

人与人之间的差距，
在10年前的某个早晨6：00就拉开了

Gérer son énergie même quand
on est à plat

(Odile Chabrilac)

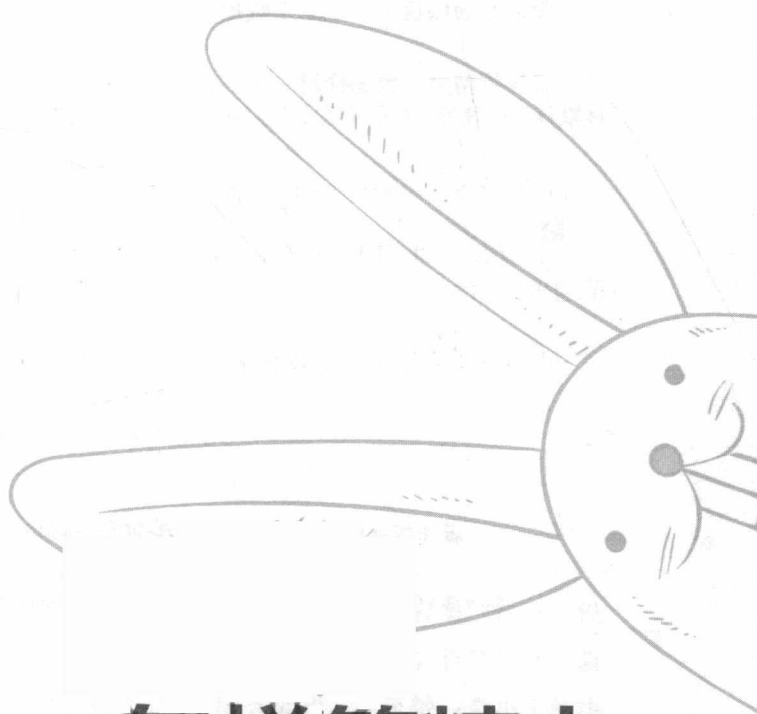
[法] 奥迪尔·夏布里亚克 / 著

林默 / 译

怎样管精力 就怎样过一生

打算去看书，却打开了游戏
本该去跑步，却沉迷在朋友圈里难以自拔
不停地制订计划，可计划始终还是计划
眼睁睁看着别人弯道超车，人生开挂
自己却怎么也下不了狠心，狂暴一把

今天的精力用在哪儿
明天的成绩就出在哪儿



怎样管精力 就怎样过一生

(Odile Chabrillic)

] 奥迪尔·夏布里亚克 / 著
林默 / 译



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

图书在版编目(CIP)数据

怎样管精力, 就怎样过一生 / (法) 奥迪尔·夏布里亚克著; 林默译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.8 (2018.9重印)

ISBN 978-7-5594-0872-3

I. ①怎… II. ①奥… ②林… III. ①心理保健 - 普及读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第326656号

著作权合同登记号 图字: 10-2018-004

©Solar, un département de Place des Editeurs, 2014

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

书 名	怎样管精力, 就怎样过一生
作 者	[法] 奥迪尔·夏布里亚克
译 者	林 默
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	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	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	117 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版 2018 年 9 月第 2 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0872-3
定 价	39.80 元

前言

筋疲力尽，疲惫不堪？

感觉自己没有一丝力气？

唯一想做的事情就是什么也不干？

在人生的某些阶段，我们确实可能没有勇气前行，没有力气继续努力。我们甚至不知道自己到底想要什么：就此停下来还是继续？似乎所有事情，甚至做一个小小的决定都需要我们付出大量的精力，而实际上我们只勉强剩下了躺下等着时间流逝的力气。日积月累，长此以往，我们深深地厌倦，厌倦一切，尤其是厌倦自己。

索菲回忆说：“当时，我徒劳地跟自己说我得去做点事情——回邮件，看医生，去药房，甚至是去做医生开的那些化验……可是我就是做不到。我在客厅里走来走去，然后过一段时间就放弃了想要做点什么的想法，借口说明天再做。接着我就去床上躺下来，看之前下载的电视剧了。我已经没有任何力气，整个人完全垮了。”

内心深处，我们很清楚，这不是任性，不是懒惰，甚至也不是抑郁……人都不想死。我们只是不知道怎样继续集中精力活下去而已。怎么活？为什么而活？这些问题在我们的脑海里挥之不去，却始终找不到答案。因此，我们筋疲力尽，活得如同行尸走肉，而没有任何方法来改善这种情况。这正是本书想要解决的问题。本书特别为您而作，就是要告诉您，首先，这种情况是有解决办法的，因此千万不要灰心；其次，这种情况只是一个阶段，一个复杂的甚至是剧烈的阶段，但它也仅仅是一个阶段而已，是有始有终的，是会过去的。总有一天，它会变成一段不愉快的回忆；总有一天，这一页会翻过去，永远地留在过去。这个阶段过去后，你会重新找到自己的欲望和雄心壮志，重新有早上可以积极起床的动力，重建精力可以让这一切都充满生机。

