

The Fatigue Prescription:
Four Steps to Renewing Your Energy, Health and Life

你是不是也累了？

更新自己，治愈疲惫

[美] 琳达·霍斯·克勒韦 (Linda Hawes Clever) 著
杜雨琴 译



The Fatigue Prescription:
Four Steps to Renewing Your Energy, Health and Life

你是不是也累了？

更新自己，治愈疲惫

[美]琳达·霍斯·克勒韦 (Linda Hawes Clever) 著

杜雨梦 译

图书在版编目(CIP)数据

你是不是也累了?:更新自己,治愈疲惫/(美)
克勒韦著;杜雨琴译. —杭州:浙江大学出版社,
2014.3

书名原文:The fatigue prescription:four steps
to renewing your energy,health and life

ISBN 978-7-308-12655-7

I. ①你… II. ①克… ②杜… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第296833号

浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2013-216号
The Fatigue Prescription: Four Steps to Renewing Your
Energy, Health and Life Copyright © 2010 by Linda Hawes
Clever Published by arrangement with Cleis Press Through
Andrew Nurnberg Associates International Limited

你是不是也累了? ——更新自己,治愈疲惫

琳达·霍斯·克勒韦 著

杜雨琴 译

责任编辑 葛玉丹

封面设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 8.25

字 数 136千

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12655-7

定 价 29.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:0571-88925591;<http://zjdxcs.tmall.com>

前言

像很多人一样，我也一直在做好工作和享受生活之间努力寻找着平衡。可是多年前，这种平衡被无情地打破了。我为了完成 *Love and Survival* 一书的写作，把自己锁在屋里闷头写作，可一直到截止日期我还没有完成，而自己已是焦头烂额——这本书的内容，竟然还是有关爱与社区对生活的帮助。

终于，我意识到这是一个错误的选择。只有当我能照顾好自己时，才能为这个世界作更多的贡献。你不可能给予别人连你自己都没有的东西。就像人的身体，心脏泵出的血液首先滋养的器官就是它自己，然后才是全身其他的组织器官。如果你的心脏不能给予自己充分的养料，你的整个身体都会受到损害。

凭借丰富的经历，琳达·霍斯·克勒韦博士深知“照顾好自己”的重要性。她难得的睿智在本书中展现得淋漓尽致。琳达博



士自己的人生阅历也鼓舞着她去帮助其他人,协助他们一起克服疲惫,战胜困难。“作为一名医生,首先要能治愈自己。”她说。

这个世界向我们索取的越来越多,是时候去读读这本书了,看看琳达博士科学的自助法以及那些实用的、有效的、意义深远的幸福处方。

本书的优势在于它灵活地应用了科学数据,并借用故事和关键性的问题来鼓励读者自我发掘,自我发现生活的价值。针对慢性疾病与疲惫的治疗,你的饮食作息、你对压力的反应以及你的人际关系等,可能会与药物、手术等起到同等重要的作用。那些真正践行琳达博士的疲惫处方与幸福指南的读者一定会发现,他们的生活正在变得更健康、更快乐、更有意义起来。

迪恩·欧尼斯 医学博士

美国预防医学研究中心创办人

引言

你是不是觉得很累，压力大得出奇却根本没人重视你？你会不会觉得能量不足，爱发脾气，时常叹气，头疼，背疼，缺乏创造力，感觉自己已在崩溃的边缘？是不是每天的行程表都密密麻麻的，看起来更像个心愿单？

别担心，其实面对这些困扰的绝不只是你一个。

先说说我自己的经历吧。一直以来，我努力在工作、家庭、社会的三角板上寻找平衡，做一名“多功能”的医生。我想努力地做一个好妻子、好母亲；做一个好的演讲者，为别人提供咨询；同时我还想做一名社区义工，教给身边的人如何预防疾病，当预防措施失效，我则作为医生给大家治疗。可我发现，有的时候不管我怎么努力，患者怎么配合，病情都会像潮水一样慢慢地将患者的生命吞噬殆尽。后来我渐渐意识到，除了要应对不时冒出的危险、日复一日



的工作之外，生活还会向我们索要很多很多。

除了尽我所能帮助身边的人，我并没有想太多。生活照样继续——工作，照顾患者，回家，照顾家人。直到有一天，好不容易慢慢找到的平衡一下被打破，我的生活，碎了一地。18个月里，父母双亡，家中被盗，祖辈们传下来的东西被洗劫一空，我丢了两个工作，丈夫杰米又被诊断出癌症。唯一的精神寄托是未成年的女儿。我好像从高空直接跌到了8万里深的海底，悲伤，绝望，无所适从。我，很疲倦，很累。

