

《恢复力》

图书基本信息

《恢复力》

前言

《恢复力》

内容概要

《恢复力》

作者简介

书籍目录

导言	
不可或缺的恢复力	
恢复力的模式 / / XVII	
人的恢复力 / / XXII	
消减、适应和转变：恢复力优于可持续发展 / / XXVIII	
第一章 稳健，但也脆弱：牙买加的珊瑚礁与全球金融危机	
渔场和金融的关系 / / 010	
银行家也要学习的生态学 / / 017	
金融集束炸弹 / / 022	
系统崩溃前的警示信号 / / 027	
一窥金融系统全貌 / / 030	
蝙蝠鱼与WIR货币 / / 034	
第二章 规模与去中心化：基地组织、结核杆菌与北美电网	
行动代号“灾难” / / 045	
从结核杆菌上吸取的教训 / / 052	
集群攻击的经验 / / 055	
会呼吸的电网 / / 059	
铺设一个去中心化的电网 / / 061	
从宏观到微观：规模与集群攻击 / / 067	
第三章 聚集的力量	
老鼠和城市 / / 082	
丛林中的城市 / / 088	
第四章 正念、冥想与个人的恢复力	
林菲尔德的四个孤儿 / / 109	
克服挫折的那群人 / / 114	
情感与人的恢复力 / / 124	
第五章 社会系统的恢复力	
自由大街33号 / / 138	
针锋相对 / / 149	
壮大自己的队伍 / / 161	
“4636行动” / / 168	
部落、网络和自己的队伍 / / 182	
第六章 危机之中的恢复力	
灾难是如何发生的：可能导致危机的企业文化 / / 196	
红军大学 / / 200	
第七章 系统崩溃，如何恢复	
水井中的毒 / / 216	
对“以暴制暴”说“不” / / 224	
第一步：控制暴力蔓延 / / 233	
第二步：改变人们的思考方式 / / 238	
第三步：改变社会规范 / / 241	
第八章 沟通型领导：管理者的恢复力	
帕劳是一个怎样的国家？ / / 248	
艾德冲和他的休渔期 / / 253	
力量增强了 / / 258	
构建人际网络 / / 264	
第九章 恢复力：如何为我所用	

《恢复力》

找到系统的脆弱之处、阈值和反馈环路 / / 272

拥抱“灵活的组织结构” / / 276

数据的紧迫性 / / 278

预演未来 / / 283

他山之石 / / 285

致谢 / / 291

章节摘录

版权页：第一章稳健，但也脆弱：牙买加的珊瑚礁与全球金融危机 这本书将探讨事物为什么会从挫败中恢复过来。在合适的情况下，所有事物都能够从挫败中恢复：个人、社区、商业、机构、经济体、生态系统。你住的地方，你效力的公司，甚至你自己也是如此，只不过你还没有意识到——每种事物都以各自的方式展现着恢复力，表现着共同主题和原理的一部分。通过理解并接受这些不同类型的恢复力，我们能够创造一个更加坚韧的世界，同时打造更加坚韧的自我。想要了解事物是怎样自我恢复的，我们首先需要明白它们为什么一开始会分崩离析。所以，让我们不妨从一个思维实验开始：请暂时想象你是个林场工人，现在正在一块空旷的土地上种植一种新树种。和所有农场主一样，为了从土地上获得最大产出，你将不得不和许多有可能发生的困难做斗争：坏天气，干旱，农产品价格变动，还有更严重的森林火灾。还好，面对这些潜在的风险，你可以采取一些措施来保护你的林场。例如，为了降低火灾的风险，你可以将树苗的间距留得宽一些，比如10米左右。这样，当树木成熟以后，它们的树冠不会互相接触，火星难以从一棵树蔓延到另一棵。这是一个相当安全的策略，但同时也非常低效：整片树林都被烧毁的可能性降低了，但你也很难从土地上获得最大产出。那么，请再想象一种情况：为提高农场的产量，你开始在正常间距的树苗阵列中随机植入一些新树苗。自然而然，这些新加入的树苗会离周围的树更近一些，它们长大后，将和其他树冠碰到一起。这在提高产量的同时也增加了风险：一旦有任何一棵树着火，那么火焰很可能通过连成一片的枝叶蔓延到相邻的树上。达到某个程度后，如果你继续插入新的树苗，将导致所有树木的树冠连成密集的一整片。（通常60%左右的空间被填满后，就会是这样。）与第一个策略不同，从种植和土地利用的角度来说，这么做是一种极为高效的设计，但它的风险也非常大：一个小小的火星就可能使整片树林毁于一旦。当然，作为一个有经验的树木栽培家，这两种方法可能你都不会采用。相反，你会进行小块密集的种植，然后在树林中间铺设一些道路。这些道路不仅能够让你走入树林深处，还可以起到防火带的作用，将各部分互相隔离，确保整片树林不会因局部起火而全部遭殃。但道路也不是没有代价的：因为每一条道路都会占据一些种植空间，这都是成本，因此你必须对其位置做出仔细规划，既不能铺设太多，也不能太少。最终，经过多次的尝试和失败，再对本地的天气、土壤和地理等因素加以考虑，你可能会偶然发现一个接近完美的设计方案——既能让树林的密度达到最大，又能聪明而高效地布置道路，深入树林。这样，你精心设计的林场便可以轻易地抵御偶然的火灾，不会被火灾夷为平地，也能够不同季节为你提供质量稳定的木材。

