



↑ 读完本书， ↑
才有力气完成剩下的梦想

J' arrête de m' épuiser !

[法] 玛琳·斯基亚帕 & 塞德里克·布吕吉埃 著
张静 译

| 行动力修复心理学 |

↑ 读完本书， ↑
才有力气完成剩下的梦想
J' arrête de m' épuiser !

[法] 玛琳·斯基亚帕 & 塞德里克·布吕吉埃 著
张静 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

读完本书,才有力气完成剩下的梦想 / (法) 玛琳·斯基亚帕, (法) 塞德里克·布吕吉埃著; 张静译.

— 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017

ISBN 978-7-5399-9612-7

I. ①读… II. ①玛… ②塞… ③张… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203896号

著作权合同登记号 图字: 10-2016-379

Original French title: J'arrête de m'épuiser !

• © 2015 Groupe Eyrolles, Paris, France

• Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

书 名	读完本书,才有力气完成剩下的梦想
作 者	(法) 玛琳·斯基亚帕 塞德里克·布吕吉埃
译 者	张 静
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	9
字 数	165 千字
版 次	2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-9612-7
定 价	38.00 元

你有梦想，对吗？你一定经常幻想着这一生一定要成为什么样的人，在心中为自己勾勒出一个那样的形象。随着时间的流逝，我们更加明白自己真正想要什么，适合什么样的生活，能做出什么样的努力，我们心中这个理想的形象也就会越来越清晰。

然而，生活，或者说生存，从来都不是一件轻松的事，我们总会阶段性地感到疲惫，感到无力前行。

要知道，长期的疲惫感和无力感并不是只靠增加休息就可以缓解的，这本质上是一种心理认知问题。真正让我们感到疲惫的其实是我们的心理包袱，可能是对现实的失望，对失败的恐惧，竞争的压力，被认同感和存在感的缺失，瓶颈期的到来，以及日复一日的重复，看不到境况改善的希望……

如果你渴望拯救缺乏动力的自己，渴望向自己心中那个理想的自己一步步靠近，那么这本书送给你，它会帮助你停止身心透支的状态，你将进入一个 21 天行动力自我修复的奇妙旅程，你准备好了吗？

编者

自序：如果，你梦想尚未完成，却无力前行

“梦想尚未完成，却已身心疲惫，无力前行”，这个心理困扰，几乎涉及所有人。

现代人，因身心透支而导致行动力缺失的人比比皆是，从因父母的要求而身心透支的孩子，到因各种各样的工作要求而身心透支的年轻退休者；从打领结戴耳机飞奔的企业高级员工，到被因被数不清的夜间“状况”唤醒（哭闹、撒尿、喂奶、噩梦）而心力交瘁的年轻父母；从准备考试的青少年，到四十多岁的求职者……当然，还有你们。

是的，活在这个时代，我们都是逐梦者，都在为自己大大小小的梦想努力着，拼搏着，却也在不知不觉中耗尽了自己身心的能量，渐渐成为一个对着梦想望洋兴叹的疲惫者。

然而生活并不会因为我们的疲惫而停下脚步，面对疲惫，你要么战胜它、超越它，要么被生活狠狠甩下，成为同辈人中的loser。我相信，没人愿意成为后者。

那么，我们该怎样拯救疲惫不堪的自己呢？简单来说，就是停止过度劳累和身心透支。

但这个答案可能马上会遭到你的耻笑——这不等于没说嘛！是的，这答案听上去确实不怎么样，但却是最切中要害的大实话。

一个信息过剩的社会：媒体消息的不断增长，广告的轰炸，社交网络的无处不在，社交软件、电子邮件、短信，等等。我们的大脑每时每刻都被很多需要分析、处理、记忆、分类的信息充斥着。如果我们再将一个危机化、全球化、金融化的经济环境，以及人们对成就的追求加入其中，我们几乎不可能得出不让自己超负荷劳作的结论。我们想要实现梦想，势必要付出超出常人的工作时间。

