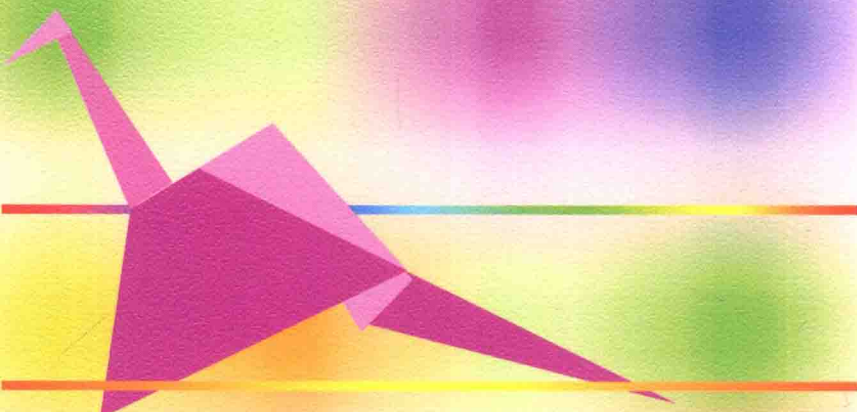


Could try to sell you out or I
Could show all the reasons why



悦爱自己

发现生活的美意

【美】

张宝蕊 著

中美精神心理研究所权威教授
首次化身“心灵闺蜜”

带给你面对困难的勇气和享受生活的激情。

广东人民出版社
广东人民出版社

美
—张宝蕊
—著



悦爱自己

发现生活的美意

广东人民出版社
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

悦爱自己 发现生活的美意 / 张宝蕊著. —广州: 广东人民出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 218 - 09026 - 9

I. ①悦… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213798 号

YUE AI ZIJI

悦爱自己

发现生活的美意 张宝蕊 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 杨琬

责任技编: 周杰 黎碧霞

插图绘制: 周思桐 森 滢 Yuli

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978 - 7 - 218 - 09026 - 9

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张: 7.25 字数: 88 千

版次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮购: (020) 83781421

张宝蕊 | BAO RUI

张宝蕊，国际心理辅导专家。

美国Fordham大学心理辅导硕士、美国Ediboro大学青少年心理辅导硕士、美国精神心理研究院精神心理学博士。致力于精神心理学的传播，一生努力活出真实的自己。自1992年起，每年到国内多所大学以生命分享的方式做心理辅导的专题演讲，其切中实际的演讲题材，轻松自然的演讲风格深受广大青年学子的喜爱。

著有《如何激发潜能》、《人际关系的艺术》、《放下自己》、《放下束缚》等著作；曾在《心理辅导》杂志辟有专栏。



*Could try to sell you out or I
Could show all the reasons why*



前言

当穷得只有自己时

体会

我一生漂泊。出生在台湾新竹的农村，在城里的光复路度过童年，后移居台北念中学、大学，然后到台南开始修道的生活。修道人的生活是由修会领导安排的，今天要你去东，明天要你去西，都是不能有二话的。离开修会至今，我的生活因为工作的关系，也是由火车、飞机、汽车连接，常常居无定所。其实，这已经成为我的习惯，不漂荡反倒觉得奇怪。但是无论如何，我有个终极的目的地，那就是“家”。除此之外，我还有个梦，那就是和好朋友一起终老。所以，回到中国这么多年，我最大的一个心愿就是成立一家支持团体。我想通过它来抓住些什么，实现些



什么，或是归属感，或是个人价值。

每个人都有很多的需求，其实，痛苦的根源就来自于此，因为这一切都是表象的，都是虚幻的。要从痛苦中解脱就得“破”。

我有很多的朋友，我很珍爱他们。我常常幻想着，大家在一起生活，直到永远。但是去年，我的一个很多年的好朋友离我而去，我的心情坠入了谷底，忧伤久久无法褪去。那时，我有一种体悟，那就是，我必须放下一些依赖，必须“破”。开始一点点……

也是去年，在对“情爱”（非爱情）追逐了多年后，在头破血流多次后，我发现它是自私的，是不负责任的，是以自我为中心的。我有一种体悟，那就是，我必须放掉一些依恋，必须“破”。开始一点点……

我有两个小家（当然，还有“大家”），两个地方，我很爱它们，虽然近两年来因为一些不得已的原因，很少待在那里，但是却常常情系梦牵。又是去年，身不由己的我无法回家时，我遭遇了平生第一次恐慌袭击，觉得梦被震碎了，我的自我认同从那时起开始受到动摇，我意识到自己对它有很强的依恋。虽然我一直在漂泊，但它确实在我的自我认同中占有很重的分量。很长的一段时间，我掉入了黑暗的深渊，觉得世界是如此的不可靠，对人的怀疑达到了某一个高度。我有一种感觉：处处为家，处处不是家。



那时，我有一种体悟，那就是，必须放掉一些我的“拖累”倾向，必须“破”。开始一点点……

今年，距去年整整一年了，我失去了另一个家，不仅是生理上，也是心理上的。一开始是狂怒的反应，再后来就是很深的失落、哀伤。奇怪的是，同时也有一种稳定感隐隐地生出。多年来想要抓住什么——友谊、情爱、家，在失去这些东西之后，反而有一种尘埃落定的感觉，一种失去后的踏实感。是的，踏实感。我什么都没有了，什么都抓不住了，因为什么都靠不住。

