

<<放下自己>>

图书基本信息

书名：<<放下自己>>

13位ISBN编号：9787218045450

10位ISBN编号：7218045456

出版时间：2004-4

出版时间：广东人民

作者：张宝蕊

页数：203

字数：100000

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>

## <<放下自己>>

### 内容概要

她嫁给了一个大她27岁的男人，给3个已懂事的孩子当继母。

她会扮演好哪一个角色：妻子？

继母？

还是心理专家？

而每一步，她都是用生命去体验。

张宝蕊以她最真实、最真诚、最关爱的心态面对每一个生命个体，她最常对她的求询者说的一句话是：“好好爱自己”。

她认为，每个人相对于自己，就是一份最好的礼物。

## <<放下自己>>

### 作者简介

张宝蕊，国际心理辅导专家，美国复旦大学心理辅导硕士、美国爱丁堡大学青少年辅导硕士、美国精神心理研究院精神心理学博士。

自1992年起，每年到国内多所大学做心理辅导的专题演讲，其切中实际的演讲题材，轻松自然的演讲风格深受广大青年学子的喜爱。

著有《如何激

## <<放下自己>>

### 书籍目录

悲悲喜喜真性情——关于作者与我同行 我的成长历程 请理解我 请与我同行 不完美的人生与我 用心体地人生智慧学会去爱 多爱自己一点 善待自己，感染他人 练习爱自己 一生一世学习去爱 你是唯一的 爱的台阶 爱，要show就在现在做情绪人主人 对“恐惧”的认识 ——感觉害怕而仍然去做 做doing，有having，being 偏见 放下布袋 放下自己 做自己的情绪的主人 生气，是坏事吗 一颗平常心 坏情绪与好情绪 痛苦的意义 期待 消解烦躁的秘密 给焦虑与担心一个底限 痛苦与受苦 把不幸当做命运的斧凿沟通无阻 换位思考，良好沟通第一步 投射如同照镜子 与不同于自己的人相处 原谅 人际关系中的无知 缠来缠去，缠来禅去成长的“维他命” 成长的需求 适切的关心 挫折教育 走过考试的季节 黎明之前是最黑暗的

## &lt;&lt;放下自己&gt;&gt;

## 章节摘录

你是唯一的 电视上，D教授讲了一个故事。

一个叫比尔的四年级男生，每天穿着脏兮兮的衣服，没精打采地到学校。功课不好，人缘也不好，同学都不喜欢他，他也懒得搭理别人，他的老师对他毫无办法，打电话给家长，家长也不太在意。

学期结束时，老师要给同学们写学期报告，她翻看了比尔以前的报告记录，二年级的老师写的是：“比尔很可爱，同学们喜欢跟他玩。他很活泼，妈妈生病了，对他的情绪似乎有影响。”

三年级的老师写的是：“比尔学习情况糟糕，注意力不集中，不太与同学说话，妈妈死了父亲不太管他。”这位老师看到这里，痛苦得流出了眼泪，她说：“我错了，我没有好好地教学生。”

圣诞节快到了，班级准备在圣诞节的前一天举行一个派对，同学们要带礼物来交换。大家用漂亮的包装纸将礼物包装得美轮美奂，还系上了蝴蝶结。只有比尔的礼物是那么寒碜，只是用超级市场上的黄色纸袋包着，再用粗糙的绳子随便绑了一下。他觉得反正没有人会在乎他的。

当他拿出他的礼物来时，同学们都嘲笑那难看粗俗的包装。出人意料的是。老师第一个将他的礼物拿起来，拆开。比尔张大眼睛，不相信地看着老师。这是一串镶了小石头的项链，一端还吊着一个小香水瓶。但项链上少了好几颗石头，同学们对这串坏了的项链指指点点，老师似乎对这一切都不以为然，她像在用最高级的香水一样，小心地打开那小香水瓶，蘸了一点抹在脖子上。这时，比尔对她说：“你闻起来有我妈妈的味道。”

老师哭了，比尔也哭了。

圣诞节过后，回到学校，老师改变了她教学的态度，以前她教的是“语文”、“数学”，而现在她教的是“学生”，每天她很用心地看每一个学生的作业，用“心”与他们交流，特别是在比尔的作业上，她看到的是“比尔”，而不再只是作业。比尔开始在课堂上发言，主动地表达自己的看法与意见，他的成绩越来越好，与同学的关系也有改善，六年级时他是班上最优秀的学生之一。

