

你啊，内心戏超多：停止精神内耗的65个习惯

作者：松浦弥太郎

前言

幸福是什么？

女士们、先生们，你们怎么看？

幸福是很难用语言说清楚的。

毫无疑问，我想要更快乐。但这更像长久以来被灌输的观念。快乐似乎是幸福的代名词。但，真的是这样的吗？比起幸福，我们渴望的东西还有很多，如果是和这些东西相比，幸福对我们来说也变得不是最重要的了。

那么，我们所寻求的幸福的时代名词是什么呢？我们心里真正想要的是什么？什么会让自己快乐？什么样的日子会让自己平静下来？

我们想要的可能只是生活得更轻松，可能只是让生活保持在某个平衡点上，可能只是活得平和而舒心，也可能只是想要安稳的生活。

我想在这里再次强调：

我们用生命追求的东西从来不是成功或赢得比赛，不是为了取得成果或得到别人的认可。

现在，是时候走出这个无尽的循环了。如果无法走出来，就算是我们能够得到的东西也会与我们失之交臂。

你每天都感到沉重吗？你是否总在消耗自己？

你是否想着，如果自己不再有这样的感觉，如果自己可以对一切感到安心，那该有多好。是啊，我们需要的是安心，而不是幸福。

无论在哪一个年代，安心的状态都源于我们的内心，而不依赖于他人或社会。问题是，我们应该怎样做才能达到安心的状态呢？我正是怀着这样的疑问来撰写这本书的。安心的状态是能发现每天的快乐，不精神内耗，对任何事情都心存感激；晚上能安心睡觉，不胡思乱想，第二天也能怀抱平常心。我认为，支撑这种安心状态的是那些微不足道的、不会消耗自己的习惯。安心的状态取决于我们是如何生活的。也就是说，我们重视了哪些我们坚信和习惯了的事情；为了能在生活中找到快乐，我们又养成了哪些不让我们精神内耗的习惯。在这本书中，我希望与你分享和共同探讨这个问题。

你一定要拥有不消耗自己的习惯。这也许是判断是非的标准、解决问题的习惯，也可能是理念或信仰。请在珍视自己这些“始终如一”的习惯的同时，与我在本书中所写的能让自己不内耗的习惯相对照。“他山之石可以攻玉”，对吧？我希望你可以完善自己的“始终如一”的习惯，并以此来帮助未来的自己。这些不内耗的习惯正是你的力量来源、你的生活方式与立身之本。请不要追求“幸福”这个词，请让自己能够通过不内耗而轻松愉快，让自己每一天都能保持内心的平和与安稳。

松浦弥太郎

译者序

很少有人能拍着胸脯说自己事事如意。我无法做到，我想你也一样。

你是不是有时会感到不安、焦虑、急躁？你是不是觉得自己的生活远远没有达到自己想要的样子？你是不是觉得自己其实可以做得更好，或者说你觉得自己差劲极了，这也不行，那也不行？你是正在为学业和论文发愁的学生，还是刚进入社会的年轻人，或者是已经摸爬滚打了很久却仍然过得不如意的中年人？你是不是在为自己的经验不足而懊恼，或者正在为青春不再，年华转瞬即逝而感到焦虑？小心了，你在消耗自己！

正所谓“岁月催人老，征途泪满襟”，我们每天都在这样的思绪中挣扎。我们会做出各种努力来改变我们的境况，但最后总是收效甚微。也许我们还没有找到正确的答案，或许我们的人生注定充满波折与坎坷。

也许，我们所欠缺的只是一个安宁的心态。你是不是也想过，“如果我那个时候能够保持安宁的心态，一步一步地去做，说不定就……”，但是在生活的波涛汹涌中保持安宁的心态谈何容易，我们总是在困难来临时手忙脚乱、寝食难安。往往在解决困难后，我们才幡然醒悟：“啊，当时如果这样做就好了！”

真希望能有一位交心的长者，愿意和我们敞开心扉地聊一聊，他在我们所处人生阶段中，是怎样度过这些磨难和痛苦的；能和我们说一说，他是如何解决我们正在为之苦恼的问题的，他的经验和教训是什么？虽然他的方法对我们不一定奏效，但是我们说不定能从中获得一些启发。至少我们也能从他和我们类似的挣扎经历中，产生一些共鸣，获得一些宽慰。

