

当你全心全意付出你的真心时，宠爱你自己是一种美德，而不是什么难以启齿的事情。
给予他人帮助也是全心全意付出的一部分，在给予中，我们必须也要求自己得到些什么。

宠爱你自己

[美] 帕特里西亚·斯帕达罗 / 著 李亚娟 / 译

宠爱你自己

[美] 帕特里西亚·斯帕达罗 著
李亚娴 译



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宠爱你自己 / (美) 斯帕达罗著 ; 李亚娴译. -- 北京 : 印刷工业出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5142-0402-5

I. ①宠… II. ①斯… 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 (2012) 第015598号

版权登记号 图字: 01-2012-0525

HONOR YOURSELF :The Inner Art Of Giving And Receiving.
Copyright©2009 by PATRICIA SPADARO.
Originally Published by Three Wings Press.
Language Translation Copyright©2012 by SHANGHAI XIRON MEDIA CO., Ltd.
All Rights Reserved.

宠爱你自己

作者: (美) 帕特里西亚·斯帕达罗

译者: 李亚娴

责任编辑: 王彦

出版统筹: 李耀辉

特约策划: 廖莹

产品经理: 廖莹

特约编辑: 于海宝

版式设计: 刘珍珍

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.pprint.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京慧美印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 130千字

印张: 7.25

印次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价: 28.00元

I S B N : 978-7-5142-0402-5

引言

世界各地的传统都告诉我们，孝敬父母、尊敬师长、珍爱家人和子女有多重要，而事实也的确如此。但是有一个人却经常被我们忘记，他同样重要、同样需要宠爱和珍视，那就是你自己。为什么？因为如果不珍爱自己，你就无法充实地生活或是全情付出。

《宠爱你自己》在第一次出版的时候，就不断有人问我怎么想到写这样一个话题，这个问题为什么如此重要？

我写这本书是因为我迫不及待地想分享我的经验，这些经验往往是吃过一番苦头后得出来的。我写这本书期间，也看到有朋友和同事苦苦挣扎在相似的经历中。我们都以这样或那样的方式

在作选择，反而束缚了自己改变人生的能力。我们中的许多人，都很难在我们自己想要的和别人期待我们给予的中间找到平衡。我们难以拒绝别人的期待和要求，甚至停下来稍微休息一下也是不可以的。或者，我们任由别人替我们作决定而不是听从自己内心的本能感受。又或者，我们困在过去的牢笼里止步不前，只因为我们放不下别人曾对我们说过的话和做过的事。

假如我们知道的事情是不利于我们自己的，那情况会怎样呢？这是我多年来一直在深究的问题。我发现某些伴随我们一起成长的真理，有时候会危害我们的关系、商业、职业和幸福，甚至对我们的健康也会造成意想不到的影响。在这里我需要明确一点，当你全心全意付出你的真心时，宠爱你自己是一种美德，而不是什么难以启齿的事情。但是给予他人帮助也是全心全意付出的一部分，在给予中，我们必须也要求自己得到些什么。当我们不断地允许别人来为我们作选择时，那感觉就像我们本该在自己的生活中担当主角，却接受在别人的生活中成为一个配角。换句话说，就像我们已经习惯了戴上面具，于是，我们忘记了我们展示给世人、展示给自己的脸孔并不是我们真正的脸孔。实际上，如果我们不尊重自己，就会迷失自己。

我写《宠爱你自己》来帮助你以新的方式去思考我们曾经问自己的问题、我认为最本质的问题是：我能怎么尊重自己以释放我所有的创造精神，并且将我最优秀的天赋献给我爱的人、我的公众和世界？在本书中，你会发现洞察力和真实的生活故事、实