很多人的疲惫来自太大的压力，太努力的工作，而我的疲倦来自无可附加的悲哀。你的压力呢？是和我一样，还是来自过多的工作和要求，或者是两者皆有。渴望创造更多的价值，对家庭、对工作、对社会，就好像在爬一个不知尽头的梯子，已经很累了，却还是咬着牙坚持着。什么时候是个头呢？会不会，就一下子，从梯子上掉下来呢？

几个月的挣扎，期望，辗转反侧，思绪纷繁，但有一个思想却是越来越清晰：我知道了，以往可以依赖的亲人和小心翼翼搭建的平衡已不复存在。我需要的，是更新自己，重塑自己，用一种全新的方式生活。当我终于有勇气重新抬起头，再次面对纷繁人群时，我

发现很多人原来和我一样在挣扎。他们中,有的痛失亲人,有的背负了太多责任而不堪重负,有的充满焦虑和对未来的不确定,而有的则担心自己是否可以一直顺利地向前走……是时候要做点儿什么了。是时候用一种更优雅的方式生活了。

于是我想到了我的导师,同样也是我的好朋友——约翰·威廉·加德纳,几十年前他提出了“更新自己”(renewing)的想法。他曾任美国健康、教育与福利部部长,创办了公共组织“共同事业”(Common Cause),旨在让民众的呼声更有效地影响政治决策。他曾经深入地讨论过关于“领导力”、“卓越”和“更新自己”的命题。他在书里告诉我们这样做的必要性,我觉得,是时候行动起来了。可是,我又该怎么做呢?

首先,我重新审视了在自己的承诺以及相应的日程表背后的价值观。我认为对自己最重要的事情,包括家庭、朋友,在医学方面有所成就,有所作为。起初,我并不知道除了从内心笃定地坚持这些重要的事情之外,自己还能做些什么。然而,在约翰的帮助下,我开始慢慢学着在会议及研讨会上与其他医生、护士、老师、志愿者、政府企业管理者们分享。在不断的提问和思考中,参与者慢慢感受到“更新”的重要性。我让他们记录下“更新自己”的方法。



每个人的想法和行动都有其独特性，就像散落在泥沙中的小金石，我欣喜地记录着，收获着。当手中的小金石越攒越多，自己的思路也变得越来越清晰。在我和几个朋友的共同努力下，非营利组织“生命更新”(RENEW)应运而生。在我们组织的第一次研讨会上，约翰带来了简洁而有力的开场白。他说：“生命的意义不是高大渺远的，而是亲近可人的，是需要轻轻放入每天平凡生活中的点滴。琐事缠身的疲倦像一条河，拦住你实现生命意义的道路，而渡过河流的办法即是更新你自己——你的精神，你的梦想，你的朋友。”多花一些时间和心思在朋友和自己身上，你会在一点点的改变中找到最真实的自己。

建立“生命更新”的十几年来，我总结出了更新生活的四个步骤。当然，这并不是要求你必须按部就班地从第一步、第二步、第三步，再走到最后一步。你也可以选择绕圈，掉头，或原地休息。你完全可以自由发挥，因为你有一个经过考验的、成功的方法指导你。这四个步骤帮助了成百上千人，包括我自己，我相信它也一定会帮到你。我把它称作“治疗疲惫的处方”。

或许因为我是医生，所以会对处方有信心。患者希望的，是在正确的时间开出的正确处方。而本书所能治愈或缓解的，是疲惫

不如愿的生活。它将向你展示如何保持激情、能量和创造力，从而获得你想要的成就与幸福。它会一步一步地带你发掘自己的力量，像王子的吻之于白雪公主，让细细密密的阳光重新照进生活。

我很想看到很多书页被你折了角或做了标记，因为那表明你时不时会用到。我希望你能像玩游戏一样开心地读完它，能去积极地回答问题，填方格，勾选项，在书边写写画画。这些会对你的记忆和理解有帮助，因为当你的头脑和手在一起活动的时候，你的大脑能激发出更多更频繁的电，于是这些关于生命更新的词句和思考，就会像纹身一样，深深嵌到你的生命里。

