

第1章

首先做到
“让自己休息”



1.1

**“今天刷牙了，我真厉害！”
多像这样夸夸自己**

在这本书里，我想和大家聊一聊如何能“少为别人活一点，多为自己活一点”这个话题。不过在那之前，我想问大家一个问题：“你现在觉得累吗？是否有精力去接触新事物？”

当我们疲惫不堪时，似乎连读书都变成了一种消耗，做任何事情都显得力不从心。

所以当我们疲惫不堪时，不妨将“努力”的定义改写为“今天早晨我也从床上爬起来了，真了不起”。

“今天又是碌碌无为的一天……”也许你经常这样责备自己，其实没这回事。你不但一早就起床了，还洗了脸，换了衣服，吃了早饭，坐地铁去了公司。你甚至做到了对讨厌的人笑脸相迎，做到

可是，你还有你的人生呀

了在电脑前拼命打字。做了这么多，你已经相当厉害了。

你不需要勉强自己去接触新事物，也不需要为了改变自己而读书。

哪怕是这本书，只要你觉得累了、倦了，也可以马上合上它去睡觉。

我常想，我们每天要面对那么多糟心事，到头来还会被说“这些都是应该的”。我不这样想。我们做到了，并非因为我们应该做到，而是因为我们非常厉害。

特别是疲惫不堪的时候，希望我们都能把“成功的标准”降低一点，把对自己的好增加一点。

“今天刷牙了，算是完成了一件大事！”

“对便利店里的人说了谢谢，我真是天才！”

“顺利把孩子送到学校了，太了不起了！”

或者，我们也可以选择在某些事情上放过自己。

“身体这么沉重都没有陷到地里去，已经很不错了！”

“成功”也好，“天才”也好，“厉害”也好，“了不起”也好，这些标准就由我们自己来定义吧。

另外，我们也需要更多地看到自己的“努力”，认可自己“已经做到的部分”。

- 能够早起去上班的自己。
- 赶在期限前把资料整理好的自己。
- 下班后虽然很累，还是洗过澡再睡觉的自己。

这不是做得很好嘛，已经相当好了。你已经非常努力了，没有一天不在努力。所以，多夸夸自己，多认可自己吧。

你不需要强迫自己更努力，也不需要勉强自己去接触新事物，不要紧的。

重点 • 不需要勉强自己去接触新事物。



1.2

累了就要好好休息

谁都有身心疲惫的时候。

“上班太痛苦了。”

“没心情做家务。”

“什么都懒得做。”

“早上起不来床。”

每当这种时候，最需要的就是“好好休息”。

一个人在太忙、太累的时候是很难感受到“幸福”的。好吃的东西、美丽的风景、称心的衣服、令人心动的商品，能否从这些事物中“感受到美好”，还要取决于我们自身的状态。疲惫不堪的时候，就算有好吃的东西可能也不觉得好吃，有好看的电影可能也没心思去看。

所以，累了的时候，“好好休息”就是头等大事。

可是，你还有你的人生呀

可能有人会说，如果没拿到医院的诊断就请假不去上班，或是连自己都说不清楚为什么没力气就放着家务不管，心里会过意不去的。但是换个角度想想，如果强迫自己带着疲劳去工作、做家务，是不是早晚会出岔子呢？

请你告诉自己，累了就要去休息，这就是最好的选择。

除“疲劳”外，很多人来找我看病的另一个原因，是觉得自己“抑郁了”。

我们虽然常使用“抑郁”这个词，但在医学上，“抑郁症”和“抑郁状态”是要分开看的。“抑郁症”是一种可以被诊断的精神疾病，但“抑郁状态”并不是病，而是一种精神萎靡、倦怠的“状态”，任何人都可能在短期内陷入这种状态。比如因失恋或宠物去世受了打击，就会在“抑郁状态”里待上一阵子，大概会有三天睡不好觉，没食欲，提不起精神。从某种意义上讲，这也是很正常的，毕竟我们

是人。而且大多数处在“抑郁状态”的人，都够不上“抑郁症”的诊断标准。

处在“抑郁状态”并不意味着会发展成“抑郁症”。而对于一个处在“抑郁状态”的人来说，最重要的就是“好好休息”。因为太伤心了，精疲力竭了，所以需要休息，这是再正当不过的事。