用的提示和来自世界各地的智慧共同交织在一起，帮助你掌握尊重自己的艺术，以让你可以真正将自己优秀的天赋给予别人。

帕特里西亚·斯帕达罗于美国纽约

引言 / 001

第一章 悖论之戏 / 003

金线 / 004

要突破，不要崩溃 / 006

第二章 寻找平衡 / 011

学着为自己付出 / 013

吃饱的幻觉 / 017

认清自我 / 021

保持平衡之举的秘诀 / 023

第三章 设定界限 / 029

对自己再投资 / 031

付出会影响健康吗？ / 033

牺牲背后 / 035

视牺牲为自私自利 / 038

制约与平衡 / 039

发自内心的愿望 / 041

维持平衡之密钥 / 044

第四章 接受支持与独自飞翔 / 049

力量的象征 / 051

让我们携手行进 / 052

亲密无间中的空间 / 055

保护自己的同时也在保护他人 / 057

保持平衡的关键 / 060

第五章 心诚则灵 / 065

如何给予 / 067

给予百分之百的关注 / 071

第六章 给予什么，何时给予 / 073

听从心灵的直觉 / 075

每时每刻，你都在扮演一个老师的角色 / 076

给予你自己 / 078

第七章 流动魔法 / 081

得到与放手 / 083

锻炼心灵的肌肉 / 086

对于金钱的误解 / 088

你给予，谁受益 / 090

保持平衡的关键 / 092

第八章 眼界开阔 / 097

走钢丝 / 098

怀仁爱之心，以直抱怨 / 100

第九章 忠于感觉 / 103

还自己一份光明 / 105

准确的内心参透 / 108

接受事实 / 110

让思维保持澄澈安静 / 112

你的感觉并不能完完全全地定义你 / 116

保持平衡的关键 / 118

检查重要信号，尊重回馈信息 / 119

第十章 当路走到尽头 / 121

我们都是凤凰 / 123

“爬墙” / 126

过去的事情往往都是序幕 / 128

第十一章 放下重担，自由飞翔 / 131

如果我们不原谅 / 134

到此为止 / 138

创造一个新的故事 / 141

找到沙漠里的那口井 / 142

保持平衡的关键 / 144

第十二章 天生我材 / 149

某个人需要听到你的声音 / 151

不管以后，而看现在 / 154

宏伟蓝图和此时此刻 / 156

第十三章 穿自己的鞋，走自己的路 / 161

尊重自己的做事方式 / 164

你扮演谁的角色 / 165

抵抗众人的压力 / 167

拖延与偶像 / 169

保持平衡的关键 / 171

第十四章 无与伦比的伟大 / 175

神秘、变化的完美目标 / 177

支持自己 / 180

黄金与泥土 / 183

逃避伟大 / 187

会有人明白 / 191
保持平衡的关键 / 195

第十五章 拓宽视野，看到更多可能 / 199

尊重他人的同时你在尊重你自己 / 202
听从自己的创造精神 / 206
建立联系并且相信自己 / 210
专注于重要的事情 / 214
与悖论游戏，奉献你的天赋 / 217

第一部分

充实自己，尊重内心需求

当我给予时，我付出我的全部。

——沃尔特·惠特曼

当挖掘到更深层次的给予与接受的内在艺术时，我们开始看到，尊重我们自己，不仅需要跳出周围的忙碌来关注自己的需求，也需要丢弃踌躇退缩，竭尽全力去帮助别人。要想了解这种观点为什么正确，必须仔细分析长期以来我们一直恪守的关于赠送礼物的信条，而这些信条阻碍了我们去给予那份最重要的礼物——我们的心灵。如果我们以心灵为导向、创造性地去给予，我们就会发现自己的价值，我们发现我们有能力去给予，并且认识到不仅仅是给予的东西，给予的方式和时间也同样重要。

第一章 悖论之戏

悖论在逻辑学上主要是指可以同时推导或证明两个互相矛盾的命题或理论体系。悖论的定义非常宽泛，但我们可以将它说成是藐视直觉的事实。一些悖论有解决的方法，而另一些却没有。

我是一个自相矛盾的人吗？

那好吧，我就是自相矛盾的人。

（我辽阔博大，我包罗万象。）

——沃尔特·惠特曼

生活几乎从来就不是一个简单的是或否的方程。不管在理论上还是实践中，生活都充满了矛盾和悖论。互相竞争的张力不停地争夺我们的时间、精力和注意力，迫切地试图说服我们必须在其中作出选择，而不同张力间寻求平衡的行为即构成生活。

每一天我们都要面对这些进退两难的困境。我们应该花更多的

时间陪伴家人还是以自己的事业为重？我们是该冒险创新还是该遵循惯例？孩子需要更多自由还是更多控制？我们是该独立生活还是该跟心爱的人在一起？是该互相协作还是该相互竞争？控制还是指导？单枪匹马还是获取帮助？慷慨大度还是设定界限？默默承受还是进行反击？

古代文明早就指出，张力不单是生活的必然组成部分，而且就是生活本身。正是相反事物间的动态张力产生并维持了构成宇宙不断改变和演化的各种元素。相反物质间的相互作用——以旋转的黑白太极图为象征——阐释了万物相生相克，缺少一方，另一方也将不复存在的普遍原则。

组成太极图的黑白两半一起构成了完整的圆。我们必须有日与夜、男与女、动与静、左脑和右脑、细节与宏图、焦点和灵活性。如果没有这些强大二元之间的动态相互作用，则只剩下静止、腐败以及最终的死亡。创造性的张力，或我所谓的悖论之戏，对于生活及成长来说，绝对必不可少。

金线

什么是悖论？悖论涉及两个看似相互矛盾，但实际又皆为真的元素、真理、原则或观点。“这是最好的时代，也是最坏的时代”，“所有好的领导都是仆从”以及“学而知不足”等都是悖论。生活的大部分奥秘和含义、喜剧和悲剧都建立在悖论的基础上。这一观点最热忱的拥护者是科学家（他们还在尝试解决物理学

