

心理自助译丛
Xinli Zi Zhu Yi Cong

不再疲惫

Stop Feeling Tired

战胜疲劳和不良感觉的十种方法
10 Mind-Body Steps to Fight Fatigue and Feel Your Best

[美]乔治·D·泽古莱兹 George · D. Zgourides

[美]克里斯蒂·S·泽古莱兹 Christie · S. Zgourides

郭晓惠 译

中国人民大学出版社



Stop Feeling Tired

不再疲惫

战胜疲劳和不良感觉的十种方法
10 Mind-Body Steps to Fight Fatigue and Feel Your Best

[美]乔治·D·泽古莱兹 George·D·Zgourides

著

[美]克里斯蒂·S·泽古莱兹 Christie·S·Zgourides

郭晓惠 曹波 译

中国人民大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

不再疲惫: 战胜疲劳和不良感觉的十种方法 / (美) 泽古莱兹等著;
郭晓惠译.

北京: 中国人民大学出版社, 2006

(心理自助译丛)

ISBN 7-300-06995-9

I. 不…

II. ①泽…②郭…

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 (2005) 第 146040 号

心理自助译丛

不再疲惫

战胜疲劳和不良感觉的十种方法

[美] 乔治·D·泽古莱兹 著
克里斯蒂·S·泽古莱兹

郭晓惠 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北涿州星河印刷有限公司

开 本 125×190 毫米 1/32

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 张 8.375 插页 1

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

字 数 167 000

定 价 15.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



内容简介

本书针对体力透支,处于压力和亚健康状态下的都市人提出了如何不再疲惫、战胜疲劳和不良感觉的十种实用方法,是一本具有指导性的手册。

致 谢

写成一本书需要许多人付出大量的艰苦劳动。在此我们特别要感谢 Catharine Sutker 对此项目的支持，感谢 Carole Honeychurch 在编辑方面给予的专业性指导，我们还要感谢 Michele Waters 和 Amy Shoup，为此书得以出版他们给予了宝贵的帮助。

引言

有精力才能有持久的快乐。

——威廉·布莱克

让我们承认这样一个事实：生活在现代社会的大部分人经常感到体力透支，精疲力竭。我们原本期望自己有充沛的精力来尽情享受生活，可是面前却堆积着数不清的工作任务、社会责任和家务重担，还有那些总是在最关键的时刻出问题的高科技新产品。

生活在不断变化又高速发展的现代社会，在持久的推动力作用下不停地奔走，你必须完成眼前的所有任务，得不到喘息，你只能把自身的体力和精力发挥到极限……结果，你陷入一种被称为慢性疲劳的状态。成千上万的人，一清早醒来就感到浑身乏力，匆忙咽下一杯咖啡和几块饼干，就立刻撑起沉重的身躯，从一项工作任务赶赴另一项工作任务，从上午一直忙到天黑。如果运气不算太坏，下班以后你还能剩下点体力，在路上随便吃点儿快餐食品，赶回家看着电视，喝上两杯饮料。

然后，你一头倒在床上，脑子里却还在想着那些没做完的事情。过不了几个小时，你又得起床下地，开始一轮新的循环。

怪不得这么多现代人都感觉很差。疲惫不堪的生活当然毫无快乐可言，它挤走了人生的乐趣。理由再简单不过，人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。尝试一下吗？只有失败在等着你。如果你承诺过多，总想满足周围人的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来你只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化的糟糕结果。

作为临床医学家，乔治发现东方人对慢性疲劳的观点很有趣，比如说，东方医学界人士把这样一种身体、心理和精神状态叫做“衰竭”（depletion）。这个词很恰当地描述出一种精力损耗过度的状态，我们在本书中会经常用到这个词。目前，我们只是想说，“衰竭”意味着一种不平衡的状态，一种精力极为缺乏以致精神涣散、生活失调的状态。

普遍存在的问题

在美国，因为长期感到疲惫而去求医问药的人就有数百万之多，他们长期感到浑身不适，却弄不清楚问题出在哪儿。罗纳得·李·霍夫曼（Ronald L Hoffman, 1993）在他的著作《终日疲惫：如何找回你失去的精力》（*Tired All the Time: How to Reclaim Your Lost Energy*）里这样写到：

