

<<让生命留有余地>>

图书基本信息

书名：<<让生命留有余地>>

13位ISBN编号：9787210043430

10位ISBN编号：7210043438

出版时间：2010-6

出版时间：江西人民出版社

作者：理查德·斯威森

页数：197

字数：180000

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>

<<让生命留有余地>>

前言

忙碌奔波的现代人，可能已经对生活在各种压力之下的状态习以为常。如果你根本没有足够的时间完成想要做的事，长期休息不够，精神紧张，常感疲倦、劳累，近乎崩溃，你会发现周围的人大多跟你有着相似的生活形态。于是我们慨叹人在江湖，身不由己；虽然深受其苦，却无力摆脱。但，这毫无空间的生活方式是否真是一种进步导致的必然？人生真的如此无奈吗？

本书的作者是一位医学博士，也是一位临床医生，他以自己敏锐的眼光和深刻的洞察力，把不留余地的现代生活方式对人类的摧毁性影响，形容为一种几乎无人可以幸免的新时代流行病——超负荷症候群。而尤其难能可贵的是，他不仅发现了病症，更以切身的体会和丰富的经验开出了治病的“处方”——让生命留有余地。

从描述现代日常生活的各种痛苦症状开始，作者理念与实例并用，层层剖析超负荷从何而来，又会引起何种严重的后果。

他挑战我们思考：当我们抱怨工作压力过重时，却不愿改变自己目前的生活方式；当我们叹息休息时间不够时，却不愿放弃对潮流和新事物的追捧；当我们自感对家庭亏欠时，却花上很多时间在网上浏览和逗留……更重要的是，对于如何解除或减轻超负荷，作者提供了丰富而实用的方法，帮助人们在情感、体力、时间和经济等四方面达到合理的平衡，恢复一种美好而健康的生命状态和生活境地。

<<让生命留有余地>>

内容概要

不留余地是疲惫不堪，留有余地是精力充沛； 不留余地是赤字，留有余地是赢余； 不留余地是匆忙，留有余地是沉着； 不留余地是焦虑，留有余地是安心； 不留余地是主流文化，留有余地是反主流文化； 不留余地是新时代的疾病，留有余地是这种疾病的解药。

人类文明的进步带来教育、科技、娱乐等各方面前所未有的改变，现代生活所拥有的舒适和便利，之前的世代无法想象。

然而，在享受“现代化”的同时，我们却发现生活远非事事称心。

我们拥有的物质丰富程度远远超过祖先的十倍，但为什么却感受不到十倍的快乐和满足呢？

人们疲倦、焦虑、沮丧。

却没有时间让自己复原。

针对现代社会伴随进步而来的各种痛苦症状和毫无余地的生活方式，本书作者层层剖析，理念与实例并存，探讨、揭示并纠正这种“超负荷”的时代病，帮助你在情感、体力、时间和经济四方面找回失去的自由，恢复一种从知足、简朴、平衡和休息而来的健康生命状态。

<<让生命留有余地>>

作者简介

医学博士理查德·斯威森 (Richard A. Swenson) 是医生、研究人员和教育家。五年私人执业经历之后，他在威斯康星州州立大学医学院从事临床教学工作。近年来全职投身于研究，著述颇丰，内容涉及教育、文化、管理、信仰以及健康医疗。斯威森博士与妻子琳达住在威斯康星州的

<<让生命留有余地>>

书籍目录

推荐语致谢 第一章 不留余地的生活第一部分 问题：痛苦 第二章 进步之痛 第三章 问题之痛 第四章 压力之痛 第五章 超负荷之痛第二部分 处方：留有余地 第六章 余地 第七章 情感余地 第八章 体力余地 第九章 时间余地 第十章 经济余地第三部分 预后：健康 第十一章 从知足而来的健康 第十二章 从简朴而来的健康 第十三章 从平衡而来的健康 第十四章 从休息而来的健康 第十五章 痛苦、余地、健康以及关系附录

<<让生命留有余地>>

章节摘录

第一章不留余地的生活 现代的生活方式吞噬了我们时间表上的每一处空隙。如果你无家可归，人们送你去救助中心；如果你身无分文，人们送给你免费就餐券；如果你无法呼吸，人们为你输氧。

但如果你的生活中本来已经没有一点空闲的时间，人们就会交给你另一件事，让你忙上添忙。

没有空隙就是不留余地，就是指离加油站还有两个街区时，你的汽车没油了；结果送孩子上学晚了10分钟，处理银行事务晚了20分钟；最后导致你赶到医生办公室时迟到了30分钟——而且你还忘记带钱包。

留有余地是指爬到台阶顶端时还能呼吸自如；月末时口袋里还有余钱；青春期结束时头脑尚清醒。

不留余地是孩子在哭闹，同时电话铃在响，留有余地是下午将孩子交给祖母照看；不留余地是让你拿起超出你承担能力5磅的重物，留有余地是有位朋友帮你负担一半的重量；不留余地是没有时间读完正在阅读的有关压力的书籍，留有余地是有时间将书阅读两遍。

不留余地是疲惫不堪，留有余地是精力充沛；不留余地是赤字，留有余地是盈余；不留余地是匆忙，留有余地是沉着；不留余地是焦虑，留有余地是安心；不留余地是主流文化，留有余地是反主流文化；不留余地是新时代的疾病，留有余地是这种疾病的解药。

支离破碎的人们那是一个美丽秋日的午饭时分，但我无暇享受这份惬意，一条血迹斑斑的毛巾盖在一张满是血污的脸上，有人急需帮助。

约翰已经76岁，但清瘦干练，健康活跃。

已经退休的他在一次心脏病发作之后，决定要好好照顾自己，同时享受生活。

他夏天住在威斯康星，冬天住在佛罗里达，绝大多数时间都在打高尔夫球。

<<让生命留有余地>>

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>