

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

图书基本信息

书名：《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

13位ISBN编号：9787514610030

出版时间：2014-7-1

作者：[韩] 朴璟淑

页数：243

译者：邢琳

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.tushu111.com

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

内容概要

编辑推荐

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》是韩国第一位认知心理学博士朴璟淑，通过自己过去10多年中，丧失生活乐趣，身心饱受摧残折磨的体验为基础，为我们精心奉献的心灵使用说明书！

为了实现梦想挑战人生的年轻人们，甚至从未有过失败经历的孩子们，都经常挂在嘴边的一句话“烦死了！”“没兴趣！”“不想做！”作者强调这都是由无力感造成的！

那些不知不觉影响我们生活的无力感是我们在成长过程中或者因为性格原因、曾经的失败经历，无意识“学到的无力感”。明明拥有克服障碍实现梦想的能力，却都不愿意尝试的症状，这种症状甚至会支配我们的一生！这就是会让我们失去生活热情的心灵毒素！

内容推荐

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》是韩国第一位认知心理学博士朴璟淑耗费10年心血开出的人生排毒处方！

作者在本书中以心理学为依据，解释我们为什么会有无力感，并提供很多已经得到临床验证的认知心理学治疗方法，系统地消除我们身体内无力感这种毒素。而且作者通过自己的亲身经历和体验，在引起我们共鸣的同时，加深我们的理解，让我们成功地摆脱充满无力感的生活。

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

作者简介

朴璟淑

韩国第一位认知心理学博士。上大学和硕士时学习计算机工学，上博士时修完了人工智能课程后，决心重新学习认知科学，2000年在延世大学取得韩国第一个认知心理学博士学位。毕业后曾担任教授职务十多年，后来为了将认知科学更好地应用到机器人上开始了应用研究。又因为自己的亲身经历而研发了“摆脱无力感”项目，并成立了咨询学院，以帮助更多的人摆脱无力感，成功地实现人生的第二次转变。

