

于重压下寻求宁静：整合哲学智慧与心理技巧的实践指南

1. 驾驭风暴：构建韧性与目标的整合框架

1.A. 承认现实：并发危机的重负

个体当前正经历一个极其严峻的人生阶段，多种重大压力源同时汇聚，形成了巨大的挑战。这包括管理先天性肾上腺皮质增生症（CAH）及其伴随的低血压、高肾素水平，以及近期开始服用氟氢可的松（每日0.05mg）所带来的适应问题。与此同时，伴侣正处于高危妊娠（HRP）晚期（37周5天），胎儿面临主动脉缩窄待查的诊断不确定性，这无疑增加了巨大的情感负担。家庭层面，母亲膝盖不便需要照料，且个体需承担大量的家务和宠物照料责任。工作方面，作为要求极高的英语高考教辅编辑，不仅面临每日3小时的漫长通勤和常态化的加班，还承受着宏观经济下行带来的高失业风险。

必须正视，这些并发的压力源所带来的负担并非简单的叠加，而是呈现出一种乘数效应。健康问题（个人的CAH和胎儿潜在的健康问题）、家庭照料责任（伴侣、母亲、家务、宠物）、高强度高风险的工作以及经济上的不安全感相互交织、彼此强化¹。例如，CAH相关的疲劳感会直接影响工作效率和承担家务的能力³；对伴侣和胎儿健康的担忧会干扰工作时的专注力；而工作的不稳定性则在潜在的未来医疗开销之上，增添了财务焦虑。这种多重困境的汇集，其强度和复杂性远超单一压力事件，极易耗尽个体的应对资源，导致身心俱疲。在关键时刻，人们往往难以预知自己的反应，尤其是在如此巨大的压力下⁶。因此，承认并全然接纳这份沉重，理解其复合性的本质，是制定有效应对策略的第一步。这要求我们超越孤立地看待每一个问题，认识到它们共同构成了一个需要整体性、综合性方法来应对的复杂系统。

1.B. 价值罗盘：以责任（情义/道德）为先

在风暴中航行，明确的价值导向至关重要。个体已清晰地阐述并选择了自身的价值排序：将责任、义务和道德承诺（情义/道德）置于个人抱负（追求以自主性/尊严为目的的经济独立，而非单纯财富积累，并接受其可能延迟实现）之上。这一抉择本身就体现了深刻的自省和道德承担。

这种将责任置于首位的承诺，与个体所敬仰的一系列哲学和人物思想高度契合。康德（Kant）强调基于理性的道德责任和义务的至上性，认为出于责任（而非个人偏好或利益）的行为才具有真正的道德价值⁷。斯多葛学派（Stoicism）倡导践行社会责任（Oikeiosis），将服务家庭、社区乃至人类视为符合自然和理性的生活方式，是美德的体现¹⁰。潘霍华（Bonhoeffer）在“世界已成年”的背景下，呼吁承担起对世界和他人完全的责任，即使这意味着艰难的抉择和潜在的“罪责”⁶。查理·芒格（Munger）则从实践智慧的角度强调可靠性、正直和履行职责的重要性²⁶。王明道（Wang Mingdao）及其妻子刘景文（Liu Jingwen）的生平，特别是刘景文在逆境中展现的坚韧、顺服与忍耐³⁰，以及他们对信仰和原则的坚守，为责任优先提供了感人的例证³²。贵格会（Quaker）的见证（Testimonies）也蕴含着对社群责任、正直（Integrity）和简朴（Simplicity）生活的承

诺³⁶。

将责任作为核心价值，并非意味着牺牲自我，而是对自我的一种深刻定义。在这些哲学和榜样看来，履行责任、践行美德本身就是通往有意义、有价值人生的途径。在当前面临多重、甚至相互冲突的需求时，这样一个清晰、自觉选择的价值核心，如同一个坚实的锚点。它为决策提供了根本性的标准，帮助个体在压力下分配有限的精力与资源，避免陷入瘫痪或仅仅被动反应。康德的责任伦理⁸、斯多葛主义对美德的聚焦¹⁰以及潘霍华对具体情境下负责任行动的强调¹⁷，都支持了这种以核心价值指导行动的思路。这个价值罗盘将指引个体在个人需求、抱负与外部责任之间做出符合其内心承诺的选择。

2. 哲学之锚：奠定坚不可摧的内在基石

2.A. 古今智慧：整合多元传统的启示

面对生活的严峻考验，可以从多个哲学与精神传统中汲取力量。这些看似不同的思想源泉，在责任、接纳、理性与内在力量等核心主题上，往往能找到深刻的共鸣。

- **斯多葛主义 (Stoicism):** 强调美德 (Virtue) 是唯一真正的善，幸福生活的充分必要条件¹⁰。其核心工具是“控制二分法” (Dichotomy of Control)，清晰区分我们能控制的 (我们的判断、意图、行动、回应) 和不能控制的 (外部事件、他人观点、健康状况、财富等)¹⁰。对于无法控制的事物，应培养接纳 (Acceptance) 的态度，特别是接受命运或宇宙的自然秩序 (Amor Fati)¹⁰。健康、财富等被视为“偏好的无差别物” (Preferred Indifferents)，它们本身无所谓好坏，但符合自然，理性上倾向于选择它们作为实践美德的工具，但幸福不依赖于它们的获得¹⁰。Oikeiosis 概念描述了从自我关怀扩展到对家庭、社区乃至全人类的关怀，构成了社会责任的基础¹⁰。
- **斯宾诺莎 (Spinoza):** 核心概念是 Conatus，即万物 (包括人) 固有的、努力保持自身存在的倾向⁵¹。理性 (Reason) 是引导我们实现自我保存和增进力量的关键，最高的善和美德在于认识神/自然 (God/Nature)⁵¹。他区分了主动情感 (Active Affects，源于清晰的认知和理性，增强行动力) 和被动情感 (Passive Affects/Passions，源于外部影响和模糊观念，削弱行动力)⁵¹。美德即力量 (Virtue is power)，是依照自身本性、在理性指引下行动的能力⁵¹。斯宾诺莎是严格的决定论者 (Determinism/Necessitarianism)，认为万事万物的发生皆有其必然性，理解这一点有助于接纳现实⁵¹。最终目标是达到“理智的爱神” (Intellectual Love of God/Nature)，即通过理性认识到万物相互联系的必然秩序而获得的深刻理解与宁静⁵¹。
- **康德 (Kant):** 伦理学的基石是“善良意志” (Good Will)，即仅仅出于责任 (Duty) 而非个人爱好 (Inclination) 或后果考量去行动的意愿⁷。道德法则的核心是“绝对命令” (Categorical Imperative)，它有几种表述形式，最著名的是“普遍法则” (Universal Law) 公式 (只按照你能同时意愿它成为普遍法则的准则去行动) 和“人是目的” (Humanity as End) 公式 (永远把人，无论是自己还是他人，同时作为目的，而绝不不仅仅作为手段来对待)⁷。这体现了对所有理性存在者 (Rational Beings)

的尊严 (Dignity) 和自主性 (Autonomy) 的尊重⁷。康德区分了“完善义务” (Perfect Duties, 严格的、不可有例外的义务, 如不说谎、守诺) 和“不完善义务” (Imperfect Duties, 有一定灵活性的义务, 如行善、发展自我才能), 前者优先于后者⁷。

- **潘霍华 (Bonhoeffer):** 区分“廉价恩典” (Cheap Grace, 无需悔改和委身的赦免) 与“重价恩典” (Costly Grace, 要求顺服、牺牲和生命改变的恩典)⁶。在“世界已成年” (World Come of Age) 的时代, 人需要承担起完全的责任, 不再依赖“填补空白的上帝” (God of the gaps) 来解释未知或逃避责任⁶。这意味着要“在上帝面前并与上帝同在, 但没有上帝而生活” (living before God and with God, without God), 在具体的、充满挑战的现实世界中凭着信心做出负责任的行为⁶。伦理生活不是遵守规则, 而是在每个具体情境中辨识并遵行上帝的旨意, 即使这可能意味着冒险和承担“罪责”¹⁵。
- **芒格 (Munger):** 强调通过掌握来自不同学科的“心智模式” (Mental Models) 来获得“普世智慧” (Worldly Wisdom)⁸¹。推崇理性 (Rationality)、客观性和实用主义 (Pragmatism)⁸²。核心策略是“持续地不愚蠢” (consistently not stupid), 即通过避免重大错误 (folly) 来获得长期优势, 而不是试图追求绝对的聪明⁸²。强调可靠性 (Reliability)、正直和履行义务是成功的基石, 认为获得你想要的东西的最佳方式是让自己配得上它²⁶。提倡专注、耐心和长远眼光, 在机会极佳时果断下重注⁸⁶。
- **贵格会 (Quakers):** 核心信仰是“内在之光” (Inner Light), 即每个人内在都有神圣的指引³⁷。强调通过静默敬拜和集体“明辨” (Discernment) 来寻求真理和共识 (Sense of the Meeting), 而非投票表决³⁷。其生活见证 (Testimonies) 包括: 简朴 (Simplicity), 避免物质主义和不必要的累赘)、和平 (Peace, 非暴力)、正直 (Integrity, 言行一致, 诚实)、社群 (Community, 相互扶持)、平等 (Equality, 尊重每个人的价值) 和管家职分 (Stewardship, 明智地使用资源) ——常被缩写为 SPICES³⁶。贵格会实践需要在个人需求与社群责任之间取得平衡³⁷。
- **王明道/刘景文 (Wang Mingdao/Liu Jingwen):** 王明道以其对圣经真理的绝对忠诚、正直不阿和在逼迫中坚守信仰而闻名³²。他强调活出基督的生命, 将信仰实践于日常行为中³²。刘景文作为他的伴侣, 在长期的监禁和苦难中展现了非凡的韧性、耐心、顺服和安静的力量³⁰。她的生命见证了在逆境中默默承担责任、坚守信仰的品格, 特别是她将一切交托给神的态度³⁰。中国基督徒文化中常被提及的“竹子般的韧性” (bamboo resilience) 也体现了这种在压力下弯而不折、坚韧不拔的精神⁹⁶。
- **查尔斯·兰姆 (Charles Lamb):** 虽然未直接引用, 但兰姆的散文以其温和的幽默、对日常生活中平凡事物的欣赏、以及在个人悲剧 (如照顾患有精神疾病的姐姐) 中保持的人性温暖和生活情趣而著称。这提示我们在困境中寻找幽默、感恩和人情味的可能性。

2.B. 彻底接纳 & 控制二分法: 划定你的战场

在重压之下, 首要任务是清晰地界定哪些是自己能够掌控的, 哪些是必须接受的。斯多葛学派的“控制二分法”为此提供了强大的框架¹⁰。我们能够控制的是内在的领域: 我们的判

断、信念、意图、选择和行动。而我们无法控制的是外部的领域：我们的健康状况（包括CAH及其波动）、胎儿最终的诊断结果、伴侣或母亲的感受、宏观经济形势、工作是否稳定、他人的看法和行为等。

将这一原则与“彻底接纳”（Radical Acceptance）相结合至关重要。彻底接纳意味着完全拥抱现实，不带抗拒地承认那些无法改变的事实——无论是CAH的存在、胎儿健康的不确定性、经济的风险，还是母亲身体的不便。这种接纳并非消极认命，而是停止与现实进行徒劳的对抗，从而将宝贵的精力解放出来，投入到我们能够影响的领域——即我们的内在反应和外在行动。

斯多葛派进一步区分了“偏好的”（preferred）和“不偏好的”（dispreferred）无差别物¹⁰。健康、财富（在此处体现为经济独立带来的自主性）属于前者，疾病、贫困属于后者。理性告诉我们通常应追求前者，规避后者。然而，它们的价值在于如何被用作实践美德的工具，而非其本身。因此，个体应努力管理好CAH（运用可控的医疗手段和生活方式调整），并为实现自主性的经济独立而奋斗（这是符合自然的偏好），但同时要彻底接纳可能出现的挫折（如血压波动、疲劳加剧、失业风险），不让这些外部因素的变动损害内心的平静和对核心价值（责任）的坚守。美德在于选择和使用的过程，而非结果¹⁰。

斯宾诺莎的决定论思想也为接纳提供了支持⁵¹。认识到宇宙万物的运行遵循着必然的法则（神或自然的法则），有助于减少对已发生或无法避免之事的徒劳愤懑或自责。关键在于通过增进理解（获得“充足观念”Adequate Ideas）来转化被动承受（Passive Affects）为主动应对（Active Affects）⁵¹。