神马都是浮云。

我反而在贫穷到只有自己的时候，发现了唯一不会遗弃自己的，就是自己。我，反而成为最可靠的。此时，我有一种体悟：处处为家，处处是家。

后续

我与很多人分享了这篇感言，有些人觉得很心酸，有些人觉得很难过，有些人觉得我很自我，也有些人觉得我没有把他们放在心里，不在乎他们。我惊觉自己的片面，因为写这篇文章的时候，正好我感觉到自己处在被“拒绝”的风口浪尖上，所以才有看起来很“决绝”的感受。

仔细想来，我的朋友非常多，关爱我的，我所关爱的



不是只有那一个；除了两个小家之外，我还有好几个温暖的家，还有“大家”；要破的“情爱”，本来就是幻想，而人间处处充满了“情爱”，经过这些事件之后，我更深地体验着、享受着它，真是很美好的感受。

其实，这篇文章要表达的是，人本来就是孤身地来，且注定要独身地去的。一边享受着大家的爱，也给予大家爱的时候，我们不知不觉地就会陷入“依恋”的迷惑中。它，久而久之就成为一种“欲望”，这种欲望来自于不够关爱自己，也没有将自己的真我给活出来。英文有一句话是这样表述的：“Get myself together!”当我们要和朋友聚会的时候，会用英文说：“Let's get together!”意思是让我们聚在一起，但是从来没有想过，“Get myself together”是要将自己给聚在一起，意思是自己没有核心思想，没有整合起来。这才会有“神马都是浮云”的感叹！

回到我的“大家”中，我非常感谢大家的关怀与支持，同时在感恩大家的时候，也觉察到悦爱自己、感恩自己，就像悦爱大家、感恩大家一样的重要，因为有内在的悦爱与感恩，才能够体会大家的悦爱和关心。再次谢谢大家的支持，这一路走来，没有大家的支持，哪里会有今天的我呢？



后后续

再次看这篇稿子的时候已经是半年以后，我很想告诉读者的是，在这段日子中，我对生命又有了更进一步的体悟，那就是，失去朋友，失去家，其实都是幻象，是我的感觉，是我的扭曲。原本，都是存在的，只是因为不符我的期待，不合我的理想，所以我觉得它们都失去了。既然神马都是浮云，哪里又有失去可言？

生命原本具足，它提供了我们所有的需要。只是当我付诸它的意义是“我”的，是“自我中心”的，是“贪婪”的，是“想要”的，它才偏离了正轨，坠入了虚空与失落。当一切都“止”了，那么它又会回归到其中心，稳定，安妥。《大学》上有一句话：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

所以，止，在生活中，在思想中，在心理上，在一切上，才是我最重要的课题。



目录



前言



遇见最真的自己

什么是真实？我们探寻的目的并不是要还原事件的真相，而是要你明白，往往，我们只看到自己想看到的、自以为是的“真实”。

为什么会有如此多的无奈	3
我在怕什么	7
自我	11
是真实还是自我	16
人生最不能放下的是什么	20
真正要突破的是自己	24
把心转一转	27
放下自己	29
投射的作用——由张国荣之死想到的	34
面对投射，做好自己	41

悦爱自己

在狗尾巴草的眼里，每一朵花都是一个独一无二的世界，拥有活泼的灵魂。再卑微的生命，也是自己世界里的王。朋友们，请再爱自己一点。

- 51 都是为了让你高兴
- 54 晚熟的桂花
- 58 忙还是盲
- 62 处处是道场，步步是契机
- 68 我的一根刺
- 70 幸福不在别人手中
- 74 放下他人
- 79 多爱自己一点
- 84 练习爱自己
- 88 关爱自己
- 92 渡过彼岸，悦爱自己
- 96 Happy New You
- 99 向逆境干杯



爱他人是种智慧

每一个别人都是“我”，人我之间的对立消失了，委屈、痛苦、纠结也就不存在了，爱别人就是爱自己。

谁是冷眼对待小悦悦的人	105
我们的问题在哪里	107
别人真的需要我的帮助吗	111
我有能力给予爱吗	114
保护乎，伤害乎	117
过度的照顾是一种剥夺	121
承担责任	124
各说各话	127
沟通靠调频	131
真话不全说，假话全不说	134
接纳	136
把“你”、“他”当做“我”	140
十元的车费	145
无条件的爱，才是真爱	148
爱与尊重的沟通与交流	153
鼓励与支持的作用	161

答案在路上

成长是在“真我”与“超我”间不断修正的过程。困惑会有，瓶颈会有，一路行走，一路成长。

- 167 打八折吧
- 169 关注“精神的”世界
- 173 事实的真相
- 178 面对与不面对
- 182 如何才能放下
- 186 痛苦与受苦
- 193 缠来缠去，禅来缠去
- 199 把不幸当做命运的斧凿
- 205 不要等到明天
- 208 享受当下
- 211 不害怕，不后悔
- 214 不抛弃、不放弃

后记

Chapter 1 遇见最真的自己





什么是真实？我们探寻的目的并不是要还原事件的真相，而是要你明白，往往，我们只看到自己想看到的、自以为是的“真实”。