《恢复力》

媒体关注与评论

在这个越来越复杂的世界中，我们人类是没有办法避免各种冲击的——我们能够做的，就是对冲击进行更好的缓冲。本书对如何进行缓冲进行了卓越的探索，提供了许多例证和故事，极具说服力。——克里斯·安德森 《连线》杂志前主编，畅销书《长尾理论》、《免费》、《创客》作者 从生态系统到社区，再到商界，本书告诉我们，做一个强者并不是说把某一件事情做好。相反，做一个强者，就是做事情有弹性，有余地，绝不一成不变。作者完成了一本非常重要也非常有益的好书，它帮助读者去理解对未来进行计划是一件非常重要的事情，哪怕放弃一些短期利益也在所不惜。——丹·艾瑞里 杜克大学教授、《怪诞行为学》作者 《恢复力》是一本非常棒的书。在紧密联结、错综复杂并且自发组织的系统当中，恢复力是健康、福祉和机遇的关键因素。作者为我们走向一个更加具有恢复力的世界提供了路线图。——安妮—玛丽·斯劳特 普林斯顿大学政治与国际事务教授 本书充满智慧，富有深度，是该领域里程碑式的一部力作。如果你身处于某个系统之中，想要避免系统的崩溃，就一定要阅读这本书。——戴维·伊葛门 神经学家，著有《隐姓埋名》和《网络为什么重要》 《恢复力》一书适合任何人阅读，它将改变你对于全球每天所发生的事件的看法。这本书既涉及复杂理论，又涉及心理学，对于理解当下不可或缺，对于规划未来举足轻重。——戴维·奥格斯 南加州大学医学工程教授，著有《疾病的终结》一书

《恢复力》

编辑推荐

《恢复力》编辑推荐：恐怖袭击、金融危机、自然灾害、气候变化、公司崩溃、个人突遭变故……我们越发生活在一个灾难和意外不可避免的时代。依靠备份，计算机系统能够瞬间恢复，当国家、企业、组织和个人遭受创伤时，如何恢复？为什么有些系统一触即溃，而另外一些却能从挫败中反弹？对于如何掌控这些系统，我们是否真的束手无策？为什么有的系统、个人和社区会在动荡面前分崩离析，但最后却能够东山再起？在时常发生的崩溃面前，我们能否为我们自身、我们的企业、我们的经济以及整个世界提供更好的缓冲？

