

周梵
著

当你开始
爱自己
全世界都会来
爱你



周梵

国家心理咨询师 著名幸福心理学家与关系教练
“壹心理”专栏作者、“好报”签约作者
文章常发表于“张德芬”“武志红”自媒体平台

面对自己，看懂自己，从这时你的人生才真正开始

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



当你开始
爱自己
全世界都会来
爱你



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

当你开始爱自己,全世界都会来爱你 / 周梵著. —北京:北京理工大学出版社, 2017.7 (2017.10 重印)

ISBN 978-7-5682-4069-7

I. ①当… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 095017 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 8

字 数 / 154 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 10 月第 4 次印刷

定 价 / 39.00 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

自序

我愿陪着你，走向光所在的地方

我在写这本书的时候，恰好经历杨绛先生的去世。她是中国近代一位真正的新女性，突破了很多文化的桎梏成长为一个真正懂爱，有力量，独立的女人。她曾在100岁生日时感叹：“世界终究是自己的，与他人无关。”当人可以完全身心一致地意识到世界是自己的，与他人无关时，才能真正地感受到在各个层面的自由，物质的自由、情感的自由、关系中的自由、思想的自由，才真正有一种世界完全向自己敞开，并且可以随自己心意创造的感觉。就如孔子说的“从心所欲不逾矩”。任何人来到这个境界时都会体验到彻底的自由和发自内心的喜悦。所以杨绛先生的离世，我没有丝毫悲伤，因为体验到这种境界的人面对死亡是没有遗憾的，那只是另一种形式的重新出发而已。

我记得曾经看到美剧里的葬礼现场，葬礼就像一个家族欢聚的

Party 一样，逝者的儿女家人们在灵柩前说着逝者生前的笑话，完全不像我们传统葬礼中要披麻戴孝，生离死别、悲痛欲绝。我当时非常震撼，惊讶于葬礼竟然可以是这样的，怎么可能是这样的，这和我了解到的死亡完全不同。但后来我意识到我们是可以不怕死的。如果这个离开的人一生活得尽兴自在，爱自己爱他人，没有虚度自己的每一天，无论何时他都会有一种“即使这一刻死了，我也觉得此生无憾”的感觉，那么他的离开绝不会是一件很悲伤的事情。大家可能会舍不得甚至怀念他，但并不会悲痛，遗憾这个人的离开。倘若每个老人都是这样离开，那么他们的儿女亲人也不会悲悲切切，也许就像开一个特别的欢送会，感激她留给家人子女的宝贵的精神力量，每个人都带着祝福和感动。我确定我以后的葬礼就会是个样子。

所有人类焦虑和恐惧的核心其实只有两个，第一个是害怕没有人爱；第二个是害怕不再存在，也就是死亡。这本书我们更多地会探讨第一个问题，而当我们彻底突破对于不被爱的恐惧，那么其实也就不会再那么惧怕死亡了。

可惜智慧这回事儿和年龄绝不是成正比的。一个人若无任何自省和学习，浑浑噩噩虚度几十载，即使年华老去，却依然执着于一些十几年前、甚至几十年前发生的事情耿耿不能释怀，或者脾气秉性也和年轻时没有太大的改变——从愤青变成愤中再变成愤老，岁月留下的也只是苍老的面容和逐渐衰败的身体，心性智慧却并没有随着年龄等量增长，这真是非常可惜的事情。

而好消息是，生在这个时代，我们比杨绛先生，比我们的父母，比很多人都拥有前所未有的机会，我们选择生活方式的自由程度也要比过去大不知道多少倍。我们可以获得的教育资源、可以接触的信息超乎想象的多。而我们需要做的只是让自己的心更沉静一些，选择那些真正对提升自己有帮助的信息。从现在开始每天给自己几十分钟时间读一本好书，和一个高尚智慧的灵魂对话，好好滋养自己的心灵也是很重要的爱自己的方式。也许我们并不用等到100岁才活明白，也许我们可以在很年轻的时候就拥有成熟的灵魂。我想最美好的事情就是一个强健年轻的身体里住着一个成熟睿智的灵魂，同时又拥有对万事万物充满好奇孩童般热情而纯粹的心灵。

