


这些年 我们都忘了爱自己

Just One Thing

[美] 里克·汉森(Rick Hanson)◎著
李龙◎译



送自己一本
爱的练习册



这些年
我们都忘了爱自己
Just One Thing

[美] 里克·汉森(Hanson, Rick)◎著 李龙◎译

图书在版编目(CIP)数据

这些年,我们都忘了爱自己:送自己一本爱的练习册/(美)汉森著;李龙译.

—长春:吉林文史出版社,2013.1

书名原文:Just one thing:developing a buddha brain one simple practice at a time

ISBN 978-7-5472-1453-4

I. ①这… II. ①汉…②李… 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(2013)第018147号

JUST ONE THING: DEVELOPING A BUDDHA BRAIN ONE SIMPLE
PRACTICE AT A TIME by RICK HANSON, PHD

Copyright: © 2011 BY RICK HANSON

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 BEIJING ZHENGQING CULTURE and ART CO LTD.

All rights reserved.

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2012-3921

这些年,我们都忘了爱自己:送自己一本爱的练习册

作 者 里克·汉森

译 者 李 龙

出版人 徐 潜

责任编辑 王凤翎 钟 杉

责任校对 王凤翎 钟 杉

封面设计 平 平

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 180千字

印 张 9

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

ISBN 978-7-5472-1453-4 定价 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



中文版序

你能对世界做的最大的贡献 就是好好爱自己

爱是什么？爱是亲近。

爱谁，你就会亲近谁；爱什么，你就会亲近什么。

因为爱是一种聚合的力量，它可以把两个陌生的人聚合到一起，结为夫妻；它可以让你为某一件事情倾注全部的精力。

不过，人的精力毕竟是有限的，我们不可能爱世界上的每一个人、每一件事，我们更多的是爱身边的亲人、朋友、同事，以及和自己熟悉的人，也就是离自己5米之内的人。但是，在向外付出爱的时候，我们常常忘记了在这个世界上应该爱的一个人：自己。

忘记爱自己，意味着我们与自己越来越疏远；

忘记爱自己，意味着我们不愿意听从自己内心的声音；

忘记爱自己，意味着我们抛弃了真实的自我，盲目地向外去寻求幸福；

忘记爱自己，意味着我们的内心时刻都会处在自责、不安、焦虑和纠结之中。

……

这些年，你是不是就是这样——只想着与别人亲近，却忘了与自己亲近；只想着爱别人，却忘了爱自己？

你是不是一心想着做别人的依靠，却忘了自己在这个世界上已经流浪了很久？

你是不是一心想着你若安好便是晴天，却忘了自己的天空早已密布阴霾？

我们整天忙忙碌碌，为工作忙、为房子忙、为车子忙、为老人忙、为孩子忙、为爱人忙、为朋友忙。我们把所有事情都一肩扛起，在外人面前永远卸不下

盔甲，只有自己知道在这些伪装的背后，心里缺了的那一块，是永远的空洞。我们忘了自己的生活到底是什么颜色，忘记了自己的梦想，甚至忘了抬一抬头看一看天上的星星……生命就这样在为别人的忙碌中悄然逝去。

现在，该是好好爱自己的时候了！

不要有任何顾虑，不要有任何犹豫，你越是亲近自己，世界才会越亲近你；你越是爱自己，别人才会越爱你。相反，如果你不亲近自己，与自己越来越疏远，那么，整个世界都会疏远你；你的内心有一个洞，整个世界都要漏风；你的内心有一点纠结，整个世界都想分裂；你抛弃真实的自我，整个世界都会抛弃你。所以，如果你想好好地爱自己的亲人、朋友和同事，甚至是这个世界，那么，你首先就应该好好爱自己。

