

英文版畅销50万册

[美] 理查德·斯威森 著
马乐梅 以诺 译

MARGIN

让生命留有余地

跟“超负荷”说Bye Bye



江西人民出版社

英文版畅销50万册

[美] 理查德·斯威森 著
马乐梅 以诺 译

MARGIN

| 让生命留有余地 |

跟“超负荷”说Bye Bye



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让生命留有余地: 跟“超负荷”说ByeBye / (美)
斯威森著; 马乐梅, 以诺译. ——南昌: 江西人民出版社,
2010.6

ISBN 978-7-210-04343-0

I. ①让… II. ①斯… ②马… ③以… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第227971号

This edition issued by contractual arrangement with NavPress, a division of The Navigators, U.S.A. Originally published by NavPress in English as **MARGIN(Revised)**, copyright 2004 by **Richard Swenson**. All rights reserved.

Chinese Edition(simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright©2010 Enoch.
All rights reserved.

让生命留有余地: 跟“超负荷”说ByeBye (美)理查德·斯威森 著 马乐梅 以诺 译

江西人民出版社 出版发行

四川嘉华印业有限公司印刷 新华书店经销

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 12.75

字数: 180千

ISBN 978-7-210-04343-0 定价: 25.00元

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

出版前言

忙碌奔波的现代人，可能已经对生活在各种压力之下的状态习以为常。如果你根本没有足够的时间完成想要做的事，长期休息不够，精神紧张，常感疲倦、劳累，近乎崩溃，你会发现周围的人大多跟你有着相似的生活形态。于是我们慨叹人在江湖，身不由己；虽然深受其苦，却无力摆脱。但，这毫无空间的生活方式是否真是一种进步导致的必然？人生真的如此无奈吗？

本书的作者是一位医学博士，也是一位临床医生，他以自己敏锐的眼光和深刻的洞察力，把不留余地的现代生活方式对人类的摧毁性影响，形容为一种几乎无人可以幸免的新时代流行病——超负荷症候群。而尤其难能可贵的是，他不仅发现了病症，更以切身的体会和丰富的经验开出了治病的“处方”——让生命留有余地。

从描述现代日常生活的各种痛苦症状开始，作者理念与实例并用，层层剖析超负荷从何而来，又会引起何种严重的后果。他挑战我们思考：当我们抱怨工作压力过重时，却不愿改变自己目前的生活方式；当我们叹息休息时间不够时，却不愿放弃对潮流和新事物的追捧；当我们自感对家庭亏欠时，却花上很多时间在网上浏览和逗留……更重要的是，对于如何解除或减轻超负荷，作者提供了丰富而实用的方法，帮助人们在情感、体力、时间和经济等四方面达

到合理的平衡，恢复一种美好而健康的生命状态和生活境地。

在编辑的过程中，我们深感这是一本颇有针对性，同时切合实际、发人深省的好书。原书在美国出版后，持续畅销多年，关于超负荷的议题及留有余地的生活方式，也引起了广泛重视和众多共鸣。值得一提的是，因为作者是一位虔诚的基督徒，字里行间自然地会提及上帝，并将一些科学的观念和生活方式与《圣经》的训诫相结合，这在有着深厚基督教信仰底蕴的美国，实际上是人们最高理想和生活准则的代名词，和我们的文化背景有所不同。为尊重原作者，体现原书内容的整全性，我们原则上予以保留，相信聪明的读者自会分辨。

