

The Fatigue Prescription:  
Four Steps to Renewing Your Energy, Health and Life

# 你是不是也累了？

更新自己，治愈疲惫

[美] 琳达·霍斯·克勒韦 (Linda Hawes Clever) 著  
杜雨琴 译



014041758

B84-49

248

The Fatigue Prescription:  
Four Steps to Renewing Your Energy, Health and Life

# 你是不是也累了？

更新自己，治愈疲惫

[美]琳达·霍斯·克勒韦 (Linda Hawes Clever) 著

杜雨琴 译



北航

C1731061



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

B84-49  
248



北航

C1731061

图书在版编目(CIP)数据

你是不是也累了?:更新自己,治愈疲惫/(美)  
克勒韦著;杜雨琴译. —杭州:浙江大学出版社,  
2014.3

书名原文:The fatigue prescription:four steps  
to renewing your energy,health and life

ISBN 978-7-308-12655-7

I. ①你… II. ①克… ②杜… III. ①心理学—通俗  
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第296833号

浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2013-216号  
The Fatigue Prescription: Four Steps to Renewing Your  
Energy, Health and Life Copyright © 2010 by Linda Hawes  
Clever Published by arrangement with Cleis Press Through  
Andrew Nurnberg Associates International Limited

你是不是也累了? ——更新自己,治愈疲惫

琳达·霍斯·克勒韦 著

杜雨琴 译

---

责任编辑 葛玉丹

封面设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 8.25

字 数 136千

版 印 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12655-7

定 价 29.00元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:0571-88925591;<http://zjdxcsb.tmall.com>

## 前言

像很多人一样，我也一直在做好工作和享受生活之间努力寻找着平衡。可是多年前，这种平衡被无情地打破了。我为了完成 *Love and Survival* 一书的写作，把自己锁在屋里闷头写作，可一直到截止日期我还没有完成，而自己已是焦头烂额——这本书的内容，竟然还是有关爱与社区对生活的帮助。

终于，我意识到这是一个错误的选择。只有当我能照顾好自己时，才能为这个世界作更多的贡献。你不可能给予别人连你自己都没有的东西。就像人的身体，心脏泵出的血液首先滋养的器官就是它自己，然后才是全身其他的组织器官。如果你的心脏不能给予自己充分的养料，你的整个身体都会受到损害。

凭借丰富的经历，琳达·霍斯·克勒韦博士深知“照顾好自己”的重要性。她难得的睿智在本书中展现得淋漓尽致。琳达博



士自己的人生阅历也鼓舞着她去帮助其他人,协助他们一起克服疲惫,战胜困难。“作为一名医生,首先要能治愈自己。”她说。

这个世界向我们索取的越来越多,是时候去读读这本书了,看看琳达博士科学的自助法以及那些实用的、有效的、意义深远的幸福处方。

本书的优势在于它灵活地应用了科学数据,并借用故事和关键性的问题来鼓励读者自我发掘,自我发现生活的价值。针对慢性疾病与疲惫的治疗,你的饮食作息、你对压力的反应以及你的人际关系等,可能会与药物、手术等起到同等重要的作用。那些真正践行琳达博士的疲惫处方与幸福指南的读者一定会发现,他们的生活正在变得更健康、更快乐、更有意义起来。

迪恩·欧尼斯 医学博士

美国预防医学研究中心创办人

## 引言

**你**是不是觉得很累，压力大得出奇却根本没人重视你？你会不会觉得能量不足，爱发脾气，时常叹气，头疼，背疼，缺乏创造力，感觉自己已在崩溃的边缘？是不是每天的行程表都密密麻麻的，看起来更像个心愿单？

别担心，其实面对这些困扰的绝不只是你一个。

先说说我自己的经历吧。一直以来，我努力在工作、家庭、社会的三角板上寻找平衡，做一名“多功能”的医生。我想努力地做一个好妻子、好母亲；做一个好的演讲者，为别人提供咨询；同时我还想做一名社区义工，教给身边的人如何预防疾病，当预防措施失效，我则作为医生给大家治疗。可我发现，有的时候不管我怎么努力，患者怎么配合，病情都会像潮水一样慢慢地将患者的生命吞噬殆尽。后来我渐渐意识到，除了要应对不时冒出的危险、日复一日



