

爱自己的人自带光芒



[爱自己的人自带光芒_下载链接1](#)

著者:[英] 雅基·马森

出版者:九州出版社 ■ 阳光博客

出版时间:2017-6-1

装帧:精装

isbn:9787510851483

无数鸡汤文中写道：你要学会爱自己，别人才会爱你。

可是，无论这个道理有多正确，你有多认同，实际生活中的你依然做不到。不是因为你努力不够，也不是你的问题如何根深蒂固，你只是需要一套更清晰的自助指南。

在英国心理咨询师雅基·马森看来，你之所以踏不出爱自己的第一步，是因为内心深处不能接受现在的自己。你习惯于将全部能量用于温暖他人、赢得他人的认可，而且一旦停止这样做，就会觉得非常内疚，仿佛受了一场“圣母诅咒”。

在《爱自己的人自带光芒》这本书里，雅基·马森分享了“圣母们”自我治疗和心灵成长的故事，并从心理学的专业角度阐述怎样才算真正的爱自己：

你有权表达自己的感受、意见及价值观。

你有权做自己。

你有权说“不”。

你有权犯错误。

你有权把自己放在第一位。

你有权不依赖别人的认可。

.....

当你能够行使上述权力，你就开始爱自己了。

爱自己的人自带光芒，别人的认可、欣赏、尊重是吸引来的，而不是乞讨来的。

作者介绍:

雅基·马森（Jacqui Marson）是一名注册心理咨询师，拥有咨询心理学硕士学位及临床心理学硕士学位，是英国心理学协会（British Psychological Society）及健康专业人员委员会（British Psychological Society）的成员。她曾在伦敦的多家机构从事心理学临床工作，其中包括霍罗威监狱及圣托马斯医院。目前，拥有一家私人诊所。她也开设讲习班及培训，帮助世界各地的人们提高交流技能、建立信心及进行团队建设。

她还是一名新闻工作者，备受媒体推崇的心理学知识传播者，经常受邀参加英国广播公司和其他商业电台及电视台的节目。她的文章曾在《心理学家》《咨询心理学评论》等刊物上发表。此外，她还在《心理月刊》杂志写月度专栏。

目录: 引言／不会爱自己的人，可能是受了“圣母的诅咒” 01

PART I

第一部分

每个人都有脆弱之处

第一章／让人受尽委屈的“圣母诅咒” 08

我们习惯了满足他人的期望，却又在某一时刻感到自己被拖累了，而那些帮助我们满足他人期望的能力就成了改变现状的阻碍。

第二章／每个人都有脆弱之处 21

没有人能做到方方面面都保持沉着冷静，我们都有一小块儿被施了诅咒的脆弱区域。

第三章／身体的感受与情绪的觉察 40

如果你能够开始识别身体的感觉，那么你就能将其确定为一种情绪。反过来，这会帮助你发现这种情绪意味着什么，以及它们与你的思想和行为有着怎样的联系。

第四章／内心深处控制我们的暴徒 60

对于我们来说，脑海里挥之不去的批判性思维就相当于电影中的反派人物。当我们想要质疑某个传统的规则和观念时，这些武装的暴徒就会拿出他们的枪炮威胁我们，直到我们退回原地。

