

from_

美丽成功、风光无限的“我”
在被工作挤压至崩溃入院之后，
提笔写下：

to_

Brief an mein Leben:
Erfahrungen
mit einem Burnout



我亲爱的生活，
你还好吗？_ |

写给 我的生活 的信

(德) Miriam Meckel 米丽娅姆·梅克尔 著
林敏雅 译



中信出版社·CHINACITICPRESS

Brief an mein Leben:
Erfahrungen
mit einem Burnout

写 给
我 的 生 活
的 信 /

(德) Miriam Meckel 米丽娅姆·梅克尔 著
林敏雅 译

图书在版编目 (CIP) 数据

写给我的生活的信 / (德) 梅克尔著; 林敏雅译. —北京: 中信出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5086-3814-0

I. 写… II. ①梅… ②林… III. 成功心理 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 011576 号

Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout by Miriam Meckel

Copyright © 2010 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

Simplified Chinese edition by China CITIC Press © 2013

ALL RIGHTS RESERVED

本书可在世界范围内发行销售 (港澳台除外)

写给我的生活的信

著 者: [德] 米丽娅姆 · 梅克尔

译 者: 林敏雅

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.75 字 数: 111 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-4274

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: 978-7-5086-3814-0/G · 946

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

如果心能思考，
心将选择停止跳动。

费尔南多·佩索亚 (Fernando Pessoa)
《惶然录》 (*The Book of Disquiet*)

目 录 CONTENTS

向着我的一扇窗.....	001
腾出内在的空间.....	005
感官之惑.....	019
生活失去界限.....	031
山间夜未眠.....	045
外在世界和内在世界.....	061
饮食节制.....	075
要写多少文章才会受喜爱.....	087
他人的生活.....	101
心中的岛屿.....	121
我们必须能够看见.....	155

“容易保养”的人.....	169
一个人的“操作系统”与真实的生活.....	179
内在的领悟.....	195
谁是我的朋友.....	211
纹（文）理.....	225
亲爱的生活.....	237

向着我的一扇窗

现在我可以是在任何地方，在山上，在海上，或者在高速公路上，包围在我四周的仅是一片白。

我伫立在窗边，房间里伸手不见五指，外面的世界一片漆黑。第一道模糊的光隐隐闪现，浓雾仿佛纱罗覆盖在大地上。我几乎无法辨识近处山丘起伏的轮廓，更别说远处的阿尔卑斯山脉了。右方依稀可见从森林边长出的树群，像沙嘴延伸到空旷的草地上。一排浓密的林木，右边的树木紧靠在一起，左边的树木排列越来越稀松，直到尽头。

我紧靠在窗边，透过玻璃感觉到外头的冷冽。我的呼吸在窗户上形成了一个白色雾面的圆，透过这圆看外面的世界，所有的东西都像包裹在棉花里，甚至连离我最近的树木也模糊不清。

我听不到外面的声响，身旁也一片寂静。我间歇听到细细的嗡嗡声，那噪音在我的左耳里萦绕，属于我身体的一部分，我早

已经习惯。我就这样维持着姿势凝视眼前的朦胧。因为我的呼吸而笼罩在玻璃上的那一圈雾气，随着我每次的吐纳扩大然后缩小，就像有生命的器官规律地涨缩。

我蹲踞在落地窗前，阳台上的栏杆挡住了眺望树木的最后视线。此刻我直视着没有轮廓的茫茫白雾。除了沉闷的白，什么也没有。我试着集中目光，想认出在这一大片的白色中究竟有什么，但白费力气，一切看起来没有差别。目光找不到可以附着的地方，只好在雾中游移。现在我可以是在任何地方，在山上，在海上，或者在高速公路上，包围在我四周的仅是一片白。

如果我全神贯注凝视一个地方，时间够长的话，我会看到几个移动的黑点。那些点并非我可以观察到的外在物体，而是存在于我的泪液中的微小粒子，因为睁眼闭眼而飞舞，然后再次缓缓地漫无目的地由上而下，由左而右游移。如果我把注意力集中在这些小黑点上，至少在凝结的雾色中还有什么在移动。

