

LET GO OF YOURSELF



张宝蕊生命分享·心理辅导系列

“生命净化的过程，就是爱的态度的表达。”

放下自己，不是一个结束，而是一个过程，

是一个生命净化的过程，

那么，放下自己，就是爱自己，

爱他人的一个表现。

放下自己

【美】张宝蕊◎著

广东人民出版社

放下自己

【美】张宝蕊◎著



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下自己 / [美] 张宝蕊著. —广州: 广东人民出版社, 2004. 4 (2007. 4 重印)

ISBN 978 - 7 - 218 - 04545 - 0

I. 放… II. [美] 张… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842. 6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008798 号

责任编辑	谢海宁
整体设计	张竹媛
插图绘制	米海琼 王 巍
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东金冠科技发展有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	100 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 2007 年 4 月第 2 次印刷
印 数	5001 - 10000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 04545 - 0
定 价	20.00 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020—83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpsh.com>

电子邮箱: sales@gdpsh.com

图书营销中心: 020—37579695 (直销)】



再版序

最近许多学生见到我，都说：“宝蕊老师，你的头发怎么越来越白了？”我笑了，能不白吗？我的年纪跟大家一样是往上添加的，只是年纪小，在成长的过程中，会越来越浓密，也越来越黑，而过了中年的人就像中午的太阳进入了下午、黄昏，头发是会越来越白的。每次我去洗头发，多半的洗发人员会劝我染头发，我会问他们：“为什么要染发？”“这样你会比较好看，比较年轻。”我笑了，是真的年轻吗？想要忽悠“生命”吗？生命的年轮是容不得往后迟延的，充其量是安慰自己罢了。

邻居卡罗琳太太去年得了癌症，邀请了一群朋友为她祈祷，她也定期告诉我们病情的进展。至今，我保留她总共17封的邮件。内容没有唉声叹气，也没有抱怨老天的不公平，有的只是她在生命的最后岁月，面对癌症挑战时认真与忠实的分享。她那积极与平淡的态度，让我反思，在生活中有什么是放不下的呢？

是的，有什么放不下的呢？一切的存在物，都是无法恒常的，山川大地会变动，江河湖海会干涸，



人、事物也会在时间的推移中被遗忘，连历史都有可能因为文化环境的变迁，而有不同的评价，那么，一头白发算什么？一个面子算什么？一口气算什么？一个身份算什么？

圣经上讲：“人呀！你原是来自于尘土，仍旧要归于尘土。”既然如此，又有什么放不下呢？

那天，上网，无意中看到一个学生在网上与其他同学的交流，说在上课的时候，看到我哭了，他很沮丧，因为连我这么有名的心理学家，活到这个年纪还哭，那么人生有什么希望？我笑了，正因为我学了心理，我在那个课上开放了自己，放下了自己（很多时候我做不到），我才能自在地哭了。多好呀！我觉得这才是人生的希望：能真实地表达情感。布袋和尚的“左也布袋，右也布袋，放下布袋，何等自在！”仍然不断地提醒我努力，同时，我却也时时告诉自己，努力但不要太努力，否则，又有太多的“自我”了。

其实，放下自己，不是一个结果，而是一个过程，是一个生命净化的过程。克里辛那穆提说过，生命净化的过程，就是爱的态度的表达。那么，放下自己，就是爱自己，爱他人的一个表现。让我与读者共勉！

张宝蕊于武汉南湖

2007年3月26日



宝蕊的心——关于作者 / 1

与我同行

- 我的成长历程 / 13
- 请理解我 / 18
- 请与我同行 / 21
- 不完美的人生与我 / 25
- 用心体会人生的智慧 / 28

学会去爱

- 多爱自己一点 / 37
- 善待自己，感染他人 / 41
- 练习爱自己 / 45
- 一生一世学习去爱 / 49
- 你是唯一的 / 54
- 爱的台阶 / 61
- 爱，要 show 就在现在 / 65

做情绪的主人

- 对“恐惧”的认识
- 感觉害怕而仍然去做 / 73



做 doing, 有 having, 存在 being / 80
偏 见 / 83
放下布袋 何等自在 / 86
放下自己 / 90
做自己情绪的主人 / 95
生气, 是坏事吗 / 98
一颗平常心 / 106
坏情绪与好情绪 / 111
痛苦的意义 / 116
期 待 / 118
消解烦躁的秘密 / 121
给焦虑与担心一个底限 / 125
痛苦与受苦 / 131
把不幸当做命运的斧凿 / 137

沟通无阻

换位思考, 良好沟通第一步 / 145
投射如同照镜子 / 150
与不同于自己的人相处 / 156
原 谅 / 163
人际关系中的无知 / 169
缠来缠去, 缠来禅去 / 174



成长的“维他命”

成长的需求	/ 183
适切的关心	/ 188
挫折教育	/ 193
走过考试的季节	/ 200
黎明之前是最黑暗的	/ 203



宝蕊的心——关于作者

我们在一起呆了不过两个月，八个星期而已，怎么分别的那一天，大家都哭得梨花带雨一般？怎么都说不出“再见”两个字？心理学结业仪式上，和宝蕊老师照相的那一刻，听见她好小声地说：“你们都是我嫁出去的女儿。”忍不住泪又盈满了眼眶。

