

献给心之子的

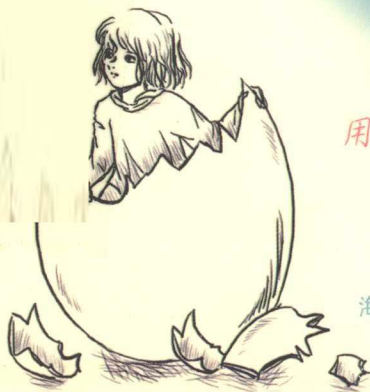
每日

# 心灵自励

*Affirmations for the Inner Child*

[美] 罗卡拉·莱娜 / 著  
吕吉宁 王莉萍 / 译

以真诚抚慰受伤的心灵  
用信念激励飞翔的理想



海南出版社 三环出版社

——献给心之子的——

# 每日心灵自励

罗卡拉·莱娜 著

吕吉宁 王莉萍 译

海南出版社

三环出版社

## Affirmations for the Inner Child

by Rokelle Lerner

Copyright © 1990 by Rokelle Lerner

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由美国 Health Communications 授权出版

All Rights Reserved.

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2003-017号

图书在版编目(CIP)数据

每日心灵自励 / 【美】莱娜 (Lerner, R.) 著；吕吉宁 王莉萍 译；—海口：海南出版社，2004.11

书名原文：Affirmations for the Inner Child

ISBN 7-80700-099-6

I. 每... II. ①莱...②吕... III. 少年儿童—心理卫生 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第112894号

## 每日心灵自励

作 者：【美】罗卡拉·莱娜(Rokelle Lerner)

译 者：吕吉宁 王莉萍

责任编辑：汤万星

插 图：嵇倩女

装帧设计：第三工作室

责任校对：李 鹏

责任印制：李 兵

印刷装订：北京中煤新大印刷厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/32

印 张：12.75

字 数：100千

印 数：1-5000册

书 号：ISBN 7-80700-099-6/B·32

定 价：19.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有，请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 此书献给

我的女儿摩尔和莎莎。她们的生命是对我的鼓励，不断地向我展现主所保佑的人性。

## 引言



## 引言

人的整个一生都需要来自他人的肯定评价。孩提时代，这些鼓励的话语让我们知道自己是有价值的我们，理应获得食物和拥抱，我们的存在本身就是一份可宝贵的礼物。这些从父母那里得来的信息能帮我们形成对整个人生的看法，它能决定我们一生的经历。

如果我们有幸，父母是有教养的谦谦君子，而且对我们始终如一，那么我们会很自然地相信：生活是美好的，人们都善良可信。可是，如果父母是瘾君子，或者有心理方面的疾病，那么生活向我们展示的则是恐怖和无序的一面，没有快乐可言。童年的梦魇即使在遗忘后很久也依然会有力地冲击我们的生活。

不幸的是，童年的印象不会随时光的流逝而消失。就算我们成人，也难脱它那强有力的控制。童年的需要如果没有满足——不管是由于责备还是忽略，我们一生都将用一种扭曲的知觉来看待这个世界，就像是一个饥饿的婴儿，或是一个愤怒的少年。越是想摆脱心里的这些，孩子——心之子，就越是被他们牢



牢地控制。心之子对世界的否定支配着我们，让我们对人对己都做出有破坏性的事情来。我们可能过分地依赖他人，也可能去破坏他人的成功；我们可能不断地折磨自己的身体，也可能在将来成为一个不称职的家长。

为了结束这种恶性循环，不管何时，我们必须与心之子拥抱、交流——面对他们的要求。这本书里每日一篇的小文章都和那些心之子——哭叫的婴儿，学步的幼童——娓娓而谈，我们要做让心之子感到爱意、安全和父母的温暖。通过这本书，我们可以学会修复内心的技巧。最终，我们将成为心之子称职的家长，做自己生活的主宰。

