

<<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>

## &lt;&lt;你活得累吗&gt;&gt;

## 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  
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。

## &lt;&lt;你活得累吗&gt;&gt;

## 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>