毫无疑问：您之前曾过度利用自身的精力，一根蜡烛两头烧，而现在不知道该做些什么才能让自己安稳下来。并不是说一定要获得超级英雄式的力量，只是至少在第一时间有能力面对日常生活的种种需求：上班，照顾孩子，搭乘公交……当我们筋疲力尽时，这些平时很简单、很自然的事情就会变得复杂、无法面对甚至难以承受。

艾尔莎回忆说：“我当时经常为小事哭泣，感到深深

的疲惫。当有人让我做点什么事儿时,我首先感到难以承受。最糟的是必须要坐地铁去上班:漫长的隧道令我感到心烦意乱。而且我越想它,它就越能扰乱我的精神。最后我决定让自己停下来。”

当然,这种崩溃可能是身体上的也可能是情绪上的,但是在大多数情况下,它会同时涉及人的不同领域。例如,精神疲惫最终可能会引发睡眠问题,而睡眠问题又会使生理反应变慢……又如,紧张可以令身体深深地疲惫,这样最终会令人心力交瘁,不再能完成平时进行的任务,而且会对此感到沮丧,甚至越来越有压力。这样就陷入了恶性循环,而且仅仅有意愿是很难摆脱它的。

女性比男性受到的影响更大

研究显示:女性承认自己比男性更容易筋疲力尽,尤其是在生理期。这是身体更加脆弱的表现还是因为性格上更爱抱怨?事实上,女性的疲惫是完全情有可原的,因为它首先和月经的生理周期有关。没有女人可以免受每月荷尔蒙如此大规模变化的影响,因此女性才可以怀孕生子。另外,避孕、生活方式和压力都会引发某种身体不适,例如不正常的月经过多,还有人体矿物质含量不稳定等。也

就是说：身体缺铁和镁，而且每个月还要经历荷尔蒙的变化，女性感觉筋疲力尽是有因可循的。

这种巨大的疲劳感会给我们带来很大不便，会波及身体和精神层面，在某些情况下还会长期存在，有时会伴随乏力的症状。但是，这种疲劳也是职业倦怠^①的典型表现，从定义上就可以看出职业倦怠是过度投入工作引发的疲劳症状。由于长期以来这两个概念都很容易被混淆，所以我们首先对其进行区分。

慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征也被称为 CFS，在发达工业国家中，每两百个人中就有一个患有这种疾病，其临床症状至少持续六个月以上才能确诊，同时伴随着深度疲劳和全身不适，导致患者的活动量至少减少 50%。患者会表现出记忆力衰

^① 职业倦怠是指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。最早由 Freudenberger 于 1974 年提出。

退、不能集中精神、情绪不稳定，甚至是一些类似于神经官能症的功能性障碍，其中最令人烦恼的症状是睡眠方面的问题：极度嗜睡，难以入眠（整天都躺在床上却睡不着），失眠以及睡醒之后感觉比睡之前还疲劳！当然，要确诊患了慢性疲劳综合征还要排除其他可能的潜在疾病：必须要至少进行一次全面检查（临床检查、生物检查、放射诊断和心理诊断）以排除传染病（艾滋病、肝炎），癌症或自身免疫性疾病（多发性硬化、多关节炎、红斑狼疮等），代谢疾病（糖尿病、甲状腺功能紊乱）和精神性疾病（抑郁症、成瘾行为、人格解体、转化症等）。但是，目前认为慢性疲劳综合征有传染性因素的假设大行其道，虽然有些专家也指出它和痉孪症（手足搐搦症），甚至与纤维肌痛有着千丝万缕的联系。

另外，患者的某些激素含量略微低于正常值：尤其是生长激素和氢化可的松。氢化可的松又被称为“压力荷尔蒙”，因为它可以帮助机体应对身体或心理的紧张期（疾病、考试、竞赛等）。因此，慢性疲劳综合征也可能是由于机体面对压力感到不适所引起的。事实上，我们还不清楚这种激素异常是慢性疲劳综合征的病因，还是仅仅是其病状之一。但是，在患者患病之前的三个月，通常都经历过会对情绪造成严重影响的事件。一般来说，随着时间流逝，

