

一本告诉你如何在当前社会生存、生活与成长的大脑调教手册

别让**现在**的你 透支**未来**的自己

>>> 消除疲劳，唤回活力与激情的脑力革命 <<<

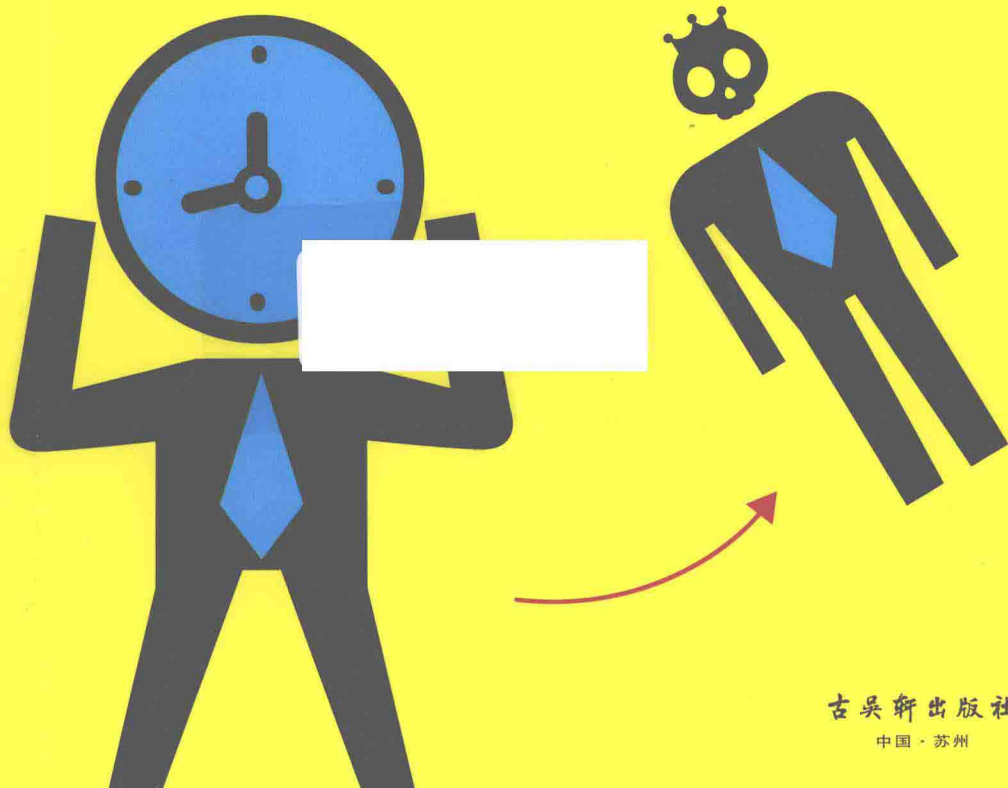
献给每个身心疲惫，无力改变的你

[韩]李时炯◎著

蔡文◎译

全球精神医学界专家，
自然医学心灵导师潜心30年研究成果

找回消失的活力，摆脱无力感，拥有更多的可能



古吴轩出版社

中国·苏州

别让现在的你 透支未来的自己

>>> 消除疲劳，唤回活力与激情的脑力革命 <<<

[韩] 李时炯◎著

蔡 文◎译

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

别让现在的你,透支未来的自己:消除疲劳,唤回活力与激情的脑力革命/(韩)李时炯著;蔡文译. —苏州:古吴轩出版社,2015.5
ISBN 978-7-5546-0457-1

I. ①别… II. ①李… ②蔡… III. ①脑—保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113268 号

뇌력혁명

© 2013 by Lee Si Hyung

All rights reserved.

Translation rights arranged with BOOKCLOUD, an imprint of Health Chosun Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by Beijing land of wisdom press Co., Ltd.

责任编辑:徐小良

见习编辑:李爱华

策 划:杨程程

封面设计:沈加坤

书 名:别让现在的你,透支未来的自己:消除疲劳,
唤回活力与激情的脑力革命

著 者:(韩)李时炯

译 者:蔡 文

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

出 版 人:钱经纬

经 销:新华书店

印 刷:三河市兴达印务有限公司

开 本:690×980 1/16

印 张:14

版 次:2015年5月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5546-0457-1

著作权合同:图字10-2015-177号

登 记 号

定 价:36.00元



我们的大脑可以轻易地判断“把事情全部做完”这个决定是正确的，所以，工作完成后我们的心情也会很愉悦。但问题往往也在此时悄悄来临——你的大脑逐渐变得疲惫，杂乱的思绪随之而来，导致注意力无法集中，脑袋像被抽空了一样发懵，同时些许的烦躁逐渐爬上心头。这其实是大脑在提醒你：现在该休息了。



