

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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？

⋯⋯ 多年來，我努力工作，開會、書寫、協商、發言⋯⋯工作到要看醫生。

我努力沒有極限，周遭也像吸血蟲將我榨乾。

可怕的是，我樂其中，卻找不到「太多」與「太少」的平衡點。

現在，我被淘空，就此停擺⋯⋯ 梅克爾是德國當代極知名的女性公眾人物，曾任政府發言人、歐盟國際媒體秘書長，二十五歲就成為德國最年輕的教授，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，恰恰發生了她自己向大眾呼籲的事。

當她再次被大量工作與公私往來的e-mail信件淹沒時，她整個人「垮掉」，診斷的結果是：burnout！

「Burnout」是一醫學上的專有病名，譯為「專業枯竭」。

專業枯竭一詞對我們來說或許不太熟悉，但我們很熟悉的是「工作倦怠」、「過勞死」。

這樣的新聞總令人悲傷，但我們也很少有機會停下來想想，究竟是為何而忙？

梅克爾就是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，她的身體已經拒絕再往前一步了。

於是她進入一所山間的心理醫療機構，試圖面對並瞭解，長年來她的工作、各地奔波與頻繁的活動到底把她帶到了哪裡去？

她精準分析自身感受、揭開舊傷口，讓自己看清，如果馬不停蹄地東奔西走、時時刻刻都在溝通、交流，人會發生什麼事？

在這裡她給自己的生活寫了一封信，反思自己的人生，真正開始和自己對話。

過去從未有一位如此「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日常流程為主軸。

時而逸出，回憶自己人生、家庭、友誼、職業生涯、工作的發展、醫院的療程、心理學與社會學的理论、治療團體的情況等等。

感性與理性兼具，讓同為職場工作者的我們，一同對自己「工作與生活」的天秤，進行自我評估與反思。

<<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>>

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>