

不疲劳的生活

不疲劳的生活，是我们想要的生活，也是一种有品质的生活。

我们可以活得很轻松，很快乐。

若依◎编著

让劳累的身体得到放松，让疲惫的心灵得到休憩。

不疲劳的生活才是真正的生活，才是真正轻松快乐的生活。



BU PILAO
DE
SHENG HUO

人为什么活得累？最主要的还是因为心累。

不该有的欲望越来越多，对所追求的事越来越执著，人活得当然累。

人要想活得不累，除了要合理饮食、休息好、适度运动外，

最主要的是要让心灵变得轻松与快乐。



朝華出版社

不疲劳的生活

不疲劳的生活，是我们想要的生活，也是一种有品质的生活。

我们可以活得很轻松，很快乐。

若依◎编著

图书在版编目(CIP)数据

不疲劳的生活/若依编著. —北京:朝华出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5054-2270-4

I. 不… II. 若… III. 疲劳(生理)—消除—普及读物
IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201616 号

不疲劳的生活

作 者 若 依

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 150 千字

印 张 13.75

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2270-4

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前 言

常有人说：“累死我了！活得真累！”其实，我们每个人都有过类似的体验，只不过程度不同罢了。有些人奔波在职场、商场、情场、娱乐场，早出晚归，超负荷运转，以致黑白颠倒，身体透支，当然会很累。但也有一些人，他们并不工作，每日无所事事，他们也在喊累，因为，空虚也是一种累。

通常我们所说的“累”就是指“疲劳”。一个人的脑力、体力都是有一定限度的，如果超过了这个限度，人体的各种能力就会减弱，各种功能就受到影响，使人感到力不从心，于是就产生了疲劳感。医学专家指出，疲劳是大脑皮质的一种保护性反应，这种保护性反应可使与机体生命攸关的机能免于因过度使用而导致衰竭。

专家将劳累分为三种类型：一是体力性疲劳，多见于体力劳动者，是由繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成；二是脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者，是由于长时期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能而造成的；三是心理性疲劳，是由现代生活中的高强度紧张感与压力造成的。虽然科技的发展在不断地减轻人们的体力强度，但现代社会日趋激烈的竞争，却在不断地增加人们的精神负荷，所以，心理性疲劳的人越来越多，这种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重，危害更大，更难消除。

随着生活节奏的加快和压力的加大，疲劳已成为人类健康的大敌。如何减轻和消除疲劳，是摆在我们面前的一项需要迫切解决的重大任务。

前言



人为什么活得累？最主要的还是因为心累。不该有的欲望越来越多，不该想的事想得越来越多，人当然活得累。人要想活得不累，除了要合理饮食、休息好、适度运动等外，最主要的就要使心变得轻松与快乐。要做到这一点，就要懂得知足，学会享受生活。

富裕的生活虽然可以给我们带来良好的物质享受，但是富裕的生活往往也会把我们生活中的幸福带走。不要只顾着追求那些物质方面的享受，而失去了我们所拥有的幸福。学会知足，才能快乐，也才会得到幸福。

人生是一张单程票，没有返程，途中美好的景色一旦错过了就永远也无法弥补了。我们不仅要为生活而奋斗，也要学会享受生活。我们有必要把所有的问题、压力、责任等当做一种阅历，成功了就享受成功的喜悦，失败了就享受成长的喜悦。人既然来到了这个世上，就应该最大限度地享受生命，享受悠闲，享受自然，享受家庭的天伦，享受旅行和读书的乐趣，享受生活中点点滴滴令自己快乐的美。享受生活并不是享乐，而是面对生活的一种珍惜和感恩的态度。学会享受生活，我们才会感觉到：生活真的很美好。

本书从享受生活、轻轻工作、化解压力、人际关系、生活方式、保持快乐、良好的心态七个方面入手，全方位地为我们构建了一个立体式的防治疲劳的方案，能使我们在繁忙的工作和生活中获得轻松与快乐。

在这个世界上，十全十美的事是不存在的，完美只是我们的一个努力的方向，却不应该成为我们的终极追求。我们不反对过好日子，我们也在追求好日子，问题是我们要知道什么是好日子，怎样对待好日子。其实，一个人只要热爱生活，懂得知足，学会感恩，天天都是好日子。这样，即使有一些不如意，日子即使苦一些，也不会觉得累。其实，这本身就是一种幸福。



第一章 懂得享受生活

创造生活和享受生活是生活的两大主题。我们不仅要创造生活，也要懂得享受生活。享受生活不是享乐，而是面对生活的一种态度。不懂得享受生活的人会过得很苦很累，懂得享受生活的人才会过得轻松与快乐。

