



# 我心温柔， 自有力量

张德芬

主编

我心温柔，  
自有力量

张德芬

主编



图书在版编目 ( CIP ) 数据

我心温柔, 自有力量 / 张德芬主编. —北京: 北京  
联合出版公司, 2016.5

ISBN 978-7-5502-7438-9

I. ①我… II. ①张… III. ①人生哲学—青年读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第067383号

我心温柔, 自有力量

主 编: 张德芬

责任编辑: 牛炜征

特约策划: 张德芬空间 新果文化

执行编辑: 刘 丹 成 果 紫 薇 卢 琛

产品经理: 韩 焯 七 月

---

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 )

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销  
字数156千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5  
2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7438-9

定价: 38.00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: 010-82069336



## 序 言

生活中打动我们的，往往是那些小而美的事物：一个深情的拥抱、一束蓬勃的鲜花、一张充满生气的笑脸……正是这些美好的瞬间，决定了我们人生的幸福感。如何能够让这样的瞬间越来越丰厚，让它闪耀的光芒穿透每个平凡的日常，抱着这样的信念，我们做了这本主题书：诗意而有力量的生活。

本书由张德芬主编，并特别邀请到多位知名作家、心灵导师和心理专业人士与读者共同分享这个话题。当诗意遇到生活，是柴米油盐与风花雪月的对垒，还是不管遭遇什么样的坎坷，内心仍旧保有一个空间，让自己放下疲惫、可以重新出发？

诗意，不一定真要曲水流觞、吟诗作对；诗意，也不仅仅属于远方的田野。诗意是一种面对生活的态度，一个独立的小宇宙——开放、天真、纯粹且想象力爆棚，它要你像个孩子一样面对世界，看见黑暗也不忘内心的光亮，受过伤还愿意敞开心扉，跌倒了就爬起来继续勇敢向前走。

因为你知道，你有力量。

虽然有些时刻，脆弱免不了像流感来袭，我们怀疑自己，更看不到人生的希望与归处，一切仿佛永远都不会好了。可是别怕，

有个声音会叫醒你，也许最初很微弱，很容易被忽略，但它不会放弃，它会持续不断地呐喊，直到你听见，直到你行动。这个声音照管我们的孤单、自卑与落寞，抚平创伤，温暖岁月。这个声音就是我们内心的力量。

当斯嘉丽逃离战火，独自驾着马车奔向故土，誓死要保护家园的时候，力量就在那里。

当简·爱面对罗切斯特先生，跨越所有障碍，宣告灵魂对等的时候，力量就在那里。

当我们敢于跳出安逸，选择心中最渴望的道路；当我们不怕在30岁换跑道，40岁也敢爱敢恨，60岁还会疯玩儿，80岁仍然发光的时候，同样的力量还在那里。

这力量无条件地支持每个人。事实上，它从来都不在外面，它深植于我们的内心，你越信任它，它就越强大。

如果对于登山者来说，艰苦卓绝的理由是“因为山就在那里”，那么对于每个世界之舞的参与者，一切的创造与绽放，也不过是因为“力量就在那里”。

张德芬空间



我所讲的一切，将对你们也一样适合，  
因为属于我的每一个原子，也同样属于你。

——[美]惠特曼《草叶集》

# Chapter 1

人生的目的是什么？  
非常简单，是允许自己做自己。

- 爱自己，是一切快乐的根源 | 张德芬 /002
- 为什么你忘了爱自己 | 陈文茜 /008
- 你给灵魂吃什么 | 陈贺美 /016
- 女人，活出自己的光芒 | Meiya /021



---

## Chapter 2

路也许很窄，但总是会有。  
路也许很长，但总会到头。

灵魂的香气之源   张德芬	/034
女子，你不必 hold 住谁   毕淑敏	/040
岁月给女人最好的礼物   黄佟佟	/044
过日子的学问   古典	/050
通过爱，我们成为自己   武志红	/056
心中的诗   李银河	/062



## Chapter 3

我爱你，不光因为你的样子，  
还因为，和你在一起时，我的样子。



- 爱情是一面镜子，我们用它来映照自己 | 张德芬 /066
- 爱别无所求，只需成全自己 | 陈贺美 /071
- 我爱你，不光因为你的样子 | 沈黎 /075
- 我不能和你虚度时光 | 丛非从 /080

## Chapter 4

当清风完美的一天，风帆就是要打开，  
爱从此开始。今天就是这样一天。

- |                            |      |
|----------------------------|------|
| 什么是真正的轻生活   张德芬            | /088 |
| 绝境即胜境   辉姑娘                | /092 |
| 我们需要时常更新生命   祝小兔           | /100 |
| 多少人活在一场游戏中不自知   廖玮雯        | /104 |
| 我和谁都不争   江泓                | /109 |
| 我们什么也不知道，但也许这样最好   Joy Liu | /113 |
| 留给自己时间，独自去远方   月亮先生        | /122 |
| 真正的滋养，从食物开始   孙霖           | /127 |
| 吃从来都不是填饱肚子那么简单的问题   曹涤非    | /132 |

