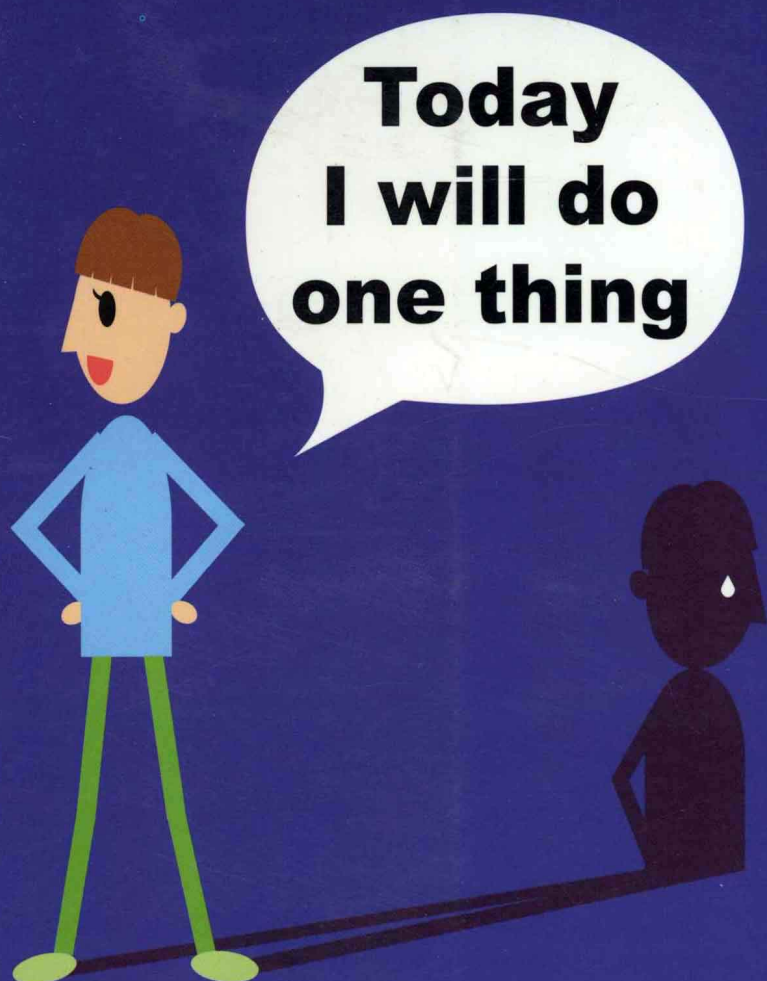




我真的很不錯！

~喜樂愛生活~



我真的很不錯

——喜樂愛生活

Today I will do one thing

Tim MC／著

新苗編譯小組／譯

勵志文庫 E25

我真的很不錯——喜樂愛生活

Today I will do one thing

作 者／Tim M.C.

譯 者／新苗編譯小姐

編 輯／α 編校工作坊

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9 F 之 5

電話：(02)23320430

傳真：(02)23329817

劃撥：18324544

排 版／法德電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1999 年 7 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1995 by the author.

Chinese translation Copyright © 1999 by New Sprouts Publisher, Inc.

Published by arrangement With Hazelden Foundation.

through Bardon - Chinese Media Agency.

All Rights Reserved.

原著 ISBN 1 - 56838 - 083 - 6

定 價／180元

ISBN／957 - 8412 - 97 - 5

本書如有缺頁破損請寄回更換

前言

這本「冥想」的書有別於其他冥想的書。因為從身心疾病中進行雙重復元，它需要對兩種問題的認知與接受——成癮的惡習及情緒或心理上的疾病——兩者有些相似，又有些不同，互相依賴但又各自獨立。

本書的設計

經常閱讀本書，你會了解身心疾病復元的過程。但它並不是告訴你做什麼，它只是單純地表示，一些想像中的人在一個虛構的治療年度會怎麼行爲，或思考。你也可以認為這些像日記的短文是每一個從身心疾病中康復的男女所學到的事。這些短文記錄這些人的問題與痛苦，就像內心的聲音或認知，不管是否有限，它使人們

