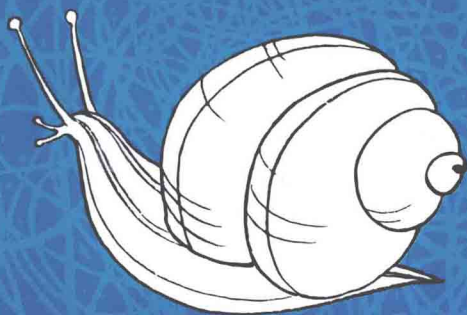


度过困难时期的  
心理学

[日]  
加藤谛三 著

王善涛译

你活得累吗



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 你活得累吗

度过困难时期的心理学

〔日〕加藤谛三 著

王善涛 译



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记 图书 01 - 2010 - 6661

图书在版编目(CIP)数据

你活得累吗:度过困难时期的心理学/(日)加藤谛三著;王善涛译. —北京:北京大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-301-19118-7

I. ①你… II. ①加…②王… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119056号

KOKORO NO YASUMASEKATA

Copyright© 2003 by Taizo KATO

First published in 2003 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.  
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

书 名: 你活得累吗:度过困难时期的心理学

著作责任者: [日]加藤谛三 著 王善涛 译

责任编辑: 诸葛蔚东

标准书号: ISBN 978-7-301-19118-7/C · 0683

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: [pkuwsw@yahoo.com.cn](mailto:pkuwsw@yahoo.com.cn)

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 出版部 62754962

编辑部 62753121

印 刷 者: 三河市北燕印装有限公司

经 销 者: 新华书店

650mm × 980mm 16开本 11.25印张 125千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价: 25.00元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024;电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

## 前 言

经常听到有人说“活着真累”。“活着真累”，一般不是指身体上的疲劳，也不是指干活过多或者运动过度的意思。如果是身体上的疲劳的话，休息一下就可以恢复，睡一觉，就会重新精神焕发的。

但是，在感觉到活着累的时候，再怎么休息，也无法消除这种疲劳感，而且经常可能遇到的情况就是即便想好好睡一觉，也是睡不着的。

所谓的感觉到活着累，指的是无论是身体上，还是精神上都感到疲倦，而且最主要的还是精神上的疲倦。

另外，所谓的感觉到活着真累，也不仅仅单指受了某种惊吓而感觉到疲倦的意思，也不仅仅是指连续经历了某些悲伤的事情而让人心理上感到疲倦，也不仅仅是指失去亲人之后的那种疲倦。

很多人在说活着真累的时候，大概是在表达对人生已经感到厌倦的意思。

感觉到活着累的人，在感觉到对人生已经厌倦了的同时，对于社会还抱着一肚子不满；说感觉到活着累的人，从小时候起每天就生活在各种压力下，逐渐对所有的事情都感到厌烦了，并且，在他们的心底还压抑着憎恨的情感。

比如,他们在和别人交谈时会感到不耐烦。就连和身边的人说话、聊聊天,他们也会感觉是在浪费精力。世界上有人能够享受和他人的谈话,但是感觉到活着累的人却认为与他人的谈话也是一件很辛苦的事情。因此,对他们来说,就连正常的日常对话,也是很辛苦的事情。

这是因为他们在勉强自己和别人说话。本人其实是不感兴趣的,却要装作饶有兴致的样子与人交谈。如果真的是自己想要和人对话的话,那么他们就会感觉到失去自我了。

感觉到活着累的人,因为在心底压抑着憎恨的情感,所以无法与他人交心。一个人待着并不快乐,但是和大家在一起的话,又觉得是在消耗精力。这是因为他们要在人前伪装自己,自然就对任何事情都会感觉到很厌烦。

因此,如果被周围的人要求做点什么的话,他们就会感觉到很难受。再怎么简单的事情,只要是别人要求去做的,他们也会觉得很难受。

可是他们自己也没有什么特别想做的事情。虽然这样,如果什么也不做的话,他们也会觉得难受。虽然已经对人生感到厌烦,但是自己却不知道该做些什么。他也没有想吃的东西,也没有想看的東西,他们既不想去看电影,也没有兴趣看话剧,也没有想去见的人,但是自己一个人在家,又会觉得无聊得要命。

