

<<让心不再累>>

图书基本信息

书名：<<让心不再累>>

13位ISBN编号：9787807297413

10位ISBN编号：7807297417

出版时间：2010-5

出版时间：凤凰出版社

作者：肖峰

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<让心不再累>>

前言

为什么我们觉得“活得累” 你是否对周一上班心存恐惧？

经常觉得无形的压力、紧张、情绪容易冲动？

你是否不想与同事们交往？

下班回到家里倒在床上不想动？

假日也懒得出游和锻炼？

如果有，那就说明你的心累了。

很久以来，人们普遍认为，人的疲劳一般是由于超负荷的体力劳动或脑力劳动引起的，但后来心理学家们经过长期研究，提示事实并非如此。

他们发现，辛勤的工作一般不会导致疲劳。

那么，疲劳是怎样形成的呢？

心理学家认为，这与人的心理状况有关，人的不健康的心理情绪，尤其是忧虑、紧张、烦恼等才是导致疲劳的真正原因。

心理疲劳是一种多半带有主观体验性质的疲劳，并不完全是客观的心理指标的反映。

疲倦感与人从事活动的心理体验有紧密的关系。

人们可能都有这样的体会：某天心情不好，上班时又被许多麻烦事搅得心烦意乱，做事也没规则，东一下，西一下，什么事也办不成，一天下来，可能早已疲惫不堪；而另外某天，心情颇佳，工作中也诸事顺心，干事情总是顺理成章，尽管忙得连饭都顾不上吃，但仍觉轻松愉快，毫无疲倦之感。

这就清楚地表明了，疲劳与情绪之间有着密切的内在联系。

心理疲劳产生的后果一般为情绪低落，心烦意乱，记忆力减退，注意力涣散，缺乏旺盛精力，易疲劳，做事力不从心，甚至会出现头晕、头疼、失眠、食欲不佳等症状，严重的会导致身体抵抗力下降，从而招致多种疾病。

要想消除心理疲劳，首先要对所从事的工作产生兴趣。

兴趣的产生与大脑皮质上的兴奋点相联系。

如果所从事的工作本身枯燥无味，就要想办法努力培养自己的兴趣。

如今，社会发展快，不确定因素多。

虽然物质生活得到改善，但与此同时，很多人在心理上产生太多的紧张、焦虑、压力、危机感，发出“活得太累”的感慨。

现代人感觉很累的心理原因是，每天都在强求自己去实现某种美好的憧憬，爱与人攀比，每天都在膨胀着自己的欲望，把别人的行为结果作为自己追求的目标，以致产生贪婪的心理情结，对地位的饥饿、对金钱的渴望、对虚伪自尊的坚持、对享乐的无尽欲望等，造成自身彻底的不愉快，总感觉到生活得很累很累。

那么，怎样才能缓解心理疲劳呢？

最直接有效的方法是：选择简单健康的生活方式与思维方式，改变自己原来的想法、活法。

尽管生活中的麻烦事很多，但我们仍可以轻松地活着，只要我们是为自己的信念和价值观活着。

然而，我们往往并不知道内心真正的需要，跟着别人走，强迫自己做自己不能做的事，所以才感觉到累。

顺其自然说起来很容易，做起来并不简单。

那些说要有平常心的人，往往心并不平常，问题不在于说什么、想要怎么样，而是在于做什么、为何而做。

要活得积极自主，潇洒自在，为自己寻求快乐。

学会做事的“举重若轻”，无关紧要的应酬要善于拒绝；还要心平气和，乐观、勇敢、自信，是克服心理疲劳的精神良药。

本书由北京慧源心理与教育研究中心主任、著名心理教育专家肖峰担任主编，其他参与编写的人员有：魏雅芸、郭笑雪、马春慧、张丽红、高立新、李向林、杜忻祥等，由魏雅芸进行统合整理。

凤凰出版传媒集团的胡海杰编辑为本书的策划和写作提供了不少宝贵意见。

<<让心不再累>>

在此特向他们表示感谢。

通过这本书，我们希望大家建立这样的观念：树立正确的幸福观念，不要做蜗牛，不需要背着重负前行。

<<让心不再累>>

内容概要

本书是一本大众心理健康书。

目前人们感觉来自工作、生活上的压力越来越大，“心累”成了很多上班族的切身感受，有时成了一块心病。

觉得工作没有意义，仅仅为了生存；工作开展困难，人际关系又紧张；整天忙，却感觉还是离自己的预期还很远……本书针对现代人们面临的“心累”这一普遍心理问题，结合心理学理论和心理咨询案例，融入作者的个人感悟，调整心态、调整自己的世界观、调整看问题的角度，启悟读者找到问题所在，在现实中改善内心状态，活出自己的幸福。