美国人每年因一般性疲惫感求医的居然高达5亿人次。如果说，占就诊原因第一位的是流感和感冒，那么疲惫就占了第

二位。到诊所来就医的病人，约有一半是由于一种难以确定的不适感——疲惫，疲惫感已经逐渐被认可为一种独立存在的疾病。

接下来的问题“我为什么如此疲惫”并不难回答。根据西方大多数保健专家的看法，疲惫往往因下面这些因素引起：精神压力大、体重过高、饮食不当、思虑过度、缺乏社交技能、工作过累，以及家庭压力大。另外一些因素也会使人长期受到疲惫感的困扰，如焦虑、抑郁、久坐不动的习惯，以及药物依赖。每年，身体疲惫和精神疲惫都是最常见的求医问药的原因。

大多数人萎靡不振的原因只是生活压力过大（加上上述以及其他的原因，情况往往更糟），但确有一小部分人的病情可诊断为因疲劳引起的生理机能失调，其中最常见的是慢性疲惫综合症和纤维肌痛（fibromyalgia）（见本书第1章）。不过，即使你的情况不属于可被确诊的与疲劳有关的疾病，疲惫不堪对于你本人来说也是一种切实存在的状态。你身边的人，尤其是那些对你有所希求的人，可能很难理解你的压力有多大。他们可能习惯了你逆来顺受的好脾气，可受折磨的却是你自己。

长此以往，你的疲劳状态会对你整个身体产生十分有害的影响。比如，压力过大会引发真正的疾病。长期在压力下从事快节奏的活动可引起一系列功能失调，如偏头痛或胃酸过多，在严重时还会引发心血管疾病。

即使你运气好没有受到这些病患的袭击，紧张而充满压力的生活方式也会让你萎靡不振，郁郁寡欢。事实上，你可能会

感到浑身像散了架似的。这种经历你一定不陌生吧——不再呼朋唤友，和人欢聚，也不再参加同事的工作午餐，情愿一个人关在家里，害怕作出任何一个承诺，尽管你不得不对大家唯唯诺诺，尽管你自己得付出代价。你活得很不快乐，可又不知道如何才能从这架飞速旋转的木马上全身而退。

告诉大家一个好消息

不论你管这种状态叫什么——劳累也好，疲惫也好，衰竭也好，筋疲力尽也好，目前我们确实需要一种直截了当的方法，来摆脱这种紧张的生活方式造成的不平衡状态。在读到本书以前，你可能已经进行过多种尝试，试图找回你曾经有过的旺盛精力。外出度假已经宣告失败，减肥、上培训班、发牢骚也没有起到作用。可以理解，你现在准备尝试一种全新的方法了。

我要告诉你一个好消息：为了重振你曾经有过的青春活力，你必须改变生活方式，追求简单与平衡。所以，本书的主题就是：通过减轻压力、改变生活方式、放慢生活节奏，增加你的能量，让你重新焕发活力。

平衡为什么如此重要？杰尔·列维（Joel Levey & Michele Levey, 1998）和迈克尔·列维在他们的著作《生活的平衡：在混乱的世界里如何创造和谐与完整》（*Living in Balance: A Dynamic Approach for Creating Harmony and Wholeness in a Chaotic World*）中写到：

对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向宇宙和谐之路。从个人的角度看，在工作、家庭、家长与教师协会之中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡。而且，正是这一追求使宇宙处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的现实世界创造着平衡。

换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心，对平衡的追求也能使你精力充沛。

你可能要问，这是为什么？作为现代人，我们特别容易偏离生活的轨道，而损耗我们的生命能量储备（即中国人所说的“气”），也就是说，我们常有的劳累、疲乏、压力过大等不适感大多是由于生活失衡造成的。至少在我们看来，你的目标是通过恢复和保持适量的能量来恢复平衡。换句话说，我们的目的不是要让你变得更忙碌更紧张，这样只能使你更加失衡，而是要教给你如何获得总体上的均衡状态，这是使你重新焕发活力、享受生活、主动积极地热爱生活的最重要步骤。也就是说，你要选择那些增强身体健康的活动，而放弃其他有害无益的活动；还有，你要学会从繁忙的日常工作中抽出时间，进行一些恢复精力的活动，随便举几个例子，比如，吃好睡好、读书、听音乐、思考、祈祷，或者帮助别人、到大自然中漫步，等等。

