

《搞垮巴林银行之后》

图书基本信息

书名：《搞垮巴林银行之后》

13位ISBN编号：9787802254596

10位ISBN编号：7802254590

出版时间：2008-4

出版社：新星出版社

作者：（英）尼克·利森

页数：237

译者：吴晟

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

《搞垮巴林银行之后》

内容概要

搞垮巴林银行之后，背井离乡、年轻失足、触犯法律、疲于圆谎、屡战屡败、身败名裂、锒铛入狱、婚姻破裂、大病缠身、负债累累等所有倒霉的事情，陆续降临在尼克的身上，他该怎么办？我的经历或许是不平凡的，但它让我深刻地了解到压力是怎样失控的，压力是怎样影响所有人的。这本书将助困境中的人一臂之力。

《搞垮巴林银行之后》

作者简介

《搞垮巴林银行之后》

书籍目录

致谢序第一章 我的往昔第二章 认识压力第三章 当心你所追求的第四章 炼狱第五章 意乱情迷第六章 起死回生第七章 百万“负”翁与“卡奴”第八章 致命的嗜好第九章 我的开始后记

章节摘录

第一章 我的往昔尼克的故事我怎能被称作幸运儿呢？我因涉嫌20世纪最大的经济丑闻而被投入世界上最艰苦的大牢服刑4年半，在铁窗里被老婆甩了——这些并不算最糟糕，我还得了癌症。在新加坡金融交易中心工作时，我就被视为幸运儿；我不知道旁人怎样理解“背运”的含义，但我知道那肯定意味着“喝口凉水都塞牙”。我曾以“可靠”著称于金融业界，琅琅入狱后，这一传闻又有了新说法——我已经彻底毁灭，“万劫不复”。不幸中的万幸，命运还为我安排了一线转机。在经历了牢狱之灾、死神的威胁和孤独寂寞后我要讲述这段往昔——它有关野心和鲁莽带来的巨大压力，它有关在经历阴霾后追求和重建美好。自1996年《我如何弄垮巴林银行》（Rogue Trader）出版以来，我一直想再写一本书，记录我被引渡到新加坡后发生的事。写这本书时正值巴林银行倒闭10年——用更成熟的眼光看待和理解这一事件的好时机。对我而言，写作是一种宣泄。在新加坡服刑时，我每天都写日记，这些日记在某种程度上成了我的“圣经”。我经常读它，有时一天要读好几次。我回顾这些日记，在脑海中重现当时的情形，因为往往最初落笔写下的文字并不准确。我绝不虚构任何情节，我需要一个真实的记录，完整地讲述自己的情感和这些情感对我的影响。因被判每天23小时被关押，我有了充裕的时间来思考。思量生命中那些阴霾的日子也许是自讨没趣，因为这样做可能于事无补还徒增忧虑。然而，你可以趋利避害——把想法写下来，真实地面对那些想法。正是这一做法，使我得以保持头脑清醒，满怀希望。更重要的是，这是我在狱中的精神支柱。实际上，通过写作来应对恐惧和忧虑可能算是最简易最便宜的心理治疗了。它对我很奏效，使我得以走出过去，翻开生活新的一页。监狱的管理人员强迫我在离开新加坡时销毁所有的日记令我愤怒。把我内心深处的想法一张接一张地塞进粉碎机，一张都不能落下，是最让我难过的事。我知道未来是崭新而美好的，只是没有记忆我将手足无措。在此书中，那些日记的基本内容将会重现。正是由于写作中涉及压力的问题，我得以回顾最初的想法和经历。那些被毁的日记是我狱中生活的无价之宝，我曾反复阅读它们，可以倒背如流。写作关于压力的书，给了我一个聚焦思想和回忆的机会。出狱后，我攻读心理学学位。由于在狱中遭遇了巨大的压力和病痛的折磨，我对有关压力的课程很感兴趣。但是，那些课程旨在探讨临床问题，并未涉及个人承受极度压力的经历和感受，也没有分析导致压力的社会因素。压力对于个人和组织的负面影响是毫无争议的。进一步的研究不止一次地表明，心脏病、酗酒、精神崩溃、职场失意、意外事故、家庭问题以及特定种类的癌症都与压力有关。在某些国家，如美国和芬兰，与压力相关的疾病，如心脏病和酗酒在减少。英国在2003年第四季度的报告中声称有66000起与工作相关的心脏病病例，但实际情况远比这一数据糟糕。世界卫生组织近来发布的数据表明，英国因心脏病死亡的人数在世界范围内位居前列，而且这一人数每年都在增加。一项卫生安全执行处的调查显示，在2003年第四季度，超过50万的英国人认为他们所承受的工作压力足以致病。工作压力和健康研究报告显示近五分之一的工人认为他们的工作压力极大。与工作压力相关的疾病给雇主造成的间接损失相当可观，但这一损失很难量化。雇主往往忽略了这一损失，因为尽管雇员们的请假理由各式各样，但假条上不会出现“压力”这个字眼——尽管它是导致免疫系统失调的元凶，往往造成偏头痛、背痛等症状。旷工、人员流失、生产率低下往往被视为企业不可避免的麻烦，很少有人去探究其根源。尽管“世界上没有完全相同的两片树叶”，没有哪两个人的境遇会完全相同，但我认为很多巨大精神压力的承受者都深受“妄想”之害。从本书第三章第一段的对话可见，我本人就是个活生生的例子。当然，说压力是新问题乃无稽之谈：前人的工作时间和生活条件在现代西方人看来简直是无法忍受；对比60年前战乱和赤贫带来的艰辛，21世纪大部分英国人的日常生活堪称奢侈。但是，随着科技时代的到来，生活变得便捷了，在激烈的竞争中立足却变难了，失败者被人嗤之以鼻。很多人生来就想拥有一切——他们想拥有广告中勾勒的完美生活方式，贪图物质享受，及时行乐。我们也会格外关注我们的地位，衡量我们是否取得了成就。我们在家人、同事和朋友面前苦心维持自己的“面子”，任何有失败之嫌的想法都让我们沮丧。我们满心期望成功，持续攀爬“社会阶梯”，然而，事实上，简单的生活往往能给我们带来更大的满足感。1992年25岁时，我已站到了“社会阶梯”的高处，“一览众山小”。虽然母亲在我20岁时的突然辞世对我打击不小，但我在职场上相当得意，从事着自己感兴趣的工作，收入颇丰，随后结了婚，前途无量。但好景不长，这一切维持了不到三年的时间。随后的一小段日子，充斥着种种巨大的压力——工作上的麻烦，适应新国家环境的压力，经济和婚姻问题——这都是后来突发致命疾病的诱因。我试图掩盖几处会计报表上的小错误，结果引起了轩然大波，害得世界上最古老的私人银行倒闭，自己也因此抱病在监狱服刑。那真是混乱至极。很多工作的人会说他们的生活有压力。尽管压力