也许，在这个世界上，你能对别人做的最大的贡献就是好好爱自己！



前言

《这些年，我们都忘了爱自己》是一本爱的练习册。

它的目的是让你靠近自己、亲近自己，而不要疏远自己。在亲近自己的过程中，你可以填补内心的裂缝，放弃自责和抱怨，克服焦虑和恐惧，变得温柔而坚强，宁静而智慧。

为什么这些小小的练习能够产生如此强大的力量呢？

因为这些练习可以改变我们的神经系统，重塑我们的大脑。

每时每刻，不管你感知到的是什么——声音、感

觉、想法，或者你内心最深处的渴望，它们的基础都是神经活动。心理活动与神经活动之间存在着非常密切的关系。当你的大脑发生变化时，你的想法会随之改变；反之，当你的想法改变后，你的大脑也会发生变化。这就说明，我们所关注的东西，所思考、所感受、所冀望的东西，还有你对待自己的态度，都在改变着我们的神经系统，塑造着我们的大脑。

如果你在遭遇痛苦和挫折时，不是抱怨和自责，而是更加温柔地对待自己、同情自己、自己关爱自己，那么，你身体中负责爱的神经区域就会变得活跃；这一区域越活跃，你的内心就越淡定，越能抗击生活中的打击，走向辉煌的人生。

相反，如果在痛苦和挫折面前，你总是自责、内疚和自己作践自己，那么，你身体中负责抱怨的神经区域就会变得活跃；这一部分越活跃，你就会越焦虑、越自责，最后，陷入泥泞的沼泽。

人类的神经活动有一个规律：相对活跃的神经细胞会变强，相对不活跃的神经细胞会逐渐消退。这是一种神经进化机制：最忙碌的将会生存下来，不使用

的就会失去。

在《这些年，我们都忘了爱自己》这本书中，我将向你介绍 52 个自己关爱自己的小练习，这些练习通过改变你的想法，可以激活你大脑中爱的神经细胞，使你与自己更亲近，更加爱自己。

一个人如果疏远了自己，他也就疏远了这个世界！

一个人只有真正做到了爱自己，他才能真正去爱别人！



第1章 这个世界，更需要你来爱的是自己 | 1

每个人都想亲近这个世界，都想爱这个世界，但是，不要忘了，你只有先亲近了自己，才能真正亲近这个世界。

一个与自己疏远的人，一个抛弃了真实自我的人，一个不爱自己的人，根本不可能爱这个世界。

- 1.你无需反对他人，但一定要支持自己 | 2
- 2.生活中不只有棍棒，更有蜜枣 | 11
- 3.你都不同情自己，还有谁会同情你 | 17
- 4.不要让生活把你架了起来 | 22
- 5.人生是一张很大的拼图，不要只盯着不好看的那一小块 | 27

- 6.忙是为了生活，慢是为了享受生活 | 33
- 7.不要因为自己好说话，就不公正对待自己 | 38
- 8.爱自己，就要好好睡觉 | 44
- 9.你的身体是你的家 | 50
- 10.爱自己，从爱大脑开始 | 56
- 11.在充满毒素的世界里，我们更要守脑如玉 | 61

第2章 生活充满艰辛，我们要自己爱自己 | 65

生活充满了艰辛和酸楚，在这些孤独的长夜里，我们需要自己给自己光亮，自己给自己温暖，自己爱自己。

泥泞的日子里，我们要更加爱惜自己的双脚。遭遇生活的粗暴之后，我们需要对自己更加温柔；如果生活欺骗了你，你最需要做的就是更加诚实地对待自己。

- 12.即使在最艰难的时刻，也有你值得高兴的事情 | 66
- 13.我们需要多说“是”，少说“不” | 70
- 14.不要一直埋头工作，你可以抬头遥望天空的星星 | 76
- 15.想开了，你就是佛 | 81

- 16.有信仰的人是最强大的人 | 85
- 17.从路边的杂草中，你也可以发现美丽 | 91
- 18.越是心存感激的人，越能得到幸福 | 96
- 19.你对生活微笑，生活就会对你微笑 | 102
- 20.宁静的生活，也需要有激情澎湃的时候 | 107