《每日心灵自励》教你如何平复童年的伤痕，从而体验一种全新的生活。聆听心之子的声音，愈合内心的伤口，让生活远离痛苦。

作 者

## 除旧迎新

今天是一年之始。这是一个万象更新的日子——很多人在这一天回顾往昔，眺望前程。对于大多数人来说，这一天充满希望，昭示着新的开始。可是对我，它却实在是恐怖的一天——要面对那么多在你眼前无情展开的日子！我会失败吗？我会重蹈覆辙吗？

这一天总是让我回忆起那些沉湎于酒精的日子，我真希望能够忘掉！童年时失望的、争吵的和暴力的记忆总是会让这一天的节日气氛毁于一旦。

今天，我只回顾过去一年的成就给我带来的喜悦，只着眼于今日。我仅仅给这一天做一个最棒的决定，而不去强求约束未来的每一个日子。今年，我要创造积极的记忆，除旧迎新。

每日心灵自励



## 心之子的声音

我是一个新生的婴儿，经过子宫中九个月的孕育，出生后的成长仍然要花费很长的时间。出生真是一件不容易的事，我现在只想蜷成一团，在一个像母亲身体里一样温暖的地方睡觉。

一天天地，我长开了。一只手指伸出来，随后是另一只，很快，我的手能张开来和你相握。一条腿在踢，随后是另一条，很快，我就能在空中踹着我的小脚，享受这能力给我带来的乐趣。我睁开眼，就能看到你满是爱意的脸。我用微笑回应你的召唤。我已经彻彻底底待在这世上，做好了探险的准备。

在我面对新的问题，平复童年旧日的伤口时，我仍将面对婴儿生活的那些主题。我将像一个婴儿一样，寻找那些值得我相信的人做伴，我要与他们接触、拥抱，这没有什么好羞愧的。我正在学习成为自己内心那个可爱小孩的好家长。

## 不要害怕

在很小的时候，我非常怕黑。一到晚上，我总觉得黑黑的床底和紧闭的橱柜里躲着让人恐惧的怪兽，小偷也随时会破门而入。夜里的任何声音和影子都让我害怕，我只能紧闭双眼，一觉睡到天亮——那时，所有恐怖的东西都会消失不见。

现在，我知道黑暗并不可怕，一切的恐怖都来自于自己的内心。今夜，我要与黑暗和平相处。我会细听暗夜里的声响，分辨它们的来源。你听，吱吱嘎嘎的声音来自缓慢开启的大门；大树在夜风中沙沙作响，我知道那是树的语言。上夜班的人开车去工作，摇篮里是婴儿要求拥抱的哭声。

这种视觉和听觉感受是全新的。当我这样去观察夜晚时，我发现，夜晚是白天生活的延续，它们实质相同，构成完整的一日。

## 迎接新生活

新春这一天来了又去，感觉上，我像经历了一次复活。从大概十岁时起，我就知道看起来那么欢快、那么热闹的一年之始是个彻彻底底的骗局。既不存在什么通向新起点的大门，也不会有打不破的诺言，永不飘落的梦想。所有的一切都会和去年、前年如出一辙，有什么不同？

今天，我要拥抱自己的心之子，郑重地许下承诺：

我不会把去年所受的伤害、所遭遇的失望带到新的一年，它们是过于沉重的心理负担。要宽恕给别人造成痛苦的一己之过，也要宽恕给我带来痛苦的人。在这一年之始，我要拥抱新的生活。

## 从善如流

我的心里住着一个12岁的小孩，她把所有意见都看成批评，把所有的评论都看成是对她自我价值的判断：“你真差劲，你不可能做好任何事情。”带着这样的心态，一旦她听到别人的议论，立刻就会跺着脚，把手放在裤兜上，冲着你大叫还击：“闭嘴！你没资格告诉我该做什么！”我被她的发作和好斗的态度搞得几乎精疲力竭。

今天，我要让心之子知道，她应该接受建设性的批评意见。我应该倾听来自别人的反馈而不必变得怒气冲冲；我应该用时间反省自己的行为，我再也不需要指责别人的错误以褒扬自己。内心的孩子已经准备好了，我要用自己的行动反映出她灿烂的笑容。