松浦弥太郎先生就是这样一位长者。他一开始在企业中工作，后来经营书店，再后来又为生活杂志供稿。他现在是人们眼中“成功的”畅销书作家。他在人生的每一个阶段都遭遇了诸多不顺。他也曾挣扎、痛苦，为社会中的人际关系，为企业的工作，为书店的生意，为杂志的赶稿……但他最终收获了“幸福”。

他是如何从人生的苦难中一步一步爬出来的？他是如何在苦难中保持一颗平和、安稳的“平常心”的？他有哪些让自己充满能量的小习惯？他对我们有什么样的建议呢？这些问题的答案终于要在本书中揭晓了！

孙浩洋

第0章

不内耗的10个基本习惯

第0问：弥太郎先生，我的生活不合心意，我在生活中处处碰壁。我应该怎么办呢？

答

不要担心。

我们要从思维习惯开始改变。我们还要从生活中的一滴着手，一点一点积累变化。

最终，你的生活肯定会发生大变化的。

在这一章里，我要谈论的是我始终坚持的习惯。我将这10个习惯视为珍贵的护身法宝。这些习惯中的每一个，你都能轻而易举地做到，但要真正做到，就需要日积月累地努力和改变。

当你感到不安或困扰时，这大概率是因为你的内心戏太多了，胡思乱想了。那么，请你停止消耗自己，审视这些最基础的习惯，说不定你会从中找到柳暗花明的转机。你的不消耗自己的习惯也将成为你最可靠的护身法宝，你从中获得的安心将传递给你周围的人。这是非常了不起的事情。

乐在其中：

对任何事情都保持热忱

请把任何事情都当成乐趣去享受。“乐在其中”是最有效的消除焦虑的方法。

首先需要理解的是，乐趣并不是别人能够给予的，也不是能够从他人那里寻求到的。

我们时常会觉得有些事情真是“无聊”“麻烦”“没意义”“不相关”。这样的想法我能理解，毕竟，日常生活中充斥着这样的事情。但是，如果总是逃避或随便应付这些事情，我们的生活就会变得非常单调、无聊，没有生机。

“外出旅游很有趣”“和朋友一起游玩很开心”“买到想要的东西很高兴”，这些都是稍纵即逝的快乐。这样的快乐偶尔享受是好的，但是我认为，最好不要给快乐附加条件，**因为快乐并不是从别人或别的东西中借来的，而是需要自己创造的。**

把任何事情都当成乐趣去享受，这也意味着即使在看似毫无乐趣的时候也要能够享受，这绝不容易。正因如此，请积极改变自己待人接物的方式和看待事情的态度与角度。“塞翁失马，焉知非福”，总之，请试着把发生的一切都视为自己的“幸运”，这样就会更容易找到乐趣。

如果你能把发生的事情都当作自己的“幸运”，认为这是自己一生难遇的经历和学习机会，你就能像电视剧中的主角一样勇敢地面对一切。即使发生了让你羞愧难当的事情，如果抱着“真走运，我的人生中还能出现这么有趣的事情”的想法，那么一切都将成为你享受人生的调味剂。

请不要为享受乐趣设定任何条件。请试着享受自己身边的一切。

享受得越多，乐趣就积聚得越多。量变一定会引起质变，你也一定能得到邂逅、发现和信任之类的超越快乐的回报。

心存感激：

相信感恩的力量

我们可以立身于世，可以取得成就，都是多亏了周围的人。这些人包括养育我们的父母、与我们相处融洽的朋友和信赖我们的同事。即使是素未谋面的陌生人，也和我们有着千丝万缕的联系。我们应当感激周围的人一直以来给予我们的支持和帮助，而对这些支持和帮助最大的回报，就是让自己生活得健康而充实。坚持健康的饮食和生活习惯，面带笑容去享受每一天，让自己的工作能够帮助到别人，即使遇到悲伤、绝望甚至残酷的背叛，我们仍要保持感恩之心。在人生中，那些伤害你、否定你的事情时常会发生，但是，如果你将其看作学习和磨砺的机会，就能感激并接受这些事情，并将它们转化为使自己进步的养分。

