

《写给我的生活的信》

图书基本信息

《写给我的生活的信》

内容概要

请不要漠视你的生活。

清晨伊始，柴米油盐。现代女性的生活，是工作的、孩子的、客户的、PPT的、堵车的、计划任务的、进修的.....

唯独不是自己的。

你有没有给自己一丝喘息的机会，问一问：

我亲爱的生活，你还好吗？

每一位尽责的职场女性，都曾有过工作倦怠，身负重压，无法脱释的感受。这本书的主题围绕当今职场最普遍的现象，探讨如何与自己和解，如何达到工作与生活的平衡

书中，一位别人眼中的成功女性，毫无保留地说出了自己“热爱工作到快挂了”、“因投入工作而要看医生”的个人经历。她的故事真诚，同时也点醒了世人，重新检视工作与生活的关系。

书中对家庭、友谊、职业生涯、工作发展，心理学与社会学的理论等等，都进行了认真诚恳的思考。

德国卖出12W册，雄踞《明镜周刊》畅销书榜前10达10周之久。

《写给我的生活的信》

作者简介

《写给我的生活的信》

书籍目录

向着我的一扇窗
腾出内在的空间
感官之惑
生活失去界限
山间夜未眠
外在世界和内在世界
饮食节制
要写多少文章才会受喜爱
他人的生活
心中的岛屿
我们必须能够看见
“容易保养”的人
一个人的“操作系统”与真实的生活
内在的领悟
谁是我的朋友
纹（文）理
亲爱的生活

《写给我的生活的信》

精彩短评

- 1、是时候按下暂停键，想想自己的生活了。
- 2、我生活的问题不是这些。
- 3、我们用了太多的时间和精力去追逐自己的欲望 放慢脚步或者停下来去感受生活已成奢望 请驻足观望 亲爱的生活 你还好吗？
- 4、过于学识与智识，本以为是谈感悟的，看着看着觉得像在看披着私人外衣的小论文。。。。
- 5、没读懂
- 6、1508
- 7、尤丽.策《犯罪事实》中提到的未来的保健专制体制。
- 8、几次拿起又放下，感觉自己是到了一定病态才看进去。“早该在两年前就开始在质量上彻底改变我的生活，感觉力气消失，挫折感增加，注意力越来越无法集中，情绪也越来越不稳定，从自己做的许多事情当中再也看不到任何意义”，却没能运用直觉走出梦魇。让我看见
- 9、还不错，一个女人在闭关期间对自己人生的思考，感觉在国外这样的生活体验特别多，羡慕这些闭关期间能生活得很积极的人。可以国内没有书中那种帮人调理，并找回丢失的自己的医院，不然真的想去好好休息一下。
- 10、生活的布料
- 11、找到自己
- 12、这种书读起来很累啊= =作者一直在思考，思考，思考。我想她出院之后也会一直这么思考下去吧。所以我读不下去《瓦尔登湖》吧。其实她是圣加伦人吧。搞不好走在大街上会遇到.....
- 13、因不断追求超越和高效而导致身体崩溃，通过停止内在的声音，将一切放缓放空，“我”与环境、自我和他人渐渐重新联结。
- 14、我们一起玩48小时不睡觉的游戏吧
- 15、每个人的出生是偶然的，但是死亡却是必然的。考虑清楚怎么过自己的人生。
- 16、自我内心的沟通，也许我们对外在世界都太过于关注了，所以忽略了自己
- 17、这本书是今年5月份购于鼓浪屿。整整7个月，我断断续续地读，期间一些琐碎的细节，并没有让我觉得这是一本好书。但这是需要读到最后一页，才让人恍然大悟的书，原来，生活真的离我们越来越远。感谢作者！
- 18、读罢 读者的些许感受可惜并未能感同身受，但对这家疗养机构和疗养方式颇感兴趣。burnout.....不要患
- 19、有点像森田疗法，想起自己的禅修经历。与自己对话，从外在世界到内在世界：“我需要根，我需要有个归属地，一个让我感觉自在的地方。”

