



*self-care
for the
real world*

自我 关爱

〔英〕纳迪娅·纳拉因／凯蒂娅·纳拉因·菲利普斯 著

张江峰 译

非虚构



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



[英]纳迪亚·纳拉因
凯蒂娅·纳拉因·菲利普斯 著

self-care for the real world

自我关爱



张江峰 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

自我关爱 / (英) 纳迪娅·纳拉因, (英) 凯蒂娅·

纳拉因·菲利普斯著; 张江峰译. — 北京: 北京联合

出版公司, 2018.11

ISBN 978-7-5596-2507-6

I. ①自… II. ①纳… ②凯… ③张… 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207995号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-5914号

Copyright © Nadia Nariain & Katia Narain Phillips, 2017

First published as SELF-CARE FOR THE REAL WORLD by Hutchinson,
Hutchinson, an imprint of Cornerstone Publishing. Cornerstone
Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.

自我关爱

作者: (英) 纳迪娅·纳拉因 凯蒂娅·纳拉因·菲利普斯

译者: 张江峰

责任编辑: 牛炜征

特约编辑: 丛龙艳

版权编辑: 蔡 苗

产品经理: 于海娣

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 170千字 787mm × 1092mm 1/32 印张: 9

2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2507-6

定价: 68.00元

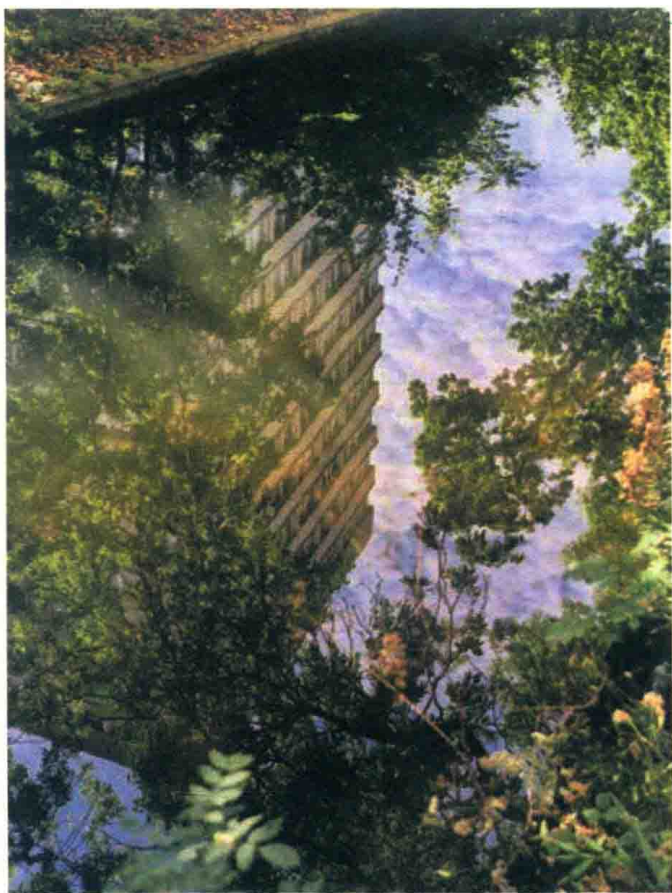
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832

致父母





· 什么是自我关爱 ·

我开始相信，自我关爱并不是自我放纵，而是一种生存行为。

——奥德丽·罗德

在基本层面上，自我关爱意味着让自己吃饱、穿暖、保持整洁，在世上发挥一定作用。每个人都在尝试自我关爱，即使人们并没有意识到这个问题。在本书中，我们想帮助大家学习怎样把自我关爱变成一个丰富的整体，而不仅仅局限于其一般功能。我们喜欢用这样的方式定义自我关爱：像用爱、善良和耐心去照顾一个孩子或者一个亲密朋友那样去照顾自己。我们用“关爱”这个词来表示赞美，然而谈到自我关爱时，人们有时会认为这意味着只关心自己，而不顾对其他人的影响。甚至有人会说自我关爱就是

自私。但我们相信，如果觉得自己已经是最好的面貌，那么我们将会为这个世界奉献更多。当自我感觉很好时，我们会为自己也为他人做更多好的、善意的事情。那么，很自然，我们会让生命中的美好事物生长。同理，当感觉不好的时候，我们就会变得更加自私和固执，也就没有精力去关心他人或者其他事物。

在 Instagram（移动社交应用）上，自我关爱有时候看起来仅仅是健康引领者的标签，但我们希望你能意识到，自我关爱绝不仅仅属于那些有大把空闲时间、大把金钱去做昂贵按摩和足疗的人。你大可不必等到生活不再忙碌、饮食结构完善，或者买了高档瑜伽裤以后才去自我关爱。