好好吃饭，好好睡觉，身心便会得到休整。

如此一来，我们的身心自然会回到能够感受幸福的状态。经历这个过程是很有必要的，它让我们变得能够接受那些导致我们身心疲惫的事。如果你累了、倦了，记得“先让自己好好休息”。

重点 • 学会“累了就要好好休息”。



1.3

看不进去电视也读不了书，
请不要放过这些疲劳的信号

我在上一篇里说“累了就要好好休息”，但不知大家发现了没有，很多时候我们已经很累了，却会因为焦虑不安而不允许自己休息。

比如，当我们累了想要放下工作时，大脑里闪过的可能是这样的念头：“现在休息的话，会给别人添麻烦的。”“没有我在，公司里会乱套的，所以我还不能倒下。”“我累，但别人也累，还是加把劲儿吧。”于是，我们这样告诉自己：“累归累，工作还得继续努力。”

很多一边带娃一边工作的母亲也有类似的困境：“如果因为这点事就休息，不但会麻烦到别人，别人还会觉得我是仗着有孩子，堂而皇之地偷懒。”因为太害怕了，所以不敢休息。

可是，你还有你的人生呀

于是，“累了所以要休息”这句话在很多人那里变成了“累了所以更要努力”。

可是，尽管能做到不眠不休，能顶着疲劳继续努力，但就结果而言，我们的工作也因此常常漏洞百出。从这个角度讲，我们真正需要做的，是抓住那些自己已经努力过度、疲惫不堪的信号。

这类信号在生活中随处可见，比如失眠、食欲不振、头晕——这些是躯体上的，还有易发怒、易落泪——这些是情绪上的，此外还包括在工作中频繁失误、看不进去电视，等等。

也有很多人会表现为放弃做饭。原本会计划好未来几天要吃什么，然后买食材回来，同时做好几道菜，非常厉害。然而一旦精力耗尽，即使平时对做饭再有热情，也会变得懒得开火。

如果你觉得自己有些反常，一定要想想“最近是不是太忙，太累了”。

而当我们意识到自己的疲劳后，能为自己做的

第1章 首先做到“让自己休息”

说到底还是“好好休息”。

不要忽视那些来自身体和行为的疲劳信号，哪怕只是看不进去电视、没有精力看书。

重点 • 请注意那些反常的行为。



1.4

偶尔也问问自己“累不累？
会不会太勉强了？”

“希望你能更努力”，不知道大家在听到这句话的时候是什么感受。如果感觉有压力，说明眼下你最需要的并不是努力。

当然了，这种感受可能也和对方的措辞以及当时的氛围有关，所以我们只当它是一个大致的判断标准。不过，如果任何鼓励的话，甚至是单纯的交谈都会让你产生被针对的感觉，那么即使工作再忙，也需要让自己休息一下了。

事情就是这样，经常为别人着想，总提醒别人“累不累？有没有勉强自己？”的人，对自己的疲劳和倦怠却往往看不见。希望你也能像关心别人那样，发现自己的需求，让你自己成为最在乎你的那个人。这样一来，如果下次事情没有达到预期，你

可是，你还有你的人生呀

又要因为“没有做到最好”而感到自责时，便可以这样告诉自己“你已经很努力了，敢于尝试已经很了不起了”。

也请你偶尔和自己站在一起，问问自己“累不累？会不会太勉强了？”。

“虽然不情愿，但还是对别人笑脸相迎。”

“虽然嘴上说不要紧，其实已经快要撑不住了……”

只要能像这样察觉到自己的疲劳和隐忍，就是很大的收获。

不情愿就是不情愿，受不了就是受不了，只要能意识到自己的真实感受就是胜利。尽管有人会说，“哪怕不情愿也要做到像没事人一样，这才叫成年人”，但那不是真的。不要因为别人信口说出来的话就强迫自己接受你不喜欢的感受。

当然了，情愿与否并不一定要在态度上表现出来。比如被客户说了糟心的话，这时如果把不

爽直接挂在脸上，是有可能把工作谈崩的。不过，如果下班以后仍然要求自己把这些情绪生咽下去，就有些强人所难了。何况，情绪不是只要忍着就能凭空消失的。不但不会消失，还会越积越多，甚至在某个时刻咔吧一声把自己压垮。

