

<<愛上自己的不完美>>

图书基本信息

书名：<<愛上自己的不完美>>

13位ISBN编号：9789861752587

10位ISBN编号：9861752587

出版时间：2012-3

出版时间：方智出版社

作者：张德芬

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<愛上自己的不完美>>

前言

生活情境是最好的上師 「愛上自己的不完美」是我從二〇一七年出版《遇見未知的自己》之後，一路走來的心得總結。

追求靈性成長的人，包括我在內，都有一個通病：追求完美，要求更好。

記得我剛開始參加靈性工作坊時，老師常常要學員們分享來上課的目的。

我通常會說：「我要成為一個更好的人。」

這句話一語道盡靈修者的心態。

然而一路走來，我發現所有的典籍和大師都告訴我們，每個人都是本自具足的靈體，真正要修的是掃除障礙我們看見自身真相的事物。

於是，問題就來了。

掃除障礙，聽起來好像是要「去除」自己不好的那些部分，好讓我們的本來面目得見天日。

但我多年來的體驗卻是，所謂的「掃除」，其實是看見和接受，就這兩個步驟，沒有其他的。

如果你的靈性修持是不斷向光明面邁進，努力讓自己更加定靜、更有耐心、更慈悲、更友善，那麼我可以斷言，你正在壓抑或逃避自己的陰影。

這其實也是許多靈性大師人格面的障礙，他們被弟子、學生捧得太高，無法好好面對內在的陰暗面，遇到事情時，自己也無法療傷止痛，最終還是會造成問題。

尋尋覓覓了許多年，找了好多上師，我一直期待有個老師或法門能讓我斷除煩惱，甚至開悟解脫，但最終還是以失望收場。

我現在覺得，最好的上師就是你生活中的各種情境，尤其是那些你最不喜歡的人、事、物。

有人指著我的鼻子罵：「你這個心腸歹毒的女人！」

我回到自己的內在，看看我是不是真有心腸歹毒的一面。

當然有！

我天蠍座的本性在許多未訴諸行動的報復想法中展現無遺。

有人對我說：「你就是太貪心了！」

我看著對方，很想找出十個例子來告訴他，我其實不是個貪心的人。

但是當我誠實地回觀自己有沒有貪心之處、貪心的時刻，我發現：當然有！

有人罵我：「你少管閒事行不行？」

我當下接受，覺得這是上師給我的指示，但有一次還是多嘴管了一件閒事，下場當然不好。

我在受苦的過程中想起那位萍水相逢、在電梯裡抽菸被我糾正的凶悍仁兄，覺得真是對不起他。

人家都大聲地叫你少管閒事了，怎麼還不聽呢？

這些人都是我的上師，他們明確地指出我人格中的陰暗面，以及我應該學習的功課。

相較於愛我的家人、愛我的讀者，這些人真是我的「成就佛」。

當然，和你最親近的人常常也是最好的上師，給你最重要的人生功課。

關鍵就是，我們有沒有勇氣和智慧去看見自己的功課？

夠不夠誠實去承認自己的缺陷？

有沒有足夠的謙卑去臣服於生命中的不順遂？

如果你具足了「勇氣」「智慧」「誠實」和「謙卑」，就能臣服於生命中的大小風浪，並且真正愛上自己的不完美。

我正在努力學習的過程中，邀請你與我同行！

<<愛上自己的不完美>>

內容概要

不是求教過多少大師，上過多少靈修課，讀了多少書，我們最終要面對的，還是自己心裡那些陰暗的角落……就能脫胎換骨般地覺醒開悟。愛上自己的不完美，才能活出真正的自己。

睽違近三年，華人世界首席身心靈暢銷作家張德芬最新力作！

脫離寓言小說形式，以散文誠實記錄在靈性成長道路上跌跌撞撞所得的體悟，最貼近張德芬的一本書！

搭配溫暖人心的精緻插圖，撫慰每個不安定的靈魂。

直探內心深處，現代人必備的身心靈讀本！

自二〇一二年受到啟發與指引，辭去高薪的工作，走上追求靈性之路以來，張德芬的人生有過高峰，也曾經盪到谷底，但心中更真實的感受卻是：表面上的功成名就怎樣都換不來快樂。

