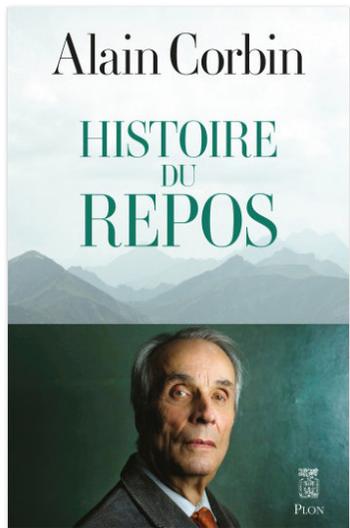


## 《休息的历史》



文字：（法国）阿兰·科尔宾

尺寸：12 cm × 18.5 cm

页数：176 页

装帧：平装

出版日期：2022年3月

原版定价：15 欧元

关键词：纪实，历史，哲学

“我想要休息”，是提出一个愿望，也是一种感觉，更是我们人类的一种基本需求。但在很长一段时间里，人们都从永恒的角度来看待休息，仅将它看作是缓解疲劳的方法。随着19世纪的到来，一切都改变了，休息也成为了一种治疗性的药方。

随着时代发展，“休闲”已经取代了“休息”，并占据了时间、侵入了空间。我们不再谈论休息，而是谈论放松，谈论在手机屏幕前度过的一天。实际上，休息既不是睡眠，也不是做祷告，而是人类修复自己、准备自己的一个特殊时刻。在快节奏的当下，我们该如何做到身体及心灵的休息？

在这本书中，阿兰·科尔宾以时间为线索，用叙事的手法生动有趣地展现了休息的方式。休息对一些人来说，是寻求孤独；而对另一些人来说，是祈祷、冥想、放空或散步……在不同的故事中展现了不同的休息方式。这些故事是一个邀请，邀请我们以不同的方式处理我们与工作、疲劳和时间的关系，更重要的是，邀请我们发现休息的真正意义。

### 亮点

•2022年艾蒂安·德·拉博埃西奖 (Prix Etienne De La Boétie) 获奖书籍！

•在法畅销两万余册，并被翻译成英、葡、日等多国语言。

•在效率至上的时代，了解休息的不同方式，帮助自己更好地休息！

### 作者简介

阿兰·科尔宾 (Alain Corbin) 曾是巴黎索邦大学的教授，是一名著名的历史学家，也是感觉史的发明者。他的作品《沉默的历史》及《无知的历史》已被大量翻译到国外。

## 《休息的历史》

---

### ■ 目录

简介

第一章 - 安息日和天上的休息

第二章 - 永恒的安息，是这个故事的根基

第三章 - 休息与寂静

第四章 - 隐居，现代的退休以及“锻造休息的艺术”

插 曲 - 查尔斯五世

第五章 - “失宠”，一种休息的机会

第六章 - 在禁闭中的休息

第七章 - 十八至十九世纪：休息的便利及新姿势

第八章 - 在自然之中休息

第九章 - 地球上的休息

第十章 - 主日安息与“安息之魔”

第十一章 - 疲劳与休息

第十二章 - 从十九世纪末到二十世纪中叶的治疗性休息

结语

注释

致谢



联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787