我无法在地板上撑太久，我站了起来，现在我又看到那些树木了，但是雾仍然浓密不透，只是亮了些。右边树木浓密的地方，我看到一道光在移动，应该是一辆沿着小路前进的汽车，经过我

所在的地方，我无法辨识小路的存在，但是它确实存在。我也看不到车灯的光源，只能看到照亮的地方。在树木当中又显现了一道亮光，覆盖白雪的山丘轮廓从雾中显现了短暂的几秒。一道光束从右边向左边移动，不久又消失了。

外面更明亮了一些，现在我眼前的景象似乎夹杂着图像干扰。我更仔细地张望，我看见背景中的两棵黑色大树，空中飘着雪，不只是雾蒙住了万物的外观，现在大地还覆盖上了一层冰，所以才会如此宁静。飘雪时，天地间总是特别的静。

我累了，我还可以再睡一会儿。世界现在如此寂静，我不可能错过什么。

騰出內在的空間

几个月以来，对于一件正在做的事，我只能集中注意力几分钟。在阅读的时候，我会突然察觉到我在想其他的问题，虽然我的目光仍然在书上随字行前进。有时我还知道刚读过的段落的大意，但是大部分时候并非如此。于是我必须回头再读一遍，而且很可能又是同样的情况。

医生嘱咐我不要睡，当然不是晚上，而是白天，尤其是在我关禁闭、不准与外界沟通的这两天。在这里称之为“惰性日”(Inaktivitätstage)，也就是说，一天二十四小时每一分每一秒你都只能留在房间里望窗兴叹。不准与人交谈，不准阅读，不准看电视，也不准听音乐，手机和笔记本电脑必须关机，收在柜子里。第一次听到“惰性日”的时候，我立刻觉得自己被监禁了，既焦虑又觉得有趣。我当时几乎可以确定医生会开这个处方给我，我

知道自己的弱点。

现在是八点十二分，我有些焦躁，我四周其他的人慢慢醒来，我听到冲澡的流水声，马桶的冲水声，不时还有叮当声传来——可能有人力气大了些，把刷牙漱口的玻璃杯放到洗脸台上时撞出了声响。世界苏醒了，此刻我已经非常熟悉这小小世界。我期待早晨走进餐厅吃早餐，吃我自己调配的小麦综合谷物，掺杂上四周闲谈的片段。

可今天不行。今天我得留在房间里吃早餐。昨天为了谨慎起见，我把所有需要的东西都带回房间了。原本应该会有人送早餐来的，但是因为我必须吃容易消化的食物，只要我现身餐厅，厨房的工作人员就会为了找我能吃的东西而大费周章，所以我还是自己来好了。或许我已经因此搞砸了练习的一部分，不过我不管那么多了。如果什么事也不准我做，至少不应该让我一整天挨饿。

为什么这样的日子会是挑战？我不必走进冰天雪地里，也不必上气不接下气地做运动，我什么都不必操心。换句话说，我可以在医生的吩咐下偷懒。是可以还是必须？其实偷懒我很拿手，在家我可以几个小时躺在沙发上阅读，那就是我向往的星期天，

什么事都不做，整天只是阅读，同时聆听优美的古典音乐，偶尔查看一下电子邮件，借此和外面的世界保持联系。有时我也喜欢为报纸写专栏或在我的博客上贴新的文章，然后烹调一顿美食。我心里清楚，我所谓的偷懒的一天其实有相当多的组成部分。从各个部分以及整体中，可以明显看出活动的程度。不断有新的讯息输入，让我的思考保持运作。进一步仔细地想想，我发现在偷懒的日子里，其实我无时无刻不挂在网上，我的笔记本电脑总是打开放在桌上，我不时就瞄一眼电子邮件，在网络上查点儿数据或者更新我在脸谱网上的动态。我并不是经常这样做，我也了解自己老是被打断是不智之举甚至极具破坏性，基本的联机状态很可能就把原本想要偷懒的一天变成活动的一天。连续不断的可能沟通状态改变了或者说阻碍了真正的、有沟通性的孤独。所以我现在才会坐在窗前凝视落雪。