- ◆懂得善待自己 / 3
- ◆珍惜我们所拥有的 / 4
- ◆真实地活在当下 / 6
- ◆保持一份淡然的心境 / 8
- ◆健康就是福 / 9
- ◆知足才能常乐 / 10
- ◆和别人聊聊天 / 12
- ◆走进大自然 / 13
- ◆性生活对健康有益 / 15
- ◆经常欣赏欣赏音乐 / 17
- ◆在购物中享受乐趣 / 18
- ◆经常打扮打扮自己 / 20
- ◆养宠物对缓解压力有帮助 / 21



第二章 轻轻松松地工作

社会竞争越来越激烈，压力越来越大，工作中的每一个人都生活在巨大的压力之中。只有善于发挥自己的长处，勤于思考，总结和吸取工作中的经验和教训，讲究工作方法与技巧，才能有效地提高工作效率，将工作变得轻松而快乐。

目 录



目 录



- ◆完善职业生涯规划 / 25
- ◆做自己最擅长的事 / 26
- ◆天道酬勤，勤能补拙 / 27
- ◆心急吃不了热豆腐 / 29
- ◆珍惜生命中的每一秒 / 30
- ◆专注是成功的积累 / 32
- ◆养成思考的好习惯 / 33
- ◆提高工作效率有技巧 / 35
- ◆敢于承担责任 / 37
- ◆凡事不可逞强好胜 / 39
- ◆得理也要饶人 / 40
- ◆锋芒不可太露 / 41
- ◆不要嫉妒别人 / 43
- ◆开玩笑要注意分寸 / 45
- ◆合作是一把金钥匙 / 47
- ◆适当地休息一下 / 48



第三章 轻松地化解压力

在现代生活中，压力是使人活得累的一个主要原因。尽管我们通常不能控制那些导致压力产生的事情，但是我们却能够控制自己面对压力的态度，保持一种积极、乐观的心态，就能够经受住更大的挫折与困难，就能够化解更多的压力，从而使自己活得轻松。

- ◆掌控好自己的情绪 / 53
- ◆敢于面对困难和挫折 / 55
- ◆微笑着面对挫折 / 57



- ◆把失败当做成功的垫脚石 / 58
- ◆学会向别人倾诉 / 61
- ◆哭吧，哭吧，不是罪 / 62
- ◆把压抑发泄出来 / 64
- ◆学会缓解紧张情绪 / 65
- ◆不要沉浸在后悔中 / 68
- ◆消除内心的浮躁 / 70
- ◆接受不可避免的事实 / 72
- ◆抱怨不如改变 / 74
- ◆把“不”勇敢地说出来 / 76
- ◆学会放弃才会轻松 / 78
- ◆饮食可以帮助减压 / 79
- ◆按摩可以减压 / 83
- ◆练习瑜伽可以减压 / 86



第四章 拥有和谐的人际关系

生活在社会上的每个人，都离不开与他人的交往、接触。人际关系的好坏对每个人的生活、工作及情绪都会产生很大的影响。拥有和谐的人际关系，有利于我们舒缓情绪，缓解压力，调节疲劳。

- ◆善于与人沟通 / 91
- ◆帮助别人就是帮助自己 / 92
- ◆学会吃亏，不贪小便宜 / 93
- ◆做人要有真诚之心 / 95
- ◆微笑是社交通行证 / 97
- ◆多赞美别人 / 99



- ◆善于聆听别人的讲话 / 102
- ◆尊重别人的隐私 / 103
- ◆不要给别人添麻烦 / 105
- ◆与邻居处好关系 / 107
- ◆懂得经营婚姻 / 108
- ◆经常与父母沟通 / 110
- ◆朋友间要保持一定距离 / 112
- ◆同事之间的相处技巧 / 113
- ◆与上司相处的注意事项 / 115



第五章 形成健康的生活方式

如果一个人的生活没有规律，没有良好的生活方式与习惯，会导致生理功能紊乱和心理疲劳，影响身心健康。形成健康的生活方式，有助于我们提高生活品质，缓解身心疲劳。

- ◆不要成为工作狂 / 121
- ◆让生活节奏慢下来 / 123
- ◆一日三餐要吃好 / 125
- ◆药疗不如食疗 / 127
- ◆按四季调整饮食 / 129
- ◆食物的搭配与禁忌 / 132
- ◆养成正确的饮食习惯 / 136
- ◆远离烟瘾的毒害 / 138
- ◆摆脱酒依赖 / 142
- ◆远离赌博的恶习 / 144
- ◆生命在于运动 / 146



