

# 《休息的技術：成功人生的ON/OFF》

## 图书基本信息

书名：《休息的技術：成功人生的ON/OFF充電指南》

13位ISBN编号：9789863206687

作者：西多昌規,Nishida Masaki

页数：228

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《休息的技術：成功人生的ON/OFF》

## 內容概要

### 前言

「你最後一次請特休是什麼時候？」

「週休二日總是在渾渾噩噩中就結束了。」

「暑假期間到處人擠人，出門又很花錢，不知該如何安排！」

日本人可說是個性認真卻不擅長休息的民族！日本勞工向公司申請特休的比例僅約四成，在已開發國家中排行最低。就算偶爾休假，不知如何安排假期的人，也不在少數。

從現今的社會環境來看，先進的通訊技術原本應是提高工作效率、減輕工作負擔、提升生活品質的利器，如今卻成為啃蝕休假的幫凶，嚴重程度已經到了不容忽視的地步。智慧型手機、平板電腦的高普及率，再加上雲端服務的催化，現代人隨時隨地可接電話、收發電子郵件、處理雲端訊息，正因為如此，很難擺脫工作的糾纏。

拜IT技術進步之賜，工作日與休假日的界線不再分明，休假在家也能處理公事。甚至可以說，現在就是一個「工作輕易占用休息時間」的時代！再加上很多工作事項光靠電子郵件就能夠處理，例如紀錄、分析資料與撰寫報告。迫使我們在休假中得隨時查看是否有需要處理的電子郵件，不僅讓人精神緊繃，甚至無法否認這就是引起憂鬱等精神問題的原因之一！

「均質化」這個用語的出現，更加反映出現代社會殘酷的一面。例如，各家電腦廠商製造的產品，無論是在品質面還是價格面，都很相近，逐漸朝向均質化發展。

然而「均質化」的趨勢並不只發生在電腦產品，也能夠套用在勞工身上。任何人都能夠勝任的工作，在IT化之後，可能不再需要人力，也可能外包給人事費用相對便宜的國家。若仍抱持以往只要認真工作就好的心態，現有的工作可能會被上述替代方案取代了。

想要在今後的時代裡存活下去，就必須保持心靈健康，不屈服於均質化的趨勢。為了達到這個目標，我認為最關鍵的因素就是「休息」。休息不僅能夠使身心煥然一新，保持精神上的健康，甚至還能激發革新的創意，因此擁有完整的休息時間比任何事情都更重要。

基督教信仰的文化圈，尤其是天主教信徒，對於工作的看法與日本人大相逕庭。以下是《舊約聖經》對於工作的敘述：

由於亞當與夏娃違反與上帝的約定採食禁果，於是上帝將他們逐出伊甸園並給予懲罰。給男性的懲罰是工作，給女性的懲罰是生產。

在《聖經》的世界裡，工作被視為上帝給予的懲罰。近幾年的金融景氣低迷，歐洲各國連續假期的天數也比以前短，但是基於宗教信仰，歐美人士仍將休假視為從懲罰中暫時解脫的方式，並且認為工作是為了休息。

但是，在日本卻很少看到有人將休息當作生活的重心。前來求診的病患當中，有很多人因為考量到經濟因素，所以無法安心休假。

「為了公司或家人著想，我沒辦法休假。」

「就算生病，也得吃藥後打起精神，繼續工作。」

許多病患的言談讓人感到淒涼。面對這類型的病患時，醫師不能像神父或牧師一樣對他們說教。然而，對於職場相關因素或是工作疲乏造成的憂鬱狀態，抗憂鬱藥物或是安眠藥，也只能發揮輔助作用，最關鍵的治療還是充分的「休息」。

本書綜合科學實證及臨床經驗，說明「休息」對於工作與人生的重要性。有些人會說：「雖然知道休息很重要，卻總是為了不知該怎麼做而苦惱。」因此我也會在本書中介紹休息的技術與訣竅，並提出我的建議，供各位讀者參考。

雖然我還稱不上「休息高手」，但身處工作時間很長的日本社會，為了守護自己與病患的身心健康，我經常思考適合現代人的「休息」模式。為了不流於空談，使本書更具有說服力，雖然有點不好意思，我還是將自己度過假日的方式，歸納於每章後面的專欄裡。

如果各位能夠藉由閱讀本書，改變對於「休息」的看法，維持身心健康、增加工作活力、激發創意、提高工作效率，甚至是對於人生的滿意程度，即使是只提高一點點，我也會感到萬分榮幸。

# 《休息的技術：成功人生的ON/OFF》

## 作者簡介

西多昌規Nishida Masaki

精神科醫師、醫學博士。1970年出生於日本石川縣，東京醫科齒科大學畢業。曾經在國立精神・神經醫療研究中心、哈佛醫學院(Harvard Medical School)擔任研究員，目前為自治醫科大學精神醫學教室講師。

擁有日本精神神經學會專門醫師、睡眠醫療核可醫師等多項資格。除了在銀座的睡眠專科診所看診之外，也受聘為企業進行健康管理及衛生教育，並為企業員工診療身心方面的問題。

著有《無法消除昨日疲勞時的參考書》、《星期一憂鬱者的參考書》(大和書房)、《忙而不亂的技術》、《不屈服的技術》(PHP文庫)、《覺得現在的工作方式很辛苦時，讓自己暫停努力的技術》等書。

譯者簡介

駱香雅

東吳大學日文系畢業，輔仁大學翻譯學研究所碩士。曾任職於知名日商公司及流通產業，目前為專職譯者，從事商業、科技、法律等領域之翻譯工作。

目前譯有《門診護士的煩惱》(合記圖書)、《最理想的住宅格局教科書》(采實文化)、《攝影構圖力》、《懂做人到處有貴人》、《一分鐘快速記憶法》、《對症下手輕鬆按，解決60種身心小毛病》、《說對話的技術》(天下文化)等書。

期許自己熱愛生活、樂於工作，時時感恩，感謝生命。

# 《休息的技术：成功人生的ON/OFF》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)