

只有真正爱自己 才能更好地实现自我价值

疼爱自己

TENGAI NI ZIJI

张丽婕◎著

告别传统心态
拒绝忽略自我生活

找寻百分百幸福，从疼爱你自己开始

只有真正爱自己 才能更好地实现自我价值

疼爱自己

TENGAI NI ZIJI



张丽婕◎著

告别传统心态
拒绝忽略自我生活
找寻百分百幸福，从疼爱你自己开始



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

疼爱你自己/张丽婕著. —北京:中国致公出版社,2011.5

ISBN 978-7-5145-0069-1

I. ①疼… II. ①张… III. ①故事—作品集—世界

IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 066239 号

疼爱你自己

著 者 张丽婕

责任编辑 恩 涛

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

印 数 1—10000

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 16.5

字 数 200 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5145-0069-1

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

我是否应该为他人牺牲自己？

我到底该慷慨大方还是跟别人划清界限？

为什么我一再付出却得不到任何回报？

为什么有些人不如我用功却比我运气好？

我很努力地工作，为什么周围同事不喜欢我？

别人活得多姿多彩，为什么我只能在格子间里按部就班地打卡、工作？

人生究竟有多少种可能性？

常常会否定自己，如何清除这种坏情绪？

.....

类似这样的问题困扰着很多人。“自私”一点怕被别人批评，“无私”了又让自己受委屈。究竟怎样才能找到“自我”与“他人”关系中最微妙的平衡点，这是大家都关心的问题。

还有一些人，为现实与理想的差异纠结。他们对自己的现状深深不满，期望过更好的生活，但是又被各种各样的关系束缚住，不能冲出观念的束缚去追求心中的理想。想成为一种人，却害怕别人的眼光不敢去行动，这让很多人痛苦不堪。

这本《疼爱你自己》从调整自己的内心入手，解决上述这些烦恼。本书告诉你，人要疼爱自己，不要太在意世俗的偏见、老观念的束缚，新时代要有新的生活准则，新人类要有新的游戏规则。我们在生活中固然



要顾及别人的感受，但是不能被别人的眼光禁锢自己的手脚。我们要学着尊敬自己，欣赏自己，宠爱自己。把自己的生活过好，才能给家人、朋友更好的照顾。

许多人花费了大量的时间和精力去追逐光明，最后却在阴影中越陷越深。荣格曾说：“幻想光明是没有用的，唯一的出路是认识阴影。”《疼爱你自己》会告诉你，爱自己的人更懂得如何去爱别人，“私”与“公”的疆界其实不是那么泾渭分明的。

为了说明这些道理，本书分了四个部分。第一部分讲“尊重自己的内在需要”，帮你认清“私”和“公”，告诉你，为自己着想是无罪的，每个人都应该好好爱自己，为自己谋求更好的生活。第二部分讲“尊重自己的内心感受”，教你协调自己与他人的关系，如何在疼爱自己的同时不被扣上“自私鬼”的帽子。第三部分讲“尊重结果”，帮那些为糟糕的结果痛苦不已的人们走出困境，不再悲伤。第四部分讲“尊重自己的声音”，引导大家听从自己的心声，做想做的事，肯定自己的优点，接受自己的缺点，拥有一个更美好的明天。

每个人只有一次生命，调整一下自己的思路，重新定义“私”与“公”，重新审视自我与他人的关系，你将拥有美好的生活和更精彩的人生。



目 录

第一部分：充实自我，尊重自己的内在需要

第一章 关于“私”的悖论

所谓人文社会，就是以“人”为主宰，我们需要肯定“人”，肯定“我”。多想想我是谁，我想要什么，我该怎么做，唤醒曾经被忽略的自我意识。在这个社会上，没有人比你高，也没有人比你低，你不了解、不懂得、不确定的东西就可以保持怀疑——至少不被它禁锢住。这不是让你成为“怀疑主义者”，也不是教唆你成为“自私鬼”，而是让你切切实实意识到“自我”的存在，多给自己一些肯定的掌声。只有每个人都有了这样的“我”的意识，整个社会才会形成一种肯定自我的风尚，我们离“人文主义”也就更近了一步。

