

# 简单习惯让你告别心力交瘁

[日] 心屋仁之助 著  
欧阳智美 译

すりへらない心をつくる  
シンプルな習慣

“不想去公司” “讨厌老板” “工作烦透了”，

有这种想法的人应该很多吧！

但这并不代表你很差劲或很脆弱，不要因此责备自己。

易怒、焦躁、没有自信、关键时刻掉链子……

这些性格上的缺陷都是可以改正的。

日本超人气心理治疗专家告诉你一些简单习惯，

让你告别心力交瘁，勇敢活出自我。



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

すりへらない心をつくるシンプルな習慣

# 简单习惯让你告别 心力交瘁



[日] 心屋仁之助 著  
欧阳智美 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

O SURIHERANAI KOKORO WO TSUKURU SIMPLE NA SHUKAN by  
Kokoroya Jinnosuke

Copyright © 2012 Kokoroya Jinnosuke

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书中文简体字版经由 Asahi Shimbun Publications Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-8541

#### 图书在版编目（CIP）数据

简单习惯让你告别心力交瘁 / (日) 心屋仁之助著；欧阳智美译.  
北京：电子工业出版社，2016.9

ISBN 978-7-121-29760-1

I. ①简… II. ①心… ②欧… III. ①心理健康—通俗读物  
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 201070 号

责任编辑：刘淑敏

印刷：北京中新伟业印刷有限公司

装订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：880×1230 1/32 印张：5.375 字数：83 千字

版次：2016 年 9 月第 1 版

印次：2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：(010) 88254199，[sjb@phei.com.cn](mailto:sjb@phei.com.cn)。



# 前言

大家好，我是心理顾问心屋仁之助。

谢谢你阅读此书。

我现在以京都为中心，开设心理咨询室并在全国各地开展心理学讲座。

最近，在大家咨询的内容中，我感触最深的便是很多人都觉得自己心力交瘁。这些人一边过度消耗自己的精力，一边辛勤地工作，但是，当他们意识到自己过于劳累时，大多数人已经处于心力交瘁的状态了。

大家认为当一个人心力交瘁、力不从心的时候经常会说哪个词呢？

“明明。”

“明明已经非常努力了，却得不到大家的好评。”

“明明已经付出了很多，却难讨他的欢心。”

“明明受了委屈，却得不到大家的体谅。”

当一个人说出“明明”这个词的时候，我们就能够感受到他的话语里面含有“枉然”“不满”的情绪。试想一个人带着这种“枉然”“不满”的情绪工作的话，怎么可能不把自己折磨得心力交瘁呢？

不过，话说回来，我自己也曾心力交瘁地工作过。事实上，我曾在某大型运输公司工作过近20年，40岁以后我才作为一名心理顾问跳槽出来。

曾经作为普通上班族的我工作时，也是一个人扛着压力，对疲惫的身躯视而不见。我也曾因为苦于经营人际关系、被“正确”答案折磨、工作过于努力而把自己弄得心力交瘁。所以，我特别能够理解人们在现实工作和生活中所承受的精神压力和身躯疲惫。

我认为“容易心力交瘁的人”往往具有先人后己、勇于牺牲自我的特质。他们经常以为为了某人或周围人“必须做”为理由来苛刻自己，其中也有人因过劳而患上了



神经衰弱征。

换言之，我认为，“容易心力交瘁的人”是善解人意、努力工作的人。

所以，我想这些优秀的人为了别人而把自己搞得疲惫不堪，这对整个社会来说，都是极其可惜的。

在描述上班族的词语中有“组织的齿轮”这个词。

齿轮用久了就会磨损。如果磨损的程度越来越严重的话，齿轮之间相互啮合的能力就会变差，就不能很好地进行齿轮传动。最终，齿轮因磨损过度而导致事故发生。齿轮也慢慢地沦为废品。

我觉得人也同样如此。

所以，我认为我们在不知不觉心力交瘁前，如果意识到了自己很累，就应该停下来休息一会儿，好好放松一下自我。

如果你有“一颗朝气蓬勃的心”，那么你每天的心情都会很好，工作也会进展顺利。与周围的同事通力合作，完成工作也会给你带来快乐。

要想怀着“一颗朝气蓬勃的心”其实并不难：

首先，你需要掌握一些诀窍。

其次，你需要敏感地察觉到“自己心累”。

最后，你需要细心地做到，每天不要把自己的工作  
安排得很满，如果感觉心累了就要休息。

我想在本书中将这些诀窍告诉大家。

现在的商人追求利益最大化，往往使用很少的员工  
做大量的工作。员工们一边要处理复杂的人际关系，一  
边还要在海量的信息中找出有价值的信息，并且在上司  
“快点、快点”的不断催促中工作。在这样的工作环境中，  
人难免会觉得心力交瘁。

因此，我针对那些因过于努力工作而疲惫不堪、心  
力交瘁的人创作了此书。

我将此书献给善解人意、努力工作但过于发狠而最  
终消耗自己的你。

我们其实可以努力、用心但不牺牲自我、轻松愉快  
地工作。





如果你看完本书后，能够怀有“一颗朝气蓬勃的心”工作的话，我将十分欣慰。

心屋仁之助

本书由欧阳智美、游麒、陆云、付竹、卢宇佳、宋晓明、陆园园、贺澍翻译。

# 目录

第 1 章 人为什么会心力交瘁.....	1
是不是越来越不知道自己“想做什么” “喜欢做什么” .....	2
如果没有现在的工作，自己真正想做的 是什么样的工作.....	5
勇敢面对曾经放弃梦想的自己 .....	8
不被“常识”或“正确的事情”所迷惑 .....	10
本章小结 .....	13
第 2 章 在职场人际关系中稍感疲劳时 .....	14
有时产生错觉，人际关系才糟糕.....	15
发现“遗失”的真心 .....	17
不要用“过去”的记忆来左右“现在”的	