在他上中学前，写了一封信给老师：“你是我所遇到的最好的一位老师，谢谢你！”中学毕业时，他又写了一封信给老师：“到目前为止，你仍是我所遇到的最好的一位老师。”

日子一天天过去，老师在比尔高中毕业及大学毕业都收到同样的信。有一天，老师收到一封比尔博士写来的邀请信及一张婚礼请帖，上面写着：“老师，你仍是我所遇到的一位最好的老师，我的父亲去世了，请您代表我的父母来为我主持婚好吗？”婚礼当天，老师戴上那串掉了石头的项链为比尔主持婚礼。这个故事让我泪流满面。

同一晚上，我听到了另一个故事。

在美国，没有孤儿院，只有领养家庭，这种制度很不好，有的小孩在18岁正式被领养前常常会经过十几、二十个养护家庭，对小孩的心理及心灵常有很大的不良影响。

一个3岁小女孩米亚在经历了一打以上的领养家庭后，来到养母洛丝家，米亚开口对洛丝说的第一句话是：“妓女。”

洛丝吓了一跳，但她并没有打退堂鼓，她了解米亚并不明白她说了什么。她将米亚深深地拥入怀中，每天晚上她都亲吻米亚，告诉她说：“米亚，我爱你。”

米亚从来没有回答什么，只是看着她。

直到一年以后的一个晚上，当洛丝照常亲吻米亚并对她说“米亚，我爱你”时，米亚小声地回答洛丝说：“我也爱你。”

听完这个故事，我再一次流泪不止。

我流泪，是因为从小我的价值就是我的分数的价值、行为的价值。

## &lt;&lt;放下自己&gt;&gt;

换个说法，我成绩好，我听话，我乖，我讨人喜欢，那么，我就有价值。

我流泪，是因为我看到每一个人的价值就是他赚多少钱，房子多大，官衔多高，学问多好，换句话说，只要人有钱，有地位，有好名声，他就有价值。

我流泪，是因为我仍然用这种尺度来丈量人的价值。

而别人也是用同样的尺度来看我的价值。

所以，我们一碰到考试就想逃跑，一碰到竞争就焦虑，一看到比我们强的，我们就妒忌……

所以，有人要自杀，有人要抨击他人，有人杀人。

有人不断地生病…… 有一次我去一所高中演讲，有一个老师对学校班际间的竞赛很不以为然，因为学生们为了得到第一名，与别班的同学争得你死我活，而且锱铢必较。

如果赢了，就很高兴，如果比别班差就很难过，很生气。

他说，这种竞赛成了恶性的，伤自尊的，同学们和老师的心胸都变得狭隘了。

说实在的，我太了解这种人与人之间的竞争了，因为不只这些同学是它的牺牲品，你与我，每一个人都在竞争中长大，我自己也深受其害。

说实话，我是连“良性”竞争都反对的。在我看来，只要是竞争，它就没有良性可言，一旦有竞争，就必要有个胜负。

一旦有胜负，就会有价值的判断。

所谓的价值判断，指的就是好与坏，高与低，赢与输，一个人，一个家，一个团体，一个社会是需要价值判断，因为它帮助我们分辨哪些是可取的，是进步的，是值得去努力的，哪些是要改变的，舍弃的，改进的。

但是人们最大的困难是，人对自己对别人的价值是一种混同的看法，那就是，你、我等同于行为、外貌、学问、财富……所以，当比尔穿着脏兮兮的衣服到学校来时，老师、同学不喜欢他，因为那脏兮兮的外表让我们判断了他的价值，比尔就是脏兮兮的。

我们不喜欢脏兮兮，所以就不喜欢比尔。想想看，不被喜欢的比尔又怎么会与别人建立起良好的关系呢？又怎么能培养良好的学习态度呢？当老师翻看比尔过去的学期评语时，她才认识到比尔的脏兮兮、不好好学习是有原因的。

那时她才开了“眼”，看到了比尔这个人，而不是他的行为与外表，从此她的教学是针对着比尔这个学生，而非比尔的分数、学习态度、与同学的关系。

至此，老师从心里接受了比尔的价值，比尔的价值就是比尔这个人。

同样的，在米亚的养母洛丝眼中，米亚是唯一的价值，虽然米亚对她所说的第一句话是“妓女”，她仍接受她是米亚，而不是将她等同于一个说脏话的小孩，纵然米亚整整一年没有回应洛丝的“我爱你”。