《恢复力》

名人推荐

《恢复力》

精彩短评

- 1、很新颖，值得再读一遍。
- 2、对多样性有了更深一层的理解，人文社会也应该有多样性，及又知道了一个旅游的去处。
- 3、有些启发，但是觉得论证还是有点薄弱
- 4、评价应该分为多种标准，并且可以追评才好，我今天收到书，这本书完全像是一本二手的旧书，我觉得不仅仅是因为书本身是白色的特别容易发黄，而是确定是一本好旧的书，但是内容还没来得及看，所以我突然想到亚马逊的评价选项应该更为完备一下，有些人是因为书的包装，有些人是因为快递，有些人是因为亚马逊的服务，有些人是因为书的内容，区分一下，有助于大家选书。
- 5、经济学的系统恢复探讨，经济系统的好书
- 6、非常棒的书，给人以启迪，有说服力，而且具有可行性。
- 7、有用的书，值得一看。
- 8、棒极了，今年读到的最佳是本书之一
- 9、看看
- 10、认真学习中，装帧不错
- 11、面对突如其来的挫折，你该如何应对？但这本书并没有给出精准答案。书里大多都是讲述一个个案例，需要读者从这些案例里去找答案。案例讲的很精彩，因为作者是编剧。
- 12、翻翻看还可以，期望不能高
- 13、不同领域事例的归集，作者确实功力深厚，正确地做事，看问题时全面而长远的角度要想做到何其难啊，保持一个开放的状态，从现在做起吧。
- 14、水退了才知道谁没穿裤子……难免会赶上退潮，裤子也不一定靠得住……市面上”进取“方面的书多如牛毛：战略、执行、商战、商业模式，……但很少有人告诉我们如何应对衰退、打击。
- 15、没什么详细的 就是系统的多样化
- 16、逻辑有点乱，生物学理论为基础，杏仁核和基因理论。系统理论就是利益的最大化。容忍不同的观点，是获得成功的必要性。
- 17、越复杂，越脆弱
- 18、只有mindfulness那章能看下去。
- 19、有的观点很有启发！看来之后还是有收获的。
- 20、这书值得一读，可惜我只看了一半
- 21、合适的时间，大多数系统可以一定程度自我恢复，去中心化为了保护整体，系统越复杂，越容易被攻击，也就越脆弱。
- 22、观点不错，案例不错，编排体系有点混乱
- 23、中间段讲情绪恢复力的还不错。
- 24、买了快1年了，就没有发现有时间去看，看了几页，感觉这书，对人生抗打击能力等方面有借鉴作用
- 25、2014年第六本，充满了社会学、心理学和金融学的许多知识点，观点也很有逻辑，很有point，知识面很广。
- 26、可能太脆弱。
- 27、难得今年看到的好书哦~~
- 28、恢复力是破坏性创新理论在社会系统的实践； 可持续发展是个伪命题，只关注止损，正确的做事而非做正确的事； 面对突如其来的的挫折，要学会自我恢复与自我控制；
- 29、适合边思考边阅读，体现了一种观点，拓宽视野

