

THE SWEET SPOT  
HOW TO FIND YOUR GROOVE AT HOME AND WORK


# 好好工作

如何在工作与生活中达到最佳状态

# 好好生活

[美] 克里斯汀·卡特 (Christine Carter) ◎著

靳婷婷◎译



中信出版集团

# 好好工作 好好生活

如何在工作与生活中达到最佳状态

[美] 克里斯汀·卡特 (Christine Carter) 著  
靳婷婷 译



THE SWEET SPOT  
HOW TO FIND YOUR GROOVE AT HOME AND WORK

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好好工作, 好好生活 / (美) 克里斯汀·卡特著;  
靳婷婷译. -- 北京: 中信出版社, 2017.7

书名原文: The Sweet Spot: How to Find Your  
Groove at Home and Work  
ISBN 978-7-5086-7505-3

I. ①好… II. ①克… ②靳… III. ①心理压力-心  
理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 088515 号

THE SWEET SPOT by CHRISTINE CARTER, PH.D.

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of RANDOM HOUSE through Big Apple Agency,  
Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

好好工作, 好好生活

著 者: [美] 克里斯汀·卡特

译 者: 靳婷婷

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.75 字 数: 210千字

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

京权图字: 01-2017-3860

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7505-3

定 价: 42.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 找到高效工作与美好生活的“甜蜜点”

我们都有自己的“甜蜜点”，在这个状态下，事事都显得很顺利——我们快乐而自信，与环境中的这一切和谐同步，不仅感觉自己才华横溢，而且相信未来成功在握。这听起来有点儿神奇，其实不然。

——彼得·布雷格曼

这本书的缘起，便是探索将事事都搞定的可能性。我能否一边挖掘出工作上的所有潜力，一边收获幸福美满的家庭生活呢？我能否在尽到父母职责的同时，仍能照顾到自己的需求呢？我能否在不感到压力沉重和惴惴不安的情况下，依然收获成功和幸福呢？

我在过去的10年间，对身心的健康和事业的成功展开了研究并已经在这些领域为世界各地的客户提供了指导，因此，对于取得成功和幸福双丰收的方法早已了然于胸，但实话实说，在日常生活中，我却一度难以将自己的方法付诸实践。5年前的我，是一位身兼三职、压力极大的单身母亲，我的生活也是一团乱麻。没错，我们一家人几乎每晚都能抽空一起共进晚餐，也会谈论令自己感恩的事情。从某种层面上来说，我的确将自己宣扬的东西运用在了生活中；但从其他层面上来说，我却被忙碌的生活缚住了手脚，像上了发条的仓鼠一样在滚轮上奔跑，生怕有所懈怠。也就是说，我没在状态。

我目前的生活就像一口“高压锅”。即便是最有天资、最有权势的人，也难以在无休止的工作和家庭责任中找到所谓的“平衡”，他们面对洪水般的信息和邮件时措手不及，在超常的压力下捉襟见肘。据称，能够在幸福、成功和效率方面火力全开、活力十足的成年人，只占到总人数的17%。

我们来看看下面这段对美国职场人士生活的描述，这是未来主义者兼哲学家萨拉·罗宾森在一篇关于一周40个小时工作制消失的论文中谈到的观点：

如果你现在有幸拥有一份工作，那么你可能正竭尽全力地想要保住饭碗。如果你的上司要求你一周工作50个小时，你便会工作55个小时。如果上司让你一周工作60个小时，你就会牺牲工作日的晚间和周末的时间工作65个小时。

你很可能已经保持这样的状态，几个月甚至几年了。这或许占用了你与家人共处的时间，打乱了你的健身和饮食习惯，还让你的压力值飙升，损害你的心理健康。你精疲力竭、浑身酸痛，几乎被你的伴侣、孩子和狗抛到了脑后。即便如此，你仍不懈怠，因为在你看来，没日没夜地工作才是证明你“有热情”和“有效率”的筹码，你才有可能在下一轮的裁员中得以幸存。