的工作之外，生活还会向我们索要很多很多。

除了尽我所能帮助身边的人，我并没有想太多。生活照样继续——工作，照顾患者，回家，照顾家人。直到有一天，好不容易慢慢找到的平衡一下被打破，我的生活，碎了一地。18个月里，父母双亡，家中被盗，祖辈们传下来的东西被洗劫一空，我丢了两个工作，丈夫杰米又被诊断出癌症。唯一的精神寄托是未成年的女儿。我好像从高空直接跌到了8万里深的海底，悲伤，绝望，无所适从。我，很疲倦，很累。

很多人的疲惫来自太大的压力，太努力的工作，而我的疲倦来自无可附加的悲哀。你的压力呢？是和我一样，还是来自过多的工作和要求，或者是两者皆有。渴望创造更多的价值，对家庭、对工作、对社会，就好像在爬一个不知尽头的梯子，已经很累了，却还是咬着牙坚持着。什么时候是个头呢？会不会，就一下子，从梯子上掉下来呢？

几个月的挣扎，期望，辗转反侧，思绪纷繁，但有一个思想却是越来越清晰：我知道了，以往可以依赖的亲人和小心翼翼搭建的平衡已不复存在。我需要的，是更新自己，重塑自己，用一种全新的方式生活。当我终于有勇气重新抬起头，再次面对纷繁人群时，我

发现很多人原来和我一样在挣扎。他们中,有的痛失亲人,有的背负了太多责任而不堪重负,有的充满焦虑和对未来的不确定,而有的则担心自己是否可以一直顺利地向前走……是时候要做点儿什么了。是时候用一种更优雅的方式生活了。

于是我想到了我的导师,同样也是我的好朋友——约翰·威廉·加德纳,几十年前他提出了“更新自己”(renewing)的想法。他曾任美国健康、教育与福利部部长,创办了公共组织“共同事业”(Common Cause),旨在让民众的呼声更有效地影响政治决策。他曾经深入地讨论过关于“领导力”、“卓越”和“更新自己”的命题。他在书里告诉我们这样做的必要性,我觉得,是时候行动起来了。可是,我又该怎么做呢?

首先,我重新审视了在自己的承诺以及相应的日程表背后的价值观。我认为对自己最重要的事情,包括家庭、朋友,在医学方面有所成就,有所作为。起初,我并不知道除了从内心笃定地坚持这些重要的事情之外,自己还能做些什么。然而,在约翰的帮助下,我开始慢慢学着在会议及研讨会上与其他医生、护士、老师、志愿者、政府企业管理者们分享。在不断的提问和思考中,参与者慢慢感受到“更新”的重要性。我让他们记录下“更新自己”的方法。





每个人的想法和行动都有其独特性，就像散落在泥沙中的小金石，我欣喜地记录着，收获着。当手中的小金石越攒越多，自己的思路也变得越来越清晰。在我和几个朋友的共同努力下，非营利组织“生命更新”(RENEW)应运而生。在我们组织的第一次研讨会上，约翰带来了简洁而有力的开场白。他说：“生命的意义不是高大渺远的，而是亲近可人的，是需要轻轻放入每天平凡生活中的点滴。琐事缠身的疲倦像一条河，拦住你实现生命意义的道路，而渡过河流的办法即是更新你自己——你的精神，你的梦想，你的朋友。”多花一些时间和心思在朋友和自己身上，你会在一点点的改变中找到最真实的自己。

建立“生命更新”的十几年来，我总结出了更新生活的四个步骤。当然，这并不是要求你必须按部就班地从第一步、第二步、第三步，再走到最后一步。你也可以选择绕圈，掉头，或原地休息。你完全可以自由发挥，因为你有一个经过考验的、成功的方法指导你。这四个步骤帮助了成百上千人，包括我自己，我相信它也一定会帮到你。我把它称作“治疗疲惫的处方”。

或许因为我是医生，所以会对处方有信心。患者希望的，是在正确的时间开出的正确处方。而本书所能治愈或缓解的，是疲惫

不如意的生活。它将向你展示如何保持激情、能量和创造力，从而获得你想要的成就与幸福。它会一步一步地带你发掘自己的力量，像王子的吻之于白雪公主，让细细密密的阳光重新照进生活。

我很想看到很多书页被你折了角或做了标记，因为那表明你时不时会用到。我希望你能像玩游戏一样开心地读完它，能去积极地回答问题，填方格，勾选项，在书边写写画画。这些会对你的记忆和理解有帮助，因为当你的头脑和手在一起活动的时候，你的大脑能激发出更多更频繁的电，于是这些关于生命更新的词句和思考，就会像纹身一样，深深嵌到你的生命里。