《写给我的生活的信》

精彩书评

章节试读

1、《写给我的生活的信》的笔记-第42页

我们谈到了组成生命的布料：时间和空间，谈到我对这两个向度的感觉的改变，就是没谈到事实上我的工作和旅行计划基于健康因素不能再继续下去，必须有所改变了。

我先是深思了很长一段时间。脑海里出现了自己刚开始也无法解释的影像，我一直想到做衣服的布料，脑海里不断出现行李箱里的各种布料，牛仔裤、运动衫、连帽外套，都是我旅行时出门带的衣物、通常它们都被我挤压在行李箱里。然后我描述了想要的改变：我要我的生活能够再次透气伸展，我不要总是把一切强行挤压进时间和空间中，不留一点儿缝隙，以致所有的东西再也看不出纹理结构，再也不透光，。我要空间和我的布料一样多，或者说布料再也不要超过空间。我要有足够的时间展开生命的布料，摆好、触摸、感觉，透过它观看世界。如果能够留些空间给世界，让它在生命的布料中舒展；如果能够留些时间，透过生命的布料，透过它的物质真正去了解世界，这一切都是有可能的。

我们所有生命的布料，是时间和空间极具爆炸性的组合。我们试着去设计剪裁它，以符合自己和别人的需求。我们试着不断改善它，借助各种方法，譬如通过沟通、持续移动以及加速的科技，来扩大甚至打破时间和空间的界限。

同时我们也试着打破自己的界限，好让自己的反应更有弹性。因为有时就算是最先进、最完善的科技也无法全完消除时间和空间的界限，于是我们接受那些未付诸实践的东西，同时试着在自己身上完成它们，为了那些消耗掉的时间、未曾走过的路或是被占据的空间。这不可能长久行得通。然而没有生命界限的人再也不能辨识生命最终的界限，即使它一再出现在我们的日常生活中，在一些我们能够体验和从事的琐碎细节中，也许正因为我们没能察觉到它，而必须舍弃它。此时此地，就是生活以它所喜欢且宽容的方式每天给我们的小小暗示，就像一位谨慎害羞但是善解人意的老师对待他迟钝又懒得学习的学生一样。

我们时常看不清楚人生的大弯道，也往往忽略那些轻柔的警告。于是有一天我们会很惊讶，时间和空间并不能无止境延伸。如果还来得及去改变那无知高傲地态度，一个全新的经验与生活世界将会打开，有时需要借助方法、伴侣和对手的力量，以及对抗旧有的伎俩，学习新的策略并时时得到提醒。

2、《写给我的生活的信》的笔记-第89页

大部分的人生架构往往不是根据伟大计划和艺术天分所设计建造成的美丽人生架构，而是已经生锈、部分僵硬、没有动静余地、岌岌可危的混乱结构，有时齿合有时空转，再从整体来看，大多丑陋不堪。在医院里有时我也感觉到，我的那些单一的临时支架或者其他人的总体结构仿佛要吓退我，仿佛在威胁我的不可侵犯性和完整性，仿佛我一接近就有被那些生锈的临时支架刺穿的危险，仿佛我的生命汁液会从裂开的伤口流到地上，形成小水洼那滩汁液干得很慢，而且会在地板上留下丑陋的痕迹，每个路过的人都看得见，最后清洁工一定会想办法用地板把那些痕迹消除干净。

有时，那些单一的临时支架会脱离主架构，换句话说，脱离个人的生活史结构。那些我可以触及的生活史，摸起来粗糙、冰冷，有时可怕得令人心情沉重。不过我也可以感觉到它们所承载的正面或者负面能量，那些能量可以激励或者阻碍一个人。我谨慎地触探许多提问，一些缓慢、轻声、谨慎地提问，我得到的是胆怯、同样轻声，有时甚至是不知所措的回答，它们再度成为对本身或对我的问题。

