

# 《不再疲惫》

## 图书基本信息

书名：《不再疲惫》

13位ISBN编号：9787300069951

10位ISBN编号：7300069959

出版时间：2006-1

出版社：

作者：泽古莱兹

页数：247

译者：郭晓惠

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](http://www.tushu111.com)

# 《不再疲惫》

## 前言

有精力才能有持久的快乐。——威廉·布莱克 让我们承认这样一个事实：生活在现代社会的大部分人经常感到体力透支，精疲力竭。我们原本期望自己有充沛的精力来尽情享受生活，可是面前却堆积着数不清的工作任务、社会责任和家务重担，还有那些总是在最关键的时刻出问题的高科技新产品。生活在不断变化又高速发展的现代社会，在持久的推动力作用下不停地奔走，你必须完成眼前的所有任务，得不到喘息，你只能把自身的体力和精力发挥到极限……结果，你陷入一种被称为慢性疲劳的状态。成千上万的人，一清早醒来就感到浑身乏力，匆忙咽下一杯咖啡和几块饼干，就立刻撑起沉重的身躯，从一项工作任务赶赴另一项工作任务，从上午一直忙到天黑。如果运气不算太坏，下班以后你还能剩下点体力，在路上随便吃点儿快餐食品，赶回家看着电视，喝上两杯饮料。然后，你一头倒在床上，脑子里却还在想着那些没做完的事情。过不了几个小时，你又得起床下地，开始一轮新的循环。怪不得这么多现代人都感觉很差。疲惫不堪的生活当然毫无快乐可言，它挤走了人生的乐趣。理由再简单不过，人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。尝试一下吗？只有失败在等着你。如果你承诺过多，总想满足周围人的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来你只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化的糟糕结果。作为临床医学家，乔治发现东方人对慢性疲劳的观点很有趣，比如说，东方医学界人士把这样一种身体、心理和精神状态叫做“衰竭”（depletion）。这个词很恰当地描述出一种精力损耗过度的状态，我们在本书中会经常用到这个词。目前，我们只是想说，“衰竭”意味着一种不平衡的状态，一种精力极为缺乏以致精神涣散、生活失调的状态。普遍存在的问题 在美国，因为长期感到疲惫而去求医问药的人就有数百万之多，他们长期感到浑身不适，却弄不清楚问题出在哪儿。罗纳得·李·霍夫曼（RorLald L Hoffman, 1993）在他的著作《终日疲惫：如何找回你失去的精力》（Tired All the Time How to Reclaim Your Lost Energy）里这样写到：美国人每年因一般性疲惫感求医的居然高达5亿人次。如果说，占就诊原因第一位的是流感和感冒，那么疲惫就占了第二位。到诊所来就医的病人，约有一半是由于一种难以确定的不适感——疲惫，疲惫感已经逐渐被认可为一种独立存在的疾病。接下来的问题“我为什么如此疲惫”并不难回答。根据西方大多数保健专家的看法，疲惫往往因下面这些因素引起：精神压力大、体重过高、饮食不当、思虑过度、缺乏社交技能、工作过累，以及家庭压力大。另外一些因素也会使人长期受到疲惫感的困扰，如焦虑、抑郁、久坐不动的习惯，以及药物依赖。每年，身体疲惫和精神疲惫都是最常见的求医问药的原因。大多数人萎靡不振的原因只是生活压力过大（加上上述以及其他的原因，情况往往更糟），但确有一小部分人的病情可诊断为因疲劳引起的生理机能失调，其中最常见的是慢性疲惫综合症和纤维肌痛（fibromyalgia）（见本书第1章）。不过，即使你的情况不属于可被确诊的与疲劳有关的疾病，疲惫不堪对于你本人来说也是一种切实存在的状态。你身边的人，尤其是那些对你有所希求的人，可能很难理解你的压力有多大。他们可能习惯了你的逆来顺受的好脾气，可受折磨的却是你自己。长此以往，你的疲劳状态会对你整个身体产生十分有害的影响。比如，压力过大会引发真正的疾病。长期在压力下从事快节奏的活动可引起一系列功能失调，如偏头痛或胃酸过多，在严重时还会引发心血管疾病。即使你运气好没有受到这些病患的袭击，紧张而充满压力的生活方式也会让你萎靡不振，郁郁寡欢。事实上，你可能会感到浑身像散了架似的。这种经历你一定不陌生吧——不再呼朋唤友，和人欢聚，也不再参加同事的工作午餐，情愿一个人关在家里，害怕作出任何一个承诺，尽管你不得不对大家唯唯诺诺，尽管你自己得付出代价。你活得很不快乐，可又不知道如何才能从这架飞速旋转的木马上全身而退。告诉大家一个好消息 不论你管这种状态叫什么——劳累也好，疲惫也好，衰竭也好，筋疲力尽也好，目前我们确实需要一种直截了当的方法，来摆脱这种紧张的生活方式造成的不平衡状态。在读到本书以前，你可能已经进行过多种尝试，试图找回你曾经有过的旺盛精力。外出度假已经宣告失败，减肥、上培训班、发牢骚也没有起到作用。可以理解，你现在准备尝试一种全新的方法了。我要告诉你一个好消息：为了重振你曾经有过的青春活力，你必须改变生活方式，追求简单与平衡。所以，本书的主题就是：通过减轻压力、改变生活方式、放慢生活节奏，增加你的能量，让你重新焕发活力。平衡为什么如此重要？杰尔·列维（Joel Levey & Michele Levey, 1998）和迈克尔·列维在他们的著作《生活的平衡：在混乱的世界里如何创造和谐与完整》（Liyng in Bal—ance：A Dynamic Approach for Creating Harmony and Whole—ness in a Chaotic World）中写到：对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向宇宙和谐之路。从个人的角度看，在工作、家庭、家长与教师协会之中寻找平衡是很艰