这种结合斯多葛的接纳、斯宾诺莎对必然性的理解以及潘霍华在“世界已成年”背景下对责任的呼吁⁶，共同塑造了一种赋权式的接纳观。这并非放弃努力，而是战略性地保存能量。通过不再与无法改变的现实（如CAH的存在、经济大环境）进行无效的斗争，个体可以将精力重新导向那些真正属于自己掌控范围的事情——如何判断、如何回应、如何行动，从而在既定条件下最大程度地践行责任和美德。这种接纳澄清了努力的方向，使得负责任的行动成为可能，而不是被无力感所淹没。

2.C. 责任、理性与美德：使行动与价值同频

个体将责任置于首位的承诺，与康德伦理学中“出于责任”（acting from duty）而非“出于偏好”（inclination）的行动具有道德价值的观点不谋而合⁷。善良意志之所以无条件地善，正在于它遵循道德法则（对个体而言，即其所认同的责任原则），而不计较个人欲望或后果⁸。

康德区分了完善义务和不完善义务，这为在多重责任中导航提供了框架⁷。完善义务是严格的、普遍的，不允许有例外，例如诚实、守信（体现在工作和家庭角色中的可靠性）。不完善义务则要求我们追求某些目标（如促进他人幸福、发展自我才能），但在具体如何以及何时履行上给予了“自由空间”（latitude）。例如，关怀伴侣和母亲、进行个人学习

(投资、AI/Python) 属于不完善义务。康德认为，完善义务优先于不完善义务⁸。这意味着，在履行责任时，首先要确保不违背诚实、可靠等基本原则。在此基础上，对于如何平衡对伴侣的关怀、对母亲的照料、自我提升（学习）以及必要的自我关照，则需要运用判断力，并始终以核心价值——责任——为指引。虽然康德理论在处理义务冲突时可能存在模糊之处⁴⁸，但他提出的“义务根据”（grounds of obligation）概念暗示，即使义务本身不直接冲突，也存在强弱之分，需要权衡⁷⁴。对个体而言，对伴侣（尤其在HRP情况下）和胎儿的责任、对母亲的照料责任，以及作为家庭经济支柱之一的责任，可能构成更强的“义务根据”。

斯宾诺莎的观点提供了另一种视角来理解责任与自身福祉的关系。他认为，美德在于依照理性行动，以保存和增进自身的存在（conatus）⁵¹。而真正的理性认识必然包含对万物相互联系以及他人价值的理解⁵¹。因此，从斯宾诺莎的角度看，负责任地行动（关怀他人、履行承诺）恰恰是符合理性的、最能增进自身真正存在（作为一个负责任的、与他人联结的个体）的方式。这种行动源于内在的理解（主动情感），而非被动的外部压力，并能带来理智的愉悦⁵¹。

芒格的实用主义智慧也与之呼应：保持理性、避免愚蠢本身就是一种责任⁸²。可靠、守信是立身之本²⁶。

综合来看，斯宾诺莎和康德虽然路径不同，但都指向理性是伦理行动的核心。斯宾诺莎认为，真正理性的自我关怀必然导向合作与对他人的考量⁵¹；康德则认为，理性揭示了普遍的道德义务⁸。对于个体而言，履行责任既可以被理解为实现真实自我（理性的、相互联系自我）保存与发展的最理性途径（斯宾诺莎），也可以被视为遵循普遍道德法则（康德）。这在一定程度上消解了自我关怀/个人抱负与履行责任之间的表面冲突。将责任置于优先地位，并非彻底牺牲自我，而是通过理性选择，实现更高层次的自我——一个负责任、有德行、与世界紧密相连的自我。这回应了个体在承担重任的同时，依然追求内心平静与专注的愿望。

3. 构建日常工具箱：整合心理学实践

哲学提供了坚实的思想根基，而心理学则提供了将这些理念融入日常生活的具体工具和技术。通过整合正念、冥想、呼吸练习、内观以及DBT/CBT/ACT的技巧，可以有效地管理压力、调节情绪、提升专注力，并在实践中培养所需的品质。

3.A. 正念、冥想与呼吸：培育内在宁静

正念的核心在于有意识地、不加评判地关注当下时刻¹⁰³。在压力巨大、思绪纷乱时，正念练习是稳定心神、回归平静的有效途径。其益处包括减轻压力、改善专注力、提升情绪调节能力¹⁰⁵，这对于应对健康、工作和家庭等多重焦虑至关重要。

适应低能量/疲劳状态的简短练习 (1-5分钟): 考虑到CAH可能带来的精力波动和疲劳感，

掌握一些简短易行的练习尤为重要¹⁰⁸。这些练习可以在一天中的任何间隙进行，即使在能量水平较低时也能实践。

- **呼吸觉察 (Breath Focus):** 最简单的方式，只需将注意力放在呼吸的自然流动上¹⁰⁸。步骤：舒适地坐着或躺着，闭上眼睛（可选），感受气息吸入和呼出时鼻腔或腹部的起伏。当思绪飘走时，温和地将其带回呼吸。
- **迷你身体扫描 (Mini Body Scan):** 依次将意识带到身体的不同部位，感受其中的感觉，无需评判¹⁰⁸。步骤（可调整）：坐着或躺着，从脚趾开始，缓慢地将注意力移至双脚、小腿、大腿、躯干、手臂、颈部、头部，留意任何感觉（温热、麻、紧绷、放松等）。能量低时，可只扫描身体的几个关键部位，如手、脚、面部。
- **5-4-3-2-1 感官定位 (Grounding):** 利用五种感官将注意力锚定在此时此地¹⁰⁸。步骤：留意并说出（在心里或轻声）你能看到的5样东西，能感觉到的4样东西（如衣服的触感、椅子的支撑），能听到的3种声音，能闻到的2种气味，能尝到的1种味道。低能量时，可专注于近处的物品和身体已有的触感。
- **正念行走 (Short Mindful Walking):** 在行走中贯注觉察，哪怕只是从一个房间走到另一个房间¹¹⁰。步骤：留意抬脚、迈步、落脚的感觉，身体的移动，以及呼吸与步伐的协调（如吸气走三步，呼气走三步）。
- **正念日常活动 (Mindful Routine Activity):** 将正念融入日常琐事，如刷牙、喝水、洗手¹¹⁰。步骤：全神贯注于该活动的感官体验，如水的温度、牙膏的味道、杯子的触感。

特定的呼吸技巧: 这些技巧不仅是精神练习，更能直接影响生理状态，调节神经系统¹¹³。这对于管理压力和焦虑的生理反应，甚至可能对CAH相关的血压/肾素问题（需遵医嘱）有辅助作用。

- **腹式呼吸 (Diaphragmatic/Belly Breathing):** 调动膈肌进行深缓呼吸，启动身体的放松反应¹¹⁹。步骤：舒适地躺下或坐着，一手放胸前，一手放腹部。用鼻吸气，感觉腹部（而非胸部）鼓起。用嘴或鼻缓慢呼气，感觉腹部回落。练习5-10分钟。益处：降低心率和血压，缓解肌肉紧张，激活副交感神经系统（“休息与消化”模式）¹¹⁹。对焦虑特别有效¹²¹。
- **4-7-8 呼吸法:** 一种镇静技巧，据称有助于入睡¹¹³。步骤：完全呼气（发出“嘶”声）。闭嘴，用鼻吸气（默数4秒）。屏住呼吸（默数7秒）。用嘴完全呼气（发出“嘶”声，默数8秒）。初学者重复4个循环。益处：促进放松，减轻压力和焦虑，可能改善血压和心率¹¹⁴。注意：初练可能感到轻微头晕¹¹⁶。
- **箱式呼吸 (Box/Square Breathing):** 简单易学，有助于在压力下保持冷静和专注¹¹⁷。步骤：吸气（数4秒）。屏息（数4秒）。呼气（数4秒）。屏息（空肺，数4秒）。重复循环。益处：镇定神经系统，减轻压力，提高专注力¹¹⁷。计数时间可根据个人情况调整（如3秒或5秒）¹¹⁸。

针对慢性疲劳/CAH的调整: 练习时务必强调温和、短暂。如果感觉疲惫，躺着练习完全可以¹⁰³。练习过程中对自己保持慈悲⁵。倾听身体的信号，切勿强迫¹³⁷。可以尝试“习惯

“叠加” (habit stacking)，将简短练习与已有习惯绑定，如电话铃响时做一次深呼吸¹¹²，起床前进行身体扫描¹¹⁰，或每次进门前做一次正念呼吸¹¹⁰。

以下表格总结了一些适合在精力不足时进行的快速正念与呼吸练习：

表1：低能量状态下的快速正念/呼吸练习

练习名称	简要步骤	主要益处	适应性说明
1分钟呼吸觉察	坐/躺姿，（可选）闭眼，专注于呼吸进出时的感觉，思绪飘走时温和带回。	快速平静、专注	可躺姿进行，能量消耗极低。
迷你身体扫描（坐/躺姿）	坐/躺姿，依次将注意力带到身体几个关键部位（如手、脚、面部、肩膀），留意其中的感觉，不作评判。	身体觉察、放松	无需移动，可根据精力选择扫描范围。
5-4-3-2-1 感官定位（坐姿）	坐姿，留意并（在心中）说出：看到的5样东西，感觉到的4样东西（衣物、座椅），听到的3种声音，闻到的2种气味，尝到的1种味道。	接地、回归当下	无需移动，专注于近距离感官信息。
3分钟呼吸空间	1分钟觉察（身体、情绪、想法），1分钟专注呼吸，1分钟扩展觉察至全身。	重置心境、平衡	可躺姿进行，动作极少，时间可缩短至1-2分钟。
腹式呼吸（简短版）	坐/躺姿，手放腹部，鼻吸气感觉腹部起，嘴/鼻呼气感觉腹部落。进行5-10次深缓呼吸。	放松、减压	可躺姿进行，调节神经系统。
正念日常活动（<1分钟）	选择一个极简短的日常动作（如喝一口水、洗手），全神贯注。	融入生活、专注练习	随时随地可进行，能量消耗极小。

	注于其感官体验。		
--	----------	--	--

3.B. 内观反思：促进感恩与相互联系感

内观（Naikan）是一种源自日本的结构化自我反思方法，其核心在于审视自己与他人（或事物、时间段）的关系¹³⁸。它通过三个核心问题，引导个体从自我中心转向对相互依存和责任的深刻认识，从而培养感恩、谦逊和责任感。

内观三问¹³⁸：

- 1. 我从 [对象] 那里得到了什么？ (What have I received from X?)
 - 反思的重点在于具体、细致地列举从特定对象（如伴侣、母亲、工作、甚至某一天）那里获得的、常常被忽略的恩惠、支持、服务或便利。例如，思考伴侣在怀孕期间的付出、母亲帮忙做的家务、工作提供的收入和学习机会、陌生人提供的微小帮助（如开门、微笑）等。这有助于培养感恩之心¹³⁹。
- 2. 我为 [对象] 付出了什么？ (What have I given to X?)
 - 反思自己为对方所做的具体行为和贡献。这有助于平衡“受”与“施”的视角，看到自己的付出，但也可能意识到付出的不足¹³⁹。
- 3. 我给 [对象] 带来了哪些麻烦和困难？ (What troubles and difficulties have I caused X?)
 - 这是内观最具挑战性也最核心的部分。它要求个体诚实地审视自己的言行给他人带来的不便、困扰、伤害或负担，无论是直接还是间接的，有意还是无意的。这有助于培养责任感和同理心，减少抱怨和指责他人的倾向¹³⁹。内观与西方心理治疗中可能存在的归咎于他人的倾向形成对比¹³⁹。

实践应用: 建议将每日内观（Daily Naikan）融入日常，即使每天只花5到10分钟¹³⁸。可以选择一个固定的时间（如通勤途中若不开车，或睡前），针对当天互动较多或对自己影响较大的人进行反思，特别是伴侣（考虑到HRP带来的压力）、母亲（作为被照顾者和照顾者）、甚至可以反思自己与CAH的关系，或与编辑工作的关系。可以用心智默想，也可以简单记录¹³⁹。

内观的益处: 这种练习能够有效培养感恩之心（尤其在困境中看到支持）、乐观精神（通过平衡视角）、谦逊态度和强烈的责任感。它深化了对人际关系的理解，强化了人与人之间相互依存的认知¹³⁹。这与个体所追求的责任优先的价值观高度一致。

