

《寫給我的生活的信》

图书基本信息

书名：《寫給我的生活的信》

13位ISBN编号：9789862720905

10位ISBN编号：9862720905

出版时间：2011-12-16

出版社：商周出版

作者：美瑞安·梅克爾

页数：256

译者：林敏雅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《寫給我的生活的信》

內容概要

當生活被工作綁架，
贖回自我的代價是多少？

一位聰明美麗的專業女性，熱愛工作到快「掛了」，
身體踩下緊急煞車，拒絕再往前走一步。

在山間療養機構，面對蒼茫的雪地，
她提筆寫下：我親愛的生活，你好嗎？.....

德國最年輕的教授、政府發言人、知名媒體人

揭露自身burnout經驗，細述走過才知道的痛

親愛的生活：

我非常遺憾在我至今所做的一切中缺少了你。

回到我身邊，請接受我，我也將接受你，因為我是多麼想念你.....

十五年來我環遊世界各處，工作、演講、寫作、求事、出任代表，一直到非就醫不可的地步。我對自己對四周環境都沒有畫上界線，周遭的環境對我過多的要求猶如水蛭將宿主的血吸乾。我是真的樂在工作，然而在這所有一切當中我無法找到介於「太多」與「太少」之間的「中間點」。

美瑞安·梅克爾是德國當代極知名的女性公眾人物，曾身居政府機關要職，三十二歲即成為德國最年輕的教授，長期為企業提供諮詢，為國會提供建言。在外人看來，她事業有成，無比風光。然而，每天馬不停蹄的行程，和永無止境的工作，讓她面臨險境而不自知。在她身上，恰恰發生了她向大眾呼籲的事。當她再次被大量工作、訊息、旅行以及公私往來的信件淹沒時，她一夕之間整個人「垮掉」，診斷的結果是：burnout！

「Burnout」是一個醫學上的專有病名，譯為「專業枯（耗）竭」，或比較熟悉的「工作倦怠」、「過勞死」。梅克爾從未在工作上踩下剎車，等到她發現一切對她來說「太多」的時候，身體已經拒絕再往前一步了。她來到山間一所醫療機構，試圖面對並瞭解，長年來她的工作、各地奔波與繁忙的活動把她帶到了哪裡？她精準分析自身感受、揭開舊傷口，讓自己看清，如果總是同時處理多項任務、一心多用、時時刻刻在溝通交流、生活失去了界線，人會發生什麼事？在這裡，她給自己的生活寫了一封信，反省與思考自己的人生，真正開始和自己對話。

從未有一位如此「高位階」的成功專業人士，揭露自己「熱愛工作到快掛了」、「因投入工作而要看醫生」的個人經歷。她的故事真誠，同時也點醒了世人，重新檢視我們工作與生活的關係。

全書以梅克爾在醫院的「醫療禁閉日」為主軸。時而逸出，回憶過往人生，包括家庭、友誼、職業生涯、工作發展，還有醫院的療程、心理學與社會學的理论、治療團體與諮商互動等等。感性與理性兼具，讓身為職場工作者的我們，在閱讀的同時也衡量自己「工作與生活」的天秤。

《寫給我的生活的信》

作者簡介

作者簡介

美瑞安·梅克爾 (Miriam Meckel)

1967年生，大學時於明斯特 (Munster) 攻讀出版傳播學、漢學、政治學與法律，以關於歐洲媒體的研究取得博士學位。是德國當代極知名的女性公眾人物，主持過許多媒體、新聞、政論節目，曾任北萊因西法爾邦政府發言人，之後為歐洲、國際事務暨媒體祕書長。三十二歲成為德國最年輕的教授，為企業提供諮詢，為國會提供建言。自2005年起，為瑞士聖加侖 (St. Gallen) 大學媒體與溝通管理研究所教授。發表眾多與媒體主題相關的論文。

著有《無法達到之幸福：遠離溝通陷阱》(Das Glück der Unerreichbarkeit. Wege aus der Kommunikationfalle.)、《NEXT：回憶一個沒有我們的未來》(NEXT: Erinnerungen an eine Zukunft ohne uns)。

《寫給我的生活的信》

書籍目錄

專文推薦 重新擁回失序的自己 蘇絢慧
向著我的一扇窗
醫療禁閉
我的感官
生活失去界線
山間夜未眠
外在世界和內在世界
飲食節制及其他更多的連結
我的範疇謬誤
他人的生活
心中的島嶼
酒癮道謝之後離去
容易照顧、容易保養的
運作與生活
內在的領悟
誰是我的朋友
紋（文）理
親愛的生活

《寫給我的生活的信》

精彩短评

1、可是目前真的做不到。一是因为大环境并不允许你有自我意识，一个人对整个社会你必输无疑；另一方面是即时你有足够自由的个人空间，可能也只有到了自己burnout之后才能心甘情愿得改变。但是中间有些分析确实好，参见笔记。

《寫給我的生活的信》

章节试读

1、《寫給我的生活的信》的笔记-第44页

完全缺乏如火般的兴趣，他内心的枯竭与荒芜强烈到几乎时时可以感觉到不明的悲伤。凭着无情的内在义务和坚决果断，他不惜任何代价就是要维持尊严，他用各种方式隐藏自己的无用以保住颜面，这就是他的生活，有意识地勉强做作，让每个字，每个动作，在人群中每个最细微的行动都成了消耗精神和体力的装模作样。

2、《寫給我的生活的信》的笔记-第138页

死亡早已被我们的社会驱逐，哀伤是不允许公开的。在哀伤中，我们三人有相同的身体姿态，低垂着头，手臂紧紧环抱住自己的身体，仿佛一再想将涌出的悲伤按捺回身体内，阻断它往外抒发的道路。

某些时候我在自己身上发现，悲伤之所以被驱逐因为那时弱者的标记，悲伤的人允许自己被视为脆弱的，他们没有办法在生命的每一个时刻保有定义自我的最高主权，也因此无法散发初自信的光彩。

3、《寫給我的生活的信》的笔记-第176页

“容易保养的”标签背后隐藏着顺应、遵守规则、无趣、生活倦怠。过去一整年来，它们有时就像噩梦一样显现在我眼前。这个可怕的字眼标示着令人毛骨悚然的状态。一个“容易保养的”人不代表自己，而是代表了周围人对他的期待，与他相处也不用费太多功夫或花什么心思去维系。但是我希望别人对我多花点心理，我不是好搞定的人，为什么我要做这样的人？

4、《寫給我的生活的信》的笔记-第56页

我不断在跑行程，我只像很快把事情做完，不想更深入花费太多时间在一个主题或任务上。

5、《寫給我的生活的信》的笔记-第77页

扎根可以发展成一个柔韧、不可思议、无比强大的支柱。扎根并不在于一个人急于显示因素所选择的居住或工作地。这根是从重要的人际关系发展出来的，在一个地方与对你重要的人产生链接。那是个人对环境产生的感情，对那地方发生过的事的没好记忆，也许是与相遇以及触动内心深处的那一刻。

6、《寫給我的生活的信》的笔记-第199页

我也必须练习享受，学习接受不同的事物，不要一开始就抱有成见。

《寫給我的生活的信》

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：www.tushu111.com