让我们看看这些数据：在职场人士中，66%的人表示他们没能把想要完成的任务都完成；57%的人觉得自己和家人共处的时间不够；46%的人觉得自己没有休闲的时间。虽然在100年前我们的先辈需要自己动手洗衣服，但与他们相比，我们的娱乐时间竟然更少了。

罗宾森写道，奇怪的是，在20世纪的绝大部分时期，许多人都公认：“每周工作超过40个小时不仅愚蠢、浪费、危险、代价很高，而且是最能显示管理能力严重低下的标志。”

除此之外，100多年来的研究告诉我们：“无论从短期还是长期来看，每周工作40个小时以上，每小时的工作时间对你的效率都是一种削弱。”这可是一句大实话！虽然，几乎所有人都能从直觉上理解这个道理，但当他们真的听到这句话时，仍会大吃一惊。

过度疲劳对一个人的健康、幸福以及效率带来的严重后果已是常识，但由于我们的忽视，这些问题已经席卷了千家万户。我们用机器洗碗，食物也能送货上门，这些方式让生活许多方面更方便了，但也会让我们一不小心就工作过度。我们全天都可以通过电话、短信和

邮件与同事直接联络；我们上班的时间不再从早上 8 点开始：清晨 6 点，我们就会关掉手机上的闹钟，开始查看昨晚发来的电子邮件。

诚然，新兴技术确实能为我们节省许多时间，但这也许并不全是优点，因为我们用来填满这些“多出来的”时间的方式既不能提高效率，也不能让我们更幸福。对于这个矛盾，我不但能够从理性层面理解，还能从感性层面理解，尤其是当我回顾几年前的生活时更是如此。

无论是担任育儿和生活导师，还是加州大学伯克利分校至善科学中心的社会学家，或是作为主讲嘉宾、作家或博主，这些工作我都非常喜爱。然而，单身母亲加上身兼三职，生活重担把我折腾得心力交瘁，说实话，这种生活也让我常常对自己最爱的人疾言厉色。我仿佛失去了所有休息的时间，无暇坐下来看电影或读书放松，也从来没有时间在工作日和朋友见面。每一天的每一分钟，我不是在回复邮件、完成清单上的事项、开车送孩子，就是在用多任务列表和谷歌日历安排日程。

随着事业开始有所起色，我的单身母亲的生活也随之改变，而我的低谷期也出现在这个时段。当时，刚刚搬到一个新城市的我正在开办一个网上课程平台，还经常为演讲活动四处奔波（还要在离家之前找人照顾孩子）。这种常常在不同时区来回穿梭的生活让我精疲力竭。

一个秋天的早晨，高烧 103 华氏度（39.4 摄氏度）并患肾脏感染的我因身体脱水被推进了急救室。屋漏偏逢连夜雨，在之后一周的周末，我要在亚特兰大的一场大型会议上做主讲嘉宾。我明白，我没

法完成这次演讲了。我满心希望医生能坚持留我在医院住一晚。（你是不是对住院的幻想还不太熟悉？有一位筋疲力尽的女性曾经在卡特里娜·奥尔康博客上写道：“儿子只有6周大的时候，我就跌跌撞撞地回到了职场。儿子患有疝气和慢性耳部感染，不夸张地说，我差不多一年都没能睡好觉。我会幻想自己在上班的路上出一场小车祸，不要太严重，只要让我能在医院里躺上几天、睡上一觉就够了！”）

我知道自己很快就会恢复，我只是劳累了太久。静脉抗生素生效后，我就写邮件联系了大会的组织者。组织者大发雷霆，因为我之前没有给他们任何提醒，在因病不得入院治疗之前也没给他们去个电话。他们以后再也不会邀请我了。

我感觉天都要塌下来了。作为一个追求完美的女强人，让会议组织者失望于我而言是一件不可容忍的事。

在医院里的短暂时光激励我对生活进行了一系列的探索（我最终并没有在医院里过夜），并最终促成了这本书的诞生。我能否在生活中重新享受到乐趣和放松呢？这个想法有点儿冒险，就好像想要休闲娱乐就必须放弃事业上的成功一样。但是，我希望一天中能有足够的休闲时光，让我和邻居聊聊天，和我的狗一起享受玩球的乐趣（而不是一边扔球一边打电话处理工作上的事），在周末制作艺术品、读书放松、和孩子们在一起。我想重拾烹饪的兴趣，为家人实实在在地做一顿饭，而不是靠加热速冻食品打发三餐。