在个体当前承受巨大压力、被众多责任包围的情况下，思维很容易聚焦于负担和困难。内观提供了一种重要的平衡机制。通过系统性地反思自己从他人那里“得到”了什么，以及自己给他人“造成”了什么影响（包括麻烦），内观打破了以问题为中心的狭隘视角。它迫使个体看到支持网络的存在（即使不完美），认识到自身行为对外界的影响，从而对抗可能产生的孤立感或受害者心态。这种结构化的反思，能够孕育出感恩的情感，并强化与自身

核心价值观相符的责任感，即使身处逆境，也能保持更平衡和积极的心态。

3.C. DBT/CBT/ACT 技巧：掌握情绪调控

辩证行为疗法（DBT）、认知行为疗法（CBT）和接纳承诺疗法（ACT）是三种循证的心理治疗方法，它们提供了大量实用的技巧，帮助个体管理强烈情绪、挑战负面思维、并依据个人价值观生活。

i. DBT - TIPP 技巧应对急性痛苦: TIPP 技巧专为在情绪极度激动、难以思考时快速降低生理唤醒水平而设计¹⁴²。它通过改变身体化学状态来迅速实现情绪缓和。

- **T - 温度 (Temperature):** 用冷水刺激面部。可以将脸浸入冷水盆中，或用冷水袋/冰袋敷在眼睛和脸颊上，屏息约30秒（水温宜高于10°C/50°F）¹⁴²。这会触发“哺乳动物潜水反射”（mammalian diving reflex），迅速降低心率，激活副交感神经系统，产生镇静效果¹⁴⁴。注意：有心脏问题、基础心率低（药物导致）、对冷过敏或有进食障碍者慎用或遵医嘱¹⁴³。
- **I - 剧烈运动 (Intense Exercise):** 进行短暂（约10-15分钟）但强度足够大的体育活动，如快速跑、开合跳、快走、跳绳等¹⁴²。目的是消耗积聚的生理能量，并促进内啡肽释放，改善情绪¹⁴²。注意：需考虑自身身体状况，避免受伤¹⁴³。
- **P - 调节呼吸 (Paced Breathing):** 采用缓慢、深长的腹式呼吸，关键在于呼气比吸气更长（例如，吸气4-5秒，呼气6-7秒），持续1-2分钟¹⁴²。这有助于激活副交感神经系统，带来平静¹⁴⁴。
- **P - 配对肌肉放松 (Paired Muscle Relaxation):** 将肌肉的紧张与放松和呼吸节奏相结合。吸气或屏息时，用力绷紧某个肌肉群（如肩膀、手臂、腿部）5-7秒，感受紧张感；呼气时，完全放松该肌肉群，体会松弛的感觉¹⁴²。可以按顺序放松全身各部位，或专注于当前感到紧张的区域（如紧绷的肩膀¹⁴⁶）。注意：绷紧时避免引起疼痛¹⁴⁷。

以下表格提供了TIPP技巧的快速参考：

表2：TIPP 技巧概要

技巧	简要步骤	作用机制	主要注意事项
T - 温度	冷水敷/浸面部（>10°C），屏息30秒。	触发潜水反射，减慢心率，镇静神经系统。	有心脏问题、低基础心率、冷过敏、进食障碍者慎用或遵医嘱。
I - 剧烈运动	短暂（10-15分钟）高强度运动（跑步、开	消耗能量，释放内啡肽，改善情绪。	考虑身体限制，避免受伤。

	合跳等)。		
P - 调节呼吸	深慢腹式呼吸, 呼气长于吸气, (如吸4-5秒, 呼6-7秒), 持续1-2分钟。	激活副交感神经系统 (放松反应)。	若感头晕不适则停止。
P - 配对肌肉放松	吸气/屏息时绷紧肌肉群 (5-7秒), 呼气时完全放松。可依次进行或针对紧张部位。	释放身体紧张, 增强放松感。	绷紧时避免疼痛。

ii. **CBT - 认知重建 (Cognitive Restructuring):** 这是CBT的核心技术之一, 旨在识别、挑战并改变导致负面情绪和行为的功能失调的思维模式¹⁴⁹。

- **识别负性自动思维 (Negative Automatic Thoughts, NATs):** 注意那些在特定情境下 (如感到疲劳、担心伴侣健康、面临工作压力时) 自动冒出来的负面想法。例如: “我太累了, 肯定完不成编辑任务”、“万一孩子检查结果不好怎么办?”、“我肯定要失业了”、“我们经济上撑不住的”。留意这些想法的触发因素和伴随的情绪¹⁴⁹。
- **识别认知扭曲 (Cognitive Distortions):** 了解常见的非理性思维模式, 有助于识别自己的NATs属于哪种类型。常见的扭曲包括: 过滤 (只看负面)、个人化 (揽责)、灾难化 (预期最坏)、非黑即白 (全或无)、过度概括 (以偏概全)、贴标签、情绪推理 (感觉=事实)、否定正面信息、“应该”句式等¹⁵¹。
- **挑战与重构:** 使用“思维记录表” (Thought Record) 或苏格拉底式提问 (Socratic Questioning) 来审视这些想法¹⁴⁹。问自己: 支持这个想法的证据是什么? 反对它的证据是什么? 有没有其他的解释或看待方式? 相信这个想法对我有什么影响? 一个更平衡、更现实的想法是什么?¹⁵⁰。关键是区分事实 (Fact) 和观点 (Opinion)¹⁵¹。

以下是一个简化的思维记录表示例, 可用于实践认知重建:

表3: 简易思维记录表示例

情境 (触发事件)	自动思维 & 情绪 (强度0-100)	支持思维的证据?	替代/平衡思维 (相信度0-100)	新的情绪 (强度0-100)	
感到非常疲劳, 还有很多编辑工作未完成。	思维: “我永远也做不完这些工作, 我无法履行我的责任。” 情绪: 焦虑 80, 沮丧 70	确实很累; 工作量大; 过去有过拖延。	以前也完成过困难的任务; 可以分解任务; 可以调整预期; 责任不等于完美。	思维: “我现在很累, 完成所有工作确实有挑战。我可以先做一小部分, 并根据精力调整计划。尽力而为就是负责任。” 相信度: 70	焦虑 50, 平静 40
伴侣对胎儿检查表示担忧。	思维: “肯定会有坏消息, 我该怎么办?” 情绪: 恐惧 90, 无助				

75 | 医生提到待查；HRP本身有风险。| 待查不等于确诊；医生也可能只是谨慎；我们有医疗支持；我可以支持她。| 思维：“现在还不确定结果，担忧是正常的。我可以和她一起面对，寻求更多信息，并专注于我们能控制的事情。”
相信度：60 | 恐惧 60, 决心 50 |

iii. **ACT - 接纳、认知解离、价值与行动**: ACT旨在提升“心理灵活性” (Psychological Flexibility)，即以开放、专注和有价值导向的方式与当下经验（包括痛苦）接触的能力¹⁵⁸。这与个体追求的彻底接纳和应对不可控因素的目标尤其相关。

- **接纳 (Acceptance)**: 指主动、不加评判地为困难的想法、感受和身体感觉腾出空间，而不是与之对抗或试图消除它们¹⁵⁸。这不是喜欢痛苦，而是允许它的存在。练习方法：正念地接纳CAH带来的身体不适（疲劳、症状波动）或因担忧而产生的情绪痛苦（恐惧、焦虑）。可以尝试给情绪命名 (Emotion Labeling)¹⁵⁸。
- **认知解离 (Cognitive Defusion)**: 指改变与想法的关系，将想法视为语言、图像等心理事件，而不是客观真理或必须服从的命令¹⁵⁸。目的是削弱无益想法的影响力，创造选择的空间。练习方法：感谢你的想法（“谢谢你，大脑，提醒我可能失业的风险”）；给想法命名（“哦，这是那个‘我不够好’的故事又来了”）；重复某个负面词语直到它失去意义¹⁵⁸；运用比喻（想法像天空中的浮云、溪流中的叶子，来了又去）¹⁶¹。
- **接触当下 (Contact with Present Moment)**: 即正念练习（见3.A），有意识地将注意力带到此时此地发生的事情上¹⁵⁸。
- **观察性自我 (Self-as-Context)**: 认识到有一个稳定、观察性的“你”，它不同于你变化的想法、感受和角色¹⁵⁹。这个“观察性自我”是体验发生的背景，而非体验本身。
- **价值澄清 (Values Clarification)**: 识别对你而言什么是最重要的、你希望自己代表什么¹⁵⁸。个体已经明确了核心价值：责任、正直、关怀等。可以通过练习（如想象80岁生日演讲¹⁶¹，或思考不同生活领域——工作、家庭、健康、个人成长——中的价值¹⁶¹）来进一步深化和细化这些价值。
- **承诺行动 (Committed Action)**: 设定与核心价值观一致的目标，并采取具体的行动去实现它们，即使过程中会遇到困难或不适¹⁵⁸。这需要将大目标分解为小而可行的步骤（与克服拖延策略相关）。

ACT可以被视为连接哲学理念与具体行动的桥梁。它将斯多葛主义和斯宾诺莎所倡导的“接纳”¹⁰，康德和潘霍华所强调的“责任/义务”⁷，以及个体自身的核心承诺，转化为可以通过练习掌握的心理技能。例如，“接纳”不再是一个抽象概念，而是可以通过正念练习、允许感受存在¹⁵⁸来实践。“责任”则通过价值澄清¹⁶¹和承诺行动¹⁵⁸得以具体化。认知解离¹⁵⁸则帮助个体在接纳严酷现实（如CAH、胎儿风险）时，管理由此产生的痛苦想法。因此，ACT为个体提供了一套强大的操作工具，使其能够在日常生活中真正践行其所认同的哲学立场。

4. 在压力下培育关键品质

除了掌握具体的心理技巧，有意识地培养某些关键品质对于在重压下保持稳定和履行责任

至关重要。这些品质包括从容不迫、积极倾听、情绪韧性、坚韧以及幽默感。

4.A. “从容不迫” (*Festina Lente*) 的实践

“Festina lente”是一个古老的拉丁谚语，意为“慢慢地赶路”或“从容不迫”¹⁶⁴。它倡导一种深思熟虑、有条不紊的前进方式，特别是在压力和紧迫感下，避免仓促、反应式的行动¹⁶⁴。强调质量优先于速度，稳健胜于冒进¹⁶⁵。

应用场景: 面对繁重的编辑工作量和多重家庭责任，很容易陷入“快速处理”的陷阱，但这往往导致错误、遗漏和更大的压力。采用 *festina lente* 的心态意味着：

- **分解任务:** 将庞大的任务（如编辑一整本书或应对一天的所有责任）分解成小而具体的步骤¹⁶⁵。这不仅使任务看起来不那么令人生畏，也允许更专注、更高质量地完成每一步。
- **单点聚焦:** 尽可能一次只处理一件事。即使在多任务似乎不可避免的情况下，也要有意识地将注意力集中在当前的核心活动上。
- **价值导向的优先级:** 根据第一部分（1.B）确立的责任优先原则来安排任务顺序。确保最重要的（符合核心价值的）事情得到优先处理，而不是被紧急但不重要的事情淹没。
- **结合正念:** 在执行每个步骤时保持正念觉察¹⁶⁵。专注于手头的工作，而不是担忧未完成的部分或未来的挑战，这本身就能减轻心理负担。
- **借鉴芒格:** 芒格的投资哲学体现了耐心、长远眼光和避免不必要行动的智慧²⁶。将这种思维应用于工作和生活，意味着在行动前思考，避免仅仅为了“忙碌”而行动。
- **压力管理:** 刻意放慢节奏是对抗压力反应（倾向于加速和恐慌）的有效策略¹⁶⁴。深呼吸（见3.A）可以帮助在行动中保持冷静和清晰。

4.B. 通过积极倾听深化联结（尤其对伴侣）

伴侣正经历高危妊娠和对胎儿健康的担忧，承受着巨大的生理和心理压力。此时，个体提供的支持至关重要，而积极倾听是提供有效情感支持的核心技能¹。

积极倾听的定义: 它远不止于简单地听到对方说话，而是全神贯注地理解对方所表达的内容、感受和潜在需求，并通过反馈来确认理解¹。目标是让对方感到被听见、被理解、被重视。

实践步骤¹:

