



只有当我无条件地肯定与欣赏自己的时候，我才会生活得快乐和富足。

LOVE YOURSELF

LOVE IS THE ONLY POWER

爱自己 爱是唯一的力量

[德]尼娜·拉里什-海德尔 著
朱刘华 译



附录：9000个英语单词

LOVE IS THE ONLY POWER

LOVE YOURSELF

爱自己

爱是唯一的力量

（德）尼娜·拉里什·海德尔 著
朱刘华 译

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱自己/(德)拉里什著;朱刘华译. —长春:
北方妇女儿童出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5385-4688-0
I. ①爱… II. ①拉…②朱… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 092728 号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2428号

©1993, Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Diesem Buch liegt die 1993 im Kösel-Verlag erschienene Ausgabe zugrunde.

本书中文简体版权由 Verlagsgruppe Random House授权北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版社许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

爱自己

(德)尼娜·拉里什—海德尔 著

策 划: 刘 刚

作 者: 尼娜·拉里什—海德尔

译 者: 朱刘华

责任编辑: 王天明

装帧设计: 熊琼工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 128 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4688-0

定 价: 26.80 元

版权所有 盗版必究

从现在起，我无条件地接受我所有的一切。

目 录

推荐序：爱自己的宣言	5
序言：她是一个与众不同的女人	9
自序：爱是经历过的真实	11
前言：我写作本书的出发点	15
第一章 引言	17
1. 什么叫爱自己	19
2. 爱自己为什么重要	26
3. 爱自己和自私自利的区别	31
人是怎么变得自私自利的	32
第二章 原因	39
1. 哪些原因导致人们不爱自己	41

基本经验：不爱	41
父母的谎言	42
自我封闭	43
不正常	44
自身的阴影	44
不接受自己	45
不想学习	46
自私自利	46
不想观看自己	46
2. 阻碍爱自己的所有因素	49
行为方式	50
角色	51
程序	54
与自己交往	55
 第三章 后果	 59
1. 不爱自己会有什么害处	61
自我价值感很弱或缺乏自我价值感	66
自尊心很弱或缺乏自尊心	70
缺乏自信心	71
自我信任感很弱或缺乏自我信任感	74
缺乏自我表达能力	78
缺乏自主能力	80

自我意识很弱或缺乏自我意识	82
错误地对待恐惧	85
自我调节障碍	88
内心狭隘	92
忽视内心需求	94
缺乏接触能力	95
2. 当越来越多的人不爱自己时对社会有什么害处 ...	97
 第四章 爱自己的步骤	103
1. 学习观看自己	105
什么叫观看自己	105
都可以观看什么	112
观看的不同方式	142
观看自己的障碍	154
哪些内心态度支持观看	163
2. 学习接受自己	171
容忍和接受的区别	172
接受是希望得到的每一个变化的基础	174
3. 与自己建立一种有益的关系	180
什么是与自己的关系	180
打开与自己有意识的关系的大门	185
敞开自己，你不需要理由	189
发展与自己的关系	193

深化与自己身体的关系	203
在别人身上看到自己	210
4. 重新找回你原来的目标	215

推荐序

爱自己的宣言

张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，催眠培训导师和治疗师及“五韵四季律动疗法”创始人。长期在海峡两岸带领“找回内心的真爱”、“从爱中觉醒”、“穿越时空的灵魂之旅”、“五韵四季身心律动”、“唤醒心中的舞者”等经典工作坊，并开办了催眠师国际证照班。

这些年爱自己已经变成了一个口号、标签和自我陶醉的口头禅。从街头化妆品广告、电视瘦身广告、心理专家的论述到朋友之间的闲谈都会出现这三个字。很多人误以为给自己买很多东西，不顾他人地放纵自己，或是变得非常的自恋才叫做爱自己。

到底什么叫爱自己？这本题为《爱自己》的书将给我们带来关于爱自己的正知正见。作者在书中鲜明地告诉我们什么叫爱自己、爱自己为什么重要、爱自己和自私自利的区别、哪些原因导致我们不爱自己、不爱自己会有什么害处、以及当越来越多的人不爱自己时，对社会有什么害处。更为重要的是书中还给出了爱自己的方法，包括：· 学习观看自己、学习接受自己、与自己建立一种有益的关系、重新找回你原来的目标等实用的具体操作步骤。

