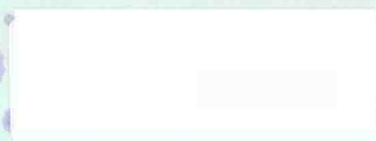


杨力虹
心理疗愈系列之一



成为自己 找回爱

杨力虹 著



每一个困惑，
都指向生命的答案
每一个苦痛的伤口里，
都藏着生命的礼物

资深心理疗愈师

杨力虹

带领你

接纳、和解、

尊重、安心

『你正在经历的苦与痛，
我懂得。』

你将要绽放的生命，
我看见。』

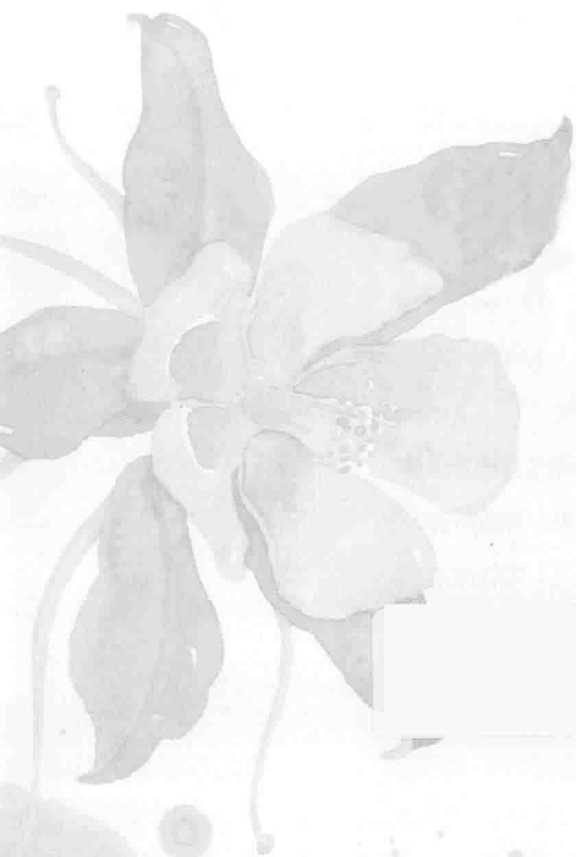


杨力虹
心理疗愈系列之一



成为自己 找回爱

杨力虹 著



图书在版编目(CIP)数据

成为自己找回爱 / 杨力虹著. —桂林: 漓江出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5407-7371-7

I. ①成… II. ①杨… III. ①心理保健 - 通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258749号

成为自己找回爱

作 者: 杨力虹

插 图: 张 航

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王成成

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 889 × 1230 1/32 印 张: 5.25 字 数: 100千字

版 次: 2014年12月第1版 印 次: 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7371-7

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有 · 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

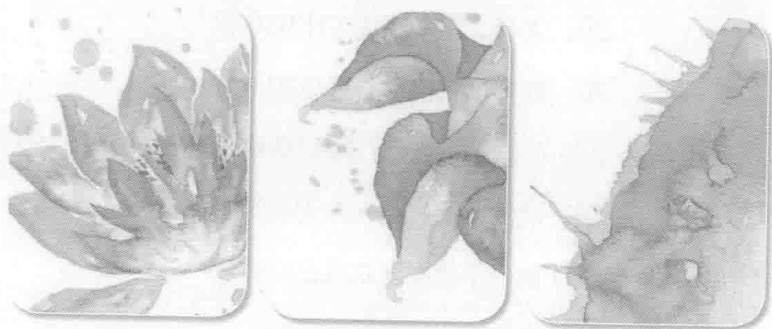
目 录

序 一切都是刚刚好/002

第一章

看见接纳——成为自己/011

- 1 我总是对自己不满意/012
- 2 为什么总是和梦想失之交臂/013
- 3 当坚持自己和主流价值观遭遇冲突/014
- 4 接受不了过去的自己/016
- 5 要虚构的完美，还是真实的平凡/017
- 6 怎么知道什么是自己真正喜欢的/018
- 7 因为道德感而无法接纳自己/019
- 8 如何才能停止内在的自我战争/020
- 9 没有自控力怎么办/021
- 10 怎样改正自己的拖延症/022