1. **给予全部注意力:** 当伴侣说话时，放下手中的事情（如手机、工作），保持眼神接触（如果文化适宜且对方感到舒适），身体稍向前倾，表明你在专注倾听。
2. **不打断、不评判:** 让她充分表达，即使你不同意或觉得她的担忧不合理，也要克制住打断、反驳或给出建议的冲动。此刻的目标是理解，而非辩论或解决问题。
3. **复述与澄清:** 用自己的话简要重述你听到的内容和感受（“所以，听起来你现在特别担心的是……”或“我听到你说，你感觉很害怕，是这样吗？”）。这不仅确认了你的理

解，也让她知道你确实在听。

4. **确认感受 (Validation):** 认可她情绪的合理性 (“考虑到这种情况，你感到焦虑是完全可以理解的”或“这听起来确实很让人担心”)。即使你无法完全感同身受，也要表达你理解她的感受是真实的、重要的²。
5. **提出开放式问题:** 鼓励她进一步分享，例如：“能多告诉我一些你的感受吗？”或“你现在最需要的是什么？”
6. **展现同理心 (Empathy):** 努力尝试从她的角度看待问题，想象她的处境和感受²。

与价值观的联系: 履行对伴侣的责任和义务，不仅仅是物质上的支持，更包括情感上的支撑。积极倾听是实践这份责任、表达关爱和巩固关系的关键行为。

4.C. 情绪调节与韧性：随波适应

面对CAH带来的精力波动以及生活中的种种不确定性，培养情绪调节能力和心理韧性至关重要。这需要一种灵活适应、自我关怀的态度。

- **降低不必要的期望:** 对抗完美主义倾向¹⁵⁵。坦然接受由于疲劳、压力或其他不可控因素，某些日子里的状态和效率会不如人意。特别是在非核心任务上，追求“足够好”而非“完美”。这与斯多葛派接纳不可控因素（如精力水平）的理念一致。
- **每日反思:** 在一天结束时，进行简短的回顾。可以问自己：今天哪些进展顺利？遇到了哪些挑战？我从中学习到了什么？我是否践行了自己的价值观？可以使用内观三问¹³⁹，或者简单的日志记录。这有助于整合经验，识别模式，并及时调整策略。贵格会的反思和明辨实践也强调了这一点³⁷。
- **正念与呼吸 (来自 3.A):** 持续的练习能建立情绪调节的基线能力，并在情绪激动时提供即时干预的工具。
- **自我关怀/自我慈悲 (Self-Compassion):** 这是应对慢性疾病和长期压力的关键要素⁵。当遭遇挫折（如疲劳发作、工作失误、情绪低落）时，用对待好朋友的方式对待自己：给予自己善意（Self-Kindness），认识到挣扎是人之常情（Common Humanity），并以正念觉察（Mindfulness）面对痛苦，不夸大也不回避⁵。自我关怀能减少对挫折的负面反应，保持继续前进的动力⁵。

4.D. 坚韧 (Grit) 与“再来过”心态：在挫折中坚持

坚韧 (Grit) 被心理学家安吉拉·达克沃斯 (Angela Duckworth) 定义为对长期目标抱有热情并坚持不懈¹⁷²。它不仅仅是韧性 (Resilience, 从挫折中恢复的能力)，更是朝着既定方向持续努力的品质，即使面对困难、失败和停滞¹⁷²。坚韧包含持续的兴趣、刻意的练习、明确的目标感和希望¹⁷²。

应用于个体目标: 坚韧对于个体维持其核心承诺——履行责任、追求有尊严的自主性、持续学习——至关重要，尤其是在当前充满挑战的环境下。

培养坚韧的策略¹⁷²:

- **联结目标与意义**: 将日常行动（即使是枯燥的编辑工作或学习）与更深层的目标和价值观（如对家庭的责任、对知识的追求、对正直的承诺）联系起来。这种意义感是驱动长期坚持的燃料。
- **培养深层兴趣**: 即使在看似乏味的任务中，也要尝试寻找值得投入的方面。例如，在编辑工作中追求卓越，或在学习AI/Python中找到解决实际问题的乐趣。
- **刻意练习**: 专注于提升特定技能，接受反馈，并从错误中学习。这适用于编辑技能、投资知识或编程能力。
- **培育希望**: 保持乐观的信念，相信通过努力可以改善现状和达成目标¹⁷²。这需要对抗灾难化思维。

“不要急，不要紧，再来过”的心态: 这本质上是一种在遭遇挫折后进行认知重构和积极自我对话的能力¹⁵⁴。

- **挑战负面自我对话**: 当遇到困难或失败时（如工作失误、学习进展缓慢、因疲劳未能完成计划），运用CBT技巧（见3.C.ii）识别并挑战诸如“我失败了”、“我应付不来”、“我总是这样”等负面想法。
- **认知重构**: 将挫折视为学习和成长的机会，而非终结¹⁷³。问自己：“这次经历教会了我什么？”
- **运用积极自我对话/肯定**: 有意识地使用鼓励性的、面向未来的自我陈述¹⁵⁵。例如：“这次没做好，但我可以再试一次”、“从这次错误中我学到了X，下次可以做得更好”、“挫折是过程的一部分，不代表我这个人不行”、“在当前压力下，我已经尽力了”。
- **关注努力与过程**: 赞赏自己付出的努力和取得的微小进步，而不是仅仅盯着最终结果¹⁵⁴。庆祝小的胜利¹⁵⁴。

达克沃斯的研究强调，坚韧是对长期目标的热情和坚持¹⁷²。对于以履行责任为首要目标的个体来说，坚韧的意义在于，将持续的努力（即使在处理枯燥任务或感到疲惫时）与这一核心价值对齐。当个体将完成一项乏味的编辑任务视为履行可靠供养者的职责，或体现对工作质量的承诺时，这项任务就被赋予了超越其本身的意义。这种内在动机的联系，使得在疲劳和挫折面前坚持下去成为可能，因为它服务于一个更宏大、更个人化的目标。这直接将坚韧理论与个体的价值体系联系起来。

以下表格提供了一些针对潜在挫折进行积极自我对话重构的例子：

表4：积极自我对话重构示例

挫折情境 / 负面想法	初始负面自我对话	重构后的积极自我对话（“再来过”心态）
因疲劳未能按时完成编辑任务	“我又搞砸了，我太不可靠	“今天精力确实很差（CAH影响）。下次我会更早沟通，并

	了。”	尝试进一步分解任务。尽力而为，明天再来。”
与伴侣因压力发生争执	“我总是说错话，让她更难受了。”	“我们俩压力都很大。我可能没完全理解她的感受。我可以主动道歉，并尝试用积极倾听的方式重新沟通。”
学习AI/Python进展缓慢，感到枯燥	“我果然学不会这个，太难了，没意义。”	“这确实有挑战性，感到枯燥也正常。但我学习是为了长远的自主性。我可以缩短学习时间，或者找个更有趣的应用点切入。重要的是坚持下去，慢点没关系。”
因身体不适取消了与母亲的约定	“我连这点小事都做不好，让她失望了。”	“身体状况是我无法完全控制的。我会向母亲解释并道歉，并尽快重新安排。照顾好自己也是为了更好地照顾她。”
担心工作不保，影响家庭经济	“经济这么差，我肯定会被裁掉，我们怎么办？”	“担心是正常的，但灾难化于事无补。我可以专注于做好本职工作（可控），同时开始准备备选方案（学习投资/AI）。专注于当下能做的。”

4.E. 在困境中寻觅幽默：韧性的视角

个体表达了对培养保罗·恩格尔（Paul Engle）式幽默感的兴趣¹⁸²。这通常指向一种温和的、观察性的、有时带点自嘲的幽默，能在日常生活的平凡甚至艰难中发现值得莞尔之处，而非追求舞台效果。

幽默的益处：幽默是强大的应对机制。它能有效缓解生理和心理压力，提供不同的视角，增强韧性，促进人际连接¹⁸³。笑声能够刺激内啡肽释放，放松肌肉，改善情绪¹⁸⁶。

培养幽默感的技巧¹⁸⁵：

- **寻找荒诞与反差：**退一步观察，尝试发现压力情境中不协调、出乎意料或具有讽刺意味的方面¹⁸⁹。例如，在一天中遭遇连串小麻烦后，想象这是否像一出笨拙的喜剧。
- **认知重构 (Humorous Reframing)：**尝试用幽默的视角来解读挑战¹⁸⁸。这需要一定的创造力，但可以从小的日常烦恼开始。例如，将通勤路上的拥堵想象成一场大型停车场派对。需要注意分寸，避免轻视真正严肃的问题。
- **自增型幽默 (Self-Enhancing Humor)：**培养一种幽默的生活态度，能够（温和地）

自嘲，笑对生活中的小尴尬和小失败¹⁹⁰。这有助于保持心态平衡。关键是避免变成伤人的自我贬低¹⁸⁵。

- **亲和型幽默 (Affiliative Humor):** 与他人（如伴侣、朋友）分享有趣的观察、故事或笑话，以此建立联系，共同放松¹⁹⁰。在当前情况下，与伴侣分享一些轻松的时刻尤为重要。
- **接触幽默资源:** 主动观看喜剧、阅读幽默作品、听喜剧播客¹⁸⁶。可以创建一个“幽默文件夹”或日志，收集让自己发笑的东西¹⁸⁸。
- **练习笑:** 即使一开始感觉有些勉强，有意识地微笑或笑出声来，也可能带来生理上的放松效果。可以了解“大笑瑜伽” (Laughter Yoga) 的理念¹⁸⁶。

重要提醒: 幽默的应用需要智慧和界限感。避免使用伤人的讽刺（尤其针对他人）、或带有强烈自我憎恨的自嘲¹⁸⁵。要能判断何时何地以及何种幽默是适宜的¹⁸⁶。

从心理机制上看，在困境中找到幽默感，本身就是一种认知重构¹⁸⁸，它能创造心理距离，让我们不完全沉浸在负面情绪中，这与ACT中的认知解离技巧有相似之处¹⁵⁸。它允许我们承认困难的存在（接纳），同时又通过转换视角来减轻其情绪上的压迫感。这使得幽默成为一种强大的韧性工具，它巧妙地整合了认知和情绪层面的应对策略，帮助个体在承认现实严峻性的同时，保持一丝轻盈和希望。

5. 针对性策略：克服具体障碍

除了培养通用品质和掌握心理技巧外，还需要针对个体面临的特定挑战——如工作中的拖延、慢性疲劳的管理、以及在压力下持续学习——制定具体的应对策略。

5.A. 克服拖延（尤其针对枯燥的编辑工作）

拖延，特别是面对单调、重复性或要求高的任务（如高考教辅编辑工作）时，是一个普遍的挑战。其根源可能包括任务本身的枯燥、对失败的恐惧、完美主义倾向、感到不堪重负，或者仅仅是缺乏动力和精力⁴。克服拖延需要多方面的策略组合。

行为层面技巧:

- **任务分解:** 将庞大的编辑任务（如审校一章内容）分解成极小、具体、可操作的步骤（例如，“检查第一段的语法”、“核对第1-5条注释”、“通读第一页”）³。这能显著降低启动难度和心理压力⁴。
- **番茄工作法（灵活应用）:** 设置定时器，进行短时间（如25分钟）的高度专注工作，然后短暂休息（5分钟）。完成4个“番茄钟”后进行一次较长休息（15-30分钟）³。**关键在于专注时段内不受干扰。** **适应性调整:** 考虑到精力波动，可以将番茄钟时长缩短至15或20分钟，或者根据当天状态灵活调整工作/休息比例。即使调整，结构化的工作节奏本身就有助于启动和维持¹⁹⁵。
- **时间块 (Time Blocking):** 在日程表中预留专门用于编辑工作的时间段，像对待会议一样对待它¹⁹⁴。

- **两分钟规则:** 如果某项编辑相关的子任务（如回复一封简单的确认邮件、查找一个术语）能在两分钟内完成，立即去做¹⁹⁴。这有助于清理小任务，减少心理负担。
- **习惯叠加:** 将开始编辑工作与一个已有的日常习惯联系起来（例如，每天固定在上午第一杯咖啡后开始编辑15分钟）¹²⁸。

认知与动机层面技巧:

