

你活得累吗

度过困难时期的心理学

〔日〕加藤谛三 / 著

王善涛 / 译

NI HUO DE LEI MA



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

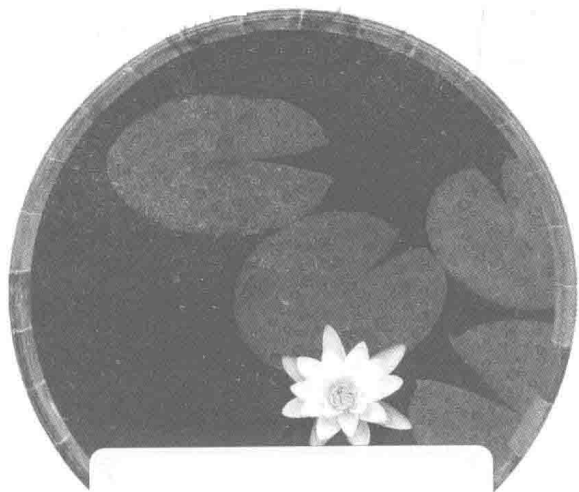
你活得累吗

度过困难时期的心理学

[日] 加藤谛三 / 著

王善涛 / 译

NI HUO DE LEI MA



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你活得累吗: 度过困难时期的心理学/(日)加藤谛三著; 王善涛译. —2 版. —北京: 北京大学出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-301-29202-0

I. ①你… II. ①加… ②王… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 026457 号

KOKORO NO YASUMASEKATA

Copyright © 2003 by Taizo KATO

First published in 2003 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc. through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

- 书 名** 你活得累吗: 度过困难时期的心理学
NI HUO DE LEI MA
- 著作责任者** [日]加藤谛三 著 王善涛 译
- 责任编辑** 魏冬峰
- 标准书号** ISBN 978-7-301-29202-0
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博 @北京大学出版社
- 电子信箱** weidf02@sina.com
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672
编辑部 62750673
- 印 刷 者** 三河市博文印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 880 毫米×1230 毫米 A5 8.125 印张 143 千字
2011 年 7 月第 1 版
2018 年 4 月第 2 版 2018 年 4 月第 1 次印刷
- 定 价** 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

前 言

经常听到有人说“活着真累”。“活着真累”，一般不是指身体上的疲劳，也不是指干活过多或者运动过度的意思。如果是身体上的疲劳的话，休息一下就可以恢复，睡一觉，就会重新精神焕发的。

但是，在感觉到活着累的时候，再怎么休息，也无法消除这种疲劳感，而且经常可能遇到的情况就是即便想好好睡一觉，也是睡不着的。

所谓的感觉到活着累，指的是无论身体上，还是精神上都感到疲倦，而且最主要的还是精神上的疲倦。

另外，所谓的感觉到活着真累，不仅仅单指受了某种惊吓而感觉到疲倦的意思，也不仅仅是指连续经历了某些悲伤的事情而让人心理上感到疲倦，还不仅仅是指失去亲人之后的那种疲倦。

很多人在说活着真累的时候，大概是在表达对人生已

经感到厌倦的意思。

感觉到活着累的人，在感觉到对人生已经厌倦了的同时，对社会还抱着一肚子不满；说感觉到活着累的人，从小时候起每天就生活在各种压力下，逐渐对所有的事情都感到厌烦了，并且，在他们的心底还压抑着憎恨的情感。

比如，他们在和别人交谈时会感到不耐烦。就连和身边的人说说话、聊聊天，他们也会感觉是在浪费精力。世界上有人能够享受和他人的谈话，但是感觉到活着累的人却认为与他人的谈话也是一件很辛苦的事情。因此，对他们来说，就连正常的日常对话，也是很辛苦的事情。

这是因为他们在勉强自己和别人说话。本人其实是不感兴趣的，却要装作饶有兴致的样子与人交谈。如果真是自己想要和人对话，那么他们就会感觉到失去自我了。

感到活着累的人，因为在心底压抑着憎恨的情感，所以无法与他人交心。一个人待着并不快乐，但是和大家在一起的话，又觉得是在消耗精力。这是因为他们要在人前伪装自己，自然就对任何事情都会感觉到很厌烦。

因此，如果被周围的人要求做点什么的话，他们就会感觉到很难受。再怎么简单的事情，只要是应别人要求去做的，他们也会觉得很难受。

可是他们自己也没有什么特别想做的事情。虽然这

样,如果什么也不做的话,他们也会觉得难受。虽然已经对人生感到厌烦,但是自己却不知道该做些什么。他没有想吃的东西,也没有想看的東西;他们既不想去看电影,也没有兴趣看话剧;没有想见的人,但是自己一个人在家,又会觉得无聊得要命。

那些感觉到活着累的人,在对社会怀有恨意的同时,也在逐渐失去生存的精力的。

因为长时间在心底强行压抑各种各样的情感,所以生命力也会逐渐衰弱。生命力衰弱的人,就是对生活、对人生感觉到疲倦的人。

为什么人会感觉到活着累呢?为什么他们的生命力会衰弱呢?