我真的很不錯

接納這些問題成爲可能，並進而會去處理。另一方面，這本書可做爲一種教材，雖然它只是眾多雙重復元的方式之一。因此，每篇短文不見得適用每個人——擷取你喜歡的部分即可。

雖然這是虛構的作品，但其中的感覺、體驗及行爲，都是取自真實接受雙重復元的人。

很明顯的，本書不同於其他版本。它用第一人稱現在正式來表示。顯得更簡單、簡短、直接、具體而且更富教育性。

每篇短文分成四部分，先是一個肯定的標題。在第一段中揭示痛苦或問題所在，接下一段則顯示一些認知或內在想法，通常是透過經驗、記憶與神奇領悟力的融合，達成欲改善的目標。最後一段則是可以單獨成立的短句——提供簡單且具體的行動步驟——可能是由一些關心及了解你的問題及療程者的建議——它將引領你朝向康復，不管是多小的一步。

爲什麼如此安排文章結構？因爲認知與承認常來自於接納。有接納才會行動（或適度地不行動）。適當的行動，不管是多麼小的動作，都會造成改變與成長。

這就是復元的本質。

摘要

或許許多在治療中的人可以從本書中得到支持，如果身心疾病患者覺得很親切，這本書就沒有白費心血。

所謂一個正在接受身心疾病治療的人，情況可能如下：

①不管是治療成癮的壞習慣或情緒、心理疾病，你都還很陌生。

②你會漸漸了解自己的兩種疾病，不管是那一種先產生，那一種較嚴重，或現在你正專注在那一個。

③你正在進行某種諮詢或治療（或正在思考）。

④你正在服用一種藥物（或考慮要用）。

⑤你正在進行十二個步驟療程（或對十二步驟團體有一些認知，或正打算去參加）；並樂意使用這些原則幫助自己復元。

⑥你有一位支持的朋友（或想找一個），不論他身在十二步驟團體或其他支持

我真的很不錯

療程。

⑦你有一個復元計畫（或打算藉由顧問、治療師或支持朋友的協助訂定）

⑧你願意反映自己的情緒及行為，並記錄生活中的事——因為作日誌的效果比獨自思考來得大多了。而且，寫下的記錄還可以幫助發現進步及問題的所在。

名詞解說

因為復元的語言可能與治療者用的語言不同，在此列出本書一些重要名詞：

藥物 通常指麻醉劑，但有時也包含酒精（在酒精與其他藥品句中），總之，不是指定的藥物。

刺激（亢奮） 指因為麻醉劑或酒精而極度興奮。

渴望 比「欲望」容易處理。有欲望就可能舊疾復發。

團體 指十二步驟團體、心靈支持團體或其他復元團體。通常是指固定的團體。

症狀 是心理症狀的縮寫。

最後，雖然有人反對在十二步驟團體用「上帝」及「神奇力量」這些字眼。本書中偶而提到兩種狀況——「幫助的力量」及「力量泉源」。放輕鬆，儘管選擇用任何可以幫助你的字眼。

如何使用這本書

雖然這本書的風格與眾不同，但讀它就像看其他冥想的書。每天讀這些短文，不管你是在復元中的那個階段。從目錄中查詢每天關心的重點。例如瑕疵、復發、藥物、十二步驟，或甚至單純地選一些適合你的來閱讀。

謹記在心

記住，當你閱讀這本書時並不孤獨，有許多人會協助你，而任何事物明天會更好。

目 錄

前 言	3
我的問題有名字	15
照顧自己身體	16
充滿感謝	17
走出象牙塔	18
現在我有選擇	19
精神復甦	20
積極使我堅強	21
接納復元過程	22
學習了解副作用	23
享受每一天	24
不扮演醫生	25
禁戒是吹毛求疵的	26
用服務來表示感謝	27
變得誠實	28
感謝療程予我靈性生活	29
節 欲	30
期待回到工作崗位	31
協助克服渴望	32
記住「停止！」	33
保持信心	34
不再復發	35
慶幸接受協助	36
十二步驟團體是一個家庭	37
學會放鬆	38
愈來愈了解自己	39
變成有靈性的人	40
困惑時知道做什麼	41
改變需要勇氣	42
停止憂慮	43

