

活出 A Woman's Guide to
Enhancing Self-Esteem
through Spirituality

你自己

Self and Soul by Adele Wilcox

愛德莉·威爾克絲◎著 平郁◎譯



活出
你自己

A Woman's Guide
to Enhancing Self-Esteem
through Spirituality

Self and Soul

by Adele Wilcox

愛德莉·威爾克絲◎著

平郁◎譯



自序

我在賓州一個小鎮主持一個教會，瑪莉蓮參加我們的聚會已近一年了。她的個性害羞內向，卻隨時在找機會幫助別人。可是，她的熱心是咄咄逼人的那種，彷彿在拚命還債一樣。「你在佈道時，爲什麼從不談地獄和審判呢？」這是那天瑪莉蓮到我書房來問我的問題，依然深印在我腦海中。

我當時跟她說了潔芮的故事做爲回答。潔芮是我多年前服務的教會裡一個很活躍的姊妹。那時我初登講壇，才剛開始佈過道，潔芮跑來找我，眸中閃著光對我說：「請你給他們一個天堂。」擔任牧師這麼多年來，心中總是記得潔芮的話，我在檢視講稿時，會確定內容傳播的是正向的訊息。在我的牧師生涯中，這也成了



我傳道的基本信念。

潔芮在她生命的歷程中，吸收到喜樂的訊息，使她成爲一個有自信有安全感的女人，只要她認爲是重要的問題，從不害怕當衆提出來，她的心地善良，而且對別人充滿善意。

瑪莉蓮則正好相反。她經驗的是另一種生命哲學，一種總是告訴她「她不夠好」，活該遭受他人和上帝譴責的哲學。這種觀念已經滲透了她的思想，儘管她有助人之心，服務的熱忱卻是出於恐懼，而非喜悅。

多年以來，每當別人談起心靈方面的問題，以及他們的信仰對他們生活所造成的影響時，我都會細心觀察，仔細傾聽。我注意到一個模式：自信的人心裡有個仁慈、充滿愛心的上帝，並且融於他們的自我意識之中；反觀那些缺乏自信的人，談的都是審判的上帝，一個在他們自身之外，不但以嚴厲的眼光審視所有的



人類，也審視他們自己的上帝。

我心中浮現出幾個問題。性靈對於自尊的影響究竟如何？而如果自尊和心理認知之間確有關連，那麼我們一旦培養出一種充滿愛的內在信仰，自尊會不會因此而得以強化？

證諸我自己的生命，確乎如此。隨著我的理念逐漸成形，我以新的角度來看自己，慢慢了解到——無論是理性還是感性上的認知——神性就在我內心之中。我知道自己是聖潔的，並不是那個因為童年環境以及從教會中受到「你沒價值」訊息影響，而常自以為不聖潔的人。

就很多方面來看，我的現實世界並沒有因為這種認知而改變。身為女人，我依然常常被忽視、貶抑。然而，我不再視這種貶抑是自我的因素，我了解到，那是因為別人並沒有看到存在我心中的上帝。我依然必須努力爭取同工同酬和其他的公平待遇，

可是在爭取的過程當中，我的自我不再支離破碎。靠著這世界上的許多潔芮，我在這場奮鬥當中得以抬頭挺胸。

從這些問題以及我觀察到的模式出發，再加上後來更多的思考，孕育出了這本《活出你自己》。這本書是從性靈的層面來談自尊，它邀請各位讀者進入內心的世界，以期從這趟心靈之旅中脫胎換骨，成爲更愛自己，也更有自信的人。謹以《活出你自己》這本書獻給瑪莉蓮以及所有覺得自己「不夠好」的人。

目 錄

自序

第一章

自我與心靈

心靈的鐵架

成見與成規

探尋內在之我

量測自尊

回想一下

3

17

22

26

35

38

第二章

重新學習

被消音的事實

女人的原罪

自尊的絆腳石

以父為名

邁向改變

43

50

54

61

64

第三章

覺醒

我行走走在街上

人生的坑洞

勇敢睜開眼睛

細察陷阱

6

7

7

8

第四章

精神能量

活在智慧裡

聆聽內心的聲音

活水

靜坐

澄靜心念

練習一下

8

9

9

9

1

1

0

9

0

3

第五章

身體的迷思

永遠的胖女孩

黑紗與枷鎖

綁架美感

身體是靈魂的居所

素食

換個方式生活

身體力行

1 1 3

1 1 9

1 2 3

1 2 8

1 3 0

1 3 4

1 3 7

第六章

還給自己自由

蛻變

手掌上的巨龍：恐懼

心靈的泥沼：憤怒

無底的虛空：貪婪

掃除心靈塵埃

1 4 1

1 4 7

1 5 5

1 6 2

1 6 7

第七章

自身之外

為自己負責

古老的智慧

明心見性

意願不同於義務

超越自我本位

誠信過生活

173

178

183

187

193

196

第八章

美德

性靈的果實

耐心的功課

溫和可以剛強

自制力的鍛鍊

寬恕是心靈的禮物

心靈體操

199

203

209

213

219

228

第九章 三個寫歷史的女人

神祕的靈動經驗

233

女隱士茱莉安的啟示

238

蜜拉王妃的詩歌

246

和平朝聖者

252

沉思時刻

259

第十章 生命中的清風明月

和心靈對話

263

寫下你自己的生命願景

266

正向思考

272

消弭你生活中的負面影響

277

行動力

285

第十一章 進入喜樂之境

心靈之旅

讓信念引導你

啟動靈魂的鑰匙

新生

291

296

299

302

第一章

自我與心靈

有時候，你得經過許多歲月，
才能真正領悟出人生際遇所帶給我們的啟示。

藏瑪·魯道夫 (Wilma Rudolph)