

钝感力



[钝感力\\_下载链接1](#)

著者:[日] 渡辺淳一

出版者:青岛出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787555262800

《钝感力》是渡边淳一经典励志大作。

所谓的“钝感力”，是一种大智若愚的人生态度和人生智慧。相对于激进、敏感、强硬等而言，拥有顿感的人更容易在竞争激烈的现代社会立足。

文中，作者从健康、恋爱、婚姻、职场、人际关系等方面阐述了钝感力的合理性和重要性，可以说是对人生的一种独特的解读，对现代人们有全新的指导和启示作用。

作者介绍:

渡边淳一（1933—2014）

日本著名文学大师、国民作家。1933年出生于北海道。毕业于札幌医科大学，一度曾任骨科医生，后弃医从文，从事专业文学创作。以小说《光和影》获直木文学奖，以《遥远的落日》获吉川英治文学奖。2003年获日本政府“紫绶褒章奖”。2014年4月30日，渡边淳一因癌症逝世，享年80岁。

一生共发表130多部作品，代表作为《失乐园》。其中描写的不伦性爱，引发巨大反响，并相继被拍成电视连续剧和电影，在日本掀起了“失乐园”热。其他代表作包括将现代情爱观融入日本古典美的《化妆》，“爱与性”的主题的《红城堡》，临终遗作、最后一部自传体小说《我永远的家》等。

作为网友评选出的排名第一的日本对华友好人士，渡边淳一对日本政府不肯反省侵略战争予以严厉批判，显示了一位伟大文学家对历史应有的自觉与责任感。

目录: 中文版序

- 第一章 我们丧失了某种才能 / 001
- 第二章 在斥责声中成长的名医 / 009
- 第三章 血液因此畅流 / 016
- 第四章 迟钝的五官 / 025
- 第五章 睡眠良好的能人 / 034
- 第六章 得寸进尺的才能 / 042
- 第七章 肠胃钝感的男人 / 050
- 第八章 被爱神之箭射中 / 057
- 第九章 为了维系婚姻生活 / 065
- 第十章 为了战胜癌症 / 072
- 第十一章 女性的强大之一 / 080
- 第十二章 女性的强大之二 / 089
- · · · · · [\(收起\)](#)

[钝感力\\_下载链接1](#)

标签

渡边淳一

日本

心理建设

自我管理

心灵鸡汤

日本文学

生活格调

心理学

## 评论

感觉可以用一篇500字公众号推文就能讲清楚，部分论调较偏颇。

-----  
一年估计就好好读了这一本书，所以给五星。两天读完。内容真的不错，感觉还是挺适合我这的人看的。对生活，工作，爱情的态度，真的会影响很多，愿我能更好的面对一切吧，

-----  
初次见到这本《钝感力》有些惊讶，这是那个写出《失乐园》、《一片雪》、《泡与沫》的渡边淳一么？渡边淳一给人的感觉是一种糖衣砒霜，那是唯美物哀的表层下，情爱 and 生命偏激的释放，是不动声色的静和中，撕裂与压抑沉重的窒息。没想到渡边淳一竟会提出这种类似朋友圈感悟式的概念，甚至这已经接近实用心理学工具书的味道。然而，“钝感力”确实是个不错的概念，特别是对我这种不管是上学还是上班都极端慢热型的人，能找到自我安慰的理论依据，毕竟是一件让人开心的事。仔细翻看全书后，隐隐发现另一个真相，钝感力针对的依然是渡边淳一式的人生困境：那些职场上令人无法忍受的层级、学校里无处不在的霸凌、婚姻里地久天长的暗伤、生活中仿似沼泽的困窘……看来无论一个作家如何解放天性，但命中注定这种事才是人生最终的铁幕。

-----  
2019年5月1日读毕，钝感力不只对处理人际关系重要，对于身体健康也非常重要。我

感觉钝感力和我非常喜欢的“宠辱不惊”意思非常接近。母亲是钝感力的集大成者，这是进化的结果，女性身体的钝感力和生存力要强于男性，这和她们生育子女的使命有关。另外，钝感力天生强的人如果品性不好，是比较可怕的；敏感的人如果练出来钝感力既可以拥有发现世界的能力，也可以拥有适应这个世界的能力。

也算是迅速读完了 钝感力在这里成为了一种适应能力，忍受力  
只能说大多数时候这些道理大家都懂 但是没有人能完全做到 否则不就成佛成仙了  
不过生活中确实需要这样的人际交往技巧  
才能在社会这个大染缸里找到一种坚持下去的方式

敏感的钝感。

钝是个好字…

日常生活及漫长人生中的逆向思维的一个典型

心态不好、经常焦虑的人适合好好看看这本书。有些人因为天生迟钝所以心态得以保持得比较平和，而感官敏感、心思细腻、完美主义的人常会被生活中一些不如意的事反复折磨。渡边淳一想要说的是人要“钝”一点、“神经大条”一点，不要对不可控的事情太过在意，要有一颗强大的、有韧性的内心。书中比较有意思的是渡边讲了很多医学领域的内容，对我很有启发。比如讲“自律神经影响气血流动”的章节：“交感神经随着紧张、烦躁、不安等情绪的不断加剧，会令人的血管变窄，血压升高。副交感神经的作用正好相反，可以起到使人血管扩张，情绪放松，降低血压的作用。”“保持开朗、放松的心态，是让血液循环畅通无阻的最佳方法。”【4.9万】

没多少内容，很后悔这么鬼买它。2019-5读过

很鸡汤了

适合某些玻璃心的人，但废话蛮多的。

-----  
好啰嗦

-----  
说了半天，都是钝感力的好处——于职场，身体，爱情，婚姻，等等。但是，只说好处，不说方法，就跟“吸烟有害健康”“so…然后呢”一样。

-----  
概念很好，但这居然能写成一本书！渡边淳一也是很能凑数了……

-----  
情爱小说大师渡边淳一竟然能写出这样的鸡汤文章，内容很少，钝感力三个字就能总结全篇，写出十几个论点够厉害。希望自己能成为钝感的人，生活会更美好。

-----  
鸡汤？成功学？伪科普？小小说？随笔？有点尴尬了啊，渡边。[抠鼻]

-----  
写《失乐园》那个渡边淳一？

-----  
07年畅销书第三

-----  
这不是我印象中的渡边。。。我可能对渡边淳一有什么误解 ==

-----  
[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](#)