

复原力



[复原力 下载链接1](#)

著者:[日] 久世浩司

出版者:低音 · 北京联合出版公司

出版时间:2018-12

装帧:精装

isbn:9787559623393



松下幸之助、稻盛和夫、柳井正的“担心式”工作哲学。

日本积极心理学学校校长、前宝洁营销主管的“复原力”工作术。

## ..... ◎ 编辑推荐



当今职场人士面临着越来越大的压力，不安情绪常成为身心健康的隐患，本书有一定的现实参考意义；



作者为日本积极心理学学校校长、复原力咨询公司董事长，对“复原力”“不安”等职场心理学有着长足的研究和实践，保证了内容的权威性；

★ 叙述通俗易懂，语言精练有趣，可读性强。

## ..... ◎ 内容简介

职场人士常为日常工作、人际关系、未来发展等感到不安。不安并非只有负面效应，如能驯服不安，活用不安，不安可以化为职业生涯的“转机”，让我们通过工作获得长足的进步与成长。驯服与活用不安的关键是什么呢？就是复原力，即个体面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力的良好适应过程，也就是对困难经历的反弹能力。

本书分为理解不安、基础篇、应用篇、发展篇四大部分，讲解不安心态和“复原力”，循序渐进，例证充分有说服力，篇目短小精悍，文字流畅精炼，配以一目了然的图表。

## 作者介绍：

久世浩司，日本积极心理学学校校长，复原力咨询（Resilience Consulting）股份公司董事长，资深复原力教练。

1972年久世浩司生于日本岐阜县大垣市。自庆应义塾大学毕业后，久世浩司进入宝洁公司任高级化妆品营销主管，负责SK-2等品牌的管理、商品与广告开发相关工作。后来久世浩司专攻复原力研究，面向社会人士（尤其是讲师和教练）创办学校，让他们能用最新的心理学理论方法培养人才。久世浩司的复原力研修教学曾由日本NHK电视台的《现代大特写》节目进行专题报道。

久世浩司著有：《抗压力》《为何一流人才不会厌倦繁重的工作？》等。

## 目录: 序章 理解不安

不安产生于心不在“当下”的时候  
越是勤勉的人，越容易被不安摆布  
“不安情绪”的不良影响  
不安也能发挥积极作用  
利用“复原力”驯服不安  
困顿潦倒时遇见“复原力”

任何人都具备“恢复力”  
以“婴儿学步”的方式改变自身  
序章的要点

第1章 基础篇 避免被不安支配的自我管理术

控制情绪的三个基本要素

什么是“正念”

什么是“三分钟正念呼吸法”

什么是“身体扫描”

为“看不见的情绪”命名

分析什么是“臆断”

“担心犬”和“死心犬”

“担心犬”的驯服方法

容易变成偏见的“臆断”

压力应在当天重置

学习善于工作之人的排遣习惯

在松下幸之助商学院研修中的收获

养成排遣习惯的关键在于意识

避免被不安支配的三个步骤

第1章的要点

第2章 应用篇 化不安为“干劲”的工作术

“爱担心”使我成为世界第一—学习 es koyama 总经理小山进的工作术

担心的三个优点

担心成为“优势”

乐观主义的效用是什么

不乐观也优秀的领导者大有人在

有一类成功者是“防御性悲观主义者”

试着认识到自己不是“爱担心”，而是“防御性悲观主义”

不安催生“下一步”

“防御性悲观主义”的特征

防御性悲观主义的问题

化不安为干劲，再过渡到“埋头模式”

什么是“心流”？

体会心流，埋头工作

化“不安”为“干劲开关”

“目标管理”重于“时间管理”

认清自己的能力水准

怀着“被人注视”的紧张感

逐步提升挑战水准和能力水准

第2章的要点

第3章 发展篇 化不安为“转机”的职业规划

什么是“人生的上午和下午”

脸书的新的成长源

趁天好“播种”

什么是S曲线型思维

将S曲线应用于职业生涯

成熟期不可懈怠

职业生涯的转机将在成熟期临近

学自片冈鹤太郎的转机

学自高仓健的转机

锻炼复原力以跨越转机的壁障

通过积累小的成功体验来克服不安

不安既会成为转机的“壁障”，也会成为“推力”

在经济上过于不安的日本人

拥有柔韧且开放的心灵

找出工作的“意义”  
不追求工作的“回报和认可”  
失望也能促成转机  
哈佛要求什么样的领导者?  
模范的存在有助于消解不安  
社会意义推动职业生涯前进  
尝试出国是自我改变的秘诀  
在国外接触同龄人  
国外的“偶遇”会成为转机  
尝试“教育移民”  
什么是“传承性”  
给后代留下有意义的东西  
育儿是发挥传承性的机会  
表现出帮助年轻人的姿态  
以“讲故事”的形式向年轻人传授逆境体验  
使总经理的“经验”成为员工的财富  
要“传递恩谊”  
转机与年龄  
跨越年龄障碍  
活用“领英”  
什么是“工作形塑”  
使工作面向超越其本身的事物  
第3章的要点  
结语  
参考文献  
· · · · · (收起)