这么说，我害怕无聊？不，不是这样。我相信无聊是我唯一陌生的感觉。我知道什么是内在的躁动、离题和心不在焉，尤其当我必须听冗长的演说，而我相信早已经了解其目的和意义的时候，我感觉宝贵的时间因此被剥夺，更重要的事却被耽误。这是

无聊吗？我想不是。所谓无聊是一种感觉，时间变长，延伸再延伸，却感觉不到有什么事可以让时间合理地消逝，不知道自己该做什么，没有主意该如何把时间填满，这才叫无聊。这样的状态我达不到。

这种情况根本不可能出现，因为我始终处于紧张的状态，有太多活动及有趣的东西让我好奇，事实上我生活在时间短缺的状态中。我有太多想做、想知道的事情，而时间总是不够用，因此不知自何时起，我开始一心数用，同时做好几件事，也就是所谓的“多任务处理 (Multitasking)”，虽然我知道身为人类我并没有这种能力。

在我的上一本书中，我详细描述和解释了为什么人类的大脑不能同时处理多种任务。因为在我们的的大脑里，所有的思考过程都是连续的，而非像计算机一样是平行的。如果我们相信我们能够同时做很多事，同时完成许多任务，那不过是在为自己制造“同时性幻想”。实际上我们的脑子在不同的任务之间来回跳跃，这里完成一点，那里完成一点，不断在转换，这样既费力也费时间，所以说我们的工作不会因为假想的多任务处理而变得更快更

好，而是变慢，且人容易疲倦。相关理论我都知道，我查过大量的数据，还写了这方面的书。而在生活中，知识和运用之间往往有一道鸿沟，知识不一定能促使改变，甚至可以说这很少发生。

长久以来我一直处于一种状态，勉强可以用注意力不集中来形容。若用口语化的说法就是“脑袋嗡嗡作响”。我的脑袋经常超出负荷，无法转移一部分的冲动和想法，好把注意力真正集中在保留下来的部分上。我经常有维瓦尔第的《四季》同时在脑海中响起的感觉，有时甚至是以加倍的速度，仿佛小时候在老唱机上不按照预定的单速 33 转而以单速 45 转播放唱片，以至于听起来速度快、声音尖锐，就像米老鼠的声音一样。那声音让耳朵不舒服，只听到尖锐的乐声，错失了柔音的美，尤其是那些为了要衬托出主旋律而缓慢铺陈的曲调。我的脑子里就是这样的状态，没有主旋律。

几个月以来，对于一件正在做的事，我只能集中注意力几分钟。在阅读的时候，我会突然察觉到我在想其他的问题，虽然我的目光仍然在书上随字行前进。有时我还知道刚读过的段落的大意，但是大部分时候并非如此。于是我必须回头再读一遍，而且

很可能又是同样的情况。在阅读当中，我常常中途跳起来，因为忽然想到一些和文章内容不相干的事，但是又和其他我正在忙的主题有关。我知道自己会忘记它们，必须立刻记下来。就这样，阅读又中断了，之后得回头阅读，好重新找到脉络。偶尔在这个时候我又分心了。

于是阅读就成了冗长混乱、缓慢前进的过程，随着文章结构一路充满小小的反馈回路。对于真正复杂的文章，譬如因为职业的关系必须经常阅读的学术论文，我就得非常费力才能至少在某些段落保持专注。阅读让我精疲力竭，很快就感到饿了。然而没多久，或者往厨房走到一半时想起其他的事，我就又忘了要吃东西。

在我听演讲或别人较长的阐述说明时，也同样有注意力不集中的问题。我的思绪游走，前后跳跃，预先设想了演讲者的用意所在，从这一刻开始我再也无法集中注意力。主题中断。于是我拿起黑莓手机，搜索日程本中必须完成的事，或者拿起黑色“鼯鼠皮 (Moleskin)”笔记本，记下所有想到的还有我认为重要的事。就这样，如果对于正在进行的计划我有了新的点