
前言
筋疲力尽，疲惫不堪？

感觉自己没有一丝力气？

唯一想做的事情就是什么也不干？

在人生的某些阶段，我们确实可能没有勇气前行，没有力气继续努力。我们甚至不知道自己到底想要什么：就此停下来还是继续？似乎所有事情，甚至做一个小小的决定都需要我们付出大量的精力，而实际上我们只勉强剩下了躺下等着时间流逝的力气。日积月累，长此以往，我们深深地厌倦，厌倦一切，尤其是厌倦自己。

索菲回忆说：“当时，我徒劳地跟自己说我得去做点事情——发邮件，看医生，去药房，甚至是去做医生开的那些化验……可是我就是做不到。我在客厅里走来走去，然后过一段时间就放弃了想要做什么的想法，借口说明天再做。接着我就去床上躺下来，看之前下载的电视剧了。我已经没有任何力气，整个人完全垮了。”

内心深处，我们很清楚，这不是任性，不是懒惰，甚至也不是抑郁……人都不想死。我们只是不知道怎样继续集中精力活下去而已。怎么活？为什么而活？这些问题在我们的脑海里挥之不去，却始终找不到答案。因此，我们筋疲力尽，活得如同行尸走肉，而没有任何方法来改善这种情况。这正是本书想要解决的问题。本书特别为您而作，就是要告诉您，首先，这种情况是有解决办法的，因此千万不要灰心；其次，这种情况只是一个阶段，一个复杂的甚至是剧烈的阶段，但它也仅仅是一个阶段而已，是有始有终的，是会过去的。总有一天，它会变成一段不愉快的回忆；总有一天，这一页会翻过去，永远地留在过去。这个阶段过去后，你会重新找到自己的欲望和雄心壮志，重新有早上可以积极起床的动力，重建精力可以让这一切都充满生机。

毫无疑问：您之前曾过度利用自身的精力，一根蜡烛两头烧，而现在不知道该做些什么才能让自己安稳下来。并不是说一定要获得超级英雄式的力量，只是至少在第一时间有能力面对日常生活的种种需求：上班，照顾孩子，搭乘公交……当我们筋疲力尽时，这些平时很简单、很自然的事情就会变得复杂、无法面对甚至难以承受。

艾尔莎回忆说：“我当时经常为小事哭泣，感到深深的疲惫。当有人让我做点什么事儿时，我首先感到难以承受。最糟的是必须要坐地铁去上班：漫长的隧道令我感到心烦意乱。而且我越想它，它就越能扰乱我的精神。最后我决定让自己停下来。”

当然，这种崩溃可能是身体上的也可能是情绪上的，但是在大多数情况下，它会同时涉及人的不同领域。例如，精神疲惫最终可能会引发睡眠问题，而睡眠问题又会使生理反应变慢……又如，紧张可以令身体深深地疲惫，这样最终会令人心力交瘁，不再能完成平时进行的任务，而且会对此感到沮丧，甚至越来越有压力。这样就陷入了恶性循环，而且仅仅有意愿是很难摆脱它的。

女性比男性受到的影响更大

研究显示：女性承认自己比男性更容易筋疲力尽，尤其是在生理期。这是身体更加脆弱的表现还是因为性格上更爱抱怨？事实上，女性的疲惫是完全情有可原的，因为它首先和月经的生理周期有关。没有女人可以免受每月荷尔蒙如此大规模变化的影响，因此女性才可以怀孕生子。另外，避孕、生活方式和压力都会引发某种身体不适，例如不正常的月经过多，还有人体矿物质含量不稳定等。也就是说：身体缺铁和镁，而且每个月还要经历荷尔蒙的变化，女性感觉筋疲力尽是有因可循的。

这种巨大的疲劳感会给我们带来很大不便，会波及身体和精神层面，在某些情况下还会长期存在，有时会伴随乏力

的症状。但是，这种疲劳也是职业倦怠[1]的典型表现，从定义上就可以看出职业倦怠是过度投入工作引发的疲劳症状。由于长期以来这两个概念都很容易被混淆，所以我们首先对其进行区分。

慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征也被称为CFS，在发达工业国家中，每两百个人中就有一个患有这种疾病，其临床症状至少持续六个月以上才能确诊，同时伴随着深度疲劳和全身不适，导致患者的活动量至少减少50%。患者会表现出记忆力衰退、不能集中精神、情绪不稳定，甚至是一些类似于神经官能症的功能性障碍，其中最令人烦恼的症状是睡眠方面的问题：极度嗜睡，难以入眠(整天都躺在床上却睡不着)，失眠以及睡醒之后感觉比睡之前还疲劳!当然，要确诊患了慢性疲劳综合征还要排除其他可能的潜在疾病：必须要至少进行一次全面检查(临床检查、生物检查、放射诊断和心理诊断)以排除传染病(艾滋病、肝炎)，癌症或自身免疫性疾病(多发性硬化、多关节炎、红斑狼疮等)，代谢疾病(糖尿病、甲状腺功能紊乱)和精神性疾病(抑郁症、成瘾行为、人格解体、转化症等)。但是，目前认为慢性疲劳综合征有传染性因素的假设大行其道，虽然有些专家也指出它和痉挛症(手足搐搦症)，甚至与纤维肌痛有着千丝万缕的联系。

另外，患者的某些激素含量略微低于正常值：尤其是生长激素和氢化可的松。氢化可的松又被称为“压力荷尔蒙”，因为它可以帮助机体应对身体或心理的紧张期(疾病、考试、竞赛等)。因此，慢性疲劳综合征也可能是由于机体面对压力感到不适所引起的。事实上，我们还不清楚这种激素异常是慢性疲劳综合征的病因，还是仅仅是其病状之一。但是，在患者患病之前的三个月，通常都经历过会对情绪造成严重影响的事件。一般来说，随着时间流逝，症状会逐渐减轻;数年之后疲劳综合征会消失(平均为五年)。然而某些患者的疲劳综合征会出现波动，时好时坏。研究者注意到，当疲劳征呈现为间歇性的时候，痊愈往往就离得不远了。但是，五年是很漫长的。

福田敬二[2]标准

要确诊慢性疲劳综合征，首先要排除其他的精神性疾病，并且患者出现长期疲劳(六个月或以上持续疲劳)，休息也不能令其得到改善，同时至少具备以下症状中的四项：短期记忆力减退或者注意力不能集中;

咽痛;

颈部或腋窝淋巴结痛;

肌肉酸痛;

不伴有红肿的关节疼痛;

严重的新发头痛;

睡眠后精力不能恢复;

体力或脑力劳动后连续24小时身体不适。

如果您感到自己有以上症状，马上去咨询医生，以排除一些心理或病理原因。

对于医生来说，处理这类问题很复杂，他们可能会给患者开小剂量的抗抑郁药来解决其情绪问题并改善睡眠质量。最经常使用的是三环类抗抑郁剂或ISRS类抗抑郁剂(选择性5-HT再摄取抑制剂)。可以用对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬等非类固醇类消炎药(不含可的松)缓解肌肉酸痛，关节疼痛以及头痛和咽痛。出现长期发热的情况也会开这些药。