对我们来说，自我关爱并非自我封闭或者与世隔绝，相反，自我关爱意味着全身心地投入到生活中去。忽视自身需求会让你油尽灯枯，但是自我关爱会给你充电，让你重新焕发活力。

这是一个真实的世界，时时处处都需要你付出时间和能量，但是你也应该像身边的其他人一样，把一些时间和能量留给自己。自我关爱并不意味着以一种极端的方式来彻底颠覆你的生活。试问谁又有时间去做这些呢？自我关爱是在当下满足自己的需求，而不是去想应该到达某个境地，进而思考你能够采取的、可以更好地关爱自己的小步骤，你会惊讶地发现，几个小小的步骤居然就能改变你的生活。

请记住，自我关爱并非自私，而是学会自爱、自尊、自我同情。



很快你就会发现这一切给自己和身边的人带来的幸福的影响。

这本书囊括了我们多年努力总结出来的思想，希望能够对您有所助益。

■ 什么是自我关爱

你可能已经知道了一些基本的东西：自由活动，滋补身体，滋养思想与灵魂，等等。但是，请记住，自我关爱是因人而异的，这一点很重要。要想确定自我关爱对你自己来说意味着什么，最好的办法是学着去分辨“你需要的”和“你想要的”之间的差别。得到“你想要的”是很肤浅的，无论是得到最新款的 iPhone 还是一双很棒的鞋。它们可能会给你短时间的满足，但这种满足感不会长久，而“你需要的”带给你的感受更深刻。

营养、培养、资源、充电、加油、爱与善良，这些词语表达了自我关爱的本质。请记住这些词语，当你想要停下来时，问问自己，这是在滋养我吗？这是在给我加油吗？这是在给我充电吗？

在眼前之事与你的生活之间找到某种平衡，这一点非常重要，如此，你就能得到一个整体的认知，并做出相应的调整。

自我关爱意味着你要在生活的不同时间段做不同的事情。比如一些大事发生时——分手、丧亲、搬家——你应该以一种温和的方式照



IV 自我关爱

顾自己；而当诸事顺利，让你有一些闲暇时光和精力时，最好的自我关爱可能是给自己一点挑战。

记住，只有你自己的方法对你来说才是适用的——甚至我们的方法对你来说都不适用！因此这本书实际上是为了帮助你找到真正适合自己的方法。

■ 关爱自己不是随心所欲

我们的使命不是要达到完美，而是要接受自己是一个普通人，接受自己的优点和缺点，要相信自己应该获得快乐和幸福，然后尽己所能去达到这个目的。

过往经验告诉我们，奇思妙想没有用，盲目积极的态度也没有用，当你感觉糟糕的时候，一味地喊着积极的“咒语”，有时反而会雪上加霜。最有效的方法是学习对你有用的东西，找出你力所能及、小而有力的改变，这些改变会改变你的感觉方式。

如果不习惯的话，强行让自己感觉良好会有些怪异。也许你不知何故，学会相信自己并不值得被关爱。但事实上，你是应该被关爱的，而你自己是做这件事情的第一人选，也是最好的人选。

你知道飞机安全演示中提到的氧气面罩吗？为什么要求你在给孩子戴上氧气面罩前先要戴好自己的？多年来我们都不得其解，但随

着越来越了解自我关爱，我们也就会越来越清楚，如果父母在紧急情况下不先戴上氧气面罩，那么他们的孩子就很难活下来。这适用于生活中的各个方面：如果在情感上、身体上或精神上都疲惫不堪，那么你就没有什么可以给别人了。

你可以把它看作最有弹性的生存方式：现在你可能深陷在生活的巨浪中四处翻滚，学习自我关爱就像一块板接着一块板地建造属于你自己的救生船，一旦你有了自己的船，哪怕你仍然会被海浪摇晃，你也会有安全感和稳定感，与此同时，你也有能力在路途中接上其他人。