Contents

目 录

推荐语 致 谢

01 第一章 不留余地的生活 / 006

02 第一部分 问题：痛苦

第二章 进步之痛 / 013

第三章 问题之痛 / 025

第四章 压力之痛 / 033

第五章 超负荷之痛 / 042

03 第二部分 处方：留有余地

第六章 余地 / 055

第七章 情感余地 / 066

第八章 体力余地 / 082

第九章 时间余地 / 096

第十章 经济余地 / 117

04 第三部分 预后：健康

第十一章 从知足而来的健康 / 135

第十二章 从简朴而来的健康 / 152

第十三章 从平衡而来的健康 / 165

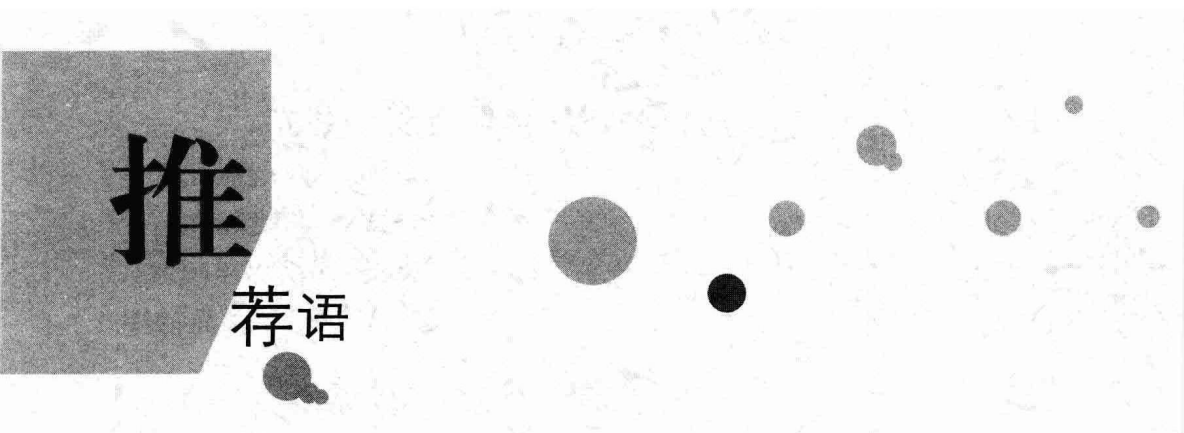
第十四章 从休息而来的健康 / 175

第十五章 痛苦、余地、健康以及关系 / 186

附录 / 196

推

荐语



斯威森博士是位敏锐的临床医生，具有丰富的经验和深刻的洞察力。他提供了大量经过深思熟虑、富有建设性的洞见，以克服现代生活中面临的压力。这些压力有损于日常生活的平衡和我们内心的平静。每位对身心健康感兴趣的读者都可以从《让生命留有余地》中找到有价值的建议。

——医学博士 小阿莫德·尼可里

理查德·斯威森坚持不懈地以自己的生活原则与观念指导读者，这正是时代所需，令人振奋。此书发人深省，切合实际，正所谓开卷有益。

——杰·凯斯勒

对于一个要求“倾力而为”的世界，理查德·斯威森博士为大家带来一个迫切需求的信息：欲少则得多。少点狂乱、少点债务、少点责任——这些都是上帝赐给我们的丰富生活的组成部分。《让生命留有余地》中的建议丰富而实用，它教育信仰上帝的人接受界限——正是上帝奇妙创造的一部分。很少有书能够改变生活——而这本书可以。

——多哥·托顿

据我所知，斯威森博士是诊断世界流行病“超负荷”最具洞察力的医生。更难能可贵的是，他知道如何治疗。他在《让生命留有余地》中开出的处方可以重新平衡你的生活，恢复你的关系，更新你的快乐。我将此书推荐给所有4岁以上居住在美国的人。

——医生博士 大卫·斯蒂文斯 (David L. Stevens, M.D.)

发人深省，渊博深邃，斯威森博士智慧地警告我们要恢复平衡，管理时间。此书振聋发聩，令人清醒。

——基督教管理协会总裁/首席执行官约翰·皮尔森

致谢

Acknowledgements

此书耗时10年，期间承蒙许多人无价的支持、帮助和鼓励。希望这份迟到的正式致谢能够表达我的深切感激之情。

比尔·汤姆弗，在此书的早期给予我很大帮助。而有关“余地”这一主题的初步观念应归功于拉尔夫·苏廷。我还要感谢在此书成书过程中给予我建议 and 批评的人们，他们是比尔·泰丁格、瓦尔特·舒尔茨、丹·约翰逊、海克特·克鲁斯、迈克·辛普森以及吉姆·艾格特。

此书承蒙许多人以各种方式给予的莫大帮助，他们是：泰德&简·安德森夫妇、艾弗利特&珍妮薇·威尔森夫妇、露丝·斯威森、卡罗琳·米勒、杰瑞&玛西·波吉夫妇、克雷格&琳达·威尔森夫妇、艾吉·瓦格纳、多娜·尼普弗、查克&贝吉·福克斯坦德夫妇、戴夫&朱迪·哈契夫妇、哈兹尔·本特、贝蒂·克鲁斯、盖尔·泰丁格、玛丽·舒尔茨以及迈克·贝利。除此之外，我还要衷心感谢我的家人和分散在全世界的朋友，他们对这项工作很感兴趣，常常为我祷告。

我要特别感谢丹·辛普森，他的建议既精确又亲切。编辑斯蒂夫·韦伯既给予了作者热心的支持，又向读者作忠实的推介。诺尔伍德·洛基不失时机地提出特别的冬季退隐写作安排，后来又是他使计划得以实现。

爱妻琳达是鼓励者、批评家、誊写编辑、打字员、读者以及研究者——一句话，她是整个10年中的合作者。我们的两个儿子：马特和亚当（现在还有儿媳莫琳）一直耐心地、同时很高兴地期待着父母回到他们身边。