《搞垮巴林银行之后》

产生的原因和表现方式因人而异，但我相信帮助克服压力的处理机制有相通之处。虽然我的经历和境遇比大部分人面对的情况糟糕，但我希望能以我渡过难关的事实给每一个身受压力困扰的人带来希望。“把苦当做补药吃”——我就是这句谚语的诠释者。

《搞垮巴林银行之后》

媒体关注与评论

我的经历或许是不平凡的，但它让我深刻地了解到压力是怎样失控的，压力是怎样影响所有人的。这本书将助困境中的人一臂之力。——尼克·利森 利森又利用空闲时间推出了自己的另一本新书《搞垮巴林银行之后》，在里面讲述了自己完整的个人故事。书中与顶尖心理学家伊凡·泰里尔的对话，显示了利森的学历，同时也深度揭示了各种等级压力对他心理和生理健康的影响。——《环球企业家》前一刻，他们都还沿着快车道飞速前进，拥有声望、权利和金钱。可顷刻间，他们就遭受重创……因此，你必须认知那些潜伏的危险和压力，就像尼克·利森那样。——《经济学家》他真实的令人震撼的职业生涯，以及与心理学家的心灵对话，不仅揭示了人性的弱点，更为重要的是，可以让那些想进入和已经进入金融界的人，提高警惕性以及承受灾难、缓解重压的能力。——《心理学评论》