<<让心不再累>>

作者简介

肖峰，心理学硕士，北京慧源心理与教育研究中心主任，中国心理健康协会会员，中央电视台特约心理专家。

著有《青春的你如何化解压力》、《登上心理健康快车》、《做情绪的主人》等多部著作。

倡导的心理健康理念是：以积极的精神为导向，紧紧围绕现实生活，讲究从实践中丰富生活智慧，立幸福为人生追求最高目标。

<<让心不再累>>

书籍目录

第一章 莫让心灵太疲惫 不要活得太匆匆 不做社会四“累”人 心无憧憬易生疲惫 心理饱和易懈怠 越呆并不一定越轻松 人戴面具活得累 “往上走”拼的是“心力” 第二章 生活要学会放下 放下即快乐 不要预支明天的烦恼 莫让“成功焦虑”毁了生活 知止是人生的大智慧 身不妄为心身畅 斤斤计较累坏心 简单才能使心灵轻松自由 不做别人期望的“心理奴隶” 第三章 减轻心灵的重压 星期一为何是灰色的？

高压下的生活更需沉稳心态 与压力温和相处 给背负过多负荷的身心卸载 从容应对按揭压力 投身股市要有良好的承受力 “信息节食”可减轻心灵负荷 第四章 平常心是福 留一份平常心给生活 不让内心失衡 看淡得失心自宽 生活要持低标准 向上比，向下比？

学点心理平衡术 知足才能感恩生活 第五章 懂得平衡的人有好命 最成功的人是内外平衡的人 心理平衡需要生活均衡 爱具有人生能量转化的最强动力 让男人能分出点余力给家庭 平衡才能心轻松 学会工作，也要学会休息 重视你的软性财富 第六章 别让愤怒毁掉你的生活 一时的怒火会烧毁全部的生活 情绪不对劲时勿认真 冲动情绪急刹车 处理工作中摩擦的妙方 别在外面和人发生无谓的冲突 心灵的清理与净化 火气上来了如何克制？

制怒需要加强人格修养 第七章 修炼自己的乐观性格 美好期待“美”人心 给自己积极心理暗示 转化消极为积极 放大生活的美好 学习东坡好榜样 怎么都高兴 唤醒童心增活力 “不知道”有时是幸福的 面对伤害的自我心理保护 第八章 危机来临善应对 设立你的人生止损点 跌倒了就先躺会儿 精神总要先胜利 别让一时的不顺埋葬自己 对挫折打一下“快速反击” 学会幽默地看待问题 第九章 宽心：困境就是成长之路 不让心胸狭窄毁了好心情 心宽似海，人生幸福 让我们仰望星空 要心宽就不能老往上瞧 给自己一个心灵滑翔伞 不做钻牛角尖的傻事 幸福才是人生的最终目标 身在福中要知福 第十章 轻松告别抑郁 抑郁是一场心灵“感冒” 转变一下世界观 一个过来者的忠告 让工作带来快乐 妙点子送你一天好心情 感到抑郁你就喊 不做完美主义的傻事 第十一章 从心静迈向从容 宁静是一种心境 心静才有智慧 心静需要修炼成一种素质 烦躁世界需心安 非静不能成才 让心“沉潜” 寻找绿色 由境入静 在从容自然中迈向成功幸福

<<让心不再累>>

章节摘录

不要活得太匆匆 起床刷牙快一点，上班挤车快一点，工作打字再快一点。

都市生活的快节奏，会不会感觉太累？

一项新的研究显示，城市居民的走路速度在过去10年里提高了10%。

这一覆盖31个国家的研究结果反映了一个事实，那就是越来越多的人过上了快节奏的生活。

各个研究小组用秒表对35个成年男女走过一段60英尺长（约18.3米）的人行道所用的时间进行了测量。

研究人员将实测结果与美国心理学家罗伯特·雷文教授上世纪90年代收集的同类资料做了对比，发现人们的平均行走速度增长了10%。

总体说来，男人的步行速度要比女人快25%。

“早上7：00起床，8：00离开家去单位，9：00之前要到公司，9：30要和老总一块儿去谈判，中午12：00陪客户吃饭商谈合作之事，下午2：00还要回到公司布置周末促销活动，晚上要向老总汇报下月工作计划，10点以后才能回家休息。