3、《写给我的生活的信》的笔记-第172页

“容易保养的”是以前我们家租房子时，洗衣间里洗衣机上的选项，这也是最常使用的选项，我小时候衣服上的标签页都标着“容易保养”。因为标签上面这样标明，我又都穿这样的衣服，所以连我也跟我的衣服一样“容易搞定”。在基本需求上如吃、喝、睡，我都是容易满足的、好养的，至于其他需求方面，我也是不喜欢冲突的人。如果有冲突，我通常是在内心解决，至少我是这样骗自己的。我会与世界对持，直到某个点，直到我察觉自己无法说服对手。尽管如此我还是做我想做的，只是不再去谈到它。这就是“容易搞定”，但是这让生活变得不容易。

《写给我的生活的信》

冲突不会这样消失，冲突就像又硬又尖的石板在我内心摩擦相撞。40年来它们互相挤压，在我内心造成更大的构造上的移位，于是隐藏的能量也爆发了。我内心已不敷所有外来硬盘所需，它们互相占取空间，并夺取我的内在呼吸必要的空气。对我的周遭环境而言这是个困难的经验。40年之后我的选项改变了，从“容易清洗保养”改为“离心脱水”，不只是在我内心加速离心，我也把周遭环境一并绞了进来。“有时候我真的不认识你了”。这句话我在过去几个月常常听到。我知道说这句话的人在为我担心，但是对我而言这句话有时像赞美，我希望有些人再也认不出我。

4、《写给我的生活的信》的笔记-第126页

死神是个令人厌恶的家伙，总以虚假的面貌登场。我们所有人乘着人生的马车，踏上期待中的路程，那是本来就有可能走的路，或是透过外在影响有意无意被引导上的路。总有一天马车得停下来一次，因为抛锚、意外，或许只是在岔路口不确定方向而停下来，这时死神就出现了。

他打扮成衣冠楚楚的路人，开了车门宣布从现在起他要共乘。我们别无选择只好让他上车，也许是我们太客气，缺乏战斗性，不敢当面把门呸地关上，严正告诉他：“现在还不行！”

刚开始他只是静静地坐在后座，不声不响地搭趟便车。不知何时，也许就在下一个路口之前，他要求换到副驾驶座，我们试图拒绝，但他硬是把我们挤到后座，从这一刻起，剩下的路程我们只能听命于他了。一旦死神掌握了方向盘，便露出他的真面目，原本他是不起眼的共乘者，现在换了一张截然不同的面孔。只要仔细瞧上一眼，便能看见那副嘴脸的威胁神情，由于我们心里有数，因此宁可撇头不堪。一旦死神坐上驾驶座，决定了目的地、路程还有速度，我们就成了自己生命中的过客，知道停留的时间有限了。

5、《写给我的生活的信》的笔记-第137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回身体内，阻断它往外抒发的道路。

6、《写给我的生活的信》的笔记-第70页

几天之前医生交代了一项作业，我必须到森林散步，然后在那里找出一样对我而言有意义的东西。刚开始我心里有些反抗，后来还是开始了这个联系。我没有学过将自己的感受至于中心，而且还得找出象征，比如一件物体。

不管我身在何处，谁在我身旁，身边发生了什么事，一切对我而言毫无意义。我一个人活在自己的世界里。有时候我多希望能够完全不一样啊，但是不知何时这想法也过去了。我用我的眼睛看，只为了盯好世界，不让它来破坏我，不让它穿透我，我要它留在原地，留在外面。

这样我才能运作正常，我以最简单基本的反应操纵我对世界的知觉。说话时因地制宜，该有什么姿态就表现什么姿态；我学会了内心不涉入、不触动的表达和反应，就好像我在演戏，同时又专心看我所扮演的那个人。我有两个分身：一个是无情、没有灵魂、现实的演员，另一个是退到无处可退的侏儒，或者说是一个活在头脑和感觉神经节分支处的鬼怪，偶尔跳出来吓一吓世界。

这对世界是否不公平？可能是吧。它根本不知道发生了什么事，有时候不知道也许比价好。世界可能受骗，它总想了解、感觉、知道更多，尽管超乎它的能力。它相信能够渗透到我们的头脑，或者该说我的头脑，这令人厌烦，而且太自大了。世界亲吻了蟾蜍，又不注意公主或王子现身之前必须完成的蜕变过程。它相信美好的事物原本就存在，也透过我来体现。我不美丽，我只是唤起这样的假象，好让世界维持宁静。当我尝试着透过射击孔窥探世界时，我即使那张反映在我内在之眼前的绝望面孔。

