

每一天， 练习照顾自己

你生命中最重要的一个人，不是他人，而是你自己
你要懂你自己，爱上自己，做回自己

方鹤轩……著

Everyday,
practice to take care of yourself



民主与建设出版社



每一天， 练习照顾自己

Everyday,
practice to take care of yourself

方鹤轩····· 著

民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

每一天，练习照顾自己 / 方鹤轩著. — 北京：

民主与建设出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5139-0596-1

I. ①每… II. ①方… 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(2015)第048627号

出 版 人：许久文

责任编辑：郭长岭

策划编辑：黄善卓

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本：32

印 张：8.25

书 号：ISBN 978-7-5139-0596-1

定 价：29.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目录 CONTENTS

Chapter 1 放手是一种优雅转身 / 001

003 / 过度依赖他人，必然丧失自我

008 / 不用讨好他人，只需做好自己

013 / 破除我执，舍即菩提

018 / 放爱一条生路

024 / 什么事都归咎于自己是不好的行为

Chapter 2 做回你自己 / 031

033 / 我们需要自己的人生

038 / 了解自己真实的需求

043 / 倾听自己内心的声音

048 / 越俎代庖，只能徒劳

Chapter 3 除了自我，人莫予毒 / 053

055 / 除了自己，没人能够伤害你

060 / 不拿别人的错误惩罚自己

064 / 照顾每个人的感受，注定自己不好受

068 / 不必勉强自己

072 / 人生不能死要面子活受罪

Chapter 4 感受自己 / 079

081 / 人为什么会忽略自己的感受

083 / 感受自己的情绪

088 / 呵护情绪，保持平静

089 / 在逆境中学会微笑

094 / 以理智控制情绪

Chapter 5 为神经脱敏，让人生快乐 / 099

101 / 反应过度，难免受伤

104 / 感觉可以迟钝些

109 / 你所担心的事，大都不会发生

114 / 让沮丧和悲观远离自己

116 / 懂得幽默，得到快乐更容易

Chapter 6 认识你自己 / 123

125 / 拂拭蒙尘的灵台

- 130 / 谁有权利为你打分
- 134 / 让自己做自己的“伯乐”
- 138 / 保持自我本色
- 140 / 不要自欺欺人

Chapter 7 接受自己 / 147

- 149 / 尺有所短，寸有所长
- 154 / 羡慕别人不如珍惜自己
- 160 / 接受而不抱怨
- 166 / 接受不是逆来顺受
- 171 / 只有接受，才能改变

Chapter 8 思考自己的人生 / 173

- 175 / 人生需要自省
- 181 / 人到底为什么而忙
- 184 / 学会选择，懂得放弃
- 189 / 你的人生你能搞定
- 192 / 没人能替你做决定

Chapter 9 设定自己的目标 / 199

- 201 / 明确自己真正想要的
- 206 / 目标可以缓解无聊
- 211 / 设定目标，才能准确迈步

217 / 信念是走出困境的最大动力

222 / 生活的主动权永远属于自己

Chapter 10 别等到明天 / 229

231 / 人生在于不断行动

234 / 行动是实现目标的唯一途径

240 / 把压力维持在最佳程度

246 / 人生需要自我鼓励

250 / 别走得太快，灵魂都跟不上了

| Chapter I |

放手是一种优雅转身

人作为社会性的存在，必须在与他人的交互往返中生活，人们在经济生活中互相依赖，进行物质交换，实现社会分工；在精神上，人们也会相互依赖，希望得到他人肯定，获得他人安慰，寻求安全感。但是当我们过度依赖他人时，我们的心灵可能会受到伤害，我们要学会放手，放手是一种优雅转身。

过度依赖他人，必然丧失自我

人应该是独立的。独立行走，使人脱离了动物界而成为万物之灵。当你跨进青春之门的时候，你就开始具备了一定的独立意识，但对别人尤其是父母的依赖常常困扰着自己。依赖，是心理断乳期的最大障碍。

某报曾记载有个学生考取了出国留学，但该生一想到出国后没人给他洗衣，没人照顾他的生活就感到恐惧，最后只好放弃出国机会。很多学生长期由家长整理生活用品和学习用具，在生活上和学习上离开父母就束手无策，只有少数学生偶尔做些简单家务，这种情况实在令人堪忧。目前独生子女教育如果不抓紧抓好，有些孩子很可能会养成依赖他人的习惯甚至形