可是，當她懂得接納自己的陰暗面、從谷底走出來之後，她發現自己更有力量、更能夠放下，看事、做人都更有遠見了。

現在，她將多年來跌跌撞撞所得到的體悟，結合潛心研究靈性覺醒的心得菁華，以不同以往的寫作形式，赤裸裸地剖析她這個平凡人追求快樂的心路歷程，誠實記錄自己一路走來的軌跡，內容更清晰、透澈。

可以說，這是最貼近張德芬的一本書。

許多讀者都說：「靈性的書不是那麼容易懂，但我喜歡看張德芬的書，因為容易理解，我看得進去。」

願你也能在這本書中跟著德芬溫暖、平實卻觸動人心的文字，學會愛上自己的不完美，重拾生命的喜悅。

<<愛上自己的不完美>>

作者簡介

張德芬 臺大企管系畢業，擔任臺視記者、主播多年後，在美國UCLA取得MBA學位。

二〇〇二年開始，受到啟發與指引，辭去高薪的工作，專心研修瑜伽及新時代的各類心靈課程。多年來，學習了各種不同的心靈成長及心理治療方法，並且博覽了數百本中英文相關著作，透過每日的觀照和修練，體悟了許多靈性及個人成長方面的心得。

現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，希望幫助更多人發現內在真實的自我與幸福。

從一九九四年開始長年定居北京，並取得中國國家心理諮詢師的執照。

著有多本身心靈小說，如《遇見未知的自己》《遇見心想事成的自己》《活出全新的自己》，以故事的方式深入淺出地跟大家分享心靈覺醒的祕密，銷售已突破一百萬冊。

翻譯作品則有美國熱門暢銷書《一個新世界——喚醒內在的力量》《修練當下的力量》《米爾頓的祕密》及《找回你的生命禮物》。

最近成立了身心靈網站「內在空間」，提供對身心靈成長有興趣的人一個更好的資訊互動平臺。

二〇一二年初又陸續出版《心靈突破60問》《愛上自己的不完美》等書。

<<愛上自己的不完美>>

書籍目錄

作者序 生活情境是最好的上師Part 1 快樂是一種選擇——你的心態決定你的幸福等級為你的快樂負起責任順其自然地接納，別問「為什麼」親愛的，那不過是一個想法喜悅是消融負面情緒最好的光人類最大的痛苦是什麼？

影響快樂的最大障礙個人責任承擔的層次決定你的快樂程度將黑暗帶到光明之中我們一直是命運的主人如果身心靈是一棟房子與不舒服的感覺和平共處Part 2 找出「我是誰」——喚醒被催眠的幸福「我是誰」這個問題其實無解沒有你的故事，你是誰？

放下你的故事，走出信念的陰影陰影效應人生究竟是怎麼一回事？

走出心中的牢籠，自在解脫你和耶穌的差別在於，你擁有很多Part 3 好好愛自己了嗎？

——學會聽懂身體的「吶喊」會痛的不是愛怎能輕易說愛？

我們都是巴士上的小丑對愛的渴望好好愛自己了嗎？

別人都是為你而來別人身上的美好，其實你也擁有停止做上帝給自己一個表達憤怒的機會建立內在力量，讓自己變強大覺照的光慢慢融化冰山負責任地表達自己的情緒內在空間的力量會影響外在Part 4

幸福的門一直敞開著——讓心頭的能源自然流動以遊戲的心情看待人生大夢負面情緒不過是生命能量的自然流動誰能寫出玫瑰的芬芳？

百分之九十以上的苦是沒必要受的人生不過是一場遊戲頓悟也需要一個過程我們追尋的，不過是活著的體驗Part 5 擁抱生命中的陰影——面對內在的黑暗角落我們的人生只能在安全模式下運作嗎？

如何走出受害者牢籠？

不放過你的，是你的思想連結真正的靈性，解決所有問題無意識是一切禍亂的根源唯一的敵人是你自己如何化解兩難的困境？

要想全然地活，必須先接受死亡死亡的陰影隧道的盡頭就是禮物每個人心中都有兩匹「狼」Part 6 最美好的人生——建立圓滿的親密關係與親子關係真正有魅力的女人真愛需要冒險婚姻必修課：溫柔的堅持「我」需要你的愛，這是真的嗎？