- 11 如何让未来更好/023
- 12 怎么知道自己的感觉不符合现实/024
- 13 怎样摘下自己的面具/025
- 14 不敢做真实的自己/026
- 15 当个人追求和职业要求不一致/027
- 16 怎么解决自己的社交恐惧症/028
- 17 身有残疾，我要如何面对/029
- 18 到底什么是我能控制的/030
- 19 不接受出于好心做错事的自己/031
- 20 为什么我总丢三落四/032
- 21 如何清除过去的思维和行为对现在的影响/033
- 22 出门一定要化妆是不是执着/034
- 23 为什么做事情总不成功/035

- 24 如何用吸引力法则吸引好成绩/036
- 25 为什么总爱跟别人比较/037
- 26 如何摆脱自卑心理/039
- 27 心理咨询或治疗能帮助我吗/040
- 28 活出自己可以作为天职吗/041
- 29 我是不是不喜欢自己/042
- 30 身材能变得更好吗/043
- 31 总觉得自己不够努力/045
- 32 害怕别人提及自己过去的事情/046
- 33 不知道为什么而活着/047
- 34 没事老作怎么办/048

第二章

归位和解——原生家庭/051

现在，从超人系退学吧/052

- 1 如何释放对家人的恨/054
- 2 舍不得妈妈受苦怎么办/056
- 3 怨恨又心疼妈妈怎么办/057
- 4 如何帮助家人走出困境/058
- 5 如何从与母亲的能量纠缠里解脱出来/059
- 6 生活迷茫，是否和原生家庭有关/060
- 7 不想重复父母的模式/061
- 8 如何摆脱从父母那里继承的行为模式/062

我是女性——写给女汉子们/064

9 如何处理与父母的对峙/070

10 如何面对童年的不幸/071

11 如何处理因亲人抑郁症带来的负面情绪/072

12 要去找亲生父母吗/073

13 我非常害怕爸妈会不在了/074

第三章

臣服尊重——家族、故乡/077

1 如何陪伴亲人走完他生命中的最后时光/078

2 如何才知道去世的奶奶过得好不好/079

3 面对怕死的父亲，如何应对/081

4 成长最好的环境是什么样的/084

5 不愿意承认自己的农村身份/085

6 如何在日益恶化的环境中生活/088

7 大城市和小城市的抉择/090

第四章

心灵自由/093

一 情绪觉照/094

1 痛苦是必要的吗/094

2 情绪不稳定，这是抑郁症吗/096

3 怎样消除内疚和自责/098

4 为什么在负面情绪中才能感觉到安全/099

- 5 转移注意力，是在逃避负面情绪吗/101
- 6 为什么受了气都往亲人身上撒/102
- 7 为什么我总是在担心/103
- 8 我们到底需要多少恐惧/107

二 观照调心/108

- 1 为什么观照让我陷入沮丧和无力/108
- 2 独居的人如何调整孤独的心/109
- 3 怎样让全然当下的感觉持久一些/110
- 4 怎样才能真正接纳、爱自己/111
- 5 如何自我观照和释放/111
- 6 不能专注沉下心做事/112
- 7 如何与内在的我连结/113
- 8 低落的情绪不知道如何处理/114
- 9 失眠怎么控制/115