那么，我们又该如何停止过度劳累和身心透支呢？

我们先来思考一下这两种现象：

1. 每晚睡十个小时，但是依然会很劳累；
2. 可以一直工作，却并不感到劳累。

为什么会存在这样的差别呢？

基于多年的研究，我们渐渐发现，那些让我们感到筋疲力尽身心透支的，并不是我们所做的那些事，而是我们对待这些事的态度和思考这些事的方式。

我们整天待在床上，但心情沮丧，一样会感到心力交瘁。

我们可能会因为一件诸如婴儿出生和结婚的幸福事件，而感到疲劳。

我们可能会因为怀有过高的标准和期待，而感到力不从心。

我们可能会因为生活中各种束缚和乐趣之间的不平衡，而感到身体衰竭。

我们可能因为追求难以企及的完美、年轻、美丽、成就、反应力、对良知的永久检测，而感到筋疲力尽，因为我们会把真实的自己和那个自己所创造的“理想自我”相混淆。

我们可能会精疲力竭，因为我们忘记放松自己，因为我们的社会不会给那些它认为“非生产性”的人提供位置，尽管只是几天也不行。

这种极度的复杂性，造成我们极度的疲劳和身心透支。

身心透支是一种非常常见的现象，它取决于一个人的自我管理机制、社会机制、社会心理机制、经济机制、医学机制、神经机制、家庭机制……但我们坚持认为这是一个心理认知问题。因此，身心的过度透支，就和幸福一样，只能从个人角度来评价。

从我们对公司同事和身边亲友的采访来看，“我真的很想停止身心透支”这一说法是广泛存在的。甚至当采访的主题不同时，我们也几乎都会在某个时刻不自觉地谈到透支这一现象。

大多数情况下，当人们提起如何避免透支或者过度劳累时，通常给出的建议是：“你应该多睡觉。”可是，假如你在高度清醒的状态下进行了一天的紧张工作，下班后各种让人焦虑的信息还在脑子里不停打转，那么你晚上想要多睡觉几乎是不可能的。事实上，睡觉，只是我们停止身体透支的最后一步，在此之前，我要做的还很多。

你应该意识到，在“我要停止身心透支”里，“人称”是很重要的，因为“我”会透支，“你”也会透支，所以，“你”会有适合你自己的解决方式，而“我”也将有适合我自己的解决方式。

这本书将会尝试着给出适合你的解决方式，努力使你恢复精气神。

我们为你提供了一份21天的完整方案，也就是3周来解决你的身心透支问题：

第一周，建议你根据透支的内部因素做出反应；

第二周，使你重新接触并融入你的工作和生活环境；

第三周，你将会成为一个正常的人，并恢复你的活力。

在这21天中，每天都包含一个新的主题，并告诉你如何对这些主题进行思考和实践。

为了方便你理解，我们还准备了一些测试和实践案例，以及适合你的、需要记住的语录，这也是为了帮助你能在生活中将练习的成果长久保持。

每周结束时，我们都会提供一份总结和准确的调查问卷，来帮助你评估自己练习的效果。

接下来，你将进入一个21天行动力自我修复的奇妙旅程，你准备好了吗？

C O N T E N T S
目 录

自序：如果，你梦想尚未完成，却无力前行 /001

第一周 寻找使自己疲劳不堪的内部因素

第一天 自我意识的觉醒 /005

第二天 正视自己的需求 /021

第三天 恢复自我重视 /029

第四天 丢掉心理包袱 /045

第五天 赶走内疚 /051

第六天 改变你的嫉妒 /065

第七天 对环境进行再造 /071

第二周 在个人生活和工作间找到平衡

第八天 放弃在工作中扮演的角色 /091

第九天 重新考虑工作收益 /099

第十天 重新回到家庭的平衡 /117

第十一天 远离网络社交疲劳 /131

第十二天 开始说“不” /143

第十三天 开始享受放松的时刻 /155

第十四天 试着寻找新鲜事物 /165

第三周 找回生活的精力和活力

第十五天 我不再事事追求完美 /177

第十六天 远离负能量的人，成为充满正能量的人 /195

第十七天 使自己身边有一个专业人员 /211

第十八天 补充水分一整天 /221

第十九天 健康饮食：吃什么补什么 /229

第二十天 必不可少的运动 /241

第二十天 保证高质量的睡眠 /251

结语 /265

后记 /266

参考书目 /274

寻找使自己疲劳

不堪的内部因素

读完本书，才有力气完成剩下的梦想

CHAPTER

第一周

第一天 自我意识的觉醒

当我们谈论到过度劳累的时候，每个人都会不约而同点头表示同情，却很少有人想过自己是否也同样处于这种劳累中。就像萨特说的“他人即地狱”，他人即疲劳！正是由于这个原因，人们总是忽视自己的疲惫，所以我们来做个小测验，来评定你现在的疲劳等级。