那些感觉到活着累的人,在对社会怀有恨意的同时,也在逐渐失去生存的精力。

因为长时间在心底强行压抑各种各样的情感,所以生命力也会逐渐衰弱。生命力衰弱的人,就是对生活、对人生感觉到疲倦的人。

为什么人会感觉到活着累呢？为什么他们的生命力会衰弱呢？

感觉到活着累的人，大概是将憎恨、敌意、厌恶感等各种不良的情感压抑在心底的缘故吧。

感觉到活着累的人，很长时间内都无法直接向别人倾吐自己心中的恨意。另外，他们也不可能以犯罪的方式向社会发泄这种憎恨的情感；他们也不可能通过参加反战运动，打着正义的旗号来发泄这种憎恨的情感。但是，对于如同积雪一样冻结起来的负面情绪，本人却往往意识不到。

感觉活着累，就是那种长期在一家自己并不喜欢的公司工作、却从未意识到这种情绪存在的心理状态。或者说，是长年和自己并不喜欢的人生活在一起，却从未意识到这种情感存在的心理状态。

而且本人也是非常认真地在生活。他们在努力生活，努力去获得大家的认可。一直在勉强自己去做事情，但是自己却没有意识到这一点，而是活在朦胧的状态中。

虽然自己坚信人生一定会有所收获的，而且在不断努力，但是等到意识到方向错误的时候，又已经对生活开始感到厌倦了。

这种厌倦感，拿伊索寓言来做说明的话，就如同下面这则故事。

有一只孤独并且有点冒失的熊。有一天，猴子对它说，“听说你很擅长挖洞啊，能不能给我展示一下你挖洞的本事啊”。熊本来是不想挖洞的，但是因为想让猴子认可自己，就装作很高兴的样子，开始挖起洞来。眼看挖掘起来的土堆成了小山一样。疲劳的熊认为这样应该可以了，就停下来看了看猴子，但是，猴子却说，“真是遗憾啊，要是这样的洞，鼯鼠可能挖得更好”。于是，熊就想怎么能输给那个小小的鼯鼠呢，于是就越发用力地挖，洞也越挖越深。就这样，

这只熊每天都在不停地挖洞。“这下猴子应该会表扬我吧”，于是熊就问猴子，“这下子应该可以了吧”？但是却没听到猴子的回答。熊就竖起耳朵仔细听，但是却完全听不到地面上的声音了。熊立刻感觉到大事不妙，就马上要往洞口爬，但是，因为洞实在是挖得太深了，熊就没办法从洞里爬出来了。

意识到自己无法从洞里爬出去之后，熊终于明白了“被猴子的话鼓动是一件多么可怕的事情”。熊感到非常后悔，后悔当初想要获得猴子的认可，否则就不会落到现在这种地步了。

意识到这一点之后，疲倦感就上来了，熊就失去了生存的气力了，但是，却没有其他动物来解救熊。

感觉到活着累的人，其实是很认真的人，也是曾经努力过的人。在努力的时候，他们并没有想到自己会变成现在这个样子。他们坚信总有一天自己的努力会得到回报的，总有一天会得到大家的认可和夸奖的。

