



身心灵发现成长之旅

# 与自己和解

*Acceptance is Transformation*

江波 著

与自己和解，获得身心灵的深度疗愈  
更精彩的女性成长故事，更丰富的心灵体验分享

陕西师范大学出版社

身心灵发现成长之旅

# 与自己和解

*Acceptance is Transformation*

江波 著

陕西师范大学出版社

## 图书在版 ( CIP ) 数据

与自己和解/江波著—西安：陕西师范大学出版社，2009.6

ISBN 978-7-5613-4711-9

I.与… II.江… III.女性—人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第086102号

图书代号：SK9N0596

上架建议：励志、心灵成长

## 与自己和解

作 者：江波

责任编辑：周宏

特约编辑：刘丹

封面设计：张丽娜

版式设计：利锐

出版发行：陕西师范大学出版社

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：8.5

字 数：100千字

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4711-9

定 价：29.00元

## 正在照镜子的人（代序）

我们每个人从来到这世上起，就开始了探索历程：童年时对未知世界的幻想，少年时青涩懵懂的相思，之后求学、工作、恋爱、步入婚姻、生儿育女……在人生的境遇里我们彼此牵挂，更多的时候是踽踽独行。多么希望，在付出信念、辛劳、真诚、热忱后，能够收获愉悦、真爱、成就和梦想！这样的人生理想很美妙，然而我们未必能清楚认识自己、未必知道如何管理好自己，人生因此也难以得到完美的回报，免不了困惑……

现代人的生活，物质丰盈，科技日新月异，很富足，喜而不惊，快活得近于麻木。然而，表面上看来光鲜亮丽，仔细分辨下却是百孔千疮，就如同张爱玲笔下那件爬满虱子的长袍。许多人在精神上是超负荷的，有显性的，也有隐性的，那些忧思和焦虑渐渐累

积起来，成了庞然大物，往往令人不忍面对，否则会有撕心裂肺的疼痛。于是躲之藏之，随之任之，作掩耳盗铃之势，不愉快的往事就这样如影缠绕，有的潜伏下来，在心理上的制约会是几十年，乃至一辈子……

其实，这样的心境，每个人多少都有所体会。如我本人，自从二十岁出头加冕国际象棋女子世界冠军，少年得志，注定了自己的人生旅途与大多数同龄人会有不同。与盛名结伴而来的不仅仅是璀璨炫目的光环，还有其他种种……其中的甘苦一热一冷，一时一涌。

终于明白：当你能认清和包容自己的内心，就会对周边自己喜欢不喜欢、愿意不愿意的事情都能真情付出并坦然接受，人生的脚步将更多从容，更多淡定，当然还有更多的享受。真正的幸福，不是指间沙，而是杯中水，看似空无一物，但只要伸出手就能纳于掌中。无时无刻，我们都被幸福包围着。成长是怎样一件快乐的事情！对生活心存感激！

如何对待不可思议的生命旅程，不同的人有不同的答案，正如《与自己和解》中的四个女子——善思的Eva，热情的默默，骄傲的芊芊，沉静的兰茹。她们都选择了与自己和解。你呢，你知道自己的选择吗？

四个女子的故事是真实生活的侧影：Eva真诚地爱和投入，却因为无法接受现实、回避当下而变得焦虑，无法接纳自己；默默人如其名，一直在默默付出，却总是在犹豫不决中错失Mr.Right；芊芊经历了欺骗，于是她不断用不同的欺骗麻痹自己；兰茹牵挂一家人，过重负荷，在貌似安然的隐忍中失落了自我。本书用轻灵的文

笔记述了她们表面平静无波实则暗潮汹涌的心灵旅程。

作为心灵成长小说，既要有情节、文笔，又要蕴涵相应的心灵成长感悟及心理学方面的专业知识。将几者结合在一起并不是件容易的事，作者本着女性特有的敏锐和细腻，别具匠心，将个人的内省觉察与集体治疗、心理剧等巧妙结合，字里行间充满睿智和幽默，令人在阅读中常常会心莞尔。