我需要重新找回自己，以甜蜜点的状态生活，而不是像只仓鼠



在滚轮上疲于奔命。甜蜜点是运动员在挥舞球棒或球拍时产生最大击球能量的那个点，运动员虽然在这个状态下发力最大，但实则最为轻松。我发现，我打网球时如果能用球拍的甜蜜点击球，那么球就能轻松而有力地飞过球网；而当我用甜蜜点之外的地方击球时，不仅力量不足，肌肉还会感到些许的紧绷和阻力。没能用甜蜜点状态击球而引起的碰撞或摩擦阻力，我是能够感觉到的。如果在甜蜜点以外击球太久，我的身体就容易出现酸痛的症状。

这种情况既会在运动中发生，也会在生活中发生。即便“击球”很成功，我们也会感觉到因错失甜蜜点状态而引起的紧张、压力和阻力。比如，作为一名年轻的市场营销经理，我把工作完成得很漂亮，同时也获得了有挑战性的项目和多次升职。但是，大企业市场部的工作并不适合我，我无法找到自己的甜蜜点，也无法在这个状态下工作。我可以击中球，但从未真正有过游刃有余的感觉，不适合自己的工作总让我感到紧张、压力与阻力。

10年之后，我发现自己又一次在甜蜜点之外击球了，而这一次的原因，并不在于我入错了行。我热爱自己的工作，但工作的架构却出了问题。我是一本畅销书的作者，还担任加州大学伯克利分校的一家权威研究中心的执行理事，但在甜蜜点之外击球让我精疲力竭，最终损害了我的健康。

我从医生朋友那里也听到过类似的故事：他们虽然热爱本职工作，但在保险公司的压力之下，偏离甜蜜点的工作方式让他们叫苦连天。

同样，作为一位母亲，完全偏离甜蜜点的情况也时有发生——当我偏离甜蜜点时，养育孩子的任务会让我心力交瘁到极点。

在生活或工作中，如果偏离了甜蜜点，我们不仅容易感到疲倦和压力，同时也难以将自己的潜力完全发挥出来。我们会错失“心流”的体验，错失那种时光静止、没有压力与紧迫感的感受。

运动员如果能达到“动作的最佳状态”，就能增加以甜蜜点击球的概率。比如说，高尔夫球选手如果找到了挥杆的节奏，就能用球杆的甜蜜点干净利落地将球击出。而我们在找到自己的最佳状态之后，就能更多地利用甜蜜点带来的力量游刃有余地来做事。甜蜜点的状态是可以被感知的，直觉会告诉我们进入这种万事得心应手的状态了。

甜蜜点不需要调动显意识思维，因为潜意识能够通过身体向我们传达是否进入了这个状态。人类的潜意识中存储的知识量大得惊人，比显意识中的知识更广泛。我们的显意识大脑处理信息的速度为每秒50比特，但潜意识的直觉神经系统的速度则达到了每秒1100万比特。50：1100万，这其中的差距可不小；这也说明，潜意识无时无刻不在通过身体向我们传输有关内外部体验的信息，只要留心，就能有所察觉。

试着聆听一下身体现在对你发出的信息，大声说出一句彻头彻尾的谎话，最好是当着别人的面说。比如“我的老板在团队面前羞辱我的时候，我心里特别高兴”，或“我很享受患肠胃感冒的滋味”，然后感受一下你的身体会出现什么反应。你或许会微微往后撤身，下巴有

些许紧绷，或是轻轻抬高双肩。当我说出被潜意识厌恶的话时，胃部便会产生轻微的垂坠感。如果太久不去接触甜蜜点或是违背自己的意愿做事，我的胃部就会疼痛。

现在，你试着把实话大声说出来，并且注意身体的反应。比如“我爱大海”或是“我很享受宝宝的头靠在我脸颊上的感觉”，你的身体会出现什么反应呢？当我说出发自内心的实话时，便会激动得连胳膊上的汗毛都能竖起来；如果我在绞尽脑汁地思考问题时突然豁然开朗，便会兴奋到流泪。这种眼泪与伤悲和疼痛之泪是截然不同的。

