

当我们深陷无力感的泥潭无法自拔时
请唤醒我们的心灵

倦怠心理学

摆脱充满**无力感**的生活

문제는 무기력이다

[韩] 朴璟淑◎著 邢琳◎译



中国心理学会注册心理师 心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师
心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师

倦怠心理学

现代生活无力的心理生活

心理咨询师 心理咨询师
心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师



心理咨询师 心理咨询师
心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师

倦怠心理学

摆脱充满无力感的生活

문제는 무기력이다

[韩] 朴璟淑◎著 邢琳◎译



图书在版编目(CIP)数据

倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活 / (韩) 朴璟淑著；邢琳译. —北京：中国画报出版社，2014.4

ISBN 978-7-5146-1003-1

I. ①倦… II. ①朴… ②邢… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059281号

Become lethargic makes Problem—倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活

Copyright 2013 © 朴璟淑 Park Kyung Sook

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2014 by BEIJING READ PRODUCT JOIN CULTURE MEDIA CO., LTD

Simple Chinese language edition arranged with Mirae N Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字：01-2014-2772

倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活

出版人：田 辉

著 者：(韩) 朴璟淑

责任编辑：史文良

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：三河市金元印装有限公司

监 印：焦 洋

开 本：16开(700×1000)

印 张：15.75

版 次：2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-1003-1

定 价：32.00元

推荐序 再见，无力感！ ____001

序言 禁锢人生的潜在妨碍者——无力感 ____002

PART 01

只说不练是心理疾病

1.无法奔跑的男人 ____008

“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 ____014

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 ____024

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 ____032

“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____ 035

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____ 042

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____ 051

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____ 059

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____ 067

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____ 080

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____089

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____098

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____109

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____113

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____117

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____132

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____137

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____155

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____169

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____190

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____203

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。

PART 05

心灵的维持法

1. 做一直前行的车轮____ 224

继续做未完成的事情是你对付无力感的有力武器。通过这样的训练，可以达到更高的精神水平。这是最安全的方法。

2. 现在就开始行动____ 230

今天该做的事情拖到明天，也很有可能再被拖延。这样下去，当不得不去做的时候，我们就会感到无助。就是现在，开始做吧！

3. 感谢无力感吧____ 233

陷入无力感的那些时光也是你人生的一笔财富。经历过痛苦，跨过忧郁的低谷的人，会拥有别人不曾拥有的东西。

结束语 你可以成为自己人生的英雄____ 235

附录：自我诊断表____ 238

推荐序

再见，无力感！

无力感不是人的本性，作为人，无论是谁，都拥有热情，并依此为生。可为什么我们又时常会感觉无力呢？是习惯！接连不断地遭受挫折和失败的经历让我们失去了生活的热情。幸运的是，既然无力感来源于习惯，那么我们同样可以通过学习把热情找回来。

在人生的道路上，我们都会有那么一两次陷入“无力感”的泥潭，有时候我们可以逾越过去，但当我们陷入更大的泥潭时呢？那时我们很容易做出一些毫无意义的举动，但我们更需要的其实是他人的帮助，或者一个能帮我们爬出泥坑的梯子。

作者作为认知科学学者以及心理咨询师，倾注毕生心血所著的这本书，就是那个帮你跨过泥潭的梯子。本书将系统地就“为什么你会陷入‘无力感’的泥潭”，以及“如何才能从‘无力感’的泥潭中爬出来”，给你以切实的指导。

再见，无力感！

文尧韩

精神科专科医生，《再见懒惰》的作者

序言

禁锢人生的潜在妨碍者——无力感

“怎样才能如愿以偿呢？”毫无疑问，谁都有过这样的疑问，这其实与你想得到什么和为此怎么做有很大关系。很多时候，如果想了并做了，生活就会像你所期望的那样梦想成真。所以，我们当中的很多人才会如此执着地去想、去做，当然，这其中也不乏放弃努力的，放弃并非因为懒散或者认为成不成功都无所谓，而是在渴望成功的背后，那些貌似很努力的行为所达到的结果与梦想的距离差之甚远，使得迈向成功的过程被无限期地拉长，让你感觉总在原地踏步。我曾经也是其中一员。

