

<<你活得累吗>>

图书基本信息

书名：<<你活得累吗>>

13位ISBN编号：9787301191187

10位ISBN编号：7301191189

出版时间：2011-7

出版时间：北京大学出版社

作者：加藤谛三

页数：166

译者：王善涛

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>

<<你活得累吗>>

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，指的是无论是身体上，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，也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，也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，对于社会还抱着一肚子不满；说感觉到活着累的人，从小时候起每天都生活在各种压力下，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。

如果真的是自己想要和人对话的话，那么他们就会感觉到失去自我了。

感觉到活着累的人，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。

他也没有想吃的东西，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，也没有想去见的人，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。

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。

<<你活得累吗>>

内容概要

社会上有一些成功人士，到了某个年龄段，就会患上忧郁症。
感到活得累，就是那种在一家自己不喜欢的公司工作，却从来没有意识到这种情绪存在的心理状态。
或者说是长年和自己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。

感到活得累实际上是一种自杀行为。
实际上，这是对社会做出的过度反应。
这种精神压力会夺走生存的能量，改变人的大脑。

加藤谛三编著的《你活得累吗(度过困难时期的心理学)》审视了感到活得累的心理状态，分析了造成这种现象的原因，最后提出了应对的建议。

《你活得累吗(度过困难时期的心理学)》是一部畅销书，在日本重印已近30次。

<<你活得累吗>>

作者简介

作者：（日本）加藤谛三 译者：王善涛加藤谛三，1938年生于东京。

东京大学教养学部教养学科本科，同大学院社会学研究科研究生课程毕业。

现在为早稻田大学教授、哈佛大学赖肖尔研究所准研究员、日本精神卫生学会理事、产业精神辅导学会理事。

主要著作有《“动”人的心理学》（钻石社）、《自信与劣等感的心理学》（大和书房）、《日本型抑郁症社会的结构》（PHP研究所）、《得不到爱时该如何做》、《现在如何考虑就业》、《创造自己位置的心理学》、《坚强和脆弱的心理学》、《让付出有所回报的心理学》（以上均为PHP文库）等。

<<你活得累吗>>

书籍目录

前言

第一章 为什么会感觉到活得累呢？

一、爱一个人很难

有抑郁倾向的人都是热衷于倾诉自己不幸的人

整天板着脸的人实际上抱有强烈的撒娇欲望

抱有强烈撒娇欲望的人是脆弱的人

为什么要如此在意别人的喜怒哀乐呢？

积累在心底的憎恨感

二、为父母之“爱”所苦恼的孩子

父母与孩子的角色逆转

逐渐学会迎合周围的人

憎恨感膨胀到一定程度就会产生抑郁感

三、抑郁与对人生的思考

要学会在适当的时候休息

心理病弱的人能好好活着就很了不起

“小的时候没有人保护我”

“好孩子”的悲哀

否定自我本性导致生命力衰弱

人际关系与内心疲倦

世间最美的还是人性之美

要学会健康的生活方式

第二章 消极思想的源头——爱的缺失感

一、希望得到别人认可的欲望

孩子希望得到父母的认可

人人都希望得到别人的认可

母亲——孩子心灵的守护者

二、将对他人的怒气以弱者的方式表现出来

一味伤感自身不幸的人是不会获得友情的

换个角度理解有抑郁倾向的人的话语

倾诉自身不幸实际上是在表现憎恨

“从小时候起就无人疼爱的怨恨心情”

同样的经历，不同的感受

希望身边的人能够理解自己的苦闷心情

心理热线的使用者希望听到的话，

人生的道路上并无神奇的“魔杖”

探究对生活感觉疲倦的原因

三、为什么对不幸的事情要念念不忘呢？

不能认同自身幸福的理由

“总想将自己的不幸迁怒于他人”

“不幸”是伪装的憎恨

“不幸”是心中希望被爱的呼唤

获得幸福之后就不再迁怒于他人

<<你活得累吗>>

能够让人行动起来的最大力量就是“憎恨”