如果不处于甜蜜点的状态，我们则会一直处于约束和压力之中。而且我们的身体也会有所感知，例如肩膀酸涩、后背疼痛、胃部翻搅。我们感到的压力和阻力，与用球拍边缘或是杆头与球柄交接处击中球时的感觉一样。我们仍然能够击中球、赢取顾客或获得升职，但是紧张感却无法避免。

在错误的技巧上下功夫并不会让我们达到挥舞高尔夫球杆的最佳状态；同理，我们也不能使蛮力在家庭或生活中找到甜蜜点。在繁忙时，大多数人会同时处理多项任务或往日程中硬塞更多的事项。然而，这些方法往往会适得其反。比如，我就曾因此而积劳成疾，工作效率、幸福度以及精力也远远不及现在。想要找到甜蜜点，我们需要理解自己的思维架构以及放松状态下的身体状况。如果能运用顺应而非抵逆大脑和身体的方法，我们就能为生活带来更积极的改变。

对很多人来说，保持最佳状态意味着将放松的状态重新带回生活中。对于所谓的放松或拥有一份较为自在的生活的意义，不同的人

有着不同的解读。一些人因为想要让自己的航行更加顺畅而找到这本书，他们的大方向没有问题，却因波涛汹涌而晕了船；一些人是为了增强自己的创造力和技能而找到这本书，以求在竞争激烈的环境中持续拿出最好的表现；还有一些人则是想要变得快乐充实。

若要变得更有效率、更成功，每个人都可以从甜蜜点里挖掘出巨大的力量。同样，想要获得幸福，我们也需要甜蜜点带来的放松与自在。

### 甜蜜点等式

我再也不想长期处在“战或逃”的应激状态下了。我通过实践检验的方法并利用专家们的秘诀阅读、分析、尝试、改善了所有的科学研究，目标是打造出一个“甜蜜点等式”，一个能让我们品尝到力量和自在滋味的简单公式。这本书的内容就是针对这个公式的真人实践——其实真正的实践并没有那么复杂。

稍作休整+打开自动驾驶模式+解放自己+培养感情+适当  
容忍不适=甜蜜点

稍作休整其实是一种增强脑力的方法，让我们在过度的工作中休息一下，同时把压力转化为生产和创新的能量。当我们利用大脑的能力让其自行运转的时候，就是将原本想用意志力扛起重担交给习惯的力量来承担。我们释放自己，不仅能开启快乐之门，实践起来也比

你想象的简单许多。此外，与他人沟通，增进人与人之间的关系，也能为我们带来好处。

想要容忍生活中的不适，我们需要具备三项核心的生活技能：（1）竭尽全力提高自己的能力从而让事情由难变易；（2）不随大溜，勇敢跟着自己的内心和目标走；（3）在遇到困难的时候，有能力重新站起来。

在每一章的末尾，我都会提供一个极简单的方法来帮大家找到自己的甜蜜点，它能为你提供一件手到擒来的小事，能立刻让你的生活变得更加轻松。

这个公式中的每一个组成部分以及本书中的每一个章节，都是在讲如何更有活力或如何更加轻松自在。没有一种方法是在变相地告诉你“喂，放轻松就好”——没有什么比听到这句话更让我紧张的啦！这个公式不需要你在工作、家庭及个人生活中偏重某一个方面，也不需要通过放弃成功来换取快乐，更不需要为了事业上的成功搭上自己的幸福（在这一点上，我就是活生生的例证）。轻松和自在会让我们成为更好的父母、朋友、领导、员工、医师、活动家、艺术家以及同事；找到自己的最佳状态，会让我们变得更有创意、更加智慧和慈爱，并在各个领域取得更多成果。

我们的生活就像一组相互啮合、大小不一的齿轮，无论是离婚、结婚、搬家，还是辞职，我们往往会通过转动这些大的齿轮来试着为生活带来起色。有的时候，对这些大的齿轮进行转动的确很有必要，但这必定要花费很大力气。而本书讲的是如何转动小的齿