当然，还有许多方法可以帮你恢复精力。我们吸取东西方传统的精华，收集了一些最有效的方法编入本书，以帮助读者在尽量不打乱目前工作规律的情况下，找到一种平衡而健康的生活方式。毕竟，真正打起背包离家远行，步入传说中的深山

老林，是一种难以实现的梦想。我们所能做到的，是让生活发生潜移默化的变化。随着这些变化成为你习以为常的生活方式，你就会发现自己对生活多了一些热情，也多了一些机会去“全身心地”关注你自身和周围的人。

本书能为你做什么

尽管我们两位作者具有深厚的专业知识，但是在书中我们只给读者介绍一些切实好用的方法，它们是被实践证明能够恢复和保持身体能量的卓有成效的方法，既有科学依据又简便易行。

我们向您推荐的指导方针是从使用者的角度出发来设计的，这些指导方针能够引导你循序渐进地获得身体、心理和精神上的平衡，并增强身体能量。我们信奉的医学概念出自一个有机的整体，包括营养摄取、简单生活方式、东方医术等旨在增强能量、促进健康、达到和谐的许多简明实用的知识和信息，以及短期心理治疗方法中的精神健康术。

书中各章节的内容相互关联，在结构上兼顾生物、心理、社会三方面，并形成一个整体。也就是说，我们对生物学、心理学和社会学的内容都予以关注，目标就是追求身体、心理和精神上的健康和平衡。我们的目标是为您提供现今东、西方所能找到的最佳的自我提升方法。

我们还要教给您一整套自助技术，以改善您的生活质量，提高健康水平，创造更好的自我感觉和平静和谐的心境，焕发



您的生命活力。我们还要向您介绍如何把西方的现代科技与东方的传统平衡术结合起来，以更新您的身心并调整生活目标。有了这样一套身心结合、循序渐进的方法，您一定能很快地走上身心平衡之路。

本书分为三大部分，各部分分别讨论在实践中被证明行之有效的最佳技能，包括东、西方的一些疗法和补充性的技术和手段。第一部分“身体与每日能量”先给健康心理下一个定义，然后介绍它包含的几种不同的增强能量、强身健体和培养积极生活态度的观点与方法。本章还要讲到上文提到的生物—心理—社会模式，从整体学说的角度解释各种生活现象。同时，我们还要分析东、西方健身模式的异同，以及两者在改善体质和恢复能量方面的不同含义。然后，我们要讨论如何配合西方的心理医学方法，来应用针压、针灸、草药、按摩等传统疗法。另外，我们还要向您介绍一些有关营养、维生素、草药、锻炼、睡眠和生活方式方面的知识。

第二部分“心理与每日能量”将向您介绍增强能量、达到和谐心理的自助技术，重点在于一种理性—情感—行为疗法。我们要解释人的信念（想法、评价等）对其情感和行为的直接影响，并讨论该疗法的具体实施步骤，以帮助您消除那些有负面影响，只能引发疲劳、痛苦和烦躁不安的内心话语。我们还要推荐几种行为疗法，以提高您的整体健康水平，包括放松法、意象法、注意力分散法、思维打断法、催眠法和生物反馈法。同时我们还将对疲劳的诱因进行深入的分析。

生活中还有一个方面，即生活的精神方面，常常会被人们

忽视，而精神空虚的结果就是酗酒、服药成瘾、挥金如土、积攒废物，或者社交无度。本书第三部分“精神与每日能量”将强调精神内容的重要性。我们将讨论如何通过精神平衡恢复身体的能量，这也许是很多读者不太熟悉的内容。我们要介绍一些不同流派及其方法（如祈祷、沉思、慈善活动），一些利己益人而又便于掌握的、行之有效的方法。

