

# 让生命留有余地



[让生命留有余地 下载链接1](#)

著者:理查德·斯威森

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787210043430

《让生命留有余地:跟"超负荷"说Bye Bye》内容简介：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，《让生命留有余地:跟“超负荷”说Bye Bye》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。

作者介绍:

目录:

[让生命留有余地 下载链接1](#)

## 标签

健康

成长

哲学

心灵成长

## 评论

慢下来，真的不容易。

-----  
读过两遍，和《闲暇文化的基础》对读就很有收获。

-----  
[让生命留有余地\\_下载链接1](#)

## 书评

对于任何一个能用Agressive来形容的人来说，生命的余地是一大挑战。例如我自己，总是有很强的把自己生命都用各种各样时间填满的倾向。所以，有些时候的时间，简直就是一种奢侈，尤其是一个人独处的时间...我不止一次说过，我蛮喜欢出差的...也许就是因为只有在出差的时候...

-----  
[让生命留有余地\\_下载链接1](#)