《搞垮巴林银行之后》

编辑推荐

《搞垮巴林银行之后》是畅销书《我如何弄垮巴林银行》之姊妹篇。虽然不是每个人都有能力和机会毁掉一个庞大的金融机构，但失误同样会对工作和生活带来不可挽回的灾难。搞垮巴林银行之后，背井离乡、年轻失足、触犯法律、疲于圆谎、屡战屡败、身败名裂、锒铛入狱、婚姻破裂、大病缠身、负债累累等所有倒霉的事情，陆续降临在尼克的身上，他该怎么办？

《搞垮巴林银行之后》

精彩短评

- 1、很不错，非常不错，非常非常不错
- 2、为凑钱入的。。。作者大概也是为骗钱写的
- 3、现在社会,节奏越来越快,对人们的精神压力也越来越大,如何应对压力,对人的身心健康,毫无疑问是很重要的课题.这本书的作者,本身就亲身经历了重大事件压力,如何缓解,为后来人提供了很好的参考.
- 4、不错，物流也给力
- 5、郁闷?不值得花钱和时间的书
- 6、我是如何搞垮巴林银行的，看完后再看这本效果应该不错。
- 7、站在如果我是Nickson Lee的角度很想读本书。就是，闲得时候忙的却抽不出空来读... (2009.5.18)
- 8、原以为是尼克的后继经历，买来一看是一本心理学的书籍
- 9、以前一个银行的同事很崇拜他，我想大概交易员们都是有很大赌性的。不过人生中能有机会大赌一场也不错，总比平庸的过庸碌的一辈子有意思。
- 10、写的不错。
- 11、几年前的书了，印刷还可以，送货也挺快的
- 12、这真是一本不错的书
- 13、不管怎样，一个英国最老资格的银行仅仅因为一个人的原因就垮掉是很诡异的。人在处理一些事时的反应和判断简直匪夷所思。很好的一个题材，电影拍得不够荒诞，建议重拍。
- 14、本来打算买的是 我如何弄垮巴林银行 结果当当上没有这本，反而搜出来的是这本书。一看到这本书也是尼克·利森写的，想了想还是买了，觉得这两本书总有一点联系吧？！可能结果呢？只能是失望。这本书里讲的倒是和他现在的职业很相关——担到很多心理学方面的问题。可是使他身名大躁的不能金融吗？这本书的书名有点山寨，借着 我如何弄垮巴林银行>>来大加炒作.这不完全是骗稿费吗?书里面有很多他与别人的谈话,好像是在谈话中一点点地描述他完整的人生.可能这不是传记.作为慕“名”而来的读者,我只想知道,这十几年过去后,他对当初有关怎样的想法.而不是他借心理学来大谈人生之道.虽然他现在的职业少于涯看似光鲜,到处巡回演讲.可是人们恐怕不是冲着他心理学大师的名头去的吧!而他了乐于接受这样的邀请.其动机也令人怀疑啊!对这本书真的很失望!
- 15、极其有价值的一本书，读后可以更加了解人性，让以前某些模糊的对于人类社会的想法突然明晰起来。力荐！
- 16、主要是从作者的角度，在描述一些心理感受一些大致的时间点写出来了，但对了解巴林倒闭的详细资料，帮助不大。
- 17、这本书所描述的内容很具有激励作用！
- 18、理论与实际例子的结合，如何面对压力
- 19、对于心理压力分析的不错，尤其是高压下对身体的健康的负面影响，作者本身就是一个例证。但是对于他书中引用的那个“蜘蛛网”图列举的不详细，如果作为书的一部分，能够全部包括进去就会更好了。
- 20、可以和《我如何弄垮巴林银行》配合着看
- 21、是我喜欢的书，很好
- 22、对那些渴望成功的人是贴好药
- 23、压力管理
- 24、这是个奇人，但是个敢说真话的人。6年半的牢狱后获心理学学位。书中和心理学家伊凡·泰里尔有许多对话，引人深思。
- 25、我认为全书中最有价值的在于讲述尼克在入狱之后如何坚持锻炼、改变自己的心态，并抗击癌症，这一过程让人看着实在佩服，苦中作乐。其他还有涉及心里学的描述，我觉得就十分一般了。
- 26、初看是一本回忆录，但是细细品味发现里面有很多细小的点值得学习，特别是尼克的压力缓解的方法，在当今充满竞争的社会更应该学会调节自己的压力期间尼克追逐的很多东西也是我们目前所追逐的，一定程度上也是对自我的反思~
- 27、这部书已经和搞垮巴林银行这件事关系不大了，主要是从心理学的角度来讲述各种问题，而巴林银行的经历则成了分析这些事情的案例

