

ENJOY 对自己好，原本就是天经地义的事

善待自己

50 位社会名流邀你一起善待自己

101 Simple Ways
to Be Good to Yourself



DONNA WATSON 博士／著

赖志松 硕士／译

本书荣获全美畅销新书排行榜年度榜首

雄踞排行榜七十周，跨年好评，历久不衰

社会各界强力推荐必读好书

开启善待自己的新主流行动

中国城市出版社

ENJOY

Quality Life

Quality Life

1

101 Simple Ways to
Be Good to Yourself

101

中国城市出版社

对自己好，
本来就是天经地义的事

ENJOY 善待自己 I

1 相信自己

——一个人最大的敌人是自己。

外来的挑战虽然严酷，但不管你能不能克服，总有过去的时候；现在对你造成威胁的事件，以后未必还会存在。惟有内心里那个自我永远不会消失。因此，假如缺乏自信心，你这一生一世就无法摆脱它的控制。

为什么我们该相信自己？因为在这世上，每个人都是独一无二的，所以你该相信自己。那为什么你会是这世上独一无二的呢？因为你所做的事，别人不一定做得来；而且，你之所以为你，必定是有一些相当特殊的地方——我们姑且称之为特质吧！——而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你，也不一定做得来你能得了的事，试想，他们怎么可能给你更好的意见？他们又怎能取代你的位置，来替你做些什么呢？所以，这时你不相信自己，又有谁可以相信？





善待自己I

101 Simple Ways to Be Good to Yourself

况且，每个来到这个世上的人，都是上帝赐给人类的恩宠，上帝造人时即已赋予每个人与众不同的特质，所以每个人都会以独特的方式来与他人互动、进而感动别人。要是你不相信的话，不妨想想：有谁的基因会和你完全相同？有谁的个性会和你一毫不差？

基于这种种重要的理由，我们相信：你有权活在这世上，而你存在这世上的目的，是别人无法取代的。

不过，有时候别人（或者是整个大环境）会怀疑我们的价值，所谓三人成虎，久而久之，连我们都会对自己的重要性感到怀疑。请你千万千万不要让这类事情发生在你身上，否则你会一辈子都无法抬起头来。

记住！你有权去相信自己，所以，请放心大胆的去吧！假如因为某些理由让你无法相信自我的话，没关系，由我来做开路先锋，我郑重在此声明：我百分之百相信你。请你时时刻刻将我这句话放在心里，直到你也能相信自己为止。



2 不要太理所当然

很

多人视你的存在为理所当然，总是要你往这边走、往那儿去的；他们最常挂在嘴边的是：“你应当……”、“你不应该……”。一般人碰到这类的要求，通常都很难回绝，尤其是如果提出要求的人是你最亲密的伙伴，“不”字就更难开口了。时日一久，这种互动关系定型，形成了一种默契或是彼此的承诺。

万一哪一天对方又要你做这个做那个，而你却坚持己见时，那会发生什么事呢？一方面，对方一定会勃然大怒，认为你违背了双方的承诺；另一方面，如果你坚持不做这些“应该”做的事，你会觉得自己有亏彼此的默契，因而心生愧疚。

你可知道为什么会有愧疚感？这是因为双方过度的情感乞求所致。每当对方要你怎么做的时候，你之所以会顺从他的要求，说穿了，就是想通过这种顺从的表现来得到对方赞许、关爱的眼神，甚至是想要取悦对方。





善待自己I

101 Simple Ways to Be Good to Yourself

当这种取悦方法成了你行事的模式以后，拒绝对方的要求一定会让他很不高兴，而你也会觉得很对不起他，要不愧疚那是很难。愧疚的感觉很像忧惧，而忧惧就好像是坐在一张摇摇椅上，你就只能这么晃荡着，看起来好像是想要将你摇向什么地方，但却只是在原地摆荡，让你啥地方也去不了。

不要忘了，我们有权力决定生活中该做些什么事，不应由别人来代做决定，更不能让别人来左右我们的意志，让自己成为傀儡。况且，他人并不见得比我们更了解情况，也不会比我们聪明到哪里去，所以，他们所提出的这类“理所当然”的事就很可能不是我们的最佳抉择。你的最佳抉择还是应该经由自己深入分析、思考之后，所做的独立判断来取舍。

