第一图书网, tushu007.com

<<反弹力>>

图书基本信息

书名：<<反弹力>>

13位ISBN编号：9787515306872

10位ISBN编号：7515306874

出版时间：2012-6

出版时间：中国青年出版社

作者：史蒂夫·W.普莱斯

页数：170

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

“我们每个人都活在痛苦中。
”我的车载收音机里的那位男中音发出了这样的叹息，非常刺耳，“我们都活在痛苦中。
有些人一点点，有些人非常。
但每个人都生活在某种痛苦中。
因此，友善对待他人吧。
” 这些话出自丹尼斯·布拉杰之口，他是一档保守的广播谈话节目的主持人。
他的话犹如一声惊雷，让我震惊。
我转动方向盘，把车开进一条小巷，然后颠簸地进入一家空旷的停车场。
我关掉收音机，静静地坐在车上，回味着下面这句简单而有力的话： 我们都活在痛苦中。
有些人一点点，有些人非常。
布拉杰说得一点儿也不错——痛苦就是人类的生存状况。
痛苦超越不同的文化、习俗和肤色。
只要我们醒着，痛苦就伴随着我们每一个人。
当然，痛苦会有轻重之分——有些人不太痛苦，有些人非常痛苦。
痛苦也会有种类之别：可能是身体上的痛苦、情感上的痛苦、财务上的痛苦、家庭方面的痛苦，也可能是精神上的痛苦。
但是，我们都会遭遇痛苦——有时还会遭受痛苦的折磨——日复一日。
生活：一个管理痛苦的课程 我们的生活注定会有痛苦，痛苦是不可避免的，因此，我们的问题就不是如何避免痛苦，而是这样一个问题：我们如何最好地管理痛苦，以便在生活中继续前行？
有些人遭受了巨大的、持续不断的痛苦，却依然能够保持不可思议的生产力。
英国物理学家斯蒂芬·霍金博士（Stephen Hawking）就是这样一个例子，虽然他40年来因罹患葛雷克氏症（ALS）而几乎全身瘫痪，却写出了为数众多的杰出著作（相比之下，电视晚间新闻所报道的那些年纪轻轻、生活奢华、娇生惯养的社会名流们，却沉迷于毒品而不能自拔）。
有些人非常坚韧、遭受着看似无法忍受的痛苦，却依然能够反弹，而有些人却像是掉在大理石地板上的鸡蛋，即使是最小的挫折，也会折断他们。
造成这种区别的原因，究竟是什么呢？
本书将通过识别韧者的10大法则，力求对这个问题作出回答。
这些法则将给予人们力量，帮助他们管理自己的痛苦，超越自己的痛苦，而且在很多情况下，利用自己的痛苦去激励自己获取更大的成就。
什么是韧性 韧性，也就是弯曲而不折断的能力，是自9·11恐怖袭击以来、心理学家们一直热衷研究的课题。
在21世纪头十年里，它不断地获得动力，因为人们不得不面临着一长串破坏性、灾难性的事件：伊拉克战争、阿富汗战争、卡特里娜飓风、印尼海啸、海地地震、日本北海道地震，以及自大萧条以来最为严重的全球金融危机。
这次金融危机让纳税人付出了数万亿美元的代价，使数百万人加入失业者的行列，使成千上万的房主失去了他们居住的房子。
现在可不是情感脆弱的时候。
在英语里，“韧性”的意思是“弹跳；被挤压、弯折、拉伸后反弹复原；恢复力气、精神和心态”。
遭遇危机或创伤后，韧者能够迅速反弹。
他们唤醒内心的信仰系统，利用各种成功策略，这些策略使他们在面对逆境的时候，能够应对自己的痛苦、继续前行，而不是像玻璃一样裂成碎片。
耶鲁大学医学院精神病学教授斯蒂芬·索斯威克博士（Steven Southwick）说：“韧者犹如狂风中弯而不折的大树，他们会反弹回来。
” 两个婚礼的故事 索斯威克博士创造了一个短语，来描述那些不但能够战胜不幸而且能够将逆境