想起第一天上课，在床上赖了又赖，怎么也舍不得周末的那个懒觉，好不容易进入宝蕊老师的“心理辅导”课堂，才发现笔也没带，纸也没带，只有呆呆地看着讲台上那个圆脸圆眼镜圆鼻头的小太太笑嘻嘻地带领我们做早操。

我仔仔细细地看着她，看着这个从美国跑来的张宝蕊，诧异她怎么快五十岁的年龄还有一张红扑扑的苹果脸，还有那带嗲声的台湾腔。

第一堂课，她说，请保持全人的参与与聆听。

第二堂课，她说，请自我觉察。

第三堂课，她说，心理咨询可以只用一个字来形容——止。知“止”而后有“定”，知“定”而后有“静”，知“静”而后有“安”，知“安”而后有



“虑”，知“虑”而后有“得”。

我想，她在说一个圆，一个道，于是我入迷了，从第三堂课开始。

第一次，我交给她的作业只有五句话，还把字写得大大的，后来，我给她写信，每一次都发愁一页纸根本写不完自己要说的话（宝蕊一次只看一页纸的作业）。所以，我干脆跑到她住的宾馆里去，说我来做一个采访（其实是要听她讲话）。

从小就不是好学生，面对自己的师长，不知藏了多少自卑和压抑，那是无论经历过多少名人访谈都解不开的死结，所以，与宝蕊老师面对的那一刻，我忽然不自在起来，小小的黑色录音机怎么也摁不下去。

还不敢对宝蕊说录音机不好用，只是一杯接一杯地喝水，喝完了又去倒。终于，开口说话了，声音大得有壮胆的嫌疑，我问宝蕊的第一个问题是，你小时候是怎么过的？

宝蕊的童年

我在台湾出生，在天主教的幼儿园长大，我非常虔诚，常常祈祷。我六岁那年和小伙伴结伴去教堂，很晚了，我们抬头看月亮，月亮有光晕，我们就说天主出现了咧！

小时候，我非常的敏感，总觉得自己不够好，



不够乖，不讨人喜欢。家里穷，交不出学校的杂费，妈妈只好典当了她的戒指，我责怪自己，认为这是我的错。

虽然我从小功课就好，但我会说不是我用功或聪明，而是功课简单。我向来有领导能力，但我会批评自己太好出风头，没有大家闺秀的样子。总而言之，任何好事，不是我的功劳及努力；任何坏事，都有我一份，是我的错。

我这辈子都是那种在最好的情况下也只考第四名、第五名的孩子，从来没有考过第一名，更糟糕的是，很多时候还在班上敬陪末座，所以我一直觉得自己不够好。

考高中的时候，有八所学校，结果我考上最烂的一所，我自卑地把书包反过来背，因为书包的正面印着学校的校名。父亲对我非常非常地失望，对我有很深的不谅解，他不让我出门，把我关了整整一个暑假，以此惩罚我，因为我曾是他最大的希望。

我，越来越自卑，很少和同学们在一起，总是一个人，把很多情绪都重重地压在心里，因为没有谁可以帮助我。

上高一的那一年，父亲去世了，奇怪的是，我不觉得太伤心，但是我无法再面对死亡和分离，只要遇上这种问题，我就逃开。

童年就是这样，把许多情绪和伤痛都压抑起来，



不去碰它，所以，每一个成年人都是受伤的孩子。

宝蕊修女

我 22 岁做修女，一做就是 14 年。

因为，我从小就喜欢帮助别人，有时候是强迫性地要帮助别人。直到现在，我才慢慢地不那么做，我只是帮助别人了解自己而已，而参加修会做修女可以名正言顺地去帮助别人，并且不会太孤立无援。

我有一个梦想，为贫穷人服务，直到现在也是如此。贫穷不仅仅是物质上的贫穷，还有精神上的贫穷，心灵上的贫穷。

我进入的那个修会是一个国际团体，我们没有工资，我们衣着都很简单，进入的时候要发三个愿：服从、贞洁、神贫（为神而保持贫穷），并且要绝对地服从。

对于我来说，唯一的困难就是绝对地服从，因为我有自己的主见，我常常提出问题，为此我被处罚过很多次。我无法忍受压抑一个人自由的意志和思想，所以，在修会那种压抑的环境里面，我变得很瘦很瘦，并且得了胃溃疡。

做了十年修女以后，修会送我出国念书，专修心理学。修会对我抱有很大的期望，希望经过深造的我会对修会有更大的作用。

结果我到了美国以后，真是神奇极了，连一颗



药都没有吃，胃溃疡居然好了，并且我开始长胖，直到现在，我比在修会里重了整整 20 磅，人也快乐很多。

精神上的东西真是神奇，一个人的健康状态与精神状态真是有密不可分的关联。

虽然，我很喜欢美国的环境，但是有很多内疚，觉得修会花了钱送我出来念书，结果我却不想回去了。

就这样，我在美国拿了个心理学硕士学位后，又回到了台湾，回到了修会。我回去以后，发现修会没有变，我变了。然后，我开始沮丧，虽然我做了院长（说到这里，宝蕊深深地叹了口气）。我常常就那么坐着，看着窗外，流眼泪。

