



LETTING IT
GO

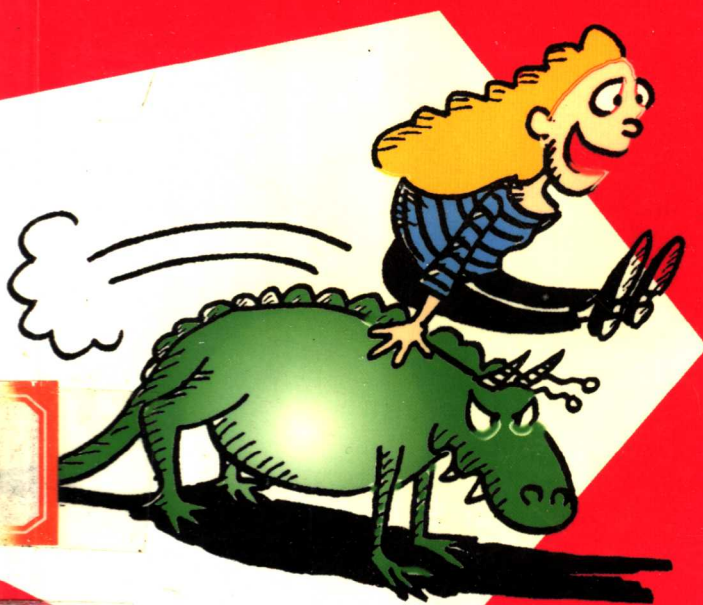
热爱自己

——实现自尊人生

Bev Aisbett 著

李平 译

汤宜朗 校



北京出版社



LETTING IT
GO

热爱自己

—— 实现自尊人生

Bev Aisbett 著

李平 译

汤宜朗 校

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

热爱自己 / (澳) Bev Aisbett 著; 李平译. —北京: 北京出版社, 2002.12

(漫画心理丛书)

ISBN 7-200-04754-6

I. 热… II. ①Bev…②李… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第088925号

著作权合同登记号: 图字 01-2002-5422

Copyright © Bev Aisbett 1996

First published by HarperCollins Publishers, Sydney, Australia in 1996. This Chinese language edition published under licence from HarperCollins Publishers Pty Limited, Sydney, Australia.

本书中文简体字版经由 HarperCollins Publishers (Australia) 授权北京出版社在世界范围内出版发行

版权所有 不得翻印

漫画心理丛书

热爱自己

——实现自尊人生

REAL ZIJI

Bev Aisbett 著

李平 译

汤宜朗 校

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

880×1230 32开本 4.625印张 104千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04754-6

B·94 定价: 9.00 元

将本书和我的爱
献给巴泽，
因为黎明时分她与我相依，
使漫漫长夜充满期待。



向

罗比·泽克，戴维·米利根等人
表示最诚挚的感谢，
感谢他们的
爱心、友谊、支持和亲切的指导

前 言

写作这几本书（我喜欢称它们为“抑郁”丛书），给我带来了诸多好处：

首先，我能够看到自己创造的东西成为不朽；

第二，有机会把我所学到的一切传给他人，从而给他们提供希望和帮助——这的确是个了不起的回报；

第三，我的发现得以形成的过程重新展现在我面前：起先，我在痛苦中苟且偷生，接下来渐渐对痛苦有了理解，最终从痛苦中得到不少启迪。

要是我不曾一度抑郁，要是不曾经历那件令人痛不欲生的事，这些好处就都不会来到我的面前。

正是由于经历了痛苦，我才被迫去面对我的恐惧和我一直努力抵制的东西，对这些，我已经无法再不予理睬，我必须清除前进之路上的障碍，给自己疗伤。

而结果带来了深远的变化。我变得比以前更加通情达理、更有思考能力，更加有见识。

在我不停地探索，想要克服一度看似天大的障碍的同时，我也得到了改变生活方式的机会和动机。

而且，我再次把我的发现告诉了你，希望你也能够找到自己的答案，从而最终平静地、高高兴兴地放下包袱。



对于
没有严重心理问题的
读者的
特 别 提 示

即便你没有严重的焦虑、压抑，也没有遭受其他重大的感情危机，你同样可以从本书和《快乐生活》与《和它在一起》两本书中受益。

每个人在一生中都会经历某种形式的困难，不论这个困难是酗酒、吸毒、患病、愤怒、不耐烦、不能容忍他人还是其他跟自我价值有关的问题，都使我们无法真实地表达自我，或者使我们无法得到更大的自由，无法完全地参与生活、快乐地拥抱生活。

一个人遭受极端焦虑煎熬，不一定需要比其他人有更多改变、有更大的提高，只是他的需要更为迫切。

那些遭受惊恐的人们真了不起，他们勇敢地面对恐惧和困难，通过努力重建了自己的生活，欢迎你加入他们的行列，这样做，你不仅可以确保从焦虑中恢复，还能成为世界上更仁爱、独立，更富有同情心、责任心的公民。