## 《不再疲惫》

难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。而且，正是这一追求使宇宙处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心，对平衡的追求也能使你精力充沛。你可能要问，这是为什么？作为现代人，我们特别容易偏离生活的轨道，而损耗我们的生命能量储备（即中国人所说的“气”），也就是说，我们常有的劳累、疲乏、压力过大等不适感大多是由于生活失衡造成的。至少在我们看来，你的目标是通过恢复和保持适量的能量来恢复平衡。换句话说，我们的目的不是要让你变得更忙碌更紧张，这样只能使你更加失衡，而是要教给你如何获得总体上的均衡状态，这是使你重新焕发活力、享受生活、主动积极地热爱生活的最重要步骤。也就是说，你要选择那些增强身体健康的活动，而放弃其他有害无益的活动；还有，你要学会从繁忙的日常工作中抽出时间，进行一些恢复精力的活动，随便举几个例子，比如，吃好睡好、读书、听音乐、思考、祈祷，或者帮助别人、到大自然中漫步，等等。当然，还有许多方法可以帮你恢复精力。我们吸取东西方传统的精华，收集了一些最有效的方法编入本书，以帮助读者在尽量不打乱目前工作规律的情况下，找到一种平衡而健康的生活方式。毕竟，真正打起背包离家远行，步入传说中的深山老林，是一种难以实现的梦想。我们所能做到的，是让生活发生潜移默化的变化。随着这些变化成为你习以为常的生活方式，你就会发现自己对生活多了一些热情，也多了一些机会去“全身心地”关注你自身和周围的人。本书能为你做什么 尽管我们两位作者具有深厚的专业知识，但是在书中我们只给读者介绍一些切实好用的方法，它们是被实践证明能够恢复和保持身体能量的卓有成效的方法，既有科学依据又简便易行。我们向您推荐的指导方针是从使用者的角度出发来设计的，这些指导方针能够引导你循序渐进地获得身体、心理和精神上的平衡，并增强身体能量。我们信奉的医学概念出自一个有机的整体，包括营养摄取、简单生活方式、东方医术等旨在增强能量、促进健康、达到和谐的许多简明实用的知识和信息，以及短期心理治疗方法中的精神健康术。书中各章节的内容相互关联，在结构上兼顾生物、心理、社会三方面，并形成一整体。也就是说，我们对生物学、心理学和社会学的内容都予以关注，目标就是追求身体、心理和精神上的健康和平衡。我们的目标是为您提供现今东、西方所能找到的最佳的自我提升方法。我们还要教给您一整套自助技术，以改善您的生活质量，提高健康水平，创造更好的自我感觉和平静和谐的心境，焕发您的生命活力。我们还要向您介绍如何把西方的现代科技与东方的传统平衡术结合起来，以更新您的身心并调整生活目标。有了这样一套身心结合、循序渐进的方法，您一定能很快地走上身心平衡之路。