我不晓得为什么，非常忧郁。

离开修会

后来，美籍华人李绍昆教授来我们修会的学校访问，他不仅是加拿大渥太华大学心理研究所硕士，同时还是美国华盛顿公教大学教育学院哲学博士。

李教授看起来很有智慧，长得很漂亮也很有风度，我觉得自己很喜欢看他。他访问离开之后，我们就开始通信，在信中分享我的困难，我觉得他像一个长者（他比我大 27 岁），在他的帮助下，我开始觉得生命有些新的希望。



终于，我鼓起勇气离开了修会，暂时离开台湾，到美国去了。离开修会很丢脸咧，就像离婚一样，你会觉得那是一个失败经验。

离开修会以后，我就和李教授在美国结婚了（多浪漫，善良的修女逃离了修道院，做了新娘）。

李教授对我的影响很深，和他在一起，我投入了心理学研究。事实证明，我对心理学是有天赋的，从小我就有很强的直觉，我可以感觉到一些事情（一种心灵的感觉），我可以分辨每个人声音的颜色（多奇妙）。

我一天比一天清楚，人与人之间的关系不仅仅是表面的，而是深度心灵能量的影响。例如说，你可以在无言中与他人沟通，即便是陌生人，只要稍微觉察，就会发现这种交流一直存在，至于人际关系中许多微妙的变化，也超越通俗理解可意会而不可言传。

心灵成长是痛楚的。我一直到 23 岁去上心理辅导的时候，才开始面对我父亲去世的问题。也就是面对死亡的问题。

死亡于我，并不是死亡本身，而是我对人类痛苦的一个反射。所以，我怕的根本不是死亡，而是死亡的结果，怕的是永恒的分离。你必须对你所爱的人说再见，这才是问题的根结所在。

当我知道自己的痛在哪儿之后，当我了解到自



己的盲点在哪儿之后，我就有了更大的容受力去面对痛苦，我就有容受力去面对一个人的死亡和最终的分离。

在这些年的成长过程中，我慢慢地了解到小时候家里穷，并不是我的错；爸妈吵架，也不是因为我不好；我做班长及干部是因为我有能力；我的成绩好是因为我用功。我开始看到并欣赏自己的优点，我做错事情的时候，也较能承认并改进。

当我明白这一切之后，我就不再恐惧，不再自责。我开始温柔地对待自己，开始好好地爱自己。

每个人都会遇到人生的坎坎坷坷，心理辅导就是在困境中，有人陪你一起度过。我们所做的一切就是为了让你理解自己，做自己的朋友。

传道四方

李绍昆教授和张宝蕊老师的心中都藏着一个共同的梦想：为贫穷人服务，为需要心理学的人们服务。

他们一次次回到中国来，为的是把心理学的种子播撒到这片土地上。而我们，作为他们苦心授道的又一批学员，每个人都肩负着传播心理学的职责。

在精神心理学初级班结业仪式上，宝蕊老师说，她曾去寺庙里求过一个签，和尚问她求什么，她说为世界求和平……说完宝蕊哽咽了。



看见宝蕊落泪了，我们的心，忧伤极了。一个人的力量是那么渺小，而这个人却在为世界求和平；一个人的力量是那么薄弱，而这个人却希望每一个人的心灵都健康。

记得课堂上，宝蕊一次又一次苦口婆心地对我们说，我不愿意看见你们做瞎子，不是眼盲而是心盲；她一次又一次地告诫我们，心理咨询的过程是个会伤人的过程，不是伤别人，就是伤自己，所以我们要严肃地对待；她一次又一次地叮嘱我们，请你们自我觉察，自我了解，自我超越，自我成长……

那么多金玉良言，那么多倾囊而出，那么多急迫，那么多期望……而授课的时间，如此之短；而成长的过程，如此漫长；而一颗又一颗的心灵，如此渴望。就像宝蕊老师说的，中国这片土地上，太需要不断成长的心理咨询师了，而我们的成长，还需要漫长又漫长的时光……

我们曾坐在她的身旁，听她的每一句话，是她告诉我们，要做真实的自我，要做那个经过长久修炼后，精致的我；

是她告诉我们，生命随时在转变，每一刻的转变都是我们成长的机会；

是她告诉我们，你现在失败了，没关系，永远记得失败是长着翅膀的，会带着你往上飞；你现在



成功了，别骄傲，永远记得成功是一块巨石，随时让你往下坠；

是她告诉我们，请保持生命的谦卑。

.....

在她的每一句话里，都有她的心，她是用她的心在与我们对话，她是用她的生命在向我们传授生命的真谛。

危娜