

丛非丛 著

成长，是活出自己的选择

自 我
成 长 的
力 量

45篇甄选文章
平均2000次转发
超过10万+阅读量
曾触动并改变
万千年轻人!



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

丛非从 著

自我
成长的力量

 GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

ZiWo ChengZhang De LiLiang
自我成长的力量

图书在版编目 (CIP) 数据

自我成长的力量 / 丛非从著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2017.8 (2017.10 重印)
ISBN 978-7-5495-9928-8

I. ①自… II. ①丛… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 142323 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(湖南省长沙县黄花镇黄垅村黄花工业园 3 号 邮政编码: 410137)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 11 字数: 160 千字

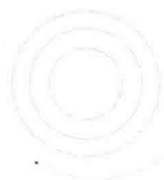
2017 年 8 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

定价: 42.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

推荐序

觉察即改变



2015年，我经历了很长一段时期的低落期，焦虑抑郁到没办法上班，只能回家休息。吃药，见咨询师，自己也看了一些心理学方面的书，但并没有明显的改善。家人和我自己都很着急。我也特别想要快些好起来，但就是没有办法。后来我知道，很努力地想要越来越好，这本身就是个问题。我曾很努力地要强上进、追求完美、拼命加班、只争朝夕，然后就很累很紧张很不开心。于是身体报警了：你需要回家去休息。

也就是在那段时间，我在网上看到了丛的文章，然后通过文章追到了丛的公号，后来又上了丛的萨提亚工作坊和每周的冰山网课。时间真快，到现在已经有一年多了。这一年里，在丛的文字和课程的陪伴下，我看到自己在悄然发生着变化，不是突飞猛进的，而是一点一滴的。焦虑缓解了，不再那么容易紧张，可以自在地放松下来了；容易开心了，眉头紧锁的时候少了，只为生活中细碎的小事就会笑开了花；愿意敞开了，不再习惯性地与他人保持着距离、保护着自己，而是活得更加真实，还收获了好多同样追求心灵自由和自我成长的朋友，可以互相陪伴和支持，可以彼此敞开和开怼。

于是我发现，原来生活可以那么轻松快乐。原来不是要完美要优秀才会被爱，只要真实地做自己，也是被接纳被喜欢的；原来不用刻意节食、强迫运动、打卡逼自己，也可以顺其自然变得瘦瘦美美的。相由心生是真的。我看到了美好的自己，也越来越喜欢自己。而且我还惊喜地发现，身边喜欢我也越来越多了呢。心中有爱，处处花开，我想是我心中的爱变多了吧。我真的开始相信并且能真切地感受到：世界和他人都在爱着我。于是多了很多温暖、很多勇气、很多力量。我不再总是压抑克制，心中的愤怒少了，更加平和了。即使有时候很生气，情绪波动得很厉害，也可以自己慢慢平复下来，而不是像过去那样，通过吃东西或者攻击自己来排解愤怒和内心的冲突。我开始一致地表达自己了，表达我的心情、我的脆弱、我的期待、我的需求，我感觉自己的价值感和值得感在慢慢提升。感情上也不再一味回避，而是敢于冒险——去尝试、去投入、去

爱，然后享受甜蜜。我也可以更好地看见他人、理解他人了，我能看到他们与我的不同，也能看到相互的局限，多了对彼此的接纳和理解。理解后有包容，包容后有力量，一切都是源于爱呀。我开始意识到，我是一切的根源，爱是一切的答案。就是这样，慢慢地，生活在变得鲜活生动、丰富多彩、有声有色，温暖又美好，轻松又快乐。

丛的每篇文章，每次课程，都会带着我们一起觉察。觉察是改变的开始吗？不。觉察，就是改变。就像他说的：改变，一直都是有可能的。觉察一个心理动力，会改变我们一生的轨迹。

在文字中、在课程上，也许只是一句话的触动，一颗种子便会在我们的心底埋下。当阳光雨露来临，不经意间种子就会发芽。就像自我的成长——给自己一个机会，给自己一点时间；给生命以真实与陪伴，温暖和力量。慢慢来，我们都可以，成为轻松快乐又幸福的人。

某世界500强企业人力资源部 芳芳

推荐序 黑暗中的那道光



不知道你是否有过这样的感觉：

一个人走在漆黑的小道上，孤单无助，茫然不知所措，不知方向，不清楚前面的黑暗里潜藏着什么。

就在这时候，突然有一束光出现在你的前方，给了你明确的指引。这光束，不耀眼却异常坚定，有温暖的力量。那会是怎样的一种感觉？

这种感觉出现在我第一次读丛老师文章的时候。《需要别人是一种能力》是我读到的第一篇文章，在这篇文章里，我看到自己在亲密关系里，因为脆弱、恐惧，因为低价值感和安全感的缺失，在勃然大怒时我会变得虚弱而不自知。我曾天真地以为，自己不表达对方就能自动满足我，而当别人做不到时，我的愤怒会让关系变得疏离淡漠，而这一切的罪魁祸首，竟是我想要说却说不出口的怯懦。其实，需要别人是一种能力，当我们表达需要，并不意味着自己比对方低，更不意味着我就失去了自我或者没有了尊严。我只是承认我在某些方面的确无能，需要你。