我在中年的时候曾经失去过很多珍贵的东西，却找不到问题的症结所在。我当年为什么没能去做某事？我为什么没走上自己所期望的路呢？问题到底出在哪儿？这些问题让我在很长一段时间内相当困惑和痛苦。后来，我从马丁·赛利曼教授的“习得性无助”中找到了答案。“习得性无助”是指人或动物在无意识的情况下，因外部因素导致自身能力发挥受阻，从而产生了挫败感，这种挫败感又使得个体处于放弃努力的心理状态。因此，无力感与单纯的疾病或者因过度疲劳而产生的身体方面的无力不同。这种心理上的无力感不是指没有力气，而是缺少热情，从而导致个体放弃努力。在无意识中，习得性无助支配着我们的行为，并对我们所做

的事情产生了消极影响，最终阻断了我们通往成功的道路。因此，习得性无助被称为导致我们人生退步的心灵毒素。

一个人能不能成功并不在于其能力大小，而是在于其是否充满激情，当你认识到这点的时候，你可能会想从头再来一次。当然，不仅仅是无力感，诸如懈怠、懒惰、放弃、绝望、悲观厌世、冷漠等消极因素同样也会使我们放弃努力，阻碍我们成功。这很容易让人将懈怠、懒散等与无力感相互混淆，但是两者间其实还是有区别的。

首先，懒惰是由内部产生的一种习惯；无力感是由外部原因作用在身体上，在有意或无意中促使身体放弃努力的一种心理状态。因此，与懒惰相比，无力感会使得我们倍感无助，也更难克服。其次，懒惰很容易从表面上看出来，无力感却很难被直接发现。正如很多“习得性无助”的个体表面上看起来很努力，但他们所做的并非真正需要去做的，而仅仅是通过做些容易的、不那么重要的事情来求得心灵上的安慰，或是消磨时间。这些自欺欺人的例子很多。因此，无力感可以被称为“隐秘的欺骗”“阻碍人生进步的最大障碍”。

这本书将讲述一些当我们深陷无力感的泥潭，无法发挥自我水平时，唤醒我们心灵的方法。一旦陷入无力感的泥潭，就像老骆驼勉强驮着主人放在自己身上的行李穿越沙漠，拼尽全力，最后却累倒在炎热的沙漠中，等待死亡的降临。那一刻，我们早已失去了自我，有如行尸走肉。但是死亡并不意味着结束。骆驼死了，狮子取而代之，而面对生活，狮子却表现得更加游刃有余。这种离奇的事情在我们的生活中也有可能发生。从骆驼变为狮子的那一瞬间，将是我们人生发生质变的开始。这本书将告诉我们如何摆脱做一个无力感的骆驼，而自发地成为狮子的方法。这种变化并不容易，但只要产生了这种变化，随之而来的就将是质的飞跃。这是因为，

就像从骆驼变为狮子这种巨大的转变一样，只要你从无力感的沼泽里爬了出来，迎接你的就将是一个崭新的人生。决心写这本书是因为我在中年时期也曾陷入无力感的泥潭，为此我花费了将近十年的光阴，历经重重磨难，才得以摆脱。摆脱无力感过程中的点点滴滴使我的人生发生了转变，这本书就是一份关于我如何从那里逃脱出来的认知型科学报告。