医生也会推荐一些不用服药的治疗措施：在体疗医生[3]的指导下，通过循序渐进的锻炼让患者可以重新从事一些体力活动，并保持或重建患者的肌肉力量。这样，每天做10到30分钟温和的运动，如骑自行车、步行或是游泳，似乎可以减少疲劳感并有效改善患者的身体状况。即使有些慢性疲劳综合征患者进行轻微的运动就会感到精疲力竭，重新开始体育运动对他们也仍然非常重要，因为长时间休息的同时也会强化疲劳感和虚弱感。

另外，认知行为疗法[4]对于70%左右的慢性疲劳综合征患者来说都能有效改善其状况。患者至少需要上15节课。一般来说，这些课上所学的各种各样的放松技巧，能有效影响面对压力和疾病时的行为，从而对患者有益。

毫无疑问，要治疗这种疾病，从根本上来讲要具有良好的生活习惯(睡眠充足、有规律地进行合适的体育运动、饮食平衡)。例如，建议最好不要饮用刺激性饮料(咖啡和茶)，尤其是在下午，以免对睡眠造成不良影响;要限制饮用含酒精的饮料，因为它们只能加重疲劳感。参加娱乐活动和集体休闲活动也对健康生活有益，避免产生孤独感和疲惫感。这些建议听起来是陈词滥调，但是都很有效，下面我们还会给出很多别的方法来帮助患者康复，减缓相关症状。

职业倦怠综合征

当下，越来越多的人在谈论职业倦怠综合征。这种病的患者人数在不断地增多，患者年轻化，患病周期也越来越短。得这种病之后可能以悲剧收场，有些患者会自我隔绝社会，另一些甚至可能自杀，因此丧命的情况也时有发生。职业倦怠有什么特点?它是患者由于职业生活引发的身心疲劳(慢性疲劳综合征不一定与职业生活有关)，当然它也表现为深度疲劳，同时在工作中感到失去控制，甚至不能完成触手可及的目标。这种倦怠是逐渐形成的：患者首先要全身心投入工作。

一段时间之后，他感到自己为工作付出的精力白费了，但是他还是会继续努力工作。因为感到灰心丧气，他开始白天服用抗疲劳的药物，晚上服用安眠药。在工作中他越来越感受不到乐趣，甚至无法继续投入工作。职业倦怠是职业性社会心理疾病之一：在英语国家这种症状被称为burnoutsyndrome，它可能会引发日本所谓的karoshi，也就是过劳死。为什么会有职业倦怠?1980年，美国的心理治疗师赫伯特·弗洛伊登贝格尔在一本关于职业疲劳现象的书中第一次用到了这个说法，把职业倦怠形象地比喻为一场人体内部的火灾：事实上，职业倦怠会令患者从外表看起来与常人无异，而内心却一片空虚，就像被火灾席卷过的大楼……尽管职业倦怠看起来都是突然爆发的，但是要注意这都是长期积累的结果，是数月甚至数年压力的累加，最终令人身心俱疲。

想要摆脱职业倦怠，必须经常向他人寻求帮助，因为这种症状首先就揭示了患者对自己的忽略。积极治疗会很有帮助。要想痊愈，就得回归自我，评估自己深刻的向往(尤其是职业方面的)和自己的极限。

自然疗法治疗师托马斯·乌尔说：“这是一个有点生硬的阶段，不一定要人陪伴，但却要袒露自己，问自己，‘我是不是不可替代不可或缺的?’”虽然每个人在生活中都是不可或缺的，但是没人是不可替代的!这种想法在职业倦怠时期会遭到当头棒喝，患者会发现自己全能的想法真的只是一种假象。这既是一种巨大的失落感，但又令人真正地放松。

这样才可能真正为自己生活，了解自己感兴趣的领域和确定切实可行的目标。当然，也必须要和别人重建对话，学会拒绝，重新学习团队协作以及和同事相处。最后，也别忘了要善待自己，不要忽略工作以外的日常生活。重要的是要在身体和精神间，在工作和私生活间保持平衡，这样才能重新找回生活的乐趣，以及去工作的欲望!

马斯拉奇职业倦怠调查普适量表

马斯拉奇职业倦怠调查普适量表被广泛认可，它是由三个子维度构成的对职业倦怠症的一种测量方法。由于操作简单，是长期以来被广泛使用的衡量方法。该表由22项内容构成：其中9项关于情绪耗竭，5项关于去个性化(认为现实失去意义)，8项关于职业效能，每项内容分别衡量。每项内容都代表了受试者可能对其工作做出的评价。测试时，受试者需要选出自己感受到问题中的情绪的频率。

认真阅读下列问题，请您根据自己的情况，从中选择符合自己情况的那一项。其中，A——从未如此(5分);B——很少如此(4分);C——说不清楚(3分);D——有时如此(2分);E——总是如此(1分)。例如，第一题“在工作中感觉到挫折感”，如果您从未如此，请在答题卡上“1”后面的括号里写上“A”。

- 1.在工作中感觉到挫折感。
- 2.觉得自己不被理解。
- 3.我的工作让我感到疲惫。
- 4.我觉得我非常努力工作。
- 5.面对工作时，有力不从心的感觉。
- 6.工作时感到心灰意冷。
- 7.觉得自己推行工作的方式不恰当。
- 8.想暂时休息一阵子或另调其他职务。
- 9.只要努力就能得到好的结果。
- 10.我能肯定这份工作的价值。
- 11.认为这是一份相当有意义的工作。
- 12.我可以从工作中获得心理上的满足。
- 13.我有自己的工作目标和理想。
- 14.我在工作时精力充沛。
- 15.我乐于学习工作中的新知识。

16.我能够冷静地处理情绪上的问题。

17.从事这份工作后，我觉得对人变得更冷淡。

18.对某些同事所发生的事我并不关心。

19.同事将他们遭遇到的问题归咎于我。

20.我担心这份工作会使我逐渐失去耐性。

21.面对他人时，会带给我很大的压力。

22.常盼望有假期，可以不用上班。

计分方法：

这个测试包括了职业倦怠的三个方面：情绪衰竭(1—8)、低个人成就(9—16)、人格解体(17—22)。其中，9—16题为反向题，需要反向计分，即选A时计1分，选B时计2分，选C时计3分，选D时计4分，选E时计5分。其余题目正常计分。

将所有题目得分相加除以22得到平均分，即代表自己职业倦怠问题的严重程度。1分代表没有职业倦怠，5分代表职业倦怠问题很严重。得分越高表明职业倦怠的程度越重。

按照情绪衰竭、低成就感、人格解体三项分别计算平均得分，其中一项得分低于2.5即视为中度职业倦怠。

其他原因

正如我们刚才看到的，慢性疲劳综合征和职业倦怠都是一种慢性病，会长期存在。如果只是暂时性的，即使是深度疲劳，通过好好休息、合理补充维生素以及好好睡几觉就能恢复。即使情况更糟糕，只要度几天假可能也就痊愈了。如果还不能得到好转，就需要担心了，这不是要在您的疲劳上雪上加霜，让您还要为此担忧，而是因为，这样的情况说明身体正在向您诉说，正在拉警钟，必须要听听身体怎么说。无论我们给这种身体不适叫什么名字都不重要。关键是要赶快行动起来，否则，随着精力越来越衰弱，想要振作精神重获健康、让情况好转，将会变得越来越难。

[1]职业倦怠是指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。最早由Freudenberger于1974年提出。