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

书籍目录

推荐序 再见，无力感！

序言 禁锢人生的潜在妨碍者——无力感

PART 01

只说不练是心理疾病

1. 无法奔跑的男人

“想做什么都做不了的状态”和“不管遇到什么事情，都觉得凭自己的能力改变不了现有处境的情况”，心理学上称为无力感。

2. 无力感的各种症状

工作能力下降、懒惰、消极被动、食欲不振或暴饮暴食、筋疲力尽、遁世、急躁、大包大揽、不可理喻、病痛等等，这些都是无力感的症状。

3. 无力感的类型

隐性的无力感，很难被察觉；无意识的无力感，需要坚持长期不懈的努力；慢性无力感，是最不容易治愈的。

4. 是生活还是生存，取决于你的态度

“生存”意味着在恐惧和绝望中忍受每一天，听命于他人，被动地做事。“生活”是指“享受每一天”，拥有主导权，做自己的主人。

5. 自身意识水平超越无力感

为了战胜无力感，深陷无力感的人会多做运动，然而他们真正需要的是精神方面的锻炼，即把精神水准提升到比无力感更高的等级。

PART 02

我为什么会有无力感

1. 习得性无助

一旦有了习得性无助，在挫折、困难面前会表现得无助，放弃努力，就只能毫无希望地过完余生。无力感会使人生荒废。

2. 无力感的诱因

外控型的人容易陷入无力感。“结果不可控”使得没有能力的人痛苦，“不可预测”使得有能力的人痛苦。

3. 小时候习得的无力感

小孩如果受到父母的压迫或者冷落，就会消极反抗，很容易陷入无力感。他们只能用这种消极的态度应对，满足自己的心理需求。

4. 推崇无力感的社会

现代社会的冷漠与孤独、只注重结果和成绩、工作狂与疲劳综合征、压力过大都能引发无力感。

5. 无力感与性格

依存型性格和强迫型性格容易引发无力感，能屈能伸富有弹性的性格才能战胜无力感；人际关系很好的人不会陷入无力感。

6. 内心的负能量在增加

随着时间的流逝，我们渐渐变得懒惰，什么都做不了，内心无用的能量也会呈上升的趋势，朝着无用、无助的状态发展。

PART 03

克服无力感的方法

1. 集中营里的俘虏

深陷无力感就像“集中营里的俘虏”，坚持对生活抱有希望和热情，敢于直面残酷的现实，全力以赴才能摆脱无力感。

2. 穿越沙漠的人

摆脱无力感的过程就像穿越沙漠，把摆脱无力感作为目标，发现绿洲就马上休息，休息好了才能走得远。

3. 不是迷途的迷宫

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

摆脱无力感，寻找自我，找回自己的人生，就像在迷宫中行走一样，你付出的努力越多，就会变得越伟大。

4.所有变化都不是轻而易举的

所有的变化都需要经过“告别过去”“中间地带”和“崭新的开始”三个阶段。摆脱无力感，一定要先“告别过去”。

PART 04

能动性恢复法

1.推动人们前进的四大引擎

想要摆脱无力感，获得主动前进的力量，只有让认知、动机、情绪、行动这四大引擎同时运作，才能拥有爆发力。

2.找寻意义，积极行动，完成自我实现

在成长过程中谁都会有无力感。此时最重要的是，寻找你人生的意义和你真正想要的东西。这是摆脱无力感的第一步。

3.恢复自信

陷入无力感的人们对待任何事情都会有无能为力的感觉，他们需要的是一种“我也可以办到”的情感体验。

4.认知转换法

通过认知转换法，改变引发无力感的“自动思维”和“非理性认知”，引导人们转换思维，改变自己的行为与情感。

5.治愈痛苦的情绪

自己不能给他人提供任何帮助，往往会因此陷入无力感之中。下定决心接受一切，试着宽恕，才能够成功摆脱无力感，获得新生。

6.做精通专业的人才

在自己喜欢的领域内全神贯注地练习，直到成为这个领域里的专家、大师。这样，无力感就无法支配我们。

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

精彩短评

- 1、本书对我最大的价值，是介绍了马丁塞利格曼的积极心理学，以及维克多弗兰克的意义疗法，然后读到了《活出最乐观的自己》和《活出生命的意义》二书。也只能算是杂谈吧，引用了心理学很多他人的理论及研究资料，至于书的最后部分介绍的如何摆脱无力感的方法，每种都只能说是简介，没有系统详尽的阐述。
- 2、战胜无力感是漫长的过程 跌倒无数次后 不能丧失斗志
- 3、所描述的症状和自己当前非常符合。不过并没有提出完善的解决方法。
- 4、没用
- 5、额，看了一遍，适合电子书购买，看一遍就差不多
- 6、很有启发.....赞！
- 7、我不太理解给好评的人，反正我读完了觉得没什么实际的东西，很多都是已经传了很久的东西
- 8、倦怠，可能是原因，也可能是结果。意识到倦怠，并主动去分析前因后果，通过刺激、移情来迈出离开倦怠怪圈的第一步。其实多数还是自我的怀疑、恐惧导致的，如果总是败给情绪做奴隶，破罐子破摔，轻则拖延，重则抑郁。此外，刚好看书期间看到有关《变形记》的推文，联想到那些处于劣势的孩子，巨大的贫富差距对他们来说犹如无法承受的心灵重击，若其心灵没有得到轻柔而坚定的呵护，他们极有可能出现习得性无助的问题.....心疼
- 9、习得性无助。
- 10、新年第一天，反省自我，感觉不错的一本书
- 11、近些年看过的 唯一想买一本回来时时看的书
- 12、成长
- 13、非常值得一读的书，有理论，有案例，有诗，足见作者的功底和学识，值得一读。

