

《钝感力》

图书基本信息

书名：《钝感力》

13位ISBN编号：9787544266482

10位ISBN编号：7544266486

出版时间：2013-10-1

出版社：南海出版公司

作者：渡边淳一

页数：170

译者：林青华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《钝感力》

内容概要

因为渡边淳一，世界上多了一个叫“钝感力”的词。“钝感力”可解释为“迟钝的力量”，即从容面对生活中的挫折伤痛。磕磕绊绊的爱情，如坐针毡的职场，暗流涌动的人际关系，这些压力会一点点侵蚀人的健康。而钝感力就是粗糙人生的润滑剂、沉重现实的千斤顶。没有人是傻瓜，选择钝感，只是为了不错过生活中那一点点的幸福。

《钝感力》

作者简介

渡边淳一

日本作家，1933年生于北海道。毕业于札幌医科大学，后在该校任整形外科讲师。多年后弃医从文，1970年以《光与影》获得第63届直木奖，1980年以《遥远的落日》获得第14届吉川英治文学奖。代表作有《失乐园》、《紫阳花日记》、《钝感力》等。

《钝感力》

书籍目录

- 第一章 我们丧失了某种才能
- 第二章 在骂声中成长起来的名医
- 第三章 为了让血液畅通
- 第四章 “迟钝”的五官
- 第五章 睡得着的贵人
- 第六章 得寸进尺的才能
- 第七章 肠胃迟钝的人
- 第八章 为了赢得爱情女神
- 第九章 如何维持婚姻生活
- 第十章 为了抵御癌症
- 第十一章女性的强大（之一）
- 第十二章女性的强大（之二）
- 第十三章感谢嫉妒和讽刺
- 第十四章何为恋爱能力？
- 第十五章为了在职场生存下去
- 第十六章环境适应能力
- 第十七章母爱就是伟大的钝感力

《钝感力》

精彩短评

- 1、这个题目本来是很有意思的一种说法 但是这本书真的是让人觉得有些水 没有更深层次的挖掘与研究
- 2、翻了两三个小时，内容空泛，基本上是一些人人都懂的大道理牵强附会地套上“钝感力”的概念，感觉被作者坑了。
- 3、“好，好”
- 4、因为读过失乐园才买的渡边淳一的这本书 实在是浪费钱和时间 读完发现损失很大 不读完又感觉对不起花的钱 看来老先生还是探讨情爱比较靠谱
- 5、竟然是渡边淳一的作品，也许有用。有些胡说八道硬拗出来的例子，读着倒是轻松的。
- 6、实话实说，先前的书评左右了我的看法。基本上我能看完的书都打五星，因为我觉得能写完一本书的人一定就比我强，何况是名家。也许因为我过了看这书的年龄？时间早就把我变迟钝了。书基本是想到哪儿说到哪儿，用了一些并不太符合相应章节题目的举例。最让我不能赞同的是，作者竟然在一个婚外情的举例中说，想爱下去，就要宽容……咋想的？！不过并非没有反思，也许我是该迟钝的时候太敏感，该敏感的时候又迟钝。不管怎么说，以后事前都先想想钝感力这仨字，应该也没什么坏处。
- 7、不为小事动摇的钝感力，才是生存最重要，最基本的才能。只有具备这种钝感力，灵活和敏锐才会成为真正的才能，让你大展拳脚。
- 8、啥都能往钝感上扯。扯淡之作。
- 9、人总能想尽一切方法安慰自己，敏锐很好，是种能力；迟钝很好，是种福气。
- 10、坑钱
- 11、有时觉得他在一本正经的胡说八道，有时觉得又好像是那么回事儿。觉得，他应该是被别人说什么以后，特意写了这本书反驳吧。总之，看的挺轻松，觉得作者超有趣。
- 12、钝感力vs.玻璃心
- 13、书名比内容更有吸引力
- 14、钝感力=做人迟钝一点，无感一些是好事。但是例证说理，逻辑都不太好，甚至这个定义本身都没有给出任何可行性标准……我个人认为，屏蔽多数无关信息，专注敏感于有利发展的特定信息才是好事（即重新定义自己的过滤器）。比如文中举例的医生，若是只迟钝，没有对专业的敏感，不可能成为一名好医生。
- 15、好！
- 16、老实说，不对渡边淳一的这类书籍报太大期望。钝感力这个名词的提出，倒是别具一格让人思考。但只是说明怎么是对的，却并没有细谈如何做到。
- 17、有时候过于敏感，缺失伤害到自己。如果做不到无视伤害的城府，那不如钝感一些。
- 18、难得糊涂吧！
- 19、果断打五星，虽然文字不美，但是阅读非文学书籍的目的是学习知识干货，而不是文笔如何。感谢樊登读书会让我知道了这本书，感谢喜马拉雅FM，两天的运动时间听完了这本书
- 20、书名比书好…
- 21、翻了几篇看不下去，赶紧还掉。知道作者想说些什么，但有些观念甚至觉得荒谬。
- 22、举的例子不是很有说服力
- 23、一本正经地胡说八道 还是小黄书写得好点
- 24、贵了 说了一些大家都知道的道理但是我真的做不到啊
- 25、一种人生处世哲学吧，成大器者不拘小节。但是很多例子或者观点较牵强。杂文类；4.2分。
- 26、有点有趣
- 27、对自己周围一些不太积极正面的人事，钝感一些，人会好过一些，大有调节自我的说法，大概是翻译的不太好，全书看起来都有些官方化。还不错。
- 28、钝感力更像是一种心胸宽广，大智若愚的精神，人都有缺点，在与人交往的时候要学会包容，这样更利于打好人际关系。不在乎周围的环境，勇敢的向着心中的目标前行，正是每个人在社会中生存的必备技能。
- 29、一般