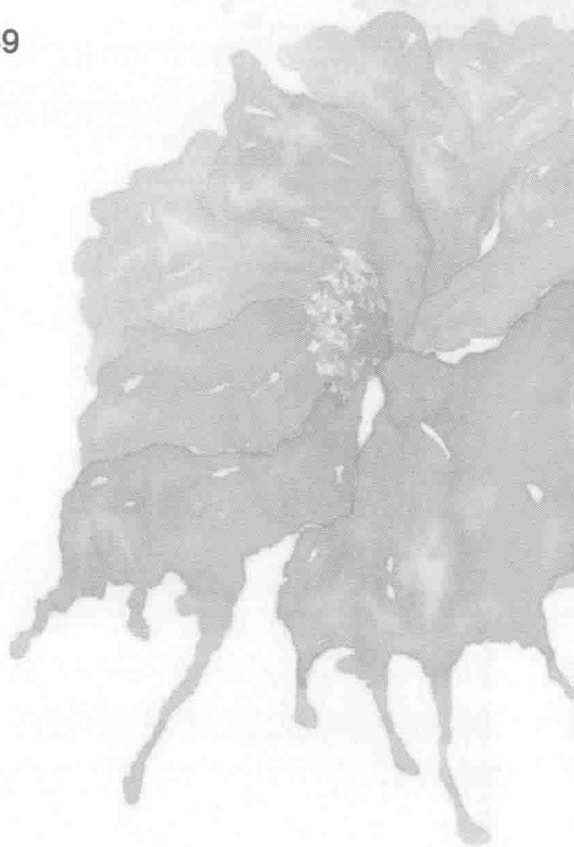
三 明心见性/116

- 1 真的有“命中注定”吗/116
- 2 灵修让我觉得生活没意思了，怎么办/118
- 3 你要住哪层楼/120
- 4 我常觉得生命没有意义，绝望萦绕脑际，不知是否患了抑郁症/122

- 5 再不拔箭就晚了/123
- 6 灵修生活到底是什么样的/128
- 7 修行会丧失生活的动力吗/130
- 8 如何才能找到真实的自我/132
- 9 什么样的心灵成长道路是最合适自己的/135
- 10 生活状态中“不期待”与“有愿景”怎么解释/138
- 11 我们要如何通往真相/139

关于“我” /140

后 记 感恩与祈愿/149

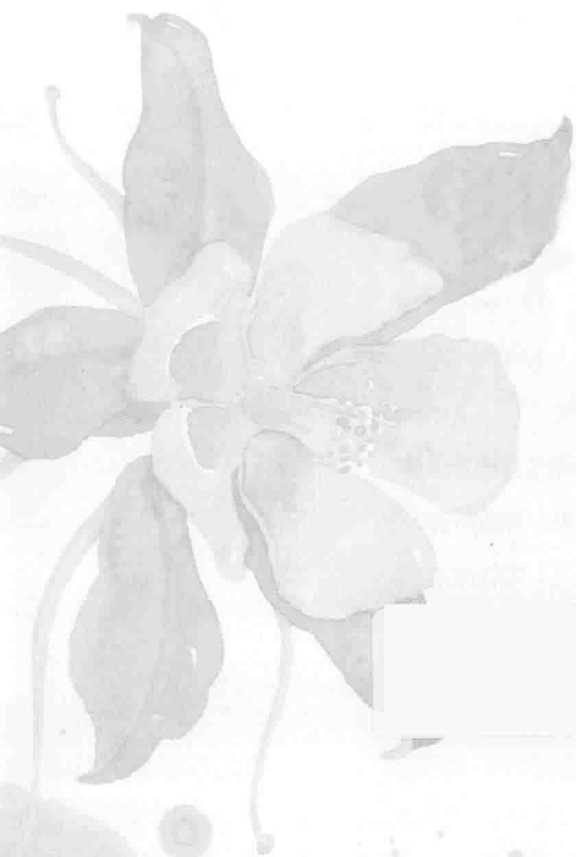


杨力虹
心理疗愈系列之一



成为自己 找回爱

杨力虹 著





一切都是刚刚好

一切都是刚刚好。

正如，此时此刻，你翻开了这本书

正如，这些文字，与你内心的渴望契合

正如，这些文字，给你的疑惑以答案

正如，这些文字，解开了缠绕的心结

.....