1、我们在解决问题的时候，大凡是用西医的思维，发现什么地方坏了就去试图修复它，一般情况下，这是非常低成本有效的解决办法，但是有时候，当坏的程度超越这个目标系统的零界值的时候，往往会发生意想不到的情况，它会破坏与之相关的其他系统，这就是我们害怕和担心的黑天鹅事件。不同的独立系统之间如何形成密不可分的关系，它们又是如何相互影响和共生的，这是西医很少考虑的方面，但一般来说中医或者中国人的传统思维对这种又很擅长。《恢复力》这本书，我觉得就是一次系统的用整体思维来看待现代社会的各个方面。其实恢复力的说法显得有点陌生，但是我们应该很熟悉。我一直在思考，系统性思维和中庸之道的关系。中庸之道的并不是有所保留和留有余地，而是如何防止系统越过临界阈值而崩溃。书中的案例讨论涉及能源体系、生态系统、农业系统、城市系统、金融体系等，不仅用博弈论和非线性思考来阐述，还研究了信任合作以及人性的弹性，没一个小的案例和故事都非常精彩、引人入胜。读完之后，整体再来回顾，屡屡还会有新的感悟和认识。所以，恢复力，是否可以看做是一种动态平衡的能力或者系统性思维的理性。我更多的是在金融投资和交易上感到了一种新的思维 and 了解问题的手段和思路。任何一个系统，包括交易系统在内，任何的设计，都会遇到它所面临的问题。书中举了以极其有趣的林业的案例。为了防火的林场设计，反而在虫灾的时候成为助纣为虐的帮凶。在交易系统的设计上，多半会遇到这样的问题。在某个环境非常舒适的交易系统，在假设环境或者条件阈值改变的时候，往往成为地狱的恶魔。所以“恢复力”的观点看来，就是要具备一个反常的系统，或者说逆周期的系统，以便于在黑天鹅来的时候，能够低于风险。而瑞士的物物交换系统WIR就是金融危机中帮助瑞士快速恢复的重要体系，这是独立与现行系统之外的，又能够帮助这个系统的成员快速复苏。增加回复的方案，上面这种是一种备选方案。当然准备不止一种备选是好的。更重要的是在主要系统运行良好的时候，防止外力将你推到零界点之下。任何的系统中都有严格的反馈机制，都会及对数的方式让风险集聚从而推向零界点。这个时候，要求系统的构建是简单可以模块化的，因为模块化，所以可以在风险极大的时候，切断某些特定资源的依赖，从而可以切断反馈的回路，使得系统更加健壮。也可以防止在某个模块出问题的时候，影响整体。模块化是稳定系统的一种重要表现形式。从生态系统的角度来看，模块是也是系统内部多样性的一种组织形式。以至于在环境改变后，能够在更高层次上形成动态重组的发生。我感觉在交易系统中，不同的开仓、离场的技巧，就好像一个系统组织中不同性格的人，有的人是先锋型的，有些人是防守型的，有些是资源的提供者，有些是规则的稳定因素。所以系统化的交易投资，可以整体的就爱年各地风险依赖，从而或者长期稳定的收益。而任何的发展循环都是遵循了书中提出的“增长、保留、释放、重组”这样的过程。自然界如此，我们设计的系统同样如此。比如中国的城镇化，都是从经济利益的角度来看。从来没有从超大规模城市能够承载的规模和维持城镇化的油气资源的角度来思考。任何的单一目标和线性思维，都会导致系统的崩溃。回到交易系统中，持续盈利的加仓也会导致这样的问题，这就是仓位交易的自我崩溃。所以，我们要长期获得预期的风险汇报，如何通过系统思维，用恢复力的角度来重新思考和设计是一个不错的方向。特别在金融系统中，如果一群人没有出现共振，那么说明系统还是相当安全的。一单出现共振，整个系统马上就会崩溃。信贷泡沫最危急的时候，金融市场中各个领域的投资回报率相关度达到了90%，这就是共振，说明投资主题之间已经高度同质化了。而目前的中国房地产市场同样面临这个问题，一单城镇化推升了这一过程，无法预期会有什么样的后果。所以我在想中国有没有类似WIR系统，如果有的话是什么？也许是宗族关系。反过来说，在交易中如果趋势系统崩溃的时候，震荡系统就起作用了，我们如何来进行系统的更替和反应就是最重要的。对我的启示，就是，如果一个系统过于复杂、集中、同质化，那么就会放大系统的脆弱性。如果一个简单的系统，同时具有多样性，那么就能具有相当好的“恢复力”表现。我们的系统应该更小更简单，能够除了问题之后承担必要的损失，我们我们的资金管理也应该在更多元的市场中进行。所以难怪趋势策略的使用，需要多样性的市场。那么从这样的角度理解，投资的目标不是获得一夜暴富的生活状态，而是为自己赢得稳定的持续增长的流动性。书中案例能够给我的启发可能不止这些方面，的确是一本相当精彩的书籍。这也是投资人和交易员应该好好阅读体会的书籍之一。中庸之道这些中国人几千年生存智慧现在看来，也没有那么可以忽略到微不足道。

章节试读

1、《恢复力》的笔记-第1页

恰当的聚集也能增强恢复力——把资源极为紧密地放在一起。但此处提到的聚集也有其独特之处，比如密集性和多样性——范围涉及各种人才、资源、工具、模型和理念。正是这种多样性的聚集，才确保了像硅谷这样的创新中心，以及像原始森林这样的群落能够适应变化。

