

[德] 科内莉亚·蒂尔斯 著
石左虎 译

如何

面对 紧张的 生活节奏

… 让期望与效果
达到平衡

RUO HE MIAN DUI
JIN ZHANG DE

紧张之余不忘休闲
让最少的投入带来更多的成果

SHENG HUO QIEZHOU

上海科学普及出版社

实用心理自助译丛

[德] 科内莉亚·蒂尔斯 著
石左虎 译

如何面对紧张的生活节奏

•••让期望与效果达到平衡

RUHE MIAN
DUI
JINZHANG DE

上海科学普及出版社

SHENGHUO JIEZHOU

图书在版编目 (CIP) 数据

如何面对紧张的生活节奏：让期望与效果达到平衡/
[德] 科内莉亚·蒂尔斯著；石左虎译. —上海：上海科学普及出版社，2004. 4

(大众实用心理自助译丛)

ISBN 7-5427-2379-0

I. 如… II. ①蒂…②石… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008415 号

Thiels, Hilfe, alle wollen was von mir,
©Verlag Herder Freiburg im Breisgau, 2002

上海市版权局著作权合同登记号:
图字:09-2003-341号

责任编辑 蓝敏玉

大众实用心理自助译丛
如何面对紧张的生活节奏
——让期望与效果达到平衡

[德] 科内莉亚·蒂尔斯 著
石左虎 译

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号·邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 5.875 字数 117000
2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷
印数 1—5100

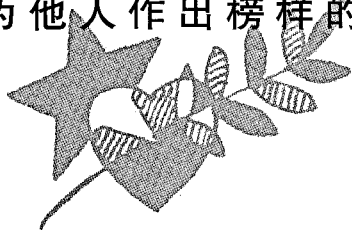
ISBN 7-5427-2379-0/R·224 定价: 11.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

本书简介

到处都可以听到很多人在抱怨他们身负的“压力”。他们在工作场所，在家里，甚至在休闲的时候都时常要考虑效率问题。他们的效率要求随着所处的职位的上升而提高，什么事情都要求做得尽善尽美，要在工作日期间创造出成果，这样才感觉到舒坦。但是，很多“效率”是不必要的，很多压力的烦恼甚至是自寻的，如果不摆脱它，还可能产生负面效应。相反地，人们需要的是更多的休闲时间，乐观的生活态度，少一些任务，多一些乐趣。足够的生活乐趣能使人们在工作日里精力充沛，这是最好的防止自己精力完全耗损的保护手段。本书作者是一位知名的医生和治疗学家，她在这本新书中成功地阐述了“让效率要求达到平衡”的思想，意思是：让人们以相同的或者更少的投入带来更多的成果。

献给我的父母，以及我在书中介绍的许多令人信服地用自己的生活方式为他人作出榜样的人们。



鸣 谢

感谢所有参加关于本书中各题目讨论的人，特别是我的母亲格特鲁德·蒂尔斯，她是一位医学博士。我母亲的姐妹伊丽莎白·冯·克里斯顿为本书的结构和措词提供了建设性的批评；赖讷·基克布希博士为“嘈杂声”这一节提供了有力的帮助；还有罗伯特·弗兰克，为本书的讨论题目提供了剪报。

序 言

要健康还是要漫无目的的忙碌

您现在有了一切，或者说您确实拥有了许多，也达到了目的，具有了自己梦寐以求的东西：已经确立了职位。还有，您也许找到了某个人，并感觉到了两人联盟的力量。您最热切希望的是有孩子，甚至可以不要朋友。您有一处漂亮的居所，可以放肆地消费——去旅游、去玩自己喜爱的体育项目、欣赏饮食文化、购置新款服饰等等。您不会感到自己是一个没有用的人。如果您不去看看外界，您会自我欣赏。但是，您心里明白，您经常觉得已经精疲力竭，但哪些责任是您还必须负责的。您不去注意不时出现的一桩桩小事情。

这时候，您难道仍不知道什么叫满足吗？不知道所有的事都已经完成了吗？您现在的主要任务是去旅游，离开您的办公桌，到附近您不常去的地方去松弛一下。您平时的“空闲时间”在很大程度上是计划错的，所以即使是在娱乐的时候，您还是有匆忙的感觉。

您跟家人在一起的时间太少。要知道，与家人团聚是很重要的。短暂的交通堵塞或寻找泊车位子的时间，可以让您把令人脑袋发胀的诸如合同计划执行情况等等事务留到明日去想。您只须交纳体育俱乐部的年费，就可以使用健身房、网球场或者去完成瑜伽课程。您有时会突然注意到自己头一回摆脱了一切事务，或许认为应该去乡下找一个周末度假村！