本书分为三大部分，各部分分别讨论在实践中被证明行之有效的最佳技能，包括东、西方的一些疗法和补充性的技术和手段。第一部分“身体与每日能量”先给健康心理下一个定义，然后介绍它包含的几种不同的增强能量、强身健体和培养积极生活态度的观点与方法。本章还要讲到上文提到的生物—心理—社会模式，从整体学说的角度解释各种生活现象。同时，我们还要分析东、西方健身模式的异同，以及两者在改善体质和恢复能量方面的不同含义。然后，我们要讨论如何配合西方的心理医学方法，来应用针压、针灸、草药、按摩等传统疗法。另外，我们还要向您介绍一些有关营养、维生素、草药、锻炼、睡眠和生活方式方面的知识。第二部分“心理与每日能量”将向您介绍增强能量、达到和谐心理的自助技术，重点在于一种理性—情感—行为疗法。我们要解释人的信念（想法、评价等）对其情感和行为的直接影响，并讨论该疗法的具体实施步骤，以帮助您消除那些有负面影响，只能引发疲劳、痛苦和烦躁不安的内心话语。我们还要推荐几种行为疗法，以提高您的整体健康水平，包括放松法、意象法、注意力分散法、思维打断法、催眠法和生物反馈法。同时我们还将对疲劳的诱因进行深入的分析。生活中还有一个方面，即生活的精神方面，常常会被人们忽视，而精神空虚的结果就是酗酒、服药成瘾、挥金如土、积攒废物，或者社交无度。本书第三部分“精神与每日能量”将强调精神内容的重要性。我们将讨论如何通过精神平衡恢复身体的能量，这也许是很多读者不太熟悉的内容。我们要介绍一些不同流派及其方法（如祈祷、沉思、慈善活动），一些利己益人而又便于掌握的、行之有效的方法。请君改变 快速变化的现代社会往往迫使我们把体力与精力用到极限。如果你已经累坏了、受够了，承受不了更大的压力了，就请看看我们给您提供的建议吧。本书向您介绍经过时间检验的恢复能量、活力与健康的最佳方案。想想吧，多年来也许你第一次，清晨醒来面对新的一天感觉精力充沛，整个下午不用打盹、不用喝咖啡就清醒如常，下班后回到家美美地享受一顿晚餐，和孩子或小猫小狗玩上一阵，再舒舒服服地睡上一大觉。这一切都呈现在你的面前，等待着你，不过你必须改变。请不要忘记：改变需要努力。生活中一切有价值的东西都来之不易。想要恢复逝去的热情与活力而改变生活方式不是一件轻而易举的事，也没有魔杖或者神奇的药水让你的梦想转瞬成真，这些我不说你也知道。你也无法指望其他人的帮

## 《不再疲惫》

助，一切尽在你的手中。是你而不是别人必须做出决策，是你而不是别人必须说“不”，必须停止现代生活对你的过度侵扰。一句话：你必须担负起改变你生活的责任。别人不会帮你找到内心的幸福，幸福的钥匙就在你自己手中！ 不管你处于哪一种状态，是过度承诺、过重负担，还是过多工作，这本书将是你告别苦难生活，走上充满精力、爱情与健康之路的第一步。 特写：自助法