但是他们从未想过自己的人生之路会像现在这样越走越窄。但是现在却对人生感到疲倦了，什么都不想做了。

本书首先描述了对生活失去信心的人的表现，接下来分析了造成这种现象的原因，最后提出了应对的建议。

# 目 录

## 前言/1

## 第一章 为什么会感觉到活得累呢？/1

### 一、爱一个人很难/1

有抑郁倾向的人都是热衷于倾诉自己不幸的人/1

整天板着脸的人实际上抱有强烈的撒娇欲望/2

抱有强烈撒娇欲望的人是脆弱的人/3

为什么要如此在意别人的喜怒哀乐呢？/5

积累在心底的憎恨感/7

### 二、为父母之“爱”所苦恼的孩子/8

父母与孩子的角色逆转/8

逐渐学会迎合周围的人/10

憎恨感膨胀到一定程度就会产生抑郁感/11

### 三、抑郁与对人生的思考/12

要学会在适当的时候休息/12

心理病弱的人能好好活着就很不了不起/14

“小的时候没有人保护我”/15



“好孩子”的悲哀/16

否定自我本性导致生命力衰弱/17

人际关系与内心疲倦/19

世间最美的还是人性之美/20

要学会健康的生活方式/21

## 第二章 消极思想的源头

——爱的缺失感/23

### 一、希望得到别人认可的欲望/23

孩子希望得到父母的认可/23

人人都希望得到别人的认可/25

母亲——孩子心灵的守护者/26

### 二、将对他人的怒气以弱者的方式表现出来/28

一味伤感自身不幸的人是不会获得友情的/28

换个角度理解有抑郁倾向的人的话语/29

倾诉自身不幸实际上是在表现憎恨/30

“从小时候起就无人疼爱的怨恨心情”/31

同样的经历,不同的感受/32

希望身边的人能够理解自己的苦闷心情/34

心理热线的使用者希望听到的话/35

人生的道路上并无神奇的“魔杖”/37

探究对生活感觉疲倦的原因/38

### 三、为什么对不幸的事情要念念不忘呢? /39

不能认同自身幸福的理由/39

“总想将自己的不幸迁怒于他人”/41

“不幸”是伪装的憎恨/42

“不幸”是心中希望被爱的呼唤/43

获得幸福之后就不再迁怒于他人/45

能够让人行动起来的最大力量就是“憎恨”/45

### **第三章 要学会适时改变生活方式/47**

#### **一、光靠认真也是无法获得幸福的/47**

学会放开胸怀做人/47

心中怀有憎恨的人无法向他人敞开心扉/48

相信别人才能获得幸福/49

#### **二、彻底释放心底积存的憎恨/50**

过分压抑自己会使人感觉到累/50

爱人容易,爱身边的人难/52

“不幸感中毒”的人/53

学会坦言自己的失败/54

迈向幸福的转折点/55

### **第四章 有抑郁倾向的人的情感表达/57**

#### **一、抑郁情感实际上是无法发泄的憎恨/57**

无论身处何处都无法获得轻松的心情/57

无法宣泄的憎恨感会使人丧失行动能力/58

无法满足孩子撒娇愿望的父母/60

看得见的伤口和看不见的伤口/61

“如果没有父母的话,可能会活得更自在一些”/62

## 二、心理阴暗的理由/64

心理上感觉自己逐渐被周围的人疏远/64

在构建人生大厦的大好时候没能打好地基/66

因憎恨而苦于心智的抑郁症患者/67

有心无力的“精力燃尽症候群”/67

大脑新皮质和扁桃核之间的神经线路受损/69

小时候生活在容易让人焦虑和紧张的环境中/70

## 三、无法充分表达自己的内心情感/71

缺乏自我才会求助于人/71

“抑郁时候的静坐”只是一种情感表达方式/72

“鼓励”的反作用/73

“攻击性”的反噬/74

爱恨两种情感并存/75

没有目标的内心是空虚的/76

雪上加霜/78

## 四、抑郁倾向是健康心灵的“退潮”/78

对他人缺乏包容心/78

“打起精神来”反而成了泄气的话语/80

连求生的气力都没有/82

好好想一想为什么会感觉到活着累/83

“为什么倒霉的总是我呢?”/85

## 第五章 给自己放个长假/87

### 一、要善待自己的精神和肉体/87

抑郁症患者的大脑已经老化/87

连三分种的收拾工作都做不好/88

不管怎样先好好休息再说/89

### 二、远离轻视自己的人/90

要摆脱悲惨的人际关系的牢狱/90

明知道被人利用却还是不得不迎合之/92

退一步看 会有另一番感悟/93

要在心中远离轻视自己的人/94

远小人 增自信/95

### 三、“现在”只是成长道路上的一个驿站/96

为迈向下一个幸福时代做好准备/96

“现在”正是应该去除人生污垢的时候/97

找到可以吸引自己的音乐或书籍/98