谢谢



目 录

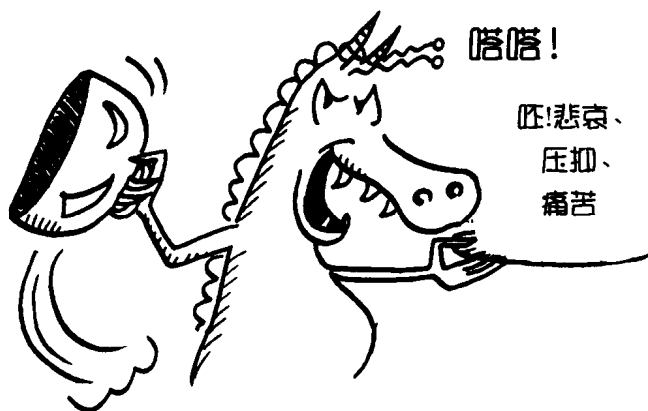


前言

特别提示

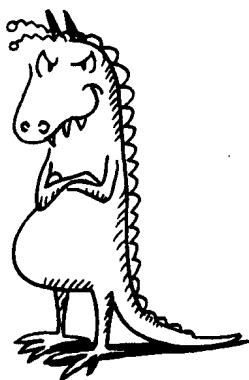
1. 抑郁的残兵败将 1
——你到哪一步了？
2. 相信不相信？ 13
——恢复中的信仰系统
3. 你的人生 25
——自我评价低的起因
4. 障碍 41
——认识障碍，以求康复
5. 受伤害的因素 53
——用批评作为工具
6. 最亲近还是最亲爱的？ 65
——和关系亲密的人相处
7. 那可不是偶然的！ 75
——巧合的用途
8. 用心去想 89
——改变心理态度
9. 放下包袱与搁置起来 99
——放松与坚持
10. 和平的馅饼 109
——爱和宽恕
11. 获取智慧 121
——形成意识的策略
12. 超越抑郁 133
——总结

抑郁的残兵败将



你到哪一步了?

如此说来,抑郁依旧存在,是吗?



不过老兄,他不也有所改变嘛!

他已经从这种状态.....

到了这种.....



.....或者即便是这样!



抑郁先生!
我已经把你
给忘了!!

抑郁不再是一个主要的问题,只是偶尔还会让人烦心,也许这正是你成长的契机!这一切全在于你艰苦的付出!!

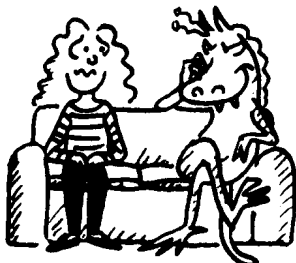
祝贺你!

看看你进步如何!

你已经在
抑郁重负下坚
持了很久……



……习以为常!

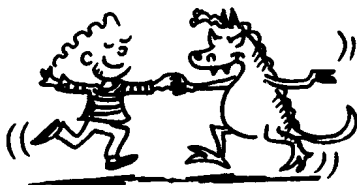


你通过如下方式实现这一点……

- 接受生活中烦心的事
- 认识到你的思想中的自我欺骗性
- 监控并且阻止消极的自我暗示
- 意识到恐惧并不能阻止你的工作和生活

完成了这些领域的工作,你继续前进……

……快乐生活!



这意味着……

- 明白抑郁的不同形式——愤怒、内疚、自我怜悯以及妨碍你享受生活的不快的任何一种变体
- 把抑郁看作是需要通过努力工作克服障碍的晴雨表
- 不是拒绝抑郁而是跟抑郁一同存在从而取得积极的效果

而且，如果你已经做完了家庭作业，兴许你已经形成了

……

- 更高的自我价值
- 更灵活地适应生活中的变化的人生态度
- 更加积极的自我支持的生活选择
- 更容易接受别人、接受自己
- 在现实生活中的能力大大增强



如果你还没有成功……对不起，准备苦干一场，继续努力吧!

(我从来没有说过这是件易事!!)



这里做一个前后比较下面。

你作何评价？

之前

之后

我本来可以做得更好！

我一定不能迟到！

我做不好！



我尽了最大的努力！

我会尽早到达那里！

我可以试试看！



尖刻的、偏激字眼极少出现在你的词汇中（万一出现的话！）。你说话很有分寸。

你错了！



哦，我跟

你看法不
一样！



在出现冲突的情况下，你只对自己的角色负责，选择主语是“我”的句子，而不对别人进行责备或者批评。

噢，天哪！又是一场灾难！

太可怕了！我无话面对！



嗯……我怎样

才能弄好呢？

问题出在哪儿？



你别再烦恼、抱怨、夸大你的问题了。遇到困难的时候，你应该想办法解决。

之前

你气色不错!



