



Curse

of

Lovely

爱自己的人
自带光芒

Jacqui Marson

(英) 雅基·马森 著 王丽 译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

Curse
of
Lovely

B821
2176

Jacqui Marson

(英)雅基·马森——著 王丽——译

爱自己的人
自带光芒

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己的人自带光芒 / (英) 雅基·马森著; 王丽译. — 北京: 九州出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5108-5148-3

I. ①爱… II. ①雅… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 061560 号

Copyright © Jacqui Marson, 2013

First published in Great Britain in 2013 by Piatkus, an imprint of the Little, Brown Book Group

版权合同登记号 图字: 01-2015-5676

爱自己的人自带光芒

作者 (英) 雅基·马森 著 王丽 译
出版发行 九州出版社
地址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印刷 北京画中画印刷有限公司
开本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印张 7.75 插页 8p
字数 240 千字
版次 2017 年 5 月第 1 版
印次 2017 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5108-5148-3
定价 42.00 元

爱自己的人自带光芒，别人的认可、欣赏、尊重是吸引来的，而不是乞讨来的。

引言 /

不会爱自己的人，可能是受了“圣母的诅咒” — 01

PART I

第一部分

每个人都有脆弱之处

第一章 /

让人受尽委屈的“圣母诅咒” ————— 08

我们习惯了满足他人的期望，却又在某一时刻感到自己被拖累了，而那些帮助我们满足他人期望的能力就成了改变现状的阻碍。

第二章 /

每个人都有脆弱之处 ————— 21

没有人能做到方方面面都保持沉着冷静，我们都有一小块儿被施了诅咒的脆弱区域。

第三章 /

身体的感受与情绪的觉察 ————— 40

如果你能够开始识别身体的感觉，那么你就能将其确定为一种情绪。反过来，这会帮助你发现这种情绪意味着什么，以及它们与你的思想和行为有着怎样的联系。

第四章 /

内心深处控制我们的暴徒 ————— 60

对于我们来说，脑海里挥之不去的批判性思维就相当于电影中的反派人物。当我们想要质疑某个传统的规则和观念时，这些武装的暴徒就会拿出他们的枪炮威胁我们，直到我们退回原地。

第五章 /

原生家庭对人格形成的影响 ————— 81

很多深深影响我们当下的选择和行为的观念都源自孩提时代，尽管它们是错误的、不合时宜的。

PART II
第二部分

爱自己的人自带光芒

第六章 /

什么是真正的爱自己 104

重要的一点是，你将开始注意自己好的品质，并给予自己夸奖和肯定。这是救赎自己的一部分——首先，你必须为了自己而这么做。

第七章 /

好好爱自己的技巧 125

在这一章中，我们提供一系列方法，帮你以更清晰、更自信的方式传递原本觉得难以表述的信息（如拒绝、抱怨及划清界限等）。

第八章 /

面对未知，如何能够免于恐惧 148

我们会陷入害怕恐惧的圈套，而走出圈套的唯一方法就是弄清楚这些预设（通常是孩提时代确立的观点），然后把它们放到行为实验中，以最安全的方式开始实验。

第九章 /

你无需对别人的情绪负责 171

如果你过度强求自己去帮助别人，最终也有可能辜负他们，不如适当地做出拒绝。如果有人觉得失望，那是他们要处理的情绪，不是你的责任。你无需对别人的情绪负责。

第十章 /

接受，让改变真正发生 193

任何人都可以坚持己见，并且有充分的权利这样做，一旦你接受了这一点，你便可以开始以一种富有成效且尊重他人的方式去解决问题了。

第十一章 /

觉醒和改变的旅程 207

在这段觉醒和改变的旅程中，很重要的一点是，你要对自己富有同情心。记住，你是在试着改变一些自童年起就已经根深蒂固的思维和行为习惯，这很难。

附录1 / 参考文献 229

不会爱自己的人，可能是受了“圣母的诅咒”

40岁生日过后不久，在我身上发生了一件事。

这件事让我意识到，多年来自己深受“圣母诅咒”的折磨，如果不想办法解除这个诅咒，我的人生终将被摧毁……

那天，作为尽责的表叔表婶，我和丈夫参加了表侄女的30岁生日聚会。聚会在教堂大厅举行，我们要开两小时的车才能到达。尽管如此，我还是决心要好好享受，因为我很喜欢这帮亲戚，也喜欢保留了原汁原味的谷仓舞，它总是令人愉快。大约晚上11点的时候，在几乎没有任何酒精作用的情况下，我带着满腔的热情飞奔向两排舞伴中间，却不小心滑了一跤，接着摔倒在地。我倒地的动静很大，大到我都不知道该如何形容，或许应该说“砰的一声”，我甚至听到了劈裂声。总之，声音大到让本来气喘吁吁的两排舞伴都屏住了呼吸，有几个人关心地问：“你还好吗？”而我，当然是若无其事地从坚硬的

地板上跳起来，虽然身体在发颤，口中却说：“我没事，我没事！”一副兴高采烈的样子，继续说道：“接着跳！”