第五章／原生家庭对人格形成的影响 81

很多深深影响我们当下的选择和行为的观念都源自孩提时代，尽管它们是错误的、不合时宜的。

PART II

第二部分

爱自己的人自带光芒

第六章／什么是真正的爱自己 104

重要的一点是，你将开始注意自己好的品质，并给予自己夸奖和肯定。这是救赎自己的一部分——首先，你必须为了自己而这么做。

第七章／好好爱自己的技巧 125

在这一章中，我们提供一系列方法，帮你以更清晰、更自信的方式传递原本觉得难以表述的信息（如拒绝、抱怨及划清界限等）。

第八章／面对未知，如何能够免于恐惧 148

我们会陷入害怕恐惧的圈套，而走出圈套的唯一方法就是弄清楚这些预设（通常是孩提时代确立的观点），然后把它们放到行为实验中，以最安全的方式开始实验。

第九章／你无需对别人的情绪负责 171

如果你过度强求自己去帮助别人，最终也有可能辜负他们，不如适当地做出拒绝。如果有人觉得失望，那是他们要处理的情绪，不是你的责任。你无需对别人的情绪负责。

第十章／接受，让改变真正发生 193

任何人都可以坚持己见，并且有充分的权利这样做，一旦你接受了这一点，你便可以开始以一种富有成效且尊重他人的方式去解决问题了。

第十一章／觉醒和改变的旅程 207

在这段觉醒和改变的旅程中，很重要的一点是，你要对自己富有同情心。记住，你是在试着改变一些自童年起就已经根深蒂固的思维和行为习惯，这很难。

附录1／参考文献 229

• • • • • [\(收起\)](#)

[爱自己的人自带光芒_下载链接1_](#)

标签

心理学

自我完善

成长

心理

治愈系

自我管理

我想读这本书

好书，值得一读

评论

好书！~

【于是，我们一起修正了她的比喻：在“悲惨竞拍”中，她选择不出价，而是将她的拍卖品拿回来自己处理，也不再为她朋友的拍卖品感到愧疚。】

【它们来自哪里？到底是谁的规则和观念？】

【有些人会从你的生活中消失，因为他们意识到，原有的相处规则已改变，而他们又不想遵守新的规则。】

一直以来以为自己是站在圣母型人格的反面，但情况并非如此。完美主义、自我批判、逃避冲突、隐藏真实想法、难以拒绝或回击他人，原来我也中了圣母的诅咒啊。作者给出的建议感觉还挺实用的，就是书名太鸡汤了...

真正学会爱自己，感谢这本书

我妈推荐的 看了一章放弃了

非圣母没法对号入座实在读不下去这种您猜后面怎么着且待下回分解的东西 标个已阅

有一些可以用来尝试的方法。国外好多这类的书籍的写作方式都是各种展开，不太喜欢这种形式，感觉有时候会发散掉，需要更多的去寻找信息。翻译的不太好，降一颗星。

里面好多练习不错

主要是讲讨好型人格的疗愈的。（将讨好型人格的人用“圣母”来代称，总觉得哪里怪怪的……）略读了一下，没什么毛病。普通的分析成因，普通地介绍几个安利，普通地提出解决方法。名字和封面比较小清新。

3星半。虽然书中的一些方法对于深陷圣母人格的人很有帮助，但是全书水分还是有点太多，感觉篇幅至少可以缩减一半...

差点因为这个很鸡汤的名字错过了这本书，感谢在书店翻看它的我自己，感谢在努力改变某些程度上有圣母情节的我自己。

在思考生命力和力量感、有条件的爱导致的讨好型人格、评价源、尚未满足的需求、没有应该做的事、不能将就、黑暗面释放、恐惧的想象、聆听身体的声音、态度、对自己富有同情心.....什么是真我？别人已经指责了，不要再去折磨自己。

虽然我的圣母病不是很明显，但是提前治疗一下也好。有一些方法还是有实操性的。再就是老外好容易就去咨询看心理医生哦。

做个可爱的人，但只在我们完全自愿的情况下。

译名我是拒绝的。“爱自己才能爱他人”，被这句话折磨了很久，因为我完全get不到爱自己的定义和方法。在众多反复强调爱自己的重要性却不提及如何去爱的书籍中，读到一本实操性手册实属不易。

Good topic, poor writing. I think the key of loving oneself is, to eat well, dress warm, meditate, listen to the body, and smile to others.

让我知道要怎么克服讨好型人格，更爱自己

爱自己的人自带光芒！不必为了爱别人而伤害自己，做自己才是最重要的。

18.03.24
21U “圣母型”人格究其原因还是太缺乏自信，尝试拒绝比全盘接受更需要勇气。

慈怀读书会语音听书，太及时，我太需要了。你必须能够接受现在的自己，你必须原谅过去的自己，你必须真正的爱自己才行。这一切才能够有铺垫的基础。

圣母”总是把他们的时间、精力、金钱和爱奉献给其他人，唯独不给自己留一点点。然而现在，为了我们的心智健康、身体健康、快乐和幸福，作者鼓励我们开始为自己着想。

[爱自己的人自带光芒_下载链接1](#)

书评

我有个邻居的妻子，是外地打工时认识的，我们叫她文阿姨。
小孩子们一开始都特别喜欢文阿姨，当大院所有女人都说方言时，就她说普通话。当大院大部分女人日日操劳而不顾形象时，她整日穿着长及小腿的裙子，踩着高跟靴，化着淡妆，哼着歌做家务。当大院大部分女人，被时光磨...