2、《恢复力》的笔记-第55页

在旅行中，我们发现凡是具有强大社会恢复力的地方，总会出现强有力的社群。我们所说的不是这个地方的富裕程度，恢复力并不只是由一个社群的资源所决定的（尽管这当然会有所帮助），也不是全由其官方机构掌握的力量来决定的（这当然也会有所帮助）。与此相反，我们发现，坚韧的社群在面对破坏、修复破坏时，往往更多地依赖于非正式网络和深度合作的信任。官方为增强社会恢复力，经常自上而下推行一些政策，这些努力往往趋于失败，而那些对人们日常生活起到潜移默化影响的方式却往往最后总能大获成功。

每当我们发现某个坚韧的社群或组织时，也几乎总是会在其核心附近发现一类极为特殊的领导者。无论年龄性别如何，这些沟通型的领导者往往是发挥关键作用的幕后英雄。他们作为各种人之间的纽带，将各式各样的网络、观点、知识体系和计划编织成一个有机整体。在这个过程中，这些领导者促进了当地施政的灵活性——他们能够将各式各样的官方机构与非正式团体拉拢合作，共同应对危机。

信仰、价值观、思维习惯、信任与合作、认知多样性、强有力的社群、沟通型领导者以及灵活的施政，这些基本元素为社会恢复力提供了生长发展的沃土。综合起来，就成为一种增强恢复力的新方法，可以支持各种社群、组织以及处于其中的人们。

3、《恢复力》的笔记-第66页

多伊尔指出，人类免疫系统中还有一个非常类似的现象。“想一想困扰现代人的那些疾病吧：肥胖、糖尿病、癌症、免疫系统疾病，这些疾病是人类身体的一些关键控制过程的恶性表现——像脂肪沉积、胰岛素抗性控制、组织再生和一些经常为我们所忽略的简单炎症。人类进化出这些控制过程，目的在于满足我们从事狩猎生活的祖先的需要，他们必须在长时间不吃东西的情况下储存能量，在满足肌肉能量消耗的同时，维持大脑中的葡萄糖水平。这样的生物学过程保证了我们祖先的健康，但在充斥高卡路里垃圾食品的今天，这些基础系统却恰恰被利用来加速疾病的产生和身体的羸弱。

4、《恢复力》的笔记-第88页

宏观经济学家詹姆斯·斯托德特对WIR系统中超过60年的相关数据进行了研究，他的结论是，一旦出现经济衰退，WIR这种非正式货币的交易量就会大幅增加，从而缓冲失业率增加、消费疲软对市场的负面影响。但是如果经济重新繁荣，各个行业也逐渐回升，这种非正式货币的使用量就会相应地下降。过去，人们认为瑞士经济成功应该归因于这个国家务实和精明的国民性。斯托德特的研究则为瑞士传奇般稳定和坚韧的经济提供了另一种难以想象的证据：原来成功也要归功于这种自发的反经济周期的小型另类货币系统。

可以说WIR发挥的功能和贝尔伍德研究中蝙蝠鱼的功能别无二致——都是一个潜伏着的，但是在关键时刻能够挺身而出的应急系统，当经济出现问题的时候就会激活。列塔尔是一位替代货币制度的倡导者，他认为在美国和欧盟地区应该有更多的、在商户之间流通的WIR。“当前，在全球经济网络中流通的物质是钱，而且现在人们已经习惯钱是某种垄断的单一物质（比如钱是从银行借来的，是要偿付

《恢复力》

利息的)。这就类似于在一个跟地球一样的行星上，整个生态系统只允许存在一种植物或者一种动物，这种单一的生态系统被官方维持下去。生物多样性被铲除，不合时宜的‘竞争者’被消灭，给出的理由是只有消灭多样性才能维持系统的效率。”

5、《恢复力》的笔记-第23页

从经济体到生态系统，几乎所有弹性系统都有严格的反馈机制，以确定一些突发变化和关键阈值是否已经临近。正如我们在下一章中将会看到，在珊瑚礁这样的生态系统中，某些物种会改变自身行为，以防止整个系统进入退化状态。在人类世界中也是一样，不过我们常常会借助一大批工具和技术，来清楚地了解环境形势。

