

钝感力



[钝感力\\_下载链接1](#)

著者:[日] 渡辺淳一

出版者:南海出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:精装

isbn:9787544266482

因为渡边淳一，世界上多了一个叫“钝感力”的词。“钝感力”可解释为“迟钝的力量”，即从容面对生活中的挫折伤痛。磕磕绊绊的爱情，如坐针毡的职场，暗流涌动的人际关系，这些压力会一点点侵蚀人的健康。而钝感力就是粗糙人生的润滑剂、沉重现实的千斤顶。没有人是傻瓜，选择钝感，只是为了不错过生活中那一点点的幸福。

作者介绍:

渡边淳一

日本作家，1933年生于北海道。毕业于札幌医科大学，后在该校任整形外科讲师。多年后弃医从文，1970年以《光与影》获得第63届直木奖，1980年以《遥远的落日》获得第14届吉川英治文学奖。代表作有《失乐园》、《紫阳花日记》、《钝感力》等。

目录: 第一章 我们丧失了某种才能  
第二章 在骂声中成长起来的名医  
第三章 为了让血液畅通  
第四章 “迟钝”的五官  
第五章 睡得着的贵人  
第六章 得寸进尺的才能  
第七章 肠胃迟钝的人  
第八章 为了赢得爱情女神  
第九章 如何维持婚姻生活  
第十章 为了抵御癌症  
第十一章 女性的强大（之一）  
第十二章 女性的强大（之二）  
第十三章 感谢嫉妒和讽刺  
第十四章 何为恋爱能力？  
第十五章 为了在职场生存下去  
第十六章 环境适应能力  
第十七章 母爱就是伟大的钝感力  
· · · · · · ([收起](#))

[钝感力\\_下载链接1](#)

标签

渡边淳一

自我修炼

日本文学

钝感力

日本

随笔

心理

自我完善

## 评论

如果你看这本书超过一小时，便是在浪费生命。

-----  
我实在不能理解吃了不新鲜的食物而不拉肚子，也能被作者解释为这是一种肠胃好的表现，而这就是钝感力的精髓？合着我们吃着乱七八糟的东西，因此而有的免疫力，是一种美德了？干了这碗浓鸡汤，人就变成傻瓜了。

-----  
迟钝是福，后天呆是智慧

-----  
干了这杯鸡汤！非常不容易炸毛的hina  
能说出戒烟只是像我这样一无是处的男人向前迈的一小步的hina  
让大家在专注地看其他六人的时候偶尔看看他就好的hina 真是非常了不起的人  
不愧是读钝感力的男人 哈哈

-----  
给一星的都是小学生吧？其实这种钝感力的理论对于社会人来说非常必要，全书只是理论性地提出了观点，如果哪位灵魂导师有心，开个培训班靠他赚钱都是可以的。

-----  
这书写的比较口水，钝感力着东西实在是一个比较模糊不清的概念。八万多字的书竟然定价29，比较坑

只能说爷爷太懂，现在人生存下去还要生活得好，真的很需要钝感，这也是我要努力提高的部分（不该敏感的地方瞎敏感，唉唉！），或许有人会说太口水文了，但我却觉得有些浅显的道理，也是需要人去点破的~

很快就能看完的一本书，里面无非就是讲钝感力对生理和心理的作用，这个道理被说出来即使简单，但这个道理本身就是对生命的一种正确的解读。

作为一个敏感的人，书中很多观点都很受益。比如试了很多方法都没办法早起，书中提到要一再告诉自己“XX时候要起床”，尝试了几天，这个办法果然奏效。钝感力确实是种才能，拥有钝感力的人会比较幸福。

知易行难，书里讲的道理我读这本书之前就有感悟。

作为一个“敏感力”人，买书前的确被“钝感力”的观点深深吸引，在有些时候，反应迟钝要比反应灵敏来得让人舒服。看完书，总归还是“道理都懂，依然做不好”。长到这么大，只能在做事分寸、做事逻辑上逐渐把控，性格上面短期大改，好难。

内容一般。但是非常赞同需要培养钝感力这一观点

渡边还是写些情情色色的东西更易直抵人心，当他正儿八经苦口婆心写起心灵鸡汤的时候，我还真是鸡皮疙瘩掉一地。通篇“我有一个朋友...”“作家H...”“医生S...”这种一时兴起满口胡诌编故事，真是让人反感至极大失所望。请记住，你是渡边淳一！