成依赖型人格，从小的方面讲影响了个人的前途，从大的方面讲则是影响一代人的发展乃至整个国家的命运。

人的依赖性，有时候表现为墨守成规、自我平衡以及维持现状等大多数人的通病。这是一种自我毁灭性的劣习。具备独立自主的习惯，练就一身挑战危机的本领，赢得顶住压力的超强心理素质，该是寻找机会、看准机会、采取行动的时候了。然而，在这最为关键的一个环节上，才是真正充满了障碍。如何一步步通过这些障碍直接关系着行动的成败。

许多人都有一个天真的想法，认为除了自己之外，别人也会关心他的事情。可事实压根就不是这样。就像你绝对不会为别人的事情急得如坐针毡一样，别人照样会把你的事情撂在一边，去陪情人吃饭或者去看足球比赛之类的活动。

你要永远记住这句话：谁也不会像你那样去关心你的事情，承认自己的事情对自己最重要比什么都重要。你还要牢牢记住：越是迫切的事，你越是不能指望别人，而是应该亲自去行动。消极的等待只能让你坐失良机，痛失好局。

生活上的依赖容易改变，精神上的依赖却难以扭转。在精神上得到安慰会给人一种美妙的感觉，因为人性有它一贯的弱点，如

怕承担责任、渴望安全感、贪图安逸等。人在无能为力和感觉脆弱的时候，需要一个“强者”为其出谋划策，来解决生活中的问题，并对可能产生的结果担负责任。当我们还很小的时候，这种表现就极为突出。孩子是软弱的，他们需要家长及老师的保护和指导。在孩子眼中，家长尤其是老师是非常重要的人物，在孩子的眼中，老师和家长就是权威，他们的批评和赞许都是至关重要的。孩子们为了得到老师、家长的赞许而做某些事，这是对儿童进行教养、培训的契机，是一个社会化的必然过程。如果在教育培养儿童的过程中，忘记了独立性的培养，一味地教育孩子听话、学乖，会抑制独立性这一可贵的品质。生活中孩子对别人的接受和赞许胜过自我的独立，那么与人的交往中就会产生一种主从关系、依赖关系。

只要在心理上存在着依赖关系，人生的选项就会变少，也就必然产生怨恨和痛苦。一旦你觉得需要别人，离不开别人的时候，你就成了一个脆弱的人。也就是说，如果你所需要的人离开了你、变了心，那么你就感到被人抛弃，不知所措，精神痛苦，甚至崩溃。依赖别人如父母、师长、领导、朋友等的人，会把别人看得比自己重要，期待着别人的安慰与赞美，会自觉不自觉地迎合别人的想法说话、办事，以取悦对方，而将自己置于从属的地位，这样就丧失了自我，事后会感到怨恨，心中不平，而不如此又会感到内疚和不安。

每个人都渴望自己不断成长直至成熟，随着身心的发展，你一方面比以前拥有了更多的自由度，另一方面却担负起比以前更多的责任，面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。如果在遇到问题时自己不愿动脑筋，人云亦云，或者赶时髦，盲目从众，那么你就失去了自我，失去了本应属于自己撑起一片天地的机会。

在学校，我们时常能看到几个学生凑成一帮娱乐嬉戏，这其中一定有一到两个“灵魂”人物，他们的依赖性较小，而其他几个学生的依赖性较强。依赖性强的学生喜欢和独立性强的同学交朋友，希望在他们那里找到依靠，找到寄托。学习上，喜欢让老师给予细心指导，时时提出要求，否则，他们就像断线的风筝，没有着落，茫然不知所措。在家里，一切都听父母摆布，甚至连穿什么衣服都没有自己的主张和看法。所以一旦失去了可以依赖的人，他们常常不知所措。

依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃了对自己大脑的支配权，没有主见，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位；总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助；处事优柔寡断，遇事希望父母或师长为自己做决定。当然在依赖中也得到了某些好处，如不再孤单，感到有了“靠山”，自己的一些行为(为迎合他人而做)受到赞

扬，这些对自卑的人是非常有诱惑力的。代价是丧失了自我的独立性以及由于屈从而引起的内心的矛盾和痛苦。具有依赖性格的人，如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时，可能对正常的生活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、焦虑、担心，很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应，影响身心健康。

克服依赖习惯，我们要充分认识到依赖习惯的危害。要纠正平时养成的习惯，提高自己的动手能力，多向独立性强的人学习，不要什么事情都指望别人，遇到问题要做出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性。学会独立地思考问题。独立的人格要求独立的思维能力。还要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心。自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要锻炼做，正确地评价自己。丰富自己的生活内容，培养独立的生活能力。在生活中主动要求担任一些重要工作，使我们有机会去面对问题，能够独立地拿主意，想办法，增强自己独立的信心。多与独立性较强的人交往，观察他们是如何独立处理自己的问题的，向他们学习。同伴良好的榜样作用可以激发我们的独立意识，改掉依赖这一不良习惯。

