

# 抗压有术



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

缺勤率高、抗压力差、精力不够用、  
自尊心不足、幸福指数低



· 24 种技能 · 36 个实践练习

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

CTS 湖南文艺出版社

[抗压有术\\_下载链接1](#)

著者:[美]格伦.希尔奥尔德

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787540491086

是什么让日本著名企业家稻盛和夫在工作面临巨大困境时仍能想办法解决难题?

是什么让脸书COO谢丽尔·桑德伯格在丈夫突然离世后仍能“向前一步”？

答案就是复原力。

复原力是一种从困境中恢复的能力，是来自身体、心理和性格的一种力量，这种力量能使人从容应对挫折。复原力强的人，在面对来自日常生活的压力和挑战，经历家人离世、失业、得重病、遭到恐怖袭击时，能很好地应对，甚至绝地反击！

本书以实际应用为主要目标，每章都以一种增强复原力的技术或能力为主题，包括：积极心理学、认知行为疗法（CBT）、正念冥想和压力管理技能等，基于心理学和脑科学广受推崇的研究结果，配以图表来解释专业概念，辅以人物故事来增进理解。书中很多综合而实际的练习会帮助培养你的复原力，让你在面对压力时镇定自若，让你从容面对生活中的所有挑战。

=====

作者希尔奥尔德本科在西点军校学习数学和物理，后来又攻读心理学博士，最终成为马里兰大学的心理学教师，他曾多次斩获各类教学奖项。同时，希尔奥尔德也在美国国防部的压力管理部门就职，对军官、警察、退伍老兵等高压人群的心理健康问题进行了非常多的研究。希尔奥尔德出版了许多关于心理和身体健康方面的书，作品因为既有学术性又很通俗，因此深受欢迎，作品已经被翻译成了16种语言。所以，谈起如何抗压这个话题，没有人比他更合适了。

不像大多数作者一样絮絮叨叨，本书开门见山，上来就是教读者培养强大的复原力来应对遇到的一切压力与困境。读这本书除了能帮助我们应对威胁生命的挑战和各种应激反应之外，还可以帮助我们应对常见的简单挑战和日常挫折，所以说每个人都能从中受益。作者提供的方法都不是一拍脑门写下来的，它们都有各种权威研究者以及大样本人群的数据支撑，简单又实用。

=====

名家推荐：

1. 美国陆军退役少将托马斯·加勒特：

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

2. 国际危机护理中心主席兼CEO史蒂夫·斯蒂芬博士：

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

3. 约翰·霍普金斯大学国际复原力科学研究所执行主任乔治·埃弗利博士：

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

4. 《战争与灵魂》作者、专注于老兵问题的临床心理治疗师爱德华·蒂克：

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

## 5.冰箱运动员心理技能与韧性训练主席斯宾塞·伍德：

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

### 作者介绍：

格伦·希尔奥尔德 (Glenn R. Schiraldi) 博士毕业于西点军校，曾任职于美国五角大楼的压力管理部门、国际重大事件压力基金会和马里兰大学，同时也是《国际突发事件心理健康和复原力期刊》的编委会成员和抑郁症及相关情感障碍协会的董事会成员。他已出版的作品有《愤怒管理资料读物》《自信的提升》等，作品已经被翻译成了16种语言。格伦·希尔奥尔德获得了马里兰大学的杰出教学奖及其他诸多奖项，他的作品经常发表在各种学术刊物和大众读物上，包括《华盛顿邮报》《美国健康促进杂志》《国际压力与紧张社团简报》等。

刘文，物理学博士，曾赴澳大利亚悉尼大学留学，在国际级及国家级期刊发表多篇学术论文，数十篇文章见诸报端，译作有《安慰剂效应》。译者目前在部队高校工作，研究兴趣为大学生及特殊人群成长心理，并参与大学生的心理辅导工作。

### 目录: 目录

#### 前言

#### 第一部分 复原力的基本特征

##### 第1章 准备好你的大脑

##### 第2章 管理唤醒状态：基本要素

##### 第3章 高级唤醒管理技能

##### 第4章 快速宽慰技术

##### 第5章 平静思维

##### 第6章 正念冥想

##### 第7章 自我同情

##### 第8章 表达性写作

##### 第9章 管理令人沮丧的梦想

#### 第二部分 螺旋上升：增长幸福感和积极性

##### 第10章 幸福的基本要素

##### 第11章 感恩

##### 第12章 自尊

##### 第13章 现实乐观主义

##### 第14章 利他主义

##### 第15章 幽默

##### 第16章 道德品质

##### 第17章 意义和目的

##### 第18章 社交智力

##### 第19章 社交智力高的家庭

第20章 宽恕  
第21章 平衡和健康的享乐  
第三部分 欣欣向荣：峰值运行和适应性应对  
第22章 积极的应对方式  
第23章 自信  
第24章 灵活性和创造性  
第25章 早期治疗准备  
融会贯通  
附录 复原力策略进度表  
参考文献  
· · · · · (收起)

[抗压有术](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

生活

干货

职场

工作

好书，值得一读

## 评论

2019-11-1

---

快速过了第二章，确实有些东西。日后将第一章内容补上

现在，逆商是个很火的词汇，期待这本新书给我带来不一样的视角

[抗压有术 下载链接1](#)

## 书评

很少有哪个人的一生中会一帆风顺，做什么都是顺顺利利、心想事成，生命中总会经历一些挫折，或大或小而已。更重要的在于，遇到挫折时自己怎么办，自己如何来调整好自己的心态，能够尽可能地恢复“原状”，或者强中更强，以更大的勇气去面对下一步？！这个世界上所谓的“超人”…

前几天同学聚会，几杯酒下肚，大家纷纷开始吐槽生活压力。“忙死了，没时间，压力太大了，想休假”成了大家的共识，每个人脸上都挂着一个硕大的“丧”字。其实很多都市中人都是这样，拼命忙碌着，想要做到张弛有度，似乎是不可能的事。在当今的年代，躲避压力几乎完全不可能，…

前一阵子，一段名为“杭州小伙子骑车逆行被拦后跪地大哭”的视频刷爆了网络，对于杭州小伙子突如其来的崩溃，大众却出乎意料的纷纷表示理解。就像很多人留言说的“好像看到了自己”一样，我们在这个快节奏的社会里，承担着越来越重的压力，当最后一根稻草压上时，我们的心理防…

每个人的生活都难逃逆境和压力的光顾。“成年人的世界，从来没有‘容易’二字”是《蝙蝠侠》里面的一句台词。这句话让很多人感觉自己的心脏被戳中了。不光成年人，小孩子的生活也不见得就如成年人想象中那般无忧无虑，《这个杀手不太冷》中的小女孩有一个经典之问：“人生总是…

[抗压有术 下载链接1](#)