我不确定，是怎样的缘份，让我们在文字里相遇，在自在园重逢。

我只确信：今生的重逢，定有深义，绝非偶然。

成熟的心灵是在关系里接纳生命，尊重所有的发生。

觉悟的爱是回归本位，让生命之河顺畅流动。

希望这些文字，能陪伴和支持你在关系里成长，成为自己找回爱，从盲目到觉悟。

也希望这些文字，能成为疏通障碍的清流，打开心结的管道，回归本位的路标，通往解脱之道的那只指月之手。

我并非先知先觉。我也是跟你一样，跌跌撞撞，满身是伤，穿越、疗愈、放下、回来。

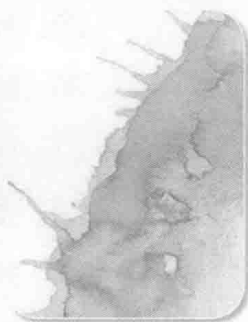
因于此，你正在经历的苦与痛，我懂得。你将要绽放的生命，我看见。

目 录

序 一切都是刚刚好/002

第一章 看见接纳——成为自己/011

- 1 我总是对自己不满意/012
- 2 为什么总是和梦想失之交臂/013
- 3 当坚持自己和主流价值观遭遇冲突/014
- 4 接受不了过去的自己/016
- 5 要虚构的完美，还是真实的平凡/017
- 6 怎么知道什么是自己真正喜欢的/018
- 7 因为道德感而无法接纳自己/019
- 8 如何才能停止内在的自我战争/020
- 9 没有自控力怎么办/021
- 10 怎样改正自己的拖延症/022



- 11 如何让未来更好/023
- 12 怎么知道自己的感觉不符合现实/024
- 13 怎样摘下自己的面具/025
- 14 不敢做真实的自己/026
- 15 当个人追求和职业要求不一致/027
- 16 怎么解决自己的社交恐惧症/028
- 17 身有残疾，我要如何面对/029
- 18 到底什么是我能控制的/030
- 19 不接受出于好心做错事的自己/031
- 20 为什么我总丢三落四/032
- 21 如何清除过去的思维和行为对现在的影响/033
- 22 出门一定要化妆是不是执着/034
- 23 为什么做事情总不成功/035

- 24 如何用吸引力法则吸引好成绩/036
- 25 为什么总爱跟别人比较/037
- 26 如何摆脱自卑心理/039
- 27 心理咨询或治疗能帮助我吗/040
- 28 活出自己可以作为天职吗/041
- 29 我是不是不喜欢自己/042
- 30 身材能变得更好吗/043
- 31 总觉得自己不够努力/045
- 32 害怕别人提及自己过去的事情/046
- 33 不知道为什么而活着/047
- 34 没事老作怎么办/048

第二章

归位和解——原生家庭/051

现在，从超人系退学吧/052

- 1 如何释放对家人的恨/054
- 2 舍不得妈妈受苦怎么办/056
- 3 怨恨又心疼妈妈怎么办/057
- 4 如何帮助家人走出困境/058
- 5 如何从与母亲的能量纠缠里解脱出来/059
- 6 生活迷茫，是否和原生家庭有关/060
- 7 不想重复父母的模式/061
- 8 如何摆脱从父母那里继承的行为模式/062

我是女性——写给女汉子们/064

- 9 如何处理与父母的对峙/070
- 10 如何面对童年的不幸/071
- 11 如何处理因亲人抑郁症带来的负面情绪/072
- 12 要去找亲生父母吗/073
- 13 我非常害怕爸妈会不在了/074

第三章

臣服尊重——家族、故乡/077

- 1 如何陪伴亲人走完他生命中的最后时光/078
- 2 如何才知道去世的奶奶过得好不好/079
- 3 面对怕死的父亲，如何应对/081
- 4 成长最好的环境是什么样的/084
- 5 不愿意承认自己的农村身份/085
- 6 如何在日益恶化的环境中生活/088
- 7 大城市和小城市的抉择/090

第四章

心灵自由/093

一 情绪觉照/094

- 1 痛苦是必要的吗/094
- 2 情绪不稳定，这是抑郁症吗/096
- 3 怎样消除内疚和自责/098
- 4 为什么在负面情绪中才能感觉到安全/099

- 5 转移注意力，是在逃避负面情绪吗/101
- 6 为什么受了气都往亲人身上撒/102
- 7 为什么我总是在担心/103
- 8 我们到底需要多少恐惧/107

二 观照调心/108

- 1 为什么观照让我陷入沮丧和无力/108
- 2 独居的人如何调整孤独的心/109
- 3 怎样让全然当下的感觉持久一些/110
- 4 怎样才能真正接纳、爱自己/111
- 5 如何自我观照和释放/111
- 6 不能专注沉下心做事/112
- 7 如何与内在的我连结/113
- 8 低落的情绪不知道如何处理/114
- 9 失眠怎么控制/115

三 明心见性/116

- 1 真的有“命中注定”吗/116
- 2 灵修让我觉得生活没意思了，怎么办/118
- 3 你要住哪层楼/120
- 4 我常觉得生命没有意义，绝望萦绕脑际，不知是否患了抑郁症/122