

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，希望我们都能够把“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

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

“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，这就需要我们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”，但如果不用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“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。