

<<爱自己>>

图书基本信息

书名：<<爱自己>>

13位ISBN编号：9787538546880

10位ISBN编号：753854688X

出版时间：2010-6

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：尼娜·拉里什-海德尔

页数：219

译者：朱刘华

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>

<<爱自己>>

前言

序言：她是一个与众不同的女人我的童年并不轻松，但我也学会了不少东西：不达目的誓不罢休，不事事将就，让生活富裕，捞取最大的蛋糕，克服所有的困难，凡事问心无愧——简言之，我学会了我们这个社会至关重要的东西以及“人们”需要的东西。

和我周围的大多数人一样，我曾忽略了这些处世之道。

因此，谈不到更多的快乐。

直到有一天，我遇到了一个与众不同的女人。

她活力四射，乐观豁达，经常乐呵呵的，尽管有时也会不快乐，但从不冷漠——她率直、诚实，胆子大，可也令人难堪，令人疲劳。

直到这时我才明白，生活中还有不同于我的这种文雅冷漠的人！

我和这个女人的区别在哪里呢？

她热爱生活，热爱别人，尤其爱她自己！

我恍然大悟，无论是在父母那儿,学校里,还是在某个大学课堂上，我都没有学到生活中最重要的东西——也就是爱我自己!不是爱一个完美的自己,而是爱自己的方方面面：我的优点，我的缺点,我的长处，我的短处,我的梦想及我自身的一切矛盾……如今，我已经娶了这位让我如此振奋的女人为妻。

但我无法一同娶过来的是爱自己的艺术。

无论过去和现在，这门艺术我都得一步一步地学习。

我渐渐认识到了这门艺术是多么重要。

它不仅对如何爱自己至关重要，对如何才能爱别人也有举足轻重的作用。

我很幸运，碰到了一位能够传授我这门艺术的人。

而你呢，亲爱的读者，你手里至少有了这样一本书，它是由一位给了我这些帮助的女人以其全身心的挚爱、用她睿智的理解力，夜以继日地写出来的。

尽管我们无法用一本书代替学习，但是在你找到自己、热爱自己的路途上，本书可以作为你长期的陪伴和助手！

<<爱自己>>

内容概要

《爱自己》作者认为“爱自己”这一课题是世界上最重要的课题之一。

如果我们爱自己，自然也会爱别人。

爱自己是一个人得以生存和发展下去的唯一力量。

爱自己并不是爱一个理想化了的自己，而是爱构成自己的所有方面——自己的优点和缺点，自己的长处和短处，自己的梦想以及自身的一切矛盾。

自己是：即使我们觉得自己很讨厌、很笨或者很难看，我也依然爱自己。

自爱的能力不是与生俱来的，大多数人由于很少在家庭或学校中得到无条件的爱，因此成年以后也很难发现其实我们真正需要的是，对自己的关注和爱。

《爱自己》不仅有助于我们更好地理解自己，接受自己，也旨在让所有人能够真正明白——我是值得被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的。

《爱自己》适用于：想找到爱的人；想找到自信的人；想找到自我价值的人；关注心灵成长的人。

<<爱自己>>

作者简介

<<爱自己>>

书籍目录

推荐序：爱自己的宣言
序言：她是一个与众不同的女人
自序：爱是经历过的真实
前言：我写作本书的出发点
第一章 引言
1. 什么叫爱自己
2. 爱自己为什么重要
3. 爱自己和自私自利的区别
人是怎么变得自私自利的
第二章 原因
1. 哪些原因导致人们不爱自己
基本经验：不爱父母的谎言
自我封闭
不正常自身的阴影
不接受自己
不想学习
自私自利
不想观看自己
2. 阻碍爱自己的所有因素
行为方式
角色
程序
与自己交往
第三章 后果
1. 不爱自己会有什么害处
自我价值感很弱或缺乏
自我价值感
自尊心很弱或缺乏
自尊心
缺乏自信心
自我信任感很弱或缺乏
自我信任感
缺乏自我表达能力
缺乏自主能力
自我意识很弱或缺乏
自我意识
错误地对待恐惧
自我调节障碍
内心狭隘
忽视内心需求
缺乏接触能力
2. 当越来越多的人不爱自己时，对社会有什么害处
第四章 爱自己的步骤
1. 学习观看自己
什么叫观看自己
都可以观看
什么观看的不同方式
观看自己的障碍
哪些内心态度支持观看
2. 学习接受自己
容忍和接受的区别
接受是希望得到的每一个变化的基础
3. 与自己建立一种有益的关系
什么是与自己的关系
打开与自己有意识的关系的大门
敞开自己，你不需要理由
发展与自己的关系
深化与自己身体的关系
在别人身上看到自己
4. 重新找回你原来的目标