向自己的婚姻請個長假溫柔的堅持和脆弱的要求高品質的陪伴是送給自己和他人最好的禮物任何時候都要做回自己有條件的愛不如不愛

<<愛上自己的不完美>>

章節摘錄

親愛的，那不過是一個想法 我們常常被自己的念頭所困，好像一道無形的枷鎖捆住了我們的手腳，讓人動彈不得，然後我們還抱怨：「都是他們害我變成這樣的！」

我收到兩封讀者來信，其中一個人說：「我父親不認可我交的男友，我很痛苦。」

另一個則說：「我母親對我的期望很高，我必須做到最好才對得起她，可是我很不快樂。」

讓我們用拜倫·凱蒂「一念之轉」的方法，來檢視這些困住我們的想法是否真實。

第一個想法：我交往的對象一定要獲得父母的認可和支持。

這是真的嗎？

這句話的真實性有多高？

我們只要調查一下：天下的父母都能認可兒女交往的對象嗎？

事實是，不會，因為他們不能。

為什麼不能？

因為那是他們的事，他們的決定！

如果無法接受事實，還想跟事實抗衡的話，我們會輸，而且百分之百會輸。

這裡的事實就是，父親（或母親）並非每次都能支持、認可兒女交往的對象。

那麼，我們做兒女的是不是能夠在堅持自身立場的同時，還一如既往地敬愛自己的父母？

我們都是成年人了，應該為自己的行為負責。

父母不能諒解是他們的事，要責怪我們也是他們的事，我們是不是可以不為所動，堅持自己想要的、熱愛的，但依然深愛、尊敬父母？

當父母對我們施加壓力時，我們可不可以聽進去，然後給他們一個擁抱，並附上一句「我知道你是為我好，但我會做最好的選擇」？

父母是需要再教育的。

他們要知道孩子已經大了，必須尊重孩子，而不是限制孩子的自由。

那麼，該如何再教育父母呢？

就是我上面說的，堅持自己的立場，但仍然愛他們如昔。

盲從不等於孝順。

你聽從父母的結果是讓自己很不開心，這些情緒終有一天會爆發出來，而爆發的時候，你所做的、所說的，會更傷父母的心。

重點是，你的生活會變得一團糟！

我想問你：當你抱著「我交往的對象一定要獲得父母的認可和支持」這個想法時，你是什麼樣的人？

你和父母在一起，以及和男友（女友）在一起時，行為舉止又是如何？

我可以想像，你的壓力會很大、會很不快樂。

和男友在一起時，你覺得欺騙了父母；和父母在一起時，想著男友又難過，甚至覺得愧對男友，因為你的父母親不喜歡他。

讓我再問你：當你沒有這樣的想法時，你是什麼樣的人？

請你閉上眼睛好好想像、好好感受一下，如果你的腦子裡根本沒有這個念頭，那麼在父母面前，你是不是可以接受他們的不接受？

在男友面前，你是否也可以很坦然？

是的，不過就是一個想法嘛！

你為何允許它掐住你的脖子不放，讓你進退兩難，快樂不起來呢？

真正讓你痛苦、讓你快樂的，不是父母的行為或立場，而是你的念頭。

很顯然，當你這樣想的時候，你很痛苦；而當你沒有這種念頭時，你很自由。

那麼，是誰的問題？

如果你說「我交往的對象不一定要獲得父母的認可和支持」，這句話的真實性不亞於原來那一句吧？

<<愛上自己的不完美>>

但為什麼你總是選擇讓你痛苦的那句話，而不選擇真實性和它不相上下、卻可以讓你自由的第二句？如果你能擁抱、認可第二種想法，那麼，困擾你多時的問題就不是問題了，不是嗎？