症状会逐渐减轻；数年之后疲劳综合征会消失（平均为五年）。然而某些患者的疲劳综合征会出现波动，时好时坏。研究者注意到，当疲劳征呈现为间歇性的时候，痊愈往往就离得不远了。但是，五年是很漫长的。

福田敬二^①标准

要确诊慢性疲劳综合征，首先要排除其他的精神性疾病，并且患者出现长期疲劳（六个月或以上持续疲劳），休息也不能令其得到改善，同时至少具备以下症状中的四项：

- 短期记忆力减退或者注意力不能集中；
- 咽痛；
- 颈部或腋窝淋巴结痛；
- 肌肉酸痛；
- 不伴有红肿的关节疼痛；
- 严重的新发头痛；
- 睡眠后精力不能恢复；
- 体力或脑力劳动后连续 24 小时身体不适。

^① 福田敬二（Keiji Fukuda），博士，现任世界卫生组织（WHO）负责卫生安全与环境事务的助理总干事。

如果您感到自己有以上症状，马上去咨询医生，以排除一些心理或病理原因。

对于医生来说，处理这类问题很复杂，他们可能会给患者开小剂量的抗抑郁药来解决其情绪问题并改善睡眠质量。最经常使用的是三环类抗抑郁剂或 ISRS 类抗抑郁剂（选择性 5-HT 再摄取抑制剂）。可以用对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬等非类固醇类消炎药（不含可的松）缓解肌肉酸痛，关节疼痛以及头痛和咽痛。出现长期发热的情况也会开这些药。

医生也会推荐一些不用服药的治疗措施：在体疗医生^①的指导下，通过循序渐进的锻炼让患者可以重新从事一些体力活动，并保持或重建患者的肌肉力量。这样，每天做 10 到 30 分钟温和的运动，如骑自行车、步行或是游泳，似乎可以减少疲劳感并有效改善患者的身体状况。即使有些慢性疲劳综合征患者进行轻微的运动就会感到精疲力竭，重新开始体育运动对他们也仍然非常重要，因为长时间休

① 在法国，体疗医生是指持国家毕业证书的医务助理人员。

息的同时也会强化疲劳感和虚弱感。

另外,认知行为疗法^①对于70%左右的慢性疲劳综合征患者来说都能有效改善其状况。患者至少需要上15节课。一般来说,这些课上所学的各种各样的放松技巧,能有效影响面对压力和疾病时的行为,从而对患者有益。

毫无疑问,要治疗这种疾病,从根本上来讲要具有良好的生活习惯(睡眠充足、有规律地进行合适的体育运动、饮食平衡)。例如,建议最好不要饮用刺激性饮料(咖啡和茶),尤其是在下午,以免对睡眠造成不良影响;要限制饮用含酒精的饮料,因为它们只能加重疲劳感。参加娱乐活动和集体休闲活动也对健康生活有益,避免产生孤独感和疲惫感。这些建议听起来是陈词滥调,但是都很有效,下面我们还会给出很多别的方法来帮助患者康复,减缓相关症状。

^① 认知行为治疗法是由A.T.Beck在20世纪60年代发展出的一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法,主要针对抑郁症、焦虑症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题。它的主要着眼点,放在患者不合理的认知问题上,通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变心理问题。

职业倦怠综合征

当下，越来越多的人在谈论职业倦怠综合征。这种病的患者人数在不断地增多，患者年轻化，患病周期也越来越短。得这种病之后可能以悲剧收场，有些患者会自我隔绝社会，另一些甚至可能自杀，因此丧命的情况也时有发生。职业倦怠有什么特点？它是患者由于职业生活引发的身心疲劳（慢性疲劳综合征不一定与职业生活有关），当然它也表现为深度疲劳，同时在工作中感到失去控制，甚至不能完成触手可及的目标。这种倦怠是逐渐形成的：患者首先要全身心投入工作。

一段时间之后，他感到自己为工作付出的精力白费了，但是他还是会继续努力工作。因为感到灰心丧气，他开始白天服用抗疲劳的药物，晚上服用安眠药。在工作中他越来越感受不到乐趣，甚至无法继续投入工作。职业倦怠是职业性社会心理疾病之一：在英语国家这种症状被称为 burn out syndrome，它可能会引发日本所谓的 karoshi，也就是过劳死。为什么会有职业倦怠？1980年，美国的心理治疗师赫伯特·弗罗伊登贝格尔在一本关于职业疲劳现象的书中第一次用到了这个说法，把职业倦怠形象地比喻为一

场人体内部的火灾：事实上，职业倦怠会令患者从外表看起来与常人无异，而内心却一片空虚，就像被火灾席卷过的大楼……尽管职业倦怠看起来都是突然爆发的，但是要注意这都是长期积累的结果，是数月甚至数年压力的累加，最终令人身心俱疲。

