

● 身心灵全面疗愈课

● 与内心的冲突握手言和

● 与负面情绪和谐相处

与自己和解

做自己的心灵疗愈师

与自己和解，就是接纳自己，
找到属于自己内心的平静和喜悦。

墨 非◎编著

化解负面情绪，
学着去接纳、尊重、体谅自己，
在和谐中获得心灵的力量。

中国华侨出版社



与自己和解，就是接纳自己，
找到属于自己内心的平静和喜悦。

与自己和解

做自己的心灵疗愈师

墨 非◎编著

中国华侨出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

与自己和解：做自己的心灵疗愈师 / 墨非编著. —
北京：中国华侨出版社，2018.5
ISBN 978-7-5113-7645-9

I. ①与… II. ①墨… 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 060531 号

辣味与自由

中国华侨出版社

北京

● 与自己和解：做自己的心灵疗愈师

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 高文喆 王 委

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 284 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7645-9

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com


与自己和解


做自己的心灵疗愈师

在现实中，我们越来越关注和在乎自己的身体健康，其实，心灵和身体一样也是需要时时关照、内省和修炼的。关照自我的心灵，其中最重要的就是通过自我觉察、内醒的过程，真诚地面对自己的需求，以从根本上解决内心的冲突，最终达到与自我的和解。



责任编辑：高文喆 王委

策 划：  环球互动

封面设计：  环球设计

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

在现实生活中，我们越来越关注和在乎自己的身体健康，而其实，我们的心灵像身体一样也是需要时时关照、内省和修炼的。关照自我的心灵，其中最重要的就是通过自我觉察、内省的过程，真诚地面对自己的需求，以从根本上解决内心的冲突，最终达到与自我的和解。

与自我进行和解是一件极为重要的事情，自我若不能得到和解，那么我们周围所有美好的事情都会遭殃，而你自身的内在能量也会被你的负面情绪或消极状态不断消耗。与自我和解，并非是一件复杂的事，我们切勿将之看成是一种负担，你要做的首先就是接纳和原谅自己。承认自身存在的缺点或短处，并欣然地容纳它们，不为此而感到自卑或消极；同时原谅曾经无所作为的自己，原谅自己心中丑陋不堪的一面，原谅且接受存在缺点的自己。

其次，就是懂得屈服于现实，即切勿去关注事情是如何发生的，而是接受这件事情已经发生的事实，去看如何面对。再次，在生活中时时去审视自己的思想，即不要以为自己在想什么就应该去做什么，而应该回过头来看一看，这样的想法是否合理，然后客观地看待自己的思想。最后，就是懂得控制自己的情绪，别去通过抱怨、发脾气等方式故意地

渲染。比如你丢了一件物件，东西丢了就是丢了，别总是扯到自己为何如此倒霉、为何总丢东西之类的命题上去。

其实，与自己和解，就是时刻关注内在的自我，将专注力放于“当下”，不畏惧未来，不念叨过去。比如你为了生计问题而不得已去工作，这时的你别总是将注意力放在每个月的工资上面，而是专注于手中的工作。当你用心工作时，会发现工作中也隐藏着一些十分有趣的东西，还有一些可以积累的知识和经验，用这样的心态去工作，效率自然会高许多，成效也会高出许多，工资也自然会涨得更快。

总之，与自己和解是表层的自我与内在的自我互动的过程，这个过程能让我们获得内在能量，当负面情绪袭来的时候，能让我们与它们温柔地相处，使自己的心灵免受煎熬之苦。本书是一本让你获得内在力量的品质之作，书中的文字像针，能戳破你心上的脓血，让毒素流出。同时它又像一颗温柔的种子，为你的心灵种下平静，在急急忙忙的世界里不慌张，与负能量平和地相处。富有哲理性的语言感悟再加上富有哲理的小故事，能让你在充满喧嚣的尘世纷杂中，领悟到生命的真谛，体味到与内在自我心灵对话的畅快，从而切实地感受到充斥于我们周围的幸福和欢愉！