“过去”的意义就在于帮助你认识

“人类的愚蠢”/99

认识真实的人生意义/100

## 第六章 要有勇气“更好地生活下去”/103

### 一、要诚实对待自己/103

生活的疲劳能够帮助人思考/103

“假如明天就要死去,现在要做些什么呢”/105

“如何与这样的人交往”/106

“到现在为止自己都做了些什么呢”/106

过于自我执著容易导致疲劳/107

心灵缺乏感知快乐的能力/108

## 二、要接受自己的感觉方式/109

“柳暗花明又一村”/109

要接受现实/110

要结交善于聆听的朋友/112

活在当下/113

要学会放弃/115

## 三、不要执著于过去/116

执著于过去会阻碍前进的脚步/116

憎恨会阻碍心灵的成长/117

孩童时候的憎恨感无法成为“过去”/118

唉声叹气无助于解决现实问题/119

悲观思想的恶性循环/121

做一个“孤独的决断”/122

“自己是神的孩子”/124

## 第七章 有抑郁倾向的人的心理/127

### 一、抑郁的主要表现——“被动性”/127

缺乏自主行为能力/127

“被动”的态度无助于困境的改善/128

易于应对不良情绪的四个特征/129

撒娇的愿望是被动性的愿望/130

二、对未来持消极态度的悲观主义/131

“自助者，天助也”/131

一味诉苦并不能解决问题/132

消极的未来观只能使事情更加恶化/133

三、“全身无力”实际上是内心贫乏的表现/134

无法从正在从事的工作中获得乐趣/134

内心丰富的人是生活的强者/135

要在心中构建一座“自我之城”/137

要找到自己的位置/138

**第八章 积累生命能量的方法/141**

一、成年人的幸福就是“在心中无限扩展自己”/141

一味等待幸福降临的人/141

长不大的渴望/142

为他人着想是“成年人的幸福”/143

二、有抑郁倾向的人的内心世界/144

生命力降低使人变得敏感起来/144

内心世界的危机/145

有抑郁倾向的人给自己的心也戴上了枷锁/147

血液中的皮质醇超标/148

三、休息也是生命的存在方式之一/149

“扼杀自己”的生存方式/149

趁机换个活法儿/150

时不我待/152

8 你活得累吗

尝试记录心灵的历史/153

切实过好“只为自己”的一天/153

**结尾 要慎用可能带来伤害性的语言/157**

为什么要如此在意对方的话语呢？/157

话语的两面性/158

有抑郁倾向的人常能从话语中感受到

“责备”的意味/159

话语的意义因人而异/160

**后记/163**

## 第一章 为什么会感觉到活得累呢？

### 一、爱一个人很难

有抑郁倾向的人都是热衷于倾诉自己不幸的人

任何人都可能去恨他人,但是,并非任何人都能够去爱别人。

情感上不成熟的人,可能会憎恨别人,但却无法去爱别人。只有情感上成熟的人,才有可能去爱别人。

这是因为情感上不成熟的人能够做到的,只是去压抑心中的憎恨欲念。但是,无论怎么压抑,憎恨本身是无法从其内心深处消失的,而是以一种非外现的方式,在其内心深处逐渐堆积起来。

美国的 ABC 新闻,曾在早间时段的新闻里播出了长达一周的关于抑郁症的特别报道。其中有几个地方颇为有意思。

其一,就是在报道里出现的抑郁症患者中,有外表看上去特别健康的女性。她们虽然在不停地向别人讲述自己的不满或不幸,但身



体却是非常健康的。说话声音有力,并且是用一种带有特别的憎意或者说是带着某种敌意在厉声发泄着什么。那些患了产后抑郁症的女性也是一样的。

总之,这些人并不去将自己的想法付诸具体的行动,而只是一味地倾诉自己的不满或不幸,因而从外表看来,看起来任何肉体上的疲倦来。

什么都不做、只是一味倾诉自己不满或不幸的人,充其量也只是口头善辩之人。而落实到行动上,则无论是家务事,还是公司的工作,这些人其实都是做不好的。但是即便这样,一味倾诉自己不满的时候,这些人却如同在进行选举演讲一样,表现出活力十足的样子。

这样的人,就所有的事情而言,都只是一种消极的被动接受者的形象,而只有在倾诉自己不满或不幸的事情上才会表现得特别积极。这就是所谓的“憎恨的能量”使然。

这样的人,大概是习惯了认为“自己的人生是悲惨的”,自己是“处在被命运之神遗忘的角落”。这与他们想方设法逃避责任的理由是一样的。

我们可以把这样的病人称为“自我扩张型抑郁症患者”。

那么,这种“憎恨的欲望”到底源于何处呢?

### **整天板着脸的人实际上抱有强烈的撒娇欲望**

在很多情况下,习惯于整天板着脸的人以及脸上充满恨意的人,都是自身的撒娇欲望得不到满足的人。