

<<放慢生活脚步>>

图书基本信息

书名：<<放慢生活脚步>>

13位ISBN编号：9787300069937

10位ISBN编号：7300069932

出版时间：2006-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：卡萝·奥诺德

页数：254

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>

<<放慢生活脚步>>

内容概要

本书探讨了人与时间之间令人窒息的关系，逐渐深入地告诉人们如何减少对速度的崇拜和依赖，聆听心里的声音。

<<放慢生活脚步>>

作者简介

奥诺德，加拿大记者，居住在伦敦，曾为加拿大的《环球邮报》、《国家邮报》及英国的《卫报》和《经济学家》等报刊撰文。

<<放慢生活脚步>>

书籍目录

导语 引言 愤怒的时代 第1章 一切都要快些 第2章 舒缓是美丽的 第3章 食品篇
：将进餐速度加快 第4章 城市篇：新与旧的交融 第5章 精神与身体篇：精神的健康基于身
体的健康 第6章 医学篇：医生与患者 第7章 性爱篇：爱人温柔的手 第8章 工作篇：
工作不甚努力的好处 第9章 休闲篇：休息的重要性 第10章 儿童篇：培养从容不迫、不慌不
忙的孩子 结论 找到合适的节奏 作者简介

<<放慢生活脚步>>

章节摘录

生存是人类测算时间的一种动力。
古代文明使用日历计算农作物种植和收获的时间。
但从一开始，测算时间就被证明是一把双刃剑。
从好的方面说，制定计划有助于提高每一个人的效率--无论是农民，还是软件工程师。
然而，一旦我们将时间包裹起来，日程表开始转动，时间占据上风，我们就沦为时间的奴隶。
时间安排限定了我们的期限，就其本性而言，给我们一个匆忙的理由。
这正如意大利谚语所言：人测算时间，时间测算人。

时钟使人们得以安排每一天的时间，从而提高效率，对时间进行更为严格的管理。
然而，早期的时钟并不像今天那么可靠。
日晷仪在夜里或多云天气状况下并不运转，而且由于地球的倾斜，其长度每天都各不相同。
要计算一个具体的时刻，理想的办法就是沙漏和水钟，但却根本无法测算白天的时间。
为什么历史上有如此多的决斗、战斗及其他事件发生在黎明呢？并非由于我们的祖先对早起情有独钟，而是因为拂晓时分是唯一每个人都能分辨的时刻。
在缺少准确的计时器的日子里，人们的生活听命于社会学家所说的所谓自然时间，做事全凭感觉，而不是让手表告诉他何时该做什么事。
饿了吃，困了睡。
然而，从很早开始，报时就同告诉人们该干什么结合在一起。
……

<<放慢生活脚步>>

媒体关注与评论

书评为什么我们总处于匆心之中？

解决时间病的方法是什么？

放慢速度是否可能？

甚至是否值得？

意识到我们追随无情的速度所付出的代价后，是时候放慢节奏，让我们生活更快乐、更健康。

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>