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

精彩书评

1、标签句：1.”为了爱自己而去原谅，为了爱自己而去爱别人“2.这种情况一般发生在依赖性极强的人身上，他们过分地顾虑他人的心虚。很多上班族”不喜欢自己的工作，但是又不可能辞职“，长时间生活在这种状态下就会慢慢丧失判断力，上司说什么就是什么，没有自己的见解3.作为非正式教授的我能自由掌控的事情不多，独立创新的机会更少，就像是上司的附属品一样，这样的认知使得我倍感痛苦。那些像”骆驼“般活着的日子，过得了无意义。当我成为”狮子“之后，即使是在相同的工作单位，也没有表现出无力感的症状，成为狮子之后的我，主导着自己的每一天，从研究所辞职，开始新的工作之后，这种变化更加明显4.无论何时何地，我们均可以找到生命的意义，即使在残酷绝望的条件下，人类也依旧能保有精神的自由和心灵的独立。真正的自由是指面对残酷的命运，能够选择用何种方法来应对，能够走自己的路。5.不轻易相信自己可以获释，不悲观，不论在什么情况下都不丧失热情和动机，抱有希望，直面现实，每个瞬间都全力以赴6.摆脱无力感，寻找自我，找回自己的人生，就像在迷宫中行走一样，你付出的努力越多，就会变得越伟大。7.最重要的是，你要寻找你人生的意义和你真正想要的东西，如果有支撑你人生的确定的意义，那么你就不会慌乱和浪费时间，也不会有不满的事情。因为事情会变得有意思，你也将感觉到自己努力的价值，这样就会使你有主动想要做事的心情。8.当自卑感和生活中的补课控制事件相遇时，常会产生错误的想法，就好比如果因认为自己无能而发生了某件事，那么就会把责任怪罪到自己的头上，从而还会产生一种无论我多么努力也不可能改变这种结局的谬误。9.自信心的恢复要从我们自身的想法出发，要认为”我是这世界上宝贵而特别的存在，而且是唯一的存在“，我们大家都不要忘记，自己是以一个珍贵的个体而存在的，都有各自不同的优点结构：第一章：解释无力感的症状第二章：无力感的成因第三章：克服无力感的方法第四章：能动性恢复法第五章：心灵的维持法主要讲讲能动性恢复法：主要包含4个方面：动机，认知，情绪，行动。动机：找寻人生意义和你真正想要的东西（去体验，去感受，去完善）认知：认识到自己的珍贵，尊重自己，从自卑感中摆脱出来，摒弃自卑，树立自信，改变思想上的偏差，怀着”我能“”我可以“的心态。情绪:宽恕和包容是将自己从情感扭曲中解救出来的捷径。不要再担心会被别人抢走什么，而要试着用自己所拥有的去帮助别人，如此一来，之前的种种不安便会消失，更厚收获意想不到的满足感行为：寻找适合自己的事情，并做到精通，从最容易的做起，反复加强训练。每个人多多少少都会在人生的某一个时刻感受到强烈的无力感，但是往往自己根本不知道是无力感，只是会觉得人生不开心，做什么事情都无法提起兴趣，也觉得自己做什么都不能达到目标，总以为这是抑郁症的前兆，面对这种强烈的感觉也不知道自己该做些什么。看了这本书，结合之前上班的种种迹象，确定自己当时患上了”习得性无助“。如今辞职后，意外看到这本书，让我明白当时那些负能量究竟还是自己带给自己的。”无法预测“和”结果不可控“以及内心的自卑感，和工作的压力让我当时啥也不想做。人生毫无欲望可言，曾经最喜欢的慢慢觉得毫无意义，工作越做越没劲。于是我选择了离开，总觉得自己在浪费时间。如今辞职在家学驾照，每天生活安逸祥和。唯一的缺点就是没有生活来源。但是我相信自己在未来开年后依然会出现一个认真的，对生活充满希望的自己。加油！