[2]福田敬二(KeijiFukuda)，博士，现任世界卫生组织(WHO)负责卫生安全和环境事务的助理总干事。

[3]在法国，体疗医生是指持国家毕业证书的医务助理人员。

[4]认知行为治疗法是由A.T.Beck在20世纪60年代发展出的一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法，主要针对

抑郁症、焦虑症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题。它的主要着眼点，放在患者不合理的认知问题上，通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变心理问题。

01 为什么我们总是感觉很累

如此之类的痛苦就像是真正的传染病一样，在现代社会广泛传播，患者人数也越来越多。怎样解释这种现象?诚然，其原因是五花八门的，但是毫无疑问，压力是这种情况的元凶。

这并不是说现在的生活比过去要更艰难，人类总是要面对复杂的情况甚至是不稳定的生活。但是毫无疑问，当今社会，人们面对压力的时间要比过去长，而压力是一个包含着具体的若干阶段的过程，在每个阶段中，时间因素都非常重要。人们反复说，压力对于生物来说是自然而必要的痛苦，生物永远要适应环境。然而，在我们讨论的情况下，往往是剂量使良药变成了毒药，超过了一定的界限，压力最终会变得令人难受，甚至是难以承受，而现在我们频繁地跨过这个界限。类似的行为最终会对身体造成影响，甚至完全掏空身体。对此我们已经知之甚多。

无处不在的压力

1956年，加拿大学者汉斯·薛利在其著作《生活中的压力》中使用了“一般适应综合征”的提法，并把压力一词用于医学领域(以前这个词主要用于物理学中)：他把该词定义为“由预期中将来可能发生的不愉快或令人愉快的事件引发的，一直都能感受到的或强或弱的紧张情绪”。在描述“由于压力环境引发的身体变化”时，他提到了“潜在的破坏力量”和“压力状态”。事实上，他发现当处于非习惯生活环境时，实验室中的动物，包括田鼠、老鼠和豚鼠，在行为上会表现出很大的变化。实验涉及食物的改变(除去可以致死的剥夺食物)，温度，加大个体密度，噪音，睡眠以及反复刺激(如反复电击)，等等。他观察到，这些受到刺激的动物首先会发生行为异常，然后生病，最终会死亡。经解剖，它们的肾上腺大幅扩张，这些腺体可以分泌拟交感神经激素，如肾上腺素。肾上腺素会令心率加快，所以会加大血液的躁动和动脉压，从而令脑部处于高度警戒状态。从某种程度上来说，面对压力时选择抗争还是逃避，这也是一种荷尔蒙的适应和反应。

当今社会，人类个体不断处于环境对神经或轻或重的刺激中：工作中的冲突关系，智能电话使工作内容侵入个人生活领域，感情生活的不稳定，各种社会问题，不断被突破的禁令……如果对您来说情况可控，那么您只会心跳加速，注意力更集中。相反，如果情况对您有很大触动，令您感到处于危险中，那么您的生理反应会更加严重：呕吐、腹泻、想要小便、心跳过速、发冷、出汗等，这些反应是由于身体排出大量激素到血液中，尤其是肾上腺素，激素的分泌本是为了让个体更好地应对刺激，本能地为了存活选择抗争还是逃跑。事实上，我们肯定在空胃并且心脏也处于警惕状态的时候跑得更快。因此，现代人虽然很少会处于需要逃跑的情况，但还是要经常面对身体的这种本能反应，并找到解决办法。

在生活中能避免这种紧张状态吗?答案是否定的，因为紧张是身体对外界强加给自身的刺激的应激反应。因此，一定程度的紧张对生活是必要的，但是超过了一定的界限(这个界限是因人而异的)，可能就是危险的，甚至是致命的。如果紧张情绪超过了机体的适应能力，可能会因此患一些能迅速致死的疾病。面对外界刺激时，由于根本不可能逃避，身体会反复过量分泌激素，久而久之，会导致实验室中的动物以及生活中人们的机体过度损耗，由此会产生消化问题或心血管疾病以及各种心理疾病，如神经紧张或失眠。这种适应综合征有如此多或众所周知，或少为人知的影响，该领域的研究显示它有三个发展阶段。

·报警阶段。这是面对外界刺激反应的第一阶段。心跳和呼吸加快，血液在身体中的流动也会加快，皮肤表层会出现血管收缩。(这些反应是在儿茶酚胺类激素，尤其是肾上腺素的影响下产生的。)

·机体的抵抗阶段。机体功能会适应长期存在的刺激，达到某种平衡，让机体进入抵抗期。此阶段仍然处于内分泌系统影响下，尤其是肾上腺的影响下。(肾上腺会分泌血液循环中的皮质醇。)

·衰竭阶段。出现在机体不能维持对紧张的适应状态时。机体适应能力耗尽，功能逐项受到损害，最终可能发生个体死亡。

这是因为，虽然我们觉得自己承受日常生活中的各种刺激并没有受到损害，但是这种状态是不会永久持续的。最终，我们身体中的燃料会渐渐燃尽，直至衰竭，以各种方式表现出身体的不适：身体问题，包括胃溃疡、心肌梗死、高血压，甚至是某些肿瘤；心理问题或精神问题，包括失眠、疲惫、易怒、紧张、焦虑等。每个人反应的方式和程度都不同。大量的压力可能会令某些人感到不适，精神紧张甚至是偏头痛。而面对同样的问题，另一些人可能完全没有反应或以其他方式表现出来，例如言语或身体暴力。因为压力会影响免疫系统平衡，尤其是通过某些免疫抑制[1]程序，这也可以解释为什么会出现各种感染、过敏或是自身免疫性疾病——免疫系统功能紊乱会使其攻击机体的正常组织，甚至带来癌症。事实上，人体中有三个系统会监控机体适应外界环境的过程，以保证达到体内动态平衡，即满足生物机体追求稳定的趋势。这三个系统是神经系统、内分泌系统和免疫系统。神经系统通过神经冲动传送媒介传递电调制信号；内分泌系统使用分子核糖核酸和激素来远程传递特殊的信息；而免疫系统通过细胞在机体中循环并就地产生活性分子、细胞因子[2]和抗体来传递信息。

因此，虽然通过亲身感受或是通过阅读大量关于压力的文章，我们知道压力有害身心，但是还是很难想象它有一天会变得如此致命。正因为如此，我们接下来会展开解释一般适应综合征的三个阶段，让您能够更清楚地了解压力会给您带来的冲击，并让您能够自我评估，知道自己真实所处的阶段。

一般适应综合征

汉斯·薛利还指出，当身体的平衡被外部刺激打破时，机体总会对此产生双重反应。首先是针对环境的需求产生的特别的反应，其次是在任何情况下都相同的普适性反应。当动态平衡被打破时，这种先天的模式化的反应就会自动启动。因此，无论压力是身体上的还是精神上的，是内部的还是外部的，是客观的还是主观的，是否是令人愉悦的，都会在生理上、体液循环上和内分泌上产生同样的普适反应：唯一的变化因素是这种身体适应环境的需求的强度。