《钝感力》

- 30、太肤浅了，这所谓的“钝感力”实际上就是中国话说的“二皮脸”，费那么多的口舌写的这种东西，而且举的这些例子，基本上很是肤浅，有些直接就像白痴一样的，果然是啊，渡边老儿你只适合写点婚外情啊。
- 31、这种书不读也罢，不知我是哪根筋搭错了居然把它买来看。全是用一些牵强得不能再牵强的例子附会上钝感力的概念，再来一通看似有理的说教，灌输作者的人生哲学，但是我对这种鸡汤式的话语已经非常有钝感力了，钝感到简直麻木。
- 32、好吧，这真的是鸡汤，哈哈，看看就好，相处之道，需要多点钝感，也是对的，谨记、共勉~
- 33、看到最后一章，发现还挺适合做鼓励生育的宣传的~其他的有点略废话~
- 34、道理都懂 没教怎么做
- 35、一起来发呆吧~
- 36、有一些独特的想法、让人去思考不曾涉及的方面
- 37、事业和职场需要屏蔽负能量，钝感力；身体需要免疫不良环境，钝感力；感情需要包容忍耐，钝感力！.....
- 38、尽管很多理论依据不足，没有说服力，但这说法对我有点用
- 39、就是耐操力。
- 40、心灵鸡汤
- 41、胜在角度。其他soso。
- 42、3.5分。
- 43、大概分精神和身体两个方面的钝感力，讲身体方面的可以不看，这方面本身难以自控。其实只要不是愚钝愚敏，那么钝感敏感都好，看自己怎么处理吧
- 44、前面几页就是全篇内容了
- 45、有点老生常谈。不过钝感力在现代生活中还是不可或缺的，要不人真会时时崩溃。
- 46、迟钝也是福气
- 47、心灵上的钝感力，和现在说的“心大”差不多一回事。最后一章看着不开心，不喜欢他这种看待女性的态度。
- 48、理念很好，不过看看目录足够了。
- 49、朋友推荐看的，忍痛看完。这本书很好地阐释了什么叫偷换概念，什么叫以偏概全，把逆商、忍耐力、中庸、包容、胸怀等概念全部包装成所谓的钝感力。
- 50、作为一个敏感的人，书中很多观点都很受益。比如试了很多方法都没办法早起，书中提到要一再告诉自己“XX时候要起床”，尝试了几天，这个办法果然奏效。钝感力确实是种才能，拥有钝感力的人会比较幸福。