## Chapter 5



我想象故乡的桐花，年年不败地开放，  
只为了远方的游子，在花开的季节里，  
可以循着原路归来。

- 爱与孤独 | 周国平 /140
- 每个人都是孤独的 | 鬼脚七 /144
- 当有一天我们老去 | 成果 /149
- 让伤痛在生命中开出艳丽的花朵 | 金颖 /153
- 珍惜你的脆弱，这是一切的起点 | Amy /159
- 承认吧，我们都缺少勇气 | 周丽竣 /168
- 人生的分离 | 王雪岩 /173
- 我走了很远的路，才找到家门 | 余莹 /180

---

---

## Chapter 6

人就像一所客栈，  
每个早晨都有新的客旅光临。

- 关于女人自己的空间  
——你需要知道的几件小事 | 专访央金拉姆 /190
- 不问尘世，卸下面具，只与食物对话 | 张际星 /200
- 女人最好的状态 | 江泓 /206
- 美丽源自生活方式 | 郭涛 /212
- 心灵的曼陀罗 | 喜咪卜 /216



## Chapter I

---

人生的目的是什么？

非常简单，  
是允许自己做自己。

# 爱自己，是一切快乐的根源

文 | 张德芬



当我真正开始爱自己，  
我才认识到，  
所有的痛苦和情感的折磨，  
都只是提醒我：  
活着，不要违背自己的本心。  
今天我明白了，这叫作真实。

当我真正开始爱自己，  
我才懂得，  
把自己的愿望强加于人，  
是多么地无礼，  
就算我知道，时机并不成熟，  
那人也还没有做好准备，  
就算那个人就是我自己，  
今天我明白了，这叫作尊重。

当我开始爱自己，  
我不再渴求不同的人生，  
我知道任何发生在我身边的事情，  
都是对我成长的邀请。  
如今，我称之为成熟。

当我开始真正爱自己，  
我才明白，我其实一直都在正确的时间，  
正确的地方，发生的一切都恰如其分。  
由此我得以平静。  
今天我明白了，这叫作自信。

当我开始真正爱自己，  
我不再牺牲自己的自由时间，  
不再去勾画什么宏伟的明天。  
今天我只做有趣和快乐的事，  
做自己热爱，让心欢喜的事，  
用我的方式，以我的韵律。  
今天我明白了，这叫作单纯。

当我开始真正爱自己，  
我开始远离一切不健康的东西。  
不论是饮食和人物，还是事情和环境，  
我远离一切让我远离本真的东西。



从前我把这叫作“追求健康的自私自利”，  
但今天我明白了，这是自爱。

当我开始真正爱自己，  
我不再总想着要永远正确，不犯错误。  
我今天明白了，这叫作谦逊。

当我开始真正爱自己，  
我不再继续沉溺于过去，  
也不再为明天而忧虑，  
现在我只活在一切正在发生的当下，  
今天，我活在此时此地，  
如此日复一日。这就叫完美。

当我开始真正爱自己，  
我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，  
但当我唤起了心灵的力量，  
理智就变成了一个重要的伙伴，  
这种组合我称之为心的智慧。

我们无须再害怕自己和他人的分歧，  
矛盾和问题，  
因为即使星星有时也会碰在一起，  
形成新的世界，



今天我明白，  
这就是生命！

——[英]查理·卓别林《当我真正开始爱自己》

第一次读到这首诗的时候，非常印心，立刻去看作者是谁，没想到竟然是电影史上最著名的喜剧演员卓别林，这是他在七十高寿的生日当天为自己写的。这首诗，应该成为我们每个人的手边诗，每次有任何负面情绪的时候，就拿出来看看，抚慰自己，提醒自己，爱自己是最重要的，它是一切快乐的根源，它是我们在这个世界上安身立命的重要基础。

这首诗说到了几个爱自己的基本原则，如果能够做到，才能真正地爱自己。比方说，第一个就是“真实”。如果我们不能按照自己的本心做事、说话、做人，那么痛苦肯定随之而来。本心来自于放下自己的诸多思虑，而去唤醒自己心灵的力量，以得到智慧。这其中，静默、内观、自省、诚实、勇气都是非常需要的。

它也提到了“尊重”，尊重别人有他自己的权利去做他想做的事、过他想要过的生活。如果我们强加自己的意志于别人身上，不但会造成关系的紧张，也会让对方觉得不舒服。而想要做到这点，我们需要“成熟”，不去渴望不同的人生，接纳所有发生在我们身上的事，把它看成邀请我们成长的契机，而不去责