的悖论）、喜剧家（他们以揭露日常生活中的不一致为生）以及神秘主义者（他们相信人们可以以凡尘肉体窥探到灵魂世界，这也是最大的悖论）。

东西方的圣贤经常谈论困于悖论之中的感受。他们描述这种感受的方式往往超出我们狭隘的思考能力。他们告诉我们，生活中相互竞争的张力不是相互矛盾，而是相互补充的；不是互相排斥，而是互相包含的。他们说，生活并不是此或彼，而是此及彼。

悖论犹如一根细细的金线，贯穿世界上所有精神文明。例如，圣弗朗西斯就曾提及悖论，他说：“给予时收获，死亡时永生。”佛告诉他的信徒，在桑加（僧团）中寻求庇护对他们的灵魂修行至关重要，但他还隐晦地建议人们：“除了你自己，不要从任何人那里寻求庇护。”中国先哲、道教创始人老子教育我们：“洼则盈……少则得。”耶稣基督也曾警告人们，要“灵巧像蛇，驯良如鸽”。

这些伟大的导师是不是糊涂了？还是翻译人员在翻译的时候出现了差错？当然不是。在先贤的著作及生活中，悖论无处不在。事实上，他们教给我们最重要的一课即我们无法忽视或赶走相反事物间的张力，因为这个宇宙正是如此运行的。苏菲派神秘主义者鲁米对此进行了总结，他说：“神以事物两两相反的方式教育我们，这样我们就用一双，而不是一只翅膀来飞翔。”

我们无法逃离无处不在的悖论，只能接受它们并成为其中的一部分。在现实中，最为明显的相反事物即一枚硬币的正反两面，这两面必须和谐共存，我们也必须坦然接受。

悖论的原则与宗教派别无关。不管我们来自何种背景，拥护哪

种文明，我们都将面对悖论。

圣贤说，我们的任务即是学习如何随波逐流，因为这个宇宙要求我们在正确的时间和地点，先后将悖论的两方面在生活中凸显出来。正如一个获得启发的学者所说：“灵活的人是有福的，因为他们不会弯曲变形。”

要突破，不要崩溃

如果我们无法接受悖论的两面，那会如何？我们会崩溃而无法突破。如果我们拒绝尊重自己的生理需求，那么我们的身体可能停止运转，致使我们卧病在床，只有这样才能强迫我们听身体的话。另一方面，如果我们把所有的注意力都放在追求物质需求上，不为心灵提供养分，那么我们的灵魂就会刺痛，我们会陷入忧郁中无法自拔，却意识不到原因所在。简而言之，如果失去平衡，就会倾斜。这就像我们坐在跷跷板的一端，另一端的玩伴突然跑开，剩下我们自己，这时我们就会突然掉落，会重重地摔到地上，因为另一端没有人来帮助我们运动。

我相信导致压力的罪魁祸首是我们无法识别并参与到悖论的戏剧中去。总是将我们困在悖论一面的罪魁祸首是我们从小被教育并习以为常的种种迷境。我们甚至不知道它们是迷境，因为我们自然而然地将之视作真理。这些迷境建立在一种诸如世界以我们所看到的方式运转这一猜想之上，就如同紧身衣一样，它们阻止我们去看方程的另一边。是这些迷境让我们相信我们别无选择。

如果我们失去平衡，生活就会派它的信使——以环境、人及事件的形式——来帮助我们找回平衡。当然，人的本性会想要背道而驰，甚至想“杀死”这些信使，这样我们就不用听到信息。但这完全是徒劳的。因为信使会不断前来，直到我们停下来倾听，并接受他们的邀请，翩翩起舞。

此书探究了生活中众多悖论的其中一个——给予和接受的悖论。几乎在生活的各个领域，我们都被要求掌握给予和接受的精妙艺术。在您处理富足、自我价值、健康、人际关系、职业生涯等问题以及发现自己真正的天赋时，都会遇见悖论。给予和接受悖论的核心是处理一个给很多人造成挑战的重要问题，即如何才能平衡他人需求和自我需求。为了给予他人，我真的需要放弃自己吗？

首先，我要声明：尊重自己并不是纵容自己，也不是拒绝为需要的人提供帮助。有关给予和接受的问题要更加深刻。尊重自己，即是尊敬自己、欣赏自己，并让自己成为更好的人，这样才能以创造性的方式充分地尊重他人。

虽然当代社会无法让人们找回平衡，但我们拥有众多东西方先贤们的智慧遗产。在此书中，您将发现圣贤就掌握给予及接受的内心艺术而给我们的建议，它们非常具有实用性，同时又总能给您以惊喜。您将学习如何辨认禁锢着你的各种迷境——这些迷境就如同眼罩一样，让您无法过上充满可能性及激情的生活。如果您根据此书所说，用心付出而不是机关算尽、设置界限，坦诚面对生命中的不善之人，跟随感觉做最真实的自己，找到自己的