所以，希望你能经常问问自己：“现在累吗？是不是又在硬撑了？”你的真实感受至少你自己是在乎的，希望你能以这样的姿态去面对生活。

重点 • 请你像关心他人那样关心自己。



1.5

我不是在偷懒，
而是在积攒能量

人在心情不好的时候往往需要更多的休息，有人因此得出了“心情不好就要多休息”的结论，其实正相反。多数情况下，正是因为“该休息的时候没有休息”，人才会心情不好。

尽管如此，我们却总要为自己找出一堆“不能休息的理由”：“会给别人添麻烦”，“只有自己休息是不对的”，“又没有生病”，等等。在我看来，越是有这种倾向的人，越需要为自己找出更多“应该休息”的理由。然而在这个问题上，很多人除了“身体不适”和“需要办事”以外，就再也想不出什么“好借口”了。既然如此，先让我来说几个思路，供大家参考吧。

- 顶着疲劳工作，效率高不了。

可是，你还有你的人生呀

- 为了明天能拿出最佳状态，今天就休息吧。
- 哪怕为了子女着想，也不能太拼把自己累垮。
- 现在停下来，并不会耽误整体的工作进度。
- 大部分事情都没那么要紧，还是自己的身体最要紧。

大家也可以想一想，有哪些“应该休息的理由”是自己能够接受的。如果觉得累了，就把这些理由说给自己听。希望我们都能说服自己，让身心及时得到休整。

其实，好好休息并不需要一个具体的理由，我们完全可以只用一句“放松咒语”就给自己松绑，比如：


- 想休息了，就该休息。
- 我不是在偷懒，而是在积攒能量。

关键是不要把休息这件事看得那么重，而是要轻轻松松、痛痛快快地让自己去休息。多掌握几句

第1章 首先做到“让自己休息”

“放松咒语”，关键时候用得上的。

如果觉得累了就念出“放松咒语”，然后伸个懒腰去休息吧。

 **重点** • 给自己编几句“放松咒语”。



1.6

每天想着“明天再努力”，就这样过完了一辈子，不也是很好的一生吗？

我想，比起一个“不知疲倦，不断努力的人”，我们都更愿意成为那种“懂得休息，从而让自己可以不断努力的人”。那么，怎样才能成为这种人呢？我的建议是：当你打算一门心思做好一件事的时候，不妨试着“在另一件事上偷懒”。

我们每个人的精力都是有限的，这就需要在精力的分配上做好规划。比如，“如果打算通过健身减重，那就在收拾房间这件事上放过自己”。这就好比在购置新物品时，尝试对已经不需要的东西做断舍离。对于生活中遇到的种种课题，我们也可以像这样给自己减负。

不可否认，认为人应该活得忙碌而充实，这仍然是一种主流的价值观。虽然在很多人看来“无所

可是，你还有你的人生呀

事事地度过一天”足以令人惋惜，但是换个角度看，这世上最奢侈的事大概就是拿着宝贵的时间又什么都不做了。偶尔奢侈一次也未尝不可。比起那些因为“受不了无所事事”而去旅行的人，足不出户就能做到“无所事事”简直是最高级的享受。

能留到明天的事就不要在今天做。

虽然也有很多人倾向于“明天的事也要今天完成”，但如果我们明天就会死，那么至少在今天，我们用不着处理那些麻烦事了。现在强迫自己把本可以不做的事也都做了，等到明天要死的时候一定会后悔的。

“明天再努力”也没什么不好。

每天想着“明天再努力”，就这样过完了一辈子，不也是很好的一生吗？

平时工作中放宽心态，遇到紧要关头再全力以赴。结果，你没有遇到紧要关头，不曾全力以赴就过完了一生，这未尝不是一件幸运的事。虽然总有

人叫你“尽最大努力”，但如果不使出全力也能把事情做好，那不就是再好不过的事吗？

当今是节能的时代，用节能的心态去面对人生也未尝不可。当各个领域都在强调“节能”的时候，唯独要求人生全速运转，总感觉有些强人所难。

不轻易付出全力，也是为了让自己的“心有余力”。心有余力，遇事才不慌。如果平时就全速运转，万一遇到突发情况，就无力应对了。

心有余力才能客观地看待自己，并为一切可能发生的事态做好充分的心理准备。节能的意义便在于此。

重点 • 能留到明天的事就不要在今天做。



1.7

你的双腿可以用来“逃跑”，
逃跑也可以是“积极的”