根据量子物理学的原理意识不灭，真正的死亡从来都不存在。然而在另一个层面上在你的意识载体之上，拥有这样一个特别身体的你，出生在这样一个家庭中的你，有着那些经历的你依然是独一无二的，即使这个意识以另外一种模样延续它自己，但那种形式的你和这个你又是不同的。所以当意识以正在看着这本书，这样面容这样一个独特形式的你而存在的时候，这真的是一种很特别的经验，这是宇宙送给你独一无二的礼物，好好珍惜它，使用它，体验它！

这本书最重要的价值是可以帮助你更好地活出你自己，而且当你在不同的阶段时你能从这本书中得到完全不同的领悟。所以不要认为你看过了它就对你没有帮助了，即使看过它，当在又一次碰到挑战时你依然可以拿起这本书翻开它的目录看看哪个标题会吸引你的注意，然后就

翻过去看那一章，你会发现你又将从中汲取到新的力量！

在这本书里，我袒露了很多我自己成长过程中的体验，我曾无力迷茫，深深活在别人的眼光中，傲慢又自卑，害怕自己不够优秀。不安和压力如同一种常规的背景蔓延在我的生活中，即使有开心和获得些成就，也是建立在这样的底色之上，以至于我很难想象它们不存在的生活是什么样子。但因为还有“大家都差不多，生活就是这样”这个理由支撑着我，所以我从未决心做一个真正意义上的改变，最多只是做些修修补补的调整。

当我的大女儿出生之后，我在陪伴她的过程中越来越感到力不从心，在她十个月的时候，我的父亲被确诊罹患胃癌。这个时候，我终于不能再自欺欺人了，我意识到我是如此脆弱不堪一击，于是在那一年，我走上一条自我革命的成长之路。

这一路上有很多老师适时地出现，引领过我。舒俊琳、赖佩霞、艾克哈特、武志红、克里斯托弗·孟、张德芬、肯·威尔伯、彼尚……无论是他们的课程或是书籍，都对我的某个阶段有着巨大的帮助，非常感谢这些美好、智慧的灵魂，我们可以彼此映照。

我早已不是那个无助的小女孩。现在的我，前所未有的喜欢自己，对自己无比满意。我已经是两个孩子的母亲，经营着两家公司，我是瑜伽习练者、跑者、极限运动爱好者、心灵导师、作家……我越来越多的活出自己的天赋，每一天都活在满满的喜悦和自在当中。

而我很愿意把我所走过的路，所得到的支持去分享给更多人。

和很多老师不同，我并不是“天生本厚”的那种人，曾经被裹挟在世俗生活中费力证明自己又无力的体验，在这个时候反倒成为一种资源。因为一个盲人学会重新看见世界时，会比那些天生就看得见的人对正在摸索世界的盲人有更多耐心和理解，哪怕他们磨磨蹭蹭、战战兢兢，明明没有危险却举步不前，因为我知道那是一种怎样的感受，知道他们正在经历什么。

我知道这个过程并不容易，但也真的非常值得用心去行走。所以我愿意在你身处黑暗时，陪着你，如果你愿意把手交给我，我会陪着你，直到我们一起走向光所在的地方。

最后你会明白，归根到底，这份力量终究来自于你的内心深处。

祝福你和你世界从此光彩夺目，顺遂安好！

——周梵

前言

你生命中所有的问题，都来自于你不够爱自己。

最坏的事情是人一生都不了解自己，因此一生就白白浪费了，不管多么富有、多么成功都没用。不依赖他人的评价来行动，不去取悦他人，而是取悦“自己”。

——迪帕克·杜德曼德 博士

最大的利他就是利己

有些人很懂得爱自己，爱自己的人自我价值感高，觉得爱与被爱都是可以轻松不费力给予或得到的事。当进入任何关系时他们不会时时担心会被对方抛弃，会有很强的安全感；一份更好的事业机会来到面前时他们内心也会坦然去尝试去接受，而不会惶恐，惴惴不安。当碰到自己喜欢的人他们会去努力争取，而且和对方在一起之后也不会有“不配得”

感，会打从心里相信，自己就是对方能碰到的最好的伴侣，会很认真地去爱，而不是害怕被伤害而有所保留，或亦不会常常试探对方对自己是不是真心。

当感受到爱真的离开时，绝不会为了一些所谓的“现实原因”而苟且将就，也绝不为了报复别人而消耗自己。因为这些人从内心深处明白，没有任何人任何事比自己的幸福快乐更重要。