- 1. 被烧死的大象 3
- 2. 过于“忘我”不是一件好事 6
- 3. 唤醒“我”的意识 8



4. “别人会怎么看我”	10
5. 原谅自己的“阴暗面”	13

第二章 寻找“私”与“公”的平衡

疼爱自己的第一步,就是重新审视“私”这个字。我们曾经谈“私”变色,有“私心”的人就像过街老鼠一样招人厌恶。事实上,“私”无罪。“私”,是活下去的前提。为自己谋私利,再正常不过。你要投身一个组织,要进入某些圈子,要跟很多人打交道。你需要有“公”的概念。但是,“私”与“公”并不是截然对立的。我们既要为“公”奉献,又要为“私”着想,协调好二者之间的关系,你的生活才会更和谐、完满。

1. 重新看待“私”这个字	17
2. 疼爱自己,这不是自私	19
3. 如不自爱,如何相爱	22
4. 爱自己,爱他人,实现双赢的爱	25
5. 谁是跷跷板游戏的赢家	28

第三章 设置“私”与“公”的界限

1. 纳什教授的“美丽心灵”	32
2. “仁”者因何无敌	36
3. 保留自我的一方天地	40
4. 自由的疆界	43
5. 隐私不是冰冷的围墙	46



第二部分：与人互动，尊重自己的内心感受

目 录

第四章 联通自我与他人的桥梁

中国文化推崇“仁”。我们常说“仁者无敌”，这并不是一个空洞的口号。“仁”是中国古代一种含义极广的道德范畴，更向我们揭示出一种人与人相处的艺术。爱自己，爱他人，两者如何把握平衡，都可以在这个“仁”字上面有所体现。不喜欢人，不爱人，很难做到“仁”。对自己好，也对别人好，将自己的世界跟更大的外在世界有机协调起来，以静制动，乱中取静，有自己隐蔽的“私世界”，又能以开放的心态面对大众的“公世界”，这样的人才是真正的“仁者无敌”。

- 1. 分享的喜悦 51
- 2. 讨厌他，所以不分享 53
- 3. “爱你等于爱自己” 56
- 4. 乌龟总要跟兔子赛跑 59
- 5. 藏不住的柚子 62

第五章 我们能给予什么，何时给

人类社会有这样一条同行的原则：想得到，必须先给出去。给予让你快乐，给予让你获得，给予让你更好地实现自己，更好地爱自己。不懂得给予的人不懂得爱——不会爱别人，就是不会爱自己。给予不是把自己的意愿强加给别人，你想给出去，对方又乐于接受，这样的给予才是愉悦的、开心的，是联通人与人的美好的桥梁。这样的给予让人与人之间的关系更和谐，



更友善,让我们生活的环境更美好。所以,给予应该是一种快乐的体验,而不是强迫的行为。

1. 给予应该是一种快乐的体验 65
2. 给予不是刻意为之的“善” 68
3. 别弄丢了怜悯之心 70
4. 给予的五个 W 73
5. 好心不会变成“驴肝肺” 76
6. 给予,并收获着 79

第六章 接受帮助,解放自己

虽说个人的勤奋和实力对取得成功举足轻重,但同时我们应该承认,接受别人的帮助对我们的人生历程也很重要。人总是有局限性的,没有人天生就能把每件事都做得很好,也没有人命中注定就会一帆风顺。很多时候人是极其脆弱的,所以,只要有热情的双手向你伸过来,你就应该大胆地去接受它的帮助,从它那里汲取正面的能力,帮助自己渡过难关。欣然接受别人的帮助,非但不是软弱的表现,更是你变强大的一个开始,也是你迈向成功的一个重要步骤。因为爱自己,所以要接受别人对自己的帮助,反过来你也会想到在别人需要的时候去帮助别人。所以,当我们需要帮助时,用感恩的心欣然接受别人的帮助,大声地说:“谢谢您!”当我们有能力为别人提供帮助时,也不要吝啬自己的帮助。

1. 你会不会因脆弱而哭泣 83
2. 勇敢面对那个不够强大的自己 86
3. 接受善意的帮助 89
4. 求助其实没你想的那么难 92
5. 卸下“人情债”的包袱 95



第七章 他人不是“地狱”

有些人,独处时还好,只要与人接触就会心理失衡,不是羡慕嫉妒就是讽刺挖苦,不是争风吃醋就是较劲发狠,总之,会把自己平静的状况搞坏,最终又把罪责推到别人头上。其实,说来说去,这还是个人修为不够,心理承受能力不够。中国老话说:“你走你的阳关道,我过我的独木桥。”这才是个人修养最高的境界,也是调整“我”与“他”、“私”与“公”的最好尺度。个人离不开群体,总要有分享、竞争、合作、比较等关系;但是,个人又不能在群体活动中迷失自己的心智。修炼这份淡定随性的功力可以让你在嘈杂浮躁的社会中为自己保留永久的安宁。就像池田大作所说:“性情的修养,不是为了别人,而是为了自己增强生活能力。”