尽管刚才那一摔让我觉得有点儿恶心，但我又接连跳了三支舞，然后才开车回家，因为说好回来的时候由我来开车。我的胳膊时不时抽动一下，每次换挡都觉得疼，但我仍相信第二天早上情况就会好转。然而，第二天醒来后，我感觉胳膊僵硬而疼痛，但我仍然没有认真考虑去做个检查。急诊室里的医护人员每天都忙得要死，我不想浪费他们的时间。并且，从小到大我受的教育就是：不要小题大做。

那时正值学校放假，于是，在接下来的10天中，我带着孩子们完成了假期计划，包括驾车行驶200英里去萨默塞特看一位朋友。在湖上划船的时候，我告诉朋友我的胳膊青肿得厉害，很疼，她立即劝我不要跟她轮换着划桨了。但是，受某种疯狂的“好心”驱动，我坚持只有这样做才算公平。于是，一幅画面就形成了，我想那应该算得上是一个标志性的画面，它捕捉到了我的核心信仰和行为中所蕴含的那种纯粹的疯狂。这幅画面应该这样标注：雅基用受伤的胳膊划着船（面带笑容）。

当我终于走进本地的一家急诊室时，那里的医护人员并没有责骂我浪费他们的时间，而是看起来非常疑惑：居然有人能够如此长时间地无视自己的身体发出的讯息。“你真是10天前受的伤？”他们反复

问道，同时困惑地摇摇头。（请放心，不是那种骨头实际已经突出来的骨折——我的情况还没那么糟。我只是挫伤了肘关节处的桡骨部分。）他们给我带上了一个翠蓝色的挂带，我终于得到了不使用那条胳膊的许可。现在，全世界的人都能看到，我正式负伤了，并不是（一向被禁止的）小题大做或无病呻吟。对于我而言，清楚、直接地言明自己的需求明显是个不可能完成的任务，现在我终于可以不再纠结于这个问题了。相反，我美丽的挂带会告诉人们：这个女人的胳膊受伤了——帮帮她吧！

我的继女给我发了条短信：“离火刑柱远一点儿，别做圣母！”她是家里的好帮手，对于“圣母诅咒”深有体会。她的短信很搞笑，也非常有洞察力。我意识到，如果继续做一名“圣母”，并一如既往地把别人的需求放在自己的需求之前，接下来比胳膊受伤更惨痛数倍的事情都有可能发生在我身上。

那天，我联系了一位曾经一起工作10年的心理治疗师，尝试性地迈出了解除“诅咒”的第一步（同时也是为本书“播种”的第一步）。我从自己的治疗过程中受益良多，同时，也从来我的伦敦诊所寻求治疗的咨询者们那里学到了很多，他们大方地允许我在这本书里分享他们的故事。对此我深感荣幸！

什么是“圣母诅咒”

关于“圣母诅咒”，我最常问自己的三个问题是：

1. 这个诅咒是否只针对有魅力的人？
2. 一旦解除这个诅咒，是否会让世上的人们变得冷漠无情？
3. 这个问题是否只关乎女性？

首先，我所指的“圣母”与相貌无关，是指行为上的圣母，即一个人的行为方式让别人感到舒服自在，并发自内心地称赞他/她。就像这样：“啊，他/她真是个好人。”

关于第二个问题，这本书并非针对那些在日常生活中表现得自私、冷漠的人。它指向的是那些把友善待人（如和蔼、慈悲、讨人喜欢等）当作唯一的行为准则却因此受尽委屈的人们。如果你也处在这样一种状态，觉得自己除了“友善”没有其他的思维、交流和行为方式，那么，这本书就是为你而写。

接下来回答第三个问题，答案是“不”。这并不是一个只关乎女性的问题。每个人都至少认识一位堪称“圣母”的男性，我预感，他同样觉得自己陷入了困境，已成负担。

作为一名从业 15 年的注册心理咨询师，我在临床过程中见过很

多女性及男性的案例，很多人的生活被一步一步地摧毁。他们大多是自身能量强大的人，只不过他们把大部分能量用于满足别人的需求、赢得别人的好感和认可，却没有好好地爱过自己。

这些不会爱自己的人，正是受到了“圣母的诅咒”。他们觉得，说出自己的需求就意味着自己会受到排斥，并失去已得到的爱。于是，他们只得压抑自己，不去表达自己的内心感受，包括恼怒和愤恨，而只在内心深处默默承受煎熬。

这本书会告诉大家一些逐渐打破“圣母诅咒”的方法，让我们从令人窒息的无私付出中解脱出来，学会爱自己，找回自身的光芒。

如何使用这本书？

我一直觉得，从小的方面做起是最好的方法，因为成功有一种绝妙的推动力，能够鼓舞我们去做更多尝试。但是，请按照对你有效的方式来使用这本书。

有人曾开玩笑地对我说，作为一名高水准的完美主义者，她会直接跳至第九章，去尝试一下“高级行为实验”。这当然很好，如果你想要这么做的话。我们不规定如何去使用这本书。但我还是建议大家先通读整本书，看看哪些部分能引起你的共鸣；如果每个人都能提出新想法，或做出新尝试，我会很高兴，因为我就是这样从我最喜欢的