- **设定SMART目标:** 为每个编辑时段设定具体（Specific）、可衡量（Measurable）、可达成（Achievable）、相关（Relevant）、有时限（Time-bound）的目标（例如，“在上午11点前完成第5-7页的初校”）⁴。清晰的目标有助于保持方向感。
- **联结价值 (ACT):** 有意识地将枯燥的编辑工作与核心价值观联系起来¹⁵⁸。提醒自己，完成这项工作是为了履行作为可靠员工/家庭供养者的责任，是为了追求工作中的正直和卓越，是为了最终实现自主性的目标。当任务本身缺乏吸引力时，这种意义联结是强大的动力源⁴。
- **挑战完美主义 (CBT):** 如果拖延源于害怕做得不够好，运用认知重建技巧（见3.C.ii）来质疑完美主义想法。接受“足够好”或“持续进步”比追求不可能的完美更重要⁴。
- **自我关怀:** 承认任务的困难或枯燥，不对自己产生拖延倾向而过度自责。原谅过去的拖延，专注于下一步可以做什么³。
- **奖励机制:** 为完成一定量的编辑工作或克服一次拖延冲动设定小的、即时的奖励¹⁹⁴。
- **成功想象:** 想象自己顺利完成编辑任务、履行了职责后的轻松感和成就感³。

环境层面技巧:

- **消除干扰:** 在计划的编辑时间内，关闭手机通知、无关网页，使用网站拦截器等工具³。如果可能，创造一个相对安静、专用的工作空间。

以下矩阵将拖延的可能原因与相应的应对策略联系起来，提供一个诊断和选择工具：

表5：拖延策略矩阵

拖延原因	行为策略	认知/动机策略	环境策略
任务艰巨/令人不知所措	任务分解（极小步骤）	设定SMART子目标；成功想象	整理工作空间
缺乏兴趣/动力/枯燥	番茄工作法（短时专注）；两分钟规则（快速完成小项）	联结核心价值（责任、正直）；奖励机制	播放无歌词的背景音乐（若有助专注）
害怕失败/完美主义	任务分解（降低启动门槛）；从最容易的	挑战完美主义思维（CBT）；关注过程而非结果；自我关怀；积	

	部分开始	极自我对话 (“足够好就行”)	
疲劳/精力不足	番茄工作法 (灵活时长)；时间块 (安排在高能时段)；优先处理关键部分	自我关怀；调整期望 (接受状态波动)；联结价值 (提醒自己为何坚持)	确保休息环境舒适
易分心	番茄工作法 (专注时段)；两分钟规则 (快速处理干扰性小任务)	练习正念专注力	消除干扰源 (手机、通知、网页)；使用专注工具 (拦截器)

5.B. 与疲劳共处 (CAH管理)

疲劳是CAH的常见症状，并可能因压力而加剧⁵。这并非意志力问题，而是需要主动管理和接纳的生理现实。有效的疲劳管理对于维持功能和履行责任至关重要。

能量管理策略:

- **步调调整 (Pacing):** 有意识地在精力消耗大的任务 (如高强度编辑、处理复杂家庭事务、情绪支持伴侣) 和休息或低能耗活动之间进行切换。将任务分解成更小的单元 (见5.A)，避免长时间连续工作。
- **优先级排序:** 认识到精力是有限资源，将其优先投入到与核心价值观最相关的、最高优先级的任务上 (例如，对伴侣的关键支持、工作中不可推迟的核心任务)。学会对次要任务说不，或在可能的情况下委托他人。
- **倾听身体信号:** 学习识别疲劳的早期迹象 (如注意力下降、易怒、身体沉重感)，并在它们变得严重之前主动休息或调整活动强度¹³⁷。避免“耗尽再休息”的“繁荣-萧条”模式 (boom and bust cycles)¹⁰⁴。
- **灵活规划:** 在制定日程时就考虑到精力可能波动，留出缓冲时间。为精力不足的日子准备好备选计划 (例如，预先准备好简单的晚餐，或者安排可以推迟的低优先级任务)。

正念与自我关怀:

- **正念觉察:** 不带评判地观察疲劳感本身¹⁰³。承认它的存在，而不是与之对抗或感到沮丧。
- **自我善待 (Self-Kindness):** 当因疲劳需要休息或效率降低时，避免自我批评或内疚⁵。像对待患有慢性病的朋友那样对待自己，给予理解和关怀。
- **共同人性 (Common Humanity):** 认识到与慢性疾病和疲劳作斗争本身就是一项挑战，许多人都有类似的经历¹³⁴。这有助于减轻孤立感。

生活方式调整:

- **优先保证睡眠:** 充足且高质量的睡眠对能量恢复至关重要¹⁹⁶。如果入睡困难,可尝试放松技巧,如4-7-8呼吸法¹¹⁴。
- **营养与水合:** 在条件允许下,尽量保持均衡饮食和充足水分。
- **温和运动:** 如果身体状况和医生建议允许,适度的、温和的身体活动(如散步、轻柔伸展)有时反而有助于改善疲劳,但关键是避免过度劳累。正念运动(Mindful Movement)¹¹¹强调的是觉察而非强度。

将疲劳管理视为履行责任的一部分,而非逃避责任,这一点至关重要。慢性疲劳直接威胁到个体长期、稳定地履行其家庭和工作职责的能力¹³⁴。忽视疲劳、强行透支,最终会导致效率低下、错误增多甚至健康恶化,这反而违背了可靠和负责的初衷¹⁹⁶。因此,通过步调调整、灵活规划和自我关怀来主动管理疲劳⁵,并非是自私或懈怠,而是为了保障长期可持续地践行其核心价值观——责任——所必需的、充满智慧的行动。

5.C. 在枯燥中持续学习(投资、AI/Python)

在承受巨大压力和应对日常事务的同时,还要学习投资和AI/Python这样复杂且可能感觉枯燥的领域,确实是一项挑战[User Query]。保持学习动力需要将学习行为与更深层的目标相联系,并采用适应性的学习策略。

联结深层目标:

- **重申“为何学”:** 不断提醒自己学习这些技能的目的——是为了实现作为自主性和尊严体现的经济独立,是为了更好地履行对家庭的长远责任[User Query]。将学习视为对未来的投资,一种负责任的行为。
- **运用ACT价值澄清:** 思考掌握这些技能如何服务于个人核心价值观,如能力提升(competence)、个人成长(growth)、提供安全感(responsibility)等¹⁶¹。

管理枯燥感:

- **微学习(Micro-learning):** 将学习内容分解成非常小的单元,每次只进行短时间(如15-20分钟)的学习[类似5.A]。这使得学习更容易启动和坚持。
- **重过程,轻结果:** 赞赏自己坚持学习的行为本身,而不是仅仅关注是否完全掌握。享受学习过程中的点滴进步。这与斯多葛派强调行动(努力)而非结果(完全掌握)的观点一致¹⁰。
- **多样化:** 在投资和AI/Python之间切换,或者在同一领域内学习不同的子主题,以保持新鲜感。
- **学以致用:** 寻找将所学知识(哪怕很小一部分)应用于实际问题的机会。例如,用Python分析一下个人开支,或者用AI工具(负责任地)研究一下胎儿诊断的相关信息。应用能增强学习的意义感和趣味性。

拥抱“足够好”的学习：对抗完美主义。接受在学习过程中遇到困难、暂时不理解是正常的。专注于渐进式的进步。运用“再来过”的心态（见4.D）面对学习中的挫折。

纳入日程：像安排重要会议一样，为学习设定固定的时间¹⁹⁴。使用时间块等方法确保学习时间不被挤占。

借鉴芒格：将持续学习视为一种道德责任⁸²。逐步构建知识的“格栅”（lattice work of models）⁸¹。坚持每天阅读和学习，哪怕时间不长。

6. 践行价值观：成为可靠、正直、果决之人（風林火山）

最终的目标是将哲学理念、心理技巧和关键品质融为一体，在日常生活的实践中，体现出可靠、正直、诚实、脚踏实地、坚韧有力，并能在需要时果断行动的品格。

6.A. 整合框架：创造可持续的生活节奏

前文探讨了多个层面的资源：**哲学根基**（接纳、责任、理性）、**心理工具箱**（正念、呼吸、内观、DBT/CBT/ACT）、**品质培养**（从容不迫、倾听、韧性、坚韧、幽默）以及**针对性策略**（克服拖延、管理疲劳、持续学习）。成功的关键在于将这些元素整合起来，而不是简单地在已然沉重的负担上增加更多“要做”的事情。

整合意味着在日常活动中嵌入这些实践。例如：在进行枯燥的编辑工作时，可以练习正念呼吸来保持专注和平静；在通勤途中（如果乘坐公共交通），可以进行内观反思；当因伴侣的焦虑而感到不知所措时，可以运用认知重建来管理自己的担忧，并运用积极倾听来支持她。

建议制定一个灵活的每日或每周大致框架，包含以下元素：

- **晨间定心：**几分钟的正念练习或设定当日意图（基于价值观）。
- **工作时段：**运用番茄工作法或时间块，结合任务分解和价值联结来应对编辑工作。
- **伴侣时间：**刻意安排不受打扰的时间，练习积极倾听。
- **家庭责任：**与母亲互动、处理家务时，保持耐心和责任感。
- **学习时段：**安排简短、专注的学习时间。
- **反思时刻：**傍晚或睡前进行简短的内观或日志回顾。
- **灵活应对：**预留应对疲劳、处理突发状况的时间，允许计划调整。

这个框架需要根据每天的精力水平和具体情况进行调整，体现贵格会平衡内在生活（反思、明辨）与外在责任的智慧³⁷。

6.B. 行动中的正直：体现诚实与可靠

正直（Integrity）意味着言行一致，忠于自己的价值观⁴³，诚实守信³⁶，做真实的自己⁴⁰。可靠性（Reliability）则是正直在行动中的体现，意味着在各种情况下都值得信赖，能

够履行承诺。

- **榜样力量:** 从王明道坚守真理³²、芒格强调赢得信任和远离失信之人²⁶、康德视诚实为完善义务⁸以及贵格会对正直的见证³⁶中汲取力量。
- **实践体现:**
 - **信守承诺:** 履行在工作和个人生活中明示或暗示的承诺。
 - **诚实沟通:** 坦诚地表达 (即使困难), 同时运用积极倾听和同理心来传递善意。
 - **承担责任:** 对自己的行为负责, 承认错误 (内观第三问, CBT挑战归咎思维)。
 - **明智使用资源:** 负责任地管理时间、精力和财务 (贵格会的管家职分³⁶)。
- **可靠性的基础:** 可靠并非易事, 尤其在当前困境下。它建立在有效的能量管理 (5.B)、克服拖延 (5.A) 以及基于价值观的优先级排序 (1.B, 2.C) 之上。

6.C. 果决行动 (風林火山): 动态中的智慧

“風林火山” (Fūrinkazan) 源自《孙子兵法》, 意指行动时应依据情境展现不同的特质: “其疾如风, 其徐如林, 侵掠如火, 不动如山”。这并非僵化的规则, 而是强调基于智慧和决心, 在不同状况下采取最适宜行动方式的适应性策略。

- **根植于准备与价值:** 果决并非冲动。它源于清晰的价值观 (知道什么最重要)、敏锐的态势感知 (正念觉察)、充分的准备 (芒格所言“机会总是留给有准备的头脑”²⁶) 和内在的决心。
- **何时“其疾如风” (Swift as Wind):** 当出现明确的、符合价值观的机会或必须立即应对的状况时 (例如, 伴侣需要紧急支持、工作中出现关键且紧迫的任务), 需要迅速行动。这要求克服犹豫不决 (Doubt Avoidance⁸⁵)。
- **何时“其徐如林” (Gentle as Forest):** 在需要耐心、细致和关怀的场合 (例如, 安抚焦虑的伴侣、照料行动不便的母亲、进行需要精度的编辑工作), 应展现沉稳、从容 (Festina lente) 和同理心。
- **何时“侵掠如火” (Fierce as Fire):** 在执行高优先级任务、捍卫核心价值或需要集中力量突破难关时, 需要展现出专注、投入和强大的执行力。这需要坚韧 (Grit, 见 4.D) 的支撑。
- **何时“不动如山” (Unshakable as Mountain):** 在面对压力、诱惑或挫折时, 坚守核心原则 (如正直、责任) 不动摇。彻底接纳无法改变的现实。这体现了斯多葛式的内在坚定⁴⁸和潘霍华所说的“站稳脚跟”¹⁷。

明辨 (Discernment): 运用風林火山的关键在于智慧——斯多葛派的核心美德之一¹¹, 以及贵格会所强调的明辨能力³⁷。这意味着需要结合理性分析、直觉、经验和价值观, 来判断在特定情境下哪种行动模式最为恰当。这需要持续的反思和对自身及环境的深刻理解。

6.D. 结语: 熔炉中的内在力量

个体目前所处的境遇, 无疑是一个严峻的人生熔炉, 考验着身心的极限。多重压力同时存在, 其挑战之艰巨, 非同寻常。然而, 个体主动寻求整合哲学智慧与心理技巧来应对, 本