听到我说“累了就要好好休息”，有的人这样和我说：“一旦休息了就会觉得自己是在偷懒，会觉得愧疚。”

想休息就休息吧，想要放慢脚步也可以。

你需要把能量节省下来，以备不时之需。

史努比不是也说吗，I need plenty of rest in case tomorrow is a great day...(我得好好休息才行，万一明天对我来说很重要呢……)

好好休息是一种积极的人生态度。不过，有时候活得消极一点也无妨。

“人一定要活得积极向上”，在很多人看来，这句话是不容置疑的。其实，当你不确定是否该向前走的时候，停下来，绕道去别处看看也没什么不

可是，你还有你的人生呀

好。本来嘛，谁又能保证积极的态度就一定会带来积极的结果呢？

比如，同事这样劝你：“被上司骂两句没什么大不了，心态积极点，努力工作就行了。”这时候，你会不会在心里打个问号：这种做法真的积极吗？不断忍受上司的语言暴力，这对同事和上司来说也许是积极的，但对自己来说却可能只是“消极的”和“自虐的”。

什么是积极的，需要由我们自己去定义。

“积极”可以是前进的方向，也可以是一个供我们逃避的出口。

同样的道理，“逃避”就一定是消极的吗？“远离攻击我们的人”“不去看那些让你不愉快的留言”“避开黑心企业”“远离相亲压力”“远离‘有毒’的父母”……这些做法真的消极吗？

虽然有人说“你的两条腿是为了前进而存在的”，但我会认为，用它们来逃跑也完全没问题。

因为有些时候，逃跑也可能是积极的。

不用勉强自己前进，如果不喜欢一个地方，离开就好。遭遇不公时，如果一定要笑着忍受才叫随和，那么这种随和不要也罢。

为了有朝一日把能量用在自己真正在乎的事情上，想休息的时候就休息吧。也不要再为了那些讨厌的人委屈自己了。

 **重点** • 什么是积极的，需要由我们自己去定义。



1.8

**学会卸掉压力和自我调节，
远比塑造强大的内心重要**

怎样才能使内心变强大呢？如果你问我，我会说：我更愿意带着一颗柔弱的心活下去。学会卸掉压力和自我调节，这些远比塑造强大的内心重要。

肌肉可以通过承受更大的负荷得到锻炼，内心却不行，持续承受负荷只会让内心变得脆弱和不堪一击。

最近常有人提到“复原力”这个词，意思是“受力弯曲后恢复原状的能力”。用“树木”来比喻的话，“挺拔粗壮的树”当然是“强大的树”，而在我看来，“有韧性的树”同样是一棵强大的树。由于每次遭受狂风时都能柔软地弯下腰，这样的树很少折断。渐渐地，树上长出了枝丫，就算风打在上面也会被枝丫灵活地挡开。这种“将压力卸掉的能力”，

可是，你还有你的人生呀

同样是一种强大。

或者，我们也可以看一看寺院里的树木。为了保护树木，人们会在树木周围安装支撑杆，以分散它的重量。我想说的是，既然有办法帮助它，何苦让它孤零零地硬挺着呢？

人也是一样，能主动向他人求助，让其他人分担一点自己的压力，这同样是一种强大。

能让人变强大的方法有很多种。我们不必在“自我磨炼”的道路上走到黑，学习如何应对压力、如何依靠周围的人、如何主动向他人求助，这些同样非常重要。

同时，我们也要小心那些喜欢把“磨炼意志”挂在嘴上的人，比如那些一边说“骂你是为了你好”，一边搞权力霸凌的上司。

当然了，如果对方的话有参考价值，听一听也无妨，但每当有人询问我的意见，我都会说：“不要原原本本地接受对方的攻击，要把压力卸掉。”

何况，就算当事人有心“变强大”，也不一定要接受搞权力霸凌的上司的磨炼。

哪怕有人说“你必须跨过这一关”，你也要在心里想一想，真的有必要过这一关吗？你甚至还要想，为什么自己一定要接受别人的考验不可呢？

这类考验，能绕开不是更好吗？

“我已经很满足了，不需要这种考验。”你是可以摆出这种姿态的。

只看重人生中真正需要的东西。我想，像这样灵活地去取舍，才是塑造“强大内心”最好的方法。

 **重点** • 学会卸掉压力和依靠别人。



1.9

哪怕一事无成，只是活着，
我也觉得自己挺好

有很多人和我倾诉：“我这个人这也不行，那也不行，连这么简单的事都不会做。”