其实，快乐不是因为得到的多，而是因为索要的少。顺其自然，随遇而安，有意无意间品出生活的淡淡香味，多好！

谢军

2009年4月于北京

## ◎目录CONTENTS

引子 Eva的故事

### Part1 如果我不是我自己

---

#### ◎我要的不是现在 13

你的生活，就是你的心灵

---

- ◇我要的不是现在 13
  - ◇我是谁18
  - ◇Eva了解Eva吗23
  - ◇倾听内心的声音27
- 

#### ◎暗涌 31

如果没办法跟内心联结，那么看看你跟外界的关系

---

- ◇伤痕累累的执念 31
  - ◇以爱为名的控制 36
  - ◇不要为难自己 41
  - ◇明天你会是谁 45
- 

#### 言语和潜意识 50

潜意识原本是保护我们的，它并不知道，后来我们长大了

---

- ◇人生是你自己的 50

- ◇就是不愿意输 58
- ◇默默的心事——不要忽略你自己 64

## Part2 超越困局

### ◎最爱你的人为你下的蛊 71

爱发脾气的父母，没办法让孩子生性温柔

- ◇永远有比你更好的，孩子 71
- ◇为什么要背叛我 77
- ◇每个人心中，都藏着一个小孩 83
- ◇以救赎为名 89

### ◎自筑高墙的暗战 95

我们在抗拒什么呢？原来是自己

- ◇我们为什么这样生活 95
- ◇抱抱和拍拍 100
- ◇情绪让我们彼此听不到真实的声音 105
- ◇断线的风筝 111
- ◇爱的乞丐 117

### ◎在伤痕中苏醒 124

很多时候不知道，几时就开始的把戏，被我们延续到现在

- ◇父亲，你不是我的男人 124
- ◇凡事的根源，都在于你自己 129
- ◇飞不高的小小鸟 135



---

## ◎生离与死别 140

人生的过程是由生到死，了解死亡才更了解生命

---

- ◇夜骐的传说 140
- ◇在爱的源头 146
- ◇生命的告白 151
- ◇毫无保留地接纳 156

## Part3 爱自己

---

## ◎爱是一种选择 163

接纳、尊重、体谅，让爱的选择成为可能

---

- ◇如何让自己接受惩罚 163
- ◇爱的银行 168
- ◇沟通中的两扇门 174
- ◇爱是需要练习的 180

---

## ◎烦恼即菩提 186

觉察是一切通往真理道路的开端

---

- ◇是尊严还是执著 186
- ◇“我”是一切的根源 192
- ◇放轻松，开始爱自己 197

---

## ◎如何爱别人 201

爱你，并不控制你；欣赏你，并不评判你；与你同路，并不压迫你

---

- ◇ 停不下的红舞鞋 201
- ◇ 在爱的背后 207
- ◇ 爱的箴言 214
- ◇ 给自己松绑 220

## Part4 结束也是开始

---

### ◎ 与自己和解 227

爱你自己的身体、心灵

---

- ◇ 你是什么样的狗狗 227
  - ◇ 素还是不素 232
  - ◇ 我的安全岛 236
- 

### ◎ 在路上 241

生命中的更多不可思议，在路上等待你

---

- ◇ 书店里的灯光 241
- ◇ I' ve Never Been to Me 246
- ◇ 与自己相遇 252

结语 生活是最好的课 258

致谢 261

## 主要人物简介

**Eva** …… 自由职业，离异家庭背景。正在进行一段跟有妇之夫的恋情，富有自省精神。在旅途中。Eva理清了自己与父母的关系，回溯了自己从孩童以来的成长——从不接受自己、与自己疏离到开始渐渐全然接纳自己。

**芊芊** …… Eva闺密，会计学硕士，天之骄女。从小到大一路一帆风顺却因丈夫出轨而差点毁掉自己，离异之后再没有爱的勇气。

**默默** …… Eva闺密，销售经理，在家排行第二。自小被忽视，总是不自觉地通过关注别人来获得关注，喜欢打抱不平，对爱情摇摆不定。

**兰茹** …… Eva闺密，胆小、自卑，从乡村到大城市。忍辱负重，肩负有家庭的重担，她完全没有从原生家庭中独立，也从未品尝过真正的爱情。

## Eva的故事

一个青年在沙漠里行走，他只剩了一口水，但是他不想喝了，因为他知道这口水也不会改变他濒死的命运。在死到临头的时候，他觉得除了自己还是个处男之身，倒也没什么遗憾了。

这时候，远处走来了一峰骆驼。青年发现它的性别是雌性，为了不留下生命最后的遗憾，青年作了一个决定。

当他温柔地把骆驼哄得跪下，拉开架势正要行动的时候，骆驼突然起身跑起来了。

青年怎能就此罢手？于是提起裤子拔腿就追。

等骆驼停下，青年又哄它跪下，骆驼又跑，青年又追，如此反反复复。

青年快要放弃追骆驼的时候，他发现在不远处有个人昏死在沙漠中。他走过去一看，是个妙龄少女，虽然已经被恶劣的环境折磨得面目不堪，但仍然能看出容貌姣好。他把身上的最后一口水倒给少女喝。

少女醒来，对恩人千恩万谢，说是一定要报答青年。

青年起初婉拒，但是拗不过少女恳切，便结结巴巴地说：“那……那好吧，你如此坚持的话，我，我就说了，但你做不到可以，千万不要笑话我！”

“怎么会呢？你是我的恩人呀！知恩不报会让我于心不安的，我一定要为你做点什么。恩人，你一定要告诉我你要什么？”少女拼命点头道。

“那，那你当真是愿意的？”青年还是将信将疑。

“我愿意的，恩人！”少女道。

“那，那你就帮我一个忙吧。”青年结结巴巴地说，“你，你能不能把那骆驼哄得跪下，之后不要让它随便走动？”

