

<<适度焦虑的力量>>

图书基本信息

书名：<<适度焦虑的力量>>

13位ISBN编号：9787122039354

10位ISBN编号：7122039358

出版时间：2009-1

出版时间：罗伯特·H.罗森 (Robert H.Rosen)、吴溪 化学工业出版社 (2009-01出版)

作者：(美)罗森

页数：270

译者：吴溪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<适度焦虑的力量>>

### 内容概要

人们常说，“人无远虑，必有近忧”。

美国心理学家研究发现，居安思危、适度快乐的人往往比满足于现状、高度快乐的人学历更高、更富有。

甚至更健康。

大多数人认为焦虑会给人带来不良的影响，只要有一点点焦虑前兆就避之唯恐不及。

在灾难频仍的当今世界，人们才深味“崩溃就是想起以前的历次崩溃”的真实含义，焦虑已经成为我们日常生活的主题词。

罗伯特·罗森的研究发现则成为我们的福音：焦虑并不是我们如影随形的梦魇，相反，掌控焦虑可能成为助力我们事业成功的利器。

当然，过度的焦虑带来的是恐惧、混乱和士气低落；但毫无焦虑感则会导致没有危机感，让人停滞不前。

焦虑就像是一根橡皮筋，如果拉得太紧，它会断掉；如果拉得不够紧，它的张力又得不到最大限度的发挥。

在惊慌失措和被动等待之间寻求平衡点，正是应对不可知的商业世界的不二法门。

结合20多年来对250多位大公司首席执行官的研究，罗森揭示出伟大的领导者为什么能够成功——他们的秘密只有一个，就是通过适度焦虑管理团队。

只要切实地掌控了焦虑，我们就能更轻松自如地应对不确定的世界，成为更优秀的领导者。

## <<适度焦虑的力量>>

### 作者简介

罗伯特·H·罗森，心理学家、商业顾问、畅销书作家，著有《领导的艺术》（Leading People）、《赢遍全世界》（Global Utteracies）等影响深远的著作。

1991年，因在领导力领域的杰出研究荣获“麦克阿瑟奖”。

20多年间，他先后访谈过250多位企业首席执行官，每年针对全球管理高层举办上千场演讲。

罗森博士自创的康健国际有限公司，与包括强生公司、诺斯罗普·格鲁曼公司、英特尔公司、普华永道、波音公司、荷兰国际集团等在内的知名公司合作密切。

罗森博士现居住在弗吉尼亚州的阿灵顿。

译者简介：吴溪，清华大学经济管理学院MBA，曾供职于政府、信息技术等领域，其后创立北京水木同方管理咨询有限公司。

长期专注于企业战略及人力资源的咨询与研究，并已翻译出版了十余部商业畅销书，包括《边缘竞争》（Competing on the Edge）、《股市心理博弈》、《习惯的力量》、《胜者为王》等。

## <<适度焦虑的力量>>

### 书籍目录

第1章 进化的选择这个疯狂的世界 / 7 毫无准备的人类心智 / 10 全新的视角 / 14 领导力的挑战 / 18 开辟新的道路 / 26 第2章 重识焦虑情感大脑VS. 执行大脑 / 32 焦虑的大脑反应机制 / 40 是什么让你焦虑 / 44 焦虑的新模式 / 53 重塑大脑 / 56 改变思维模式 / 59 焦虑是成长的催化剂 / 70 第3章 与鸿沟并存内心的鸿沟 / 73 穿越鸿沟 / 78 人类固有的能量系统 / 83 开放的头脑点亮智慧的神灯 / 90 开放的心灵是前进的加速器 / 96 头脑和心灵的统一 / 102 填平生活中的鸿沟 / 105 第4章 焦虑的三张面孔 适度焦虑是一种中庸之道 / 112 焦虑可以被调动也可以被摧毁 / 114 焦虑不足：满足的面孔 / 120 焦虑过度：恐惧的面孔 / 129 适度焦虑：成功的面孔 / 140 第5章 现实乐观主义悖论的威力 / 145 说真话 / 149 梦想未来 / 153 现实乐观主义的实践 / 157 你具备怎样的现实乐观主义潜质 / 161 第6章 建设性紧迫感安于不舒适 / 168 打造安全 / 171 挑战极限门76建设性紧迫感的实践 / 181 你具备怎样的建设性紧迫感潜能 / 189 第7章 男性化特征VS. 女性化特征雌雄同体的潜能 / 196 重新定义权力 / 200 引领自信 / 204 谦虚的领导者 / 213 自信而谦虚的实践 / 223 你具备怎样的自信而谦虚潜能 / 225 第8章 工作中的JEA成为JFA领导者 / 234 创建JEA团队 / 237 构建JEA组织 / 244 企业成功的5项前置指标 / 247 获胜之路 / 254 提高标准 / 258 底线 / 263 第9章 改变你自己致谢

