



The
Need
to
Please

[美] 米基·法恩◎著 李楠◎译

“没关系，我都可以”

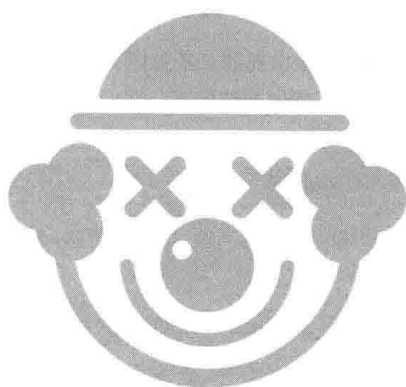
“挑你喜欢的就好”

“我无所谓”

.....

但你要知道，需要花尽心思去讨好的关系
都不会撑得太久

当你不再讨好别人
全世界都会来爱你



当你不再讨好别人 全世界都会来爱你

The
Need
to
Please

[美] 米基·法恩◎著 李楠◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

当你不再讨好别人,全世界都会来爱你 / (美) 米基·法恩著;李楠译. — 北京:中国友谊出版公司,

2018.8

ISBN 978-7-5057-4344-1

I. ①当… II. ①米… 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(2018)第 057664 号

THE NEED TO PLEASE: MINDFULNESS SKILLS TO GAIN FREEDOM
FROM PEOPLE PLEASING AND APPROVAL SEEKING By MICKI FINE

Copyright:© 2013 BY MICKI FINE

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

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Standway Books Co., Ltd

All rights reserved.

- | | |
|----|---------------------------------|
| 书名 | 当你不再讨好别人,全世界都会来爱你 |
| 作者 | [美] 米基·法恩 |
| 译者 | 李楠 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 天津中印联印务有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
8 印张 140 千字 |
| 版次 | 2018 年 8 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4344-1 |
| 定价 | 42.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

赞 誉

这本既神奇又实用的书能帮你从向外界寻求认可中解脱出来，并找到你真正需要的自我接纳和慈悲。

——《自我同情》（*Self-Compassion*）作者

克里斯汀·聂夫（Kristin Neff）

法恩具有西方心理学的背景和丰富的正念教学经验，她清晰地指出了我们喜欢向外界寻求认可的行为习惯，并且提供了许多冥想方法帮助我们摆脱这一习惯的束缚，然后按照我们与生俱来的慈悲和智慧去生活。

——《彻底的接纳和真正的皈依》

（*Radical Acceptance and True Refuge*）作者

塔拉·布拉克博士（Tara Brach, PhD）

《当你不再讨好别人，全世界都会来爱你》是一本重要的书，它揭示了我们寻找爱的痛苦历程。你将会发现，一直以来你所寻求

的所有种种，原本就存在于你自身——从来无需外求。愿这本充满智慧的书，连同书中提到的种种练习正念和慈悲的方法，可以帮助你走入自己的内心智慧。

——《基于正念的减压练习册》

(*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*) 作者

鲍勃·斯塔尔 (Bob Stahl)

这本极富感染力的书向我们描述了那些原本由恐惧、自我怀疑或者厌弃所驱使的时刻，能通过正念练习带来新的觉知。作者用一颗仁慈和敏感的心写成了这本书，它从体验层面提供了一种路线图，可以带你重新发现真实价值和内在力量的组成部分。

——《穿越抑郁的正念之道》

(*The mindful way through depression*) 作者

多伦多大学心理学教授辛德尔·西格尔 (Zindel Segal)

在书中，米基·法恩阐明了与讨好的需求有关的挣扎和焦虑的本源，用清晰的笔触让我们对此进行深刻了解，并且通过正念和慈心练习，引领读者一步一步地踏上发现和自由之旅。

——马萨诸塞医学院正念专业训练和教育中心

主任 弗洛伦斯·米罗-迈耶 (Florence Meleo-Meyer)

《当你不再讨好别人，全世界都会来爱你》这位向导，以一种对你来说最舒适和最有效的方式，引领你一步一步地以自己的节律朝着特定的目标前进。读完此书，读者会对自身和他人产生一种更为深切的爱，以及一种更为平和、充实的生命体验。请尽情一试，你肯定不会失望的！