1、此书值得推荐一般说来，“迟钝”这个词常给人负面的印象。说一个人“真迟钝啊”，跟说一个人“真敏锐啊”，可谓是天差地别。那个被说“迟钝”的人听见这种评价，恐怕会怒火中烧。“钝感”这个词显然很多时候也已被理解为贬义。但将“迟钝”的意思略微扩展一下，对它的印象就大为不同了。仔细观察，在不同领域取得成功的人无疑都拥有众多才能，但同时内心必定具备正面意义上的钝感力，钝感是让人身上的才能发扬光大、开花结果的最大力量。它在人们的职业生涯、生活环境、婚姻家庭中都起着相当重要的作用。我们先来看两个例子：一位k先生，他在一家公司工作，不太优秀，但也不差，算是个普普通通的上班族。有一次，他不小心工作上出了差错。不妙的是，恰巧上司心情不佳，k先生在众人面前被狠狠地训斥了一顿。周围的同事都对上司火力之猛感到吃惊，对k先生颇为同情；“骂到这个地步，也太过分了吧！”大家甚至担心他会因此情绪低落，明天不能来上班。然而，K先生并没有像大家担心的那样，第二天早上一如既往地出现在公司里，笑容灿烂地和大家打招呼，仿佛忘记了昨天挨训的事情。看到这种情况，担心他的人一边回应，一边不免有点意外：担心原来是多余的。这样的k先生，你觉得怎么样呢？从好的方面看，他挨骂却不消沉，依然精神十足，算得上顽强又优秀。但也可以说是个遭狠批也无动于衷的“迟钝的家伙”。总之，他不是个敏锐或敏感的人，这一点确凿无疑。而与之相对的另一位N先生受到了同样的训斥，却不像k先生那样能很好的转换心情，他回到家思前想后，独自烦恼不已。非但如此，他可能还会自责：“我真没用，真是个不成器的人！”随后又钻牛角尖地想：“以后怎么可能没事一样待在公司呢？”可能第二天就不上班了。事情再进一步发展，休息一天不行，变成两天三天，拖着拖着大概只好辞职了。比较这里的“钝感先生”和“敏感先生”，肯定是“钝感先生”占绝对优势又可靠。钝感的他今后无论遇到什么事情，大概都能顽强地闯过去，将来甚至可能成为公司的骨干。而“敏感先生”以后也许仍会不断遇到挫折，好朋友也会慢慢跟他疏远。这就是“敏感型人”和“钝感型人”的一个巨大差别。有时迟钝会比敏感好很多有时候我们是不是也不用事事那么敏感，稍微反应迟钝一些，也是一个不错的选择呢！这也是最近我在看的一本日本作家渡边淳一写的《钝感力》这本书中所阐述的一些观点。其实，钝感力不仅在我们的职场中发挥着重要的作用，而且在我们的日常生活中、环境适应方面、恋爱婚姻家庭中，以及自身的疾病方面，都发挥着非常重要的作用。一 恋爱婚姻家庭方面是否具备钝感力，关系你与伴侣的恋爱或婚姻是否长久，你们的未来是光明还是黑暗。人们常说婚姻幸福，年老后会深切的感慨“幸亏和你在一起了”。这是经过漫长的忍耐才会有的感慨。不应该忘记这些忍耐背后，是出色的钝感力一直在支撑和守护两个人。从恋爱到婚姻，要想保持在一起生活长久，夫妻双方都得注意在某些方面不能太较真，必须看开一点。如果太敏感，遇到一些小事就会火冒三丈，吵起架来。但若是这种时候，双方都不大在乎，拥有钝感力，就不会有太大的问题了。二 环境适应能力方面针对种种外界变化调整身体状态，很快适应环境的能力，一般称为“环境适应能力”。适应外界气温和气压自不待言，它也包括轻而易举的融入人际关系和社会环境的能力。拥有这种能力，不仅在自己土生土长的地方，去了别的城市也能马上融入其中，生活下去。即使去了外国，在自然环境、人种和文化都不一样的世界里，也能开心积极的生活。在现今的国际化时代，不论到哪个国家，在哪种自然条件下，吃了当地的任何食物都能保持健康。没有比这样的环境适应能力更好更强的了。而这种适应能力的原点就是钝感力。拥有正面的钝感力，在任何环境下以任何人打交道都能生存下去。适应能力的原点就是钝感力希望今后在世界舞台上展翅翱翔、开拓新时代的人，首先确认一下自己的钝感力。拥有的人要珍惜，没有的人要抓紧培养，投身各种环境，把自己磨练得更坚强。不必事事都神经质，应该带着积极的钝感力，抱着好奇心去面对一切。综上，并非只有灵活和敏锐是才能。不为小事动摇的钝感力，才是生存最重要、最基本的才能。只有具备这种钝感力，灵活和敏锐才会成为真正的才能，让你大展拳脚。当然渡边淳一的《钝感力》这本书里还介绍了在母爱、疾病、以及面对嫉妒和讽刺方面都应该具备一定的钝感力……如果你也想培养下这方面的能力，对这本书感兴趣的话，也可以去找来先读一读。

