

自爱的艺术

〔德〕尼娜·拉里什—海德爾著

张勳译



文匯出版社

「德」尼娜·拉里什——海德尔著 张 勔译

自爱的艺术

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

自爱的艺术/[德]海德尔著. —上海:文汇出版社,1999.12

ISBN 7-80531-719-4

I. 自… II. 海… III. 个人—修养—IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54775 号

图字:09-1999-347 号

VON DER KVNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

© 1993 by Kosel - Verlag GmbH & Co., Liunchen

自爱的艺术

著 者/[德]尼娜·拉里什-海德尔

译 著/张 勐

责任编辑/钱汉东

封面装帧/王建纲

出版发行/文匯出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海市青浦任屯印刷厂

版 次/1999 年 12 月第 1 版

印 次/1999 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/150 千字

印 张/7.75

印 数/1-5100

ISBN 7-80531-719-4/G·402

定价:12.00 元

谨以此书
献给那些愿为爱
而敞开心扉的人们

序

自
爱
的
艺
术

我有一个并不轻松的童年,然而我也学到了不少东西:不达目的誓不罢休,凡事并不知足,日子一直要过得好,设法捞取最大的一块蛋糕,不让任何问题压在自己身上,在任何方面都问心无愧——简而言之——我学到了在我们这个社会一切重要的东西以及“人们”如此需要的东西。如同我周围大多数人一样,我几乎忽略了这一点:这种处世之道给我带来的幸福是微乎其微的。

然而有一天,我遇到了一位与众不同的女士:她充满活力和生活乐趣,通常乐呵呵的,虽然有时也会不快乐,可是从不漠不关心——她直率、坦诚,可也令人难堪、令人疲劳,胆子也很大!直到那时我才明白,生活中还有比我这种文雅的漠不关心更为不同的东西!我和这位女士的区别在哪里呢?她热爱生活,她热爱她周围的人,尤其是她热爱自己!这时我明白了,生活中最重要的东西,不是在父母那儿,也不是在学校里,更不是在任何一個讲习班上学到的——这就是自爱!爱自己并不是爱一个理想化了的自己,而是构成自己的所有方面:自己的优点和缺点,自己的长处和短处,自己的梦想以及自身的一切矛盾……

这位使我如此振奋的女士，现在已经和我结了婚。不能一起嫁过来的是自爱的艺术。这门艺术我得一步一步地学会。我这才逐渐认识到，这门艺术是多么重要。它不仅对如何对待自己极其重要，而且对树立热爱别人的观念起到了关键的作用。

我很幸运碰上一位能传授我这门艺术的人。而你呢，亲爱的读者，至少有了这样一本书，这本书是由一位给我如此帮助的女士用她全身心的挚爱，用她深刻透彻的理解力，夜以继日地撰写出来的。一本书是不能代替学习的，但它可以作为你在发现自己和热爱自己的路途上长期的陪伴和助手！

彼得·拉里什

自
爱
的
艺
术
|

自 序

我也是非爱的牺牲品。唯一能——至少在大多数时间里——给我所需要的温暖的人，是我的父亲。他也给了我这种感觉：他既重要又正确。

然而父母亲不能接受我的离经叛道，并不顾一切地试图把他们心目中对我的期望变成现实。每种惩罚对于他们来说都是恰当的：不许我和其他人来往，不给我温暖和关怀，使我变得又坏又渺小，使我有负罪感，还对我体罚、关我禁闭。同时他们不时地威胁我，要把我送到少教所。

夜晚，我充满绝望地哭泣着，憧憬着有朝一日能离开这所监狱，找到自己盼望已久的爱。

在整个苦难的岁月里，给予我帮助和安慰的，是自己与自己的交流。我决定去感受一切——不管这种感受怎样令人心痛——思考一切，并说出这一切会引起哪些反应。用这种方法我一直保持着真诚，变得非常坚强。

另外，我还决心学会享受生活，使自己变得快乐。无论父母亲采取什么样的方法，他们都不能阻止我，使我收敛或退让。

这对于我进行心理意识上的工作自然是很有益处

的。因为在这里没人能做到把他对我的期望强加给我。

然而,即使在我接受治疗的地方,我还是不得不放弃爱。我把自己内心深处最真实的感受告诉人们(医生、讲习班教员和与会者),可是并没有感觉到自己已经完全治愈了,确实被人们接受了。没有人理解我真正的痛苦——因为我就是不能把它表述出来——迄今为止,我还没有找到一个地方,允许我还原成本来面目以及真正地被人所爱。

过了好多年——此时我自己也成为一名医生——我才领悟到,为了体验我如此渴望的幸福,我必须在自己的内心建立起这样的地方。我又一次外出漫游,发现爱是一种能量,是在开诚布公的情况下才能得到的。我竭尽全力消除一切阻碍我成为一个有爱心的人的障碍和困难。这时我得到了宝贵的帮助。我认识了克里斯蒂安,我的第一个丈夫。我和他之间做到了坦诚相待。我为他生了两个孩子,他们对我能最终走出封闭作出了重要的贡献。尤其是我的女儿劳拉,她一生下来就患先天性痴呆症,正是她成了打开我心灵的万能钥匙。

为我的经历划上圆满句号的,是五年前我遇见的当时还是我的精神伴侣,如今是我丈夫的彼得,在他那儿我体验到了我梦寐以求的爱。

“自爱”这个题目,是1990年在汉堡我举办的一个讲习班上最先引起我的注意的。在班上,我突然发现,这些非常出色的学员当中几乎每个人都是那么无情地对待自己,而我却可以毫不困难地去爱,去接受他

