

“做真实的你”，说说容易，其实很难

Know your truth

把握真实的人生

[美] 埃琳·R·汉纳根 著
黄悦 译

Speak your truth

了解真实的自我

表达真实的思想

把握真实的人生

Live your truth

把握真实的人生

[美] 埃琳·R·汉纳根 著
黄悦 译

南海出版公司

2002·海口

著作权合同登记号

图字:30-2002-125

图书在版编目(CIP)数据

把握真实的人生 / (美)汉纳根著;黄悦译.

海口:南海出版公司,2002.10

ISBN 7-5442-2306-X

I. 把... II. ①汉... ②黄... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076277 号

BAWO ZHENSHI DE RENSHENG

把握真实的人生

作 者	(美)埃琳·R·汉纳根
译 者	黄 悦
策 划	孔东梅
责任编辑	乔 晖
装帧设计	安姚舜
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编:570203
经 销	新华书店
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	120 千
插 图	57
版 次	2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1~5000 册
书 号	ISBN 7-5442-2306-X/B·28
定 价	13.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

六年前的一天，玛丽第一次走进我的办公室，为我讲述她的故事，诉说她所经历的欢乐、悲伤和痛苦。当时她陷入了人生的低谷，在过去的四十年里，她一直想努力做一个“好人”，想让身边的每一个人都快乐，却偏偏忽略了自己。到头来，她发现无论对人还是对己，这一切都是失败的，一时间身心俱疲。她知道自己无法再像过去那样生活，却又不知该如何面对未来。

玛丽意识到，自己正站在人生的一个十字路口，不论结果将会怎样，她必须选择一条与以往完全不同的道路。但与此同时，她

也感觉到了莫名的忧虑和对未知的恐惧,因为她无法预料自己的丈夫、自己认识的人们将对这种改变做何反应。

她看着我,眼神中透露出茫然和渴望,渴望找到一个答案,让生活得以继续。我被她深深地打动了。在人生路上,我也曾几次站立于相似的交叉道口。因此我知道,她需要选择一种生活方式,一种属于真实的她的生活方式,不必再以全部的精力满足他人所需,不必再牺牲自己的一切,以求得他人的幸福。我也知道,在她的心底深处早已有了一个答案,此刻只是需要一点帮助,唤醒那个真实的她。

她仍是那样看着我,对我说:“这一切太难了,我根本没办法应付。”

我急忙说:“不,不对,你一定能做到的,这很简单。你只需要完成三个基本的步骤,就能彻底改变你的生活。”这句话冲口而出,连我自己也感到意外。三个基本步骤?我这是在说什么?我的脑子一片空白,内心却有一个声音急

于诉说。

玛丽坐直了身子，眼睛里重新闪过一点亮光。她全神贯注地听着，等待着我说出她迫切需要听到的话。

我也往前坐了坐，和她一样很想知道心里那个声音要说些什么。于是，我听到自己的声音在说：“第一步，你必须开始真正地认识自己，必须了解真实的自我。”

接着，我对此做了一番解释：我们往往知道别人对自己的期望和要求，但是很少能清楚地认识到自己需要什么、对自己有着怎样的期望？直至有那么一天，我们终于感觉到了内心的反抗和空虚。看得出，玛丽同意我的观点。她了解亲人和朋友的需要，然而除了他人的幸福，她并不清楚自己想要些什么，需要些什么。

现在，该讲出第二个步骤了。玛丽的眼中满是期待；而我的眼中几乎流露出了绝望。但我仍满怀自信地说道：“了解了真实的自我，下

一步就是实现,你要(‘要怎么样?’我在脑子里拼命搜寻着合适的字句)?要(一阵沉默)?要表达真实的思想。”我的声音似乎突然提高了几度,我清了清嗓子,继续说道:“表达真实的思想,让别人看到真实的你。如果无法表达出真实的思想,你就不可能完成第三步:把握真实的人生。”