有些人天生“本儿厚”，他一出生照顾者就给他满满的爱，让他感觉到“我是值得被爱的”“我值得拥有所有我想要的东西”“我的感受很重要，我的感受值得被尊重”。

还有一些人的自爱力不是天生的，是后天学来的。这些人经历了很多痛苦和困境终于不再把这些问题作为讨伐他人的理由，而是开始作为自我改变的契机。早期在他们成长的过程中，他们的照顾者（父母）也活在自己的惶恐和疲惫当中，没有给出足够的爱，他们得到很多的苛责，被忽略，被各种限制，不断被比较，被嘲讽，被评判……他们的自我价值感越低就会发展出越厚重的面具人格，这个面具人格就是为了获得爱的生存策略。例如讨好他人，总是压抑自己，让自己变得很乖，从不表达自己的需要，努力鞭策自己让自己变得非常优秀等等。这些孩子长大之后，无论表面上看起来多么帅气漂亮，多么成功优秀，在他们内心深处始终有个声音觉得自己不够好，并总会无意识地找一些比自己某些地方做得更好的人来比较。当和喜欢的人在一起时，最常怀疑的一件事就是“她/他真的爱我吗？”。

但不知从哪一刻开始，他们开始觉醒，开始成长，他们开始把最初

原生家庭给自己设置的“原始代码”给破解了，甚至重新编写代码，重新审视自己的人生，重新审视自己。他们不是天生的好运者，正因为有不爱自己的历史，当他们重新学会“爱自己”时，他们才更懂得对自己的这份无条件的爱是多么的珍贵。

而更重要的是，这些人会停止自己家族曾经的轮回，他们不会把自己的模式延伸到孩子身上，而是会用一种全新的境界来陪伴孩子，不再让孩子体验到和曾经的自己一样无力的感觉，而让孩子的心中充满了爱和力量。我想，这大概是父母送给孩子最好的礼物吧。

当你看到这本书的时候，意味着你内在的某个部分开始觉醒，你的生活的某些领域出现的一些状况（例如：关系、金钱、事业或健康）在提醒你，你需要重新审视自己的生活，当你的洞察足够深入时你会发现：所有的问题归根结底都是关系的问题，所有关系问题的本质都是对自己的爱不够！

当我们谈到“爱自己”时，很多人会认为爱自己就是自私。甚至还有很多人仍旧把“一辈子为他人而活”当做值得歌颂的美德。可是他们并不明白，一个不会爱自己的人也不可能懂得如何爱他人，当人们自己都没有体验到给自己的爱是怎样的，那么所有给出去的充其量只是爱的代替品，可能是讨好、交换、补偿、依赖、迷恋、需要……但那都不是真正的爱。

如果自己都从未感受到对自己的爱，哪里有爱给的出去呢，就好像当你想给别人一个苹果你至少要拥有一个或一个以上的苹果。所以那些

生活在“一辈子为他人而活”的这种人身边的家人朋友，并不会有多么幸福快乐，没人能够一直享受某个人总在为自己而活，因为在这种关系里体验到的绝不是爱，而是沉重的压力和窒息感。

当你不爱自己的时候，你所给出的爱只是为了得到他人的爱而给出的某种交易而已。你会计较我曾经为你付出了那么多，你为什么看不到，为什么我可以为你牺牲这么多，但当我需要你为我做点什么的时候你却做不到。

所以佛家说“最大的利己就是利他，最大的利他也就是利己”。

当你真正开始懂得如何无条件地爱自己，让自己幸福的时候，你的爱就会自然而然的溢出来流向你身边的人，这种爱才是纯粹的，没有控制性的，无条件的爱。

所有有条件的爱都是暂时的

所有有条件的爱某种程度上来说都是一种交易或者操控。这个世界上用各种途径来强化你对自己有条件的爱的渠道已经非常多了，那些试图控制你的人，商业系统，广告都是如此。

这些有条件的爱都是交换而且是暂时的，我年轻、漂亮、健康、身材好的时候我就爱自己，我能干、有钱、做出了正确的决策，或者事业蒸蒸日上时我就爱自己，那么反之，当你开始衰老，脸上长出色斑或者

