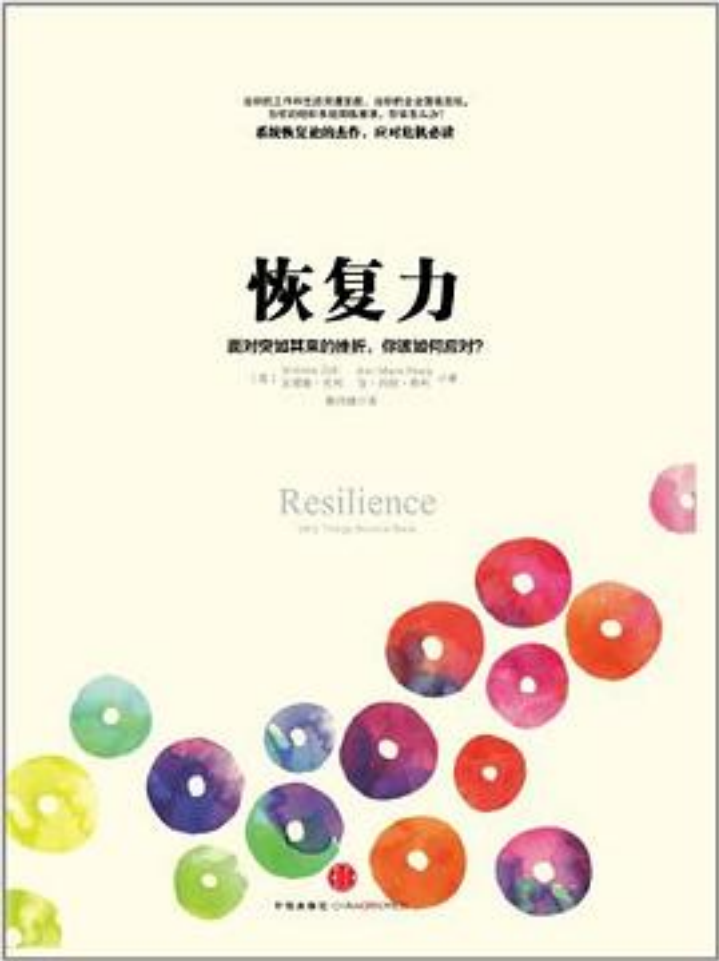


# 恢复力



[恢复力\\_下载链接1](#)

著者:[美] 安德鲁·佐利 安·玛丽·希利

出版者:中信出版社

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787508638195

在这个越来越复杂的世界中，我们人类是没有办法避免各种冲击的——我们能够做的，就是对冲击进行更好的缓冲。本书对如何进行缓冲进行了卓越的探索，提供了许多例证

和故事，极具说服力。

——克里斯·安德森

《连线》杂志前主编，畅销书《长尾理论》、《免费》、《创客》作者

从生态系统到社区，再到商界，本书告诉我们，做一个强者并不是说把某一件事情做好。相反，做一个强者，就是做事情有弹性，有余地，绝不一成不变。作者完成了一本非常重要也非常有益的好书，它帮助读者去理解对未来进行计划是一件非常重要的事情，哪怕放弃一些短期利益也在所不惜。

——丹·艾瑞里 杜克大学教授、《怪诞行为学》作者

《恢复力》是一本非常棒的书。在紧密联结、错综复杂并且自发组织的系统当中，恢复力是健康、福祉和机遇的关键因素。作者为我们走向一个更加具有恢复力的世界提供了路线图。

——安妮—玛丽·斯劳特 普林斯顿大学政治与国际事务教授

本书充满智慧，富有深度，是该领域里程碑式的一部力作。如果你身处于某个系统之中，想要避免系统的崩溃，就一定要阅读这本书。

——戴维·伊葛门 神经学家，著有《隐姓埋名》和《网络为什么重要》

《恢复力》一书适合任何人阅读，它将改变你对于全球每天所发生的事件的看法。这本书既涉及复杂理论，又涉及心理学，对于理解当下不可或缺，对于规划未来举足轻重。

——戴维·奥格斯 南加州大学医学工程教授，著有《疾病的终结》一书

在这本书中，作者综合了世界顶尖的科学研究、前沿的社会创新和生态创新，以一种全新的思路阐述了如何重建一个更具恢复力的新世界。向读者介绍了在系统受到影响时如何恢复状态，如何在崩溃状况下进行结构重组；如何提高自身心理承受能力，如何提高企业凝聚力以及恢复力强大的组织要具备什么样的领导力。