我們再來分析一下第二個問題：我母親對我的期望很高，我必須做到最好才對得起她。

你不妨這樣想：這是定律嗎？

當你有這種想法的時候，你快樂嗎？

你就對得起她了嗎？

完全順應父母的期望就是孝順嗎？

你可不可以做自己，但依然深愛父母？

你能不能讓父母也學著為自己的快樂承擔責任，而不是把快樂建立在對別人的期望上，即使對方是他們辛苦養大的孩子？

為人子女者要明白，父母的痛苦不是我們可以承擔的。

像我就深愛我的父親，他對我的期望也超高。

小時候，他會將一雙大手壓在我的肩膀上，對我說：「女兒啊！

爸爸一生的幸福、快樂都寄託在你身上，你千萬不要讓我失望，要好好表現，知道嗎？

」我肩膀上背負了我深愛的父親的快樂、幸福，好沉重啊！

這讓我始終鞭策自己要做到最好，讓父親快樂，但是我不快樂。

隨著靈修的深入，我漸漸了解到，無論我表現得多好，我永遠無法滿足父親。

那個心靈的空洞是在他的內心深處，除了他自己，沒有人可以滿足、填補。

了解到這一點之後，我頓時覺得海闊天空，自由翱翔！

我過我自己的生活，但還是很孝順父母，常常回去看他們，也常常打電話跟他們聊聊天，盡量滿足他們的需要。

但我是一個獨立的人，我自己決定我的生活。

很奇怪，當你選擇不再隨對方起舞時，對方也放開了對你的箝制，並且學會為自己的情緒負責。

這是我們可以送給父母最好的禮物，因為人來到這個世界上就是要學習「進化」，而在進化過程中，為自己的情緒和反應負責，是絕對重要的一課。

親愛的朋友，當你不再抱持「我母親對我的期望很高，我必須做到最好才對得起她」這種想法時，你是什麼樣的人？

你能否拿出自己最好的那一面來愛你的母親，而不是透過恐懼、擔憂和愧疚來與她互動？

如果你能看到「我母親對我的期望很高，但我不需要做到最好才算對得起她」這句話和前面那句一樣真實，而且有過之而無不及，你是不是就能過著更好的生活？

請試著相信後面這句話，說不定你和母親的關係、和自己的關係，以及和其他人的關係會更進一步。

親愛的，那不過是個想法罷了。

不要讓它箝制你，讓你無法做個自由的人。

給親愛的你 記住，每一件發生在你身上的事情都是一個「禮物」，只是有的禮物包裝得很難看，讓我們心懷怨對或心存恐懼。

所以，它可能是一次災難，也可能是一個禮物。

如果你能帶著信心，給它一點時間，耐心、細心地拆開慘不忍睹的包裝外殼，你就會享受到這個內在蘊涵著豐盛、美好，而且精心為你量身打造的禮物。

將黑暗帶到光明之中 記得一位老師說過：「在修練自己的內在時，把光明帶到黑暗中是一種方法，但將黑暗帶到光明裡，是真正有效的作為。

」這句話深深地觸動了我，因為過去大家一再強調光明（或救恩）可以消除黑暗、拯救人們。

但我覺得，如果黑暗代表我們的人格陰影（shadow）或心理創傷，過分強調或追求光明反而會讓陰影被推擠到黑暗的角落，永不見天日。

我自己就有很深的體會。

有一次，我被一位天使深深地觸動了心裡的舊傷，那是當眾被羞辱、被指責的痛。

當然，追根究柢還是「我不夠好」的自責，然後就是「啊！

<<愛上自己的不完美>>

居然被你發現了，真丟臉」的羞愧。

雖然我當時壓制住內心的怒氣，隱忍不發，並且容許自己的「小我」被縮減、打擊，但我的心裡有著深深的痛苦和悲傷。

第二天，另外一位天使來提醒我必須「注意」哪些事情，再次往我的傷口撒了一把鹽。然後我察覺到，我所學的那些技巧，例如「當場放下」「寬恕自己」「活在當下」等，真是一點用都沒有，因為我的舊傷被觸動了，內心被壓抑的能量正在找出口發洩，這時用其他的「光明」去遮蓋它是沒有用的。

我可以念一百遍百字明咒，或是以唱詩歌、禱告的方式來遮掩，讓自己覺得好過一點。我也看見周圍有很多「光明」的事物可以作為屏障，例如我親愛的家人、我甜美的兒女、我舒適的家、可愛的小狗、熱情的讀者等，我大可以用他們當作「擋箭牌」，忽視心裡被勾起的痛。我也可以全然沉浸在幸福滿足的成就感之中，不去看自己那個表面已經癒合、但內部已腐爛的「傷口」。