说到这里,我的情绪已非常激动,我告诉玛丽,“了解真实的自我,表达真实的思想,把握真实的人生”,这三个步骤构成了变革的基础,能够帮助她完成事业和生活上的全面转变。此时的玛丽露出了笑容,眼中泪光闪烁。她比先前自信了一些,知道自己至少已找到了一条走出低谷的路径,找到了一张地图,可以在发现自我、追寻自我的旅程中,得出最终的答案。告别时我提醒她:基本的步骤说来简单,真正踏上这条道路却是对人生的挑战。直面内心的恐惧,摈弃过去的理念,抛开以往的习惯,这一切都需要时间,而后才能在寻找自我的过程中,建立起新的生活理念和习惯。

出门时，玛丽感谢我在她失去一切希望的时候，带给她一线光明。她说：“我看到了一条出路，也看到了一个起点。谢谢你又让我想起了自己。我原本已经忘了自己的存在。现在我需要的是找回自己，找回属于自己的生活，重新开始和谐、快乐的生活和工作。”

直到今天，我仍不清楚自己如何想到了对玛丽所说的话，但那些话铭刻在我的脑海里，一刻也不曾忘记。“了解真实的自我，表达真实的思想，把握真实的人生”，这三句话时时伴随着我，如同生活的准则，帮助我在精神与现实的世界中不断进步。我也曾把这三句话告诉一些朋友，他们在实现三个步骤的同时，也在事业和生活上得到了不小的收获。现在，我愿与你们——尊敬的读者分享这一切。

我们当中的大多数人都和玛丽一样，走过一段人生路，才会来到那个警醒和领悟的十字路口；走过一段人生路，我们才会真正认识到，原来一切抑制自我，为满足他人需求而做的努力，已使我们失去了平衡；走过一段人生路，我

们才会了解，失去平衡后的内心世界已成为了一道屏障，使我们无法看到真实的自己，无法维持身心的健康。许多人历经坎坷，才知道不该将大半的精力用于应付外界的压力，而忘记了关照自己的真实思想。我们放弃了精神与物质上的安乐，直至有一天筋疲力尽、陷入绝望。这样的代价未免过于昂贵。我们迷失了自己——那个原本独一无二的自己。

他人对我们永远有着种种期待，为此而努力之后，我们却会感到疑惑：究竟是哪里出了问题？为什么会变成这样？为什么我并不快乐？我力求做一个正直的好人，结果不该是这样。我不明白。那些关乎社会和信仰的理念一向支持着我，可是现在？

渐渐地，我们的感情走向崩溃的边缘，这才突然惊觉，生活并没有像书中描述的那样，有一个圆满的结局。

许多女性心甘情愿地放弃了自己，把生活的责任交给另一个人。毕竟，让别人承担起这

份责任,以及可能随之而来的指责,似乎更轻松一些。从另一方面来讲,男性通常扮演着“尽职尽责的保护者”,这一角色更使人将注意力集中于外部世界,却没有给内在的自我留下空间。不论双方的角色是否互换,这样的状态往往会导致不尽如人意的结果。即便有爱、有承诺、有美好的意愿,如果没有给予自己足够的关注,为真实的自己投入一点时间,那么,我们与他人的关系也会是不稳固的。

换句话说,若是无法与真实的自我建立起稳固的、和谐的联系,就无法与他人建立起稳固的、和谐的关系。这种联系是肯定自我的基础,也是对自我的一种界定;它能使你在与他人相处、关爱他人的同时,不再感觉身心疲惫;它能使你在身体、精神、感情以及心灵等各方面,成为真实的自己。

你也许会说,这并不难,我了解自己。但是,你真的了解自己吗?你真的了解心底深处那个真实的你吗?如果有人说:“谈谈你自己吧。”我们大都会开始讲述自己的职业、婚姻状

况、有几个孩子以及有关物质生活的无数细节。但是,如果问得更直接一点:“你是谁?你存在的意义是什么?”大多数人都会露出愕然的神情,无言以对,耳边却有一个声音在问:“是啊,我是谁?”