我们年轻的时候，每当遇到什么不好的事情，总是会轻易地动摇和感到沮丧。我们时常对很多事情抱有不满，心思渐渐被这些情绪占据，变得没有空闲去留意周围，变得无法从失落中走出来。

如果一个人一直深陷在不满中，他的心灵会逐渐变得脆弱。与其这样，不如将令自己不满的事情忘记，告诉自己“往者不可谏，来者犹可追”，并为了未来而努力。然而，这些事情怎么可能被我们如此轻易地忘记？当我在烦恼和痛苦中挣扎时，我曾经想：“这样的经历一定能对我今后的人生有所裨益，所以要感激它。”然后，我沉重的心情突然变得轻松起来。仅仅是抱有这样的想法，我就向前迈进了一步，事情也随之开始慢慢地转变。从那时起，我开始感恩在困难和痛苦中度过的时光。

“这个经历一定会有用处”，当我这样想时，不安和恐惧就消失了，愤怒也会很快消退。即使我犯了很严重的错误，只要心想“这也是一种经历”，承认并直面自己的错误也会变得容易。

只要有感恩的心，即使在一筹莫展的绝境中，你也可以维持平和的心态，保持克服困难的信念与勇气，最终看到解决问题的曙光。所以，请对身边的一切都心存感激吧。不要再闷闷不乐地空耗精力，只要能够心存感激，你会自然而然地向前迈进。哪怕是最糟糕的事情，最终也会迎来转机。让我们无论喜悦还是悲伤，都时刻心存感激。

整装待发：

维护好自己的健康

保持自己的身心健康可以说是一个人最重要的任务。一个人只有身体和心理都健康，他才可以心情愉快地工作和活动，充分地发挥自己的潜能，他的生活才会变得更好。对保持健康来说，饮食、睡眠和运动都很重要。吃什么、吃多少才合适？怎样才能精神饱满地醒来和安然入睡？什么样的运动能让身体更舒适？即使年龄、身高和体重都相同，每个人所需的睡眠时间和最适合的饮食也是不同的。如何调整自己的状态只有自己最清楚。因此，我们应该尝试各种方法，找到并维持住最适合自己的节奏。

你是不是经常感到疲倦、不舒服，睡不好觉？这些小小的不适表明你的身心状态没有得到充分调整。当我们感到烦躁、沮丧、失去动力时，怎样才能调整好身心状态呢？你会慢慢泡个澡，还是活动身体，或者是通过写作来调节情绪？因为没有人会替我们保养身体和调节情绪，所以我们需要学会自己保养和调节。轻量运动和散步、早睡早起，以及规律的作息和饮食是我的保养方法。虽然现在有的应用程序可以帮助我们管理体重和睡眠，但保养的责任者是我们自己。我们应该在不适出现之前防患于未然，认真养成调理身心健康的习惯。**我们每个人的第一要务都是管理好自己的健康。**

眼见为真：

亲自确认获取的信息

请用自己的五感来确认事物。别人看到、听到、想到、感受到的并不是你自己看到、听到、想到、感受到的。现在这个界限正在变得越发模糊。我们的失败往往是因为没有亲自确认状况，只是依据道听途说的消息就采取了行动。比如网购时，你经常会买到和自己想象中不一样的东西。但是如果你通过亲自看和摸来确认，这种情况就不会出现。也许你会觉得这些都不过是一些细枝末节的小事，但正是这些小事浪费着我们的金钱和时间。比起通过他人获取的二手信息，自己亲眼所见的、有把握的一手信息更为重要。也许你会觉得这样很麻烦，但正是这样对**第一手信息的获取带给了我们宝贵的经验和重要的发现**。随着技术的进步，我们不需要到实地就能够获取很多信息，但这样的便利也有很多不好的方面。其中一方面就是我们正在主动放弃亲自获取信息的经验和机会。

获取信息时，请时常问问自己：“我自己确认过了吗？”

不要着急：

保持游刃有余的节奏

我们的时代似乎已经没有等待的概念了。所有的事情都在追求更快的速度和更高的效率。事情需要等待或延缓的情况也越来越少见。在这个社会上，似乎速度就是价值。在短短半个世纪里，从东京驶向大阪的新干线列车用时从四小时缩短到了两个半小时；无现金支付飞速处理着日常的每一笔交易；而一个网站的加载速度过慢也被视为致命缺陷。