当您从本书序言中重新认识自己，或者对自己可能处于的状况感到害怕的时候，那么您将发现后面的章节对您是很合适的，无论您是否将通读全书。请您注意，本书作者希望得到您对目录的建议。因为各个章节没有根据内容来排序，为了让您易懂，本书章节随意编排，许多章节可以相互参照。书中举例绝非杜撰，只是人名经过了改动。我希望您借鉴历史，发现自我，换一种方法来思考。我们常常真正觉得很轻松，再想想我们并不是尽善尽美的人，我们宁可想办法来解决自身的一些问题，无论是去效仿他人还是激励自己，不管如何去安排自己的生活。这里列举的一些例子，都是关于工作和生活之间罕见的平衡，首先强调的是人要保持沉着冷静，这是我们除了职业以外还需要的东西。

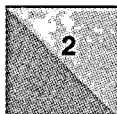


目 录

鸣谢
序

- 序言 要健康还是要漫无目的的忙碌
- 第一章 您的时间和精力浪费了吗 /1
- 第二章 在日益高涨的知识大潮中做选择 /15
- 第三章 保护好自己不被诱惑淹没 /27
- 第四章 优良的组织性给人以宽慰的感觉 /37
- 第五章 爱惜自己的精力 /49
- 第六章 考虑自己的局限 /61
- 第七章 掌握适应自己的生活节奏 /77
- 第八章 在空闲时间里，让自己
从压力下解脱出来 /89

第九章	给自己充电	/101
第十章	舒心休息，保持健康要比 为美身而处于半饥饿状态好	/111
第十一章	疾病一定是罪过吗	/123
第十二章	当您忍受消费压力之苦的时候	/129
第十三章	变换角色	/143
第十四章	我们将命运置于成绩压力之下吗	/149
第十五章	抵制效率崇拜	/155
第十六章	成效给您带来愉快	/167

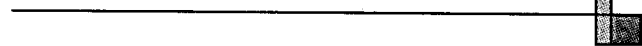


第 1 章



您的时间和精力
浪费了吗

*Nin De Shi Jian He Jing Li
Lang Fei Le Ma*



上班途中

您在上班的路上要花多少时间？您也许可以乘车往返于家和工作场所。晚上既不外出，也不必非要赶着去健身房不可。很多人采取慢跑或者蹬滑轮车的方式去上班。路上出点事情是难免的，也是很有可能的，不过您可以在工作场所洗个淋浴。跟在家里一样，您不会在淋浴房里呆得太久，洗完澡您连床铺都用不着去收拾。假如您不怎么爱好体育，也不敢去做什么运动，尽管您曾经运动过，那么，您干脆可以悠然自在地去远足，也可以伸展一下自己的四肢，这样您会有很松弛的感觉。此时，您也许想要摆脱许多让您受累的东西，不过到了晚上，您确实需要它们。您最想带回家的东西是什么呢？您把你的公文包塞得满满的，也许这样可以使那颗内疚的心得以平静。

也许您可以利用某种公共交通工具。对于交通状况，您很少有情绪激动的时候，在车上您只管自己读书阅报。例如，西蒙就不怎么明智。当大家觉得应该阅读新闻报道时，他还没有坐上市内高速列车。克利斯蒂纳在上专业研究班。为到达目的地，有很长一段路程她必须先乘坐火车。在回家的路上，她通常花几小时来阅读，以放松自己。

上班时间很紧张，您是否避开上下班交通高峰呢？为



此，很多人已经早早上班去了，因为出门晚了，会连泊车的地方都找不到。另一些人早上早出门，晚上早回家，以享受街道上的宁静。

很多行业越来越看重自由职业者，这些自由职业者要完成的任务责任重大，但他们不必坐在办公室从上午9点一直工作到下午5点。您也可以仔细审视一下，您是否真的需要每天赶到工作场所去上班？是不是能够在家里完成一部分工作？

如果您没有找到自己固定的住所，那么您得考虑好，是否一定要住在市郊？还是迁往城市周边地区？您真正需要多少时间在郊外度假？途中要花多少时间？晚上或者周末练习驾车是否总要占去很多时间？您还应该考虑，您的孩子是否一定需要一个花园？因为花园在大城市中心肯定是很昂贵的。许多孩子在一道玩耍的场地、滑梯、攀缘架、秋千等等，每一项都是非常吸引人的。不过，太小的孩子需要有成人陪同才能到那里去。您多年的园艺劳动还没有结出果实，而下一代已经不再想在沙箱里玩游戏了。您应该到周围去仔细打听一下，有没有通往学校的路？去上课是否还有别的道路好走？