第三章 要学会适时改变生活方式

一、光靠认真也是无法获得幸福的

学会放开胸怀做人

心中怀有憎恨的人无法向他人敞开心扉

相信别人才能获得幸福

二、彻底释放心底积存的憎恨

过分压抑自己会使人感觉到累

爱人容易，爱身边的人难

“不幸福感中毒”的人

学会坦言自己的失败

迈向幸福的转折点

第四章 有抑郁倾向的人的情感表达

一、抑郁情感实际上是无法发泄的憎恨

无论身处何处都无法获得轻松的心情

无法宣泄的憎恨感会使人丧失行动能力

无法满足孩子撒娇愿望的父母

看得见的伤口和看不见的伤口

“如果没有父母的话，可能会活得

更自在一些”

二、心理阴暗的理由

心理上感觉自己逐渐被周围的人疏远

在构建人生大厦的大好时候没能打好地基

因憎恨而苦于心智的抑郁症患者

有心无力的“精力燃尽症候群”

大脑新皮质和扁桃核之间的神经线路受损

小时候生活在容易让人焦虑和紧张的环境中

三、无法充分表达自己的内心情感

缺乏自我才会求助于人

“抑郁时候的静坐”只是一种情感表达方式

“鼓励”的反作用

“攻击性”的反噬

爱恨两种情感并存

没有目标的内心是空虚的

雪上加霜

四、抑郁倾向是健康心灵的“退潮”

对他人缺乏包容心

“打起精神来”反而成了泄气的话语

连求生的气力都没有

好好想一想为什么会感觉到活着累

“为什么倒霉的总是我呢？”

第五章 给自己放个长假

一、要善待自己的精神和肉体

抑郁症患者的大脑已经老化

连三分种的收拾工作都做不好

不管怎样先好好休息再说

二、远离轻视自己的人

<<你活得累吗>>

要摆脱悲惨的人际关系的牢狱
明知道被人利用却还是不得不迎合之
退一步看会有另一番感悟
要在心中远离轻视自己的人
远小人增自信

三、“现在”只是成长道路上的一个驿站
为迈向下一个幸福时代做好准备

“现在”正是应该去除人生污垢的时候

找到可以吸引自己的音乐或书籍

“过去”的意义就在于帮助你认识

“人类的愚蠢”

认识真实的人生意义

第六章 要有勇气“更好地生活下去”

一、要诚实对待自己

生活的疲劳能够帮助人思考

“假如明天就要死去，现在要做些什么呢”

“如何与这样的人交往”

“到现在为止自己都做了些什么呢”

过于自我执著容易导致疲劳

心灵缺乏感知快乐的能力

二、要接受自己的感觉方式

“柳暗花明又一村”

要接受现实

要结交善于聆听的朋友

活在当下

要学会放弃

三、不要执著于过去

执著于过去会阻碍前进的脚步

憎恨会阻碍心灵的成长

孩童时候的憎恨感无法成为“过去”

唉声叹气无助于解决现实问题

悲观思想的恶性循环

做一个“孤独的决断”

“自己是神的孩子”

第七章 有抑郁倾向的人的心理

一、抑郁的主要表现——“被动性”

缺乏自主行为能力

“被动”的态度无助于困境的改善

易于应对不良情绪的四个特征

撒娇的愿望是被动性的愿望

二、对未来持消极态度的悲观主义

“自助者，天助也”

一味诉苦并不能解决问题

消极的未来观只能使事情更加恶化

三、“全身无力”实际上是内心贫乏的表现

无法从正在从事的工作中获得乐趣

内心丰富的人是生活的强者

<<你活得累吗>>

要在心中构建一座“自我之城”

要找到自己的位置

第八章 积累生命能量的方法

一、成年人的幸福就是“在心中无限扩展自己”

一味等待幸福降临的人

长不大的渴望

为他人着想是“成年人的幸福”

二、有抑郁倾向的人的内心世界

生命力降低使人变得敏感起来

内心世界的危机

有抑郁倾向的人给自己的心也戴上了枷锁

血液中的皮质醇超标

三、休息也是生命的存在方式之一

“扼杀自己”的生存方式

趁机换个活法儿

时不我待

尝试记录心灵的历史

切实过好“只为自己”的一天

结尾要慎用可能带来伤害性的语言

为什么要如此在意对方的话语呢?