”这是一公司的销售部经理张先生的安排表。

张先生工作起来特别卖力，生活节奏比别人快了许多。

刚开始他觉得这样的生活很充实，但时间一长，便产生了紧张、沉重、不安和忧虑。

像张先生这样生活节奏比别人快的人，在心理门诊中经常可以见到。

他们多为外企职员、新闻工作者和保险从业人员，他们常常出现继发性头痛等症状，到医院检查以后却发现他们没有任何神经方面的问题。

后来临床医生了解到，这类人都生活在一个快节奏的环境中，且有强烈的事业心和责任感，于是便建议他们看心理医生。

心理医生认为，这些人整日与繁忙的工作打交道，长期处在“快节奏”生活中，因为应接不暇的生活与工作使身心得不到应有的休息和复原，从而产生紧张、不安、忧虑等心理症状。

美国华盛顿经济趋势基金会主席杰里米·里夫金指出，当代人的生活被束缚在“秒文化”中，人们的时间被切分到最小，一周7天每天24小时不停工作，日常生活被忙碌和焦虑充斥。

这种毫微秒文化发展到极致，人的身心超负荷运转，长期处于亚健康状态，健康就会受到严重损害。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

上面张先生所患的，其实是一种被医生称为“延缓幸福综合征”的心理疾患。

患这种病的人，总是为没有充足时间去完成该完成的事情而感到焦虑，而且永远把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置。

“不被生活所累”，这是一个全社会都需要反思的话题，怎样舒缓快节奏带来的生活压力，需要确立一套新的价值观念来引导。

鉴于这种现状，最近全球范围内许多国家已经掀起了一场积极抵制做“时间奴隶”的运动，号召人们让自己的生活节奏慢下来，让生活更加人性化。

他们号召人们扔掉闹钟和手表，找回那些被工作挤占掉的业余时间，寻求一种悠闲的生活方式，可以让人们充分享受自由，享受高科技文明的便利，而不是做时间和技术的奴隶。

如今，我们的生活节奏日益加快，我们承担的责任越来越多，身心容易疲惫，思绪容易紊乱……我们需要放松一下自己，飞出自己生活的小圈子，给自己一个心灵的空间、放松的空间、发现的空间、创新的空间，让生活变得更加自由，更加轻松，更加快乐。

西安120余名网友组建了一个叫“非常慢生活”的群落，倡导在生活中慢食、慢走、慢读、慢游、慢爱。

他们称，“城市生活压力已经给越来越多的人带来这样的自问，要反思我们紧张的生活，应该更懂得生命的质量和生活的品质，在快节奏的生活中学会调解与排遣”。

在快节奏风行天下、占据主导生活地位的情况下，提倡“慢生活”其实是一种积极反省调整的生活态度，一种健康的心态。

正如“慢生活”的最早倡导者之一卡尔·霍诺指出，“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时

<<让心不再累>>

间。

只有劳逸结合，才能在千变万化的社会生活中找到平衡。

事实上，我们在现实生活中追求“快”，是为了生活中更好地“慢”。

我们的忙碌，同样也是为了更好地休闲。

然而很多人却常常迷失生活的目的，一味的快，一味的忙碌，仿佛不这样，就不足以珍惜生命、珍惜时间，于是他们压缩了睡眠，挤掉了休闲，牺牲了美食，让自己成了一架上紧发条之后难以停下来的机器。

有一幅中国画，画的是一棵树。

此树枝疏叶稀，一只小鸟站在一根树枝上，而这根树枝与其他树枝之间有一大片空白。

简洁的画面，具有独特的韵味和美感。

有人很想买下这幅画，只是觉得画面上空白的地方似乎多了一点。

于是，他就问这幅画的作者能不能在画上添加一些树枝和叶子。

画家答道：“不行，我不能这样做，因为如果这样。

不只会影响到画的质量，而且鸟儿也就没有飞翔的空间了。

”其实人生就是该快则快，该慢则慢。

追求快和忙碌，其实都不是我们生活的目的，而只是我们赢得从容生活的一种手段。

明白了这个道理，我们就应该学会忙里偷闲，比如把心中的事放下来，约三五好友，找一处安静的所在，将一块老茶放进茶壶，任茶独特的醇香一点点弥漫于整个房间，那么即使我们在现实生活中忙得昏天黑地，我们也可以香茶的浸泡下，让紧张的灵魂松弛下来，从而寻找回许多久违的幸福。

人的生活节奏不是越快越好，而要适应自己的节奏。

跑马拉松的要是一开始就冲刺，虽然前100米是冠军，但很可能再100米就趴下。

民宅里的一副对联是这样写的：走不完的旅程，停一停，从容步出；急不来的心事，想一想，暂且丢开。

横批：停停想想。

P2-5

<<让心不再累>>

编辑推荐

在竞争压力日益增加的工作中，上班族是否还能找到属于自己的幸福？

肖峰编著的《让心不再累：与自己和解》针对职场人群普遍的心理问题——“心累”，教你化解心理压力，摆脱心累的困扰，活出自己健康丰盈的人生。

另外在这本书中，央视特约心理专家还总结了众多心理咨询事例，现身说法，由浅入深点拨人生，助你走出内心迷思。

<<让心不再累>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>