——印第安纳大学沟通和家庭健康教授

琳达·贝尔（Linda Bell）

这本书对我们所有人来说都弥足珍贵，我们都已在无价值感的雾霭中挣扎了太久，觉得必须要去讨好他人才能获得爱，甚至只是让人堪堪忍受我们罢了。法恩给我们提供了一条路径，让我们驱散阴霾，重新找回本就属于我们生命中的安宁、爱和喜悦。

——《如何才能不羞怯》

（*The Mindful Path through Shyness*）作者

斯蒂夫·弗洛沃斯（Steve Flowers）

为什么要讨好他人呢？因为我们深信生活是源自别处某个地方，而非在当下。我们一直轻易接受了一种观点，认为仅仅拥有当下是不够的。法恩给予我们一种可能，让我们得以停下来稍事休息，

充满觉知，对自己温柔以待，接纳我们既平凡又伟大的内在——美丽、慈悲、慷慨、创造力和意义——这在我们每个人身上都存在。这是一份来自阅读的礼物。这是一份来自付出的礼物。

——《暂停的力量和心灵花园》

(*The power of Pause and Soul Gardening*) 作者

特里·赫尔歇 (Terry Hershey)

前言

在我 20 多岁的时候，我发现自己处在了人生的十字路口。在此前的大部分时间里，我都是一个乖巧的女孩：我毕业于名校，是一个温驯的女儿、听话的学生；在空余时间里，我还会去做志愿者，不知疲倦地照料他人，为社会做贡献。我每一步都循规蹈矩，从不逾越雷池一步。

但是在种种的表象之下，我内心深处并不快乐。不管我受到了多少表扬和赞许，也不管我多么努力地去变得完美、随和以及乐于助人，我始终都感觉自己不够好。我深陷于自我批评的泥沼之内，力求变得完美，但却总是求而不得。

转折发生在我去印度旅行的时候，幸运来得不可思议：我邂逅了正念（mindfulness）教学课程。我看到，通过富有同情心的念力，我能够清醒地观照自身的体验，而不是沉浸在这种情绪之中无法自拔。我对这种洞察心灵的方式非常着迷，也为能够摆脱自我批评的束缚如释重负。我全身心地投入到了正念修习当中。

在正念中，我学着同自我批评相处，有意识地对那些声音保

持警觉：那些声音告诉我，我自己不够好；它们还告诉我，我的价值必须依附于他人才得以存在。每次生出这种判断的时候，我都有意识地保持觉知，放松心态，最终得以看穿它们。这种觉知，连同大量练习之后产生的正面积积极的情绪——尤其是在自我引导之下产生的善意和同情心——创造出一个崭新的内心世界，较之从前，这里充满了更多的关心和自我接纳。

这种情形不是一朝一夕之间产生的，过程也殊为不易。但是毋庸置疑，辛苦没有白费。25年之后，这些习惯仍旧有些蛛丝马迹残存，但是已经无伤大雅，不会对我产生大的伤害了。

序 言

在我 10 岁那年，有一天我颤颤巍巍地攀在秋千架最高的架子上，小手紧紧抓着最大的那根棍子。我最好的朋友特蕾莎（Teresa）使劲游说我，说我能握着这根棍子向前翻转，最大程度地向前转一圈，然后回到我开始摇摆的那个最高的架子上。然后我就听了她的话，用尽了一个小女孩所有的力气——只听“扑通”一声，我从 8 英尺^[1] 高的空中跌落，仰面倒在地上。

你可能会说，小女孩就爱做愚蠢的事情，但是现在让我们从更深层次上思考一下这件事。我之所以来个倒栽葱，是因为我想让我的朋友高兴，好让她爱我。多年以来，我一直被教育应该向别人请教我应该做什么，竭尽全力去讨好他们。我相信如果我不这样做的话，他们就不再爱我，可能会从我身边离开。我是如此轻车熟路地去讨好别人，以致于不顾自己的安危，一头栽了出去。

这种轻车熟路来自于在生命中没有得到过足够的爱和接纳，反而是从小伴随左右的、来自长辈的过分苛责。尽管这些批评是

[1] 译者注：约为 2.4 米。

善意的，但是这却无法证明他们对我的爱，无法证明他们爱着我本真的样子。我的心灵受到了创伤，我相信自己不配得到爱，我要为别人的福祉负责；我要穷尽一切可能去讨好别人，否则就可能面临被抛弃的风险。在很多年里，我的生活和人际关系都受到这种心态的严重影响。