我的“余地”长期以来一直献给了这本书的写作，现在再次将它投入到我的家人身上，对我来说，这将会是非同一般的快乐。

chapter

第●章

不留余地的生活

现代的生活方式吞噬了我们时间表上的每一处空隙。如果你无家可归，人们送你去救助中心；如果你身无分文，人们送给你免费就餐券；如果你无法呼吸，人们为你输氧。但如果你的生活中本来已经没有一点空闲的时间，人们就会交给你另一件事，让你忙上加忙。

没有空隙就是不留余地，就是指离加油站还有两个街区时，你的汽车没油了；结果送孩子上学晚了10分钟，处理银行事务晚了20分钟；最后导致你赶到医生办公室时迟到了30分钟——而且你还忘记带钱包。

留有余地是指爬到台阶顶端时还能呼吸自如；月末时口袋里还有余钱；青春期结束时头脑尚清醒。

不留余地是孩子在哭闹，同时电话铃在响，留有余地是下午将孩子交给祖母照看；不留余地是让你拿起超出你承担能力5磅的重物，留有余地是有位朋友帮你负担一半的重量；不留余地是没有时间读完正在阅读的有关压力的书籍，留有余地是有时间将书阅读两遍。

不留余地是疲惫不堪，留有余地是精力充沛；

不留余地是赤字，留有余地是盈余；

不留余地是匆忙，留有余地是沉着；

不留余地是焦虑，留有余地是安心；

不留余地是主流文化，留有余地是反主流文化；

不留余地是新时代的疾病，留有余地是这种疾病的解药。

支离破碎的人们

那是一个美丽秋日的午饭时分，但我无暇享受这份惬意，一条血迹斑斑的毛巾盖在一张满是血污的脸上，有人急需帮助。

约翰已经76岁，但清瘦干练，健康活跃。已经退休的他在一次心脏病发作之后，决定要好好照顾自己，同时享受生活。他夏天住在威斯康星，冬天住在佛罗里达，绝大多数时间都在打高尔夫球。

因为妻子在忙别的，约翰向格林发出挑战，看谁能打18洞。接近第一洞时，约翰将球赶到平坦球道上，之后又移动到旁边。格林瞄准自己的球，挥起杆，大力击打，但球却猛地向右转，击中了约翰的眼睛。血马上喷涌而出，眼球也掉到了约翰的手中。

他们赶到诊所后，格林仍然脸色惨白，然而受伤的约翰明显地却在暗自高兴——尽管满脸是血。

“我猜格林绝不知道我有一只假眼，”他眨着眼睛说道，“我将假眼挤出，想检查一下是否破碎了，我不是真的想吓坏他。”

几乎每天，我都捡起一些碎片，试图将它们放回原处。在约翰的病历中，事故只是无害的趣谈，断裂的眉毛很容易缝合。但遗憾的是，不是每个病人的故事都能成为趣谈，不是所有的“碎片”都能轻易修复。

一些人来就诊是因为腿断了，而另一些人则是因为心碎了。有的人结肠不好惹，有的人配偶不好惹，有的人溃疡流血不止，有的人情感血流不停。将这些病痛组合起来，许多病人显示患上了一种新疾病：没有余地的生活。

你知道我多长时间会看到这种不留余地的生活方式的影响？大约每15分钟。疲惫不堪、痛苦不已的病人一个接一个走进我的办公室。然而，这些病人来找我的原因却并非要讨论他们缺失的空隙时间。他们甚至不知道什么是空隙。相反，他们来是因为痛苦，大多数人并没有意识到痛苦与缺失空隙有关。

进步带来的意外之痛

我们比上一代人拥有更多的有利条件，认为这个时代，痛苦的想法会让人不安和吃惊。进步赋予了我们前所未有的财富、教育、技术和娱乐。我们拥有其他时代梦想中的舒适和便利。然而，不知为什么，我们却发现生活并不如预期中那样事事顺心。

为什么我们中的许多人感觉就像一个失控的空中交通管制员呢？购物车上满装着用不完的物品，人们的工资前所未有的丰厚，

在这种情况下，推销员怎么可能感到压力重重？我们有洗衣机、烘干机、洗碗机和吸尘器，整理家务的人为何还劳累不堪？如果我们想要的东西已经拥有了，为何心理治疗师的办公室人满为患？每年有长达4周的假期，如果我们比前人多10倍的物质财富，为什么我们没有比前人多10倍的满足和充实？

一定有什么地方出了错。如果你知道这种生活的痛苦滋味，你就会有在周围所有的朋友身上找到它们。本书旨在探讨、揭示并解除不留余地的生活方式所带来的痛苦。为什么要这样做？因为我们自己正身处一场不知名的时代流行病之中。没有空隙的生活方式是一种潜伏、广泛而且凶险的疾病。