2、作为一个普通人，都有敏感和迟钝两种状态。在涉猎了一些心理学书籍之后，我更加相信，我们的敏感不应该被作为一种攻击的武器来朝向他人，而更应该看做一种工具，使我们了解自己爱护自己，同时敞开心扉去理解他人，给予他人最舒适的交往空间，或在他人陷入困境的时候敏锐地发现并伸出援手。最后最佳的状态或许是：一方面我们与自己和解了；另一方面，你不说，我却都明白。而迟钝这时更像一个盾，可以作为最有利的武器予以还击，同时保证我们身心健康，更好保护内在的敏感，让我们不断成长。这就是所谓的“越长大，内心越柔软，外表越坚强”的意义吧。

3、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，是最强的钝感力结合而成的信赖关系。养育过孩子的女人常说：“你生一个孩子养大试试看。生孩子，养育孩子，自己也能成长许多。”这话再真实不过。即使只生养一个孩子，母亲也能获得发生任何事情都不动摇的钝感力。生过孩子和没生过孩子的女人，还有不用生育的男人，在钝感力方面存在决定性差异。这种差异会给他们以后的生活方式带来很大影响。还没有孩子的人不具备母亲那种绝对的钝感力，总有些脆弱。而生养过孩子的女人在关键时刻会迸发出令人难以置信的坚强。俗话说“为母则强”，说的就是这回事。其中最难得最伟大的，是母亲能够宽容和原谅犯罪的孩子。一般说来，从打架、偷窃到极端的杀人，对于犯下这些罪行的人，所有人都会感到憎恶、无法原谅，会激烈指责罪犯，要求严惩他们。对于这些四面楚歌的罪犯，只有母亲能真心实意地伸出拯救之手。母亲深知孩子的胡作非为给周围的人带来的麻烦，还是会原谅他。明知他做了坏事，还是庇护自己的孩子，要挽救他。从不同的角度来看，这是对恶最钝感、最固执己见的行为。但是，只有母亲能够坦然地接受犯下罪行的孩子，无所畏惧地拉着犯罪孩子的手，和他一起哭泣，互相安慰。

4、躺在床上休息了一天。看完渡边老先生的《钝感力》，原来不讲情爱的他，褪去犀利的视觉，也是幽默的段子手。边读边觉得精神上的持久压力、疲劳及敏感都被这“迟钝的力量”柔化了。推荐一下，简单易读，一碗励志哲学鸡汤。