想要摆脱职业倦怠，必须经常向他人寻求帮助，因为这种症状首先就揭示了患者对自己的忽略。积极治疗会很有帮助。要想痊愈，就得回归自我，评估自己深刻的向往（尤其是职业方面的）和自己的极限。

自然疗法治疗师托马斯·乌尔说：“这是一个有点生硬的阶段，不一定要人陪伴，但却要袒露自己，问自己，‘我是不是不可替代不可或缺的？’”虽然每个人在生活中都是不可或缺的，但是没人是不可替代的！这种想法在职业倦怠时期会遭到当头棒喝，患者会发现自己全能的想法真的只是一种假象。这既是一种巨大的失落感，但又令人真正地放松。

这样才可能真正为自己生活，了解自己感兴趣的领域和确定切实可行的目标。当然，也必须要和别人重建对话，学会拒绝，重新学习团队协作以及和同事相处。最后，也

别忘了要善待自己，不要忽略工作以外的日常生活。重要的是要在身体和精神间，在工作和私生活间保持平衡，这样才能重新找回生活的乐趣，以及去工作的欲望！

马斯拉奇职业倦怠调查普适量表

马斯拉奇职业倦怠调查普适量表被广泛认可，它是由三个子维度构成的对职业倦怠症的一种测量方法。由于操作简单，是长期以来被广泛使用的衡量方法。该表由 22 项内容构成：其中 9 项关于情绪耗竭，5 项关于去个性化（认为现实失去意义），8 项关于职业效能，每项内容分别衡量。每项内容都代表了受试者可能对其工作做出的评价。测试时，受试者需要选出自己感受到问题中的情绪的频率。

认真阅读下列问题，请您根据自己的情况，从中选择符合自己情况的那一项。其中，A ——从未如此（5 分）；B ——很少如此（4 分）；C ——说不清楚（3 分）；D ——有时如此（2 分）；E ——总是如此（1 分）。例如，第一题“在工作中感觉到挫折感”，如果您从未如此，请在答题卡上“1”后面的括号里写上“A”。

1. 在工作中感觉到挫折感。
2. 觉得自己不被理解。
3. 我的工作让我感到疲惫。
4. 我觉得我非常努力工作。
5. 面对工作时，有力不从心的感觉。
6. 工作时感到心灰意冷。
7. 觉得自己推行工作的方式不恰当。
8. 想暂时休息一阵子或另调其他职务。
9. 只要努力就能得到好的结果。
10. 我能肯定这份工作的价值。
11. 认为这是一份相当有意义的工作。
12. 我可以从工作中获得心理上的满足。
13. 我有自己的工作目标和理想。
14. 我在工作时精力充沛。
15. 我乐于学习工作中的新知识。
16. 我能够冷静地处理情绪上的问题。
17. 从事这份工作后，我觉得对人变得更冷淡。
18. 对某些同事所发生的事我并不关心。
19. 同事将他们遭遇到的问题归咎于我。
20. 我担心这份工作会使我逐渐失去耐性。
21. 面对他人时，会带给我很大的压力。
22. 常盼望有假期，可以不用上班。

计分方法：

这个测试包括了职业倦怠的三个方 面：情绪衰竭（1—8）、低个人成就（9—16）、人格解体（17—22）。其中，9—16 题为反向题，需要反向计分，即选 A 时计 1 分，选 B 时计 2 分，选 C 时计 3 分，选 D 时计 4 分，选 E 时计 5 分。其余题目正常计分。

将所有题目得分相加除以 22 得到平均分，即代表自己职业倦怠问题的严重程度。1 分代表没有职业倦怠，5 分代表职业倦怠问题很严重。得分越高表明职业倦怠的程度越重。

按照情绪衰竭、低成就感、人格解体三项分别计算平均得分，其中一项得分低于 2.5 即视为中度职业倦怠。

其他原因

正如我们刚才看到的，慢性疲劳综合征和职业倦怠都是一种慢性病，会长期存在。如果只是暂时性的，即使是

深度疲劳，通过好好休息、合理补充维生素以及好好睡几觉就能恢复。即使情况更糟糕，只要度几天假可能也就痊愈了。如果还不能得到好转，就需要担心了，这不是要在您的疲劳上雪上加霜，让您还要为此担忧，而是因为，这样的情况说明身体正在向您诉说，正在拉警钟，必须要听听身体怎么说。无论我们给这种身体不适叫什么名字都不重要。关键是要赶快行动起来，否则，随着精力越来越衰弱，想要振作精神重获健康、让情况好转，将会变得越来越难。