可是我選擇面對。

我想，很多認識或不認識我的人都很羨慕我，覺得我應該很快樂，因為我擁有那麼多。

可是，我們常常看到許多世界知名影星和富豪罹患憂鬱症或其他上癮症、甚至自殺的新聞。

為什麼？

因為他們不願面對自己的黑暗面，而是用各種手段逃避、抗拒，結果使得陰暗的勢力更加強大（凡是抗拒的，都會持續）。

我們一般人還有一線希望，覺得如果我有XXX就會快樂，所以生活在自欺欺人的謊言中，聊以自慰；沒想到等你真的有了XXX，還是不快樂，黑暗的陰影依然存在，無法消除，於是你只好用各種激烈的手段來應對，最後的結局就是慘烈犧牲。

這其實也是許多所謂靈性大師的痛苦所在，只是他們已經到達一個外人眼中的靈性層次，無法走下階梯去擁抱自己內在的傷口，只好撐一天算一天。

一開始修行或向內看的時候就直接跳入靈性，其實是很危險的，因為許多心靈創傷和人格的陰暗面沒有被接納、修復。

變成所謂的大師，或是接納了靈性理論（「我們都是光和愛，是美好的、完美無缺的」）之後，你就騎虎難下了，非得裝出那個樣子不可，不然就是修練得不夠好。

我決定把積壓的情緒釋放出來，於是安排好時間、地點痛哭一場。

哭泣的時候，我深刻地去感受自己那份「自責、羞愧、不夠好」的痛苦，讓它們站到光明的舞臺上盡情「展現」自己。

一旦將那些痛苦帶入光明之中，它們就不會繼續在黑暗裡咬牙切齒地找機會跳出來發洩、報復了；也就是說，那些痛苦不再獲得能量。

或許它們還有一些剩餘的力量，但就像電池一樣，即使不再為它充電，它也能維持一段時間。

哭完以後，我覺得心頭的重擔已經放下了。

與此同時，我也相信自己的內在還有許多類似的黑暗面有待處理、修復。

我願意給自己時間（反正這輩子沒修完，下次再來就是了），而且當我以勇氣、愛心和耐心去應對那些黑暗面時，它們對我的影響和掌控就不會那麼大了，這樣我才能做自己真正的主人，而不是情緒的奴隸！

當你的情緒被觸動時，要把焦點放在自己身上，而不是觸動你情緒的那個人身上，這就是累積內在力量的開始。

給親愛的你 想要掙脫受害者的角色是沒有用的，因為這樣的嘗試只會把你帶到迫害者和拯救者的位置。

所以，若想脫離這個牢籠，你必須面對受害者的痛苦。

一旦化解、整合了這些痛苦，你就能從牢籠中掙脫。

百分之九十以上的苦是沒必要受的 百分之九十以上的苦都是我們自己創造的，不知道大家同不同意。

一路走來，我真的愈來愈接受這個觀點。

<<愛上自己的不完美>>

我最近終於悟出了一件事：我之所以走上靈修的道路，並不是因為我以前認為的我什麼都有了，在外面的世界已經找不到東西可以滿足我，所以轉而追求內在的世界。

真相是，我受苦的能力太差了。

一旦陷入痛苦之中，我就想要逃跑、抗拒、壓抑，甚至將痛苦投射出去。

所以，「靈修」後來變成我的護身符，如果把靈修拿走，我就失去人生的意義了。

到處去上課、不停地讀書，表面上是在尋找真理，其實是在追求離苦之道，而這過程也變成一種逃避痛苦的工具。

那麼，靈修與不靈修有什麼差別？

差別當然是有的。

以前我看到痛苦就逃避，現在可以安住其中，而且靈修學來的法寶的確可以減輕大部分痛苦（別忘了，百分之九十的痛苦是自找的）。

最重要的是，我的覺知、覺察能力大大提升，所以，當我察覺到自己又不想面對痛苦、又在逃避時，我會帶著慈悲的觀照去體察那個情境。

我常常十分佩服那些很能「吃苦」的人。

真是苦啊！

他們扮演受害者角色居然可以扮演如此之久，而且樂在其中，不去想辦法脫離，只會不停地抱怨、不停地咒罵、不停地換工作、不停地換對象，有些人甚至連對象都不換，同樣一個人、一件事可以抓著好多年不放，儘管抱怨連連，依然停留在原地不動。

對我來說，這種人的吃苦能力真是匪夷所思。

我在前面說過：「如果你用相同的方法做同樣的事，卻期待出現不同的結果，這就是瘋狂！」可是放眼望去，這真是一個瘋狂的世界，大家都想要改變別人、改變外境，就是從來不去想一想，也許把眼光收回來，稍稍改變一下自己，你的整個世界就改變了！

