

倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活



[倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活 下载链接1](#)

著者:[韩] 朴璟淑

出版者:中国画报出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787514610031

编辑推荐

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》是韩国第一位认知心理学博士朴璟淑，通过自己过去10多年中，丧失生活乐趣，身心饱受摧残折磨的体验为基础，为我们精心奉献的心灵使用说明书！

为了实现梦想挑战人生的年轻人们，甚至从未有过失败经历的孩子们，都经常挂在嘴边的一句话“烦死了！”“没兴趣！”“不想做！”作者强调这都是由无力感造成的！

那些不知不觉影响我们生活的无力感是我们在成长过程中或者因为性格原因、曾经的失败经历，无意识“学到的无力感”。明明拥有克服障碍实现梦想的能力，却都不愿意尝试的症状，这种症状甚至会支配我们的一生！这就是会让我们失去生活热情的心灵毒素！

内容推荐

《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》是韩国第一位认知心理学博士朴璟淑耗费10年心血开出的人生排毒处方！

作者在本书中以心理学为依据，解释我们为什么会有无力感，并提供很多已经得到临床验证的认知心理学治疗方法，系统地消除我们身体内无力感这种毒素。而且作者通过自己的亲身经历和体验，在引起我们共鸣的同时，加深我们的理解，让我们成功地摆脱充满无力感的生活。

作者介绍:

朴璟淑

韩国第一位认知心理学博士。上大学和硕士时学习计算机工学，上博士时修完了人工智能课程后，决心重新学习认知科学，2000年在延世大学取得韩国第一个认知心理学博士学位。毕业后曾担任教授职务十多年，后来为了将认知科学更好地应用到机器人上开始了应用研究。又因为自己的亲身经历而研发了“摆脱无力感”项目，并成立了咨询学院，以帮助更多的人摆脱无力感，成功地实现人生的第二次转变。