常常有人问我们：为什么如此热情地推荐自助法？答案很简单：我们相信，每个人都有权得到能够导致有益改变的信息。这样的一本书应该出现在大家眼前，读这样一本书，比找个医师进行个人成长咨询，或者去海边度假要便宜得多。它是自我提高的最佳起点。这就是我们写作本书的动机。我们希望人们通过阅读本书，获得恢复平衡与健康的必要手段。请记住：生活中最有力量不是别的东西，而是你自己起来努力解决你面临的难题。 我们认为，自助是一种自己解决问题的极好形式，也就是说，每次你为自己制订计划、设想更优方案、衡量不同方案的利弊得失、尝试解决问题的整个过程，就是一个自助的过程。我们相信，只要有改善自己的迫切愿望和坚定决心，你就能学会处理面前的难题，学会改变自己的感觉、想法和行为，学会找到自己的缺点和不足，做自己的主人。 这并不是说你必须独自作战。在可能的情况下，你当然应该从周围的人中寻求帮助，有些时候你最好求助于专业人士的指导。求援用不着不好意思，但是，在很多情况下，不用花费时间与金钱请教医师或者顾问，你完全可以自力更生地走出困境。自助不仅能够帮助自己，也能增强自己的能力，你会更加独立自主，更能为自己负起责任。 不过，如果你认为自助法很难帮你摆脱疲惫感，那么，你要知道，有这种想法的人并不只你一个人。毕竟，今天的社会鼓励人们求助于他人，而不一定非得靠一己的力量做出改变。正因为如此，我们常常会感到他人、环境以及其他种种因素在迫使我们就范，使我们感到无能为力，难以展示出应对困境、解决难题的本领。 可这绝非必然。一种平静祥和、充盈着活力的生活就在你前方不远处，当然，你必须鼓足勇气，付出行动，才能赢得最终的胜利。你一定会成功！需要的只是换一个角度看问题。

# 《不再疲惫》

## 内容概要

《不再疲惫:战胜疲劳和不良感觉的十种方法》作者泽古莱兹，人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。如果你承诺过多，总想满足周围人们的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来你只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化。对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向宇宙和谐之路。从个人的角度看，在工作、家庭、家长与教师协会之中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。而且，正是这一追求使宇宙处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心。对平衡的追求也能使你精力充沛。

# 《不再疲惫》

## 作者简介

泽古莱兹，心理学博士，临床心理学家，牧师，专门研究身 - 心心理学、人的精神追求与整体保健方法。他单独撰写并和别人共同撰写了多部著作，包括《不再担忧你的身体》和《胆小综合症》。

# 《不再疲惫》

## 书籍目录

- 第一部分 身体与每日能量第1章
- 健康心理使充满活力第2章
- 注重整体性：整体观与你的健康第3章
- 健康食品为你的身体第4章
- 整体健康才能感觉良好第二部分 心理与每日能量第5章
- 反省你的认知与想法第6章
- 换一个思维角度第7章
- 消除紧张第8章
- 简单生活第三章 精神与每日能量第9章
- 修心养神第10章
- 寻找意义与目的参考文献后记作者简介

## 《不再疲惫》

### 章节摘录

现代生活节奏给我们每个人的肩头压上沉重的负担，人人都有各种各样的难题在眼前。在单位里，我们奔走忙碌，同时又要伏案疾书，赶写那些早该呈送的表格和报告。工作对我们的要求却日益加重，因为公司为了省钱必须减员增效。任务难以完成，我们的火气一触即发。比如，你用信用卡付了一笔款，却被邮局丢在半道，你不但没有付成款，还得再支付一笔赔偿金。你去找顾客服务部[按照消费者代表克拉克·豪伍德(Clark Howard)的说法是“不服务部”]提出申诉，可听到的只是一个又臭又长的录音电话指南。这件事还没有解决，办公室里的传真机又不失时机地罢工了，你打电话找修理技师，电话费没少花，机器却还是没修成。下班的时间眼看就要到了，对方正等着你的赔偿金到账，传真机却还是拒绝工作。还有，数不清的广告终日对我们进行轮番轰炸：收音机、电视、广告牌、电子信箱——到处都有无数信息在号召我们为幸福生活努力竞争，且不说这幸福生活到底在哪儿。我们深陷在一个怪圈之中，身不由己地不断更新手里的SUV机、DVD机和PDA机，不断更换“过时”、“落伍”的电脑硬件。无论如何，我们必须跟上时代前进的步伐，不能被飞速发展的最新科技甩到身后，不是吗？P7