## 没有规矩不成方圆

十几岁的时候，我讨厌妈妈告诉我应该打扫房间。这难道不是我的房间吗？我有权决定自己在什么样的房间里生活。所以，作为反抗，我总是让自己的房间乱成一团——衣服鞋子扔得满地都是。

作为心之子的家长，我有必要和内心那个好反抗的小孩好好谈谈了。有时候，我都担心他成堆的垃圾会埋掉我。总是跟在他后面打扫，让我变得暴躁而疲惫。

今天我要掌管内心的环境，我再也不要被没完没了的家务整理占据宝贵的精力。自己制造的麻烦要自己清理，用完什么东西，也要把它放回原处。不能随便把心外的事情带进来，我与心之子之间应该是配合的，而不是对立的。今天，我要取得内心的和谐。

## 与心之子同唱欢歌

小孩子们爱唱歌，他们能把身边的事儿编成歌儿来唱，但这并不需要意大利专门的声乐训练。他们轻轻地哼着摇篮曲，但并不期望灌张唱片，卖上 100 万张。唱歌对他们来说，就和说话一样，是另一种表达的方式。

我的心之子喜欢跟着收音机一起哼唱。我自得其乐，收音机里的帕瓦罗蒂也不介意我的歌声压过他美妙的嗓音。在接下来一天的琐事和忙碌中，我会忘掉自己歌唱的能力，可是，我的心之子始终知道。

自由歌唱是上帝赐给每个人的礼物。我们无须拥有完美的歌喉，无须为取悦他人而唱。今天，我要和心之子一起哼唱那属于我们自己的欢快乐章。

## 守护心海

“不!”“不，我不会这样!”“不，谢谢。”

简单的词语，可是很难开口说出。一个两岁大的孩子用它们来了解别人的限制，观察何处存在行动的界限。

在一个失常的家庭里没有人去限制孩子的行动，没有人去注意他们是否安全。在这样的环境里，一个孩子开始认识人生的时候，很少——或是压根儿就没有确保他们安全的监护。在童年，我眼中的世界不是可爱的，而是危险的，充满了不确定的因素。

所以，当心的领域被侵犯时，我要坚决说不——那是对我心之子的保护。当别人提出有违信仰、情感和愿望的要求时，我也要坚决说不。尝试拒绝，可以让自己活得轻松；尝试拒绝，抛开那些无谓的烦恼。保护心之子，守护心海，你可以说：“不。”

## 难得“糊涂”

在我童年的家庭里，时刻保持整洁是仅次于相信上帝的头等大事。把什么都弄得一团糟绝对是一件坏事。我被禁止玩土，不许我用泥巴做饼，不许我在身上画画，不许我在衣服上擦干净小手，还禁止我把地板踩脏！我很快就知道了好的标准：保持整洁，不要把东西搞得一塌糊涂。

可是我的心之子需要这种体验：湿乎乎的泥巴团在她手中的奇妙感觉，看见泥浆像蛇一样在指缝中挤出来的兴奋。她需要真实地体验她生活于其上的大地。

今天，我允许心里的那个小家伙闹成一团，我也要换上一身旧而舒适的衣裳，向林子里嬉戏的顽童们奔去。我还想跪在花园里，用双手触摸土地。我爱皮肤上凉爽的土壤，爱它那湿润、芬芳的气息。无论我做什么，我都要感受大地。

## 且待春来百花发

新的生命在宁静的黑暗中孕育、萌芽。种子让那些萌芽状态的植物们躲在地下，远离严寒和冷风。它们静静地呼吸着，等待着春暖花开，万物复苏的日子。

虽然我已成年，但内心还是和一个孩子一样。有时我会为自己进步的缓慢而焦躁不安，“踏踏实实慢慢来”在我听来是那么空洞，我就像在一个人高原上徘徊。

就像种子一样，我不断地告诉自己，每一次在高原的停滞都是为下一次的改变积蓄能量。在这段潜藏变化的时光里，我应该从容等待。

我充满喜悦地等待心之子的成长，我爱他成长中的每一个阶段。在黑夜沉沉的季节里，我的心里洒满新生命的光辉。