其实，我们可以不那么累

看到桌子上堆积得满满的工作，我们总是会下定决心，今天一定要全部做完。我们会根据难易程度对需要完成的工作进行分类，先把简单的工作解决掉，然后再深入思考较难的工作。

用这种方法来安排工作，从整体上来看，似乎不怎么费力。我们的大脑可以轻易地判断“把事情全部做完”这个决定是正确的，所以，工作完成后我们的心情也会很愉悦。但问题往往也在此时悄悄来临——你的大脑逐渐变得疲惫，杂乱的思绪随之而来，导致注意力无法集中，脑袋像被抽空了一样发懵，同时些许的烦躁逐渐爬上心头。这其实是大脑在提醒你：现在该休息了。

运动的时候，不仅肉体会感到疲劳，大脑也会疲劳。没错，这就是轻微的“脑疲劳”症状。但是，这种症状不同于勉强自己做不喜欢的事情而产生的压力性紧张。从“把事情全部做完，心情反而会觉得

很舒坦”这种心理中，我们可以判断出：脑疲劳和我们所熟知的压力是不一样的。

虽然人们常说“精神疲劳”“心理疲劳”这样的话，但是这样的话多少有些抽象，而且有点形而上学的意味，和脑疲劳发生时的实际情况还是有所不同的。

大脑为什么会疲劳呢？因为它比任何脏器都要精巧复杂，所以在疲劳程度上，当然也会比肉体更加严重，只是其疲劳度并不像肉体上的那种疲劳一样可以被轻易地察觉。

工作顺利的时候，大脑会分泌出热情的荷尔蒙多巴胺¹和愉快的荷尔蒙血清胺²。这时候，如果我们继续坐在座位上，并且保持注意力集中，交感神经就会变得活跃起来，脉搏跳动加快，血压开始升高，呼吸短而急促，脖子、肩膀上的肌肉紧张收缩。但是这种愉快的状态并不会持续很久。这就像电影里如果只有恐怖场面，也会让人觉得疲劳而索然无味一样。这种持续紧张的状态和运动后出现的“畅快的疲劳”有本质上的区别，由脑疲劳引起的能量消耗和运动时的能量消耗是无法比较的，因为脑疲劳引起的能量消耗，是在极限地使用身体的某一部分，是不均衡的疲劳，是大脑持续分泌使心情变坏的物质所导致的疲劳。这也正是脑疲劳的特征。

1 多巴胺是一种脑内分泌物，属于神经递质，可影响一个人的情绪。

2 血清胺是一种吲哚衍生物，是能产生愉悦情绪的信使。

在这种状态下，如果我们继续工作，身体或脑袋就开始反抗了。这将直接导致我们的注意力不集中，脑袋昏昏沉沉的，身体也会陷入混乱的状态。尽管并没有明显的不适感，但隐隐传来的阵痛也会让人坐立不安。按照大脑以往的运转情况，强大的意志会告诉自己，要坚持把工作做完才行。但这次大脑却反抗了意志，任由自己休息。大脑变得不再像之前那样正常运转、工作了。

如果你是脑力劳动者，就会经常遇到这样的情况。这时候，如果我们无视大脑的警告，继续强行工作的话，结果会怎样呢？这本书就是从对这个问题的探讨开始的。

仔细观察下我们周围的生活，想一想早晨地铁里的景象：一张张疲惫的脸，其中有一半人在睡觉。

整个社会在不知不觉中被不安、迟滞、紧张的气氛所包围。韩国社会被称作是“疲劳社会”，实际上这里的疲劳指的并不是身体的疲劳，而是大脑的疲劳。但是大多数人对于脑疲劳并不了解，对它的实质、危害性以及它对我们的身心、生活会造成怎样的影响更是一无所知。

不能再这样了！人们应该对脑疲劳的社会危害性有所认识，我们要唤起人们对脑疲劳的重视。

说到这里，我不得不说一说脑疲劳的社会背景！

虽然承认这件事很尴尬，但我们所处的社会环境早已不再单纯。现在的我们正在被一个叫作世界市场的巨大浪潮所席卷，正在承受着

什么也不能做的无力感的折磨。我们可以清晰地感受到全球化时代的到来，为了实现所谓的近代化使命，我们的身心变得疲惫不堪，但是这场“战争”依旧看不到尽头。因此，我们要打起精神，越是疲劳越要用饱满的精神，机智地越过这危险的波涛。

此时，如何正确地使用大脑就显得尤为重要了。目前，我们国家每天的劳动时间是世界上最长的，但是生产效率仍然达不到发达国家的水平。对于这样的事实，我们感到非常难过。拖拖拉拉的夜班变成了家常便饭，就算已经很疲惫了，我们也会被“再坚持一下”的信念紧逼着前进。

所以，我们要科学地减少使用大脑的频率，不能让大脑过度疲劳，即使疲劳了也应该尽快调整、恢复。但是到目前为止，缓解大脑疲劳的方法都不实用。所以，为了让脑力最大限度且有效率地被使用，我们首先要了解大脑在使用时的变化情况。