目录: 推荐序 再见，无力感！

序言 禁锢人生的潜在妨碍者——无力感

PART 01

只说不练是心理疾病

1. 无法奔跑的男人

“想做什么都做不了的状态”和“不管遇到什么事情，都觉得凭自己的能力改变不了现有处境的情况”，心理学上称为无力感。

2. 无力感的各种症状

工作能力下降、懒惰、消极被动、食欲不振或暴饮暴食、筋疲力尽、遁世、急躁、大包大揽、不可理喻、病痛等等，这些都是无力感的症状。

3. 无力感的类型

隐性的无力感，很难被察觉；无意识的无力感，需要坚持长期不懈的努力；慢性无力感，是最不容易治愈的。

4. 是生活还是生存，取决于你的态度

“生存”意味着在恐惧和绝望中忍受每一天，听命于他人，被动地做事。“生活”是指“享受每一天”，拥有主导权，做自己的主人。

5. 自身意识水平超越无力感

为了战胜无力感，深陷无力感的人会多做运动，然而他们真正需要的是精神方面的锻炼，即把精神水准提升到比无力感更高的等级。

PART 02

我为什么会有无力感

1. 习得性无助

一旦有了习得性无助，在挫折、困难面前会表现得无助，放弃努力，就只能毫无希望地过完余生。无力感会使人生荒废。

2. 无力感的诱因

外控型的人容易陷入无力感。“结果不可控”使得没有能力的人痛苦，“不可预测”使

得有能力强的人痛苦。

3.小时候习得的无力感

小孩如果受到父母的压迫或者冷落，就会消极反抗，很容易陷入无力感。他们只能用这种消极的态度应对，满足自己的心理需求。

4.推崇无力感的社会

现代社会的冷漠与孤独、只注重结果和成绩、工作狂与疲劳综合征、压力过大都能引发无力感。

5.无力感与性格

依存型性格和强迫型性格容易引发无力感，能屈能伸富有弹性的性格才能战胜无力感；人际关系很好的人不会陷入无力感。

6.内心的负能量在增加

随着时间的流逝，我们渐渐变得懒惰，什么都做不了，内心无用的能量也会呈上升的趋势，朝着无用、无助的状态发展。

PART 03

克服无力感的方法

1.集中营里的俘虏

深陷无力感就像“集中营里的俘虏”，坚持对生活抱有希望和热情，敢于直面残酷的现实，全力以赴才能摆脱无力感。

2.穿越沙漠的人

摆脱无力感的过程就像穿越沙漠，把摆脱无力感作为目标，发现绿洲就马上休息，休息好了才能走得远。

3.不是迷途的迷宫

摆脱无力感，寻找自我，找回自己的人生，就像在迷宫中行走一样，你付出的努力越多，就会变得越伟大。

4.所有变化都不是轻而易举的

所有的变化都需要经过“告别过去”“中间地带”和“崭新的开始”三个阶段。摆脱无力感，一定要先“告别过去”。

PART 04

能动性恢复法

1.推动人们前进的四大引擎

想要摆脱无力感，获得主动前进的力量，只有让认知、动机、情绪、行动这四大引擎同时运作，才能拥有爆发力。

2.找寻意义，积极行动，完成自我实现

在成长过程中谁都会有无力感。此时最重要的是，寻找你人生的意义和你真正想要的东西。这是摆脱无力感的第一步。

3.恢复自信

陷入无力感的人们对待任何事情都会有无能为力的感觉，他们需要的是一种“我也可以办到”的情感体验。

4.认知转换法

通过认知转换法，改变引发无力感的“自动思维”和“非理性认知”，引导人们转换思维，改变自己的行为与情感。

5.治愈痛苦的情绪

自己不能给他人提供任何帮助，往往会因此陷入无力感之中。下定决心接受一切，试着宽恕，才能够成功摆脱无力感，获得新生。

6.做精通专业的人才

在自己喜欢的领域内全神贯注地练习，直到成为这个领域里的专家、大师。这样，无力感就无法支配我们。

• • • • • [\(收起\)](#)

[倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活_下载链接1](#)

标签

心理学

自我完善

心智

拖延症

抑郁症

心理

韩国

华少推荐

评论

我不太理解给好评的人，反正我读完了觉得没什么实际的东西，很多都是已经传了很久的东西

跟一篇一篇毫无创意的博士论文一样，东抄抄西抄抄，根本未开拓自己的领域

近些年看过的 唯一想买一本回来时时看的书

偶尔不空谈的书虽然有些看不懂的但是却让我明白了为何自己会产生无力感，并且明白这种感觉是一种正常的感觉也相信可以化解他 很多时候外在因素 例如生活环境 朋友态度导致你产生无力感自卑感但有时候你把这种感觉压在自己身上以为是自己的问

题！所以读完此书觉得自己莫名的无力感压的不是那么承重了

意外发现，在对自己进行心理疏导时，我采用的一些方法正是书中所介绍的。所以，虽然读这本书的时候，通过自我疗愈，我的无力感症状正在有所改善，但我相信，对于正处在无力感之中的人，这本书也应该会有所帮助，但前提是，那人有自救的意愿和力气。不足的地方在于，本书更像是一个文献综述。而对书末提到的，自行判断是否患上抑郁症以及抗拒求助专业医生的行为，我持保留意见。那真的很危险。

东西都不新，但是我需要啊

别过堕落的生活，在通往精通的道路上，没有鲜花和掌声，相反，相伴的通常是痛苦和枯燥，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

無力感就像對人生和生活熄火的狀態一樣，你依舊可以活著，但是卻被一種深沉的無力與絕望給往下拖。在職場上有些適應不良以及對他人的欽羨，導致自我批判，再用過高的目標和難以達成的標準自我閹割，但對外卻又表現得一切如常，這就是精神和情緒可怕的地方，無形卻處處存在。其中寫到許多無力感的狀態，也舉了相當多關於心理學的論點和測驗來幫助讀者試著為自己做點什麼。對我來說這本書寶貴之處是作者本身是認知科學博士，除此之外更是憂鬱症和無力感的倖存者以及痊癒者。也因如此，在字裡行間更能體會到作者以同理而溫柔的方式，來讓無力感的人了解無力感是什麼。願我們都能當個再次起跑的選手。「不曾有過這種感覺的人是幸福的，只要是人，都有可能陷入無力感的狀態，因為無力感不會只找上無能的人」。

很有启发……赞！

额，看了一遍，适合电子书购买，看一遍就差不多

看完稍微梳理了一下，先讲解无力感的诱因，区分懒惰和无力感，叙述无力感的表现和产生起因，然后分别从动力、认知、情绪、行为分析并给出相应的解决方案。书的顺序有点乱，需要自己整理结构。内容不是很惊艳，也还可以吧。