# 《不再疲惫》

## 媒体关注与评论

人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。如果你承诺过多，总想满足周围人们的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来你只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化。对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向宇宙和谐之路。从个人的角度看，在工作、家庭、家长与教师协会之中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。而且，正是这一追求使宇宙处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心。对平衡的追求也能使你精力充沛。

## 《不再疲惫》

### 精彩短评

- 1、内容没有标题那么吸引人，也没有想象中的更有触动性
- 2、没什么新意。试试吧
- 3、挺好的，又明白了点自己的问题从哪来的。非理性思维，以及自我困扰性焦虑和不适焦虑这俩毛病，接下来该看点儿认知行为学方面的东西了。
- 4、被我扔掉的图书，建议不要买。
- 5、真心不咋地。。
- 6、喜欢这里的文章和小插图，一句良言，使心温暖。
- 7、理念还可以，但是操作没有可借鉴性，都是些大项目。
- 8、看这本书的时候不会再疲惫了 看完就又疲惫了|||
- 9、内容结构挺好，就是太肤浅，么有太多有价值的东西；唯一的亮点是提到中医。
- 10、感觉一般
- 11、09年借过的书。
- 12、读过本书少有的收获：信仰不是得自於沉思，而是來自於行動。当然，和书的内容也没太多联系。
- 13、其实就是这么几点。饮食上的平衡，进行体育锻炼，放松心情。精力是有限的，别老觉得“人定胜天”。身体是会逆袭的，如果你过度压迫，过度使用它的话。装了 Apabi Reader之后，等菜上桌的时候也能看书了：)
- 14、成功的关键就是每周花几十分钟时间提前定好饮食计划。一周之内，你只需要考虑一次计划，下周整整七天你都不用再费脑筋。你既放松了心情，又能顿顿吃上健康美味的饭菜，一旦你尝到这种甜头，就会乐此不疲，坚持下去。用不了多久，一种新的良好习惯就建立起来了，你再也不会不加考虑地随手买几袋快餐，也不用一头雾水地赶回家，因为你现在成竹在胸，健康而美味的晚餐就在不远处等着你呢。
- 15、提出一些建议  
还是在排除疾病的因素,要靠自己去调节
- 16、所有的都没有展开说，无非是要运动，保持良好心态，节食减肥。
- 17、看了 warfalcon 的推荐和读书笔记去找来看的，但是读下来没有想象中的好。主要问题在我看来是作者的研究方法有问题，造成整本书说服力不足。