感觉像是被骗钱来的幻觉，当闲书看看可以。

钝感力=做人迟钝一点，无感一些是好事。但是例证说理，逻辑都不太好，甚至这个定

义本身都没有给出任何可行性标准……我个人认为，屏蔽多数无关信息，专注敏感于有利发展的特定信息才是好事（即重新定义自己的过滤器）。比如文中举例的医生，若是只迟钝，没有对专业的敏感，不可能成为一名好医生。

我倒是觉得这本书不错，之前从医，从的角度说了生气对身体的危害，睡眠对人生有多重要，还有钝感力。我是一个敏感的人，看到渡边先生，说要培养钝感力，觉得开心，原来是可以培养的呀。此书就是像一个长辈想和小辈说的话。我觉得很好～

渡边淳一就是个搞传销的大忽悠，我想找本杂书看一看全是专业内容……谁允许你是个医生了！！！！

某些地方看得不爽，特别是与女性相关的内容都看得不太爽，感觉作者可能是个大直男。倒是对自律神经这个东西产生了点兴趣，也是收获。

谢谢渡边淳一大夫……

完全可以不读

[钝感力\\_下载链接1](#)

## 书评

钝感的人看了找到自信，敏感的人看完开始装傻。  
道理都是人讲的。当一个人对生活缺乏热情，我们说他不够敏感。当一个人风风火火，一扎就疼，我们说遇事要缓，等一等，也就是钝感一点。  
日本媒体评价此书说颠覆了敏感的人比钝感的人优秀这一社会常识，还说以人生智慧而言，钝感...

这本书引起这么大争议是我没有想到的。因为我在纸老虎看到之后买下，一顿饭功夫读

完，感觉还是很惬意。  
怎么说，就像一个很少见的朋友，大家一次邂逅，虽然很少见面，很少聊天，但是这次相遇却是非常舒服，而且仿佛都能看透对方最近的状态，说起话来也是轻松，惬意。“知心”...

写过火辣辣的《失乐园》的渡边淳一，还有本有趣的励志书叫《钝感力》。“钝感力”这个词，没有对应的中文，勉强形容的话就是褒义的“二皮脸”，不轻易被小事烦扰，不高兴的事儿不往心里去。因为心宽，啥事儿都不是事儿，抗打击能力强大，人生自然就云淡风轻了。窃以为...

我从来没有认为“敏感”是个褒义词，相反，“世上忧患敏感始”。林黛玉敏感，伤月悲秋，寸寸断肠，是个短命人。契诃夫笔下那个小公务员更敏感，一个喷嚏溅到了上司的身上，最后竟然惊恐得送掉了小命。我自己似乎也属敏感一族。小学念的是私立，学费是分期付款的，我家常常是...

渡边淳一有很多身份，为大家所知的有医生和作家。作为一位弃医从文的作家，渡边淳一与鲁迅有比较相似的人生轨迹。渡边淳一之于日本当然比不上鲁迅之于中国，不过渡边淳一在日本文学中还是有其位置的，被日本媒体冠以“‘中间文学’第一人”、“现代男人的代言人”、“日本现代...

这本书是我最喜欢的励志书籍之一。每当我郁闷的时候，都喜欢拿出来翻一翻。渡边也是一个医生。所以，他的文字常常能引起我的共鸣。我读医以后，常常感慨自己的感性匮乏。我失去了原有细腻的心境，也无法写出动人的字眼。为此，我曾经非常难过，认为理性思维逐渐荼毒了我...

这书不厚，买到手当天就读完了全本。读本书像极了跟作者面对面聊天，听他讲生活中遇到的一些人和一些事，也包括作者自己的亲身感悟。钝感力这个词挺好，不知道是渡边淳一先生首创还是翻译的神来之笔，我只看到这三个字就似乎明白了本书大半的意图。好几年前听说国外有人号...

“许多时候，钝感比敏感更加有力。”  
渡边淳一先生关于钝感力的论述，给我们提供了全新的观察生活视角。随着年龄的增长，我们越来越担心感觉钝化，害怕失去爱的能力和悲天悯人的天性。哪曾想，我们所担心的，并非如我们想象的那么不济，恰恰相反，适当的钝感，有...