因为受限的目光及感受，我无法与其他人联系，尤其是他们根本无法接近我。即使与我很亲近的人也办不到了。那就像尝试交换却没有成功，因为我们的“档案传输协议”不兼容，沟通传送数字信号的时候已经失败，不管是认知或情感上的意义，都无法被指定到信号上。我们映照了自己的渴望，但是这些影像互不相干。

《写给我的生活的信》

我走进森林去寻找崭新的知觉、感受以及可以代表我心境的东西---它同时要帮助我将心境转译成其他人能想象的描述，甚至能够让他们理解。

我根本不必寻找，可以说我是被那东西绊住的，它正是我要的---小树根。当我漫步在潮湿、部分被雪盖住的森林里时，左脚不小心被树根勾住。我把覆盖在它上面的雪抖掉，好看的树根整个暴露出来，我看见上面长了些许青苔，虽然是天寒地冻的冬季，它仍旧鲜绿。那树根有两根大的分支以及许多较小的分支，我喜欢它弯弯曲曲的形状，这标志着它在土地中的生长情况；我喜欢根脱离树干之后不再延伸的分支，然而它们都有自己成长的故事，有一天会继续生长，把根往下扎；我也喜欢树根上明亮的绿色，那颜色让我们知道了大自然如何抵御对自己不利的条件。

一小时过去了，我原先不情愿做的事，现在却令我着迷，时间飞逝。我现在可以描述这找上我而不是我找上它的东西代表什么。我需要根，我需要有个归属地，一个让我感觉自在的地方。我需要一个这地方形成的空间，一个可以发展自我、重新学习感知的空间。我必须能够安处于一个地方，才能安处与世，多么简单的领悟？不，对我而言，这是一个漫长、艰辛的重新自我思考后的成果，而一切才刚开始。

7、《写给我的生活的信》的笔记-第35页

1974年第一次由心理分析学家理查德·弗洛伊登贝格尔提出的概念---“职业枯竭”。如果1901这个名词已经出现，托马斯·曼当初一定会给他的文学反派英雄托马斯·布登勃洛克一张职业枯竭的诊断书，而他只是这样描述：“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护尊严，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。”

8、《写给我的生活的信》的笔记-第170页

我是人，我有我的生命、我的思考、我的感受，我不要为了迁就他人而过着别人的生活，我要过我的生活，完全出自我的意愿而且为我自己，一如赫塔·米勒小说《心兽》中的花朵：“两年前夏天的某一天，底下有人大声叫着阿蒂娜的名字。阿蒂娜走到窗前，伊利耶站在另一栋住宅靠近牵牛花的一侧，他抬头大声喊着：”这些花为谁开？阿蒂娜对着下面喊道：为自己。”

9、《写给我的生活的信》的笔记-第12页

在非常紧凑的时刻，我的注意力不集中也会显现在视觉上。我会看到一堆东西，却无法让其中一样在知觉中凸显出来。如果我勉强尝试，所有的东西仿佛不可分离的一同朝我而来。我在脑子里把整个图像放大，但是仍旧一团模糊。对此，一直以来我只有含糊的感觉和体验，直到我坐在诊疗室里，医生要我对一堆长形的木块编组排列，我才清楚意识到这种现象。每一块木块代表我的一部分认同，我竖起那些木块，东移西挪，我必须考虑它们的优先级，必要时再加以修正。

我看着一组木块，试着把焦点放在其中一块上，我办不到。我一集中焦点，所有的木块仿佛都冲向我，而且是一整组模糊地迎面而来。一旦我放轻松，它们又退回去了，同样是一整组。也许我应该高兴可以由这样的结论：我发展出整体性的认同，每一个部分都是重要的，全部属于同一个整体。但是事实并非如此，我自己也清楚优先级确实存在。我甚至知道我想要逼退或完全摆脱其中某些部分，但是我办不到，我测内在之眼不断变焦，看到的却总是整张图像。经过几次尝试之后，我全身发热并感觉轻微晕眩。所有的细节隐没在整体当中，我再也无法集中精神，也没有力气从整体中解析出个别的部分。

