

找回真实的自己

■ 耶子 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

课外借

找回真实的自己

■ 耶子 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

找回真实的自己/耶子著. —西安:西安交通大学出版社,

2016.11

ISBN 978-7-5605-9197-1

I. ①找… II. ①耶… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 288114 号

书 名 找回真实的自己
著 者 耶 子
策划编辑 张 梁
责任编辑 张 梁 韦鸽鸽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 14.75 字数 148 千字
版次印次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9197-1
定 价 29.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665370

版权所有 侵权必究

序 P

reface

如果你知道自己是个平凡的人，可还常常对于生活抱有多样的幻想，那你一定生活得很复杂；如果你甘于平庸，觉得生活本不过是如此，长大、结婚、生子、养老，那么你一定生活得很无奈；如果你是一位明星，在光鲜亮丽的背后，难道结婚养儿生子，就没有了魅力，就没有了意义，生活要走向平凡了吗？我们在世生活的目的仅是白白地走一个轮回吗？我是谁？我是一个什么样子的人？真实的我到底在哪里？真实的自己，我看不到你的存在，我感受不到你的气息。请允许我在寻找你的路上，慢慢地靠近你，慢慢地靠近我自己。

我们的人生就是由我们所经历的每个阶段所累积起来的。如果你想找回真实的自己，想了解自己的人生，那么需要先回到过去，去了解过去人生中的每个阶段。面对我们过去的喜乐是件无比欣慰的事情，可是当我们面对过去所经受的痛苦与伤害时，这常常会成为我们在找回真实的自己的路上所遇到的最大的挑战。因为当我们回顾到快乐的回忆时，快乐总停留在那里，可是当我们回顾到自己痛苦的回忆时，却常常会把痛苦扩大化。把痛苦扩大化，这也是我们常常很容易陷入的陷阱。其实过去的痛苦和快乐一样，都只是停留在那里，现在的自己才是最重要的，回忆只是帮助我们找回真实自己的一个必经之路，不要停留在回忆的陷阱里。

不管我们现在从事的是怎样的职业，生活得如何，找回真实的自己已经成为了我们每个人不可避免的心灵旅程。在这里我们鼓励和本书相伴的你，静下心来，慢慢来阅读每一章的内容。当然阅读完本书，并不是你的目标，你的目标是在阅读过程中，学会如何平心静气的去看待内在真实的自己，如何为自己即将的改变而做出努力。当你跨越一个个心理挑战后，就会发现，这是一次充满生命的意义与目的的心灵之旅。当你阅读完这本书后，你需要为找到了真实的自己而欢喜。

耶 子

2016年11月24日



第一章 我为什么成为了现在的我? >>>/001

- 一、儿时的盼望/004
- 二、内心的需要/008
 - 1. 内心的表层需要与深层需要/009
 - 2. 满足内心需要的错误方式/014
- 三、群体的压力/016
 - 1. 家庭的压力/016
 - 2. 同龄人的压力/019
 - 3. 社会的压力/021

第二章 真实的你是如此宝贵 >>>/026

- 一、放弃习惯性的安全感/027
- 二、真实的你是单纯的、天真的/031
- 三、真实的你对世界的美好事物总是处于相信的状态/034
- 四、真实的你拥有的生命是自由的也是自信的/036
- 五、你的价值就是你,什么都无法代替/039
- 六、超越中的自己远比竞争中的自己更加真实/041
- 七、接纳饶恕你的过去,因为那是真实存在的/043

第三章 真实的你需要被治愈 >>>/046

一、在坎坷的经验中更加容易呈现出真实的性格/048

二、别让儿时的记忆把你束缚在牢笼里/052

三、摘下心灵的面具,听从内心的声音/054

四、找寻治愈的良药/059

1. 被治愈的第一步:承认过去所受到的伤害/059

2. 被治愈的第二步:匹配健康的治愈方法/062

第四章 真实的你渴望丰盛的生命 >>>/066

一、成长的渴望/067

二、勇于改变/071

三、坦白心中的嫉妒/075

1. 提防嫉妒的心/075

2. 看清楚嫉妒的背后隐藏了什么/078

四、承认心中的诱惑/080

1. 放开手,让他走/082

2. 自我中心,自我爱好的诱惑/087

3. 色情/089

五、成熟的思维模式/091

六、创造一个正能量的环境/095

第五章 我站在十字路口 >>>/099

一、积极等待/101

二、学习/104

三、与孤独相处/107

四、自我警告机制/109

第六章 寻找和保守真实的自己 >>> 113

一、进入思维的领地,寻找真实的自己/113

1. “大男子主义”的思想在害你/116
2. “女强人”的思想在害你/121
3. 接受变化,接受现实/123

二、在技能的领地中,保守真实的自己/126

1. 自制力/126
2. 处理矛盾的能力/129
3. 道歉的能力/132
4. 接纳和承认人性的有限性/134
5. 压力与动力共存/136
6. 活在当下,活出生活的质量/139