请君改变

快速变化的现代社会往往迫使我们把体力与精力用到极限。如果你已经累坏了、受够了，承受不了更大的压力了，就请看看我们给您提供的建议吧。本书向您介绍经过时间检验的恢复能量、活力与健康的最佳方案。

想想吧，多年来也许你第一次，清晨醒来面对新的一天感觉精力充沛，整个下午不用打盹、不用喝咖啡就清醒如常，下班后回到家美美地享受一顿晚餐，和孩子或小猫小狗玩上一阵，再舒舒服服地睡上一大觉。

这一切都呈现在你的面前，等待着你，不过你必须改变。请不要忘记：改变需要努力。生活中一切有价值的东西都来之不易。想要恢复逝去的热情与活力而改变生活方式不是一件轻而易举的事，也没有魔杖或者神奇的药水让你的梦想转瞬成真，这些我不说你也知道。

你也无法指望其他人的帮助，一切尽在你的手中。是你而不是别人必须做出决策，是你而不是别人必须说“不”，必须

停止现代生活对你的过度侵扰。一句话：你必须担负起改变你生活的责任。别人不会帮你找到内心的幸福，幸福的钥匙就在你自己手中！

不管你处于哪一种状态，是过度承诺、过重负担，还是过多工作，这本书将是你告别苦难生活，走上充满精力、爱情与健康之路的第一步。

特写：自助法

常常有人问我们：为什么如此热情地推荐自助法？答案很简单：我们相信，每个人都有权得到能够导致有益改变的信息。这样的一本书应该出现在大家眼前，读这样一本书，比找个医师进行个人成长咨询，或者去海边度假要便宜得多。它是自我提高的最佳起点。这就是我们写作本书的动机。我们希望人们通过阅读本书，获得恢复平衡与健康的必要手段。请记住：生活中最有力量的不是别的东西，而是你自己起来努力解决你面临的难题。

我们认为，自助是一种自己解决问题的极好形式，也就是说，每次你为自己制订计划、设想更优方案、衡量不同方案的利弊得失、尝试解决问题的整个过程，就是一个自助的过程。我们相信，只要有改善自己的迫切愿望和坚定决心，你就能学会处理面前的难题，学会改变自己的感觉、想法和行为，学会找到自己的缺点和不足，做自己的主人。

这并不是说你必须独自作战。在可能的情况下，你当然应

该从周围的人中寻求帮助，有些时候你最好求助于专业人士的指导。求援用不着不好意思，但是，在很多情况下，不用花费时间与金钱请教医师或者顾问，你完全可以自力更生地走出困境。自助不仅能够帮助自己，也能增强自己的能力，你会更加独立自主，更能为自己负起责任。

不过，如果你认为自助法很难帮你摆脱疲惫感，那么，你要知道，有这种想法的人并不只你一个人。毕竟，今天的社会鼓励人们求助于他人，而不一定非得靠一己的力量做出改变。正因为如此，我们常常会感到他人、环境以及其他种种因素在迫使我们就范，使我们感到无能为力，难以展示出应对困境、解决难题的本领。

可这绝非必然。一种平静祥和、充盈着活力的生活就在你前方不远处，当然，你必须鼓足勇气，付出行动，才能赢得最终的胜利。你一定会成功！需要的只是换一个角度看问题。

目 录

第一部分 身体与每日能量

- 第 1 章 健康心理使你充满活力 / 3
- 第 2 章 注重整体性：整体观与你的健康 / 26
- 第 3 章 健康食品为你的身体提供燃料 / 46
- 第 4 章 整体健康才能感觉良好 / 76

第二部分 心理与每日能量

- 第 5 章 反省你的认知与想法 / 105
- 第 6 章 换一个思维角度 / 127
- 第 7 章 消除紧张 / 145
- 第 8 章 简单生活 / 180

第三部分 精神与每日能量

- 第 9 章 修心养神 / 211
- 第 10 章 寻找意义与目的 / 228

参考文献 / 240

后 记 / 245

作者简介 / 248

第一部分

身体与每日能量