的确，人若失去自己，则是天下最大的不幸；而失去自主，则是人生最大的陷阱。赤橙黄绿青蓝紫，你应该有自己的一方天地和特有的色彩。相信自己创造自己，永远比证明自己重要得多。你

无疑要在骚动的、多变的世界面前，打出自己的牌，勇敢地亮出你自己。你应该果断地、毫无顾忌地向世人宣告并展示你的能力、你的风采、你的气度、你的才智。自主的人，能傲立于世，能力拔群雄，能开拓自己的天地。勇于驾驭自己的命运，学会控制自己，规范自己的情感，善于布局好自己的精力，自主地对待求学、择业、择友，这是成功的要义。

不用讨好他人，只需做好自己

人际关系大师卡耐基曾经讲过一个故事：从前有个女孩，她出身平凡（是公车调派员的女儿），天生拥有非常动听的声音，确实有当歌星的潜能，可惜嘴巴长得很不好看：她的嘴很大，又有龅牙，这看来确实是当歌星的致命伤。当她第一次在美国新泽西的一家夜总会献唱时，为了让自己看起来比较优雅，一直企图用上唇遮住龅牙。当然，这么做使她无法淋漓尽致地发挥自己的歌艺，也使别人很快地看出，她正故作地遮掩自己的缺陷。

还好当晚有个说话很直的人，马上给她一个忠告：“我知道你觉得龅牙很难看，所以故意要掩饰你的牙齿。其实，你越掩饰，大家越会注意到它，如果你不在意，大大张开嘴来唱，听众并不会在意你的牙齿不好看，只会听到你美妙的声音！”

这个女孩虽然觉得难堪，但接受了那人的直言不讳，勇敢地张开嘴，开怀唱出自己最完美的声音。后来，这个女孩成为一个家喻户晓的顶尖歌手，她的龅牙也成为她醒目的个人商标，别人想模仿那种韵味都不成！

“讨好别人”的原则常和“做自己”是冲突的。也许以前当“顺民”可以减少不少麻烦，但在这个个性化的时代，一个毫无个性的人，不可能脱颖而出。如果真的想当一只捕捉人们听觉的云雀，你不能和所有的麻雀一样发出同样的叫声。

而事实上，一个还没有学会做自己的人，往往也不能长期讨好到别人。有一位负责某大公司人事招聘的朋友就曾说过：“求职的人所犯的最大错误，就是失去自己，不能以自己的话来回答问题，只拼命地想给你他认为你喜欢听的答案。”每个人都有自己的特质，只是很多人一辈子都没有发现属于自己的天籁。没有一个人应该糟到放弃自己，去模仿别人。

讨好别人，使你找不到自己生命的真正指标。著名的心理学家荣格曾经如此分析：“我的病人之中有三分之一以上在医学上找不到任何病因，他们只是找不到自己生命的意义，拼命自怜而已。”

我们该自爱，但自怜却不是好东西；该对别人好，但一味讨

好，恐怕没有人认为该真正尊敬你。哈利教授少年时就认识一个非常在乎别人看法的人。那时候他很喜欢在星期天上教堂，因为教堂的音乐总使人心情舒畅。但这家伙未免有点讨厌，他虽然眉清目秀，待人也非常客气，却总是每隔几个礼拜，就要发给同年龄的人一份问卷。他总是问：你会给我打几分？你认为我的优点是什么？有哪些缺点需要改进？

这人勇于自我检讨的精神也许值得嘉奖，但他看见问卷的反馈信息后，却屡屡变得更不快乐。试想，别人在白纸黑字上诚实地写下你的缺点，除非圣贤，谁会真的开心？

看到他那么不开心，过了几个礼拜，他再发问卷给哈利时，哈利干脆昧着良心给他一百分，缺点栏下填：无！没想到他并不因此而高兴，他把哈利拉到一旁，指责哈利不是个诚实的朋友：“我从你的眼神中可以看得出，你并不认为我十全十美，既然如此，你为什么口是心非地给我一百分？”

“因为你实在很烦！”年轻气盛的哈利脱口而出。

这时，牧师走了过来，倾听了他们的争执之后，微笑地对那个人说出一句妙语：“下一次，不要再麻烦你的朋友为你打分数，请上帝为你打分数吧！”是的，就让我们心中的上帝为我们的表现打