身就展现了非凡的内在力量、反思能力和对价值的坚定承诺。

这条道路并非坦途，它需要持续的实践、耐心和自我关怀。哲学提供了方向和意义，心理学提供了工具和方法，而最终的实践则在于个体在每一个当下，努力做出符合自身价值观的选择。接纳无法控制的，专注于力所能及的。在履行责任的同时，关照好自己这副需要承载一切的身心；在疲惫和挫折面前，记得运用“再来过”的勇气和智慧；在与挚爱的人互动时，实践真正的倾听与理解；在枯燥和困难中，寻找坚持下去的意义和那一抹幽默的亮色。

正如刘景文在漫长的苦难中所展现的安静韧性³⁰，斯多葛派所倡导的内在堡垒⁴⁸，以及坚韧研究所揭示的持久力量¹⁷²，真正的力量往往在最艰难的考验中被锻造和显现。通过整合这些古今智慧和现代心理学的洞见，个体有望不仅是“度过”这场风暴，更是在风暴中，锤炼出一个更加从容、坚韧、正直和充满内在力量的自我。这是一条通往深度整合和真实存在的旅程，每一步的努力都值得肯定。

Works cited

1. How to Get Support During Pregnancy - Noodle & Boo, accessed May 5, 2025, <https://www.noodleandboo.com/blogs/journal/support-during-pregnancy>
2. Supporting Your Partner Through Anxiety During Pregnancy, accessed May 5, 2025, <https://ppdil.org/2024/04/anxiety-support-pregnant-partner/>
3. Conquering Procrastination: Practical Techniques That Work - Acacia University, accessed May 5, 2025, <https://www.acacia.edu/blog/conquering-procrastination-practical-techniques-th-at-work/>
4. Overcoming Procrastination - Center for Psychological Growth and Resilience, accessed May 5, 2025, <https://www.cpgprpsych.com/blog/overcoming-procrastination>
5. The Role of Self-Compassion in Chronic Illness Care | MDedge, accessed May 5, 2025, <https://www.mdedge.com/jcomjournal/article/146122/role-self-compassionchronic-illness-care/page/0/1>
6. Dietrich Bonhoeffer | The theology of the cross and - ST Network, accessed April 30, 2025, <https://st.network/analysis/top/the-theology-of-the-cross-and-the-theology-of-the-coming-of-age-bonhoeffer.html>
7. 44. Kantian Ethics (Main Concepts) - Achieving the Dream | OER Course Library, accessed April 30, 2025, <https://library.achievingthedream.org/epccintroethics1/chapter/kantian-ethics-main-concepts/>
8. Kantian ethics - Wikipedia, accessed April 30, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Kantian_ethics
9. Kant's Deontological Ethics: Duty and the Categorical Imperative ..., accessed April 30, 2025,

- <https://philosophy.institute/ethics/kants-deontological-ethics-duty-categorical-imperative/>
10. Stoic Ethics | Internet Encyclopedia of Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://iep.utm.edu/stoiceth/>
 11. The 9 Core Stoic Beliefs - Daily Stoic, accessed April 30, 2025, <https://dailystoic.com/9-core-stoic-beliefs/>
 12. Stoicism and Duty: What Stoic Philosophy Says About Duty – Stoic ..., accessed April 30, 2025, <https://www.stoicsimple.com/stoicism-and-duty-what-stoic-philosophy-says-about-duty/>
 13. Notes on Stoic Ethics in Cicero's De Finibus - Donald J. Robertson, accessed April 30, 2025, <https://donaldrobertson.name/2018/01/28/notes-on-stoic-ethics-in-ciceros-de-finibus/>
 14. The Cost of Grace: Bonhoeffer's Lesson about Transformative Learning, accessed April 30, 2025, <https://christianscholars.com/the-cost-of-grace-bonhoeffers-lesson-about-transformative-learning/>
 15. Ethics of Bonhoeffer | Dr. Philip Irving Mitchell | Dallas Baptist University, accessed April 30, 2025, <https://www.dbu.edu/mitchell/modern-resources/bonhoeffereethics.html>
 16. The Cost of Discipleship Summary And Quotes, accessed April 30, 2025, <https://www.newstartdiscipleship.com/post/dietrich-bonhoeffer-cost-of-discipleship-summary-and-quotes>
 17. Christian moral action: Bonhoeffer - A Level Philosophy & Religious Studies, accessed April 30, 2025, <https://alevelphilosophyandreligion.com/ocr-religious-studies/ocr-christianity/christian-moral-action/>
 18. Bonhoeffer's Costly Theology | Christian History Magazine, accessed April 30, 2025, <https://christianhistoryinstitute.org/magazine/article/bonhoeffers-costly-theology>
 19. A Call to Discipleship: A reflection on Dietrich Bonhoeffer's book, "The Cost of Discipleship", accessed April 30, 2025, <https://ccta.regent.edu/a-call-to-discipleship-a-reflection-on-dietrich-bonhoeffers-book-the-cost-of-discipleship/>
 20. Bonhoeffer's Appeal for Ethical Humility - Journal of Lutheran Ethics - ELCA, accessed April 30, 2025, <https://learn.elca.org/jle/bonhoeffers-appeal-for-ethical-humility/>
 21. Surrendering Autonomy in Dietrich Bonhoeffer's Theology - Whitworth Digital Commons, accessed April 30, 2025, https://digitalcommons.whitworth.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=theology_etd
 22. Op-Ed: A Legacy of Faith in Action – Brant Himes and His Journey with Dietrich Bonhoeffer, accessed April 30, 2025, <https://www.lapu.edu/post/op-ed-a-legacy-of-faith-in-action-brant-himes-and-h>

- [is-journey-with-dietrich-bonhoeffer](#)
23. The End of the Natural Law: Dietrich Bonhoeffer's Christological Ethics. - Calvin Digital Commons, accessed April 30, 2025,
https://digitalcommons.calvin.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=cts_dissertations
 24. Dietrich Bonhoeffer: Ideology, Praxis and his Influence on the Theology of Liberation, accessed April 30, 2025,
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1462317X.2021.1925438>
 25. Dietrich Bonhoeffer - The Cost of Discipleship - Rackcdn.com, accessed April 30, 2025,
https://df34e017f9c26b9c7b00-b8e800764aa7fb8b32de2e07e74ef69f.ssl.cf2.rackcdn.com/uploaded/t/0e8233652_1547052993_the-cost-of-discipleship-bonhoeffer-pdf.pdf
 26. Poor Charlie's Almanack: The Essential Wit and Wisdom of Charles T. Munger - Stripe Press, accessed April 30, 2025,
<https://www.stripe.press/poor-charlies-almanack/chapter-three>
 27. Charlie Munger's Timely Advice: Don't Wait Until You're 93 to Pursue Your Dreams - AInvest, accessed April 30, 2025,
<https://www.ainvest.com/news/charlie-munger-timely-advice-don-wait-93-pursue-dreams-2503/>
 28. Charlie Munger's Four Life Lessons: 'Consume Less Than You Accumulate, Invest Judiciously, Persistently Learn, and Uphold Discipline' - Benzinga, accessed April 30, 2025,
<https://in.benzinga.com/news/25/02/43581818/charlie-mungers-four-life-lessons-consume-less-than-you-accumulate-invest-judiciously-persistently-learn-and-uphold-discipline>
 29. Poor Charlie's Almanack: The Essential Wit and Wisdom of Charles T. Munger - Stripe Press, accessed April 30, 2025,
<https://www.stripe.press/poor-charlies-almanack/book>
 30. A Walk Through History: Biography of Liu Jingwen (刘景文女士-1909-1992) - Pray for China, accessed May 5, 2025, <http://prayforchina.com/bios/eng/bio-18>
 31. What Wang Ming-Dao Preached before His Arrest | It Happened Today, accessed May 5, 2025, <https://christianhistoryinstitute.org/it-happened-today/8/7>
 32. Wang Mingdao - Biographical Dictionary of Chinese Christianity, accessed April 30, 2025, <https://www.bdcconline.net/en/stories/wang-mingdao/>
 33. Wang Ming-Dao - Wikipedia, accessed April 30, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Wang_Ming-Dao
 34. Wang Mingdao - Steve Taylor, accessed April 30, 2025,
<https://steve-taylor.org.uk/the-journey-of-life/wang-mingdao/>
 35. The Complex Legacy of Methodism in the Life of Wang Mingdao - The Oxford Institute | of Methodist Theological Studies, accessed April 30, 2025,
<https://oxford-institute.org/wp-content/uploads/2025/01/2024-04a-payk.pdf>
 36. Queries and Advices on Money - Friends Journal, accessed April 30, 2025,
<https://www.friendsjournal.org/2006084/>
 37. Quaker Values - Durham Independent School | CFS, accessed April 30, 2025,

- <https://www.cfsnc.org/about/quaker-values>
38. Letting Our Money Speak - Friends Journal, accessed April 30, 2025, <https://www.friendsjournal.org/letting-our-money-speak/>
 39. Quaker Qualities (Not Simplicity, but Generosity) – PlainSpeech with Philip Gulley, accessed April 30, 2025, <https://philipgulley.com/quaker-qualities-not-simplicity-but-generosity/>
 40. Faith & Practice - Germantown Friends School, accessed April 30, 2025, https://www.germantownfriends.org/uploaded/gfs_files/about_us/documents/FaithPracticeGFS.pdf
 41. Quaker Money, Old Money, and White Privilege - Friends Journal, accessed April 30, 2025, <https://www.friendsjournal.org/quaker-money-old-money-white-privilege/>
 42. Information for Newcomers | Reach Out Today - Friends Meeting of Washington, accessed April 30, 2025, <https://www.quakersdc.org/information-for-newcomers>
 43. Our Values - Annapolis Friends Meeting, accessed April 30, 2025, <https://annapolisfriends.org/beliefs/spices/>
 44. The Dichotomy of Control - The Stoic Handbook by Jon Brooks, accessed April 30, 2025, <https://www.stoichandbook.co/the-dichotomy-of-control/>
 45. Is it up to you? The Stoic Dichotomy of Control. - Leading Sapiens, accessed April 30, 2025, <https://www.leading-sapiens.com/dichotomy-of-control-stoicism-leadership/>
 46. The Dichotomy of Control : r/Stoicism - Reddit, accessed April 30, 2025, https://www.reddit.com/r/Stoicism/comments/1bnidp3/the_dichotomy_of_control/
 47. What is Dichotomy of Control in Stoicism? | stoic blog., accessed April 30, 2025, <https://www.getstoic.com/blog/what-is-dichotomy-of-control-stoicism>
 48. Categorical Imperative - Queensborough Community College, accessed April 30, 2025, https://www.qcc.cuny.edu/socialSciences/ppecorino/INTRO_TEXT/Chapter%208%20Ethics/Categorical_Imperative.htm
 49. Preferred indifference : r/Stoicism - Reddit, accessed April 30, 2025, https://www.reddit.com/r/Stoicism/comments/1hngz3n/preferred_indifference/
 50. Preferred Indifferents in Stoicism or What Lies Between Good and Evil - The Stoic Optimizer, accessed April 30, 2025, <https://thestoicoptimizer.com/preferred-indifferents/>
 51. Spinoza: Moral Philosophy | Internet Encyclopedia of Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://iep.utm.edu/spin-mor/>
 52. Spinoza's Ethics - Wikipedia, accessed April 30, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Spinoza%27s_Ethics
 53. Spinoza's Ethics: Freedom and Determinism - Alfredo Lucero-Montaña, accessed April 30, 2025, <https://aluceromontano.tripod.com/id43.html>
 54. Spinoza's Ethics, Part IV: Of Human Bondage - David Leon, accessed April 30, 2025, <https://davidleon.blog/2021/02/22/spinozas-ethics-part-iv-of-human-bondage/>
 55. Spinoza's ethics of self-preservation and education - DiVA portal, accessed April 30, 2025, <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1408334/FULLTEXT01.pdf>