■ 知你所需

自我关爱的第一步是集中注意力，倾听你身体的所需、所感，进而磨炼你的直觉。通过书中我们所建议的练习，你将会更好地阅读和理解自己的身体。

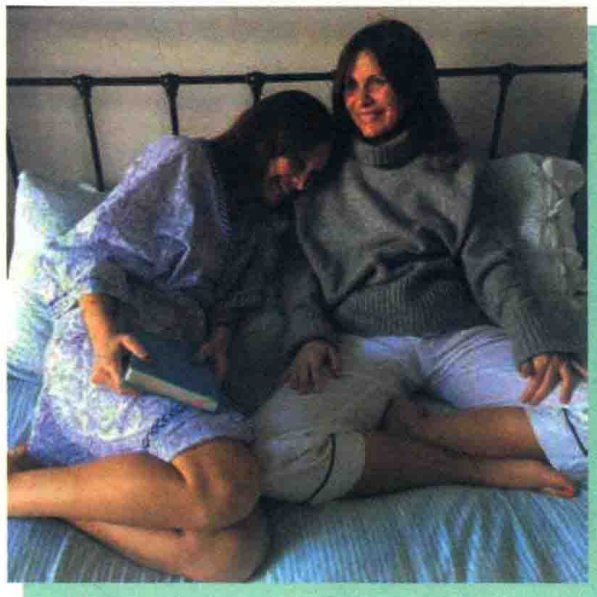
我们深知，当你总是被诸如“你该做什么”“你该吃什么或者不该吃什么”等信息狂轰滥炸时，你会很艰难。你是否倾向于尝试一些常规的方式，比如戒掉糖类，然后让其他人也尝试这种方式？我们曾经这样做过，但是没有一个方法能适用于每个人且屡试不爽。如果只是一味听从他人的驱使，那么你可能无法从他们那里得到你所渴求的能量或放松。如果你的新习惯不符合你的所需，那么它自然无法持久。

你可能太忙，以致已经很久没有审视自己了。下班后你真的想去上动感单车课吗？还是只是因为你觉得自己应该去？今天的第四杯咖啡（或者茶）是一种习惯还是一种必需品？（如果你认为它是必需品，那么我们可能要让你在余下的章节里适当休息了！）为什么你要吃那块大小够一家人吃的巧克力呢，是为了开心吗？或者你只是试图填满你和别人打了一架以后所陷入的空虚？

我们将会教你如何审视自己的身体，这样你就可以随时检查效果。相信我们，你的身体知道一切。

■ 我们的自我关爱之路

我们的自我关爱之路是漫长而曲折的，在这条艰难的路上，我们吸取了很多教训。从很小的时候，我们就练习瑜伽和按摩，在学习关爱自己之前，我们就已经很擅长关爱他人了。



■ 我们喜欢列清单

马特·海格在《活下去的理由》一书中，阐释了他是如何创造出伟大的清单来抵抗自己的焦虑和沮丧的。他写了一份让自己沮丧的事情清单，也写了一份让自己开心的事情清单。当我们读到这些的时候，也开始着手来做属于自己的自我关爱清单：写下让我们感觉糟糕的事情，以及那些让我们开心、踏实的事情。我们可以把彼此的清单结合在一起，因为我们大体相似，除了烹饪（凯蒂娅的事儿）和冥想（只有纳迪娅喜欢）。你的清单上都会列什么？把它写下来。

我们的非自我关爱清单

- * 连续熬夜。
- * 对现状不满。
- * 伪装自己。
- * 不断地和他人比较。
- * 不在意自己的身体。
- * 摄入过多的糖。
- * 吃垃圾食品。
- * 工作量太大。
- * 瑜伽练习不够。
- * 浏览 Instagram 太久而忘记冥想。
- * 心思游离。
- * 沉迷于电视。
- * 沉迷于社交媒体。
- * 需要休假时不休。
- * 不按时吃饭。
- * 远离家人和朋友。
- * 长久地被人群包围。

我们的非自我关爱清单

- * 确保大部分晚上在 10:30 上床休息。
- * 睡前洗澡放松一下。
- * 提前准备食物,吃得健康、美味。
- * 接近家人和朋友。
- * 跳舞。
- * 上瑜伽课。
- * 每天冥想(凯蒂娅就是这样)。
- * 每天早晚写感恩日记。
- * 诚实面对自己。
- * 关注自我批评,调整到积极的方向。
- * 善待自己,就像善待我们所教所养之人。
- * 在需要时小憩或者休息。
- * 走近大自然。
- * 去大海里游泳。
- * 有安静的时间。

前言

1

在生命里种下更多的爱

- 4 相信自己没有任何问题
- 12 是时候爱你的身体了
- 19 进食是一种强有力的自我关爱
- 41 建立你的资源库
- 51 如何在生命里种下更多的爱

53

给生活带来更多希望

- 56 攀比是偷走快乐的小偷
- 69 找回自信
- 77 惧怕错过 & 享受错过
- 88 假如生活并不完美
- 92 改变即将来临
- 103 如何给生活带来更多希望

105

和喧嚣平静相处

- 108 压力来袭时
- 124 心碎时刻
- 141 失你所爱
- 148 身患疾病时
- 157 怎样才能感觉更平静

159

将更多的快乐融入生活

- 162 交往中的自我关爱
- 177 朋友和家人
- 185 找到你的部落
- 190 放手就能快乐
- 196 如果快乐遥不可及
- 207 如何将更多的快乐融入生活

209

让生命闪耀光芒

- 212 正确打开每一天
- 218 工作场所的自我关爱
- 232 保持安好的旅行指南
- 238 家，心之所在
- 247 睡眠是一剂良药
- 257 如何闪耀你的光芒
- 260 后记
- 263 致谢
- 266 图片提供
- 268 开启你的自我关爱之旅

LOVE

在生命里种下更多的爱