新宇宙常数

不留余地的生活方式相对而言是一种新事物，是进步带来的最不合理观念之一。然而在短短的时间内，它竟然发展成为一种全世界范围内的流行病。几乎没有人对此疾病具有免疫力。此病并不局限于某一社会群体，也不局限于某一受教育阶层。甚至那些具有很强信仰背景的人也不例外。它所带来的痛苦无人能够幸免——每个人或多或少都会感同身受。

你是否知道有些家庭因超负荷而深感疲惫并四分五裂？你是否知道有些工薪人员劳累过度，有些教师压力太大，有些农民工作过多，有些牧师负担过重，还有些幼童的妈妈被家务淹没？很有可能是不留余地的生活方式这个病原体引发了一切症状。

有人会认为医生——公认的病痛专家——会免于此劫，情况却并非如此。作为专业人士，我们也因为没有空隙时间而深受其害。在此，我从三个方面了解到这种病情的广泛程度和严重程度。首先，我从病人的生活中观察到这种疾病。其次，我在实习医生和住院医生的生活中看到了它的淫威。我已经教他们15个年头了。再次，有好长一段时间，这种疾病曾侵蚀我的生活，我深受其害。几十年前我用贱金买回了空隙时间。这个决定花费了我大量的收入。

然而，这是我最明智的决定之一，我一点也不后悔。

为什么要小题大做？

因为我们中的大多数人尚不知道留有空隙为何物，因此对留有余地亦是一无所知。我们感到痛苦忧愁，但却描述不清。我们知道生活已不再像以前一样，或者生活不再是我们期待的样子。看着自己的汽车、房子和宽屏彩电，我们就会觉得我们只不过是自寻烦恼。

有些人强烈否认有任何事情不对劲。“生活一直就不容易，”他们说，“人们一直都感到有压力，压力是生活的一部分，生活中一直都有各种变化需要应对，一直都有经济问题。人们一直都在与经济萧条作斗争。起起落落是人生常态——所以为什么要小题大做？”

但我并不是小题大做，我只是如实地写有关空隙的现象。我只是坦诚地说出我在周围每个人身上所看到的情况。有些事情确实不对劲，人们疲惫不堪，精疲力竭；人们焦虑忧愁，抑郁消沉；人们不再有时间得到休息。我们这个时代有一种心理不稳定状态，这种不稳定状态使“平安”无法牢牢地根植于人们的心灵之中。尽管有人怀疑，但这种不稳定状态并非过去某种顽疾的新包装，我们在这里所谈的是一种全新的疾病。

当然，过去的痛苦非常可怕，非笔墨所能描述。妻子在分娩中死去，孩子因小儿麻痹而残疾，牛群受到肺炎的蹂躏，庄稼又被蝗虫洗劫一空。这些都无法成为美好生活的定义。但这些只是过去的痛苦，其中大多数再也不会重新上演了。不幸的是——谁也没有预料到——进步带来的痛苦正在代替它们的位置，其中最突出的一种就是不留余地的生活。

聚焦痛苦的价值

没有人喜欢痛苦。我们都想尽可能地摆脱它。但身体之痛通常

是有原因的。它能告诉我们有某个地方不对劲，需要处理。情绪之痛、关系之痛以及社交之痛经常也是指示灯，告诉我们什么地方出错了。因此，这些痛苦很有价值——帮助我们聚焦并重新归位。

然而，现代生活方式却不利于聚焦。我们身处狂乱和纷扰之中，除了忙得晕头转向，没有时间顾及其他。于是我们的痛苦事实上就渐渐成为我们生活的一部分，但这种痛苦是一种帮助。痛苦首先捕获了我们的注意力——它一向胜任这份工作——随后将我们从危险的轨道上推至相反的安全方向。

如果你是我的病人，你来就诊时已感到了痛苦。你其实是想让我解释痛苦的原因，并想让我帮你摆脱它。我的责任就是听你描述自己的症状，诊断你的病情，并开出处方。因为用图示能帮助我们理解，所以我可能会将这些内容写在一张病历上以帮助记忆。可能就像下面这张：

处方：医学博士理查德·斯威森

症状：痛苦

诊断：超负荷

药方：留有余地

预后：健康

（编注：预后，医学名词，即根据症状预测能否治愈）

可以治愈吗？

这种痛苦的疾病——不留余地的生活方式——可以治愈吗？可以恢复健康吗？当然可以。但我所提到的健康很难在“进步”或“成功”中找到。因此，我不太确信有多少人愿意治疗。但我想，至少我们每个人都应该了解这一种新的流行病。

让超负荷的生活恢复情感、身体、经济以及时间的余地

第一部分
问题：痛苦