1. 要你想要的,不看别人 100
2. 顿感,强过敏感 103
3. 四季美景皆在心中 106
4. 不争风,慢争锋 109
5. 原谅伤害过你的人 111

第三部分：解放自我，尊重结果

第八章 一个故事有多少个结局

没有人愿意看到糟糕的结果。但是,如果它已经出现,我们不能永远耽



耿耿于怀、愁眉苦脸。我们接受它，它存在；我们逃避它，它还存在。不去正视结果，只会让那个结果久久困扰你，永远不得解脱。你就像是那个肇事逃逸的司机，又像个在逃犯，不管躲到哪里、躲到什么时候，警察在你身边出现你就会草木皆兵。索性，勇敢面对这一切！当我们无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。事情本身并不能使我们快乐或者悲伤，我们的反应才能决定我们的悲欢。在必要的时候，我们要能忍受灾难和悲剧，甚至要能够战胜它们。人类所具有的内在力量大得惊人，只要你肯加以利用，它就能帮助你克服一切困难。

1. 那些活在回忆里的人 115
2. 罗拉快跑 117
3. 人生才是奥斯卡最佳惊悚片 120
4. 正视结果，是解放自我的第一步 123
5. 处变不惊的奥秘 126

第九章 诚实地面对自己的感觉

有人说女人比男人长寿，因为女人善于表达，或说或哭，总能把心底的苦闷宣泄出来；而男人不爱说，更不爱哭，负面的情绪都郁积在心里，久而久之形成一种毒素，威胁身心健康。既然如此，男女都应该诚实面对自己的感觉，讲出来，或者说出来，大声喊或者痛快地哭，把所有的郁闷统统发泄出来。世俗的眼光让我们假扮淑女、绅士，戴着一副副气定神闲的假面具生活。其实我们没有那么淡定，我们的心里都装着一个爱搞破坏爱滋事的小恶魔，只有时不时放它出来透透气，它才不会把我们的心搅得地覆天翻。

1. 讲出来，或哭出来 130
2. 用声音释放情绪 132
3. 面具下的自己 134



4. 人人心中都有“小恶魔”	138
5. 坦诚地跟亚人格对话	142

第十章 当行不通时

人生是一场摆满了障碍物的马拉松,我们必须有耐力坚持到底,又要有勇气扫清障碍。很多时候,障碍太大,难以跨越,这让我们对前行的路丧失信心。但这不是绝境,我们总能找到解决的办法,因为到达终点的路不止一条。你可以绕过障碍,重新选择一条路,没人会叫你胆小鬼;你也可以换个思路,用非常规的手段粉碎障碍;你还可以停下来休息休息,等脑力和体力都恢复了再做计较;你甚至可以换个目的地,看看他处的风景。总之,当被告知“此路不通”时,无需灰心丧气,彷徨无助。只要你已经尽力了,上天就会给你一个满意的结果;只要你用心了,水到自然渠成。

1. “变脸”不是逃避自己	145
2. 敢于突破自我	148
3. 所有的规则都是可以打破的	151
4. 停下来,又能怎样	154
5. 重新下订单的勇气	158
6. “等”的功力	161

第十一章 放下负担,飞翔

我们难免会为自己的某些不好的过往感到羞愧,难免会为技不如人而自卑。对自己的负面评价像紧箍咒一样禁锢住我们的头脑和心灵,让我们开心不得。如果你真的爱自己,就应该懂得,你无需懊悔或自卑,因为任何消极的事情都有积极的一面,我们所承受的每一次痛苦和挫折都是有意义



的,都可以让我们在探索内心世界的路上走得更远。老话说得好:“聪明人把经历当成老师,傻瓜把经历当成敌人。”世界是矛盾的统一体,如果没有消极的一面,积极的一面也就无从存在。如果我们能够理解这一点,积极的一面也就无从存在,也就更容易接受现实。不管你的过去充满怎样的谎言、欺骗、创伤和痛苦,你所经历过的每一件细微小事,每一个不眠的夜晚,留下的每一滴眼泪,都成就了今天这个独一无二的你。所以,别把回忆、缺点当成重担,把自己从这些烦恼中释放出来,轻装上阵吧!