增强系统恢复力的另一种方法是减轻或切断系统对某些特定资源的依赖，或者寻求多元化资源，来完成一项任务。在受到威胁时，一些弹性系统甚至可能完全脱离于大环境而本地化运作，从而减少对外界的依赖。

6、《恢复力》的笔记-第1页

由于同一个概念在不同领域会有细微差别，所以要精确地定义恢复力并不是一件容易的事。在工程领域，它通常被称为回弹性，指的是一个建筑结构，例如桥梁、建筑物等，在遭受变形后恢复原状的程度；在抢险救灾中，它表示一些关键系统在遭遇地震或洪水后恢复运转的速度；在生态学中，它意味着一个生态系统抵御永久性退化的能力；在心理学中，它指的是一个人有效应对精神创伤的能力；而在商业领域，它通常指的是数据备份和资源储备；在面临自然和人为灾难时，它指的是维持业务继续运转的能力。不管恢复力在不同语境中具体如何表述，所有这些定义都依赖于两项基本特质：在面对变化时的恢复力和延续性。

7、《恢复力》的笔记-第99页

那么现在已经成功的城市应该怎样继续创新，重新改造自己，从一波创新的浪潮跨越到另一波浪潮之上，哪怕新浪潮来得更快更猛烈呢？可能解决之道不在于城市的规模，而在于城市密集的质量：密度有多大，多样性有多强。

城市是由各种小型部件构成的：社区，人际网络，创新者，基础设施。这些部件将不同的人和组织用一种松散的、非正式的、不停变化的方式联系起来。简·雅各布斯对城市的刻画非常有名，她曾经描绘过，在纽约西村的街道上，各种密切的互动构成了一幅欣欣向荣的图景。而这代表着真正的多样性：本地的报摊在卖报纸，警察正在巡街，上班族在忙着通勤，每个人都代表一个层面的城市生活，生活的目的各不相同，但是彼此的生活片段又相互交错。

韦斯特带着他标志性的冷幽默，继续说道：“生活在城市最大的好处之一，就是这里总会有许多疯狂的人。有人说城市里有很强的认知多样性，其实就是这个意思。有些疯狂的人是人渣，但是很多其实是好人。这些人的存在开辟出一片天地，让各种想法百花齐放。随着城市的发展，这种繁荣的局面使城市变得多元化。城市因此显得非常开放：有各种各样的功能，许许多多的工作机会，各种各样的人际关系等。有些城市充满活力和人气，成功之道就在于此。”

8、《恢复力》的笔记-第1页

《恢复力》

不论是近期的全球金融危机，伊拉克战争的地缘政治后果，还是自然灾害的严重后果，所有这些事件的细节虽然千差万别，但其中也存在着某些显著的共性。其中最为显著的一个特点就是，这些事件揭示了不同领域的相关性，而之前，我们往往只是孤立地研究和讨论这些问题。

9、《恢复力》的笔记-第1页

不管是生态系统、经济体，还是社群，要增强自身的恢复力主要有两种方式：第一，增强系统的抵御力，从而防止越过此类关键的临界点，避免造成永久性的破坏；第二，维持并扩展系统的适应范围，以便更好地应对越过临界点后出现的情况。

当然，还有许多其他方法都能够帮助你扩展适应范围。如果你需要在一个资源贫乏的地方维持生存，可以减少自身物质消耗，也可以利用更多类型的资源，像马盖先那样就地取材；你可以发明新技术，帮助自己摆脱传统的限制；也可以改造原有工具，使其适应新的环境；你还可以学会与当地居民合作，不必事事亲力亲为。

10、《恢复力》的笔记-第1页

大部分例子以前看过，作者用恢复力的视角重组起来，裨益良多。

11、《恢复力》的笔记-第4页

恰尔迪尼最重要的研究领域之一是社会认同，即人们最容易受到隔壁邻居行为的影响，这比任何其他形式的刺激都来得有效。

不管人们说他们相信什么，真正影响到人们环保行为的是你周围的人在做什么。

《恢复力》

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：www.tushu000.com