就这样，我清晰地看到：

真正强大的人，敢于承认自己的脆弱，而不用把自己包裹起来。敞开自己，让别人走近，关系自然会融洽起来。豁然开朗，就在一瞬间。

于是，从丛老师的文章到他的公众号、他的几本书，再到他的地面课，我一步步走近这位年轻却功力深厚的心理学专家。他的文字从不掉书袋子，也不炫技，更鲜有晦涩的专业词汇。从他的文章中，能够感受到他字里行间传递的真诚与慷慨，他希望通过文字给读者一些启发、一丝慰藉。而于我，甚至有时，还有深深的共鸣，像是与友人倾谈，舒心惬意、幡然醒悟。

丛老师的文字，无论爱情或亲情，都离不开一个永恒的主题，那就是自我成长。他似乎有一种洞察能力，总是能触碰到人们内心最柔软的一隅。那个角落，之前潮湿而阴暗，没有活力，蒙覆着无法提及的忧

伤，却常常在我们应对万物的时候，猝不及防地造访。他的文字会向这个角落撒下种子，那是一种激发人自我向上的力量，有觉察也有警醒，总有一天会开花结果，让你更有力量。你也会发现，只有自己才能真正帮助自己。

成长的快乐弥足珍贵，那是惠及一生的法宝。

丛对我来说，就是黑暗中的那道光，是贫瘠的土壤里播种下的希望。

他的公号并不是日日推送，也正因如此，才保证了文章的质量。这是一种责任，更是一种发自内心的热忱。他的文字，就像这最美人间四月天的春风，缓缓在我的天地间吹拂，不急不徐，解人烦忧。我是一个金融讲师，我经常把丛的书推荐给我的学员们，因为，我喜欢也无法割舍这种陪伴，相信他们同样会如此。

此刻，我把他推荐给你，愿你也能拥有这份幸运。

金融培训讲师 张瑾

1 · 如何充满正能量，勤奋积极又阳光

9 · 是啊，他就是不爱你了

17 · 从心理学看“异性之间有纯洁的友谊吗？”

25 · 接纳自己的不完美？——别瞎扯了好吗

33 · 世上并没有性格这玩意，只有压力下的应对模式

39 · 我想爱你所不能爱的自己

46 · 理解一个人，就是把他放到他的背景里去

54 · 我为什么有时候不回你消息？

62 · 是内耗让你活得特别累

68 · 妈妈是怎么“杀死”你的

78 · 你这么要强，一定没人好好宠过你吧

84 · 对不起，我必须反驳你

目录

91 · 总有那么些时候，感觉自己一无所有

99 · 这么在乎钱，你一定很穷吧

106 · 如何做一个负能量爆棚的人

112 · 并不是做错了才要去道歉

120 · 如何成为一个有趣的人

128 · 我就是喜欢你对我发脾气时的样子

136 · 情绪化是一种什么化

148 · 不回应是对一个人付出的扼杀

155 · 你以为优秀了就被别人喜欢了？

161 · 脾气暴躁是怎么回事

166 · 我为什么有时候难以赞美别人？

172 · 是什么让我们沉浸在情绪里难以自拔？

181 · 有些人，一生都没有过家

191 · 别人不理解你很正常，一定是因为你有问题

199 · 辛苦擦地板的你是否应该包容跷脚看电视的他？

207 · 我期待你别再总是害怕伤害我

214 · 你是否也经常感到焦虑与纠结？

222 · 批评是一种索取，表扬是一种付出

230 · 为什么别人的否定和指责会让你受伤？

235 · 需要别人是一种能力

244 · 自尊心强是因为太自卑了

250 · 忍耐与情境：人长大了是要憋得住尿的

255 · 如何假装自己优秀

260 · 如何走进别人心里，以安慰他人

267 · 把我的脆弱交给你——如何做真实的自己

273 · 为何我们意识里在追求优秀，潜意识却在阻止自己优秀？

280 · 你没有被随时看见，但你值得被看见

286 · 他拒绝或否定你，有时候是因为他眼瞎

292 · 成功的恋人和成功的父母是一样的

299 · 成熟即背叛

306 · 关怀强迫症：不是所有的“对一个人好”都叫爱

313 · 在亲密关系中做个成年人

321 · 能吵架的关系才是健康的关系

○如何充满正能量，
勤奋积累又阳光

在我们的生活中，如果你发现了某个人的某个问题，你的助人情结就会泛滥，很想改变他。最常见的就是：你想把他从一个自我否定、消极、自卑的人变成一个勤奋、积极、自信的人。也就是把一个负能量的人变得正能量起来。

当他配合你的时候，你还是有点得意的。但是更多时候你会经受挫败，当他开始说：

这些道理我都知道，但我就是做不到啊；

我知道很多改变的方法，然而并没有什么用啊；

我知道我的问题，但我就是改不了，甚至并不想改啊。

然后你爱莫能助地望着他：既然你不想改，那我也没办法。

最后弄得他很挫败，不仅原来的问题毫无减轻，还伴随产生很多自责和无奈。

即使在生活中，我们也经常遇到这种挫败感。知道的道理越多，越发现自己的问题，越是沮丧。在我们的课上就经常出现这样的人：

我知道人通过努力可以改变自己的命运，所以我要积极上进、勤奋精进，不要拖拖拉拉。可是我总是消极悲观，做不到积极努力，我就很挫败，责怪自己为什么这么不争气，最后还是做不到。

我知道人应该自信、阳光、外向、充满正能量，于是每当我开始抑郁，我就同时开始了焦虑，满满的负能量。

我还知道人应该每天跑步锻炼身体，每天23点前睡7点前起会有利于一天的效率，于是每天早上床不愿意放我走的时候，我就痛骂它。我知道人不应该发脾气、暴躁、情绪化，可是我从来不曾控制住半分。我知道人要节