《搞垮巴林银行之后》

- 28、pressure 心理学
- 29、当然有骗钱的成分在，不过这哥们也是够惨。人学到一点点东西，是有多不容易啊.....
- 30、有趣，励志，呵呵，有搞头！
- 31、本书讲的是如何面对职业、家庭压力，寻求解决办法。与巴林银行的倒闭内幕无关。
- 32、纸张稍差，其他方面都嘿不错！！！！！！
- 33、别人介绍来看的，还不错，推荐一下
- 34、书不错，可是看了这书之后就想看伊凡泰里尔的《人类天赐：心理健康和清晰思维的新方案》不过没找到如果谁有可以联系我啊我的邮箱3782888.42@163.com
- 35、将前作剩余的鸡肋熬成心灵鸡汤。
- 36、1
- 37、员工内训时
一直在讲这个天才
(谁敢说他不是天才呢 只是一时失势而已【日本的地震】)
时间飞快
里森出狱了

每个金融圈的人 都应该记住这个人
世界最悠久的巴林银行(不是之一)
被他搞垮了
之后呢

应该关注续集

关注中国的金融界

- 38、第二本主要谈及了作者个人的心里感受，跟巴林银行没有什么关系

《搞垮巴林银行之后》

精彩书评

1、有幸在Sally的指导下尝试着参与到该著作的翻译中来。虽然自己的专业跟翻译相差甚远，或许主人公的曲折经历使我产生了共鸣，或者想看看自己的语言水平到底如何，在不知不觉中就翻译起来了。自己的任务并不多，一共也就大概四章的样子。整个翻译是在晚上和周末来进行的，进度很缓慢。往往为了一句话要挣扎半天，到不完全是为了搜肠刮肚寻找一个恰切的表达方式，往往是边读原著边体会原作者的心理历程然后设身处地的思考如果自己在那样的境遇下该怎么去应对。原著者劫后重生，对生活的态度由起初的睚眦必报，攻于心计到后来的坦然淡定，宠辱不惊深深触动着我，也影响着我。个人认为这本书细细品来对读者不无裨益，尤其在这样一个很容易让人迷失本性的年代，作者的故事可以使我们安静下来，或多或少有些疗伤和内省的功效，拿句时髦的话来说--心灵鸡汤。关于翻译方式，看了最后的定稿，比较自己的初稿。还是由衷的佩服Sally的措辞之精辟，精彩纷呈。虽然就表现方式而言，我更倾向于平铺直叙，娓娓道来。因为就我看来，书中故事就像是Nick本人跟我面对面，在秋日落日的余辉中，坐在海边开放的咖啡厅角落的藤制扶手椅上，双手里捧着温热的咖啡，向我缓缓描述自己的非凡经历。语气舒缓，平和但故事的内容却引人入胜。呵呵，就不知道有生之年是否有机会跟Sally来探讨这个话题了。

2、也許不是誰都會這麼慘，這麼多的不幸統統降臨到一個人身上，盡管我們在痛苦面前總是認為自己是最不幸的。中國有句古話叫做哀其不幸，怒其不爭，如果主人公是自己的話，該怎麼辦？把作者的經理看作最低點吧，向上看自然會舒坦的多。我們可以去唏噓別人的經歷，同時別忘了自己只是另一個個體，只是不幸之處各不相同。書裏的緩解器是很實用的貼士，有道理的話應該多聽聽。

《搞垮巴林银行之后》

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