从现在起，做你自己，不要让别人的“理所当然”控制了你。

不要太“理所当然”为科学界解决了很多的难题。不要太“理所当然”将会为人与人之间的持久关系注入维他命。彼此的尊重和谅解要比“理所当然”更具效力。

～东华大学理工学院院长 夏友平～



3 音乐的奇妙作用

你

多久没听音乐了?还记得学生时代吗?心情不好时找个钟情的音乐,消磨一个下午,让自己的思绪随着音乐飘荡、缓缓的进入梦乡,一觉醒来,发现烦恼已消除。

现在呢?成天被一桩接一桩恼人的事缠得喘不过气来,心情忧烦之余老想到外面走走、纾解疲惫的身心。可是呢?到处车潮、人潮不说,连最为怀念的老地方都已面目全非。不仅不能再让你有悠游其间的感觉,反而平添了一番怅惘、歔吁。心里不禁兴起一阵时不我予、景物依旧在、几度夕阳红的感叹。

请问:你的心情好得起来吗?我很怀疑。原本是想摆脱家里的小囚房,看看外头那片青山绿水,谁知如今它也已经成了不折不扣的大牢宠;好不容易千辛万苦挣脱出来,还是得回到家里的禁闭室,就好像是监狱里的囚犯,再怎么逃还是在高筑的铜墙铁壁之内;也像只走迷宫的白老鼠,武功再怎么高强,或甚





善待自己I

101 Simple Ways to Be Good to Yourself

有一对翅膀，也走脱不得。如此的恶性循环，怎能挥去心底阴霾？

想找个知己谈谈，倾倒一下心里垃圾，姑且不论你有没有知己，随着各人忙各人的，能不能找到个人静静地聆听你的心声，都还很难说。这时你才了解“相交满天下，知己有几人”的痛苦。

不如找点时间听听音乐吧！

当你一心往外寻求纾解心灵的不老仙丹，遍寻无着时，该怎么办？别忘了，你有个老朋友——音乐。不管你有再多的苦闷需要发泄，不愁找不到它的人；不管这垃圾多少、多烦人，也不用怕它会拒绝倾听。

现在，就让你试着把以前的感觉找回来。找张舒服的椅子，或是躺在沙发上头，把灯光打暗一点；把尘封已久的卡带、CD，甚至是古董的老唱片拿出来，重温一下乐音按摩的效果。这时，也许你会想点支蜡烛，看着火焰随着音乐起舞。

不要去管别人的评价，只有你知道什么样的音乐适合你：Classics 也好、the oldes & goodes 也罢，甚至是很多人不屑一顾的 easy listening、hard rock、heavy metal、RAP 都没关系，只要是真的能



够让你放松的就可以。

当然，随着音乐属性的不同，放松的方法也各不相同，一切的烦恼、痛苦，就让它像长河流月无声般地逝去，或是在嘶喊声中随汗珠般挥去，这都无所谓。只要是能对你有益的音乐就好。

现代媒体对音乐的破坏是有目共睹的，在强调视觉效果的前提下，音乐充其量只是用来当作衬底之用，其目的仅是为烘托画面而已。久而久之，我们已经习惯了听音乐时非得要配合画面才会觉得过瘾。可是，别忘了，音乐本身就是个激发想像力的机制，这种想像力是得要靠你自己去创造的，而不是被动地等人来提供。所以，请你善待这位老朋友，不要当它是个衬底的角色；不要一边看电视、逛街、读书，一边聆听，而是静静地欣赏它的美。

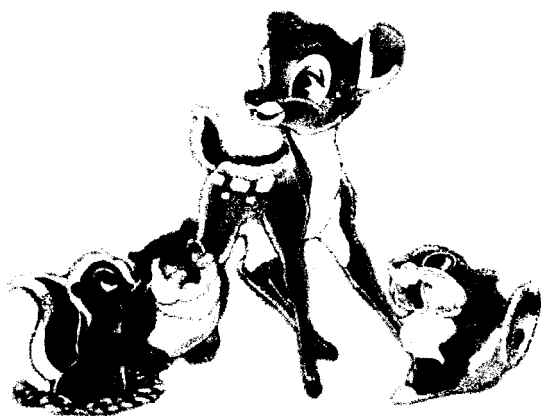
相信我，音乐可以为你的生活妆点出神奇的色彩。





善待自己I

101 Simple Ways to Be Good to Yourself





4 放盆花在人去楼空的房里

女

儿结婚以后，我才赫然发现自己实在没有勇气再踏进她出阁前所住的房间。因为，对我来说，那间空荡荡的房里有太多太多美好的回忆，我真不敢相信，以往曾在这儿发生过的点点滴滴，今后再也不会重现了。