5、半天就看完了，轻轻松松，作者就是举例反复论述书名。个人觉得这本书可以不用看，知道人生需要钝感力就行了，反正书里面也没有啥非常高级的论证。但还是雁过留声，摘抄一些文字。作者用蚊子叮咬比喻钝感力，是非常好的比喻。例如一个人被蚊子叮咬，奋力抓挠，结果化脓感染；另一个人却满不在乎，皮肤自然而然也就迅速痊愈了。过敏=敏感过头而敏感无外乎是太在乎外界评价，自尊心过高造成的。一个人是否能成功，内心必定具备钝感力。要保持健康，必须要让血液循环保持畅通。所以不能想不开，别人说了不好的话，马上忘掉。耿耿于怀是对健康不利的。血液的流动会淤塞不畅，是神经刺激血管产生应激。——我的淤积体质估计也是跟过分敏感，思虑过度有关。所以，迟钝的人会更加长寿。没有自信或者迷茫的时候，左思右想一点不抵用。光是犹豫不决，一步也前进不了，往往还会倒退和下滑。——所谓生活就是逆水行舟吧。每个人的感觉不同，但有一点非常明确，战胜种种不快，无视他们，才能轻松愉快地活下去。

6、第一次看到对“迟钝”的正面解说……前面先告诉你，“钝感力”是什么，后面的章节都是在论述钝感力强的人有怎样的好处。其实，作者无非是想告诉读者不要太敏感、太神经质，写成一本书花了太多笔墨，而且单一归因，论述不充分。“钝感力”强的好处除了让血管保持舒张状态一节，其他章节的解释都过于牵强，作者每个章节举的那些例子，说得好像“钝感力”有多牛，拥有它就能怎样怎样，太单一归因了。总的来说，这本书就是告诉我们，对于很多事情，都不要太敏感，过于神经质。

7、粗略地翻了一下这本书，渡边在这本书从几个方面阐述钝感力的重要性，关于健康，事业，和人际方面，我也是挺赞同渡边的说法。有时候面对自己不喜欢的人或事，真的不需要让自己那么介怀，因为不稳定的心理情绪不仅会影响自己的行动，从而对你的生活、工作也会产生负面的作用，而且甚至也会不利于自己的身体健康。但是，渡边在婚姻爱情方面，对女性行为等描述，感觉是不太妥当，大男子主义姿态显露无疑。还有关于求爱方面的钝感力，渡边的描述似乎就是说，只要死缠烂打，穷追不舍就一定能够成功，虽说有时在追求的过程中，毅力是十分重要，但是若对方根本对你毫无感觉，你却无视之，那最终也是徒劳一番。所以，我认为在生活中让适当的敏感和钝感力相结合，才是真正成功的法则。

8、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80后90后在职场中最需要的能力，就是这种“钝感力”。事情做错了挨几句说，就一哭二闹三上吊。碰到无礼的合作方，又一哭二闹三上吊。估计上帝都受不了，怎么会把运气送给你？也许妹纸们会有疑问，“他没道理这么对我啊，都是大活人。”没错，生活就是没道理，顺风顺水的那叫小说，不叫人生。360的周鸿祎也说过，人在年轻的时候，还是应该迟钝一点，让自己的心变得粗糙一点，能够承受各种锻炼和痛苦。你可以选择在年轻的时候肆意妄为，但如果没有趁年轻打下一片基础，凭什么在这样一个环境

《钝感力》

越来越复杂、竞争越来越激烈、CPI越来越高的地方生存下去？渡边淳一在《钝感力》里举了个有趣的例子，他在札幌的医院任职时，遇到一位在做手术的时候总爱骂人训人的教授，担任助手的年轻医生都被训得或是沮丧不已，或是火冒三丈，只有一位医生丝毫不当一回事，挨骂时就唯唯诺诺地“是呀是呀”，根本不往耳朵里进。不仅得到了教授的欢心，还以助手身份就近观看教授施行手术，学有所成，变得小有名气。由此可见，一个人要成功，未必有才就行，未必聪明就行。只有具备不为小事动摇的钝感力，灵活和敏锐才会成为真正的才能，让你大展拳脚。所以，对眼前的事情钝感一点，不要什么都往心里去。钝感的人才能成为真正的赢家。妹纸们，暂且先把玻璃心搁到一边吧，换上个能屈能伸、打得骂得、吃得了苦尝得了甜的“橡胶灵魂”，才能上得了厅堂，下得了厨房，斗得过坏蛋，打得过流氓。你说是也不是？