习得性无助。

新年第一天，反省自我，感觉不错的一本书

本书对我最大的价值，是介绍了马丁塞利格曼的积极心理学，以及维克多弗兰克的意义疗法，然后读到了《活出最乐观的自己》和《活出生命的意义》二书。也只能算是杂谈吧，引用了心理学很多他人的理论及研究资料，至于书的最后部分介绍的如何摆脱无力感的方法，每种都只能说是简介，没有系统详尽的阐述。

每月一书之12月2。可以把它当做一本如何防治忧郁症的书。每个人生命中都会有无力感的时候，克服无力感重新找到新的动力并付诸行动，你或许将拥有新的人生。（p:可能作者是亚洲人的缘故，思维方式有共通之处，全书还是比较容易理解）

战胜无力感是漫长的过程 跌倒无数次后 不能丧失斗志

所描述的症状和自己当前非常符合。不过并没有提出完善的解决方法。

非常值得一读的书，有理论，有案例，有诗，足见作者的功底和学识，值得一读。

因为不断的挫折失败和明白自己在险境
认为自己对未来无能为力(对自己的能力产生认知障碍)且未来结果不可控，就不去尝试，被动承受。最终消极遁世。
活在自己世界的人认为成就感很重要，陷入困境时表现为总是做一些次要的事情而把重要的事情放一边，逃避压力，有无助感，没有自制力希望别人命令自己操纵自己。(重要的不是做完这件事，而是做好这件事，可以喝喝咖啡，运动运动，洗个澡，整理房间，把问题写下来分析问题。)
其实无能为力是人生常态，农民出身的人知道自然的无限可能性和生命的韧性，知道种瓜得瓜种豆得豆。城市贫民窟见过贫富差距，认为不可逾越。
老人身体虚弱，原来他坚强坚韧可以驾驭环境，但现在结果不可控会引起绝望。经济拮据，没有乐趣都会导致。
结果不可控使没有能力的人痛苦，不可预测使有能力的人痛苦，4只猴能结束电

倦怠，可能是原因，也可能是结果。意识到倦怠，并主动去分析前因后果，通过刺激、移情来迈出离开倦怠怪圈的第一步。其实多数还是自我的怀疑、恐惧导致的，如果总是败给情绪做奴隶，破罐子破摔，轻则拖延，重则抑郁。此外，刚好看书期间看到有关《变形记》的推文，联想到那些处于劣势的孩子，巨大的贫富差距对他们来说犹如无法承受的心灵重击，若其心灵没有得到轻柔而坚定的呵护，他们极有可能出现习得性无助的问题……心疼

[倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活_下载链接1](#)

书评

无力感是很多现代人都具有的一种感觉，疲惫，兴趣缺乏，晚上睡不着，早上起不来，觉得生活没有奔头……这些都是无力感的表现。而无力感的集中体现：拖延症，已经成了年轻人们口中流行的词汇。
《倦怠心理学》这本书不同于市面上流行的鸡汤心理文。鸡汤文只着重举例，古往今来的...

如果不是看到了这本书，我还真不知道现代心理学已经细致深入到研究人的倦怠心理，但我看到这本书时分明觉得它跟我有某种深刻的联系。若不是因为隐约地感觉到自己身体里的某种无力的信号，我又怎么会拿起这样一本心理书来读。我并不想求助于心理医生，因此我希望通过阅读，彻...

每个人的心理都会有疲倦感，都会认为自己堕落了，在这本《倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活》你就会对症下药，驱赶自己心中的那种堕落感。有些时候，人越想逞强，痛楚越会将你拽入更深的漩涡，越想忘记，回忆越会来的汹涌。越是想要马上渡过，越会将痛苦拉长。就像深陷泥潭，...

工作之后，发现斗志在消磨中丧失了，而生活也变得单调，奋进的脚步也慢慢地停却下来了，是什么让我们倍感无力，只能随波逐流呢，作者为我们带来了答案，那就是无力感，对工作的无力感，对生活的无力感，对命运的无力感。第一部分为我们介绍了各种各样的无力感状态，其实就像那...

[倦怠心理学：摆脱充满无力感的生活_下载链接1](#)