20世纪20年代，薛利在医学研究中观察到了这种普适反应。他震惊地发现在临床中观察到的对刺激的多种多样的反应(如烧伤之后的出血或是溃烂)都会和同样的临床表现有关：胸腺、脾脏和淋巴结指数降低，肠胃溃疡，肾上腺皮质增生，血液中淋巴细胞(在免疫系统中非常重要的白细胞)数量增多，而嗜酸性粒细胞(血液中与前面不同的另一种白细胞)完全消失。最终，薛利以毕生之力来研究机体在受到刺激后的这种非特殊性的反应。他将其命名为“一般适应综合征”，也可以叫作“压力”。根据薛利的定义，GAS(一般适应综合征)指机体所有的防御性反应。对于指定的个体来说，每个人都有或强或弱的一般适应综合征，有不同的适应能力。GAS分为三个阶段：首先是报警阶段，在它的刺激和反刺激作用下进入抵抗阶段，最终是衰竭阶段。

报警阶段

一般适应综合征的第一个阶段也叫“刺激阶段”。当我们受到“压力刺激”(促使我们必须做出反应的事件)时，身体就受到了真正意义上的冲击。这时，我们的机体会努力适应破坏机体平衡的新情况：这种痛苦的状态会持续数分钟甚至24小时。接着机体会恢复，并调动体内的主动防御机制。这种由体内自主神经反应和内分泌系统反应引起的短期紧急反应也叫作“交感神经系统反应”。

这种反应源自下丘脑(是控制生命活动的神经中枢)。下丘脑通过交感神经系统刺激肾上腺的中心部分——肾上腺髓质，它会分泌肾上腺素和去甲肾上腺素：这些激素会提高动脉血压，加快心率和呼吸频率，然后会增加血糖含量；视盘扩大，视力变好，消化变缓。通过分解脂肪和糖原(让肝脏中的糖原进入循环)来聚集能量，以便为肌肉提供足够的能量。氧气主要用来供给肌肉而不是消化系统。

我们观察到，肾上腺髓质会分泌儿茶酚胺以便调动并消耗能量以做出短期紧急反应(不超过数分钟)，让运动相关器官加快运行得以逃跑或进入战斗。儿茶酚胺大量增加也可能对身体造成不良影响，某些人甚至会心肌梗死。

抵抗阶段

抵抗阶段指的是压力引起的长期存在的反应：在这个反刺激阶段，机体自我调控，调动身体资源重新达到平衡状态。报警阶段损耗了机体大量的能量，这个阶段就是要补充失去的能量。从内分泌和自主神经系统角度来说，下丘脑—脑垂体—肾上腺轴重新被调动，分泌促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)，然后垂体前叶分泌促肾上腺皮质激素(ACTH)。

血液中含有或多或少的促肾上腺皮质激素可以调节肾上腺皮质(肾上腺的外层)分泌盐皮质类固醇(醛固酮和皮质酮)和糖皮质激素(皮质醇和皮质酮)，它们都可以提高血糖含量。大量的糖皮质激素会抑制免疫系统，减弱面对组织损害的身体反应。面对长期的危机状态，身体会一边寻找新的能量，一边对抗可能产生的发炎：调动身体储存的脂肪和蛋白质，轻度失眠，性欲减退，出现某些身心功能性病变。

衰竭阶段

反之，如果压力存在时间过长，机体会疲乏，从而引发生理和心理上的后果。因为，如果适应环境的需求长期存在，总会有个时刻机体不能继续供给所需的能量，不能补充消耗的能量，免疫功能变弱使机体对新的外界刺激更加敏感：衰竭现象不断累积，超越主动防御。最终会产生硬化，免疫抑制和其他身心疾病，甚至是死亡。肿瘤和退行性病变也随之而来……由于机体不得不超运转，所以最终会衰竭，达到生理极限，不能继续调动超越自身能力的力量。之后其他的一些研究(霍姆斯拉什，1963年)确认机体的适应资本是有限的，每个应激反应都会消耗给定个体的适应资本。

当人们长期面对压力时，免疫系统会受到很大影响。众多动物实验和人体实验都证明了这一点：肾上腺素，这种报警阶段的基本调节激素，是大多数免疫活性细胞的抑制剂。无独有偶，在适应综合征的第二阶段分泌的糖皮质激素，尤其是皮质醇，也是重要的免疫抑制剂。事实上，如果压力太大或存在时间过长，饱和了的海马皮质醇就不能再调节机体反应了。脑部有大量皮质醇就会造成抑郁。可能变质的区域主要是海马区(这个区域还会影响主体的记忆力)，杏仁体以及两个皮质区(环状皮质层、大脑前叶和脑前额叶)。

精力是有限的

事实上，超过一半的疾病与压力有关。突发的压力固然危害巨大，但毕竟很少发生，真正可怕的是慢性压力。

慢性压力所导致的疾病几乎覆盖了身体的所有功能系统：皮肤方面，疱疹、皮疹、发痒、荨麻疹、无故过敏；口腔方面，口干、吞咽困难、口腔溃疡等；胃肠道方面，恶心、胃痛、胃酸倒流、食欲大增或不振、胀气、便秘、腹泻；心血管方面，心慌、胸痛；骨骼方面，风湿性关节炎、背疼；神经系统方面，失眠、做噩梦、目眩、头晕、头疼、耳鸣；呼吸方面，呼吸困难、哮喘；生殖方面，性欲低下或性功能障碍……

仅就失眠来说，压力不是导致失眠的唯一原因，但专家的结论是，找不到明确的医学解释的失眠，多半是因为压力；还有，压力虽然不是肠胃失调的唯一原因，但它是最常见的原因。

持续的慢性压力，不仅损伤机体，对大脑功能也有显著影响。压力削弱记忆力、推理能力及身体控制能力。一个明证是，平时训练有素表现优异的飞行员，在实战中也可能失事，就是因为超负荷的压力。研究表明，压力能改变大脑结构。大脑中的前额叶皮质层，负责人的决定、判别潜在危险、制订反应计划等，还负责人的信任感、友善度和同情心。而压力首先损害的就是这一区域，久而久之，我们变得焦虑、抑郁、恐惧、易怒，性格似乎也有了巨大变化。

幸运的是，慢性压力引发的损害大多数情况下是可消除的。大脑不像身体其他部位一样成年后停止生长，而是终生都在生长。也就是说，压力对前额叶皮质的伤害是短时的。但这不能成为放任压力滋长的理由，没有证据表明压力不会给大脑带来毁灭性打击。

众多心理学和认知理论都完善了关于压力的生理反应的认识，但是重中之重还是要记住我们的机体是有极限的，过

度损耗不可能不受到惩罚……数位研究者细化了薛利的工作，区分出了不同的应激反应模式：体力活动、心理局限以及因某些任务产生的沮丧感主要会激活去甲肾上腺素，而脑力活动和压力则会激活肾上腺素。这些研究上的进展对本书的内容来说没有太大影响：当我们感到精疲力竭时，是我们达到了自己精力的极限，可能会影响身心平衡、健康，甚至是皮肤，对摆脱该状态的策略我们要格外谨慎对待。

我们的精力是有限的，无论如何不可能到处同时耗费精力。为了要对抗压力或适应压力，机体会选择某种策略，我们把它称为应对策略，但矛盾的是(至少在一段时间内)，应对策略同时会让我们在日常生活中显得没有那么强，因此会令生活变得更复杂。这样我们就陷入了一个恶性循环，难以自拔，尤其是在要求我们随时全力以赴的工作领域。