章节试读

1、《钝感力》的笔记-第8页

再没有比有点才华但自尊心过强的人更难伺候的了

2、《钝感力》的笔记-第170页

认识渡边淳一的作品，是从《无影灯》开始，里面讲了一个天才医生，在生命的最后一段时光里的故事，有放纵也有心疼。再看《失乐园》、《欲乐园》、《复乐园》……当时得出的结论：渡边这家伙就是个色情狂嘛，奇怪这样尺度的书也能出版（哈哈，不知道有没有朋友看了这段话，会去买来这几本书看，如果一定要，看《失乐园》就够了，里面疯狂的婚外情，燃尽了男女主人公的生活和生命。）《钝感力》是不同于这几本小说的一本渡边的随笔，钝感是相对于敏感而言，敏感很多时候是好词，对韵律敏感，才能成为音乐家，对色彩敏感，才能成为画家，可是对普通人来讲，过于敏感，却不是那么好，比如，鼻子敏感，就容易得鼻炎，花粉敏感，春天就要带口罩，皮肤敏感，就容易得湿疹。我认识一个国外的朋友，肠胃敏感，来了北京，只能大桶大桶的买屈臣氏矿泉水，刷牙、洗脸都用这种水，不然就会拉肚子。这时候我会感慨，还好我习惯了中国的水，喝自来水，也不会拉肚子。正是这种不敏感，才让我们能正常地生活在我们的城市。而渡边的这本《钝感力》正是希望我们的心灵，也能“不敏感”，书中讲到，有一位O先生，非常有文学才华，被当时的文学界认为是最有希望得直木奖的人，但就是因为被杂志社拒了几次稿，就自暴自弃，还向编辑发脾气，最终变成了普通的人。而渡边，虽然也不断被拒，但总能找到欣赏自己的人，被编辑拒绝了以后，即使只能得到小饭店老板娘的夸奖，也会让他高兴不已，并重燃斗志。并最终成就了他自己。希望每一个人都能找到人生中不断肯定自己的那个老板娘，带着这种肯定的源动力去和那些压力、否定和批评做斗争，最终赢得自己的胜利。这是一本很小的书，只有170页，上个月看完后，受到很大震动，一直没敢写书评，这几天又看了一遍，仍觉不过瘾。买一本，放床头，睡前看几页，每天晚上都会睡个好觉。

3、《钝感力》的笔记-第50页

要说睡眠，我绝对是睡得着的贵人，而我妈总是思虑过度，所以总是睡不好！

4、《钝感力》的笔记-第108页

教科书上确实写着失学三分之一人就会死亡，但说的只是男人。

5、《钝感力》的笔记-第85页

所谓结婚，就是一对性格，成长轨迹，家教到爱好，兴趣及价值观完全不同的异性，凭着一腔热情，一起住到了狭窄的家中。

6、《钝感力》的笔记-第85页

许多事情其实怎样都无所谓

7、《钝感力》的笔记-第20页

来自朋友或同事的嫉妒、中伤和刁难是常有的事。但即使别人说了不中听的话，也不要耿耿于怀，应该放轻松、从容地想一想对方为何那么做，体察对方的心情。这种心胸宽广的钝感力，会成为我们生存下去的巨大力量。