<<爱自己>>

章节摘录

什么叫爱自己在这样一个时代，我们总是认为一个人外表如何，他做出什么成绩，他拥有什么，比他是个怎样的人、拥有怎样的品格、心灵多么伟大更重要。

爱自己至今都不是我们这个社会的话题，也依然不是我们教育子女的目标。

结果是很少有人懂得去爱——既不爱自己也不爱别人。

其影响我们可以在全世界观察到。

大多数人还没有意识到爱自己和爱自己的重要性。

更为重要的是，自己是能够爱别人的前提条件。

早在两千年前，耶稣基督就已经向我们阐明了这一道理——爱你的邻人，如同爱你自己。

由于几乎人类所有的问题追根溯源都是缺乏爱，因此，让越来越多的人知道什么叫爱自己（和别人），知道要到达爱的地点需要哪些内心的发展步骤，是非常重要的。

我们务必理解爱的最重要一点是，爱意味着观看。

这不仅指的是用肉眼去看，还指在所有层面用各种知觉去看——用身体，用感觉，用思想。

为此必须尽可能地坦率。

因为你对自己坦率、观看自己的程度，也就是你能够爱自己的程度。

同时，内心里你需要知道：不管在何种情况下，你永远是值得爱的。

要学会爱自己，你需要树立起爱自己的目标。

爱自己就是：我的内心最深处知道（我不仅是这么想），我是值得爱的，不管我觉得自己怎样，不管我在想什么，不管我举止如何，不管我外表如何，不管我是健康还是有病，不管我来自何种家庭，不管我做什么工作，不管我做出怎样的成绩，不管我拥有什么，不管我这一生做了什么，不管我是谁或者干什么……我知道，我不必非要外表如何、做出什么成绩或是什么不凡的人物，才值得爱。