感觉到活着累的人,大概是将憎恨、敌意、厌恶感等各种不良的情感压抑在心底的缘故吧。

感觉到活着累的人,很长时间内都无法直接向别人倾吐自己心中的恨意。另外,他们不可能以犯罪的方式向社会发泄这种憎恨的情感;他们也不可能通过参加反战运动,打着正义的旗号来发泄这种憎恨的情感。但是,对于如同积雪一样冻结起来的负面情绪,本人却往往意识不到。

感觉活着累,就是那种长期在一家自己并不喜欢的公

司工作、却从未意识到这种情绪存在的心理状态。或者说，是长年和自己并不喜欢的人生活在一起，却从未意识到这种情感存在的心理状态。

而且本人也是非常认真地在生活。他们在努力生活，努力去获得大家的认可。一直在勉强自己去做事情，但是自己却没有意识到这一点，而是活在朦胧的状态中。

虽然自己坚信人生一定会有所收获的，而且在不断努力，但是等到意识到方向错误的时候，又已经对生活开始感到厌倦了。

这种厌倦感，拿伊索寓言来做说明的话，就如同下面这则故事。

有一只孤独并且有点冒失的熊。有一天，猴子对它说，“听说你很擅长挖洞啊，能不能给我展示一下你挖洞的本事啊”。熊本来是不想挖洞的，但是因为想让猴子认可自己，就装作很高兴的样子，开始挖起洞来。眼看挖掘起来的土堆成了小山一样。疲劳的熊认为这样应该可以了，就停下来看了看猴子，但是，猴子却说，“真是遗憾啊，要只是这样的洞，鼯鼠可能挖得更好”。于是，熊就想怎么能输给那个小小的鼯鼠呢，于是就越发用力地挖，洞也越挖越深。就这样，这只熊每天都在不停地挖洞。“这下猴子应该会表扬我吧”，于是熊就问猴子，“这下子应该可

以了吧”？但是却没听到猴子的回答。熊就竖起耳朵仔细听，但是却完全听不到地面上的声音了。熊立刻感觉到大事不妙，就马上要往洞口爬，但是，因为洞实在是挖得太深了，熊就没办法从洞里爬出来了。

意识到自己无法从洞里爬出去之后，熊终于明白了“被猴子的话鼓动是一件多么可怕的事情”。熊感到非常后悔，后悔当初想要获得猴子的认可，否则就不会落到现在这种地步了。

意识到这一点之后，疲倦感就上来了，熊就失去了生存的气力，但是，却没有其他动物来解救熊。

感觉到活着累的人，其实是很认真的人，也是曾经努力过的人。在努力的时候，他们并没有想到自己会变成现在这个样子。他们坚信总有一天自己的努力会得到回报的，总有一天会得到大家的认可和夸奖的。

他们从未想过自己的人生之路会像现在这样越走越窄。但是现在却对人生感到疲倦了，什么都不想做了。

本书首先描述了对生活失去信心的人的表现，接下来分析了造成这种现象的原因，最后提出了应对的建议。

目 录

前言 /1

第一章 为什么会感觉到活得累呢? /1

一、爱一个人很难 /3

有抑郁倾向的人都是热衷于倾诉自己不幸的人 /3

整天板着脸的人实际上抱有强烈的撒娇欲望 /5

抱有强烈撒娇欲望的人是脆弱的人 /6

为什么要如此在意别人的喜怒哀乐呢? /8

积累在心底的憎恨感 /10

二、为父母之“爱”所苦恼的孩子 /12

父母与孩子的角色逆转 /12

逐渐学会迎合周围的人 /14

憎恨感膨胀到一定程度就会产生抑郁感 /16

三、抑郁与对人生的思考 /17

- 要学会在适当的时候休息/17
- 心理病弱的人能好好活着就很不了不起/19
- “小的时候没有人保护我”/21
- “好孩子”的悲哀/22
- 否定自我本性导致生命力衰弱/23
- 人际关系与内心疲倦/25
- 世间最美的还是人性之美/27
- 要学会健康的生活方式/28

第二章 消极思想的源头

——爱的缺失感/33

- 一、希望得到别人认可的欲望/35
 - 孩子希望得到父母的认可/35
 - 人人都希望得到别人的认可/37
 - 母亲——孩子心灵的守护者/39
- 二、将对他人的怒气以弱者的方式表现出来/41
 - 一味伤感自身不幸的人是不会获得友情的/41
 - 换个角度理解有抑郁倾向的人的话语/43
 - 倾诉自身不幸实际上是在表现憎恨/44
 - “从小时候起就无人疼爱的怨恨心情”/46
 - 同样的经历,不同的感受/47