布鲁诺回忆说：“新的部门经理刚来的时候，我们感觉松了一口气。她非常有活力，并且目标明确，坚持让我们每个人各司其职，不用什么都请示她。这样既能学到东西又令人热情高涨。然而，她真的很挑剔。面对她时，我时常为了一点儿小事就不知所措，总是脸红、结巴，当我想要控制自己的时候，总是忘了关键信息。我的压力越大，情况就越难控制。后来我日日夜夜老想着这些事情。当公司提议让我调到一个更闲散的‘养老’部门的时候，我就调了，尽管可能会很无聊，但是当时我看不到任何别的出路。”

逃避或是抗争，难道我们只有这两种选择吗？

怎样算是意志力消耗殆尽

澳大利亚科研人员有一项调查，测验了某校学生在一个学期内不同阶段的自制力水平。结果显示，在整个学期即将结束时，学生的自制力最差。其中缘由，想必普通人也能给出一些解释，诸如心理放松什么的，而专业的心理学家则认为，那是人的意志力达到强弩之末的表现。这些学生在期末的生活习惯证实了心理学家的结论：学生们凡事求快求方便，比如不吃早饭、不洗脸刷牙等。

意志力损耗过多，会变得涣散。比如加班时，有人越到后期越躁动，前期还只是偶尔吸一两根烟，后期吸得越来越频繁，他们认为那是在提神，让大脑更兴奋，殊不知完全无效，因为意志力已经消耗殆尽。

美国佛罗里达州立大学心理学教授罗伊·鲍梅斯特做了一项关于意志力消耗的实验。实验人员让被试者做一些几何题，说是检测智商。被试者为了证明自己智商不低，都非常努力。不过这些被试者不是在正常状态下做题，他们在参加实验之前被要求禁食，做题时正饿着肚子呢。

被试者分为三组。第一组和第二组作为实验组，到一间放着刚出炉的巧克力饼干和胡萝卜的房间做题；第三组作为控制组，到什么都没有的房间去做题。实验人员还对在同一个房间的第一组和第二组做了不同安排：第一组可以随便吃巧克力饼干，第二组只许吃胡萝卜。第二组被试者面对的挑战是最大的，闻着香喷喷的巧克力饼干，却不能吃，这需要很强大的意志力来控制。面对这些诱惑，实验人员想看看被试者能坚持多长时间做这些无解的题目。

结果出来了。第一组可以吃饼干的被试者平均坚持20分钟；第二组只能吃胡萝卜的，只坚持了8分钟；第三组什么都没有的被试者，也坚持了20分钟。第二组最短。

为什么呢？原因在于，第二组被试者必须抵制美味巧克力饼干的诱惑，消耗了大量的意志力。当意志力耗尽，他们再也控制不住自己，只能放弃。

在生活中，意志力耗尽的状况随处可见。一个管理人员，每天开会、加班、做决策、处理琐事，很可能某天只因一件小事大发脾气；一个人为了减肥长期拒绝高热量食物，可是突然某天，他开始暴饮暴食；每到周五，上下班的开车族更容易与人发生争执，别人开得慢或开得快都可能引来抱怨；坐地铁的人，不经意的碰撞就可能引起争吵……这都是长时间坚持一件事，意志力消耗殆尽的表现。

这种时候，必须找个方式调整自己。暂时放下，几乎是唯一的出路。

对于一些“努力奋进”的人而言，他们习惯于迎难而上。这其实是在残害自己。殊不知，雪松能够承受住大雪的压力，不是因为它刚强，而是因为它柔韧；那种只会笔直伸出的树枝，反而会被压断。发动机零件之间需要机油，整部汽车需要保养，人也不例外。而人的保养，就是休息。

这里要提出积极休息这个概念。积极休息不限于睡眠，而是指一切能够达到放松身心效果的活动，比如聚餐、看电影等。哲学家马卡斯·奥里欧斯提供了一种更高层次的放松，他说，人们为自己寻找乡间、海边、山上的房子等退避之所的做法，都是人云亦云；唯有“退入自己的灵魂里，特别是沉潜在平静无比的思绪里”，才是最安静、最能免于困扰的地方，“内心最好的状态，除了宁静，别无他物”。这简直是一种修炼，绝非一般人能做到，还是从放慢脚步和生活节奏开始吧。

更多电子书关注公众号：TEDshare

[1]免疫抑制指对于免疫应答的抑制作用。免疫力低下容易受到细菌、病毒、真菌等感染，但是免疫超常也会对身体产生损害，如很多自身免疫性疾病就是因为自身免疫力表达异常，把机体正常组织当成攻击对象，造成机体的损害。

[2]细胞因子是由免疫细胞和某些非免疫细胞经刺激而合成、分泌的一类具有广泛生物学活性的小分子蛋白质。通过结合相应受体调节细胞生长、分化和效应，调控免疫应答。

02 调整节奏，把握平衡，和过去的自己说再见

无论你的疲惫或压力是心理上的、情绪上的还是身体上的，无论你已经用尽了所有精力还是只是在想办法预防，今后你就明白了在你身上发生的情况并不是微不足道的，首先你得要有准备。最重要的是让大脑得到休息，有时候甚至可以切断和外界的联系，什么都不想。

说起来简单做起来难？不一定，只要你选择改变，选择为了得到改善做出一些初步的必要的改变。否则，坏习惯只能长期存在。刚开始不要想着质疑一切，或是质疑自己的生活方式，而是要找到安全空间，让你可以做准备，在接下来的阶段可以思考人生、思考可以调动人生活力的关键……这就好比放在火上的高压锅：首先，你需要打开阀门，释放压力；然后再思考把锅下的火调小的方法就行了。

以你想要的方式，停下来

在你愿意的时候，以你想要的形式，停下来休息，以便自我保护，做好应对压力的准备。只要停下所有活动，你有无数选择，沙发上、长椅上、乡下或是海边，处处都可以休息。首先你能找到的休息时间是假期，严格意义上的假期，远离各种社会规范和要求，因为在当今社会就连休闲时光也被要求有效率。这段时间什么都不干，只考虑自己，让脑子放空，让思绪自由翱翔，同时你也可以静心感受自己的身体，听听它想跟你说些什么。压力、疲惫、痛苦？身体的一切都饱含信息，有时竖起耳朵倾听这些信息是很必要的。即使你没什么时间，即使你没有病假，即使你很难待在那儿什么都不做，就连娱乐活动都没有，还是请你这样做，集中精力关注当下。我经常建议人们坐在椅子上，看手表上的秒针走五分钟，当我们停止活动，这几分钟显得异常的漫长……即使你已经感觉筋疲力尽，但是你肯定还剩一点儿精力，并可以一点儿一点儿恢复过来。因此也很有必要休息一下，来感受什么是你疲惫的源泉，同时也要感受你剩下的动力是什么。

守安息日：可以任意支配的时间

安息日的例子尤其耐人寻味，这种仪式在一个固定的时间让施行它的人脱离日常活动与他人建立联系。守安息日是神在西奈山授予摩西的十诫之一，要求本人、家人、仆佣、牲畜，以及客人都停止工作来休息。这样的戒律让人停止生产活动和感受世界，放弃追求无上权力，抽身出来凝视自己周围的世界。这样停止日常的简单劳作，例如做饭（

必须在星期五晚上安息日开始之前结束，到第二天夜晚才能重新开始做饭)，可以让人们有时间关注和他人的关系，学习神谕，发自内心地祈祷。不必成为犹太人就可以意识到这是一个重要的邀请，甚至是攸关生死的要求：摆脱时间的束缚来拥抱他者，正如人们所说，进入另一个世界。