56. Spinoza: The Velocities of Thought, Lecture 07, 20 January 1981 - Gilles Deleuze, accessed April 30, 2025, <https://deleuze.cla.purdue.edu/lecture/lecture-07-0/>
57. Spinoza and Virtue: The Significance of Habituation to a Virtuous Character to the Ethics of the Ethics - PDXScholar, accessed April 30, 2025, <https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1118&context=mcna>
[ir](#)
58. Spinoza on Free Will and Freedom | Internet Encyclopedia of Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://iep.utm.edu/spinoza-free-will-determinism/>
59. Do Your Duty: Kant - God and the Good Life | University of Notre Dame, accessed April 30, 2025, <https://godandgoodlife.nd.edu/resource/do-your-duty-kant/>
60. 2: Kantian ethics - Humanities LibreTexts, accessed April 30, 2025, [https://human.libretexts.org/Bookshelves/Philosophy/Ethics_\(Fisher_and_Dimmock\)/2%3A_Kantian_ethics](https://human.libretexts.org/Bookshelves/Philosophy/Ethics_(Fisher_and_Dimmock)/2%3A_Kantian_ethics)
61. Immanuel Kant: Metaphysics - Internet Encyclopedia of Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://iep.utm.edu/kantmeta/>
62. Immanuel Kant - Internet Encyclopedia of Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://iep.utm.edu/kantview/>
63. Unit 5 : Kantian Ethics - Introduction to Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://philosophyintrocourse.com/introduction-to-ethics-2020/week-4/>
64. Kant's Categorical Imperative | Ethics Class Notes - Fiveable, accessed April 30, 2025, <https://library.fiveable.me/ethics/unit-3/kants-categorical-imperative/study-guide/2Vyj1FOI4E8OJfJ4>
65. DIGNITY AND RESPECT: HOW TO APPLY KANT'S FORMULA OF HUMANITY PAUL FORMOSA - PhilArchive, accessed April 30, 2025, <https://philarchive.org/archive/FORDAR>
66. Categorical imperative - Wikipedia, accessed April 30, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Categorical_imperative
67. Lecture 4 Notes (Contractualism/Kantian Ethics) - Introduction to Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://philosophyintrocourse.com/introduction-to-philosophy-ethics/lecture-4-notes/>
68. Kant's Moral Philosophy, accessed April 30, 2025, <https://plato.stanford.edu/entries/kant-moral/>
69. philarchive.org, accessed April 30, 2025, <https://philarchive.org/archive/STOKBA>
70. Kant on Imperfect Duties: A Defence of the Latitudinal Interpretation ..., accessed April 30, 2025, <https://www.cambridge.org/core/journals/kantian-review/article/kant-on-imperfect-duties-a-defence-of-the-latitudinal-interpretation/7E135941EDDC41344DAFDC85BB65EF60>
71. Imperfect Duties, Group Obligations, and Beneficence - PhilArchive, accessed April 30, 2025, <https://philarchive.org/archive/SCHIDG-2>
72. Immanuel Kant's Analysis Of Imperfect Duty - Free Essay Example - Edubirdie, accessed April 30, 2025, <https://hub.edubirdie.com/examples/immanuel-kants-analysis-of-imperfect-duty/>

73. What would a Kantian do in conflicting duties? : r/askphilosophy - Reddit, accessed April 30, 2025, https://www.reddit.com/r/askphilosophy/comments/hibzgc/what_would_a_kantian_do_in_conflicting_duties/
74. Moral Conflicts in Kantian Ethics. - Richard McCarty - PhilPapers, accessed April 30, 2025, <https://philpapers.org/rec/MCCMCI-3>
75. Perfect and Imperfect Duty: Unpacking Kant's Complex Distinction | Kantian Review, accessed April 30, 2025, <https://www.cambridge.org/core/journals/kantian-review/article/perfect-and-imperfect-duty-unpacking-kants-complex-distinction/7744EB14E0E4ADCAD9DD5061CEDF27BF>
76. Deontology: Perfect vs. Imperfect Duties - Philosophy Stack Exchange, accessed April 30, 2025, <https://philosophy.stackexchange.com/questions/8870/deontology-perfect-vs-imperfect-duties>
77. Costly Grace and a Concentration Camp - The Gospel Coalition, accessed April 30, 2025, <https://www.thegospelcoalition.org/article/great-books-friday-bonhoeffer-cost-of-discipleship/>
78. man come of age: bonhoeffer's response to the god-of-the-gaps . . . richard h. bube - Evangelical Theological Society, accessed April 30, 2025, https://etsjets.org/wp-content/uploads/2010/09/files_JETS-PDFs_14_14-4_14-4-p203-220_JETS.pdf
79. Bonhoeffer's Religionless Christianity: Part 3, A World Come of Age - Experimental Theology, accessed April 30, 2025, http://experimentaltheology.blogspot.com/2024/03/bonhoeffers-religionless-christianity_0796102772.html
80. The Place of Theology in a World Come of Age: A Comparative Analysis of the Writings of Dietrich Bonhoeffer and Paul Ramsey., accessed April 30, 2025, <https://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3302&context=etd>
81. A Dozen Things I've Learned from Charlie Munger about Mental Models and Worldly Wisdom - 25iq, accessed April 30, 2025, <https://25iq.com/2015/08/22/a-dozen-things-ive-learned-from-charlie-munger-about-mental-models-and-worldly-wisdom/>
82. Charlie Munger Dies At 99: 8 Lessons From An Investing Legend | Bankrate, accessed April 30, 2025, <https://www.bankrate.com/investing/charlie-munger-lessons-investing-life/>
83. "It's remarkable how much long-term advantage people like us have gotten by trying to be consistently not stupid, instead of trying to be very intelligent." - Charlie Munger | Trustnet, accessed April 30, 2025, <https://www.trustnet.com/investing/13439117/its-remarkable-how-much-long-term-advantage-people-like-us-have-gotten-by-trying-to-be-consistently-not-stupid-instead-of-trying-to-be-very-intelligent-charlie-munger>
84. "The Psychology of Human Misjudgment" by Charlie Munger speech - James Clear, accessed April 30, 2025,

- <https://jamesclear.com/great-speeches/psychology-of-human-misjudgment-by-charlie-munger>
85. Psychology of Human Misjudgment (Transcript) by Charlie Munger - Farnam Street, accessed April 30, 2025, <https://fs.blog/great-talks/psychology-human-misjudgment/>
 86. Quaker Way of Individual Discernment - Friends General Conference, accessed April 30, 2025, <https://www.fgcquaker.org/exercises/quaker-way-of-individual-discernment/>
 87. The Quaker Decision Making Model - Friends General Conference, accessed April 30, 2025, <https://www.fgcquaker.org/2024/11/25/the-quaker-decision-making-model/>
 88. Decision-Making - Concord Friends Meeting (Quakers) |, accessed April 30, 2025, <https://www.concordfriendsmeeting.org/sites/all/files/documents/ReadingsForQuakerBasics,Week4.pdf>
 89. Clearness Committees and Their Use in Personal Discernment - Gwynedd Friends Meeting (Quaker), accessed April 30, 2025, <https://www.gwyneddmeeting.org/Publisher/File.aspx?ID=272776>
 90. Discernment, Clearness and Decision-making - Philadelphia Yearly Meeting, accessed April 30, 2025, <https://www.pym.org/faith-and-practice/faith-reflected-practice-daily-life/discernment-clearness-and-decision-making/>
 91. Clearness Committees - Friends General Conference, accessed April 30, 2025, <https://www.fgcquaker.org/fgcresources/practical/practices/clearness-committees/>
 92. Introduction - Friends General Conference, accessed April 30, 2025, <https://www.fgcquaker.org/exercises/introduction-2/>
 93. How Do Quaker Individuals Make Decisions? - Friends General Conference, accessed April 30, 2025, <https://www.fgcquaker.org/exercises/how-do-quaker-individuals-make-decisions/>
 94. What Is Communal Discernment In Decision Making - Quaker.org, accessed April 30, 2025, <https://quaker.org/decision-making/>
 95. Membership in the Religious Society of Friends | New England Yearly Meeting, accessed April 30, 2025, <https://neym.org/faith-and-practice/membership>
 96. Bamboo Resilience: Christianity's Explosive Growth in China | Desiring God, accessed May 5, 2025, <https://www.desiringgod.org/articles/bamboo-resilience>
 97. Kant vs. White on Conflicts of Duty | Cato Unbound, accessed April 30, 2025, <https://www.cato-unbound.org/2016/10/28/gregory-salmieri/kant-vs-white-conflicts-duty/>
 98. What would Kant do when two categorical imperatives conflict? Could he ever justify lying?, accessed April 30, 2025, <https://philosophy.stackexchange.com/questions/259/what-would-kant-do-when-two-categorical-imperatives-conflict-could-he-ever-just>
 99. Problems with Kant's Theory, accessed April 30, 2025, https://www.qcc.cuny.edu/socialSciences/ppecorino/ETHICS_TEXT/Chapter_8_Kan

- [tian Theory/Problems.htm](#)
100. Spinoza's Political Philosophy (Stanford Encyclopedia of Philosophy), accessed April 30, 2025, <https://plato.stanford.edu/entries/spinoza-political/>
 101. History of ethics - The Continental tradition from Spinoza to ..., accessed April 30, 2025, <https://www.britannica.com/topic/history-of-ethics/The-Continental-tradition-from-Spinoza-to-Nietzsche>
 102. Ethical Considerations in Decision Making - Rex C. Mitchell, Ph.D., accessed April 30, 2025, <http://www.csun.edu/~hfmgt001/ethicalFr.htm>
 103. Mindfulness with Chronic Illness – Techniques for Building a Contemplative Practice, accessed May 5, 2025, <https://neurosciencegroup.com/blog/mindfulness-with-chronic-illness/>
 104. Overcoming Chronic Fatigue Syndrome (CFS) with Mindfulness - A Mindful Way, accessed May 5, 2025, <https://www.amindfulway.com.au/mindfulness-and-chronic-fatigue-syndrome/>
 105. Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress, accessed May 5, 2025, <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>
 106. The Role of Mindfulness in Neurologic Health Conditions - Joseph Kandel, M.D., accessed May 5, 2025, <https://neurologyoffice.com/the-role-of-mindfulness-in-neurologic-health-conditions/>
 107. Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3336928/>
 108. 25+ Mindfulness Exercises Backed by Science - OpenUp, accessed May 5, 2025, <https://openup.com/blog/mindfulness-exercises/>
 109. What is your favourite mindfulness exercise that only takes 5 minutes or less? - Reddit, accessed May 5, 2025, https://www.reddit.com/r/Mindfulness/comments/1j06oxi/what_is_your_favourite_mindfulness_exercise_that/
 110. 1-Minute Mindfulness Exercises | Psych Central, accessed May 5, 2025, <https://psychcentral.com/health/minute-mindfulness-exercises>
 111. Getting Started with Mindful Movement, accessed May 5, 2025, <https://www.mindful.org/getting-started-with-mindful-movement/>
 112. Mindfulness Meditation Training for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adulthood: Current Empirical Support, Treatment Overview, and Future Directions - PubMed Central, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4403871/>
 113. Just Breathe: Using Breathwork for Wellbeing: Andrew Weil Center for Integrative Medicine, accessed May 5, 2025, https://www2.weilcenter.arizona.edu/health_hub/awcimagazine/just_breathe_using_breathwork_for_wellbeing.html
 114. Transform Your Health with 4-7-8 Breathing: Learn the Simple Technique, accessed May 5, 2025, <https://mfmm.au/blog/breathing-your-way-to-better-health-the-benefits-of-the-4>

-7-8-technique

115. 4-7-8 Breathing: How It Works, How to Do It, and More - Healthline, accessed May 5, 2025, <https://www.healthline.com/health/4-7-8-breathing>
116. What to Know About 4-7-8 Breathing - WebMD, accessed May 5, 2025, <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-4-7-8-breathing>
117. Box Breathing: How to, Benefits, and Tips - Healthline, accessed May 5, 2025, <https://www.healthline.com/health/box-breathing>
118. Box breathing: How to do it, benefits, and tips - Medical News Today, accessed May 5, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321805>
119. Diaphragmatic Breathing for GI Patients - University of Michigan Health, accessed May 5, 2025, <https://www.uofmhealth.org/conditions-treatments/digestive-and-liver-health/diaphragmatic-breathing-gi-patients>
120. Diaphragmatic Breathing Exercises & Benefits - Cleveland Clinic, accessed May 5, 2025, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>
121. Diaphragmatic Breathing Exercises - Physiopedia, accessed May 5, 2025, https://www.physio-pedia.com/Diaphragmatic_Breathing_Exercises
122. Breathing exercises for stress - NHS, accessed May 5, 2025, <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
123. Diaphragmatic Breathing and Its Benefits - Healthline, accessed May 5, 2025, <https://www.healthline.com/health/diaphragmatic-breathing>
124. These 9 Breathing Exercises Can Help Relieve Anxiety - Verywell Mind, accessed May 5, 2025, <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>
125. 4-7-8 Breathing Technique - Gundersen Health System, accessed May 5, 2025, <https://www.gundersenhealth.org/health-wellness/mental-health-relationships/4-7-8-breathing-technique>
126. 3 breathing exercises to relieve stress - British Heart Foundation, accessed May 5, 2025, <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/breathing-exercises>
127. 4-7-8 Breathing For you - Treating TMJ, accessed May 5, 2025, <https://www.treatingtmj.com/breathing-and-airway/4-7-8-breathing-for-you/>
128. Box Breathing Is Easy, Versatile, and Can Calm You Down in Only 16 Seconds - Peloton, accessed May 5, 2025, <https://www.onepeloton.com/blog/box-breathing-technique/>
129. Box Breathing: Getting Started with Box Breathing, How to Do It, Benefits and Tips - WebMD, accessed May 5, 2025, <https://www.webmd.com/balance/what-is-box-breathing>
130. Box Breathing (the Navy SEAL breathing technique) from QuietKit, accessed May 5, 2025, <https://quietkit.com/box-breathing/>
131. 10 types of breathing exercises (and how to practice them) — Calm Blog,