[复原力](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自我成长

自我管理

积极心理学

焦虑症

方法论

职场

心理

## 评论

罗曼·罗兰曾经说过：世界上只有一种英雄主义，就是在认清生活的真相之后，依然热爱生活。面对焦虑也是如此，真正的积极向上，是在认清焦虑的真面目之后，与焦虑共处，并学会驾驭焦虑，把焦虑的能量转化为促进自我成长的燃料。

花了一个下午在书店看完了这本书，整体来说还是不错，焦虑诞生的原因及人在面临焦虑时做出的反应，但是解决的方法还是写的不够透彻，或许这是一本让人了解复原力的书籍，还有一点就是太过于啰嗦了。

低谷难以避免，复原力让我们有力量触底反弹。

值得捋一捋，看看人家是怎么打败不安的。

不安也是转祸为福的动力。

市面上情绪类的书籍，林林总总。很多作者的说法也是一些不言自明的道理，换句说说是一些正确的废话。而《复原力》针对“不安”这个问题，作者久世浩司从心理学、科学等角度分析，最后总结出一套超级实用的应对措施。这本书主线清晰、针对性强、图文并茂，阅读难度不大。

这本书并不是讲什么可怜巴巴地呻吟着努力恢复心情，而是找出自己不安的原因，找出让自己发泄不安导致的心情落差的方式，并通过自己的思考，找出解决不安的方式，以此来让自己往前一步。

不安的困扰，谁都会遇到。本书从认识不安，控制不安和活动不安三个方法阐述了复原力的意义。里面很多新的概念值得学学，书比较薄，几个小时就能看完。

把消极情绪的负能量转变成正能量，鼓励、推动我们工作和选择事业，就酱。

压力下的强生针

久世浩司在《复原力》一书中提到，产生不安的主要原因有三种：

1.失败的不安：预测事情“不会顺利”，对未来持有否定性的预期。

2.未知的不安：源自前景难测，以及各种事情的不确定。

3.丧失的不安：担心自己失去重视的东西。不安情绪会带来一系列的不良影响：

思考方面：事业狭窄/灾难性思维的倾向变强/难以做出正确的判断

行动方面：缺少自信/工作效率降低/畏惧失败，回避新挑战

健康方面：疲劳容易累积，迟迟难以恢复/患上偏头疼和睡眠障碍等疾病/导致衰老

但是不安并不一定是消极的，坦然面对，接纳不安，它就能发挥积极作用：

警报功能，让我们察觉因忙碌或安逸而忽视的风险；

激励功能，借助不安，激发行动热情；推动功能，给予踏出舒适区的勇气。

“心流”是一种没有不安的状态。而达到“心流”要求的是高度专注。

埋头做自己想要做的事，坠入“心流”，感到欢喜。——这大概就是最容易达到“幸福”的途径了吧！幸福是一种暂时的状态，究竟能够维持多久，一切还要看你自己。

请正视不安而不是采取逃避。它又是一种神奇的力量，当你转换视角，改变行动的时候，它会发挥它的力量。

这本书对于当下的我来说太实用了。

1、正念 对情绪的觉察 停止妄想和臆想 行动起来 创造心流 2、排遣习惯（身体音乐呼吸笔记）3、目标管理 4、前提存钱。

Action：觉察不安，持续自律，行动起来，不断创造心流活动来回归当下空

觉察，接纳，分析，行动，循环~

19-45工作上我是防御性悲观主义者，喜欢考虑好各种后果，做事有干劲，但专注力不够好，要放逐担心犬，加强心流练习

告诉怎么处理好“臆断”阶段，应对不安。

佩服一个观点写出一本书的人～书店随便看看即可，千万不要买，别问我怎么会知道的

挺好，前面讲了焦虑形成的原因，后面是如何解决焦虑，并通过焦虑增强行动力。很有帮助。

[复原力](#) [下载链接1](#)

## 书评

文|张青木 图|网络 焦虑或不安，或许已经成为现代人最突出的问题。  
人们常常在为很多事情感到不安，比如，我能在截止日期前完工吗？我能和朋友们和睦相处吗？我会不会遭人讨厌？别人会对我有什么看法？  
不只是大人们会感到不安，孩子们也会。例如，我们会为工作家庭充满焦虑，...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

《复原力》是一本10万字的小书，内容并不深奥。本书作者久世浩司设立了日本第一家面向社会人士的积极心理学学校，将积极心理学应用到商务领域，对商业精英们进行培训。在《复原力》这本书之前，久世浩司还写过《抗压力》《为何一流人才不会厌倦繁重的工作？》等等。单从书名...

人心真是个奇怪的东西。“心之官则思”，因为有心，人成为万物灵长；但同样是因为

有心，人会有不安，生出很多苦恼，所以就有了“安心”这个需求。据说禅宗二祖慧可大师因心有不安，请求达摩祖师：“弟子心未安，乞师安心。”达摩喝道：“将心拿来，吾为汝安！”神光愕然道：“...

---

[复原力](#) [下载链接1](#)