作者提到，我们对于崩溃本身能做的非常有限，但是我们完全可以学会如何去应对崩溃。作者通过全世界各地创新者的故事、他自身的实践经验以及富有深度的原创性研究，展示了恢复力是如何影响我们当今世界的。同时，他还着眼于变幻莫测的未来，探讨了恢复力将如何帮助我们迅速恢复活力与最佳状态。

作者站在了恢复力研究的最前沿，向读者展示了个人、社群、企业、组织、经济体甚至整个世界如何适应变幻莫测的各种环境。不论你是一位科学家、经济学家、社会创新者，还是公司领导人、公众领袖，抑或是普通民众，这本书既能发人深省，又能开阔思维。

作者介绍:

安德鲁·佐利是全球创新网络PopTech的负责人，也曾经是全美地理学会的成员。他的创见和作品散见于各大媒体，包括全美公共广播电视台，《纽约时报》，全美公共广播，《名利场》，《快公司》等。安德鲁现居纽约布鲁克林区。

安·玛丽·希利是一位剧作家，电影编剧和记者。她在美国和海外都有作品问世，她的戏剧作品、散文和小说由史密斯和克劳斯公司、塞缪尔弗伦奇公司出版，也在《凯尼恩评论》上发表。她现居哈德逊河谷地区。

目录: 导言	
不可或缺的恢复力	
恢复力的模式	／／ XVII
人的恢复力	／／ XXII
消减、适应和转变：恢复力优于可持续发展	／／ XXVIII
第一章 稳健，但也脆弱：牙买加的珊瑚礁与全球金融危机	
渔场和金融的关系	／／ 010
银行家也要学习的生态学	／／ 017
金融集束炸弹	／／ 022
系统崩溃前的警示信号	／／ 027
一窥金融系统全貌	／／ 030
蝙蝠鱼与WIR货币	／／ 034
第二章 规模与去中心化：基地组织、结核杆菌与北美电网	
行动代号“灾难”	／／ 045
从结核杆菌上吸取的教训	／／ 052
集群攻击的经验	／／ 055
会呼吸的电网	／／ 059
铺设一个去中心化的电网	／／ 061
从宏观到微观：规模与集群攻击	／／ 067
第三章 聚集的力量	
老鼠和城市	／／ 082
丛林中的城市	／／ 088
第四章 正念、冥想与个人的恢复力	
林菲尔德的四个孤儿	／／ 109
克服挫折的那群人	／／ 114
情感与人的恢复力	／／ 124
第五章 社会系统的恢复力	
自由大街33号	／／ 138
针锋相对	／／ 149
壮大自己的队伍	／／ 161
“4636行动”	／／ 168
部落、网络和自己的队伍	／／ 182
第六章 危机之中的恢复力	
灾难是如何发生的：可能导致危机的企业文化	／／ 196
红军大学	／／ 200
第七章 系统崩溃，如何恢复	
水井中的毒	／／ 216
对“以暴制暴”说“不”	／／ 224
第一步：控制暴力蔓延	／／ 233
第二步：改变人们的思考方式	／／ 238
第三步：改变社会规范	／／ 241
第八章 沟通型领导：管理者的恢复力	
帕劳是一个怎样的国家？	／／ 248
艾德冲和他的休渔期	／／ 253
力量增强了	／／ 258
构建人际网络	／／ 264
第九章 恢复力：如何为我所用	
找到系统的脆弱之处、阈值和反馈环路	／／ 272
拥抱“灵活的组织结构”	／／ 276
数据的紧迫性	／／ 278
预演未来	／／ 283
他山之石	／／ 285
致谢	／／ 291