……

我第一次听到这个故事，就是在一次身心成长的课堂上——老师讲得绘声绘色，不过当包袱抖出来的时候，各位听客却怅然若失。

为什么我们的生活是这样的？事实上我们又是一直怎样去生活的？你曾经或正在经历为了追逐各种各样的“骆驼”，而忽视自己，忽视就在近旁的真爱吗？

在我头脑里，有时也在我身边，有个叫做Eva的女子。Eva渴望自由，并为之做了各种各样的努力，但却一直觉得自己不自由，愈挣脱，愈不自由。

她梦想自己的外形错落有致，毫无差池，因为她太在意别人怎么看待她；她梦想自己的另一半从天而降，与自己灵肉契合，因为她深信自己的身心是孤独而缺少呵护的；她梦想自己不再焦虑。

Eva一直深信这些是她由心而发的愿望，而本身这些向外索要的要

求也都不算过分。可是她时常会步履维艰，时常会莫名压抑到窒息。

Eva和朋友们定期约会，在繁忙孤单的都市，几个女子像是在互相取暖。她们为了爱，为了生活，每每受挫挣扎又每每重新出发。她们为了自己认为的完美而苛刻自己和生活，遍体鳞伤也在所不惜。

在一段神奇的旅行里，Eva和朋友们有些新的发现——她们不断地内省，不断地成长。

在路上，Eva慢慢学习接纳自己，欣赏自己，与自己和解。

我深信，每个人都有无尽的潜力，都可以用自己的方式和能力寻找和认识自我，到达全然解脱的彼岸。

# Part 1 ◀

## 如果我 不是我自己

---

- ▶ 我要的不是现在
- ▶ 暗涌
- ▶ 言语和潜意识

---

## 我要的不是现在

我痛恨我自己。

---

还在惺忪状态的时候，Eva就被电话吵醒，项目提案到最后关头了。

她需要左右开弓地接打手机和座机，接着被迫上线网络沟通，N个对话窗口轮番轰炸。中间有两趟快递上门，隔着窥视窗，Eva基本上是在用胳膊肘签收。

在讲电话时光脚踱来踱去的时候，脚丫被昨天碎在地板上的玻璃杯浅浅划破——那是昨晚从夜店回来摸黑喝水不小心掉落的——Eva痛得皱眉，无可奈何地咬牙切齿——创可贴，创可贴哪儿去啦？

新短信提示音疯响。其实已经是今天的第N条了，Eva知道，会有他发来的。转转有点发酸的脖子，Eva在大堆杂物中刨出手机，一条一条地翻弄。嗯，的确是他，有三条：“忙不？”“中午请你吃饭。”“我在你楼下。”

但随即Eva发现她一直在等的合作伙伴在MSN上线，于是双手开始急



速在键盘上翻飞。没办法，晚上六点之前一定要把所有工作over，约了默默、芊芊和兰茹七点半机场见。这次出游已经策划了半年，不可以耽搁。

一个多小时后，Eva才有空回短信：“呵呵，还在楼下吗？”

很快响起门铃，Eva猜着是他。虽然脸上还敷着暗绿色面膜，Eva只是满不在乎地稍微在镜子前胡乱梳了两下头发，起身去开门。

三分钟后，Eva虎着脸关门。每次查电表的都是咣咣砸门，怎么这次就换按门铃？最糟糕的是，这次上门换了个眉清目秀的小帅哥，看样子是暑假工那种。看着他忍着笑低头进来查看表数，Eva一边护住自己家居上衣某些敏感部分，一边拿起手机掩饰难为情。Eva看到了他回的短信：“下来吧，今天给你钱行。”

直到下午两点，Eva才穿戴整齐地坐在他车里，他开车。因为Eva又在打业务电话，所以他没有开音乐，除了轻微引擎声，两人饥肠辘辘的咕咕声相映成趣。Eva偷眼看见，上次在后座发现的《育婴指南》不在了，看来他老婆真的生了。

想到这里，Eva冷笑，音调里不断喷出寒流，与电话那边的客户无欢而散。

一顿心不在焉、也没什么话的钱行约会餐，Eva很快吃到腹胀。

很久没那个了，而Eva这一去至少得半个多月呢。她明白，他是企望临别前上来温存一下的，但是还有个PPT要回去赶着做完，这是Eva离开的理由。一如既往地理直气壮——你有家有业，我是自己养自己的。

再回到工作台坐下来，Eva一阵轻松。她对逃过一次鱼水之欢如释重负。

对于老夫老妻，很久不亲热似乎也不稀奇，大家都说爱情最后是亲情嘛；可对于露水样的情人，这样很久没做爱好像也说不过去，除非两