## &lt;&lt;适度焦虑的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

走进位于中国广东省深圳市中心平安保险公司的总部，首先映入眼帘的是一尊孔子的半身像——在一家中国企业里，这并不让人惊奇。

但是，再仔细看看。

走到对面，与孔夫子面对面的，不是别人，正是牛顿。

事实上，东西方思想巨匠的画像装饰成了整个大厅过道的背景墙，大厅尽头，“孔夫子”与“牛顿”和谐共存。

董事长兼首席执行官马明哲——鉴于平安保险已名扬海外，我们也可以称呼他PeterMa——致力于融合中西文化的精髓。

这就是他立于变幻莫测的全球市场不败之地的秘诀。

“西方理念提倡专业化，对工作的奉献精神，以及职业道德。

我们中国人的价值观根植于孔夫子的教导和传承的历史文化，我们非常关注人际关系和社会交往。

中国环境结合外国精华，我们打造出一个具有强大竞争力的企业。

”马明哲如是说。

自1988年平安保险公司成立以来，马明哲一直把孔夫子的儒家思想视为企业发展的基石。

同时，他也聘请西方咨询公司提升企业系统和制定企业战略。

然而，他相信，企业的未来掌握在受到良好教育的年轻一代的员工手中。

“年轻人很聪明，他们更容易吸收关于自由市场的新观念，更有进取心，更适应变革。

”平安保险公司中，超过80%的员工取得大学及以上文凭，70%以上员工拥有保险业的从业经验，大多数员工年龄低于28岁。

平安保险公司的做法独树一帜。

它融合了东西方的理念，并取得了良好的回报：在外部竞争激烈、利率低下且不稳定的环境下，取得了稳定的增长。

2006年，公司员工超过50000名，销售代表超过210000名，分支机构超过3000个，服务的个人客户超过3800万，企业客户超过200万。

分析师们认为，平安保险公司未来三年的年收益将高达25%，年净收益也将达到11%。

我们每个人都能够从东西方的思想精华中受益。

但是，这些不同的理念和价值观是否足以让我们应对和引领适度的焦虑了呢？

让我们分别探讨两种不同的理念。

西方的理念侧重于逻辑和推理，计划和分析。

它颂扬个体主义。

它把变革和不确定性看做是可以——而且应该——管理和解决的问题。

在西方，人们试图控制自然，控制自己和组织的命运。

人们普遍抱有乐观主义，把获取胜利看得至高无上，他们相信人定胜天。

找寻答案，努力工作，实现潜能，收获回报构成了一幅完整的西方生活图。

东方理念截然相反。

它强调直觉和内在的思考。

它颂扬集体主义、忠诚和互相尊重。

由于东方人把生命看做是相互关联的，所以他们并不关注对自然或其他事物的控制。

他们接纳生命的起起落落，视变革和不确定性为生活的一部分。

人们普遍抱有现实主义，把顺其自然看得至关重要。

学会与自己、他人、世界和谐相处构成了东方人的生活画卷。

当然，也并非水火不容。

在越来越小的地球村中，没有一个国家、一种文化能够仅仅依据一种观念来运作。

举个例子来说，中国丰富的历史同样蕴含着西方的观念，特别值得一提的是资本主义。

事实上，正是中国第一个使用纸币——比欧洲国家纸币的使用早8个世纪。

## <<适度焦虑的力量>>

你只要在上海的大街小巷溜达一圈，你就可以看出中国正沿着世界最大经济体的道路稳步前进。