转变为机会的韧者。
他将这种现象称为“创伤后成长综合征”，这是对媒体广为讨论的“创伤后压力综合征”的一种积极模仿。
表现出“创伤后成长综合征”的人，能够积极地看待负面事件，把它们看做是提升自我、成为更优秀的人的机会。
有一句老话说：“你可以变得更好，否则就会变得更痛苦。
”那些选择变得更好的人，就会反弹。
那些选择变得更痛苦的人，就会折断。
如此简单。
我想花点时间，给你讲两个小故事。
第一个故事描述一个因遭受痛苦而变得更痛苦并折断的人。
第二个故事正好相反，它描述一个变得更好并反弹的人。
这两个故事都始于同样的事件——新娘被新郎抛弃在教堂的圣堂里。
但是，两位新娘作出的反应却有着天壤之别。
第一个故事涉及的是最著名的小说人物之一、查尔斯·狄更斯的经典小说《远大前程》中的郝薇香小姐。
婚礼当天8点40分的时候，郝薇香小姐正在梳妆打扮，这时，她收到未婚夫的信件，信中说他不会来参加婚礼了。
郝薇香小姐伤心欲绝，又倍感屈辱，她将所有时钟上的时间都定格在收到拒绝信的那一刻，也将她的痛苦凝固在时间里。
在她余生的30多年里，她都待在自己的房间里，闭门不出，一直没有脱掉她的结婚礼服，还把那个没有吃掉的婚礼蛋糕一直留在桌子上。
为了报复男人，她收养了一个名叫艾斯黛拉的孤儿，并把这位养女培养成为冰雪公主，用她的美貌和魅力引诱男人，而目的只是让他们伤心。
在小说结尾，郝薇香小姐简直变成了一个脆弱的、神经崩溃的女人。
她的结婚礼服已经发黄、破烂不堪，她的皮肤因缺乏日照也变得很薄、布满皱纹。
去世的时候，她的礼服碰到了壁炉里的余烬，干燥而脆性的礼服化为了灰烬。
第二个故事与狄更斯小说中的郝薇香截然不同，它发生在一个名叫特安妮·哈里斯的真实女人的身上。
哈里斯小姐的未婚夫，在婚礼举行前6天临阵退缩了。
她发现时已太迟，婚礼招待会已经无法退钱，于是她决定将婚礼招待会变成一个派对，她邀请附近社区的340位居民参加。
这些居民，她虽然一个也不认识，但她把所有东西都搬去这个派对上——食物、鲜花、装饰物，甚至还包括那位DJ。
“计划这个完美的派对，我真的是费尽心力。
”哈里斯小姐说道，“如果让它浪费掉了，我会更伤心。
看着这些居民享用那些食物、布景和音乐，这给了我些许快乐，帮助我走出阴影。
” 你会从本书中学到什么 如何应对生活中的痛苦，我们每个人都面临着两种选择。
我们可以选择成为受害者、让痛苦控制我们的生活——也许像郝薇香小姐那样，让痛苦毁掉我们的生活。
我们也可以选择像哈里斯小姐那样，战胜痛苦，成为一个胜利者。
与其像郝薇香小姐那样被折断，不如像哈里斯小姐那样反弹，这就是本书要讨论的内容——学习韧者从逆境中反弹所使用的那些策略（我称之为法则）。
本书将讨论10大法则，韧者将这些法则用于应对痛苦、重新站立起来，像神话中那只死于烈火并神奇地从灰烬中重生的凤凰，重新展翅高飞。
这些法则不但会帮助你克服令人头痛的子女、苛刻的老板、预料之外的花费等令人厌烦的日常烦恼，它们像不断滴在石头上的雨滴，侵蚀着我们；还帮助我们从令人精神崩溃的痛苦中反弹回来，比如慢

性疾病缠身、财务破产、失去家园、生意衰退，甚至更为糟糕的是失去我们深爱的人。
应对逆境的策略　心理学有一个术语，是打开韧性之门的万能钥匙，行为学家称之为“积极应对”；与之相反的是任由创伤困住手脚，永远成为痛苦的俘虏。
《今日心理学》上的一篇文章说：“韧者会迅速地瞄准各种挑战，并找到应对这些挑战的策略，或者寻求帮助、寻找资源、学习新技能，或者闯出新的道路。
他们唤醒内心的力量，利用外在资源，继续前行；他们调整未来预期，以符合新的现实情况，无论是失去深爱的人、重大疾病，还是重大的财务打击。
”　我将“积极应对”这一策略分解成“韧者的10大法则”。
这些法则将帮助数百万人从逆境中反弹，在许多情况下将逆境转变为顺境。
本书后面讨论的这10大法则，其目的是帮助你在狂风中弯而不折，一旦风暴过去，你就可以继续沐浴在阳光中。

内容概要

遭遇危机或困境时，韧者能够唤醒内心的信仰系统，管理痛苦，超越痛苦，犹如狂风中弯而不折的大树，迅速反弹回来，激励自己获取更大成就。

20世纪30年代，全世界都陷入大萧条的时候，《人性的弱点》作者戴尔 · 卡耐基就曾说过：“ 如果生活给了你柠檬，就用它做柠檬汁。
”
说起来容易，做起来难！
因为大萧条，很多人破产；大量财富化为乌有；房屋被银行没收；梦想化为了泡影。

但是，具有韧性的人，大都幸存了下来。
其中，很多人还获得了巨大成功。

今天，我们生活在大萧条以来最为严峻的时期。
它可能会持续10年，也许还会持续更久。
前方的艰难时代会考验我们很多人。
在今天，韧性不是优雅的奢侈品；韧性是必需品。

纵观整个历史，韧性——从挫折和逆境中反弹的能力——曾经帮助平凡人将悲剧转化成胜利。

史蒂夫 · W.普莱斯博士编著的《反弹力：韧者的10大法则》所讨论的“
韧者的10大法则 ”，已经帮助了无数人化逆为利。
不管你面临的是财务上的挑战、情感上的挑战、健康上的挑战，还是三者都有，请阅读《反弹力：韧者的10大法则》——然后学会在别人折断时你如何也能够反弹。