感谢那些来精神康复治疗村的人。在他们将要离开村子时，我经常能听到他们说，自己的疲劳完全消除了，感觉整个世界都变得焕然一新，清澈透明。他们也是直到那时才明白：“原来我的大脑曾经那么疲劳啊！”

是什么让他们的大脑如此疲劳？在精神康复中心短暂的滞留对他们的脑疲劳会有怎样的帮助？在日常生活中，解决脑疲劳的方法是什么？而这也是我写这本书的直接动机。

“大脑健康研究会”就是以这些疑问为背景自然而然地诞生出来的，而本书就是将这些想法和苦恼以脑科学的观点进行解决，并公之于众。

虽然很不好意思，但我还是要说说自己的故事。已经80岁的我还在继续做着耗费精力的工作，这确实不是一件容易的事。周围很多人经常问我秘诀所在，对于所谓的秘诀，其实并不是单纯的好奇心，而是大家自己真的有这种疑问。作为大脑管理的一个模板，我不得不写一写自己的故事，希望大家给予理解。我将详细地介绍一天中的吃饭、营养管理、身体管理，甚至包括我的书房和卧室。当然也不是让大家每件事情都照着做，只是希望这些能对大家有一点小小的帮助。

如果通过拙作，能够让大家更好地了解大脑管理方法以及“脑力革命”，那就真的太好了！

李时炯

第一章 所有的累，都来自脑疲劳

- 01 那些消失的活力都去哪儿了？ //03
- 02 需要休息的是身体？不，是大脑！ //11
- 03 左右脑疲劳的脑内物质 //19
- 04 40 岁的最大危机——脑疲劳 //25
- 05 解决了脑疲劳，就不会再感到累 //31

第二章 到底是什么把我们累倒的

- 01 大脑希望按照自己的本能生活 //37
- 02 压力引发的疲劳现象 //41
- 03 勉强工作还不如立即停手 //50
- 04 强大的意志会使大脑变得疲劳 //53
- 05 如果你不够坚定的话，那就别做了 //56
- 06 给感官带来愉悦的力量 //60
- 07 脑力劳动者需要新鲜刺激 //62
- 08 哪种性格的人最容易感到累 //67

第三章 这样做，就不累

- 01 转换到积极模式很容易 //73
- 02 对自己坦白 //80
- 03 压力是人生的调味料 //84
- 04 成功的路线是多样的 //89
- 05 充满欲望的荷尔蒙多巴胺 //93
- 06 无论做什么都很愉快的血清胺型人 //97
- 07 强大的感动力 //100
- 08 不向失败屈服的乐观之路 //104
- 09 脑力来自体力 //110

第四章 你以为你休息了就是真的休息了吗？

- 01 用畅快的刺激唤醒五感力 //121
- 02 大脑最喜欢早晨 //133
- 03 按照大脑本能的愿望吃 //140
- 04 有一个属于自己的房间 //145
- 05 说“啊，真好！”的时间和场所 //153
- 06 好好利用睡眠荷尔蒙——褪黑素 //158
- 07 立刻解决脑疲劳的八大方法 //165

第五章 思维改变生活，慢慢来会更快

- 01 从现在的生活中解放出来 //175
- 02 负面状态完全可以改变 //179
- 03 努力，但是不要固执 //182
- 04 不要过于担心，我们的大脑会解决的 //184
- 05 享受向着目标前进的脚步 //186
- 06 大脑拥有强大的复原能力 //188
- 07 无愧于心的生活最轻松 //190
- 08 宽容别人，也宽容自己 //192
- 09 知足的心态让你更快乐 //194
- 10 现在最需要的是短暂休息 //196



第一章

所有的累，都来自脑疲劳

在高速发展的社会中，我们每个人都无一例外地被卷入这洪流中。不管我们如何努力想要改变这巨大的环境，我们个人的微小努力都显得微不足道，甚至连一个倾听自己呐喊的人都没有，更不用说帮助自己解决苦恼了，我们好像只能渐渐地陷入更深的深渊里。这种无力感使得大脑陷入了摇摇欲坠的状态，从而变得更加疲劳。

那有没有方法能够改变这一现状呢？



01 那些消失的活力都去哪儿了？

被迫加班加点的人们，像强行军一样，到底是为了谁而生活？

现在的我们，深陷在“登山心理”之中，那就是必须坚持不停地往上爬，不得有片刻的休息。

我们所有人都很努力，也常常将“很累”挂在嘴边，可即使是这样，我们还是会继续加班加点。偶尔，我们也会短暂地停下手里繁忙的业务，问自己：这样下去会怎样？真的没关系吗？答案不言自明，这样硬着头皮坚持下去肯定不行。

所以我们必须寻求解决的办法。

韩国健康保险检察院也发出了关于慢性疲劳在持续增加的警告。2003年连续超过6个月有高达45000人因患有慢性疲劳而去医院就诊；2006年这个数字增长近两倍，达到83000人；到2008年的时候就已经突破了10万人，而且这个数字每年都在增加。考虑到还有因时间关系