目 录

第一章 与自己和解，要懂得悦纳自己

——别为难自己，人生活得几清明

你内心的状态，决定了你世界的样子	2
不了解自己的人，总是跟自己过不去	4
因果定理：播种什么意念，便收获什么心情	7
多数人愁苦的根源：太执着于“我”	9
时时去擦拭心灵的“尘埃”	12
除了你自己，没有人能使你不快乐	14
与自己和解，就是停止与自己较劲儿	16
坦然面对现实，努力前行	18
学会与负面情绪坦然相处	21
别向他人要幸福，那是一件只与自己有关的事	23

第二章 专注自我，你可以不被任何事情左右

——去除干扰，做本色的自己

世上烦恼事很多，内心强大者只关注自己	28
专注自我，别让你的能量被外界分散掉	30
精力达人，都会主动避免坏情绪的干扰	32

别因为他人的看法，而捆绑了自己的手脚	35
别总在小事上纠缠不休	38
他人之所以能控制你的情绪，是因为你在意	40
听从自己内心的声音，别让他人左右你的选择	41
专注于生活，让细节“滋润”你的心灵	44
舍弃冗杂，简单更值得珍惜	46
纠结源于“两难选择”：化繁为简，停止内耗	48

第三章 跟生活合得来，跟世界过得去

——接纳负能量，并尝试与它们和解

与消极情绪进行对话，并试着与它和解	52
遭遇不幸：与其抗拒，不如学着接纳	55
你的拧巴源于总在自己的世界里假装做“自己”	57
与“坏习惯”讲和，然后再改掉它	59
理性认识焦虑，并学会调节	62
痛苦本身并不存在，是你看问题的角度制造了痛苦	64
去除自卑感：一个人炫耀什么，说明其内心在意什么	67
与压力和解：没有压力便没有动力	69
身体的缺憾给生命以动力	72
接纳折磨你的人，他们是你成长的巨大助力	74
面对误解，与其让自己纠结，不如学着信任	77
换位思考，让心情变美好	80

第四章 与别人较劲儿，就是和自己过不去

——放弃狭隘，为自己的心灵让路

心灵的“戾气”，是智慧不够的产物	84
学会“饶”过自己，不与自己较劲儿	86

别总拿他人的言行来烦恼自我	88
守住自己的原则，就没人能伤得到你	90
剥去“假装”的外衣，学着向内心妥协	92
保管好快乐的钥匙，别将它轻易交给旁人	94
总以别人的“标准”来约束自己，你该有多累	96
别为不属于你的观众，去演绎不擅长的人生	99
先宽恕的人，先得到解脱	101
提升气量，断绝生闷气的根源	103
“问题”能让人动怒，但动怒却解决不了问题	105

第五章 不念过去，不畏将来：全然地活在“当下”

——舍弃空念，梦里忧欢终枉然

与自己和解：让所有的感觉全然处于当下	108
未来不迎，当时不杂，过往不恋	110
忧虑时，就让自己“忙”起来	113
一年后，你还会在乎你所担忧的事情吗	115
别为昨日的不幸浪费今日的眼泪	117
全力专注于“当下”的时光	120
别总盯着结果，懂得在过程中体味幸福	122
别为偶尔的批评抓狂	124
木屑已经很碎了，何须再去锯呢	126
专注冥想：用提升专注力来平衡情绪	129

第六章 你所有的问题，都是因为不够爱自己

——当你开始爱自己，全世界都会来爱你

真正的爱自己，就是让心灵处于自由、愉悦的状态	132
不苛刻，不自责，接纳自己的不完美	134

时时给自己来个“自我安慰”	137
无力承担时，要勇敢地说“不”	139
勇敢去选择自己喜欢的工作	141
勿让心灵流于空虚	143
不苛求完美，演绎“绝版”自我	147
时时都懂得“富养”自己	149
顺其自然，切勿去苛求自己	151
懂得取悦自己，全世界都会来宠你	154

第七章 能控制我们的，都是我们所不了解的

——内心强大，人生便无所畏惧

追根溯源，寻找恐惧滋生的“温床”	158
你所真正恐惧的，只是恐惧本身	160
我们总在缩小自己的幸运，放大自己的不幸	162
摆脱“怕什么来什么”的生活魔咒	165
人生是你自己的，何必在乎别人去说什么	167
积极悦纳自我，克服社交恐惧	169
拥有不可摧毁的心理优势	172
你若已接受最坏的，就再也不会会有什么损失	174
唤醒你的内在力量	177
看淡“失”，才更容易“得”	179
告别拖延，用行动让恐惧烟消云散	182
用想象冥想去除自卑，重建自信	184

