

讓自己適應壞世界



[讓自己適應壞世界_下载链接1](#)

著者:阮恩

出版者:大寫出版

出版时间:2010/04/22

装帧:平裝

isbn:9789866316104

*如果人生可能隨時轉彎，不要只押寶你有好運！

和50年前比，人們的擔心”緊急改變”的生活壓力升高了40%

預測未來，80%以上的企業主管認為「對問題的適應力」是以後個人與公司最重要的能力

對明天，你不能太樂觀；但今天開始，請先練習當個“變化來了能處理”的人！

*問題來了不可怕，可怕的是你害怕！

面對快速變動經濟社會，美國成長類書暢銷作家寫給我們的無價生存指南

2005年，侵襲美國紐奧良的卡崔娜颶風造成上千人罹難。而很多人認為罹難者的最常

見身份背景是「貧窮者」。但根據媒體的後續調查分析指出：罹難者最常見的因素其實是年紀。愈老的人，就愈容易選擇以不變應萬變；在這場風災中，四分之三的死者超過65歲，而半數的死者則超過75歲。他們的人生均曾經歷另一個超級颶風「卡米爾」侵襲紐奧良而倖存，但他們不認為自己這回還能再次生存，因此不聽從撤離的警告。

活在當下這個時代，沒人說得準你工作的產業有沒有可能一夕消失，失業率高昇，飯碗不保也不是什麼新鮮事；天災與社會的變動頻仍，經濟上，就如同2008年的全球金融海嘯，世界另一角的企業經營災禍，也會讓大家無可倖免捲入……。

享譽美國主流媒體的「應付改變專家」阮恩，將在這本書中教我們如何在壞世界中求生。方法是：讓自己更有適應力。

更有適應力，意味著更能在改變更多更快的時代中存活。而面對改變，我們一般人常見的問題有：

執著於否定改變中；

因恐懼和（或）羞愧而喪失行動能力；

花太多時間與精力在責怪和後悔上；

認定自己無能為力；

把注意力焦點放在「問題」上，而非「解決之道」；

採取過去成功的模式，來解決新問題；

對所有可能的選項都抱持著「好是好，但是可能會遇到……問題」的心態；

偏離了你所相信的意義與目的；

凡事單打獨鬥；

抗拒或拒絕學習新事物，因為那必須付出額外的努力。

請仔細想想自己曾遇到的重大改變時刻，是否也曾有以上的心態？要避免這些讓你缺乏適應力的陷阱，請把本書當作一部個人「急救應變手冊」，讓你以後在面對改變時，從探索事實、接受改變，到找到情緒出口與解決方案，成為一個高彈性、快樂處理際遇的機智求生者！

自然，誰都希望命運對自己仁慈，但這個時代不允許任何人一生中不接受至少一次的大改變；本書中你將可看到許多作者親身經歷、交流及她工作諮詢中的實際案例，了解當前世界中，個人會突然遇及的各式各樣實際困境，以及這些人處理變化的心態與行動。

這是一本每個人都該擁用的急難與備用手冊，讀過它，你就能有準備而不怕變化，讀過它，你可以在壞世界裡泰然自若，迎戰每次人生困境——

作者介绍：

阮恩（M. J. Ryan）

阮恩是《紐約時報》知名系列專題報導〈隨手行善〉（Random Acts of Kindness）的催生者之一，著作等身，包含暢銷書《這一年我將要做的事》、《快樂美

容術》（The Happiness Makeover）、《耐心的力量——信任你自己》、《感恩之心》（Attitudes of Gratitude）。身為「專業思考夥伴」工作坊的一份子，她的專業領域是指導來自世界各地的個人及團隊。她是「今日秀」（Today show）節目及CNN電視網的長期來賓，同時也是《好管家》（Good Housekeeping）與《健康》（Health）雜誌的特約編輯。

阮恩目前與丈夫、女兒定居於舊金山灣區。她的個人網站是：www.mj-ryan.com。

目录：

[讓自己適應壞世界 下載鏈接1](#)

标签

评论

[讓自己適應壞世界 下載鏈接1](#)

书评

[讓自己適應壞世界 下載鏈接1](#)