第3章 爱自己，先要找到自己 | 113

爱要有一个对象，这个对象可以是别人，更可以是自己。

爱自己，我们首先就要找到自己，清楚自己是谁，从哪里来，要到哪里去？

然而，在向外的寻觅和追逐中，我们的脚步总是走得太快，以至于感觉不到自己的存在；我们总是有太多的焦虑、自责和抱怨，以至于很难看清最真实的自己。

- 21.你存在于你的心中 | 114
- 22.觉醒，就是你知道自己在做什么 | 119
- 23.人若失去耐心，也就失去了灵魂 | 125
- 24.抬头是想让别人看见你，低头是为了自己看见自己 | 131
- 25.人生需要油门，也需要刹车 | 136

- 26.要认识世界，先认识自己 | 141
- 27.找到自己的意愿，你就找到了人生的动力 | 146
- 28.很多时候，心灵也需要一个避难的地方 | 151
- 29.你越是逃避痛苦，人生的路就越窄 | 155
- 30.我们总是在追求的过程中迷失了自己 | 161
- 31.找到了自我，请保持前进 | 166

第4章 越是爱自己的人，越容易爱这个世界 | 171

当你向内爱自己的时候，意味着你同时向外敞开了心扉。一个不关爱自己的人，在阻碍自己通往内心的同时，也关闭了通往世界的大门。所以，如果你不爱自己，讨厌自己，总是与自己争吵，最后，整个世界都会与你争吵。

- 32.有好奇心的人，更愿意去认识世界 | 172
- 33.与这个世界接触最多的是你的双手 | 177
- 34.什么都知道的人一定什么都不知道 | 181
- 35.心不乱，你的世界就不会乱 | 186
- 36.在停车场上，你永远种不出玫瑰 | 191

37.不要被果实吸引，而忘记了给树浇水 | 195

38.你一直担心的事情大多数都不会发生 | 200

39.不要等火苗烧起来之后再去扑灭 | 205

40.让梦想引导你的生活 | 209

41.给予是最深沉的智慧 | 213

第5章 给你的心一个宁静的家 | 217

如果我们不再自责，不再抱怨，不再纠结，而是自己站在自己一边，自己爱自己，那么，停止争吵的内心就会变得平和宁静，由内而外感受到一种深刻的幸福。不仅如此，这时，我们还会由“定”生“慧”，产生出最智慧的想法和最勇敢的行为。

42.不悔恨过去，不担心将来，好好活在现在 | 218

43.爱自己的本性，听从内心的声音 | 223

44.爱你内心那个受伤的孩子 | 229

45.你躲不开第一支箭，却可以躲开第二支箭 | 233

46.接纳不完美的自己 | 238

47.让你的心找到回家的路 | 242

48.很多对你不利的事情，其实并不是针对你的 | 247

49.很多时候，我们都是在自己吓自己 | 251

50.填补心里的裂缝 | 255

51.放下过去，你才拥有未来 | 262

52.爱就像水，需要流动 | 267



第1章

这个世界， 更需要你来爱的是自己

每个人都想亲近这个世界，都想爱这个世界，但是，不要忘了，你只有先亲近了自己，才能真正亲近这个世界。

一个与自己疏远的人，一个抛弃了真实自我的人，一个不爱自己的人，根本不可能爱这个世界。

1

你无需反对他人，但一定要支持自己

人生，是一个从荒芜到芳草萋萋的过程，在这个过程中，我们最大的目标就是追求幸福。可是追求幸福远远没有那么简单。

幸福是一种内在的感受，与外在的财富、名誉和地位并没有太大的关系。伊丽莎白·泰勒说：“上帝给了我美貌、声名、成功和财富，所以没有给我幸福。”

要想获得幸福，我们就必须从心理上站在自己一边，自己亲近自己，自己关爱自己。

你无需反对他人，但一定要支持自己。

对许多人来说，要做这样的心理转变并不容易。或许你从小受到的教育已经让你形成了这样的心理定式：自私是可耻的，不要只为自己做辩护人，别人应该比自己重要。或许你曾经尝试从心理上