第八章 人之所以会心累，是因为欲望太多

——与其抗拒，不如主动与欲望和解

人生说到底，活的是一种心态	188
---------------------	-----

理性地认识欲望	191
欲望难以抗拒，但我们可以与它达成和解	194
一个“钱”字，能抵多少幸福	196
获得富足感的秘密：关注你所拥有的，并善待它们	199
获得满足感的秘密：敞开胸怀去接纳	202
拥有“幸”感，就自然会有“福”来	204
让自己养成拥抱快乐的习惯	208
减轻自我痛苦的最佳“良药”	210

第九章 没有命中注定的不幸，只有不肯放手的执着

——要想被爱滋养，须懂得与冲突握手言和

接纳失去：遗憾的爱情也是一种美	214
爱对方，就要学会接纳他的过去	216
接纳现实：得不到你所爱的，就爱你所得到的	218
给爱一点呼吸的空隙：抓得越紧，失去就越快	222
总想着去约束改变，不如去接受	224
不折磨，不纠结：结婚前，先“分手”	226
舍弃苛求，学会接纳伴侣的不完美	229
须牢记：没有什么错误可以“永垂不朽”	231
给爱留一个出路：你转身的姿态也可以很优雅	233

第十章 学会平衡情绪，治愈你的内在痛苦

——找寻良方，为负能量找一个出口

平衡情绪，从冥想中的“自我观照”开始	236
让运动驱散内心的郁闷情绪	238
心情不爽，就试着大声地“喊”出来	241
运用“音乐”来滋润你的心灵	243

瑜伽：一种神奇的减压秘方	246
SPA：一种时尚的身心“排毒”良方	249
静默冥想：平抚情绪，“修复”疲惫的心灵	252
意义冥想：让你重新找回生活的激情	255
切断“自我”与“烦恼”之间的关系	259
静心即冥想：随时静下来为你的心灵“排排毒”	261
尝试“森田疗法”来扫除你的焦虑感	263
尝试暗示冥想：重建你的潜意识	265

第一章 | 与自己和解，要懂得悦纳自己

——别为难自己，人生活得几清明

胡因梦说过这样一句话，修禅打坐就是和自己的心灵和解，养生、运动是要跟自己的身体和解。不能讲需要和解，一个人若不跟自己和解，就肯定没有好日子过。痛苦越大跟自己和解的动力也就越强。

与自己和解，就是要懂得接纳自己，不为难和委屈自己，听从自己内心的声音。这里当然不是说为了自己可以不顾全世界的感受，而是说，一些不必要的关注会给自己带来太多的束缚，反而会让你活得不自在。一个最简单的事例，就是生活中，别人惹怒了我们，一般人都会觉得这是别人的错。其实，真正激怒你的是你易怒的心，你若对他人的行为置之不理，不让其行为激怒你的内心，那么你也不会发怒。如果我们能够时刻关照自己的内心，不困于执念，不因为外界的人或事而去为难与委屈自己，那么，外界的一切便不会侵扰到你，烦恼和痛苦便不复存在了。

你内心的状态，决定了你世界的样子

同样一个生存环境，不同的人会有不同的感受，或者在同一环境中生活，同一个人在不同时段也会有不同的感受，这主要是由人不同的心态造成的。也就是说，我们内心的状态，决定了自己世界的样子。

莫妮卡是美国一位军人的妻子，最近总被烦恼和痛苦所缠绕，神色极为憔悴。当下的生活对于她来说简直就是一种煎熬。她随着丈夫从军，而丈夫的部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，而且与周围的印第安人、墨西哥人语言也不通；当地的气温高达45℃以上，丈夫奉命上前线了，周围除了仙人掌外，再无任何东西。孤独、郁闷每天都伴随着她，使她愁眉不展，度日如年，其内心的痛苦无以言表。

无奈之下，她便给父亲写信，希望回家去。她打开盼望许久的回信，信的内容让她大失所望。父亲没有安慰她，也没有让她回家，信中只写了简短的几句话：“两个人同时从监狱的窗户向外看，一个看到的是泥土，而另一个看到的却是星星。”