- ◆运动可以缓解疲劳 / 147
- ◆经常散步益处多 / 149
- ◆睡个好觉 / 151
- ◆养成良好的睡眠习惯 / 152
- ◆失眠的调养 / 153
- ◆培养一种有益的兴趣 / 157
- ◆改正一些不良的生活细节 / 159



第六章 让自己快乐起来

人之所以会疲劳，缺失快乐是一个主要原因。快乐是一种最奇妙的情感体验，只要你想快乐，快乐是随时随地都可以获取的。让自己快乐起来，生活中就会处处有乐趣，人就会活得很轻松。

- ◆生活是快乐的源泉 / 165
- ◆快乐是一种生活态度 / 166
- ◆快乐就掌握在自己的手中 / 168
- ◆让自己变得乐观起来 / 170
- ◆付出比索取更令人快乐 / 173
- ◆不要为打翻的牛奶哭泣 / 175
- ◆信任别人，远离猜疑 / 176
- ◆不要过于追求完美 / 177
- ◆凡事多往好处去想 / 179
- ◆学会幽默，学会放松 / 180



第七章 保持良好的心态

一个人的心态影响着一个人的行为。有什么样的心态，就会有什么样的

人生。保持良好的心态，有利于我们调节生理机能，缓解疲劳，并能有效地提高生活品质。心态好，人的心情就好，就不会觉得累，就会活得轻松。

目 录



- ◆保持积极乐观的心态 / 185
- ◆保持谦虚的姿态 / 187
- ◆生气是没有必要的 / 188
- ◆懂得为自己鼓掌 / 191
- ◆学会欣赏自己 / 193
- ◆做人要懂得低调 / 194
- ◆消除自卑心理 / 196
- ◆有自信才会有成功 / 198
- ◆做人不要太虚荣 / 199
- ◆学会宽容别人 / 201
- ◆舍得，舍得，有舍才有得 / 203
- ◆常怀一颗感恩之心 / 204
- ◆保持一颗平常心 / 206



第一章



懂得享受生活



< < < < <

创造生活和享受生活是生活的两大主题。我们不仅要创造生活，也要懂得享受生活。享受生活不是享乐，而是面对生活的一种态度。不懂得享受生活的人会过得很苦很累，懂得享受生活的人才会过得轻松与快乐。



懂得善待自己

美国哲学家、文学家爱默生曾说过一句话：“人生中最美好的礼物，就是你自己的一部分，就好像诗之于诗人，羊群之于牧童，亲手绣的纱巾之于女孩。”的确，人生中许多美好的事物，不是靠别人的给予，也不是靠上苍的恩赐，而是需要我们去发现，去创造，去争取。善待自己更是如此。懂得善待自己，才能做到享受生活。

一个善待自己的人，必是一个会悦纳自己、安慰自己的人。他能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己。他会具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观地评价，对自己不会提出非分的期望与幻想。成功时不苛求自己，失败时不追悔自己，凡事能从大处着眼，不在意一城一池的得失，把握现在，迎接下一次挑战。

一个善待自己的人，必是一个不断完善自己的人。只有不断完善自己，才是真正地善待自己。善待自己，不是盲目地宽容和放纵自己，而是努力追求美好生活，经营好自己的人生。他可以不是天才，但他却是一个有着炽热追求和拼搏精神的人；他也许不是最聪明的人，但他一定是最有抱负和最勤奋的人。

善待自己，除了悦纳自己、完善自己，更主要的还是善待他人——善待他人就是善待自己。我们只有先去善待别人，善意地帮助别人，才能处理好人际关系，从而获得他人的愉快合作。那些慷慨付出、不求回报的人，往往容易获得成功；那些自私吝啬、斤斤计较的人，不仅找不到合作伙伴，甚至有可能成为孤家寡人。

在日常生活中，善待自己的方法有很多，比如爱惜身体，保持好心情，不苛求自己，珍爱生命等。



在生活中，我们不应该总想那些不好的事情，比如疾病、生理缺陷等，而应该多想想那些快乐的事情，比如今天朋友给你来了一封祝福的邮件，出门前爱人拥抱了你，等等，这一切平凡而又平常的小事，都能给你带来好心情。假如你事事、时时苛求自己，希望自己在工作上取得别人无法超越的成绩，希望自己的身体好得连个喷嚏都不打，这是不可能的。特别是当我们的身体出现了某种不舒服的感觉时，我们更应该保持好心情，唯有如此，我们才有可能战胜疾病，重新获得健康。如果你是一个苛求自己的人，当生活中出现了一点不如意就自怨自艾，那么一点小小的缺陷，就有可能给你带来巨大的压力。生命是一列向着一个叫死亡的终点疾驰的火车，沿途有许多美丽的风景值得我们去欣赏、留恋。所以，没有任何事可以成为我们不善待生命的理由。生命是宝贵的，生活不一定会一帆风顺，但无论在什么情况下，我们都应该以积极乐观的态度去面对生活，享受生活，并且学会善待自己，善待生命。那么，这样的人生就一定会充实、美好而有成就。