10、《写给我的生活的信》的笔记-第27页

我被太多讯息输入所折磨。“您完全是过度接受刺激。”我的医生这样跟我说。所谓刺激是指传

《写给我的生活的信》

导讯息的冲动，而所谓讯息是指对我们而言的“新生事物”，有别于原本就存在或熟悉的。讯息是人类能够沟通的先决条件。社会学家尼克拉斯·卢曼的看法是，所谓沟通是三个选择过程的可能性，既讯息的选择、传播的选择以及选择理解或误解的可能性，我面对第一个选择时就遇到困难了。目前我需要的不是刺激而是安静。我不需要新的事物，而需要熟悉，已经存在的。我一点儿也不想要一再出现的差异，我要的是恒定，好让我找到宁静，那才是一切必要的出发点。

如果一个人试图不理睬讯息，那生活一定会出问题。生活就是讯息，社会生活是透过许多“区别”所形成的区别而产生的，当中包括对自我蓝图的勾画。这是葛雷格里·贝特森在1979年提出的目前若要我作决定或者区别相当困难，在我的知觉中已经存在太多区别，而美分每秒都在复制。乔治·史宾塞·布朗曾经解释，当我们作区别时，是把已辨识的状态“标示出来”，好与未辨识的状态区隔。

此处可以用我在医院的房间选择来说明“我选择了227号，我住进这间房，可以说是在空间以及实体上”标示“。其他房间没有被挑选，亦即”标示对的“，因此对我而言，我的房间与其他房间就产生了意义上的区别，在这个例子中，如此是实际而且正确的，而我们生活中其他的讯息有时就复杂多了。

当前我的困难在于有太多”已标示的“，以致没办法再继续正确分类，也没办法忘记可以忘记的和必须忘记的，因此腾不出空间给新的讯息。用计算机的概念来说就是：我脑中的内存和处理器已经超载。有时候我真希望大脑也有类似计算机程序的选项，好让我启动”新闻过滤“或”压制对话“。我多么希望能够做到这一点啊，但是我少了过滤器，无法专心区分”已标示“和”未标示“的空间、状态和内容，然后贯彻到底。因此我飘荡在一般标示的状态，也就是根据我观察事物的方式，在一个全有同时也全无的知觉状态。这状态让我感到困扰，导致只要不是直接攸关生死的问题，我就尽量避免每一条讯息，每一个进一步的区分。由于这样的状态，我身为社会人的自我蓝图受损害，沟通也受损害。

11、《写给我的生活的信》的笔记-第10页

长久以来我一直处于一种状态，勉强可以用注意力不集中来形容。若用口语化的说法就是“脑袋嗡嗡作响”。我的脑袋经常超出负荷，无法转移一部分的冲动和想法，好把注意力真正集中在保留下来的部分上。我经常有维瓦尔第的《四季》同时在脑海中响起的感觉，有时甚至是以加倍的速度，仿佛小时候在老唱片机上不按照预定的单速33转而以单速45转播放唱片，以至于听起来速度快、声音尖锐，就像米老鼠的声音一样。那声音让耳朵不舒服，只听到尖锐的乐声，错失了柔音的美，尤其是哪些为了要衬托出主旋律而缓慢铺陈的曲调。我的脑子里就是这样的状态，没有主旋律。

12、《写给我的生活的信》的笔记-第59页

负责的医生针对睡眠剥夺做了简要介绍，他认为这说明了一个很重要的效果，也就是”内在声音“被关掉了。我先是不明白什么意思，然后我学到了：内在声音就是专业概念里的第二自我，在广告里通常以表示警示的泡泡出现（”但是，不过，谁会·····）。内在声音阻止我们去做自己真正有兴趣的事。我想，我有很多内在的声音，也许我应该在一段时间内完全不睡觉，好让所有的这些声音都变沉默。

《写给我的生活的信》

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.tushu000.com