轮，也就是那些相比之下较易转动的部件。由于所有的齿轮都是彼此啮合着的，因此，当我们转动较小齿轮的时候，大的齿轮也会毫不费力地随之动起来。

我们也可以这样来看这个问题：“最小有效剂量”（MED）是指药物能够对身心健康起到显著临床效果的最小使用剂量。无论是睡眠、冥想、写博客的频率、查看邮件、学校的义工工作、作业辅导、约会，还是与孩子共度宝贵时光、做家务，我都需要为生活中的一切事情找到一个最小有效剂量，因为更多并不一定代表更好。如果我们急功近利地让自己的精神和身体负荷超出“最大耐受剂量”，事情就会走向反面，某项活动（或药剂）的性质就会由好变坏、由积极影响转为消极影响。

在那天因严重感染入院后，我的生活出现了翻天覆地的变化——我改变了自己的工作架构，再次步入婚姻殿堂，在家里患有糖尿病的15岁的狗狗去世后又收养了一只小狗，我的孩子们升入了中学，我也成为丈夫与前妻所生的两个孩子的继母。然而，新工作、新丈夫、新狗狗、孩子的成长或是成为继母都不是生活剧变的源头，实际上，这些结构上的改变几乎都是我重新找到最佳状态之后才出现的。

不难想象，在生活和工作中的改变不仅给我带来了快乐，也带来了压力。在一个由两个家庭合并成的新家庭做继母，孩子从两个增加到四个，这些自然也就带来了额外的混乱和诸多挑战。另外，我还搬了家，这让我每周的通勤时间增加了5个小时。

之前几年，我一直在对小的齿轮进行微调，还会利用绵薄的力量自我武装。如此一来，我将大脑重新设定到了快乐与持续高效的模式，在幸福、效率和智慧上都获得了大丰收。我将身体中曾被压力榨干的精力进行了重新分配，用在那些让我焕然一新而非精疲力竭的活动、习惯以及行为上，从而为我的成功、健康以及幸福奠定了基础。

现在的我已经有能力在不增加曾让我筋疲力尽的压力的同时培养健康的习惯。例如，我会时刻保持厨房整洁，而不是任由脏盘子越积越多。这件事并非仅靠意愿就能做成，因为我其实是个邋遢鬼。只要掌握方法，你也可以通过规划将更多的力量与自在注入生活。

从根本上来讲，之所以能重塑自己的生活，是因为我明白一切都是充足的：时间、金钱、爱情，还有我的本性。慈善家林恩·特威斯特称之为“充足模式”。

充足并不指任何事物的数量，不是指离贫穷两步之差或离富足一步之遥，也不是衡量勉强够或绰绰有余的标尺。充足和数量一点也不沾边，这是一种体验，一种我们创造出来的环境、一种宣言、一种对世间万事和我们自身足够的认知。

同样，你也可以站在充足的角度来面对生活，学着在充裕的时间、金钱、情感以及一切你渴望的东西之中生活。在物质富裕但精神贫瘠的文化中我们常常忘了享受生活，从人生中找到意义，而这才是

## 引言

真正重要的事情。就像玛丽·奥利弗曾经写道：“难道万物不都转瞬即逝终将消亡吗？告诉我，你愿怎样度过你自由而宝贵的一生？”

是啊，你将如何利用你自由而宝贵的一生呢？我希望大家都能找到自己的甜蜜点，找到那个让你充满活力、轻松自在的状态。





# 目 录

引 言 找到高效工作与美好生活的“甜蜜点” .....	III
第一部分 如何在提高工作效率的同时享受生活? .....	01
第 1 章 按照内在的生物钟作息, 有张有弛, 拒绝“过劳死” /03	
第 2 章 放声大笑, 愉悦自己, 发掘积极情绪的力量 /17	
第二部分 如何运用好习惯让自己的工作与生活更轻松? .....	41
第 3 章 从“微习惯”开始, 适度奖励自己 /43	
第 4 章 用“21 步法”养成好习惯 /53	