1、非常棒精力管理类书籍，可以跟《精力管理》做扩展阅读。这本书从身体、心理、精神3个方面来讲健康和平衡。主要是：通过减轻压力、改变生活方式、放慢生活节奏，增加你的能量，让你重新焕发活力，达到平衡。我们常有的劳累、疲乏、压力过大等不适感大多是由于生活失衡造成的。至少在我们看来，你的目标是通过恢复和保持适量的能量来恢复平衡。换句话说，我们的目的不是要让你变得更忙碌更紧张，这样只能使你更加失衡，而是要教给你如何获得总体上的均衡状态，这是使你重新焕发活力、享受生活、主动积极地热爱生活的最重要步骤。也就是说，你要选择那些增强身体健康的活动，而放弃其他有害无益的活动；还有，你要学会从繁忙的日常工作中抽出时间，进行一些恢复精力的活动，随便举几个例子，比如，吃好睡好、读书、听音乐、思考、祈祷，或者帮助别人、到大自然中漫步，等等。结尾有二句非常棒的总结：在生活有总有些事情我们无法控制，但大部分给我们带来烦恼的事情是可以控制的——只要我们去努力。当我们把握住这些，就会多一些办法来对付那些不可控制的事情。你需要做的只是选择，开始用另一种不同以往的方式行事。真诚地面对自己，检查自己的思维，提出质疑。改变思维方式，简化生活，制定计划，建立目标，坚持吃健康食品，坚持积极的锻炼。信仰不是得自于沉思，而是来自于行动。--修行之路：修行的古代传统与内心成长大多数人萎靡不振的原因只是生活压力过大，只有小部分是生理问题。慢性疲劳是一种缺乏精力的感觉，是身体和心理两方面原因。简单生活并改变思维方式。必须从整体角度来考虑问题；坚定地去做那些对你的身体、心理和精神健康有益的事情。控制饮食，多吃青菜和水果。最大的幸福是了解不幸的来源克服日常疲劳最有效的方法是认知重构法：1、找出你的不正常思维2、种思维错在哪种3、换一种方式重新思考人们产生非理性认识一般都因为对自己有极端的要求——“三个务必”：务必一：我务必表现好，赢得重要人物的好感，不然第5章反省你的认知与想法113我就是个没能力的人！（对自己过分苛求）务必二：你务必要公正、体贴地对待我，不能随便拒绝我的要求，否则你就是个混蛋！（对他人过分苛求）务必三：为了不受伤害，我的生活条件务必提供我想要的东西，否则我就不能容忍，也根本不可能幸福！（对社会过分苛求）书中提到的部分书单：《终日疲惫：如何找回你失去的精力》、《生活的平衡：在混乱的世界里如何创造和谐与完整》、《别为小事操心……生活皆小事》、修行之路：修行的古代传统与内心成长》《不再担忧你的身体》

2、#每天一本书#2012年1月1日，6天，《不再疲惫》，评分3分，一本解释疲惫原因，介绍战胜疲惫和不良感觉方法的书籍。内容感觉与昨天看的《把事情留给最重要的事》类似，是关于平衡内容方面的扩展。本书的核心：有精力，才能快乐。疲惫不堪的生活当然毫无快乐可言，它挤走了我们人生的乐趣，以前经常性的熬夜，打游戏，看电视剧，有时也会没命的看小说，虽然有些非常的有意义，但却过度的消耗了我的精力，即使感到愉快，也仍然感觉疲惫，精力的“衰竭”意味着一种不平衡的状态，一种精力极为缺乏以致精神涣散、生活失调的状态。我们需要逐步改变这种状况。这本书的主题是：通过减轻压力、改变生活方式、放慢生活节奏，增加你的能量，让你重新焕发活力，追求简单与平衡。书中内容摘要：1.平衡的意义。对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向宇宙和谐之路。从个人的角度看，在工作、家庭、家长与教师协会之中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。而且，正是这一追求使宇宙处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。2.慢性疲劳的定义和原因。简单地说，慢性疲劳就是一种弥漫性的缺乏精力的感觉。如果你带着这种感觉还能正常生活，那是你坚强的意志在强迫你奋力而为。清早起床的时候，你感到地球引力增大了一倍，人际交往也似乎得不偿失：工作变成了沉重的负担，不知什么原因拖到今日还没有辞职：鞋跟上好像沾满了水泥，抬腿变得分外困难：日常事务得付出加倍的力气才能勉强完成，甚至根本完不成。你脑子里常常转着这样的念头：“我连离开沙发爬上床的力气都没有了。”这样一种状态，就叫做慢性疲劳。我们在此谈到的疲劳，原因只有一个：过度忙碌、没有时间照顾自己、不能缓解生活压力。你遭受的全部压力再加上不良生活习惯，总起来成了一个负数：你的精神和身体压力太大，导致你失去平衡，失衡的生活又导致慢性疲劳的出现。就这么简单。3.解决慢性疲劳的办法很简单。你需要在身、心和神的层次上有所改变。具体地说，简单生活并改变思维方式能够减轻压力，压力减轻能够缓解气失调的状态，因此能够减少你的疲惫感。慢而稳是一个有效制胜的法宝。利用思想、情感和行为三者之间的相互作用，做出改变，摆脱疲惫感；你的命运就掌握在你自己的手中，勇敢的选择自己的人生道路。4.你要重建平衡、减轻疲劳，需要在四方面进行努力，即运动锻炼、营养、态度和精神这四个方面。运动能够有效减轻压力、恢复身体能量；饮食习惯强烈地影响着