皱纹，出现了肚腩时就会厌恶自己；遇到事情无能为力、破产负债、或者做错了决定，被解雇降职或者退休时就会怀疑自己否定自己。

因此，我们在谈自爱力的时候，是在谈完完全全对自己的爱，更准确的表述是——无条件爱自己的能力。

没有交易，没有条件，没有评判，如同大地对她所孕育的万物一般的爱，如同太阳的爱，不管你是谁，你在哪里，你做了什么事，都同样温暖地照耀你。

大多数人很难想象这种爱可以来自于某一个人，这简直就像神的爱。甚至有人会质疑这种爱真的存在吗？更无法想象自己可以得到这种爱或给出这种爱。首先我并没有说这是一件很容易的事，它确实不会那么容易，但并不代表它不会发生。每一个人的内在都有三个不同的层面：动物的本能性。人性和神性。每个部分都真实存在于一个人的内在，而哪个部分会成为你的主体，取决于你是否在每时每刻去关注那个部分并选择活出它。当你活出这个部分时，你就可以体验并给出真正无条件的爱。

而第一个感受到这份爱的人就是你自己。然后你会看到，你生命中所有的问题都会迎刃而解。你的疾病会被疗愈，金钱问题会解决，体验到丰盛和富足，会开始拥有亲密信任的关系，还有很多如奇迹般的美好事情发生在你的生命中。

为了这样生命的状态，无论如何都值得一试，不是吗？

你准备好迎接这一切的到来了吗？

目录

第一章 看懂自己，你的人生才真正开始

爱自己之前，先了解自己 / 003

如果不年轻，我们就不会犯错吗？ / 003

潜意识里的自卑感与我们所拥有的相貌和财富无关 / 006

会控制我们的，都是我们不了解的东西 / 008

删光别人，才能看到真正的自己 / 013

你在为别人而活，还是为自己而活 / 015

删除对别人眼光的依赖，才能真正可以面对自己 / 017

什么是真正的自己 / 020

戴着人格面具的圆圆们 / 020

你以为的“自己”，也许并不是你 / 023

你并不需要成为某个更好的别人 / 026

期待自己变得更好，并不能让自己变得更好 / 026

真正的力量只来自享受此刻的自己 / 029

帮你接近自己的“虚拟死亡”练习 / 031

第二章 接纳带来自由和力量

减少内在消耗，停止纠结 / 035

为什么你会觉得“累得要死” / 035

透过人格三层圈了解自己的本质 / 039

我们要去到一个更好的方向并不需要否认现在 / 045

放下愧疚模式，是提升能量的前提 / 045

愧疚除了会降低自己的能量之外没有任何意义 / 048

接纳真实的自我 / 053

我们对他人的评判，归根结底都来自自我评判 / 055

我们最不喜欢自己的时候，也是最没有力量的时候 / 057

爱是提升力量感最好的途径，尤其是对自己的爱 / 062

对自己的爱，从自我接纳开始 / 063

当你不害怕失去时你才能真正得到 / 065

帮你改掉坏习惯的接纳练习 / 068

第三章 明白你是谁，你想要什么

内心越不稳定，越期待环境稳定 / 071

内在力量不够，令我们跌入环境失控的循环 / 071

批判是最有效的削弱内在力量的方式 / 074

批判别人和批判自己，本质上没有区别 / 077

你在服务你的角色，还是让角色服务你？ / 081

你是谁？ / 082

找到自我与角色的平衡 / 084

不要被你的造物所裹挟 / 088

如果没有成功，你的归依之处在哪里？ / 089

所有你的造物都只是阶段性地陪伴你 / 092

看不清自己想要什么，就会变得软弱无力 / 095

力量来自于为自己的感受 and 选择负全责 / 095

自己越缺乏力量，就会对他人越依赖 / 097

敢于拒绝才能真正地承担 / 100

当我们把责任推出去时，也把内在的力量推出去了 / 100

从始至终对自己的选择负全责 / 102

第四章 教会你身边的人如何爱你

直面自己的需要而不是粉饰它 / 107

被压抑的需要并不会凭空消失 / 109

敢于承认和面对自己的需要，你才变得真实有担当 / 110