擁有樂趣真好・44
保持單純・45
承認治療的好處・46
更信任人群・47
修正生活・48
過去不等於現在・49
慢慢接受事實・50
今天就是痊癒日・51
毅力與耐心・52
別在意暫時失去・53
停止衝動・54
面對焦慮・55
閱讀有助康復・56
支持者一直關心我・57
愛自己・58
作一張資產表・59
助人助己・60
勇氣與誠實・61
獲得力量及沉著・62
我不是壞人・63
接受現在自己的感受・64
發現寬恕・65
新進展・66
有付出能力・67
忍受副作用・68
屬於我的真實生活・69
吃得正確・70
溫和對待自己・71
慢慢接受自己的感覺・72
今天感覺更好・73
遇挫折時知道做什麼・74
持續談論・75

學習說「是」· 76
接受缺點· 77
不因錯誤而拒絕自己· 78
這個月感覺更好· 79
喜樂愛生活· 80
感覺同在· 81
順其自然· 82
信 任· 83
我要負責· 84
穩定下來· 85
變得放鬆· 86
不再躲藏· 87
學習原諒· 88
面對無力感· 89
事有先後順序· 90
戒 酒· 91
從自己的經驗中得到信心· 92
相信自己的感覺· 93
持續學習· 94
助人的榮耀· 95
讓別人幫助我· 96
感覺喜樂· 97
關心最基本的· 98
新的優先權· 99
十二步驟研討是基礎· 100
一定會更好· 101
至少把持這一分鐘· 102
我不是「瘋子」· 103
保持意願· 104
每次酗酒就失控· 105
說出自己的故事得以成長· 106
迎接每一天· 107

更覺得有責任・108
再次信任・109
再次得到關愛・110
解除心虛・111
我是有價值的人・112
學習接受・113
處理痛苦的回憶・114
不再否認・115
感覺受到關心・116
讓別人了解需求・117
關心自己的健康・118
負更大的責任・119
學習神奇的力量・120
限制壓力・121
來自四面八方的協助・122
想太多・123
接受自己的缺點・124
改變順其自然・125
學習接受・126
區別麻醉品與藥物的不同・127
處理症狀・128
無法自己完成・129
可以接受・130
發現更好的方式・131
改善心理健康・132
運動・133
不再抱怨・134
保持活力・135
重建人生・136
表現自我・137
及時變得更好・138
恢復食欲・139

需要協助・140
想結交新朋友・141
讓別人知道我已復原・142
維持活力・143
了解與關懷・144
清醒且穩定・145
不怨天尤人・146
保持清醒與穩定・147
接受惡化的症狀・148
一定可以克服・149
多休息・150
從小問題著手・151
不被貼上標籤・152
寬恕自己・153
不再用麻醉品・154
分享自己的故事感覺更好・155
新的平衡點・156
提醒善待自己・157
讓復原「自然產生」・158
勿要求完美・159
接受專業的協助・160
害怕時有協助・161
感謝的祈禱・162
接受別人的不能接納・163
表達情緒・164
不再逃避問題・165
慢慢來・166
戒癮是生活目標・167
找到力量・168
希望被人認識・169
慢慢接受的過程・170
用藥並非麻醉劑・171

承認錯誤・172
生命正在改變・173
需要用藥・174
再展歡顏・175
學習祈禱・176
酗酒無法解脫・177
習慣藥物・178
我有兩種疾病・179
知道該做什麼・180
表達感謝・181
我可以改變・182
得到進展・183
我要成功・184
需要協助・185
需要藥物・186
笑口常開・187
今天做一件積極的事・188
保持自制維持穩定・189
冷靜下來・190
想念家人・191
充滿希望・192
不再孤獨・193
接受不接納我的人・194
學習避免復發・195
去除對人恐懼・196
更喜歡自己・197
分辨藥物・198

我真的很不錯
——喜樂愛生活

Today I will do one thing

Tim Mc／著

新苗編譯小組／譯

前言

這本「冥想」的書有別於其他冥想的書。因為從身心疾病中進行雙重復元，它需要對兩種問題的認知與接受——成癮的惡習及情緒或心理上的疾病——兩者有些相似，又有些不同，互相依賴但又各自獨立。

本書的設計

經常閱讀本書，你會了解身心疾病復元的過程。但它並不是告訴你做什麼，它只是單純地表示，一些想像中的人在一個虛構的治療年度會怎麼行爲，或思考。你也可以認爲這些像日記的短文是每一個從身心疾病中康復的男女所學到的事。這些短文記錄這些人的問題與痛苦，就像內心的聲音或認知，不管是否有限，它使人們

我真的很不錯