感情.....	20
摒弃因为明哲保身或不安而看气氛行事的做法.....	22
尝试抱着“自己吃亏也没有关系”的心态去行事.....	24
反复提醒自己“即使失败、被别人嘲笑也没有关系”.....	27
与其成为“倾听高手”，不如学会“示弱”...	30
学会发泄.....	32
不要强忍着坏情绪.....	35
向对方表达真实的感受.....	38
不要假装“明白事理”而逃避事实的自己.....	41
人也有不接受“好意”的自由.....	43
本章小结.....	45
<b>第3章 碰到讨厌或难对付的人时.....</b>	<b>46</b>
因为你觉得这是“问题”，所以才成为“问题”.....	47
使你焦虑不安的是与自己的价值观不一致的人和事.....	49
试着质疑自认为“正确的”价值观.....	52

试着改变价值观 .....	54
不要去移移不动的石头 .....	56
如果不强迫对方做出改变，对方也许会改变 .....	58
不用“应该”，而用“因为想做”作为自己的基准 .....	60
“表扬”别人是因为别人的言行符合自己的价值观 .....	62
不擅长表扬的人，他的标准往往很高 .....	64
将视线放到“喜欢的人”身上 .....	66
不要在意所有人的看法 .....	69
本章小结 .....	71
<b>第 4 章 当你非常讨厌自己的性格时 .....</b>	<b>72</b>
不要用“果然如此”来强化不好的想法 .....	73
与其思考“不想要的性格”，不如思考“想要的性格” .....	76
自己讨厌的性格，在别人看来也许是好性格 .....	78
一种性格就像拼图游戏中的一小块 .....	81
你所讨厌的性格，一直都在保护你 .....	83

不要否定自己不喜欢的性格 .....	85
勇敢舍弃令你痛苦的习惯 .....	87
在讨厌的事情后面，加上一句“多亏了” .....	91
将自己从“我是坏人”的误解中解救出来 .....	94
注意自己想象的“好像” .....	97
本章小结 .....	99
<b>第 5 章 诸事不顺时的处方 .....</b>	<b>100</b>
因为你先糟蹋自己，别人才会这样对你 .....	101
及时倾吐内心的不快 .....	104
不要用“没关系”来为内心砌墙 .....	107
注意“假装知道病” .....	110
用“不关我事”来改变自己的心境 .....	112
通过注重“呼吸”去注重“自己的心” .....	114
本章小结 .....	116
<b>第 6 章 仅需一言便能完胜你疲惫不堪的心 .....</b>	<b>117</b>
用“哦，原来是这样啊”来理解、 原谅他人 .....	118
在无法自我原谅的时候也请对自己说句 “哦，原来是这样啊” .....	122

用“呵，这样啊”来回避别人的 批评和指责 .....	124
用“做也可以”来解开“必须得做” 的魔咒 .....	127
用“哎，算了”来结束你的执念 .....	130
暂且认为“现在的自己是幸福的” .....	133
本章小结 .....	137
<b>第7章 养成“不让自己心力交瘁”的习惯 .....</b>	<b>138</b>
请勿拘泥于“正确答案” .....	139
不否定也不肯定，只是心里明白 .....	141
试着数数“做了的事情” .....	144
“哈，干吧！”那就试着去干 .....	146
学会自我发光 .....	148
没有“自信”也没有关系 .....	151
说出自己的真心话 .....	153
本章小结 .....	156
<b>结束语 .....</b>	<b>157</b>

# 第 1 章

## 人为什么会心力交瘁

“心力交瘁”是怎么回事？

有的人每天生活快乐。

有的人每天心力交瘁、痛不欲生。

为什么即使在同样的状况、同样的工作场所，也还是天差地别呢？

让我们在本章中来谈谈导致心力交瘁的原因吧！



## 是不是越来越不知道自己“想做什么”“喜欢做什么”

自从我开始做心理顾问后，发现“不知道自己想干什么”的人实在是太多了。

“想利用假期做自己想做的事情，却不承认自己想做什么。”

“即使别人说按你自己喜欢的方式去处理吧，我还是不知道如何处理。”

“不知道自己是否真的喜欢现在的工作。”

“即使别人说你点自己喜欢吃的东西就好了，也不知道自己喜欢吃什么。”

类似这样的不知道自己“想做什么”的人很多。

其实，我作为本书的作者，曾经在某大型运输公司工作，那时也不知道“自己想做什么”。我从不迟到、不缺勤，有时候还像工作狂一样拼命地工作，但是对于自己想做的事情却全然不知。那时候的自己好像也没怎么





想过自己想做什么。

所以，也许正确的理解应该是“不想承认自己真的没有想做的事情，所以拼命地做眼前的工作”。

当然，不迟到、不缺勤、认真工作会得到很多回报，但是，我们也应该想想“自己是不是没有做过自己想做的事情呢”？

或许，不知从何时开始，父母、学校及周围的人慢慢地把“我们想做的事情”变成了“我们必须要做的事情”“我们应该要做的事情”。不知何时，我们也在这种不断的压抑及持续的应试教育中放弃了自己的爱好。

在不断压抑“自己想做的事情”“自己喜欢的东西”的情况下，逐渐形成了压抑自己的情绪和欲望的怪癖，最终，忘记了压抑自己内心的是长时间形成的怪癖。而对于“自己必须做的事情”“自己应该做的事情”，就认为应该奋不顾身。

我认为也许用下面这句话来形容“心力交瘁的人”更加合适。比起“自己想做的事情”，会优先做“自己应该做的事情”。他们一般认为，因为自己是努力工作的人，