vol 4 (2003): 330. doi:10.1511/2003.4.330
2. B. Fredrickson. *Positivity*. New York: Crown Publishers, 2009.
3. M. Rudd, K.D. Vohs, and J. Aaker. "Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being." *Psychological Science*, 23 vol. 10, (2003): 1130-1136.
4. PEP Lab. Retrieved May 25, 2016. www.unc.edu/peplab/research.html
5. B.M. Staw, R.I. Sutton, and L.H. Pelled. "Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace." *Organization Science*, 5 vol. 1 (1994): 51-71. doi:10.1287/orsc.5.1.51
6. T. Ito and J. Cacioppo. "Variations on a Human Universal: Individual Differences in Positivity Offset and Negativity Bias." *Cognition & Emotion*, 19 vol. 1 (2005): 1-26. doi:10.1080/02699930441000120
7. Ed Diener, Ed and Robert Biswas-Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, Mass.: Blackwell Pub., 2008.
8. E. Diener, S. Kanazawa, E.M. Suh, and S. Oishi. "Why People Are in a Generally Good Mood." *Personality and Social Psychology Review*. 19.3 (2014): 235-56.
9. Ibid.
10. Robert M. Sapolsky. *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W.H. Freeman, 1994.
11. Todd B. Kashdan and Robert Biswas-Diener. *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self—not Just Your good Self—drives Success and Fulfillment*. Brilliance Audio, 2014.
12. Walter Mischel. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company, 2014.
13. A.L. Duckworth, C. Peterson, D.M. Matthews, and D.R. Kelly. "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals." *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 vol. 6 1087-1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087
14. A.L. Duckworth and P.D. Quinn. (2009). "Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S)." *Journal of Personality Assessment*, 91 vol. 2 (2009): 166-174. doi:10.1080/00223890802634290

15. Daniel Kahneman. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2013.
16. G. Oettingen. "Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation." (2014)
17. Ibid.
18. J.W. Pennebaker. *Opening up: The Healing Power of Confiding in Others*. New York: The Guilford Press, 1997.
19. Ibid.
20. R. Hanson. "Hardwiring happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence. Harmony, 2013.

第七章

1. S.L. Gable, T.H. Reis, E.A. Impett, and E.R. Asher. "What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events." *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 vol. 2 (2004): 228-245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
2. R.J. Davidson and S. Begley. *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live, and How You Can Change Them*. New York: Plume, 2013.
3. B. Fredrickson. *Love 2.0: Creating Happiness and Health in Moments of Connection*. New York: Plume, 2014.
4. S. Turkle. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press , 2015.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
8. J.P. Stephens, E. Heaphy, E., and J.E. Dutton. "High-quality Connections." *Oxford Handbooks Online*. 2011. doi:10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0029
9. Ibid.
10. Ibid.
11. C. Sunstein. "The Law of Group Polarization." *Debating Deliberative Democracy*. 80-101. doi:10.1002/9780470690734.ch4
12. Ibid.

第八章

1. E.L. Deci and R. Flaste, R. *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*. New York: Penguins Books, 1996.
2. Ibid.
3. C. Wrosch, M.F. Scheier, G.E. Miller, R. Schulz, and C.S. Carver. "Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 vol. 2 (2003): 1494-1508. doi:10.1177/0146167203256921
4. Carol S. Dweck. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.