在日常生活和工作中，有些事情需要我们保持游刃有余的节奏来完成。保证工作质量就是其中之一，如果我们匆忙地工作，就会导致工作质量下降，我们也会因此失去信誉；如果我们匆忙地做出决策，就很可能犯错。

将时间计划排得满满当当往往并不是完成任务的最好选择。

制订计划并不是为了让我们感到紧张，而是让我们能够了解完成任务所需要的时间，从而以让自己舒服的节奏完成工作。我们不是机器，也不需要让自己变得像机器一样。

请慢慢地生活，不要匆忙。快并不总是好的，“欲速则不达”“慢工出细活”，是否能意识到这一点，将决定你我的未来如何。

明确目标：

知道自己想要什么

成年人会一遍又一遍地问孩子“你长大后想做什么”“想成为什么样的人”“想得到什么”“想实现什么”。孩子每天都要回答这样的问题：“想成为医生”“想成为公司的总裁”“想住在大房子里”“想成为名人”。这些就是所谓的“梦想”。“你长大后想做什么”之类的问题其实是很残酷的，因为这样的问题中暗含着“做什么正确，而做什么错误的”这种思想。孩子在反复被问到“你长大后想做什么”之后，会误认为如果做不到回答中的事情就不会得到别人的承认。然而，要做到这些事情又何其困难。一个人往往需要非凡的能力加上十足的运气才能成功。很遗憾，大多数人其实并不具备这些。

当你试图成为某个人时，你可能会被“我应该能做得更好”的信念所束缚。你可能会继续寻找所谓“究竟什么才更适合我”的答案。诚然，有些人最终能够实现他们的梦想。但是“成为某个人”并不是人生的终点。在成为这种人后，人生还会继续下去。因此，我觉得与其思考“想成为谁”，更应该思考“我应该做一个什么样的人”。你为了什么而活？你的人生目标又是什么？为了这些目标，你应该学习什么，了解什么，又应该经历什么？想清楚并做到位，人生才会更加丰富。我对自己的要求一直是“做一个值得被他人信赖的人”。目标可以很简单，比如“帮助有需要的人”“要一直保持微笑”“要快快乐乐地生活”等。

这个目标将成为你人生旅程中的路标。即使旅程发生了变化也没有关系。在迷失了生活方向时，你可以回到这个路标，比如“帮助有需要的人”这一目标也许让你走上了医生的道路，但这只是结果。我从来没有被头衔或职业所束缚，因为我一直在追求人生的目标，而不只是想从事某个职业。无论做什么工作或处于什么状态，我的目标都不会改变。这也是我对社会的小倔强。我希望“即使不成为什么人物，也要活得幸福”。因为我没有想要成为某个人物，所以我得到了自由。从此以后，我也将继续思考要做一个什么样的人。/书推荐 公众浩 晚霞书房

直面欲望：

学会控制自己的欲望

如何面对自己的欲望是人类永恒的主题。人如果输给欲望，就会迷失方向、犯错误、失败。电视上时常有新闻讲述看似正常的人却犯下令人难以置信的罪行。我们只有认识到任何人都可能败给自己的欲望，才能知道如何面对欲望，进而掌控它。正如我们越是口渴，见到一杯饮料时就越想将它一饮而尽。一饮而尽确实很爽，但是这样的话饮料只是瞬间通过喉咙，我们马上就会想要再来一杯。与之相比，一口一口地慢慢喝才更有益于身体健康，也更能缓解口渴。**我们发泄式地满足欲望常常只是扬汤止沸，对我们是没有什么好处的。我们应当学会控制自己的欲望。**

当我们控制住一饮而尽的欲望并慢慢地喝饮料时，一杯饮料就可以满足我们干渴的喉咙。当你就要被自己的欲望控制时，请想起这个喝饮料的小故事，这会让你保留住一些清醒，看到自己正在滑向一个怎样的深渊。能让人生功亏一篑的，有时就是我们败给欲望、失去控制的一瞬间。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《你啊，内心戏超多：停止精神内耗的65个习惯》松浦弥太郎.epub

请登录 <https://shgis.com/post/5036.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

