

成功人士战胜疲劳的秘密



[成功人士战胜疲劳的秘密](#) [_下载链接1](#)

著者:史蒂文 · 贝格拉斯

出版者:中信出版社

出版时间:2004-2

装帧:平装

isbn:9787508600543

本书作者史蒂文 · 贝拉斯博士具体分析了那些在商场、业界取得卓越成就的公司经理、中层管理者、律师、企业家们所面临的“成功”问题：如何承受成功所带来的压力？怎样面对无法创造更多成就感的事业？如何摆脱因成功而带来的家庭、社会和人际关系的种种困扰？怎样避免疲劳、失落和困惑可能对自己造成的伤害？

贝格拉斯博士通过分析众多成功人士因为事业而感到压力、负担和厌倦的真实个案，对上述所有问题给出了有效的解决方案和实用的纾解方法。他指出，能否铸就辉煌的人生，能否在优秀之后更为卓越，而不是被成功压倒，主要取决于我们能否以最佳状态应对人生中的一个个突发事件。真正的幸福是一个动词，只有勇于迎接挑战、创新和变化，才能创造卓越。

作者介绍:

史蒂文·贝格拉斯博士是一位临床心理学家，也是哈佛医学院附属机构的成员。曾为《Inc.》杂志“企业家自尊”专栏撰稿。《纽约时报》、《财富》、《时代周刊》、《华尔街日报》、《人物》等报刊都曾经介绍过他的著作。史蒂文·贝格拉斯博士曾为成百上千位因为成功而导致疲劳的高级管理人士和行业领袖担任咨询顾问。目前，他在加州大学洛杉矶分校约翰·安德生管理研究所任教。

目录: 致谢

- 第一章 成功巅峰后的失落
- 第二章 从“谁到谁”到“那是谁”
- 第三章 你为什么会疲劳
- 第四章 成功可能造成的伤害
- 第五章 像女人一样思考
- 第六章 成功的魅力如何变成一种困惑
- 第七章 迎接挑战、创新和变化
- 第八章 创造卓越
- 第九章 真正的幸福是一个动词
- • • • • (收起)

[成功人士战胜疲劳的秘密](#) [下载链接1](#)

标签

自我管理

心理学

成功人士战胜疲劳的心理学

管理

人生

成功学

心理

疲劳

评论

果断放弃

读完了没什么印象。财富杂志为何推荐此书。难解。

职业倦怠的解救宝典。翻译的太烂！

读这本书的时候，千万要做到好读书不求甚解——某些术语翻译烂到让人无力吐槽= =就跟某当年读【神经症与人的成长】时一样，只是惟一庆幸的是这本不用引用写paper……PS，这本书标题的“疲劳”原文为burnout，其实应翻译为“职业倦怠”= =

这书还是有内容的。有些心理分析很精准。但是英文真的。。。能说还不如谷歌翻的好么。。。我给翻译公司15元每千字做的时候也没交过这么糟心的活

我不是个成功的人 所以不会有名人那样的依赖酒精 dupin 和混乱的关系。。。此书不适合我。。

典型老外励志书籍风格，不知道是不是翻译问题，完全不切主题。

这是成功之后，所产生的虚无与倦怠，当然前提是一种以被认可和物质追求的自恋产生的畸形心理状态，说到底就是树立追求目标时，不能以物质或者对比来作为激情源泉，现代文明的困境，结果说来说去还是依靠内省、禅修之类的来认识自我；现代人虽相比古代人衣食无忧，但是工作压力节奏，真是越来越快，越来越大，时间越来越长

书名翻译封皮都比较差~书是好书。在一些人生活里，物质代表的现实已经完成，那么要么改变世界，要么体验生命——这个时候最需要正向压力。看完这本我也想去打铁了。挑战挑战挑战

之前以为是如何战胜疲劳。看后发现是专门针对“成功人士”的心态分析以及疏导。有点心理学的成分。读者应该还挺小众的 -_-

翻译太差。

这本书里的内容到目前为止都没什么用，不过，等我成功了之后或许有用

2种杯具 1得不到自己想要的 2得到自己想要的大脑渴望被刺激，成功和幸福是一个动词

翻译的很烂。

读了三分之一，实在读不下去了。上来一看，大家都有这种状况，翻译的太烂了。

一般般……

一般一般。

以为是口水书，出人意料很好看

翻译太差

也是成功学的东西，朋友送的生日礼物，看的并不仔细。有书不读，我的罪过了。

[成功人士战胜疲劳的秘密](#) [下载链接1](#)

书评

读这本书的时候，千万要做到好读书不求甚解——某些术语翻译烂到让人无力吐槽= =就跟某当年读【神经症与人的成长】时一样，只是惟一庆幸的是这本不用引用写paper.....

PS，读完后有种文不对题的感觉，于是扫了眼英文标题——“疲劳” 原文为burnout，其实应翻译为“职业倦怠”= = ...

看了教育孩子那一段，有时父母给孩子要求太高也不好，容易让他们有操纵之感，应当暗示的语言来鼓励孩子，对他每一个进步都要夸奖/
另外有些人之所以失败，实际上是他们自身因永远无法达到父母的要求
自身存在失败的因子罢了。

全是最直接的直译，还读不通顺。根本就不符合中国人的阅读习惯，译者是用金山快译翻译过来的吧，我觉得只有初中生+字典的水平。

这本书翻译的很差，大概率是因为本书翻译水平差，所以没有再版。网上查了下，丁小荣翻译过的其他两本书是德国景观设计，另外一本是了解你的管理潜质。翻译之差直接可以从书名看出来：burnout在欧美职场指的是丧失工作动力和激情之意，而只看中文非常有可能会以为本书是关于如何...

[成功人士战胜疲劳的秘密](#) [下载链接1](#)