在我的生命中，有很多时候，我都会弃自身幸福甚至安危于不顾，就是为了让别人爱我：秋千事件只是其中一桩罢了。我在不知不觉中耗费了很多时间和精力去尽力讨好别人，好让他们来爱我，不离开我。这么来打个比方吧：在我年轻的时候，我好像一遍又一遍从秋千架上飞出去，只要有人说“跳”，我就跳。我会尽我所能去友善待人、随和可亲。我会违心地说“是”。我试图解读别人想要我做什么。虽然许多人认为我是“随和小姐”（Miss Congeniality），但是我却感到自己越来越焦虑，越来越抑郁和愤怒。

在我 30 多岁的时候，人生中出现了一次转折：我发现了两个神奇的过程，它们帮助我探索了内心世界，使我可以坦然面对自己的内心——那就是心理治疗和正念。心理治疗帮助我回溯过去，使我意识到它是如何对当前的我产生影响的，并且帮助我学习如何积极地看待生活，其中就包括怀着正念的心态生活。正念就是一种意识，当我们带着开放的、毫无偏见的心态面对当下的时候，这种意识就产生了。我有时候会开玩笑说是正念救了我的

命，正念练习帮助我认识了什么是爱，使我从囿于观念所限而带来的痛苦中解脱出来。

现在你有这本书在手，你就很有可能得以开始探索正念。这种强大的修习练习，已经帮助数以百万计的人在生活的艰辛中找到了平和与爱。如果我的故事听起来似曾相识，我希望你能继续阅读下去，认识一下正念是如何把你从讨好型人格（chronic people pleasing）行为模式中解脱出来的。

本书的架构

因为正念是本书提到的核心方法，所以第一章探讨了正念的基础知识。有了一个大概的认识以后，你就可以一边阅读本书，一边进行正念练习。第二章探讨了常见的童年创伤，而这正是讨好型人格行为模式的肇始。

第三章和第四章则重点关注了讨好型人格行为模式及其相关的思想、情绪、行为和关系动态。愉悦他人是生命中有价值的一部分，大多数宗教和精神传统也都这样教导我们，照顾和爱他人是精神修行最高级的形式之一。然而，当讨好他人的行为背后的动机是无价值感和不被爱，甚至唯恐自己被人抛弃，那它就沦为了一种不健康的、强迫性的和痛苦的行为模式。

处在这种行为模式下的人会深感自己毫无价值，扭曲自己去满足别人的期待，生怕自己无法满足别人的要求，因而不免要牺牲自己的幸福来讨好或迎合他人。如果你也身处其中的话，你会违心地对别人说“是”，常年戴着“老好人”的面具，为一切感到歉意，与你的内在之善失去连接，并且无力追寻自己的人生道路。萨尔曼·拉什迪(Salman Rushdie)将这种行为模式描述为“被关在囚笼之中，遭受着没完没了的折磨，且无处可逃”。

然而，有一种方法可以帮你摆脱这种没完没了的折磨，那就是正念。第五章到第十二章的内容将帮助你培养正念精神，并将其应用到讨好型人格行为模式中。这可以帮助你愈合童年创伤，滋养如自我同情、意向和平静响应能力，而这些能力通常都被终其一生的讨好行为模式遮蔽了。这会使得你得以释放驱动寻求认同行为背后的恐惧，可以打开心扉全心全意、坦坦荡荡地来爱人，在你的关系中寻找更好的平衡，更全面地欣赏和享受生活。

这本书的每一章都探讨了一个话题，并提供了一些方法，你可以借此来实践你学过的内容，花点时间反思一下该如何将其运用到你的生活中。自始至终，你都会发现体验式练习会帮助你整合你所读到的所有内容。另外，本书还提供了各种正念冥想(mindfulness meditation)实践，来帮助你把冥想变成你日常生活中的一部分。

地图

这本书的实用目的就在于将你从讨好型人格模式中解放出来，敞开胸怀去面对无条件的爱：这是一场旅程。无论在何处做何逗留，我们都要始终不忘初心，牢记此行的目的。意识觉知（conscious awareness）对此行来说至关重要，可以使你理解和真正意识到，在任何特定的时刻，你都能随时感受到自由、舒适、欢乐和爱。这场旅程始于正念，而与此同时，这也是此行的目的和手段。你可能听说过这句话，即生命是一场旅程，而非目的地。这句话是开启正念练习的钥匙，可以使你从讨好型人格行为模式中解脱出来。当你开始练习正念，你的经历会告诉你，你生命中的每一刻都是独一无二的，你可以在其中学习和成长。