我周圍有許多朋友，甚至我的親人，都被困在這樣的情境之中，讓我很心疼。

但我已經決定了，除非他們開口求助，否則我不會向他們「傳教」，因為人只有在吃夠了苦頭，願意脫離苦海，願意轉個念頭想想：「也許可以用另外一種方式看待這個世界，也許可以用另外一種方式生活。」

否則聽不進任何人說的話的。

他們需要的就是有人可以傾聽他們的抱怨，當他們說「都是別人不好，都是別人的錯」時，你點頭就好！

有一次我去上瑜伽課，結果老師是個「菜鳥」。

剛開始，我很不願意上她的課，因為我練瑜伽的時間比她久，做得比她好。

不過，我現在對任何事都比較釋然了，所以到了瑜伽教室，發現是她要教課，也就欣然接受了。

在練習的過程中，有個跳躍動作我老是做不好，這個老師便指出我的錯誤，對我說：「往前跳的時候，把頭抬起來，這樣既看到了前方的目標，又讓出空間，就會很好跳了！」

我恍然大悟，原來卡了這麼久、總是做不好的一個動作，抬個頭就解決了！

其實，人生何嘗不是如此？

許多卡在心裡的問題、許多無法度過的難關，就是因為我們羞於向人啟齒、求助，而自己在那裡硬撐著。

如果願意提出來、擺上檯面，然後用一顆誠實勇敢的心去面對，很多問題就會迎刃而解。

所以，許多靈性老師的功能就像那位瑜伽老師一樣，在一旁觀察你、提醒你。

此時你才恍然大悟，明白自己這麼多年的苦都是白受的，你其實可以不用活得這麼辛苦，抬個頭就跳過去了，就這麼簡單！

給親愛的你 受苦有兩種，一種是無知、無明的受苦，就是任憑潛意識操控而受苦，並且抱怨、抗拒那份痛苦。

這樣的受苦無法讓你成長。

另外一種受苦是有覺知的受苦。

當你感覺到撕裂般的痛楚、彷彿要爆炸似的憤怒時，你不逃避、不抱怨，而是全然地經歷它——讓壓

<<愛上自己的不完美>>

抑、隱藏多年的能量爆發出來，以不批判、不抗拒的態度，在全然的愛和接納中經歷它。這樣的受苦，是你走出人生模式、茁壯成長的契機。

溫柔的堅持和脆弱的要求

女人最厲害的武器是什麼？

我悟了多年才悟出來，也為此付出了慘痛的代價。

不過雖然悟出來了，我到現在卻連一半都做不到！

在這裡，我要跟大家分享自己的一點心得和感受。

女人最厲害的武器有二：溫柔的堅持和脆弱的要求。

我以前的個性很強，像個男人，缺點就是不會說「不」，所以每次被逼得要說「不」的時候，我都是以勃然大怒的方式，弄得大家不歡而散；如果不願意撕破臉，我只有忍氣吞聲，忍耐久了又會爆發，所以在處理人際關係時老是會出現各種問題。