希望身边的人能够理解自己的苦闷心情/49

心理热线的使用者希望听到的话/51

人生的道路上并无神奇的“魔杖”/53

探究对生活感觉疲倦的原因/55

三、为什么对不幸的事情要念念不忘呢？/56

不能认同自身幸福的理由/56

“总想将自己的不幸迁怒于他人”/58

“不幸”是伪装的憎恨/60

“不幸”是心中希望被爱的呼唤/61

获得幸福之后就不再迁怒于他人/63

能够让人行动起来的最大力量就是“憎恨”/64

第三章 要学会适时改变生活方式/69

一、光靠认真也是无法获得幸福的/71

学会放开胸怀做人/71

心中怀有憎恨的人无法向他人敞开心扉/72

相信别人才能获得幸福/73

二、彻底释放心底积存的憎恨/75

过分压抑自己会使人感觉到累/75

爱人容易，爱身边的人难/76

“不幸福感中毒”的人/78

学会坦言自己的失败/79

迈向幸福的转折点/80

第四章 有抑郁倾向的人的情感表达/85

一、抑郁情感实际上是无法发泄的憎恨/87

无论身处何处都无法获得轻松的心情/87

无法宣泄的憎恨感会使人丧失行动能力/88

无法满足孩子撒娇愿望的父母/90

看得见的伤口和看不见的伤口/92

“如果没有父母的话，可能会活得

更自在一些”/94

二、心理阴暗的理由/96

心理上感觉自己逐渐被周围的人疏远/96

在构建人生大厦的大好时候没能打好地基/98

因憎恨而苦于心智的抑郁症患者/100

有心无力的“精力燃尽症候群”/100

大脑新皮质和扁桃核之间的神经线路受损/103

小时候生活在容易让人焦虑和紧张的环境中/104

三、无法充分表达自己的内心情感/105

缺乏自我才会求助于人/105

“抑郁时候的静坐”只是一种情感表达方式/106

“鼓励”的反作用/108

“攻击性”的反噬/110

爱恨两种情感并存/111

没有目标的内心是空虚的/112

雪上加霜/114

四、抑郁倾向是健康心灵的“退潮”/115

对他人缺乏包容心/115

“打起精神来”反而成了泄气的话语/117

连求生的气力都没有/119

好好想一想为什么会感觉到活着累/121

“为什么倒霉的总是我呢? ”/123

第五章 给自己放个长假/129

一、要善待自己的精神和肉体/131

抑郁症患者的大脑已经老化/131

连三分种的收拾工作都做不好/132

不管怎样先好好休息再说/133

二、远离轻视自己的人/135

要摆脱悲惨的人际关系的牢狱/135

明知道被人利用却还是不得不迎合之/137

退一步看 会有另一番感悟/139

要在心中远离轻视自己的人/140

远小人 增自信/142

三、“现在”只是成长道路上的一个驿站/142

为迈向下一个幸福时代做好准备/142

“现在”正是应该去除人生污垢的时候/144

找到可以吸引自己的音乐或书籍/145

“过去”的意义就在于帮助你认识

“人类的愚蠢”/146

认识真实的人生意义/148

第六章 要有勇气“更好地生活下去”/153

一、要诚实对待自己/155

生活的疲劳能够帮助人思考/155

“假如明天就要死去，现在要做些什么呢”/157

“如何与这样的人交往”/158

“到现在为止自己都做了些什么呢”/158

过于自我执著容易导致疲劳/160

心灵缺乏感知快乐的能力/161

二、要接受自己的感觉方式/162

“柳暗花明又一村”/162

要接受现实/164

要结交善于聆听的朋友/166

活在当下/168

要学会放弃/170

三、不要执著于过去/171

执著于过去会阻碍前进的脚步/171

憎恨会阻碍心灵的成长/172

孩童时候的憎恨感无法成为“过去”/174

唉声叹气无助于解决现实问题/176

悲观思想的恶性循环/178

做一个“孤独的决断”/179

“自己是神的孩子”/181

第七章 有抑郁倾向的人的心理/187

一、抑郁的主要表现——“被动性”/189

缺乏自主行为能力/189

“被动”的态度无助于困境的改善/190

易于应对不良情绪的四个特征/192

撒娇的愿望是被动性的愿望/193

二、对未来持消极态度的悲观主义/194

“自助者，天助也”/194

一味诉苦并不能解决问题/195

消极的未来观只能使事情更加恶化/196

三、“全身无力”实际上是内心贫乏的表现/198

无法从正在从事的工作中获得乐趣/198

内心丰富的人是生活的强者/199

要在心中构建一座“自我之城”/201

要找到自己的位置/203

第八章 积累生命能量的方法/207

一、成年人的幸福就是“在心中无限扩展自己”/209

一味等待幸福降临的人/209

长不大的渴望/210

为他人着想是“成年人的幸福”/211

二、有抑郁倾向的人的内心世界/212

生命力降低使人变得敏感起来/212

内心世界的危机/213

有抑郁倾向的人给自己的心也戴上了枷锁/216

血液中的皮质醇超标/217

三、休息也是生命的存在方式之一/219

“扼杀自己”的生存方式/219

趁机换个活法儿/221

时不我待/222

尝试记录心灵的历史/224

切实过好“只为自己”的一天/225

结尾 要慎用可能带来伤害性的语言/230

为什么要如此在意对方的话语呢？/230

话语的两面性/231

有抑郁倾向的人常能从话语中感受到

“责备”的意味/233

话语的意义因人而异/234

后记/238