• • • • • ([收起](#))

[恢复力\\_下载链接1](#)

标签

心理学

恢复力

思维

管理

认知心理学

社会学

行为

复杂系统

评论

①恢复力是破坏性创新理论在社会系统的实践；②可持续发展是个伪命题，只关注止损，正确的做事而非做正确的事；③面对突如其来的的挫折，要学会自我恢复与自我控制；

-----  
只有mindfulness那章能看下去。

-----

没什么详细的 就是系统的多样化

---

越复杂，越脆弱

---

摘；对抗脆弱：沉睡的反周期结构装置；去中性化的例子：基地组织，结核杆菌；聚集与联系；个人恢复力：冥想，抽离；社会恢复力：博弈，弱联系，强联系；风险：人类固有的风险偏好，包容异见的温暖区；崩溃系统的恢复：自下而上的动员；沟通性领导：倡导对话而非提出解决方案；灵活的组织：即兴创作

---

不同领域事例的归集，作者确实功力深厚，正确地做事，看问题时全面而长远的角度要想做到何其难啊，保持一个开放的状态，从现在做起吧。

---

棒极了，今年读到的最佳是本书之一

---

以后看

---

合适的时间，大多数系统可以一定程度自我恢复，去中心化为了保护整体，系统越复杂，越容易被攻击，也就越脆弱。

---

这书值得一读，可惜我只看了一半

---

看看

---

太多案例（也许是因为自己没有沉下心看），捞不出干货

-----  
经济学的系统恢复探讨，经济系统的好书

-----  
逻辑有点乱，生物学理论为基础，杏仁核和基因理论。系统理论就是利益的最大化。容忍不同的观点，是获得成功的必要性。

-----  
很新颖，值得再读一遍。

-----  
对多样性有了更深一层的理解，人文社会也应该有多多样性，及又知道了一个旅游的去处。

-----  
几乎都是废话

-----  
中间段讲情绪恢复力的还不错。

-----  
可能太脆弱.

-----  
2014年第六本，充满了社会学、心理学和金融学的许多知识点，观点也很有逻辑，很有point，知识面很广。

-----  
[恢复力\\_下载链接1](#)

## 书评

我们在解决问题的时候，大凡是用西医的思维，发现什么地方坏了就去试图修复它，一般情况下，这是非常低成本有效的解决办法，但是有时候，当坏的程度超越这个目标系

统的零界值的时候，往往会发生意想不到的情况，它会破坏与之相关的其他系统，这就是我们害怕和担心的黑天鹅事件...

---

面对挫折

苦于没有好的解决方法，自己有时是否会因为一点小事不如意，而到处发脾气；有时会因为遭遇一点小挫折，结果让这一天的生活都变得乱糟糟。面对突如其来的挫折，是否有过逃避责任，甚至自抛自弃，有的甚至更为极端。现实中，还存在面对重大挫折时所展现出的百折不挠的...

---

第三章 提到了聚集的力量

，动物有群体效应，分工协作更有利于生存，现在大规模城市出现人口聚集也是如此。因黑猩猩救治而恢复热带雨林的案例就是运用这个原理。

事情起因于荷兰人威利.斯米茨，他是林业专家和大猩猩保护者。他在20 世纪80年代访问婆罗洲时，发现了那只被扔在...

---

二

作者在第二章规模和去中心化中提到了电网，这个我们人类自己制造并可见的电力网络系统以及在每天接触到的用电过程中，多数人并没有觉得电力系统有多少难度。但了解到了电网因为热胀冷缩的属性要根据季节不同要做适当调整线路时，发现这远比我们想象的要复杂。因为涉及匹配不...

---

[恢复力 下载链接1](#)