这本书分为五部分。第一部分会先介绍无力感的各种形态。第二部分将分别说明使我们变得无助的心理原因和社会学现象原因。第三部分要说明在做逃脱无力感训练前，需要了解以下几点：首先，要知道人类很难进行自我改变的理由；其次，要了解个体得以摆脱无力感的前提条件。第四部分将说明，骆驼若想变为狮子，就必须接受实际意义上的训练，即讲述如何从无力感中摆脱出来，做自己的主人，自发自主地生活，重新唤醒内在主动性的方法。在这里我将说明，只有驾驭了自己的内心，才有可能发生转变，同时具体说明“系统化心情转换方法”。人的心理状态由动机、认知、情绪、行为共同影响，只有当这些要素同时发生变化，个体才会改变。当然，四个要素中的一个发生改变时，一个人也会变得有所不同，但是一个人要想脱胎换骨，就需要影响人心理状态的四个因素同时发生改变。最后，在第五部分，将附加说明维持已经转变了的心理状态所需要的三种方法。

那么，现在，请系好鞋带，幻想着你是雄霸塞伦盖蒂大草原的狮子，然后迈开你前进的脚步吧。没必要担心，因为我将担当你本次旅行的向导。

在此次旅行中，如果看到为在沙漠中行走的人设置的警示牌，一定要绕开它。把这次旅行当成一次历练，但别光觉得好玩，因为这将是一次艰难的旅行。请记住，人难免会犯同样的错误，在旅行中你可能刚摆脱

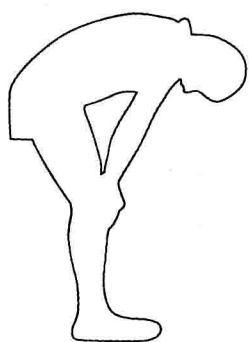
困境，就又因为同样的错误陷进去了。所以为了不重蹈覆辙，你必须打起十二万分的精神，时刻保持头脑清醒。

让自己冷静！相信自己的能力！走自己的路吧！从今天起就开始！现在就行动起来吧！不然你可能会一直在原地踏步。我在被无力感困扰的那十年里，就像乔治乌的小说《25个小时》里描述的那样，那些被偷走的岁月和曾虚度的光阴，原本是不应该发生的。希望你们不要像我一样，真心地希望你们能从那里逃出来，过上你们想过的生活。这就是我之所以写这本书的原因。

持续不断的自然灾害和人为灾难让我们每一天都处在水深火热当中。在面对社会环境和外部力量强加于我们身上的灾难时，或者当最亲最爱的人令我们绝望时，又或者面对无法预知的未来时，我们该相信什么？请记住，守住自己的心就是守住了自己！作出什么样的决定就会有怎样的结果，这完全取决于你的心。

寻找你和你灵魂的自由！别像骆驼一样活着，从那样的人生中逃出来吧！唤醒你内心沉睡的狮子，像孩子一样积极地、自由自在地生活吧！真心地为你祈祷。

作者 朴璟淑





只说不练是心理疾病



1.无法奔跑的男人

这就是无力感

某运动场上正在进行田径比赛。八名运动员站在100米跑道上，等待着起跑的信号。运动员们一个个都非常紧张，肌肉紧绷，嘴唇紧闭。这时伴随着“砰”的一声枪响，运动员们像离弦的箭一样跑了出去。但是有一名运动员起跑慢了，重要时刻的失误让他惊慌失措，仅十几秒钟，比赛就结束了。他就那样呆呆地站在起跑线上看着其他选手通过了终点。

第二天，其他项目的比赛也相继拉开了帷幕。昨天连跑都没跑的男子又进入观众的视线。大家都认为他一定能重整旗鼓，但是他今天却连起跑也没尝试，更别说跑了。之后的三天男子又出战了其他比赛。令人欣慰的是，在后三天的比赛中，发令枪响时他起跑了，但不知何故，在跑了两三步后他就慢慢地停下来了。

有一天，天空下着雨，这一天没有比赛，我在运动场上见到了那名男子，细雨中他坐在起跑线处抽泣。我走近他问了原因才知道，他之所以哭是因为他觉得冤枉，因为他连跑都没跑。

“并不是我不想跑，而是不管我有多想跑，就是迈不开腿。”

男子怎么都想不明白，为什么他想跑却迈不开脚步。他说以前在这个