## 《不再疲惫》

他的身体和心理健康水平，例如和中国人相比，美国人的肥胖比例就比较高；摆脱疲劳的关键是要消除认知上的扭曲，或者叫做非理性思维，是这些东西阻止你享受美好的生活，例如你的承诺过多，例如你不善于说“不”；许多人战胜疲惫感的过程就是建设精神意识与信仰的过程，当然你在完成自己的精神追求时，你有时甚至感受不到疲惫。

5.解除疲惫的小方法。享受新鲜空气和大自然，花一些时间去亲近自然吧，为了恢复生活平衡、找回失去的精力，这个方法很关键（今天就会出去吸两口新鲜空气）；夜间安然入睡，通过放松身体来恢复平衡，有助于你安然入睡，多专家建议，人每天的睡眠时间要保持在8小时以上；针灸能够促使体内自然的康复力量发挥作用，因此就可改善、纠正甚至消除多种病症；脊柱指压按摩法旨在使错位的椎骨复位，解除神经和肌肉受到的压力，以改善身体机能（感觉这种方法很二，不推荐尝试）；按摩疗法的一个主要目的就是帮助机体自身进行康复，并通过缓解压力、紧张和疼痛提高健康水平。

6.认知重构法。克服日常疲劳的最有效的自助方法就是通过认知重构法（或称为认知行为疗法，简称CBT），它是心理学的一个研究领域，研究人们为什么有不同的思维和行为方式，它尤其关注非现实思维是如何引发问题的。我们认为，它可以提供有益的思路，教给我们如何改变自己的想法、感觉和行为，改善生活质量。认知重构法的一个基本观点是：你对生活的解释方式会影响你的情绪和你做出的反应，例如，你在街上遇到了最好的朋友，而他并没有和你打招呼，你就片面的猜测他对你有看法，这就是一种非理性思维，你需要结合有力的信息判断，才能得出的结论，才是理性的思考。你并没有证据认为朋友在生气，只有充分证据说明他没看见你，进一步推论下去毫无意义，只能造成你的不快，直接影响你的情绪和反应的并不是某一件事，而是你的想法，即你对这件事所做的解释。

7.认知重构的要点。认知重构法认为，生活事件、人的信念、情感反应以及行为都在相互影响、相互发生作用。特别重要的是，人的信念（对事物的想法、评价和态度）对其情感和行为产生的直接影响。用这一“事件—信念—反应”模式来看，正是你对周围人和事件的解释，而不是人或事件本身，导致你产生某种感觉和做出某种行为。实际上就是态度决定一切。

8.非理性认识的三个苛求。苛求一：我务必表现好，赢得重要人物的好感，不然第5章反省你的认知与想法113我就是个没能力的人!对自己过分苛求；苛求二：你务必要公正、体贴地对待我，不能随便拒绝我的要求，否则你就是个混蛋!对他人过分苛求；苛求三：为了不受伤害，我的生活条件务必提供我想要的东西，否则我就不能容忍，也根本不可能幸福!对社会过分苛求。

## 章节试读

### 1、《不再疲惫》的笔记-第2页

心理学解压

# 《不再疲惫》

## 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](http://www.tushu111.com)