此时,我们已找不到真实的自己,我们迷失在为他人而操劳的生活中;迷失在社会及信仰对我们设定的规范准则中。每一天,我们都会感觉失落。我们需要寻找一条道路,重新深入内心世界,找回埋藏于此的自我——真正的自我。

我之所以写这本书,是因为我和许多人一样,听到了自己对改变、对拓展的呼唤,渴望以真实的自我面对生活、面对事业。对于同样在为此而努力的伙伴们,我希望这本书能够带去一点启发、一点鼓励和一些切实可行的办法。在追寻自我的旅程中,爱、智慧、同情和救助的力量,都将如雨水般洒落,滋润早已干涸的生存空间。

我相信，期盼改变的人现在都已做好了准备；我相信，我们都已觉察到了内心对健康生活的渴望，渴望找到失落的一切，渴望找到通向真实自我的那扇门。多年来，我们一直全心关注着身边的每一件事、每一个人。而现在，我们急需找回真实的自我，与他人更好地相处，拥有更加美好的生活。

在过去的十九年里，我接触过几千个人，他们为别人付出了自己的全部，他们的努力令我惊叹不已。然而与此同时，我也发现有一种力量在时刻召唤他们：不要抛弃真实的自己。写这本书的目的，是希望帮助这些人，无论男女，对内心的召唤做出回应。“了解真实的自我，表达真实的思想，把握真实的人生”，这三个步骤将作为一条主线，在探索真实自我的道路上为读者指引方向。我希望，所有的人都能倾听来自心底深处的这种召唤。

愿你以一颗坚强之心踏上追寻的旅程。

Know your truth

目 录

前 言

第一部分 了解真实的自我

第一章	什么是真实的自我	2
第二章	寻找真实的自我	7
第三章	改变生活的方向	22
第四章	害怕了解真实的自我	43
第五章	直觉	63
	——心灵感知	
第六章	有助于了解真实自我的技巧 ...	74

第二部分 表达真实的思想

第七章	表达真实思想的重要性	83
第八章	说话与表达的区别	90
第九章	在特定社会环境中的表达方式 ...	105
第十章	愤怒中的表达	115
第十一章	害怕表达真实的思想	122

第十二章 心灵直白 131

——回荡在内心的奇妙声音

第十三章 有助于表达真实思想的方法 ... 137

● 第三部分 把握真实的人生

第十四章 有助于了解真实自我的技巧
..... 142

第十五章 忠实于真正的你 150

第十六章 成为他人的榜样 157

第十七章 畏惧以及其他障碍 162

第十八章 把握精神生活 172

——让思想、心灵、身体合而为一

第十九章 释放真实的激情 179

第二十章 有助于把握真实人生的方法 ... 187

结束语:随着真实人生的延续 192

第一部分

了解真实的自我

“要从自身寻找生活的意义,我们不得不冒一点风险,因为一旦找到了,就意味着不懈的追求。少数勇敢的人在审视内心世界之后,深感震撼,由此不惜一切代价,让真实的自我得以展现。”

●——玛莎·辛奈塔尔——●

《普通人的修行与玄机:发现自我的生活方式》

第一章

什么是真实的自我

真实的自我便是内心深处的
那个你，是完完全全的、本质上的
你——没有外界的压力，没有
家庭、社会和信仰对你提出的要求，
惟有一个发自心底的声音，
告诉你什么是对，什么是错。

通过真切的对情感的感受和
深入探索，我们才能挖掘真实自
我的潜能，并在生活的方方面面
充分发挥这种能量。表现真实自
我的关键，在于我们能否认真审
视自己的情绪和感受。虽然心中
有一些区域是我们不愿触及的，
但深入其间的探索，能够使我们
看清往日生活的局限性，帮助我们
跨越诸如缺乏自信，以及他人