- accessed May 5, 2025, <https://www.calm.com/blog/types-of-breathing-exercises>
132. Box breathing: how to do it and why it matters — Calm Blog, accessed May 5, 2025, <https://www.calm.com/blog/box-breathing>
 133. Guided Meditation for Chronic Fatigue Relief - NCHPAD, accessed May 5, 2025, <https://www.nchpad.org/resources/guided-meditation-for-chronic-fatigue-relief/>
 134. The Role of Self-Compassion in Chronic Illness Care, accessed May 5, 2025, <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Sirois2016.pdf>
 135. A systematic review of the effectiveness of self-compassion related interventions for individuals with chronic physical health conditions - King's Research Portal, accessed May 5, 2025, https://kclpure.kcl.ac.uk/portal/files/133248212/SELF_COMPASION_CHRONIC_PHYSICAL_HEALTH_CONDITIONS.pdf
 136. The role of self-compassion in chronic illness care | Request PDF - ResearchGate, accessed May 5, 2025, https://www.researchgate.net/publication/307139517_The_role_of_self-compassion_in_chronic_illness_care
 137. Hustle Culture and Self-Compassion: How to Set Healthier Goals with Well+Being's Amanda Morris - YouTube, accessed May 5, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=_4Mo6rC6Bi4
 138. Naikan: A Meditation Method and Psychotherapy | Oxford Research Encyclopedia of Religion, accessed May 5, 2025, <https://oxfordre.com/religion/display/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-570?p=emailA4mFXsUNNhLmE&d=/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-570>
 139. Naikan Therapy: Applying The Japanese Art of Self-Reflection - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/naikan-therapy/>
 140. Naikan Therapy Can Help You Feel Connected - Trailhead Counseling, accessed May 5, 2025, <https://trailheadcounseling.net/blog/focusing-your-attention>
 141. Naikan Therapy - the Japanese Art of Self-reflection - Ikigai Tribe, accessed May 5, 2025, <https://ikigaitribe.com/blogpost/naikan/>
 142. TIPP Skill: Turning the Temperature Down on Emotional Intensity, accessed May 5, 2025, <https://connectionsfamilycenter.com/tipp-skill-turning-the-temperature-down-on-emotional-intensity/>
 143. TIPP: DBT Skills, Worksheets, Videos, Exercises, accessed May 5, 2025, <https://dialecticalbehaviortherapy.com/distress-tolerance/tipp/>
 144. DBT Distress Tolerance Skills: TIPP Techniques, accessed May 5, 2025, <https://manhattanpsychologygroup.com/dbt-tipp-skills/>
 145. in.nau.edu, accessed May 5, 2025, <https://in.nau.edu/wp-content/uploads/sites/202/TIP-Skills.pdf>
 146. Use DBT TIPP Skill P - Paired Muscle Relaxation to Reduce Anxiety - Freedom Institute, accessed May 5, 2025,

- <https://www.freedominstitute.org/news/use-dbt-tipp-skill-p-paired-muscle-relaxation-to-reduce-stress-and-anxiety>
147. Pairing Muscle Relaxation DBT Skill: A Quick Path to Calm - The Counseling Center Group, accessed May 5, 2025, <https://counselingcentergroup.com/pairing-muscle-relaxation-dbt-skill/>
 148. Master Emotional Control with TIP the Temperature DBT Skill | Counseling Center Group, accessed May 5, 2025, <https://counselingcentergroup.com/master-emotional-control-with-tip-the-temperature-dbt-skill/>
 149. CBT Worksheets | Cognitive Behavioral Therapy Exercises, accessed May 5, 2025, <https://cogbtherapy.com/cbt-worksheets-cognitive-behavioral-therapy-exercises>
 150. CBT for breaking negative thought patterns - Legends Recovery Center, accessed May 5, 2025, <https://www.legendsrecovery.com/blog/cbt-for-breaking-negative-thought-patterns>
 151. CBT Worksheets - Therapist Aid, accessed May 5, 2025, <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/cbt/none>
 152. Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Techniques, Worksheets, and Applications, accessed May 5, 2025, <https://limbd.org/cognitive-behavioral-therapy-cbt-techniques-worksheets-and-applications/>
 153. 5 Best Automatic Negative Thoughts Worksheets (PDF) - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/challenging-automatic-thoughts-positive-thoughts-worksheets/>
 154. Negative Self-Talk: Impact on Mental Health Explained, accessed May 5, 2025, <https://uncovercounseling.com/blog/what-is-negative-self-talk-and-how-does-it-affect-your-mental-health/>
 155. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk - Mayo Clinic, accessed May 5, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
 156. 11 cognitive distortions & how to reframe negative thinking — Calm Blog, accessed May 5, 2025, <https://www.calm.com/blog/cognitive-distortions>
 157. Cognitive Distortions: Types, Examples, and Ways to Challenge Them, accessed May 5, 2025, <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/cognitive-distortions>
 158. Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Techniques, Application, Activities and Benefits - Right Choice Recovery, accessed May 5, 2025, <https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/therapy/acceptance-commitment/>
 159. Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11837766/>

160. How Does Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Work? - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/act-acceptance-and-commitment-therapy/>
161. 14+ ACT Interventions & Helpful Therapy Techniques - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/act-techniques/>
162. Practical Guide To Acceptance And Commitment Therapy - NYU, accessed May 5, 2025, <https://staging.entrepreneur.nyu.edu/57953442/ffinancei/otouchz/chirer/practical+guide+to+acceptance+and+commitment+therapy.pdf>
163. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health - PMC - PubMed Central, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2998793/>
164. Instinct: A Comprehensive Guide to Rewiring Your Brain for Success, accessed May 5, 2025, <https://www.1hourguide.co.za/instinct/>
165. Starting Small: Achieve Big Goals with Tiny Actions - Dearly Yours, accessed May 5, 2025, <https://dearlyurs.com/art-of-starting-small-big-goals-tiny-actions/>
166. The Science of Starting Before You're Ready | Informi, accessed May 5, 2025, <https://informi.co.uk/blog/the-science-of-starting-before-youre-ready>
167. Don't move fast and break things—even with AI - Faisal Hoque, accessed May 5, 2025, <https://faisalhoque.com/dont-move-fast-and-break-things-even-with-ai/>
168. Unconventional Tips for Husbands: Here's How You Can Help Your Wife During Pregnancy, accessed May 5, 2025, <https://mamathrive.org/blog/unconventional-tips-for-husbands/>
169. Empowering Your Pregnant Partner with Essential Support - REAN Foundation, accessed May 5, 2025, <https://www.reanfoundation.org/empowering-your-pregnant-partner-with-essential-support/>
170. Self-Compassion 101: Cultivating A Compassionate Mindset When Making Lifestyle Changes - Vera Whole Health, accessed May 5, 2025, <https://www.verawholehealth.com/careers/posts/self-compassion-101-cultivating-a-compassionate-mindset-when-making-lifestyle-changes>
171. 1 Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassi, accessed May 5, 2025, <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>
172. Finding Your Grit to Trump Adversity in Your Career: Getting Grittier, Growing Your Mindset and Developing Resilience - Baylor Law School, accessed May 5, 2025, <https://law.baylor.edu/sites/g/files/ecbvkj1546/files/2023-11/Getting%20Grittier%20C%20Growing%20Your%20Mindset%20and%20Developing%20Resilience.pdf>
173. The Secret to Success is Leadership Grit and Resilience - Crestcom International, accessed May 5, 2025, <https://crestcom.com/blog/2025/03/11/the-secret-to-success-is-leadership-grit-and-resilience/>
174. Grit v's Resilience: The key to achieving success - Enmasse, accessed May 5, 2025, <https://enmasse2.com/news/unlocking-resilience-and-grit>

175. Review of Grit and Resilience Literature within Health Professions Education - PMC, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5869747/>
176. Situation[Ally]: Angela Duckworth on Turning Grit and Circumstance into Success, accessed May 5, 2025, <https://community.thriveglobal.com/situationally-angela-duckworth-on-turning-grit-and-circumstance-into-success/>
177. Cognitive Reframing: Definition, Techniques, Efficacy - Verywell Mind, accessed May 5, 2025, <https://www.verywellmind.com/reframing-defined-2610419>
178. What is Positive Self-Talk? (Incl. Examples), accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/positive-self-talk/>
179. Positive Self-talk | Learner Variability Project, accessed May 5, 2025, <https://lvp.digitalpromiseglobal.org/content-area/math-7-10/strategies/positive-self-talk-math-7-10/summary>
180. Negative Self Talk: How to Overcome and Change It - Restless Coaching, accessed May 5, 2025, <https://restlesscoaching.com/overcoming-negative-self-talk/>
181. Transform Stress into Strength: 3 Keys to Building a Resilient Brain - Neurovine, accessed May 5, 2025, <https://www.neurovine.ai/blog/transform-stress-into-strength-3-keys-to-building-a-resilient-brain>
182. Iowa City Senior Center March-April 2025 Program Guide - Cld.bz, accessed May 5, 2025, <https://user-9hywe2.cld.bz/iowa-city-senior-center-march-april-2025-program-guide1/1>
183. Leader Humor as an Interpersonal Resource: Integrating Three Theoretical Perspectives | Request PDF - ResearchGate, accessed May 5, 2025, https://www.researchgate.net/publication/312613694_Leader_Humor_as_an_Interpersonal_Resource_Integrating_Three_Theoretical_Perspectives
184. Humor and its implications for leadership effectiveness | Request PDF - ResearchGate, accessed May 5, 2025, https://www.researchgate.net/publication/249929569_Humor_and_its_implications_for_leadership_effectiveness
185. Using Humor as a Coping Tool | NAMI: National Alliance on Mental Illness, accessed May 5, 2025, <https://www.nami.org/depression-disorders/using-humor-as-a-coping-tool/>
186. Stress relief from laughter? It's no joke - Mayo Clinic, accessed May 5, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>
187. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9952361/>
188. Comedy and Coping: Using Humor to Deal with Hard Times, accessed May 5, 2025, <https://www.brightertomorrowtherapy.com/blog/comedy-and-coping-using-hum>

[or-to-deal-with-hard-times](#)

189. Using Laughter as a Coping Mechanism - Verywell Mind, accessed May 5, 2025, <https://www.verywellmind.com/laughter-as-a-coping-mechanism-3144664>
190. Humor in Psychology: Coping and Laughing Your Woes Away, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/humor-psychology/>
191. Humor as a Coping Mechanism: How to Find Joy in Tough Times - Clowns Without Borders, accessed May 5, 2025, <https://clownswithoutborders.org/humor-as-a-coping-mechanism-how-to-find-joy-in-tough-times/>
192. Can You Use Humor as a Coping Mechanism? - Psych Central, accessed May 5, 2025, <https://psychcentral.com/lib/humor-as-weapon-shield-and-psychological-salve>
193. How to Use Humor to Manage Stress | Psychology Today, accessed May 5, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/play-your-way-sane/202010/how-use-humor-manage-stress>
194. How to Overcome Procrastination - Clockdiary, accessed May 5, 2025, <https://clockdiary.com/blog/productivity/how-to-overcome-procrastination>
195. The Pomodoro Technique — Why it works & how to do it - Todoist, accessed May 5, 2025, <https://www.todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
196. Self-Care Tips to Prioritize Your Mental Health - HelpGuide.org, accessed May 5, 2025, <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/self-care-tips-to-prioritize-your-mental-health>