们：他们要么使自己变得很坏或很渺小，内心怎么想的并不是就怎么做，觉得自己很讨厌、很笨；要么不允许自己有所发展。当我发觉这种现象非常广泛时，我感触尤深，不禁潸然泪下。

这就是我着手研究“自爱”这一课题的开始。从此以后我就欲罢不能了。

首先，我领悟到，我之所以能从童年的艰难岁月中解救出来，是因为我总是坦诚地善待自己。然而，多年来我忽视了自己的身体——我没有学得更好，并且是在极其不利于身体健康的条件下受的教育——就因为我沒有爱护身体。

从此我深入研究“自爱”这一课题，作有关报告，办讲习班，以使人们学习如何更多地对自己敞开内心，更多地接受自己，容纳自己。

此时我认为“自爱”这一课题是世界上最重要的课题之一，因为我很清楚，人们对待别人在大多数情况下就像对待自己一样。如果一个人不爱自己的话，他就不会爱别人。此外，自爱还是一个人得以生存和发展下去的唯一力量。

我们这个世界充斥着越来越多的非爱，需要自爱的人们学会再爱别人。本书旨在为这一进程作出一份重要的贡献。

我希望，它有助于你和其他许多人更好地了解自己，容纳自己。我也希望，你将全力以赴，以便有朝一日能够做到自爱，成为一个有爱心的人。我们需要你！

爱是被生活过的真实

在这里我衷心地拥抱你,亲爱的读者!

尼娜·拉里什-海德尔

我写本书的出发点

爱是唯一的力量，把我们与我们内部和外部的一切联系起来。她能消除一切对立，化解一切分歧。爱能让一切想要表达什么——不管用什么方法——就是什么，而不必加以回避。

就身心的康复而言，每种真正意义上的治疗只有通过爱才有可能完成。这种爱是一种无所不在的能量。当我们愿意向她敞开心扉的时候，她随时愿为我们效劳。前提是，我们必须逐步地学会容纳我们内部和外部的一切，同时保持坦诚相待。

绝大多数人有这么一种错觉，如果他们做到了爱自己和别人，那么就会阻碍他们向爱的方向发展。

由于爱是一种意识形态，而且只有少数人在追求，因而非爱主宰了我们这个星球。结果是，人类变得越来越野蛮，同时受到的威胁也越来越大。

只有人与人之间的联系——以及与自己之间的关系——跟社会制度遵循爱的准则，才能为人类服务，从而使个人以及整个人类向前发展。

尽管非爱的后果还记忆犹新，我们在这个时代又重新有了机会，致力于爱的事业，为拯救整个人类作出贡献。

目 录

序(1)

自序(1)

我写本书的出发点(1)

引言(3)

1. 什么叫自爱?(3)

我不需要为此干点什么(4)

我不能丢掉这种价值观(5)

我不需要干出什么名堂(5)

2. 自爱的重要性(11)

当你爱自己的时候(12)

当你不爱自己的时候(13)

3. 自爱与自私的区别(17)

人怎么会变得自私的?(17)

自私自利者的哲学(19)

缺乏自爱的原因(23)

1. 导致缺乏自爱的原因(23)

最基本的体验:非爱(23)

父母的谎言(24)

自我闭锁(25)

品行不端(25)

自身的阴暗面(26)

不容纳自己(26)

不想学习(27)

自私自利(27)

不愿意认识自己(28)

2. 阻碍自爱的一切因素(33)

行为方式(33)

角色(34)

规范(37)

对待自己的方式(38)

不自爱的后果(43)

1. 当一个人不自爱的时候,对他有什么害处?(43)

自我评价能力很弱或不存在(51)

自尊心很弱或不存在(54)

自信心缺乏(57)

自我信任感很弱或缺乏(65)

自我表达力缺乏(69)

自我责任心缺乏(70)

自我意识很弱或缺乏(72)

对待恐惧障碍(78)

自我调节障碍(81)

内心狭隘(84)

忽视内心需求(89)

沟通能力缺乏(89)

2. 当社会和社会团体的每个成员不自爱时,

对整个社会和社会团体有什么害处？(91)

步步迈向自爱(99)

1. 学会认识自己(99)

什么叫认识自己？(99)

可以认识的一切有哪些？(107)

认识的不同方式(143)

妨碍自我认识的因素(159)

哪些内心态度支持认识？(167)

2. 学会接受自己(176)

容忍和接受的区别(179)

接受是每个所期待的改变的基础(180)

3. 与自己建立起富有成效的关系(189)

什么是与自己的关系？(189)

打开与自己有意识的关系的大门(193)

发展与自己的关系(205)

加深与自己身体的关系(215)

在别人身上认识自己(225)

4. 重新找回你原来的目标(228)

自爱是一种艺术。

她在于：

即使你觉得自己
很讨厌、很笨或者……

你也热爱自己。

引 言

1. 什么叫自爱？

自爱的艺术

这个时代，一个人干什么工作，做出什么样的成绩，以及他拥有什么样的地位和财富，要比他是个什么样的人，他拥有什么样的品质和心灵更为重要。在这样一个时代里，自爱迄今为止还不是我们这个社会的话题，更谈不上作为教育我们子女的目标。结果是，很少有人去爱——既不爱自己也不爱别人。其影响我们可以在世界范围内观察到。

大多数人还没有意识到自爱的可能性和重要性。更重要的是，只有爱自己才能爱别人。耶稣基督在近两千年前就阐明了这一道理：“像爱自己一样爱你周围的人。”

由于几乎所有的人类问题都可归结到爱的缺乏上，所以重要的是，应该让更多的人知道，什么叫爱自己（和别人），需要哪些内心的发展步骤来到达爱的彼岸。

我们理解爱的最重要的一点是，爱意味着认识。这不仅指的是用眼去认识，还指的是用各种知觉在不