2、无力感是很多现代人都具有的一种感觉，疲惫，兴趣缺乏，晚上睡不着，早上起不来，觉得生活没有奔头.....这些都是无力感的表现。而无力感的集中体现：拖延症，已经成了年轻人们口中流行的词汇。《倦怠心理学》这本书不同于市面上流行的鸡汤心理文。鸡汤文只着重举例，古往今来的中外名人纷纷登场，众口一词对某一概念进行全方位的解释，比如：什么是自卑，自卑感有怎样的危害。但是，到了最关键的部分：如何克服自卑感？鸡汤文往往只能给出一些口号式的解决方法，暂时性地给人注入鸡血，但是第二天醒来，鸡血的功效退去，自卑依旧。这是大多数鸡汤文的硬伤。可是，这本书不同。书的作者朴景淑有数年都深陷于无力感的深渊之中，亲身体会了其中的无奈与绝望，并且动用自己全部的智慧与力量去寻找救赎之路，终于成功自救，走出了这片噬人于无形的沙漠，重新找回生命的活力与意义。这样一段亲身历程直接使这本书在大量举例论述的同时，亦配套了具体的自救指南，可以帮助同样身陷无力感中的读者进行自救。作为一名心理咨询师，我在工作中遇见了非常多此类患者。他们中有很多人努力地想要逃离这片沙漠，却始终不得其法，在盲目的兜兜转转中耗尽了力气，愈陷愈深。如果他们能在完全放弃之前阅读到这样一本书，也许就能循着这样一条前人走出的道路走出来！通读完全书后，我依然感觉有些美中不足。这本书中的方法虽然确实行之有效，但正如我上文所说的，适合的是尚未完全耗尽力气，且较善于思考，对自己有一定觉察能力的人。在我接诊

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

的求助者中，已经严重缺乏力气的人，要让他们去做一些深入的思考都非常困难，更遑论思辨、改正了。而一个不太会思考，对自身缺乏觉察力的人，通常也会在“你的人生意义是什么？”这样的问题面前茫然，他们从小接受到的就是“好好学习，未来找个好工作，多赚钱，出人头地”这样的价值观，这已经深入了他们的骨髓。想要改变这种价值观，就需要从头开始构筑他们的思维方式，这何其难也！在心理咨询中，这需要咨询师和求助者都耗费极大的心力，咬牙坚持才有可能做到，大部分的人在遇到痛苦后就自然退缩了。因为在改变之初，他们尚看不到新价值观的好处，却又要忍受蜕变的疼痛。这样的心智状态是可悲的，但更可悲的是，我们的教育正在大量培育这样的人。当面对一个完全耗尽力气，且不善于思考，对自己缺乏觉察能力的人时，该如何帮助他？我只能说，作为心理咨询师，只要他有改变的意愿，我都会尽力帮助他们。但是，能为他们人生负责的，只有他们自己。这听起来无力且悲哀，但有时，这就是现实，而现实是残酷的。文/曹怀宁 2014.08.08

3、工作之后，发现斗志在消磨中丧失了，而生活也变得单调，奋进的脚步也慢慢地停却下来了，是什么让我们倍感无力，只能随波逐流呢，作者为我们带来了答案，那就是无力感，对工作的无力感，对生活的无力感，对命运的无力感。第一部分为我们介绍了各种各样的无力感状态，其实就像那句“听过很多道理，依然过不好这一生”，我们想要奔跑，想要减肥，想要积极等等，但我们感到前面有一座大山阻碍着我们，我们懒惰无力，特别是加上社会竞争日益激烈，我们根本无法达到享受生活的高标准，而是沦为在恐惧和绝望中努力生存。面对着这么多的无力感，习得性的无助和对未来不可控的恐惧，性格的孱弱和内心负能量的增加，我们越发倦怠和绝望。就在这个时候，我们更需要正能量，需要摆脱倦怠心理的动力，作者为我们带来了克服无力感的方法，把自己从泥潭中拔出来，首先我们要告别过去，告别懦弱的自我，然后恢复积极和自信的自我，转变思维，改变自己的行为与情感。其实改变对于我们来说，从来都是非常困难的，因为人类不喜欢变革，要想让身体变得活泼积极已是非常困难的事情，何况我们的心灵呢。作者一直鼓励着我们，并且给我们寻找出路，作者认为，无力感给我们低估，但也给予我们机遇，那就是勇敢地去攀爬，阳光是属于你的！而在这条漫长的路上，实际训练时非常重要的，到达远方的方法只有一个，那就是勇敢地跨出第一步！By江焕明

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》

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.tushu111.com