第七章 亲密关系的秘密 >>>/143

一、他是“人”不是“神”/146

1. 不要让少年的渴望,成为你青春的羁绊/146
2. 要让内心的需要,成为你感情的良药/148

二、她是“人”不是“机器”/150

1. 让她的感情慢慢释放,她才可以重塑爱的能力/150
2. 只需握紧那根线,让她的心情可以像风筝一样随风飘动/152

三、亲密关系的十大秘诀/155

四、幻想中的我,幻想中的生活/169

1. 幻想中的我/170
2. 幻想中的生活/176

第八章 家庭关系的塑造 >>>/184

一、寻找心灵的“禁区”/184

二、家庭关系中的寄生虫/186

1. 父子关系/187
2. 父女关系/189
3. 母子关系与婆媳关系/192
4. 母女关系/195
5. 长辈与晚辈的关系/196
6. 兄弟姊妹之间的关系/198
7. 妯娌之间的关系/201

三、家庭的习惯/203

1. “凑合”的念头在慢慢地吞噬着我们的家庭/203
2. 洞察家庭里所存在的“危险习惯”/205
3. 创造出健康的家庭习惯来代替危险的家庭习惯/208

第九章 找回真实的自己 >>>/212

一、这是真的成熟吗? /215

二、我的安全感在哪里? /218

三、从找回真实的自己到修建真实的自己/220

1. 找回真实的自己/220
2. 修建真实的自己/223

后记 >>>/228



第一章

我为什么成为了现在的我？

我为什么成为了现在的我？不管我们对现在的人生的满意度是多少，当我们问自己这个问题时，便开始了对于自我内在的觉知。觉知会打开我们心灵的大门，从而带领我们开始一段精彩的旅程。也许在生活中我们会感受到人生中的空缺，也会在生命的某个阶段向生命的目的、意义发问。然而这看似莫名的挣扎，却是引领我们走向心灵成长的开始。这个空缺将会引领你暂时走出自己现在所处的世界，跳出自己的范围，来琢磨真正的我们是怎样的，真实的我们是什么模样的。

我变成现在的我，是出于无奈，是出于期盼，是出于对利益的追求，还是出于对幸福的迷惘？

不管我们是为何变成了现在的样子，有一点可以确认的是，我们每个人所做的一切都是为了追求那个自己所认为的幸福。幸福没有统一的标准，因为我们每个人对于幸福的定义不同，可是幸福必有一样是相同的，那便是心灵的满足。

如果你所追求的幸福是家庭的和谐，我们的心灵自然会



在这方面有所留意，有所成长和改变。以至于让自己所做的一切，都能够接近所想要达到的那个幸福的标准。

如果你所追求的幸福是物质的丰盛，毫无疑问，我们在工作时或生活中待人处事的方式，便会很容易围绕着这个中心在不停的运作。

如果你所追求的幸福是内心的平静，那么大自然将会成为我们美好的伴侣，心灵成长类的书籍便会成为我们贴心的朋友。

不管我们所追求的幸福方式如何，只要确定这些是可以带来真正的喜乐、意义和内在生命的，那么我们所追求的幸福便是值得的。

在这时，一个熟悉的故事便萦绕在了我的耳边。

从前有个人，去偏远地区旅游，忽然看见一个娃骑在牛身上。

他问道：“小朋友，你在干什么呀？”

放牛娃说：“放牛啊。”

他接着问：“放牛做什么啊？”

放牛娃答道：“放牛吃草啊。”

他又接着问道：“牛吃草又有什么用啊？”

放牛娃说：“牛吃草就可以长大了，长大了我就有钱啦！”

他点点头，又提出问题：“那你长大要干什么啊？”

放牛娃嘻嘻笑道：“长大后要娶老婆生孩子啊！”

他开心地笑了，又提出问题：“那你的小孩要干什么啊？”

放牛娃说：“我的小孩还是要放牛啊，他长大后还是要娶老婆生孩子，还是要放牛啊！”

他抬起头，仰望遥远的天空，似乎有很多说不出来的话。

这个故事让我的内心充满疑惑。我在日常生活中所做的这些事情是为了什么？难道生命只是为了生活而生活，为了挣钱而工作，为了学业而学习吗？为此，这个故事便又一次地带领我去寻找在这生活的背后，上天赋予它的更深一层的意义。