“我现在已经不能自己刷牙了。”

“看不懂社交软件，连回个信息都不会。”

“没心情化妆。”

“澡也不洗，睡了一整天。”

“什么都不会，不想待在这个世界上了。”

他们每个人都觉得自己很无能，但其实没这回事。人只要活着，就是在不断成就着什么。

虽然不会刷牙了，但早晨起来看了手机。

虽然没化妆，但打开冰箱喝了牛奶。

虽然嘴上说“不想待在这个世界上了”，但仍然顽强地活着。一边和痛苦做斗争，一边顽强地

可是，你还有你的人生呀

活着。

这就已经非常了不起了。哪怕什么也没有做，就这样躺了一整天。

希望大家能够明白，哪怕一事无成，只是活着，也是一件非常美好的事。

那种感觉，大概就是无条件地爱上了这个一事无成、没有任何资本可以拿来炫耀又不中用的自己吧。

如果你总是不自觉地付出太多，或是经常被别人左右了生活，那么你真的很需要抓住这种感觉。

这种感觉就是“自爱”。一种能够爱自己、心疼自己、原谅自己、认可自己，类似于“自我接纳”的感觉。

可是，当我说“要重视自爱这件事，要学会爱自己”时，很多人的反应都是“我这么没用，爱不起来啊”“自己身上能看上眼的地方，一个也没有啊”。

没关系，没有优点也不要紧。自爱是不需要前提的，不需要我们“能做到什么”，也不需要我们“比谁更优秀”。

我们要去爱的，就是眼前这个最真实的自己。

像父母爱他们刚出生还不知事的孩子那样，毫无保留地接纳自己。

请你把这种自爱的感觉留住。

因为“能做到这个、能做到那个”而不断加深的自我肯定感是不堪一击的。

“虽然这个也不行，那个也不行，但我就是觉得自己挺好。”希望我们都能成为这样的人。

重点 • 爱最真实的自己。



1.10

放松精神，放宽标准，
打破“对生活一丝不苟的自己”

如果任由疲劳加重，稍微遇到一点小事就会心烦气躁，也会不自觉地用否定的态度去看问题，对在乎的事情也不再上心，这绝不是一件好事。所以，我常说的一句话就是“尽量不要让自己过度疲劳”。

但从另一个角度，我们也可以抓住“疲惫不堪”这个机会，重新审视那个“对待生活一丝不苟的自己”。

“活得一丝不苟”，这听起来并不是一件坏事，但是换个角度，它可能意味着“严重被常识束缚”“特别在意他人的眼光”“完全走在父母铺设的道路上”，换句话说，“严重”偏离了属于我们自己的幸福。

可是，你还有你的人生呀

因此，当你感到疲惫不堪时，要不要试着去打破那个“活得一丝不苟的自己”呢？

- 如果你每天都要洗澡，今天就偷一回懒吧。
- 如果你脸上的妆总是无懈可击，今天就素颜出门吧。
- 洗好的衣服就不用叠了，屋子也不用收拾了，直接睡吧。
- 工作不会做就直接说不会做，找个人帮你吧。

总之，尝试把一丝不苟的生活抛到脑后吧。

肯定会有很多人说，“这么做会遭人白眼的”“会让人觉得不像样子”。但事实上，这些可能都没什么大不了，是我们自己被“一丝不苟”这种惯性思维束缚住了。都说“出门绝对不能不化妆”，但现实中不就是有很多人出门都不化妆吗？

当你亲自尝试过后，发现“真的没什么大不了”的时候，迄今为止一直压在肩上的重担就会一下子减轻许多。

所以，尝试放下“一丝不苟”的想法吧。只要能认识到，就算把精神放松一点、把标准放宽一点也完全没问题，就是胜利。

比如，很多人认为“年末一定要做大扫除”。但我可以偷偷地告诉你，就算什么都不做，年也是过得去的。所以，还没有做大扫除的人、还在悔恨今年也一事无成的人、被年末氛围搞得身心疲惫的人，不要再被别人规定的“应该怎样”束缚住了，踏踏实实地睡一觉吧。不要紧的，一觉醒来就是新的一年了。

放下“一丝不苟”的观念是不会怎样的，反而会觉得轻松许多。

重点 • 尝试放下“一丝不苟”的想法。