

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<搞垮巴林银行之后>>

内容概要

一个平凡工薪族一员，满心期望成功，在社会阶梯上持续攀爬，在短短几年内暴富；他被环境腐蚀，为维持自己的地位一再编造谎言，致使一个古老的金融帝国——巴林银行灰飞烟灭…… “终结者”尼克和心理学家伊凡的对话，将从生活的各个方面证明：压力使我们情绪激昂，而情绪激昂往往会使我们做出蠢事；但那些不能杀死我们的东西，只会让我们更强大。

如果你与尼克·利森一样处于生活崩溃的边缘，承受着巨大的压力，那这份阅读，一定能让你“起死回生”。

<<搞垮巴林银行之后>>

作者简介

尼克·利森（Nick Leeson，1967—），英国一个泥瓦匠的儿子，从未上过大学。他于1995年让古老的巴林银行灰飞烟灭，这一惊世之举使他臭名昭著，成为路人皆知的“金融流氓”。为此，他迎来了长达6年半的艰苦的牢狱之灾。后被确诊罹患直肠癌，康复后取得心理学学位。1999年出狱后回到英国，出版传记《我如何弄垮巴林银行》（Rogue Trader），并被改拍成同名电影。

<<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

<<搞垮巴林银行之后>>

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

<<搞垮巴林银行之后>>

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>>

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>