洛丝也没有判断米亚是个不会感恩的小孩，没有因此而讨厌她，在洛丝的眼中，有价值的是米亚这个孩子，而是她的行为或态度。

再来听一听这样的声音：……

## &lt;&lt;放下自己&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

悲悲喜喜真性情——关于作者 她嫁给了一个大她27岁的男人，给3个已懂事的孩子当继母。  
她会扮演好哪一个角色：妻子？  
继母？  
还是心理专家？

而每一步，她都是用生命去体验。

张宝蕊的童年很苦。  
她出生于台湾一个贫寒的军人家庭。  
父亲很早就癌症缠身，兄弟姐妹多，全靠母亲给人做保姆供养生活。  
她从小就是个问题少女，性格内向，非常自卑，从来不敢在人多的场合说话，为了逃避家人的争吵、逃避充斥脏话的环境，常常一个人到街上孤独地流浪。

从中学到大学，她无数次地想到自杀。

17岁那年，她鼓起勇气，走进了心理咨询中心。

幸运的是，她遇到了一位非常好的心理辅导老师，这位老师陪伴她度过了孤独而痛苦的青春期。

也就是从那时起，她选择了做心理辅导员，直到现在，她从未间断过看心理医生。

她说，她从心理医生那儿学会了自我认识、自我觉察，进而自我成长。

记者：您在给别人做心理辅导的过程中，最深的感动是什么？

宝蕊：常常感动以致流泪。

在美国读博士期间，我在一家老人院兼职做心理辅导员。

长期照顾一位中国老太太，她是植物人，卧床已经10多年。

我天天去陪她，和她讲话，给她讲故事、唱歌，两年半从不间断。

一天早晨，奇迹出现了，当我再次问候她时，她的眼里流出了泪水！我完全震惊了。

别以为看不见听不到，其实她在用心感应着一切！

记者：有没有过失败咨询经验？

宝蕊：当然有。

在台湾圣功女中做心理辅导员期间，我担任校总务主任。

有一个学生和我非常亲密，很乐意向我倾诉知心话。

她的家境不好，父母离婚，于是她经常逃学。

学校终于不能容忍了，决定开除她。

校长征求我的意见，我左右为难，作为心理辅导老师，我最清楚在这种时候千万不能抛弃她，如果继续给她做心理辅导，她会有很大改变；但是她是学生，又不能违背校规。

当我决定开除她时，我哭了，我知道从此之后，我将失去她的信赖。

果然，离校后，她给我来了一封信，只写了一句话：“我恨你！”

看完信后，我痛哭失声……如果是现在，我会处理得更好，我发誓以后只做专职辅导员，再不兼职行政工作了。

（张宝蕊眼中泪光闪烁，看得出，这件事在她的心里投下了很深的阴影。

） 记者：您36岁才结婚，而且一嫁就嫁到美国，还做了3个孩子的继母，有压力吗？

宝蕊：压力很大。

孩子们开始很反对我和他们的父亲结婚，对我很排斥，但我相信能做好一位母亲。

我有6个兄弟姐妹，为了抚养孩子，我母亲付出了很多磨难和艰辛。

从小我就发誓长大了不要结婚，不生孩子。

但是很奇怪，我却很喜欢别人家的孩子，我在当老师的时候总能和孩子们打成一片。

我抱着独身主义原则直到36岁，在我先生的强烈进攻下土崩瓦解。

正好我不想生孩子，而他有3个孩子，我很庆幸一下子就拥有了3个孩子。

我很爱他们但并不讨好他们，我聆听他们接纳他们，同时也真实地展示自己的喜怒哀乐。

不到3个月孩子们就接纳了我。

<<放下自己>>

现在，孩子们已经和我融为了一体，拥有他们已经足够，所以我自己没有再生小孩。

记者：您先生比您大整整27岁，但看得出，年龄并没有给你们造成障碍，你们非常恩爱，您也常说，先生是您最好的朋友，结婚13年，仍然保持着初恋情侣的幸福感觉，是否有什么秘诀？

宝蕊：哎呀，你不知道，最初的10年过得多么辛苦！

刚开始到美国，和他相处很困难。

在我台湾的家庭里，大家早已习惯了以硬碰硬，不是你吼我，就是我吼你。

所以在他面前，我总是“NO!NO!NO!”他终于受不了了，我们开始了无休止的争吵。

.....

<<放下自己>>

#### 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>