由于交通线路连接成问题，您需要有一辆自己的车。这样可能至少花去您的一部分积蓄，但您可以迁往城市周边地区。如果您没有能力购置昂贵的城市住宅，那么您要计算一下，在一个人际状况混杂的地区寻找一所买得起的住宅所付出的所有代价，因为您的孩子将在社会的关注下长大。如此

做法也许还是很值得的。

尽管人们可能期望在郊外也有足够多的公共交通工具，便于那些家居乡下的人出行方便，但人们还是希望不久就拥有属于个人的车。为了负担车的费用，您也许可以开始去加班。即便您不通过加班来购置车，您还是要在选购好了汽车以后经常性地跑洗车场、工场和机动车技术检测协会，必须去关心汽车保险事务，必须保持汽车内部清洁，还要花时间去寻找泊车点。

当您要将花园扩成一个车库时，您就得按部就班地去招聘建筑技术人员、监督工匠、清除垃圾、核查及支付账目等等。您可能还未购置汽车，那么您就住到交通方便的地方去，偶尔去坐坐出租汽车！

此外，您害怕市中心的交通喧闹声。那么，请您想一想割草机的噪声，还有附近乡村地区传来的锯木声！每天清晨，市中心来往的车辆声音不时闯进您的梦幻世界。海米托·冯·多德尔来自维也纳，他早就认为市中心应该尽可能地保持宁静。他欣赏城市建筑的美丽、居民区小巷的幽静，他向往供孩子游戏的街道，他同情那些对噪声敏感的人。

如果您外出需要换乘汽车，那么，您将如何利用时间？我有一位女同学在葡萄牙，她在一次会议开始之前，乘车赶去听用葡萄牙语讲的临床医学入门。让培训人员感到惊讶的是，她竟然消息那么灵通。有一位隐居的女艺术家，她能够在车船上放3个多小时的盒式录音机，她必须把音调好。于是她可以听讲故事，找时间阅读。有一位医生，在去医院的



路上送女儿上学。他经常在回家的路上去城外远郊听小提琴课，上舞蹈课，找一条小径散散步，或者接接人等。他几乎每天长距离驾车，他跟别人家的父亲一样，对孩子总是那么亲密。

您花多少时间为您的家人开车？遇上足球比赛加时，或者钢琴课拖堂，您还更需要有耐心，等待球赛结束或者钢琴课下课。多数情况下，把车开回家是不值得的。在球场或者音乐学校附近，让自己消耗时间准备随时为家人尽力的做法不是明智之举。从根本上说，您应该想到，您的孩子是否可以利用公共交通，或者是否能够自己驾车回家。也许他们还没有注意到，他们并没有把每个下午的时间都计划妥当。如果您养马，此时不妨可以让孩子去跑马，只是不要跑得太远。要不就找个机会让孩子去做一下体育运动，在这方面他们可能得不到任何成人的帮助，但这有利于孩子在没有双亲陪同的情况下培养起独立精神。

会议时分

您平时花很多时间出席会议，并且心甘情愿地倾听发言者说话吗？或者真的很勉强吗？我同意这样的观点：不要总是拒绝参与。我们可以通过提出建议、终止讨论、对提案进行表决等方法，对限定会议的进程施加影响。迹象表明：一

成不变地确定会议进行的时间，可能是一把双刃剑。与您持相反意见的人可能会促使会议时间延长，直至出现您缺席的情况下进行表决那样棘手的会议日程时刻。您至少可以发表演讲，对一些关键性问题作真正的、必要的思考。当您自己在作讲演时，大概也会感到有点无聊。但是这段时间您需要站在讲台上，可能要让他觉得您的重要性。

好多这样既折磨人又浪费时间的集体行动，也许是您工作的一部分，您自己不应该过于频繁地被它搅得心烦意乱。您至少有机会担任某个职位。另外，在晚上或者在整个周末，各种协会、团体、公民自发组织、家长委员会等总会出资组织各类活动。参加这些活动当然是很值得的，因为您可以尽情地在大众面前表现您的积极性。然而我深刻地认识到，绝对不要一个人去把全部好事都做完。您以前可能会去做自己不太喜欢的工作，您为了跟各方面的人接触，尽情地发挥着自己的作用。现在您要改变这种做法：为自己和他人寻找一个美丽的借口，来摆脱令人讨厌的家庭琐事，对其他领域的事少参与。这样做，您会发现在哪些方面可以省时省力，哪怕那段时间很短暂。为此，我建议您有必要对自己目前的负担过重的状况探究一下原因。

从公职岗位上退下来，对此您一定不要在意。例如，您可以这样想，您原来的那个位置完全可以让经过训练的接班人替代。如果您感到应该为公共福利承担责任，您应该这么考虑问题，那就是是否值得去追求职务。不是到处都有您所想象的那种机遇的。再则，您也许已经痛苦地意识到，您的