在充实的生命历程中，那些快乐的回忆，以及现在的快乐，才是善待自己最有力的证明。

珍惜我们所拥有的

人性的一个共同的弱点，就是企盼得到自己没有得到的东西，而对自己现在所拥有的一切却又不懂得去珍惜，而在失去之后，又追悔莫及，倍感拥有时的珍贵与不可代替。

那么，为什么人们会对已有的不珍惜，对没得到的东西却心驰神往呢？原因包括以下几点：

1. 不知足的心理

旧的需要一旦满足，新的需要立刻就产生。这是优点，它催人奋进，



并推动社会不断向前发展；这也是缺点，它使得人们的心态常处于失衡状态。

2. 把得到的看做是理所当然

人们通常倾向于看到已拥有东西的缺点、未得到东西的优点，把得到的看做是寻常的、理所当然的，把得不到的看做是珍贵的、美好的。

3. 与生俱来的征服欲

人们太想“拥有”了，尽管人们并不能消耗许多。很多时候，“拥有”带来的快感不是满足实际需要，而是为了满足自己的征服感。

凡此种种，导致人们总认为碗里的饭菜味同嚼蜡，锅里的东西味道鲜美。很多时候，我们忘记了去珍惜身边的幸福，却拼命去追逐着一些遥远的梦想。现实中的我们总会盲目地去和别人比较，无端地让自己产生很多的不平衡心理，从而让自己生活在无谓的痛苦之中，这其实很不值得。作为一个人，需要有一颗平和的心。好好珍惜自己现在所拥有的，这样才会让自己活得实在而洒脱，才能有机会发展自己，让自己生活得更有价值。

一个小姑娘坐在公园的长椅上发愁，她被一场车祸夺去了一条腿。她一定不知道，在她旁边的草丛里，一只小老鼠正悄悄地看着她。它已经好几天没吃东西了，此刻正羡慕地看着小姑娘陷入遐想：“如果我是一个小姑娘该多好——哪怕是个只有一条腿的小姑娘呢！”

人类最大的悲伤在于，我们常常去羡慕别人，却很少去想自己已拥有的东西。父母总是抱怨着孩子们不够听话，孩子们抱怨父母不理解他们；男朋友抱怨女朋友不够温柔，女朋友抱怨男朋友不够体贴。他们从未想过，拥有健全的父母、健康的小孩和亲密的男女朋友是一件多么不易的事情。

自己所拥有的，才是最宝贵的。珍惜拥有，就会使人心存平淡，不为身外之物所诱惑。倘若不抱着一种平和的心态，这山望着那山高，过多地奢望一些不着边际的东西，结果就会把自己曾经拥有的那部分失去。正可谓“捡了芝麻，丢了西瓜”，这是一种得不偿失的错误行为。

许多人也许认为，拥有大量的财富和无限的权力才会幸福，为此他们拼



命奋斗，永无止境，他们来不及享受所拥有的一切，他们也看不见已经拥有的一切。然而，事实是，我们能够珍惜所拥有的，才是最大的幸福。

真实地活在当下

对于人生而言，昨天已是过去，明天还未到来，最重要的还是今天。昨天只是一种记忆，随着时间的流逝，这种记忆会逐渐被淡忘。明天只是一种虚幻，只会增加莫名的痛苦。

一个可以感受生活的人，是可以抓住快乐的人。如果一个微小的事物都令其感动，那么他就是一个快乐的人。

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是快乐。

穷人说：“快乐就是现在。”

富人望着穷人的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫快乐呢？我的快乐可是百间豪宅、千名奴仆啊！”

有一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

七月如火，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是快乐？”

乞丐说：“快乐就是此时你手中的这碗水。”

有智慧的人多能顿悟人生，看淡尘世的物欲，抵御各种诱惑，舍弃烦恼和痛苦，惜时如金，提高生活的质量，丰富人生的内涵，踏踏实实做些有利于社会的事情。愚蠢的人一般是混沌人生，一生只会贪求名利，在烦恼和痛苦中过早地耗尽生命的“灯油”。

为往事懊悔，为将来担心，只会给自己的人生带来有害的情绪，对眼前的一切视若无睹，将永远也不会得到快乐。唯有真实地活在当下，才能真正