作者简介

作者：（美国）史蒂夫·W.普莱斯 译者：郭舫 黄邦福 赖伟雄 史蒂夫·W.普莱斯博士，企业家、地产投资者、畅销书作家，目前居住在佛罗里达州坦帕市。
著有畅销书《家里的黄金》、《在做梦的世界里造梦》等。
郭舫，毕业于四川大学文学与新闻学院，文学硕士。
成都大学文学与新闻学院副教授。
在核心期刊发表论文多篇，翻译的多部作品均已公开出版。
黄邦福，翻译学硕士。
任教于四川大学外国语学院。
主要研究方向：翻译理论、英汉互译实践。
出版译著多部。
赖伟雄，1990年毕业于广州外国语学院（现广东外语外贸大学）英语系，曾经在知名外企工作了近十年时间。
从2000年开始创办几家教育型企业，积极引进国外先进的个人成长、领导力、人际关系、团队建造、健康等方面的教育培训资料。
至今已引进了超过100本国外优秀书籍和许多视听资料。
致力于为有志于成功的朋友提供优质的资源和帮助。

书籍目录

序言 韧者犹如狂风中弯而不折的大树
韧者法则一 读懂墙上的文字
韧者法则二 化逆境为优势
韧者法则三 全面看待问题
韧者法则四 制作你自己的电影
韧者法则五 做自己的老板
韧者法则六 人际关系是最安全的船
韧者法则七 要成长更多，就必须知道更多
韧者法则八 毅力战胜阻力
韧者法则九 品格很重要
韧者法则十 采纳自己的建议

章节摘录

版权页： 态度决定一切 战胜逆境的第二个要素是——态度。
积极思维力量的倡导人、亿万富翁和慈善家W.克莱门特·斯通（W.ClementStone）是这样总结态度的重要性的：人与人之间的差异是很小的——但就是这点很小的差异，却带来了巨大的不同。
这点小差异就是态度；巨大的不同就是，它是积极的还是消极的。
奥运会冠军、花样滑冰运动员斯科特·汉密尔顿（SeottHamilton）被诊断患上了癌症，他凭借帮助他获得1984年冬奥会金牌的坚毅精神，顽强地同疾病作斗争。
汉密尔顿认为，如何应对挫折，可以看出我们是什么样的人。
他应对癌症的方式是——为癌症研究与宣传筹集了1000万美元的善款。
他的故事生动地证明了积极思维的力量。
“生活中唯一真正的残疾是消极态度。
”汉密尔顿说。
美国发明家托马斯·爱迪生是具有伟大态度的人的典范。
一场大火将他的实验室化为乌有，此时，爱迪生是这样宽慰他的研究助手的：“朋友们，这场灾难具有巨大的价值，看看这些灰烬——我们所有的错误都被烧光了！
感谢上帝，我们可以重新开始了。
”实验室被大火烧掉，还能保持如此积极的态度，这已经够坚强的了；爱人在一场政治运动中被暗杀，还能保持积极态度，就更不可思议了。
科拉松·阿基诺在丈夫同腐败的菲律宾总统马科斯竞选总统的过程中被暗杀后，所有的支持者都极力劝说她代替她丈夫参加选举，自诩为“普通家庭主妇”、腼腆的阿基诺才勉强同意代替她的丈夫，同强大的马科斯竞选总统。
随着知名度的提升，她的自信心也增强了。
当马科斯宣布他成为这场黑暗选举的胜利者的时候，阿基诺夫人勇敢地领导了一场全国性的抗议活动，推翻了马科斯，于1986年成为菲律宾总统。
在任7年期间，她对政府进行了改革，限制总统的权力，恢复了菲律宾的民主。
“一个人拥有正确的心态，任何事情都无法阻止他前进。
”美国第三任总统托马斯·杰斐逊说，“一个人拥有错误的心态，任何事情都无法给予他帮助。
”寻求解决办法 化逆境为优势的第三个字母是“S”，代表着“寻求解决办法”。
在《工作中的大脑》一书中，作者引用研究结果证明：关注解决办法的人，与关注问题本身的人，两者大脑的工作方式是不同的。
纠缠于问题的人，会激活大脑发出逃避信号，他们的身体会变得僵硬，思维会固定在空挡上。
然而，寻求解决办法的人，负责创造力的右脑就会被激活，产生行动倾向，为大脑产生洞察力作好准备。
总之，关注问题的思维过程，会让我们的大脑僵化——因而，不会想出任何反击计划；而关注解决方案的思维过程，会解放我们的大脑，能让它想出解决办法并采取行动（“头脑风暴”这个词准确地描述了我们寻求解决办法时所发生的行动导向的思维过程）。
企业家非常清楚寻求解决办法的重要性。
他们不会抱怨问题、不会回避问题，相反，他们将问题视为穿着工作服的机会。
他们知道：问题越大，机会就越大。

编辑推荐

《反弹力:韧者的10大法则》所讨论的“ 韧者的10大法则 ”，已经帮助了无数人化逆为利。
不管你面临的是财务上的挑战、情感上的挑战、健康上的挑战，还是三者都有，请阅读《反弹力:韧者的10大法则》——然后学会在别人折断时你如何也能够反弹。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com