话语的两面性

有抑郁倾向的人常能从话语中感受到

“责备”的意味

话语的意义因人而异

后记

<<你活得累吗>>

章节摘录

版权页：对于有抑郁症倾向的人来说，别人再怎么劝他去放松自己，他也是做不到的，正如你对正在水里挣扎的人说“别抱着救生圈了”的效果一样。

这样的做法其实是想让他们明白现在还没到了要溺死的状况。

后面对此我还会继续解释的，这其实也是在教给他们如何去发泄心中的恨意。

恨意一旦得到发泄，那么就如台风吹过一样，万事皆晴。

但是，抑郁症患者却始终无法做到自由地发泄情感。

即便是他们想要发泄情感，可是情感本身却又是矛盾的。

这是因为在他们的心中，不安以及对对方的爱意和怒意是同时存在着的。

也就是说，抑郁症患者的“心情总是阴沉沉的感觉”。

因为复杂的情感并存，自己又无法处理自己的情感，所以才会有这样的感觉。

时间一长，在源于内心的纠结而产生的紧张感作用下，他们就会逐渐感觉到活着很累。

没有目标的内心是空虚的此外，作为抑郁症患者的情感之一还经常被提到的一个特点，就是“无法振作起来”。

这是因为自己缺乏人生目标，只是被周围的人呼来唤去的缘故。

<<你活得累吗>>

后记

在物质匮乏的时代，人们也会像现在的人一样会对生活感觉到疲倦吗？那时候感觉到活着累的人，也和现在一样多吗？大概要比现在少多了吧。

经济上富裕了，从自由选择职业开始，人们可以享受各种各样的自由。

与封建社会相比，现在的时代就如同做梦一样。

但是，自由的时代，同时也是人们很容易选错生活方式的时代。

那些对生活感觉到疲倦的人，就是在自由的时代里选择了错误的生活方式。

这里我并不想探讨到底是本人弄错了，还是自己想要实现的其实是周边人错误的期待。

总之，对生活感觉到疲倦的人是没有找到正确的生活方式。

在书中提到“感觉到活着累的人”的时候，指的并不是因为昨天辛苦劳动而感觉到疲倦的人，也不是那些事业上或是经济上陷入困顿状况的人，也不是那些因为昨天失恋了而情绪低落的人；指的是那些长年在认真努力，可是不知何故现在已经不想做任何事的人；指的是虽然还想努力去做但是却无论如何都做不到的人；指的是那些因为长时间委屈自己而造成精力衰竭的人；指的是无论吃什么、喝什么都无法感到快乐的人。

这些人即便是听了搞笑的相声，也不会感觉到快乐的，再怎么有趣的电视节目，他们看了也只会觉得吵得很，只想关了电视机。

但是虽然这样，如果什么都不做的话，这些人也是很难忍受的。

拿身体来作比方的话，就是这里说的并不是这儿痛那儿痛的疾病，而是“也不是哪里疼，就是感觉不舒服”的疾病。

感觉到活着累的人，长时间生活的结果就是愈发对生活失去信心，因此，他们要花费相当长的时间才能够恢复到正常的状态。

如果昨天丢了钱包，而今天又中大奖了，那就会高兴起来。

但是，感觉到活着累的人，并不是如昨天不小心丢了钱包那么简单。

在伊索寓言中还有一个故事。

猴子很擅长翻跟头。

动物们都把猴子当作智者，十分尊敬猴子。

乌龟就认为要想获得大家的尊敬，就一样要和猴子一样会翻跟头，于是本来不擅长翻跟头的乌龟就开始努力地练习。

但是因为自己的龟壳实在是太重了，乌龟怎么样也翻不起来。

一个偶然的机，乌龟翻过身来了，于是乌龟感到很高兴，但也就是认为心愿得偿的一瞬间的高兴而已。

因为翻过身来的乌龟，现在已经无法正常行动了。

从此以后，乌龟就只能躺着去努力生活了，但是乌龟逐渐疲劳，失去了生存的力气。

当然感觉到活着累的人，也不光是如上面所讲的那些人。

因为在现实的世界里背负了太多的重担，因此会哀叹“活着真累”的人也应该大有人在。

<<你活得累吗>>

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>