做一个深呼吸，问问自己的心：你准备好爱自己了吗？如果答案是肯定的，请郑重地向宇宙给出你的誓言！

我从今天开始，学习接受自己的无限可能与局限性，学习肯定与欣赏自己。我完全了解只有当我无条件地肯定与欣赏自己的时候，我才会生活得踏实、快乐。虽然我对自己的某些部分仍然不明白，我会学习无条件地接受我所有的一切，包括我的原生家庭、成长环境与外在条件、我的念头、我的盼望、我的软弱与我的勇气，因为我知道这样才是爱自己。我不会轻易批判自己，相反的，我会肯定自己曾经付出的努力，以及从经验中学习对我有用的功课。

从现在开始，我能够和我的每一部分友善地相处，因为我知道每一个部分都是善良的，我爱自己的美，也爱自己的不完美；我知道我被宇宙神圣的爱保护着，充满了安

全感。我愿意成长，并为我的生活负责任；我愿意宽恕别人，和生命带给我的种种磨练，并且创造一个我想要的生
活。我是值得被爱的。

我承诺全然地爱自己，接受自己，赞同自己和欣赏自己。不论在我的生命中出现什么风雨，我都会勇往直前，我承诺会一直努力，为自己及身边的人创造和谐健康与幸福的人生。我知道我是值得的。

从今天开始，我带着爱自己的祝福，尽己所能去帮助别人。我带着爱自己的心愿，去实现梦想。我深信所有发生在我生命中的事，都有它的意义，不挣扎、不期待、不害怕，只是接受一切的发生，随顺人生的因缘，观照它，让它来，随它去。

在我无尽的生命中，活着就是一种恩典。我像个孩子般重新去发现人生的不同风景，我越来越有生命力，并感到更加强壮而健康，我是一个身心平衡健康美好又知足的人，我的每一个念头都在创造我的未来。我大方接受别人的赞美与肯定，我也欣赏与尊重每个人不同的优点，我的生命充满希望与感恩。我和自己谈恋爱，并且无条件地爱自己的身体与心灵。当我全然地爱自己的时候，我就陶醉在爱的光圈中，当我沉浸在爱的光圈时，我就会吸引正向

美好的人、事物来到我生命中。我愿意接纳关系中的光明面与黑暗面，我愿意承担关系中的阴晴圆缺与困难考验。

真爱是深刻的、美丽的、完整的。爱是付出，也是接受。无私的爱是上天给我们最美的礼物。如果仇恨是一种疾病，爱是唯一的药方，拥有一颗无私的爱心，便拥有全世界。无我的爱，才是真正充满慈悲心的爱，不求回报的真爱。尊重自己与爱自己，让爱为我带来喜乐而不是痛苦。

《爱自己的宣言》来自张芝华“找回内心的真爱——深度关系疗愈工作坊”中的练习，并收录于她出版的《找回内心的真爱》有声光碟。

序 言

她是一个与众不同的女人

彼得·拉里什：作者尼娜·拉里什－海德尔的丈夫。德国著名心理学家。深受作者理念的影响，多年来同作者一起开设报告会和讲习班，帮助了众多人们开启身心灵成长的里程。

我的童年并不轻松，但我也学会了不少东西：不达目的誓不罢休，不事事将就，让生活富裕，捞取最大的蛋糕，克服所有的困难，凡事问心无愧——简言之，我学会了我们这个社会至关重要的东西以及“人们”需要的东西。和我周围的大多数人一样，我却忽略了这些处世之道带给我的快乐几乎微乎其微。

直到有一天，我遇到了一个与众不同的女人。她活力四射，乐观豁达，经常乐呵呵的，尽管有时也会不快乐，但从不冷漠——她率直、诚实，胆子大，可也令人难堪，令人疲劳。直到这时我才明白，生活中还有不同于我的这种文雅冷漠的人！我和这个女人的区别在哪里呢？她热爱生活，热爱别人，尤其爱她自己！我恍然大悟，无论是在父母那儿，学校里，还是在某个大学课堂上，我都没有学到生活中最重要的东西——也就是爱我自己！不是爱一个完美的自己，而是爱自己的方方面面：我的优点，我的缺点，我的长处，我的短处，我的梦想及我自身的一切矛盾……如今，我已经娶了这位让我如此振奋的女人为妻。但我无法一同娶过来的是爱自己的艺术。无论过去和现在，这门艺术我都得一步一步地学习。我渐渐认识到了这门艺术是多么重要。它不仅对如何爱自己至关重要，对如何才能爱别人也有举足轻重的作用。