如果休息过后你还是感觉疲惫，那就重点向你推荐下面这一步。

门诊医生就可以做一些检查发现某些功能紊乱或是病变：肝炎、糖尿病、单核细胞增多症[1]等。

把握生活节奏

必须要注意，有些人是早晨型，有些人是晚上型。一般在假期我们可以更好地确定自己的生活节奏：只要记下没有闹钟你在几点可以自然醒，几点会感到疲惫想要睡觉，几点做事效率最高。生活节奏和体温有关，为了身体健康，我们的日间最高体温和夜间最低体温会相差1.5度。当我们由于个人原因或职业原因必须要控制自己的生活节奏时，是有一些窍门的：例如，一个早晨型的人必须要晚上活动，可以在傍晚打个盹儿休息5到10分钟，冲个热水澡来提高体温，暴露在比较强的光线下。总之就是要及时地重建精力，不要过分消耗储存的精力。

通过睡眠来恢复精力也很重要，而想入睡体温不降低是不可能的!为了更好地入眠，可以躺在一个凉爽的房间里(18℃~22℃，不能更高)。如果必要可以穿着袜子。事实上，当身体末端热的时候，中心温度反而会下降。睡眠最大的障碍是不停地想事情。关键是要会休息，要切断和其他事情的联系，以便尽快入睡以恢复精神。我们借助于一些方法，例如放松疗法和修身养性都可能帮助睡眠。相反，安眠药并不能提供高睡眠的质量，因为它们一般都会拉长浅度睡眠阶段，而缩短深度睡眠阶段，而正是后者才能令我们恢复精力。矛盾的是，有时候减少睡眠时间反而能更好地恢复。所以，我们可以让失眠的人睡得更少。因为这一夜的睡眠时间减少了，下一夜才会睡个好觉。

你需要静静

我们的生活处在一个永不停歇的声音背景下：手机、地铁、孩子、自助餐店的嘈杂声……必须给自己提供减压的机会。中午不要总和热情的(同时也是咋呼的)同事一起去食堂或是小饭店吃饭，有时也可以一个人在办公室关上门或是在公共花园里享用午餐。摆脱噪音就是摆脱压力。

用最自然的方式重获精力

身体需要阳光，因此留出一些时间享受阳光并且呼吸新鲜空气是很重要的。但是也要注意，享受阳光绝对不是说每年有两周时间无所事事地每天都数小时暴露在阳光下，恰恰相反。为了避免秋风乍起时突发的季节性抑郁，要好好利用好天气，每天早上早早享受阳光：在城市里一个安静角落的露天咖啡馆坐坐，或是按照自己的节奏出去走走。人就像电池一样，应该用最自然的方式重获精力，而户外真的非常有益：新鲜空气可以促进制造红细胞、组织氧化剂以及免疫不可或缺的白细胞。对身体最好的地方是山里，因为海拔越高，越能促进制造白细胞。

被工作吞噬怎么办

如果你感觉自己快被工作吞噬了，连脚都抬不起来了，尽量保留或是开始一项完全与工作无关的活动，也就是说，这个活动对您的工作完全没用，比如运动、歌唱。事实上，如果你真的过度劳累，可能很难立刻休息并放空脑子，这项业余活动可以起到减压的作用。如果你过着快节奏的紧张生活，你可以有一个时期继续维持日常活动，但以别的方式让自己的生活减速，有些练习可以让你切断和杂事的联系但并不打扰你的日常活动。例如，高尔夫既能让人集中精力又可以让人在户外漫步，大有帮助。其实只要想着并投入另一项解疲劳的活动就行，看电影或读书都是很好的放松身心的方式。

深呼吸的价值

如果你正处在非常兴奋的状态，看到这样的建议会令你非常不快。但是，你尝试了吗?事实上，这是在参加会议或做出重要决定前最简单、最有效同时必不可少的放松技巧。怎么做?坐在一把舒适但不要太软的椅子上，靠着椅子，放松肩膀，呼气，深呼吸五次，不用在意气息。平静的呼吸会让你的大脑觉得你是自己的主人，它会向身体其他部位发出信号，告诉它们一切都很平静，可以放松了。就是这么简单!

发泄情绪的办法

释放压力的一个极为有效的途径是痛哭。痛哭过后，会有雨过天晴豁然开朗的感觉，似乎整个世界被洗刷一新。不过，现实环境有诸多羁绊，内心的束缚也很难消失，痛哭一场并不容易做到。假如能找到恰当的时机和场合，那就放声大哭一场吧。

除了痛哭一场之外，发泄不良情绪的方法还有很多。比如，让身体感受适度的疼痛和疲倦，打沙袋、重装旅行等运动。

通过购物来犒劳自己，也是一种行之有效的解压方式。有人认为，“拿钱撒气”是不可取的浪费行为，但不可否认的是，这也是一种自我发泄的好方法。何况，购物不一定非得浪费不可，也可以是心仪已久的物件呀！这对于释放压力的效果是极好的。用购物来减压，不仅适用于女性，对男性也同样有效。

另一种非常有效的解压方法，是找人倾诉。向不同身份的人倾诉，效果也会不同：爱人之间互相倾诉可以加深感情，对方的关爱更是平复心灵的良药；家人之间互相倾诉可加固亲情，家人的温暖会让你不那么无助；同事之间互相倾诉能促进互助之情，同事的鼓励帮扶更利于化解工作压力。

必须注意的是，无论向任何人倾诉，一定不要迁怒于对方，切忌发火和抱怨。此外，最好选在心情趋于平静的时刻找人倾诉，以免再次激动，引起二次伤害。

有些压力比较私密，不便向熟人倾诉，那么不妨向陌生人倾诉，比如通过网络聊天的方式。大家素不相识，即使得知彼此的秘密，也没有传播的价值。这使得陌生人之间的倾诉更无顾忌，从某些角度上说，缓解压力的效果反而更好。

最专业的倾诉对象，是心理咨询师。心理咨询是解决心理问题最直接有效的方法，一方面，面对医生时，人们会因为患者身份而抛开顾忌，更可能尽情、自在地倾诉；另一方面，心理医生较之于普通的倾诉对象，显然更专业，更有经验，更能切中要害。

[1]单核细胞增多症是一种由EB病毒所致的急性自限性传染病。其临床特征为发热，咽喉炎，肝脾淋巴结肿大，外周血淋巴细胞显著增多并出现异常淋巴细胞，嗜异性凝集试验阳性，感染后体内出现抗EBV抗体。

03 极简法精力管理

以下这些事情会让我们感受压力，消耗精力直至筋疲力尽，会令我们的生活复杂化。它们消耗生命力。如果说有些事是突然发生的，而另一些恰恰相反，就是日常生活的一部分，它们在我们完全没有意识到的情况下逐渐碾压我们。第一种既然是不可预知的，那么想要事先做准备也是白费功夫。相反，第二种是我们生活的一部分。所以我们要找出这些事情，尽量清除它们或减少它们所带来的冲击。

整体自然疗法关注人体的各个层面——身体层面、精力层面、情绪层面、智力层面、精神层面、社会文化层面以及自我与世界关系层面，它经常会关注那些让人逐渐失去活力，阻碍人生之流平缓前进的因素。下面就列出了这些因素，当然并不能穷尽所有。感谢我的老师，现在仍深深影响我的自然疗法治疗师丹尼尔·基佛给予我灵感。