什么?我头发乱七八糟的,我又长胖了……



之后

你的衣服真漂亮!



谢谢!



现在!

你不再贬损自我、感到难为情、跟别人攀比并且否定自己(或者别人)。

成年累月干这份工作,全怪运气不好!我要是能离开这里就好了!



我马上动手向其他公司写求职信!



现在!

遇到问题你不再怪罪于运气、上帝、命运或者别的因素。你采取积极的行动来改善自己的处境,而不是期待问题会奇迹般地自行消逝。

而且……



现在!

你感觉好多了!

即使只有一半的改善起作用，那么抑郁一定起到积极作用！

抑郁成为一种刺激，使变化成为必然，从而使你对生活有一个更好的全新看法！

烦心
憎恨
匆忙
恐惧



着急
讨厌
烦人
内疚



回想一下。记得你曾经多么消沉啊！你曾经被痛苦、焦虑、恐惧、愤怒和烦恼压制得非常消沉！

你能毫不马虎地说，如果没有抑郁，你会投入必要的努力来扭转这一切吗？然而抑郁的作用现在结束了。你该……

放下包袱！

感谢教训！



拜拜！

嗨！我知道你在什
么时候就不想耍我
了！

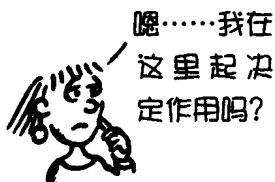


这涉及……

- 懂得抑郁的起源
- 看到你奋斗的巨幅图片
- 跟过去和平相处
- 形成仁爱的生活态度
- 释放恐惧、愤怒和消极
- 变得更加集中精力、更加清醒
- 相信自己的智慧
- 生活在现实当中

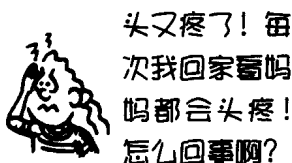
为了做到这一点,你需要作如下工作:

1 诚实



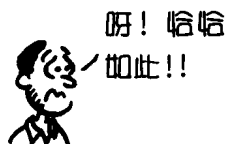
迈向自由的首要关键是对自己诚实。百分之百地诚实。要想有效地排除生活中令人不快的插曲,你必须认清你何时起了作用,并且要面对它。要想信任自己,你必须知道你不是靠小聪明来过日子的。这需要勇气。

2 认清障碍



你是一个完整的人。你的回答、反应和反抗对你生活的每一个方面都有影响,包括你的健康和环境。认清障碍并且自己承担责任会给你的成长带来有益的启发。

3 离开你的舒适圈子



为了彻底地解放自己,你需要准备对你的恐惧、愤怒、障碍和反抗下手。这样做,可能很痛苦,特别是,你越想要消除它们,它们变得越明显。但是付出一点代价是值得的。没有付出,就没有回报嘛! 为了感觉好一些,你准备付出多大努力?

4 耐心和坚韧

哎呀,继续下去很难!



一切都需要坚持! 对成功持一半的信心只能得到一半的效果! 许多人眼看着就能取得成功,却停滞不前了! 坚持!

于是，我们本着诚信的态度，看看你现在做得怎样。

填写百分比完成下面的问卷。

我在 _____ 方面达到了目标：

我感受到来自 _____ 方面的支持和鼓舞：

当与人相处时，我总是觉得：

我认同生活的目标

我想得到我想要的东西而不靠：

别人成功了，我觉得：

别人需要帮助，我乐意：

- 我的工作
- 我的家庭生活
- 人际关系

- 我的朋友
- 我的家庭
- 我的搭档
- 我的同事们

- 胆怯
- 防卫心理
- 评价
- 平等
- 高人一等
- 低人一等

- 魅力
- 强迫
- 无助
- 暗示
- 威胁
- 贬低

- 高兴
- 嫉妒
- 有竞争性
- 憎恶
- 自我怜悯

- 教育他们
- 解救他们
- 提供建议
- 询问他们的需要
- 退缩

%	%
是	否

--	--

我努力地改变别人

我生活在过去

我把问题看作：

- 是挑战,需要解决
- 惩罚
- 我的坏运气
- 机会

我很容易原谅别人对我的侮辱

我觉得很受委屈

人们理解我

我按照别人对我的看法来评价自己的

自我评判

我常常批评

- 别人
- 权威
- 我自己

我付出的比我得到的多

我自己的判断是可信的

我宁愿孤独而不愿意处于一个并非完全 50 / 50

的平等关系之中

我能够得到我需要的所有支持、帮助、关注而不需要

- 努力争取
- 抑郁
- 身体欠佳
- 嗜好
- 表现得完美
- 必不可少的
- 独立
- 特殊化

我喜欢我自己,不想变成别人那样

谢谢。你的答案将揭示你在哪些方面还需要努力。