我很幸运，碰到了一位能够传授我这门艺术的人。而你呢，亲爱的读者，你手里至少有了这样一本书，它是由一位给了我这些帮助的女人以其全身心的挚爱、用她睿智的理解力，夜以继日地写出来的。尽管我们无法用一本书代替学习，但是在你找到自己、热爱自己的路途上，本书可以作为你长期的陪伴和助手！

自序

爱是经历过的真实

我也是“不爱”的牺牲品。唯一给予我所需要的温暖的人是我父亲，他曾经让我感觉自己既重要又正确。

然而，父母却无法接受我的另类，他们试图无情地将我变成他们心目中期望的人。为此他们不惜采用各种惩罚：禁止我和他人来往，不给我温暖和关怀，使我变得自卑、不快乐，还怪罪我，体罚我，关我禁闭。同时他们还不时地威胁我，要将我送进少教所。

夜晚，我绝望地痛哭，憧憬着有朝一日能离开这所“监狱”，寻找我热切渴望的爱。那么多苦难岁月里，帮助我、慰藉我的，是我和自己的交流。我决定去感受一切，不管这种感受多么令人心痛；去思考 and 说出一切，不管这

样做会引起什么反应。我就是以这种方式对自己始终保持着忠诚，让自己变得非常坚强的。

我还决定做更多的事情，学习享受生活，让自己变得快乐。不论父母做什么，他们都不能让我屈服，都不能让我封闭自己或使我退让。

当然，这对于我进行心理意识上的工作也很有用，因为谁都不能将他对我的期望强加于我。

尽管如此，即使在我寻找治疗的地方，我还是不得不放弃爱。我把我内心最深处的真实告诉人们（治疗医师、讲习班教员、参与人员），可依然感觉不到自己已经一切正常、真正被人们接受了。谁也不理解我真正的痛苦，因为我就是无法讲出这种痛苦，我一直找不到一个让我可以保持本性、被人所爱的地方。

过了好多年——当我自己也成了一名治疗医师，我才懂得，要想体验我渴望的幸福，我必须在内心建立容纳自己的地方。我又一次外出漫游，感觉爱是一种只有在开诚布公的情况下才能抓取的能量。我尽我所能，拆除阻碍我成为一个有爱心的人的所有藩篱。最终我得到了宝贵的帮助。我认识了我的第一个丈夫克里斯蒂安。我和他达到了这份开诚布公，我为他生了两个孩子，他们对我最终敞开自我作出了重要贡献。特别是我的女儿劳拉，尽管她一生下来就是先天性痴呆症，但正是她的存在让她成为了一个真正敞开自己心扉的人。

五年前，我遇见了我现在的丈夫彼得，他当时还是我的精神伴侣，和他在一起我经历和体验到了我梦寐以求的爱。

“爱自己”这个题目最早进入我的视野是在1990年我在汉堡主持的一个讲习班上。当时我突然感觉自己可以毫不费力地去爱他们，接受他们。这些原本出色的学员几乎每个人对自己都很无情：他们要么不快乐或自卑，不是真正地展示自己的内心活动，觉得自己难看、愚笨；就是不允许自己成长。当我发觉这种现象非常普遍时，我感触很深，不禁潸然泪下。

这就是我着手研究“爱自己”这一课题的开始。从此我便欲罢不能了。

首先，我认识到，我之所以能够从童年的艰难岁月中解脱出来，是因为我总是坦诚地善待自己。但我多年来还是慢怠了我的身体，我没有学得更好，我受的教育让我敌视身体——因为我不爱它。

自此以后，我深入研究“爱自己”的课题，作相关报告，举办讲习班，让人们学习如何更多地对自己敞开，更多地容忍自己，接受自己。

现在我认为“爱自己”这一课题是世界上最重要的课题之一，因为我清楚地认识到，大多数情况下人们对待别人就像对待自己一样。如果一个人不爱自己，他也就不会爱别人。此外，爱自己还是让一个人完全为自己而存在、