她开始失望至极，还有几分生气。后来，她终于从父亲的话中找到了自己的问题：她过去总是会习惯性地低头看，结果只是看到了泥土。但自己为何不学着抬头看呢？抬头看，就能看到天上的星星！而我们生活中一定不是泥土，一定会有星星！自己为何不抬头去寻找星星，欣赏星星，享受星星带给自己的灿烂的美好呢？

她终于想开了，也开始那么去做了。她开始主动与周围的印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她惊喜万分，因为她发现他们都是如此地热情好客，慢慢地她与他们变成了好朋友，他们还送给她许多珍贵的陶

器与纺织品作为礼物。她开始研究沙漠中的仙人掌，一边研究，一边做笔记，没想到那些仙人掌是如此地千姿百态，令人着迷。在如此残酷的条件下，仙人掌竟然能够茁壮地成长，这种精神使她动容。她开始欣赏沙漠的日出日落，感受沙漠的海市蜃楼，享受着新生活给她带来的一切。她开始仰头看星星，感受星空的灿烂。令人惊讶的是，她发现自己生活中的一切都改变了，变得使她每一天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之中。后来，她回到美国，根据自己的心理演变历程，写了一本书名为《快乐的城堡》，引起了极大的轰动。

其实，莫妮卡周围生活的环境没有改变：沙漠、铁皮房、印第安人、墨西哥人、仙人掌，以及头顶的星空，都是原来的样子，但其前后的行为与心情却发生了极大的改变，这是因为她的心态变好了：过去她总是习惯性地选择看泥土，选择事物消极的一面。而后来她则习惯性地找星星，选择事物积极的一面。这个故事也说明，你内心的状态，决定了你世界的样子。你若内心善良，就会觉得这个世界上好人占多数；你空虚，就会专门挑别人的缺点来对比自己的优点，从而从中找寻优越感；你忌妒，就会希望你所关注的那个人处处不如你，这样，你才能找到安慰；你羡慕，就会去努力改变自己，会想去成为跟对方同样优秀的人……所以，当你觉得自己的生活一团糟的时候，与其从外界寻求慰藉，不如去审视自己的内心，调节内心的状态。

凡事都有迹可循，你内心积压的负面情绪越多，眼前的生活越是布满阴霾，如尘烟遮眼，无法看出世事的真面目，于是也就只能在痛苦和烦恼中挣扎，与自己过不去。

你内心的状态直通你的眼睛，直接决定你对周围世事的态度和看法。你若颓废消极，周围的世界也会凌乱不堪；你若积极乐观，你周围的一切也会呈现出蓬勃向上的活力。心决定一切！当心情放松的时候，

你身体内的每一个气脉、每一个生理反应自然就会和谐。对于那些内心强大者来说，一切都影响不了他们，他们完全可以掌控自我的情绪和生存状态。可生活中，有太多的人不明白这个道理，他们总将所有的一切都寄托于对外在物欲的追求上，觉得这些是人生快乐之源，而从未去观察过自己内心的状态。他们为了获得更多，任由欲望疯涨，致使委屈了自己的内心。幸福和快乐是人生追求的终极目标，为了满足外在的物欲而委屈了自己的内心，实在是本末倒置的愚蠢做法。

不了解自己的人，总是跟自己过不去

要与自我和解，第一步就是要了解自己。这里所说的了解自己，就是对自己的所思所感所为有着足够的觉察和理解。一般人可能会说，我很了解我自己呀，其实你说的“了解自己”，只是了解自己意识层面的想法、感受和行为。事实上，意识层面的了解只是关于“自我”的极小的一个方面，就是真正明白自己想要的是什么，想拥有什么样的生活或状态，然后依自己深层次的意念去做，而不是为了外界的种种压力或看法去委屈自己，最终跟自己过不去。

玛丽本是个崇尚独立自主的女性，渴望活出属于自我的精彩。在未步入婚姻之前，她是个快乐且单纯的女孩，是一家知名企业的注册会计师，并且非常喜欢自己的工作。

可是在她 28 岁的时候，意外地遇到了杰瑞，那个让她为之疯狂的男人。很快，她坠入爱河，与杰瑞结婚、生子。杰瑞是一个画家，当时的他有一个独立的工作室，事业刚刚起步。为了支持丈夫，玛丽无奈之下辞去了工作，承担起了操持家务的责任。但是 4 年过去了，她的生活