清除不该存在的东西

压力分为两种。一种是某事处理起来有难度，给人以直接、具体的压力，比如限期完成某项任务；另一种压力是我们猜测某事难以办到，于是产生压力。后一种压力只存在于臆想中，并不是真正的压力。

在现实生活中，经常出现一种情况：问题还没扛上肩，我们就被压垮了。这种无中生有的压力，是我们最先要清理

掉的。

真正的压力，其困难程度会随着被解决的程度而减小，最终变为零。如果只是站在困难对面，凭空想象它，却不迈出第一步去解决它，它就永远在那里，而且随着你的猜测，越发显得困难；同时，你的压力会越来越大，你会越来越无助。

打破想象中难度巨大的幻象，戳破越来越大的压力，只需一次大胆的尝试。有时候，突破我们内心的畏惧，行动起来，会发现真实的困难比想象中小得多，甚至可能根本不存在。这种实际上并不存在的压力，最典型的例子是恋爱中自我贬低、不敢表白的苦恼，事实上，也许只需一句话，就能戳破“困难”，让压力瞬间烟消云散。

学会拒绝

有些事情既不是你喜欢的，也不是必要的，那就干脆拒绝，以便把精力节省下来。

想一想，在生活中，有哪些事需要拒绝呢？

第一，没有意义，浪费时间的事情。有时候，我们会漫无目的地做一些事，仅仅是因为习惯了。不少人上班后第一件事是看新闻，并不是他热衷时事，而只是习惯，一种机械性的习惯，一种无意识的行为。这种行为，既没有满足内心的任何需求，也与工作无关。那为什么还要做呢？他自己也不知道。

第二，不是分内的事情。总有人喜欢给别人添麻烦，把责任推给你，或者拉你做伴。虽然助人为乐是好的，可如果连别人强加给你的事都接下来，就是纵容别人侵犯你的时间，不珍惜自己的精力。有时候，做“好人”并不意味着善良，而是没有原则。

第三，网瘾。这大概是目前最浪费时间也最容易上瘾的事情了。网络游戏、社交网站、网购、八卦新闻等，对不同的人形成不同的诱惑。手机、电脑随时随地会让你浪费时间。你必须对这些说不。

为了让自己的精力不被互联网分散，斯坦福大学的劳伦斯·莱斯格教授做出了一个重要决定：每年都关掉自己的网络一个月，连打电话的次数也尽量减少。即使平时，每当他需要集中精力的时候，就会关闭网络。

你也可以像他这样做。但很多人会提出反对意见：“那我可能会错过一些重要的事情！”真的有那么多的事情需要网络来解决吗？如果你觉得一个月确实会耽误一些事情，那么几个小时呢？或者每个月的某几天怎样？你至少可以试试，在下班后不开电脑，不玩手机。

拒绝以上几类事情，仅仅是一个开端。更重要的是，你必须思考，你的生活中应该有什么，不应该有什么，这样精力才不会随便浪费掉。

抛开过去

一战时期的英国首相戴维·劳合·乔治(David Lloyd George)有个著名的习惯，就是“随手关上身后的门”，他说这个很有必要，因为当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就还是让人懊恼的失误，你又可以重新开始了。

可是，我们很多人都有一個毛病，就是喜欢回忆过去的错误和失败。所谓的过去，不一定很遥远，即便昨天刚刚发生的事，一旦发生就已经成了过去。

丹麦大学生安杰森独自到美国旅行。他入住了华盛顿的一家酒店，下一站是芝加哥。晚上睡觉前，他发现护照和钱包不见了。于是急忙联系酒店经理，同时通报丹麦使馆自己护照遗失。酒店经理答应尽力寻找，并且让安杰森在有消息之前待在酒店里。

第二天早晨，困在房间里的安杰森忽然想到：“这是我第一次来华盛顿，虽然出了点小状况，但我毕竟到这里了。护照丢失，暂时对我没有影响呀！手里还有一点零钱，可以去观赏华盛顿的好多地方呢，实在不行，徒步游览有何不可？昨晚不愉快，但今天可以过得愉快呀！”

安杰森真的徒步游览了华盛顿的许多景点。而且因为徒步，他对这个城市感受得更深。晚上回到酒店，酒店经理已经帮他找到了丢失的东西。

这是真正的洒脱。就算失物没有找回，既然事情已经发生，又能怎样呢？不要让过去的坏情绪压在今天的你身上，更不能带到未来。我们应该像戴维·劳合·乔治那样，“随手关上身后的门”。

过去的愉快经历，每唤醒一次，就折磨自己一次。这种折磨既是心理上的，也是生理上的：无论压力反应是剧烈还是轻缓，都需要压力激素的参与，而压力激素的过量分泌对身体是有害的，比如皮质醇，它好比一种腌料，浸泡我们的身心，迟早会让我们疲软，失去原有的鲜活性。

正视自己的情绪

出于对家人、朋友、同事、上级或下属的责任，我们每个人不得不在某些时候压制不良情绪，强颜欢笑。肩上的责任越重，这种情况的频率越高。而长期强颜欢笑会使人感受不到真实的自己，产生沮丧、烦躁、迷茫、乏力等感觉，长此以往，内在活力会被抽干，身心健康遭受严重损害。

实验人员把服务行业从业者作为对象，如餐厅服务员、商场售货员和飞机乘务员，研究其在被迫情况下展露笑容对人的影响有多大。一组被试者允许表达情绪，当顾客有意刁难时可以辩解，表达内心最真实的感受；另一组必须伪装情绪，即遭遇顾客刁难时要假装微笑，展现良好的职业形象。

实验人员在被试者身上安装了测量心跳的装置，结果显示，可以表达真实情绪的被试者在抗争时，会因为生气而心跳加速，但是过后很快就恢复平静；而假装微笑的被试者，心跳一直处于加速状态，实验结束后很长时间也无法平静。

发自内心的笑容，会促进身心健康；而伪装的笑容，则会伤害我们。

事实上，大多数情况下，强颜欢笑并非必须。即使从事服务类行业，也须张弛有度，否则难以长期保持良好的职业状态，总有一天会垮塌或爆发。而在亲人、朋友和同事面前，袒露情绪虽说可能引起少许摩擦，但从长远看是好事，毕竟，长久的相处需要真正的沟通，掩饰情绪得不偿失。

及时总结

西方心理学家契可尼曾做过一系列有趣的实验。她让被试者做一些非常简单的事情，比如用线按照固定模式把一些形状和颜色不同的珠子穿起来、背诵一首自己喜欢的诗、倒数指定区间内的数字等。由于时间限制，被试者可能来不及完成某些任务。实验结束后，契可尼要求被试者回忆刚才做过的事情，结果显示，对于那些已完成的事情，被试者只能回忆起43%，而未完成的，却能回忆起68%。

这就是著名的“契可尼效应(Zeigarnikeffect)”：对于已完成的事情，人们很容易忘记；而对于未完成、无结果的事情，人们难以忘怀。

这似乎违背了人们的认知。完成某件事通常令人愉快，按理来说更应该记住；相反，未完成意味着遗憾甚至痛苦，按理说更应该忘记。事实恰好相反。“契可尼效应”对人的影响并不好。未完成的感觉会潜藏心底，占用着心理空间，其损害是无形的。