去尝试下面的“自我更新计量器”吧，它会是个不错的开始。很多时候，我们像是个“抛接球”的运动员，生活时不时会向我们抛出一个球，我们需要手脚并用地接住好几个球，还要让它们在空中保持平衡。而下面这个“自我更新计量器”可以帮助你评价你的情感与行动，看你“抛接球”的本领如何。请回答下面的问题，并开始思考你对自己的生活有多满意，或者你有多疲惫，以及你想要怎么样的生活。

自我更新计量器

请回答下面这几个问题，选择最适合你的一个答案。你的答



案将会告诉你,在生活中你“抛接球”的能力怎么样,进而也会知道从“更新自己”的过程中你会获得多少。



一、你昨天开心地大笑过几次?	
1次也没有(0分)	
1—2次(1分)	
3—4次(2分)	
5—6次(3分)	
7次+(4分)	
二、你经常学习新东西吗?	
我已经一年没学过什么新东西了(0分)	
我只在学自己专业的东西(1分)	
我会去了解其他一两个领域的东西(2分)	
我在上一门别的领域的课(3分)	
我在教别人(4分)	
三、最近三天里,你有没有过激的反应?会不会因为一件小事大发脾气?	
1次也没有(4分)	
1—2次(3分)	
3—4次(2分)	

5—6次(1分)	
7次+(0分)	
四、最近一个月,你有没有感觉被身边的事情困住动弹不得?	
1次也没有(4分)	
1—2次(3分)	
3—4次(2分)	
5—6次(1分)	
7次+(0分)	
五、你多久会和工作以外的朋友聊聊天?	
每两天1次(4分)	
每周1次(3分)	
每两周1次(2分)	
每月1次(1分)	
一年有那么几次(0分)	
六、你上一次感到自己很勇敢可以冒一次险是在什么时候?	
上个星期(4分)	
1—2周以前(3分)	
3—8周以前(2分)	
3—6个月以前(1分)	
不记得了(0分)	



七、你上个星期和家人或朋友在一起吃过几次正餐？	
1次也没有(0分)	
1—2次(1分)	
3—4次(2分)	
5—6次(3分)	
7次+(4分)	
八、你上周有几次花一个小时以上舒展身体或者放松精神？	
6次+(4分)	
4—5次(3分)	
2—3次(2分)	
1次(1分)	
一次也没有(0分)	
九、你在做重要决定的时候会不会想到自己的理想？	
啊,我的什么?(0分)	
很少(1分)	
有时会的(2分)	
大部分会的(3分)	
从来都是的(4分)	
十、你上一次鼓励别人是在什么时候？	
今天(4分)	

这星期(3分)	
这个月(2分)	
2—3个月以前(1分)	
6个月以前(0分)	
你的分数=	

分 数	“诊断”
31—40	你是个“抛接球”的超级明星！你做得太棒了！坚持“给自己换水”，也帮助别人这样做。
25—30	你“抛接球”的本领能让你进全明星赛。你成功地抛着很多个球，但是你失去了一些别的。你会怎么更新自己？
20—24	二星级的“抛接球”选手。你大概正在焦虑怎么能抛这么多球在空中。现在正是你更新自己的好时机。
0—19	你似乎抛了太多球在空中，把自己弄得焦头烂额、士气低沉。考虑一下放下几个球，或者让自己休息一下。

目 录

CONTENTS

前 言 1

引 言 1

第一章 CHAPTER ONE

你为什么会变得这么忙,这么累呢?

天生的秉性:基因 5

成长经历 7

你的能量盒子 10

勇气和自尊 18

四步疗法 23

第二章 CHAPTER TWO

自我检查

这些天你感觉怎么样? 31

身体很棒	34
检查你的精神状态	46
你的人际关系怎么样?	50
你一直在学习吗?	56
你对待自己的态度	61

第三章
CHAPTER THREE

问题与希望同在

疲惫将带给你什么?	76
要想收获新生活,必须承担风险	79
平衡,还远远不够	84

第四章
CHAPTER FOUR

四步疗法

第一步:了解	89
第二步:反思	93
第三步:沟通	103
第四步:计划与行动	107

第五章
CHAPTER FIVE

价值定位

价值观和疲惫 114

价值观是如何起作用的? 116

记住并改进你的价值观 121

当下的价值观 126

第六章
CHAPTER SIX

你到底想要什么,又该如何得到?

你真正想要什么? 130

如何获得你真正想要的? 136

更新“能量库” 147

第七章
CHAPTER SEVEN

调整状态

人际关系 161

精神力量 162

提高身体的耐受力 164

你的态度 181

仪式 190