然而，人们的理念基石仍然是道教和儒家思想。

道教和儒家思想在影响人们生活的同时，也影响人们做生意的方式。

在中国，一切似乎都围绕关系展开。

甚至连“自我”这个词，都包含着一丝贬义，因为集体通常都是第一位的。

在美国，个人主义至高无上。

个人成就受到表彰，甚至成为一种荣耀。

美国人相信，人人都可以成为自己希望的人——至少在理论上成立。

这种敢于挑战的精神造就了一批各具特色的企业家和大企业，他们以取得成功、解决问题、增长、积累财富为宗旨。

与此同时，美国也流行精神层面的研究。

无数的美国人在自助书籍、自助活动、谈话治疗等方面花费大价钱，以期更好地了解和提高自我。

几年前，我针对领导力的全球化对全球的多位首席执行官进行了访谈。

在谈话中，我清晰地看到，一种不断进步的领导力模式正在全球通行。

诸如信任、尊重、执行力、参与、团队合作等原则已经被普遍采用。

在组织中贯彻这些原则已经不足以体现卓越的领导力。

然而，不同的文化似乎都在以自己独特的方式来理解和表达这些领导力的品质。

这让我们的世界变得十分有趣——当然，也纷繁复杂。

结合东西方的理念进行思考，这样，你就能够更好地应对和引领适度的焦虑，也能够把变革和不确定性纳入生活的一部分。

你可以在倾听心声的同时，逻辑地、系统地考虑问题。

你可以甄别和接受自己无法控制的情形，控制好自己能够把握的事物。

这一东西方结合的观点让你更好地了解现状，并为梦想点燃希望。

## <<适度焦虑的力量>>

### 媒体关注与评论

罗伯特·罗森结合广泛的实践经验，为身处巨大压力之下的人们——谁能幸免？——提出了强有力的建议。

《适度焦虑的力量》提供了适用于未来的丰富见解和实用技巧。

——丹尼尔·戈尔曼，畅销书《情商》、《社交商》作者我爱此书。

在“惰性持续”和“由于惊吓而变得麻木”之间的某个地方。

正是适度焦虑的沃土。

——马歇尔·戈德史密斯，畅销书《魔鬼管理学》作者

## <<适度焦虑的力量>>

### 编辑推荐

《适度焦虑的力量(黑天鹅频频降临的世界的制胜之道!)》一书必将成为21世纪初最重要、最有用、最及时的著作之一。

它不仅适用于商业人士，更适用于我们每一个人！

麦克阿瑟奖得主罗伯特？

罗森结合心理学研究成果的实用商业指南，浓缩20多年来对250多位大公司首席执行官的研究，令你积极而科学地管理压力、利用适度的焦虑创造价值。

领导力之父沃伦？

本尼斯、畅销书《情商》作者丹尼尔？

戈尔曼与《魔鬼管理学》作者马歇尔？

戈德史密斯联袂推荐。

麦克阿瑟奖得主最新力作（麦克阿瑟奖俗称“天才奖”，被视为美国跨领域最高奖项之一，每年评选一次，旨在表彰在社会发展中发挥重要作用的具有非凡创造性的杰出人士）结合心理学研究成果的实用商业指南，基于20多年来对250多位大公司首席执行官的研究领导力之父沃伦？

本尼斯、畅销书《情商》作者丹尼尔？

戈尔曼与《魔鬼管理学》作者马歇尔？

戈德史密斯联袂推荐黑天鹅频频降临的世界的制胜之道！

在全球经济动荡、商业竞争惨烈、工作压力显著增加的大背景下，积极而科学地管理压力、利用适度的焦虑创造价值，具有非凡的意义！



<<适度焦虑的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>