想要消除损害，最彻底的办法是去完成那些未完成的事情。当然，这只是理论上的好方法，落实起来不一定行得通。有些事是可以继续并完成的，有的则不行。如果有机会去完成，当然要抓住机会；没有机会去完成的，不妨“替代性完成”，例如，治疗失恋的最佳方案是用新恋情来替代，这比念念不忘好得多。

戒掉不好的习惯

由于耕种，养殖，冷冻和保存方式越来越工业化和化学化，我们的食物也越来越没有营养(二战以来，食物中的营养可能流失了30%~60%)。另外，我们买了食物之后还会保存相当长的时间，这也会加重营养的流失。最后，食物的烹调方式，尤其是煮、炒、煎、炸，会令食物中仅存的酶和维生素流失。

我们摄入的各种有毒物质会过度使用“过滤性器官”，例如肝脏、肠或肾脏，还会阻碍机体代谢。这些有毒物质既包括某些食品，如咖啡、酒、糖分、汽水、肉、饱和脂肪等，也包括重金属，如汞、铅等，此外还有口服避孕药等药物，以及我们呼吸的空气和饮用的水中的有毒物质。尤其是咖啡，很多人非常喜欢，但是对身体没有好处，要对它保持警惕。咖啡的确富含抗氧化剂，但是抗氧化剂真的好吗？有些人对咖啡的承受力很好，但是它是很强的酸性食物，会促使矿物质流失。尤其是对于女性而言，会刺激肠胃黏膜。另外，有研究者怀疑它会引发男性的前列腺疾病，并且对高血压、心悸、焦虑甚至是忧虑有影响。如果说它会带来一些保护性物质，但是它也会促使一部分锌、钾和维生素B1流失。因此，它的醒神作用对机体来说是要付出代价的，要格外注意。最好少喝咖啡，可以偶尔享受一次，或是某些情况下(例如在开始长途旅途之前)可以把它当作有效的滋补药。

酒是人类的另外一个朋友。法国医生的研究表明，情绪崩溃和饮酒有关。另外一些职业群体，例如牙医或是某些社工，也观察到了饮酒和他们的职业领域的关系。虽然它暂时可以给人一种放松的感觉，但是这种感觉不会持续，相反还会令人感到难受，引发睡眠问题，嗜睡，情绪抑郁和易怒。在某些情况下，酒精会对五羟色胺有不良影响，它甚至会加重抑郁症。

损伤我们身心活力的，除了某些食物和饮品，还有药物。

以现在广泛使用的抗抑郁药物“SSRI”为例，该药全名为“选择性血清素再吸收抑制剂(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor)”，由于血清素学名为五羟色胺，故此药又被称为“选择性五羟色胺再吸收抑制剂”。血清素是大脑的一种分泌物，能够改变人的情绪，让人产生美好的感觉。分泌血清素的大脑细胞，负责分泌的同时也负责回收(再吸收)，而SSRI的作用机理就是：促进释放新血清素神经元的生长，同时阻止血清素分子回到释放它的细胞里，增加血清素的产量。如此一来，大脑中血清素的使用状况得以改善，也就改善了情绪。作为精神药物，SSRI被认为是极为安全的，在很多国家广泛使用。

但是，近些年里，SSRI的安全性受到广泛质疑。我们甚至不考虑这些质疑也知道它必定有副作用：所有药物都有副作用！

在古老的东方，中医明确提出“是药三分毒”。在中国人看来，所有物质，有好的一面必有坏的一面，过度摄取必将带来恶果。按照中医的说法，哪怕粮食也有副作用，我们在吃粮食，粮食也在吃我们，因为消化是要耗费元气的。

在药物的使用上，东方人的智慧值得我们借鉴。东方人更多地使用纯天然植物入药，这比西方人采用化学制剂更安全。比如，同为抗压，具有镇静作用的花草茶，如甘菊、猫薄荷、香蜂叶、卡瓦胡椒和缬草的副作用就比纯药物小。

如果不吃药还有其他可行方法，就应避免吃药。事实上，药物治疗时常带来坏的心理暗示，而对药物的依赖更会损害心理健康。

避免消化疲劳

食物能令我们疲惫不光是因为它缺乏营养，会带来某些有毒物质，还因为它会造成消化疲劳：饭吃得太多或是太复杂(就是所谓的“混食者”)都会加大消化压力，甚至一直在消化，长期如此会令消化腺枯竭。

肠道紊乱可能与微生物、寄生虫或是真菌有关。它们可能是由于错误饮食，过度服药引起的。微生物、寄生虫或真菌会对肠道生态群的数量和质量有影响，会引发吸收问题，使身体缺乏营养，从而导致免疫功能下降。

避免过劳

有意识的肌肉过度疲劳是由于过度体力劳动或过度运动造成的。过度使用身体会损耗蛋白质储存，并加速细胞氧化作用(这样会释放出大概平时十倍量的自由基)。虽然建议大家即使在筋疲力尽的情况下也要从事体育运动，但是运动项目一定要谨慎选择：这时一定不能去跑马拉松!在我看来，在疲劳的时候冬泳也是需要讨论的。如果水够热就可以游，但是如果对我们来说很费力，而且可能会对免疫系统造成不良影响就不能游。即使愿望再美好，粗暴地对待身体也只有坏处，没有好处。

无意识的肌肉过度疲劳则涉及更多身体部位。表现为肩部、下颌和其他身体部位的压力和轻微挛缩，毫无疑问，这是由于我们要承受的压力引发的。

无所事事的危害

生成错误

氧化应激

生成错误

精力障碍

生成错误

走进自然

生成错误

04 从自己身上获得正面情感

生成错误

科学地进行自我评价

生成错误

与自己和平共处

生成错误

适度地自我怜悯

生成错误

不苛责自己，接纳自己

生成错误

05 目标明确才能动力十足

生成错误

情感心理隔离

生成错误

重拾热情

生成错误

最坏的境遇，不过如此

生成错误

通过正面信念冥想，克服消极情绪

生成错误

你的瘫软乏力，也许只是“习得性无助”

生成错误

有了“喜欢的”，才能承受“不喜欢的”

生成错误

做既有兴趣又有长远意义的事

生成错误

06 张弛有度，重新规划自己

生成错误

工作热情不足和过高，都是不好的

生成错误

有终点的征途，才能最大限度调动积极性

生成错误

能激励你的目标，一定是看得见摸得着的

生成错误

养成新的生活习惯，更好地控制精力

生成错误

行动起来，立刻、马上

生成错误

换发型真的可以换心情

生成错误

换个环境，效果更好

生成错误

07 提高对生活的掌控力

生成错误

舒缓的运动是更好的锻炼

生成错误

易学又见效的锻炼——呼吸锻炼

生成错误

叹气也有益于身心

生成错误

08 冥想5分钟，等于熟睡1小时

生成错误

冥想放松法

生成错误

用意象训练转移注意力

生成错误

09 生活有规律，用习惯代替毅力

生成错误

多吃富含哪些营养成分的食物

生成错误

心情好坏，与饮食相关

生成错误

通过饮食调控压力感

生成错误

睡眠是大脑最好的营养

生成错误

哪些因素影响了睡眠质量

生成错误

其他改善睡眠需要注意的问题

生成错误

补充小贴士

生成错误

利用植物的疗效更幸福地生活

生成错误

精油也可以提升精力，增强舒适感

生成错误

好好保护肾上腺

生成错误

其他的救急措施

生成错误