旅程的起点

在我们的探索之旅中，我们通常不会花时间思考此行的起点。然而，如果你想要达到目的，了解你的出发点是至关重要的。例如，在你向航空公司预订机票的时候，为了确保订票成功，你必须确定你的出发点。为了绘制出从长期寻求别人认可到朝着真正的爱与自由前进的旅程图，你需要意识到当前的行为习惯的特点：

自觉毫无价值、经常关注别人怎么看你和在人际关系中处于屈从地位等。一旦你清楚自己置身何处，你就可以培养客观的意识，它们可以帮助你辨别出你身上那些痛苦的、寻求别人认可的慢性行为模式的特点。

旅行的方式

正念同样也是此次旅行的手段，帮你从讨好别人和寻求别人的认可中解脱出来。正念练习可以帮助你开启生命的觉知，认清生命本真的样子，意识到那些你为了讨好他人而舍弃自身的时刻，还有那些你自觉毫无价值，或者担心别人不喜欢你或不爱你的时刻。然后，你可以带着由正念唤醒的觉知和同情去面对这样的时刻，而不是以你过去所采取的那些否认、被动做出反应和严苛等方式。在你阅读本书时，你或许会产生许多想法、思考和判断，我建议你也其间运用正念练习，这样你就可以轻松地体验这本书，或许还会带着更加开放和同情的心态来进行阅读。

旅行的目的地

当然了，目的地也很重要。在你阅读此书并参照相关方法予以练习时，你就正朝着这样一个方向前进：在那里你会远离恐惧，放手去爱，疗愈由讨好型行为模式带来的创伤，提升自尊，创建平衡的人际关系，并得以自行选择人生之路。正念可以帮助我们

接受生命本真的样子，获得需要拒绝的时候说“不”的自由，勇于面对同所爱之人的冲突并能心平气和地解决，对其他人充满友爱而不是情非得已。

首先，重要的是要弄清楚这次旅行不会去的地方，我说的是从讨好型行为模式中解脱出来。当我说“解脱”时，我并非是说再也不要讨好他人或绝不要这样做；也不是说只照顾自己的需求就好了，或者只是抱着一种玩世不恭的态度，对其他人的需求漠不关心。

恰恰相反，从讨好型和寻求他人认可行为模式中解脱出来，正是意味着在你敞开心扉面对自己，与自己内心深处、与生俱来的能力建立连接之后，你能由衷地关心别人和他们的幸福——而这种能力，正是正念所赋予你的。在这个过程中，你会发现你已然获得了曾经想从寻求他人认可中获得的東西。由于你不再将自身的意义和生存与别人的照顾等量齐观，你出于爱而非恐惧去照顾别人的能力会有所提升。

在你打开了爱的本性，放下恐惧之后，很多事情都可能发生。以前一直集中在其他人身上的注意力现在得以释放，转移到当下最重要的事情之上。关于别人对你的看法，你也会少些担心。你可以更专注于自己的生活，多内省，关注自身的内在价值，从而明白什么才能给生命增添意义、目的和欢乐。你可以学着认识自

己是谁，什么对你来说才是至关重要的，以及如何照顾好自己。平和地看待自己和自身的情绪，这样可以帮助你变得富有同情心，并且坚毅自信，爱自己，也爱他人。

在你通过正念将自己从讨好型行为模式中解脱出来以后，你的人际关系会变得更加友爱、平衡，也更富有连接感。通过正念练习，你可以坦然面对你自己和他人天性中与生俱来的仁慈与爱。这样可以使你更加自由地去爱，更坦然地面对你所爱之人的关心，以一种无所畏惧的、充满爱的方式照顾自己和你的爱人。

如何使用本书

以开放的心态阅读本书是很重要的，这样一来你可以与书上的想法建立起连接。然而，不要轻易相信书本上写的内容，除非你自己已经进行过反思，或者更好的做法是自己先应用一下。我们可以从爱因斯坦那里得到指点，他认为经验是所有知识的来源。要亲自经历，并且要珍视它们。这一点很重要，特别是如果你多年来已经习惯于向别人寻求认可的话。试着用你所读到的内容来调整你的想法和感受，然后判断这是否适合你的情况。

在这本书中，除了说明文字，你会发现还有练习、反思和冥想实践等。在做练习和思考的时候，我建议你先做几分钟的冥想