多年前，我和老公、孩子到美國探望公婆。

一下飛機我就生病了，很難受，可是我老公興致勃勃地要帶全家人去旅遊，路線是「舊金山—優勝美地國家公園—大峽谷—賭城—聖地牙哥—洛杉磯—舊金山」，一天換一家飯店。

我老公一向不是個體貼的人，對於我生病這件事，他視若無睹，還排出這樣辛苦的旅程，弄得我滿腹怨言，但礙於公婆的情面，我只有默默跟著。

到了賭城，我又累又餓，看到飯店旁邊就有一家日本料理店，當時只想趕快抓點壽司來吃。

我最不喜歡美國的食物，喜歡吃亞洲食物，可是老公堅決反對到美國吃日本料理這種傻事，說要去吃自助餐加牛排，有特價優惠，不過要走十幾分鐘才到得了那家餐廳。

當時我也是無法溫柔地說「不」。

雖然我很明確地告訴老公，我很餓，而且一餓就全身發軟，很難受，他還是堅持說走幾步路就到了，要我別那麼嬌氣，我只有委曲地跟著前往。

到了那家餐廳，一看又要排隊排半個小時，我差點沒餓暈過去。

那時的我臉色當然不好看，所以在公婆的印象中，我每次回美國就會擺臉色。

因為這個性，我沒少吃虧，但還是討不了好！

後來我發現，溫柔地說「不」，效果最好。

假如我堅持地說：「我不去旅行，想在家休息。」

老公頂多就是跟我發發脾氣，但我的目的達到了，可以在家養病；如果我保持微笑，他一個人發脾氣也發不了多久，只要我不生氣，這件事很快就會過去。

去吃飯時也是，如果我就是微笑著說：「我真的很想吃日本料理。」

這樣吧，你們去吃牛排，我一個人留下來吃壽司，吃完我先回飯店休息，我累了。

」這樣也沒事。

但為什麼我說不出口？

為什麼我們做不到「溫柔的堅持」？

後來我終於發現，無法溫柔地堅持是因為我們在說「不」的時候，心中會覺得愧疚、自責，所以寧可委曲自己，也不願去面對內在那份不舒服的感受。

當我要說「不」的時候，胸口會立刻浮現一股非常不舒服的氣血動盪（就是愧疚感），這時就要把注意力放在這個氣血的波動上，關注內在；當你可以和它安然相處時，就可以抬起頭來，嘴角帶著一抹微笑，眼神堅定地說：「很抱歉，可是我必須說『不』！」

」那麼，脆弱的要求又是什麼？

其實，每一次攻擊，都是愛的呼求，我到現在才真正體會。

夫妻之間最常聽到的爭論就是：「你根本不在乎我！」

你是個差勁的丈夫／妻子！

」如果把這些話以另外一種方式表達出來，就是完全不同的意思，例如：

「你根本不在乎我！」

！

」（翻譯：我好需要你的重視哦！

你能重視我嗎？

當你那樣做的時候，我覺得自己沒有被尊重，我好受傷哦！

<<愛上自己的不完美>>

) 「你真差勁！」

)(翻譯：你沒有做到我希望你做的。

我對你有一定的期望，當你做不到時，我覺得很受傷！

) 「你從來沒有愛過我！」

)(翻譯：你現在做的事，或是之前的行為，讓我覺得受到傷害，因為它們沒有滿足我對你的要求，所以我認為你不愛我。

) 當我們怒氣衝衝地責怪對方時，其實是因為我們的內在不願意面對以下這個事實：我是脆弱的，我對你有期望，我對你有要求，是我的期望、我的需求讓我對你產生怒氣、對你失望，因此我才會如此憤怒。

問題出在我身上，不是你。

但是，有多少人能夠不把焦點放在「責怪別人」上面，而放在自己身上呢？

太難了。

親愛的，外面沒有別人，這就是個很好的例子。

大部分女強人（還有男人）都不願意承認自己有需求、有期待，反而會理直氣壯地指責對方的不是。

「不會檢討」是造成兩人發生衝突的主要原因，所以，這時你如果不去指責對方，反而溫柔地、脆弱地承認自己真的需要他這樣做或那樣做，效果可能會好得多。

例如：「你的應酬怎麼那麼多？」

煩不煩啊？」

「你的應酬好多哦！」

我一個人在家好寂寞，真的很希望你陪我。

「你怎麼亂買東西啊？」

花錢的時候都不會多想一想！」

「當你這樣花錢時，我很緊張，擔心我們的財務會出問題。

你知道，我對金錢老是沒有安全感。

「你可不可以別把音樂開那麼大聲啊？」

吵死了！」

「音樂太大聲了，我耳朵很不舒服，麻煩你調小聲一點好嗎？」

不過我個人覺得，技巧可以學，但不一定有辦法運用，因為我們真正要面對的，其實是自己內在的脆弱；只有坦然接納自己內在的軟弱，你才可能使出這些技巧來。

許多人不願意承認自己的需求和軟弱，選擇責怪對方，因為這比較容易。

溫柔的堅持，脆弱的要求。

和天下女子共勉之！

給親愛的你 「他怎麼能這樣欺騙我？」

「他怎麼能變心？」

「他怎麼能瞞著我跟別的女人來往？」

「他當我是什麼？」

傻子嗎？」

「在他的眼中，我就這麼沒有價值嗎？」

「這些負面想法來自我們自己的無價值感，老是覺得自己不夠好。

要知道，自己的價值是自己給的，不能把這個權利拱手讓人。

<<愛上自己的不完美>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>