去尝试下面的“自我更新计量器”吧，它会是个不错的开始。很多时候，我们像是个“抛接球”的运动员，生活时不时会向我们抛出一个球，我们需要手脚并用地接住好几个球，还要让它们在空中保持平衡。而下面这个“自我更新计量器”可以帮助你评价你的情感与行动，看你“抛接球”的本领如何。请回答下面的问题，并开始思考你对自己的生活有多满意，或者你有多疲惫，以及你想要怎么样的生活。

#### 自我更新计量器

请回答下面这几个问题，选择最适合你的一个答案。你的答



案将会告诉你,在生活中你“抛接球”的能力怎么样,进而也会知道从“更新自己”的过程中你会获得多少。



一、你昨天开心地大笑过几次?	
1次也没有(0分)	
1—2次(1分)	
3—4次(2分)	
5—6次(3分)	
7次+(4分)	
二、你经常学习新东西吗?	
我已经一年没学过什么新东西了(0分)	
我只在学自己专业的东西(1分)	
我会去了解其他一两个领域的东西(2分)	
我在上一门别的领域的课(3分)	
我在教别人(4分)	
三、最近三天里,你有没有过激的反应?会不会因为一件小事大发脾气?	
1次也没有(4分)	
1—2次(3分)	
3—4次(2分)	

5—6次(1分)	
7次+(0分)	
四、最近一个月,你有没有感觉被身边的事情困住动弹不得?	
1次也没有(4分)	
1—2次(3分)	
3—4次(2分)	
5—6次(1分)	
7次+(0分)	
五、你多久会和工作以外的朋友聊聊天?	
每两天1次(4分)	
每周1次(3分)	
每两周1次(2分)	
每月1次(1分)	
一年有那么几次(0分)	
六、你上一次感到自己很勇敢可以冒一次险是在什么时候?	
上个星期(4分)	
1—2周以前(3分)	
3—8周以前(2分)	
3—6个月以前(1分)	
不记得了(0分)	



七、你上个星期和家人或朋友在一起吃过几次正餐？	
1次也没有(0分)	
1—2次(1分)	
3—4次(2分)	
5—6次(3分)	
7次+(4分)	
八、你上周有几次花一个小时以上舒展身体或者放松精神？	
6次+(4分)	
4—5次(3分)	
2—3次(2分)	
1次(1分)	
一次也没有(0分)	
九、你在做重要决定的时候会不会想到自己的理想？	
啊,我的什么?(0分)	
很少(1分)	
有时会的(2分)	
大部分会的(3分)	
从来都是的(4分)	
十、你上一次鼓励别人是在什么时候？	
今天(4分)	

这星期(3分)	
这个月(2分)	
2—3个月以前(1分)	
6个月以前(0分)	
你的分数=	

分 数	“诊断”
31—40	你是个“抛接球”的超级明星！你做得太棒了！坚持“给自己换水”，也帮助别人这样做。
25—30	你“抛接球”的本领能让你进全明星赛。你成功地抛着很多个球，但是你失去了一些别的。你会怎么更新自己？
20—24	二星级的“抛接球”选手。你大概正在焦虑怎么能抛这么多球在空中。现在正是你更新自己的好时机。
0—19	你似乎抛了太多球在空中，把自己弄得焦头烂额、士气低沉。考虑一下放下几个球，或者让自己休息一下。



# 目录

## CONTENTS

前 言 1

引 言 1

### 第一章 CHAPTER ONE

## 你为什么会变得这么忙,这么累呢?

天生的秉性:基因 5

成长经历 7

你的能量盒子 10

勇气和自尊 18

四步疗法 23

### 第二章 CHAPTER TWO

## 自我检查

这些天你感觉怎么样? 31



身体很棒	34
检查你的精神状态	46
你的人际关系怎么样?	50
你一直在学习吗?	56
你对待自己的态度	61

**第三章**  
CHAPTER THREE

**问题与希望同在**

疲惫将带给你什么?	76
要想收获新生活,必须承担风险	79
平衡,还远远不够	84

**第四章**  
CHAPTER FOUR

**四步疗法**

第一步:了解	89
第二步:反思	93
第三步:沟通	103
第四步:计划与行动	107