-----  
实践出真知，学会这种能力，觉得生活得轻松很多，意外得是，收获得更多，因为其实大家都敏感，当你不care的时候，反而带给周围更积极的影响。———这是我的成长～～： P

-----  
一滴水书评

知道渡边淳一一是从他的《失乐园》开始的，尽管我一向对日货怀有一种难以名状的仇视（或是狭隘吧），但我也常常不得不对日本人的处世哲学而暗自叹服。读《钝感力》，首先是被他抢眼的封面吸引，三个宋体的大字就像小日本倔犟的武士道精神，然而翻开书，随着...

-----  
『钝感』是相对于『敏感』而言的新概念。我是冲着『渡边淳一』的大名购买的这本书——但是读了以后略有失望，没想到创作过这么多经典小说的此人竟会写出如此一部口水之作。  
作者的意思，是既然现代人比古代人更容易受到社会的伤害，那么不妨变得『钝感』一点，反而可以得到更...

-----  
刚刚找鼠标的时候，右手小指不小心被某样尖利小物刺中，我并没有在意，找到鼠标正常打开电脑上网，两三分钟后才发现，血已经流到了下一个指节，看起来触目惊心——这就是传说中的钝感吧，对于疼痛的感知远远低于常人，所以也会免受一些痛苦。幸亏——我是说幸亏，我只对于...

-----  
本来想好好写个书评，可看完以后发现我想说的渡边淳一已经说得太好了。不如放点打动我的原文吧。让作品自己说话吧。  
经历了分娩之痛生下的孩子，不管做什么事情，母亲都觉得可爱，能够原谅。这种宽容的情感，正是产生钝感力的原点。母与子，是最强的钝感力结...

-----  
最早知道这本书，是看到受君的推荐。说实话，一看到这本书的名字：“钝感力”，就让敏感的我眼前一亮，此书一定要读。  
但看完后，感觉此书的精华就只在于标题这三个字；其他所有的章节，在我看来，都是试图努力的往这个标题下塞点什么。但就是这三个字的标题，成就了这...

-----  
作为一篇文章来解释所谓的“钝感力”，约1500字，绰绰有余。  
勤力的渡边淳一先生把他写成了一本书，尽管有医生博士和作家等诸多头衔集于一身，

但仍然不能掩饰这本书在内容上的空洞感。  
这个叫做“钝感力”的东西不是没有道理，是实在没有必要写那么长。  
凑成一本书，让读者掏钱...

-----  
在奥运会期间，阅读一下渡边淳一的《钝感力》是如此地恰当适宜，他起名的“钝感”态度是适宜运动员的态度，也是适宜我们生存的态度。俗话说的好，适者生存，如何在现代生活中如鱼得水，如何更快捷的取得成功，如何平衡自己的内心，如何与他人和谐相处，这些在今天，显得比以往...

-----  
整本书只讲了一个简单的道理，就是不要计较生活中的细小挫折的生活态度会对你的成功有助力，反反复复地从各个面举例子，其实毫无必要，仅仅是发明了一个新名词来糊弄人，基本可称为一本伪书。

-----  
渡邊淳一首先告訴我們的是，頓感是一種生存的能力，是左右你事業，生活狀態的一種力量。渡邊淳一做過外科醫生，自然在生理方面更有發言權，因而，在《鈍感力》一書中渡邊淳一更多的選擇了用生理指標來論證他的“頓感”理論。  
但我們終究會有這樣的疑問——頓感，應是一種出自...

-----  
日本人的书和他们的行文手法一样，有一种曲折的意味。  
你说这为什么叫“钝感力”？我数次都读成“钝力感” ...  
作者翻来覆去其实中心意思就两点：1 迟钝的人最幸福 2 女人最有包容力  
第一条，用中国的文化来阐释就是“难得糊涂”；用机器来阐释就是“皮实” ...

-----  
简单的一个道理，却被毕业论文般地展开，翻过来覆过去，讲成了一本书。阅读本身，就是对人钝感力的一个严重考验。感觉作者则一直在书背后，诡秘地看着每个读者的反应，笑…… No string attached...可没有人的生活可以这样。每个人，其实都不自觉地，被一条条亲情线，关系的线...

-----  
[钝感力\\_下载链接1](#)