好像很受教

8、《钝感力》的笔记-第8页

这时我切切实实地感到，再没有比有点才华但自尊心过强的人更难伺候的了。

9、《钝感力》的笔记-第126页

2016.08.10

事情在于你怎么看。任何事情都要灵活地从积极方面去思考。钝感力就是这样做的原动力。

作出了决定，就不要理会周围的目光和窃窃私语，果断实行。这样的钝感力，正是人们挑战新领域的原动力。

“钝感力”在我理解，更多的是一种好心疼和豁达的观念结合体。对于任何事情、任何人的包容性、和接纳度。既不过火也不匮乏，不偏不倚、不卑不亢。2016.08.10

10、《钝感力》的笔记-第100页

结婚这种事，就是由于男女一时冲动，然后决定要一辈子一起生活在狭小的空间里。

11、《钝感力》的笔记-第1页

玻璃心的孩子是没有前途的。没有人是傻瓜，选择钝感，只是为了不错过生活中那一点点的幸福。压力山大的苦逼小白领无比该看的《钝感力》

12、《钝感力》的笔记-第1页

再没有比有点才华但自尊心过强的人更难伺候的了。

总之，教授说什么，S医生都毫不抗拒，“是啊是啊”地回应。大概这一贯的回应也让教授唠叨得十分安心。

挨训也是一种技能般的东西。

像这位S医生，挨训也没有反应。非但如此，还缓和了气氛，使团队合作顺利。这可是了不起的才能。

简而言之，就是对事情不要耿耿于怀，别人说了不好听的话也要马上忘掉。

想健康，最重要的就是让全身的血液顺畅地流动。

不胡乱刺激自律神经，让它一直处于放松状态。

在暖和或安全的地方，越是放松醉得越快。

《钝感力》

和灵敏的人相比，迟钝的人不会造成器官的损耗，可以从容自若、胸襟开阔地长寿下去。

人但凡被狠狠地夸上几回，渐渐就会当真

坦诚地接受鼓励你向前的话并沉醉其中，绝不是坏事。

没有自信或者迷茫的时候，左思右想一点都不顶用。这种时候就不要想多余的事情，大胆自信地往前走。

总而言之，光是犹豫不决，一步也前进不了，往往还会倒退和下滑。

你得相信那些你最爱听、最能让你开心的话，坚定地向前迈进。

小孩很单纯，都喜欢借势逞强。

发现优点马上给予表扬。

语言很重要，一句话可以成就一个人，也可以毁掉一个人。才能也是如此。

所谓有才能地人，其实是指在适当的时候、以适当的方法被调动出才能的人。

依然坦坦荡荡，无忧无虑，带着潇洒的钝感力。

好猎手不管怎么被拒绝，也会再邀约对方，诉说情意。没有这样的耐性和厚脸皮，美丽的猎物不可能到手。

能毫不在意的呆在有点脏的房间里，还自豪得带女孩来家里。这种正面以上的满不在乎也是拜钝感力所赐。

你要无视眼前那点杂乱，夸奖“很干净”，“很舒服”。

在乎的人很在乎，不在乎的人照样完全不在乎。

自律神经发生异常时，容易罹患癌症。

在不拘泥琐事的父母养育下成长，她们的孩子也会心胸开阔，患癌症的概率也低。

尤其是暗示和诱导对女性颇有效果，“绝对没问题，请放心”。用语言或气氛使她们安心，她们便能承受极大的疼痛。

即使别人说了不中听的话，也不要耿耿于怀，应该放轻松，从容地想一想对方为何这么做，体察对方的心情。这种心胸宽广的钝感力，会成为我们生存下去的巨大力量。

即使明白对方语带讥讽，也能坦然接受。

所谓“衣服适不适合是穿出来的”，这位大婶是管他合不合适，先穿上身再说。

这位内心强大的大神的原动力，正是听不出讽刺或无视讽刺的“迟钝”，即钝感力。

做出了决定，就不要理会周围的目光和窃窃私语，果断实行。

如果喜欢对方，希望持续恋爱关系，必须有容人之量。

什么事情都容不得隐瞒，打破砂锅问到底，会使双方都透不过气来，关系早早就得崩溃。

相爱的是偶，如果对另一半过于敏感，双方的关系可能长不了。

战胜种种不快，无视他们，才能轻松愉快的活下去。

《钝感力》

防御体系牢固的人，任凭外界变化，我自归然不动，这正是钝感力。
拥有正面的钝感力，在任何环境下与任何人打交道都能生存下去。
这种适应能力的原点就是钝感力。拥有的人要珍惜，没有的人要抓紧培养，投身各种环境，把自己磨砺得更坚强。

不为小事动摇的钝感力，才是生存最重要，最基本的才能。
只有具备这种钝感力，灵活和敏锐才会成为真正的才能，让你大展拳脚。

13、《钝感力》的笔记-第1页

没有人是傻瓜，选择钝感，只是为了不错过生活中那一点点的幸福 晒晒书

14、《钝感力》的笔记-第17页

培养孩子秘方：不能太敏感

《钝感力》

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