1. 每一滴眼泪都是灵魂之旅 165
2. 为过去埋单 168
3. 换个活法,从换个说法开始 171
4. 苏珊大妈的天籁之音 173
5. 要么成长,要么衰亡 176

第四部分：庆祝自我，尊重自己的声音

第十二章 大声说出“我很重要”

不活在别人的影子里,不被别人牵着鼻子走。你的青春你做主,你的生活中,你才是最重要的人。所以,应该向世界宣布:“我很重要。我们很重要。”我们的存在让很多事情变得圆满、有价值。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微,我们的身份可能很渺小,但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词,它是心灵对生命的允诺。正因如此,我们才有胆量披荆斩棘,开辟新天地;正因如此,我们才能昂首挺胸,迎接新时代;正因如此,我们才敢对老观念、老教条、老体制说 NO。过好



自己的生活,丰盈自己的生命,在天地之间写下大大的“我”字,为我们的今天喝彩。

目 录

1. 大声说出“我很重要”	181
2. 开启城堡之门	184
3. 做自己的美丽偶像	187
4. 修订老祖母的价值观	190
5. 先过好“我”的生活	193

第十三章 穿自己的鞋,按自己的节奏走路

每个人心里都有“烂人”的一面,当你灰心失望,情绪陷入低谷,你就会责怪自己:“我为什么这么失败?我怎么就不能再努力一些?”事实上,并不是你不优秀,而是你在苛求自己,追求完美。我们每个人都不完美,心里会有些负面的情绪:胆怯、贪婪、恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……这些让人讨厌的特点存在于我们身上,我们通常都会极力掩饰和压抑它们。大多数人都对自己内心的阴暗面感到恐惧,不愿正面以对,殊不知,只有正视心灵的阴影,接受完整的自我,才能获得真正充实幸福的生活。爱自己,就要带着对自己的肯定和欣赏;爱自己,自恋总比自卑好。

1. 做个“烂人”又何妨	197
2. 只要是人,就会不完美	200
3. 不活在“如果”里面	202
4. “胆小鬼”的福祉	205
5. 与自己和解	208
6. 不给自己“穿小鞋”	211



第十四章 你可以变得更优秀

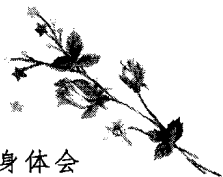
疼
爱
你
自
己

人的一生中所应该拥有的最宝贵的东西是希望。希望,是我们最基本、最起码的感觉和需要,如果自己没有希望,不向往光明,不可求自由,难道还祈求别人去珍惜和维系吗?就像我们一再强调的“疼爱你自己”这个主题一样,你自己才是自己的主人,所以你要对自己好。你有权利希望,有权利追求,有权利放下。也许世界并不在乎你的声音,但是你一定要珍惜自己的声音,要大胆地在喧嚣的世界上喊出属于你的声音。就像《阳光小美女》中的台词写的那样:“如果我想飞,我会有办法飞的。做你喜欢的事,其他的都去死吧!”

1. 肖申克的救赎 215
2. 只说“我希望”,不说“我害怕” 218
3. 把愿望大声宣布出来 221
4. 让自己的心灯发亮 224
5. 只求更好,不求最好 227

第十五章 尝试一切可能性

生活充满了各种各样的可能性,甚至毫不夸张地说,没有什么是不可能的——只要你肯付诸行动。甘地曾说:“任何人只要做出和我一样的努力,胸怀同样的期望和信心,就能做出我所做过的一切。对此,我是确信无疑的。但如果没有行动的话,期望和信心又算是什么呢?”绝大多数人之所以会痛苦,是因为他们并没有努力去追求自己的梦想。他们把时间都花在抱怨上,抱怨自己没找到合适的工作,或是没遇到合适的伴侣。可是,他们又没有采取任何具体的措施来改变这样的现状,只是抱怨着,气馁着。别再做语言的巨人、行动的矮子,如果心中有希望,有想法,就尽快落实到行动上。

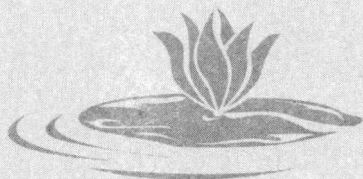


生活就像万花筒一样丰富多彩、变化多端，站在一边旁观永远不能切身体会它的美妙之处，只有身在其中、动手去做，才能让“可能性”变成“真实性”。

目
录

1. 月亮和六便士	230
2. 落实到行动上	233
3. 识别机会才是最重要的	236
4. 勇敢活下去的动力	239
5. 嗅出生命中潜藏的意义	242
6. 爱自己就是最有意义的事	245

第一部分



充实自我，
尊重自己的内在需要