我知道，她以前在这儿的时候过得很快乐，她也很想待在这儿，她也觉得该永远留在这儿，一想到这点我就觉得很欣慰。但是，为了完成每个人都须经历的人生大梦，她不得不离开，我们也不想自私地强留她。

这个房间对我而言，不仅仅是屋子里的一个空间而已，正因为她曾住在这儿，从婴儿时代开始一直到青春期，我们之间有过的多少悲欢都在这儿发生过。它早就超越了无生命的空间观念，它是我们亲子关系的一部分。但随着她的远嫁，这房间又重回它的冰冷，而那些曾发生过的永远不再回来了。





善待自己I

101 Simple Ways to Be Good to Yourself

一切都变了。我还进去做什么呢？只不过平添伤感罢了。

但是，有一天，我到外头买了一盆常春藤回来，摆到她的房间里去。她的房间就在走道尽头，只要门是开着的，在走道这头就能看到房里的情景。于是，我把盆栽就放在对门处的书柜上，这样一来，只要我一站到长廊这头就可以看到它。

这花儿得天天浇水，我是家里唯一会去浇水的人，照顾它的感觉就好像是照顾着年少时的女儿一般。所以，这房间需要我，我有绝对的理由要待在这儿。

心理学者也曾说过，所有的人都有被人需要的需求。今天这花儿需要我的照料，而我空虚的心灵不也需要花儿来慰藉吗？

大自然给了人们生存的环境、勇气及希望，我们是否也该好好的回馈她呢？

~宇宙光终身义工 孙越~



5 就让电话响着

不

晓得你有没有这类的经验?有多少次你匆匆地跑过院子、穿过客厅,或是冲进办公室,就只是为了接听一通电话?在奔跑的过程里,你满心忧虑:“糟了,要是接不到,那该怎么办?对方还会不会再打来?”边这么想的时候,你不由自主地加快了步伐,为的仅仅是想在对方挂断之前及时拿起话筒。

但是,我不禁想问:“在办公室里,深怕错失了商机,为了通电话这样跑进跑出,还有点儿道理。可是,在家里还需要这样吗?”也许你会说:“那可不!万一亲朋好友出了什么事,我却没接到,那该怎么办?”

没错,这是很有可能的事。但,不要忘了,真的有人出事时,找到你这个身在远处的人又有多大用处?他如果就近求援,说不定还能更快将事情处理好呢!

如果我们把电话看做是一只具有控制权的魔掌,





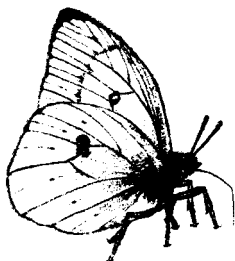
善待自己I

It's Always Wiser to Be Good to Yourself

那么谁会拥有这只魔掌?在办公室里,你为了谋生,上司、客户是你的衣食父母,只要他CALL,你就得随应,控制权总是在别人手里,你当然不得不受电话的使唤。

可是,当你赋闲在家时,这个地方是完全属于你的私有领地,你就是这个领地的领主,控制权可就完全属于你了。来电必听?得了吧!假如你不想听的话,就让它响着吧!纵使这通电话没接到,这世界也不会因此而停止运转的,不是吗?要是来电的人真的很急,他一定还会再打来的。

应该是你控制电话,而不是让电话来控制你。





6 一亲土地的芬芳

当

我还小的时候，常常看到父亲在后院里忙东忙西的，今天割完了草，明天却呆呆地坐着，若有所思地凝视它们一寸寸长高。那时我不明白他为什么这么做，还常常笑他是个大傻瓜：“既然割了它，为什么还要坐视它的成长呢？”他总是笑一笑，摸着我的头说：“以后你就会明白了。”

几十年过去了，我还是没能明白；直到现在，我才渐渐了解。对父亲而言，割草、观草只不过是一种过程而已，真正的重点是：一个能让他亲近大地的所在，才能带给他真正的平和及静谧。

人一旦过惯了五光十色的生活，总会在激情过后感到一阵空虚，耐不住空虚之余，又会再以更刺激的事物来填补。如此周而复始地寻觅下去，只会使欲望的黑洞愈来愈大，哪有填平的一天？要消除空虚感，最好的方法不在于向外寻求事物来补，而是得向内求，方才能得到真正的净土。