励志书籍中最大程度地获益的。而后，我常常回过头去一次又一次地阅读那些书籍，经常会产生一些新的见解和想法，或有一些新发现。另外，用笔记本记录下你读书时产生的想法及见解，或许会有所帮助。当然，如果你讨厌那么做，就不要做！

在阅读本书的过程中，也许你会发现，你想要与某个信任的朋友或亲人讨论一下，或想要通过治疗师的帮助更深程度地解决问题。

祝你好运，请记住，这不是奥林匹克冰上舞蹈比赛，没有人对你的表现打分。请带着好奇开始你的体验。在这个过程中，希望你能感到轻松和愉快。

PART I

第一部分

每个人都有脆弱之处

第一章

让人受尽委屈的“圣母诅咒”

我们习惯了满足他人的期望，却又在某一时刻感到自己被拖累了，而那些帮助我们满足他人期望的能力就成了改变现状的阻碍。

被诅咒的一天

我们先假设“圣母”的一天是这样过的，来帮助你判断一下自己是否也是如此。

早晨，“圣母”醒了，准备沏一杯茶，听听收音机，洗个澡，穿好衣服，吃个早饭，然后去上班或开始这一天的活动。在理想的世界中，时间完全属于自己，可以悠闲地完成下面一项或全部任务：不慌不忙地用漂亮的茶壶泡一壶叶茶，在气味芳香的泡沫浴中放松自己，细心地挑选一套让自己感觉愉快并自信的衣服，再挑一双搭配的鞋子，鞋子要舒服……然而，现实却是，某个小家伙（或者也不算是小家伙的人）在大声呼唤：“我的蓝色套头衫哪去了？”而另一个家伙则想知道为什么冰箱里没有牛奶了；姑妈刚刚打电话来，拜托“圣母”临时去看看奶奶，她是这样说的：“她身边连个人都没有，可怜的人啊！”还有一位朋友发来了短信，说她迫切地需要找个人聊聊，因为她的男朋友已经二十四小时没回她电话了。

短短几分钟，刚醒来时的小小幻想变成了可笑的事，而“圣母”已经抛开自己的基本需求，转而去为其他人服务了。每天早晨，不吃早饭，随意穿双夹脚的鞋子就出门，头发上还残留着免洗洗发剂。他们已经习惯这样了，尽管饿着肚子，有些厌烦，还有点儿邋遢。但他们会自我安慰地想，至少他们已经照顾好其他所有人，每个人

都很开心，其他人那点儿潜在的坏心情终究没被点燃，家里没有大喊大叫，也没有人使脸色。而在更深的情感层面（也可能是潜意识中），他们有一种安全感，觉得他们会得到大家的爱，因为他们照顾了每一个人。抑或，他们觉得自己不会陷入任何麻烦，因为他们从未让任何人失望。

有可能的改变

当然，并不是所有“圣母”都千篇一律的这副样子。不同情况下，不同类型的人有不同的表现。但是，相似点是，我们通常都会觉得自己被淹没在别人的期望中，而且完全不知道该如何以其他方式生活。事实上，就连想到改变，比如拒绝某个请求，都会觉得害怕。我们习惯了满足他人的期望，却又在某一时刻感到自己被拖累了，而那些帮助我们满足他人期望的能力就成了改变现状的阻碍。

英迪拉（我们在第六章中还会提到她）说，她的家人把她当作了24小时营业的服务商。大家总是希望她能放下手头的一切事情，为出租房找水管工、预约牙医、为家乡来的亲戚安排食宿，还要一脸成就感地笑脸相迎。作为家里唯一一个还没有出嫁的女儿，她十分恐惧地预见，未来她还要照顾体弱多病的双亲，或者至少要照顾其中一位。想到这些，她觉得自己是个“不孝且忘恩负义的女儿”，但同时也感

到恐慌，因为她已经没有时间和精力去寻找一位能够将她从这种未婚女儿的命运中解救出来的男士了。

这本书中提到的其他人的故事同样显示一个道理，改变不是件简单的事儿，也不是一朝一夕的事儿。我们的思维模式、情感模式及行为模式通常已经在日常生活中得到固化，并且我们一直都觉得它们很好，直到它们最终失去原动力的某个时刻。而那一刻，它们从朋友变成了敌人。

要改变这种情况，就要从迈开可控的一小步做起。每次只迈一小步，心里想着，我们是在勇敢地为自己做一次克服恐惧的努力。英迪拉尝试的是一种引导式比喻法，即她不会再做一家全天候的便利店，而是可以在某些时间段关闭店门，就像 7-11 便利店那样（这种最初的深夜便利店也只是在上午 7 点至晚间 11 点期间营业）。现在看起来，营业时间可能依然较长，但能严格执行朝九晚五的工作时限，无论是对英迪拉本人还是对她的家人来说，都是个不小的改变。

家庭治疗专家及作家哈丽特·勒纳说过，如果你的尝试和改变速度过快，周围的人就会大声地要求你“变回来”，最终这种尝试就会变成一个自暴自弃的过程。