也许有时候我们很幸运，会在生命中遇到智者。智者会告诉我们，生命不仅仅是白白来到世界上潇洒走一回，从出现到消失不见，而是有其深层次的意义。也许有时候我们还没有碰到生命中的那位智者，我们还无法相信生命真的有其深层次的意义。

我是谁？我活着是为了什么？我为什么成为了现在的我？当这些问题在我们心中吹起一片涟漪时，生命的智者告诉我们：“向自己发出质问的时间到了，向生命发出质问的时候到了。”这是值得庆祝的时刻。当我们开始向它发出质问时，生命的真正意义，自己真实的影像便开始出现在了面前。那么我们应该向前一步与他对话，勇敢地拥抱他，与那个失去多年的真实的自己融为一体。

在我们内心呈现出的一些不再真实的自己的层面，是有着诸多方面的原因的。有时与儿时我们心中所拥有的渴望、盼望以及对于将来的我们所呈现出的理想画面有关，同时也和在成长过程中我们内在所追求的内心的需要有紧密的联



系。可是，群体压力又是在我们成年以后，使我们远离真实的自己的主要原因。当群体的压力把我们变成他人想让我们变成的样子时，这个样子往往与我们儿时的盼望，以及内心的需要有了很大的相关性。这在一定程度上是阻碍着我们找到真实的自己的原因。这就是为什么大多时候，我们的生活模式便成为了，只是为了生活而生活，为了挣钱而工作，为了学业而学习。

一、儿时的盼望

伟大的美国黑人民权运动领袖——马丁·路德·金的著名演说《我有一个梦想》里面有这样一段：

然而 100 年后的今天，我们必须正视黑人还没有得到自由这一悲惨的事实。100 年后的今天，在种族隔离的镣铐和种族歧视的枷锁下，黑人的生活备受压榨。100 年后的今天，黑人仍生活在物质充裕的海洋中一个穷困的孤岛上。100 年后的今天，黑人仍然蜷缩在美国社会的角落里，并且意识到自己是故土家园中的流亡者。

这段演说背后的沉痛也从另一个层面告诉我们，梦想是建立在所经历的生活历程上面的。然而当把生活的历程升华到梦想，作为我们为之奋斗的目标时，它的力量不可小觑，就好比当我们想到《我有一个梦想》这个伟大的、鼓舞人心的演说时，便想到了这位伟大的领袖马丁·路德·金先生一样。

我们从大的外在世界，暂且回归到小我的世界。我们在儿时是否被幸运地问到过这样的问题？还记得儿时和小伙伴在一起玩耍时，大人们常常会问及我们的梦想是什么时候，

我们常常会兴高采烈地回答：我想成为一名教师、一名医生、一名宇航员、一名科学家、等等。这些梦想就像马丁·路德·金先生的梦想一样，我们内在的渴望有时也代表了那时候我们内心的渴望与盼望。

也许在儿时这些我们所梦想出来的职业是我们心中所设想的成年以后的生活方式，可是那时我们在心里认定，如果将来我是这样子的我，那么我将来的生活就是快乐的、开心的、有意义的。

看一看现在的生活与职业，生活还是不是儿时那些所期盼的梦想，还是不是儿时那些对自己未来散播的种子所结出的果实？大多数情况下，儿时的梦想与现在的生活有了几分不同。可是不管怎样，就算我们现在的生活不是儿时的梦想，我们现在的生活也曾经是他人儿时的梦想。总之，我们现在的生活，大多是我们儿时所梦想过的。

为什么儿时的自己畅想未来时，我们会想象着将来所有的事情都是幸福的？那是因为那时候我们认为，长大本身就是一种幸福。为什么反而成年以后，觉得生活有时会有诸多的麻烦、无奈与矛盾，遇到困难和痛苦时，有时会恨不得再次回到儿时，回到当初？这些客观的事物和我们所渴望的幸福并没有变化，所变化的只是我们看待事情的态度罢了。这是可痛的，确实，因为这阻挡了我们在自己身上找到当初像儿时一样对未来的美好的期盼，和对自己成年以后所感觉到的那份光荣。

不管儿时所拥有的那些梦想是什么，它们都是从儿时我



们所经历的生活中所提炼出来的。也许因为看到作为一名教师的光荣,或者作为一名教师所拥有的权威,所以我们便盼望成为一名教师。也许是因为看到了亲人生病,当医学条件没有办法挽救亲人的生命时,那时我们便盼望成为一名医生,去拯救自己的亲人和其他的患者。不管我们儿时的梦想是什么,这些梦想总和我们当时所处的环境、所经历过的事情是有联系的。在这里我们稍作停歇,停下来,闭上眼睛,在内心问自己:“我儿时的梦想是什么?”

