

<<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：9787300094953

10位ISBN编号：7300094953

出版时间：2008-9

出版时间：中国人民大学

作者：卡萝·奥诺德

页数：254

字数：185000

译者：李慧明

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>>

前言

## <<放慢生活脚步>>

### 内容概要

本书探讨了工业革命推动世界高速运转的今天，如何缓解由速度带来的压力，以及怎样在追求效率和享受生活之间寻求平衡，并从生理和心理的角度提供了切实有效的缓解压力的方法。

<<放慢生活脚步>>

作者简介

卡萝·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

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

使大脑处于活跃状态并非是对这一极为珍贵的自然资源的很好的利用。

大脑在高速运转时确实能创造出奇迹，但假如我们能不时地放慢大脑的运转速度，则效率会更高，效果更为显著。

将大脑转入低档运作，可以使我们身体更健康，内心更安详，注意力更集中，并提高创造性地思考问题的能力；它可以带给我们米兰昆德拉所说的“缓慢的智慧”。

专家们认为，大脑的思考方式分为两种。

英国心理学家盖伊·克拉克斯顿在他的《兔子的大脑,乌龟的思想:为什么你思考少了智力却提高了?》一书中将它们分别称为快速思考和慢速思考。

快速思考是理性的、分析的、线性的、逻辑的。

这是当时钟在滴答作响、我们处于压力下所呈现出的特点；是电脑思考的方式，也是现代工作场所的运转方式；它能给界定良好的问题提供清晰的解决答案。

慢速思考则是直觉的、不清晰的、创造性的。

这是我们在毫无压力的状态下，有充分的时间让想法在相对不太重要的位置里以自身的速度沉淀的一种思考方式，它能产生丰富而细微的洞察力。

扫描显示，两种思考方式在大脑中呈现出不同的脑波：慢速思考方式呈现为a波和B波；快速思考则为B波。

放松常常是慢速思考的一个前提。

已有研究表明，人们在心神宁静、从容不迫、毫无压力的情况下，思考更具创造性。

时间上的压力会导致人的视野狭隘。

1952年进行的一项研究，要求研究对象将简单的短语译成基本的密码。

研究者有时未做任何评论就将词语传下去，有时则向研究对象提出：“能否快一点？”

<<放慢生活脚步>>

编辑推荐

《放慢生活脚步:全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜》由中国人民大学出版社出版。

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>