问问自己，我是否太拼了？

你是否疲惫不堪呢？

仔细阅读，在认为同你现在情况符合的陈述后打钩。

- 当你早上醒来时，仍然感到疲惫不堪，甚至比晚上入睡前还要疲倦。是的 不是
- 你很容易迁怒于一些实际上并不重要的小事（没有赶上公交车，伴侣忘记做某些事情等）。是的 不是
- 有时，你会陷入沮丧和消沉的情绪之中。是的 不是

- 参加一些约会的时候，有时会迟到。而且，有时因为你觉得自己没有足够的精力，直接取消约会。是的 不是
- 你忍受着总是折磨着你的一些老毛病，身体某处经常性疼痛，但你已经习以为常了（肩背、腿脚、胳膊、头等）。
是的 不是
- 你至少推迟过一次医疗会诊。是的 不是
- 你有时会省掉某一餐，或者毫无节制地饮食。是的 不是

如果你的“是的”勾选多于三项，那么找出造成你劳累的原因看起来就很有必要了。为了找出它们，首先需要列出一张疲劳清单。

第一天，你要花一点时间来整理这份疲劳清单，当然这只是你要做的第一步。稍后，你还要再来分析它们，在你做完整个规划后，还要依靠它们来制订改造计划。

问题“是什么使我劳累不堪？”的答案，如：

- 生活节奏
- “好像应该这么做”，总觉得自己做事不恰当而产生自责
- 一些无休止的麻烦或者矛盾
- 扮演着某个角色

- 缺少睡眠
- 失眠
- 焦虑
- 特殊情况（被解雇、搬家、离婚、新工作等）
- 不会说“不”
- 需要照顾家人
- 极度自制
- 给自己制定过大的目标
- 拒绝把事情委托给别人
- 总想把所有事情都扛在肩上，自己担负所有责任
- 家里有年龄小的孩子或青少年
- 物质困难或者经济困难
- 健康问题（自己或者身边亲近的人）
- 别人不断请求你帮忙
- 工作超负荷
- 别人对自己的指责
- 噪音（来自孩子的、大街上、办公室里等）
- 其他人（负能量满满的人、总是对你各种要求的人等）

完成属于你的疲劳列表：

找出生活中使你疲劳的事情，找出能够应对疲劳带来的不良后果的对策！这是第一步。

疲劳警报

当我们疲劳的时候，会收到身体发来的信号。这些信号可以帮助我们预测自己的疲劳状况。如果花些时间记录和倾听这些身体的信号，我们就能够提早做好准备，在疲劳到来前，有所行动。

我们列举出二十三个身体最常发出的信号。这二十三个信号总结自我们组织的一个培训，主题围绕“透支”，参与者们写出了他们自己的身体信号。别犹豫，快找出你自己的身体信号吧！记住，在这里重要的是认识你的身体发出的信号哟！

- 我的嗓子没有明显原因地发痒。
- 没什么胃口，总是没有饥饿感。或相反，我总是饿得发慌，嘴巴一刻也停不下来。
- 消化食物很困难，我吃完饭后，胃总是不太舒服。

- 当别人和我说话的时候，我总是很容易打哈欠，即使是谈到了我很感兴趣的话题。
- 有时候，我的眼睛会感到刺痛或者发痒。
- 我总是很容易混淆或者搞错一些信息(比如时间、姓名等)。
- 我的视线变得浑浊，看东西时，眼睛前像有一层雾。
- 我的记忆力开始下降，尤其是对不久前才发生的事(不记得把车停在哪里，不记得是否打过电话调整约会时间等)。
- 我常常丢一些小东西(找不到钥匙、笔记本、钱包等)。
- 没有原因，我总是想对周围的人发脾气。
- 我有时会大呼小叫，易怒。
- 我停止了娱乐、体育锻炼和一些让人放松的活动。
- 我常常叹气，把“我受够了”“我受不了了”挂在嘴边。
- 我很快会失去对某事的兴趣(电影、聊天等)。
- 我经常失眠，就算睡着了也总会噩梦不断。
- 醒来的时候，我仍然感到疲倦，哪怕是前一天睡眠充足。
- 我不再有耐心，或者不像以前一样有耐心。
- 在刷牙或者洗澡的时候，我常常 would 看到一些脱落的头发。
- 我的脸上有一些小痘痘，脸色也不怎么好，整体气色很糟糕。
- 做事的时候，我的动作会慢半拍，总是觉得没有精力。
- 我很忧郁。
- 我会感到一阵阵的焦虑或者不知名的恐慌。