那些我们儿时所经历的事物中的缺失,有时会成为我们对未来生活的盼望。正是这无数的盼望,伴着我们长大;正是这些无数的盼望,成为了我们想尽快迈向成年生活的安慰和鼓励。

我儿时的梦想是什么呢?

我深刻地记得,在我小的时候,常盼望着自己将来是个有权势的人,因为这样就可以不再受其他小伙伴的欺负,而且还可以保护弱小的小伙伴。这个梦想不仅在儿时,甚至到青年时,还常常在我的脑海中盘旋。事实证明,我并没有成为一个有权势的人,除了小时候为了保护好朋友跟邻居家的小伙伴打了一架,初中时为了保护同伴,与同学有了一次激烈的矛盾之外,便再没有其他的英勇记录了。这样的梦想和渴望并没有随着年龄的增长而完全消失。当我们在成年后遭受到不公平的待遇时,还是会有儿时的渴望。

人性的渴望是没有对与错的,如果我们每个人都相互经历一下彼此所经历过的事物,那也极容易理解彼此了。

关于我儿时的梦想,我想分享的是,这个梦想的背后,所

隐藏的是安全感的缺失，和怕被他人欺负的一种极深的恐惧感。这跟我儿时的经历是有着很大关系的。因此，不要忽略儿时的梦想与渴望，那些梦想和渴望代表着我们真实的自己的一部分。

有时候我们越恐惧什么，反而会越渴望得到什么。有人不相信真爱的存在，却冥冥之中在心里渴望着可以遇见完美的爱情。我们的人生经验有时也是这样，当我们在成长的过程中，受到了不公平的待遇，内心不断地失去安全感，我们就越渴望权威和权势。可是我们越渴望的东西，反而越会使我们感到恐惧。就好比当儿时渴望权威，却依然在生活中害怕权威，感觉到不舒服。就像有时会因为看到所尊敬的老师走过来，却没有勇气去打招呼。有时候，会冷漠去装作坚强，装作强硬，或用愤怒去发泄心里的不安。这些看似是我们心中软弱的部分恰恰使我们变得更加坚强，而这才是真实的自己的一部分，是需要重点呵护的。

当我们不承认自己心灵中的那部分软弱时，就很难再找到可以使它坚强的好方法了，因为不承认它就等于它在我们的意识中是不存在的，可是它的确是一直存在的，只是隐藏了而已。

找到真实的自己，我们需要去接受那些儿时所拥有过的渴望、盼望与梦想。真实的自己就在儿时所拥有过的渴望、盼望与梦想背后躲藏着。要去接受那些已经发生的事实，尤其是那些让我们没有勇气回想的部分。这是极其困难，也是极其赋予挑战的。我也是走过了一个长时间的疗愈过程，才慢慢地恢复成心灵中真实的样子。



当我们对于儿时的时光进行回忆,接受这些事实时,不要用过多的感性层面,要更多地让理智去运行。不管过去所经历的是怎样的事情,一个事实是,那些已经成为过去。我们所做的只是从过去的生活中,提取为现在更美好的生活所需要的精华。

不管我们儿时的梦想是什么,这些梦想都在一定程度上代表着我们内心深层次的需求。一个个梦想的背后并不只是一个个简单的对于未来理智的规划,更多的是心灵深处的期盼。我们需要先从关注儿时的渴望、盼望与梦想开始,因为最初的最真实的我们就在那里。如果你需要更多了解自己,在儿时的乐园中,有着可以挖掘真实的自己的更多宝藏。

二、内心的需要

孟子小时候很爱玩,他的模仿性很强。他家原来住在坟地附近,他常常玩筑坟墓或学别人哭拜的游戏。他的母亲认为这样不好,就把家搬到集市附近,孟子又开始模仿别人做生意和杀猪的游戏。孟母认为这个环境不好,就把家搬到学堂旁边。孟子就跟着学生们学习礼节和知识。孟母认为这才是孩子应该学习的,心里很高兴,就不再搬家了。

这就是历史上著名的“孟母三迁”的故事。

对于这个故事,我们并不陌生,客观环境对于成长的重要性也正是我们所受到的教诲。然而孟母三次搬家表达出了她的内心的需要,这需要便是希望孩子得到更好的成长。

如果说是客观的环境对人们的成长起了很大的作用,那么