我知道，即使有人拒绝我，无情地对待我，甚至歧视我，依然没有人能否定我的这一价值：我是值得爱的。

我知道，即使有人不爱我，不愿爱我，或声称由于我这样那样而无法爱我，我依然是个值得爱的人。

在这种情况下，我知道，这种人还不在于、不想或不能保持在爱的状态，因为他还不能接受或容忍别人的一切，例如某些性格或行为方式。

我知道，即使有人批评我或对我说三道四，我仍然是个值得爱的人。

我不必是什么特定的样子爱自己就是：我对我自己坦率，让自己能感受身旁和体内的一切。

也就是说，我可以观看，并为之触动。

同时我并不关心自己的“好形象”，而是诚实地承认自己的现状，我的所感所想，我的身体要对我说什么，我对各种情形和人们的反应如何。

爱自己就是：我准备不作任何评价或批判，接受构成我的一切和我所做的一切。

爱自己就是：我给予自己足够的重视和关注，让我经常能和自己亲密接触。

爱自己就是：我要体验和说出感动我、对我重要的东西，让我和别人越来越能看清我。

爱自己就是：与我自己意见一致，也就是说，我体内的所有主管器官都是清醒的，我能听到它们，它们受我的意识支配。

爱自己就是：我要和我自己建立一种同情、关心、理解和友好的关系。

爱自己就是：我是我自己的生活的主人，我理解和认识我每次的经历，并承担责任。

爱自己就是：对我来说重要的是我是什么样的人，而且依据的是我自己的而非他人的价值观。

爱自己就是：我不是脱离世界的其他部分观看自己、体验自己，而是将自己理解为整体的一部分。

爱自己就是：我给自己的生活一个方向——这个方向是我依据内心的意识制定出来的——持之以恒地朝向这个方向进发。

比如“我要变得清醒”，或者“我要成为一个有爱心的人”。

爱自己就是：不管发生什么，我要绝对忠诚于自己并一直保持下去。

爱自己的基础是内心有意识的学习，它的目标是超越自我、不断充实自己。

爱自己不是我们与生俱来的，但我们自己有能力经过较长时间的学习在自己身上培养这种能力。

<<爱自己>>

其实早在童年时期，我们的父母就该引导我们朝向这一方向发展，可由于他们自己也没有学会，所以他们未能完成这项任务。

因此我们大多数人不得不等到成年后才知道有人需要我们的关注和爱，那人就是我们自己。

你對自己要比你胆敢想到的更重要，因为你来到这个地球上是为了经历自己，体验自己。

这就是你最初的目标。

为什么要爱自己你一天二十四小时都和自己在一起——整整一生都这样：没有人能让你如此专一地和他在—起；没有人能让你像接近自己那样近地接近他；没有人能像你那样细腻地感受你的感情；没有人能像你那样准确地读出你的思想；没有人能像你那样敏感地感受你的身体内部；没有人能像你那样准确地了解你的需求；没有人能像你那样准确地找出你的愿望和梦想；没有人能像你那样准确地理解你；没有人能像你那样与你的内心保持良好的接触。

你的生活如何发展，取决于你自己。

你可以过一种有意识的生活，你可以自己塑造它，在其中实现你的心灵所渴望的事情。

你也可以过一种无意识的生活，让自己像个玩物般被生活抛来抛去。

你可以找出做一个人意味着什么的答案。

你可以学习理解你是其中一部分的生活。

你可以从丰富的生活中汲取。

你可以满足于肤浅的生活，永远不去真正拥有深奥和丰富的经历。

你可以与你的内心保持完全的联系，坚定地面对生活。

你可以回避自己，很少感到与自己有真正的联系，因而毫无把握地面对生活。

你可以让爱作为心里的原动力，但你也可以满足于心里的一点点温暖。

你是自由的，你有能力实现对你来说重要的事情。

你的身体让你就像一台仪器——有频带宽度很大的声音和变化范围同样大的音量。

形形色色的生活会触动你，在你心里引起一连串反应，你必须对外表达出这种触动。

世界想听你讲话，再被你触动。

可能你在有些地方说得柔和，有些地方说得刺耳，有时大声，有时轻细。

可一切都同样重要，因为这样你可以感受自己，认识自己。

这正是你学习爱自己所需要的。

因为，如果不理解自己，你怎能爱自己呢？

<<爱自己>>

媒体关注与评论

爱自己是一种艺术。

她在于：你需要在内心树立起一种观念：你在任何情况下永远是值得爱的。

——时代周刊作者不仅告诉我们怎样爱自己，还告诉我们爱自己和自私自利的区别。

自私自利的人总是关注可以得到什么，他相信“拥有”才能幸福。

而爱自己的人做事是为自己也是为别人，因此他愿意付出。

——心理月刊

<<爱自己>>

编辑推荐

《爱自己》编辑推荐：我是值得被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的。

德国兰登书屋畅销二十年经典心灵作品。

流传中国十一年绝版佳作——《自爱的艺术》重译珍藏版。

“我爱我”心理健康节最值得期待的心理励志图书。

爱自己就是重视自己，了解自己，完全接纳自己，认识自己的价值，永远对自己诚实。

<<爱自己>>

名人推荐

作者在书中鲜明地告诉我们什么叫爱自己、爱自己为什么重要、哪些原因导致我们不爱自己、不爱自己会有什么害处。

更为重要的是书中还给出了爱自己的方法，包括：学习观看自己、学习接受自己、重新找回你原来的目标等实用的具体操作步骤。

——台湾著名身心灵导师 张芝华

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>