一个人回到现场，只跟自己说心事。这句话用在阅读《可爱的诅咒》前，是最靠谱的。
“痛苦分两种，一种让你变得更强大，另一种毫无价值，只徒添折磨。我对没有价值的东西没有耐心。”《纸牌屋》里的经典台词，想必大家都知道。然而这部剧并没有手把手地教你如何对付没有价值的痛...

《欲望都市》中有一句我很喜欢的台词是：But the most exciting, challenging and significant relationship of all is the one you have with yourself.

（所有关系中最激动人心、最具挑战性、最意义重大的就是你和你自己的关系。）
谈及与人关系，我们最易想到的是与家人、恋...

我母亲教导我：除非是别人请求，否则不要主动提供建议或是试着去帮助任何人。我曾认为那是因为母亲为人冷漠。而随着我渐渐长大，我开始明白她是对的。而实际上，我母亲是我生命中最和蔼的人之一。

社会总在强调我们需要帮助别人。我也是这样做的。人们告诉你，要在别人最不...

一位从事临终疗护工作的护士所写的一本名为《临终前最遗憾的五件事》书中，排在第一位的遗憾是：我希望我能够有勇气在生活中做真正的自己，而不是为别人对我的期望而活。排在第三位的是：我希望我能够有勇气说出自己的感受，而不用为了与别人和平相处而压抑它们。这些大多数...

“一切的评判都围绕着他们做了什么，而不是他们是怎样的人。”这是书里的一句话，我觉得这也是“诅咒”的根源。
作者把被诅咒的人分成了两大类：“愤怒的逃避者”与“认可的追求者”。愤怒的逃避

者害怕冲突，害怕别人的不喜欢与批评，与人争辩自己的正当利益也是折磨；认同追...

新年后第一个周末，上了六天班，好不容易盼来了周末。但是领导开早会时笑着问我，要不要去招聘会体验一下招人。我开心地说，好啊好啊，还从来没去招过人呢。一直合作的老师，在微信上发来消息，这周末要开始录制荔枝电台的节目了，你周末什么时间方便。我顿时傻眼了，哪有时...

读书笔记《可爱的诅咒》 by 【英】雅基·马森
我本人就是一个深受“可爱的诅咒”影响的人，遇到这本书时，觉得每句话都戳中自己。简单说来，书中讲的“可爱的人”就是总是无原则地去满足别人，不敢拒绝别人，不敢麻烦别人，即使自己累趴下也非要硬撑着做事，害怕别人不满...

我平时挺不待见一些教训为人处世的畅销书。我曾有个认知，在西方世界，退休年龄的老大爷、老大妈早晨五点多晨练回来，拾掇完孙子的早饭，就能开始一天的写作。直到这些书稿远渡重洋，被端上畅销书架。比如我姥爷，几十年的老教师，一有空就会坐在电脑前记录自己十几年的人...

我妹告诉我，爸爸和朋友在家聊天时提到了我。并且是说，爸爸最怕的就是我生气，很恐怖！一向自诩脾气最佳的我当然不接受这样的评价，当即很不服气的回复：“怎么可能！”然后她解释说，“确实，你几乎不怎么生气，可是一旦生气那个表情真的很吓人。”在遇见...

记得郭冬临的小品吗？那个连夜带着小马扎穿着军大衣帮人排火车票的普通人，口头禅是“有事您说话”。那角色就是这本书里所说的“圣母”。“圣母型人格”不分男女老少、生活阶层，在各行各业各种人群中都有。我敢说注意到这本书的人，7成都是觉得自己有这问题，剩下3成也是身...

你是否在为人处事的时候始终把友善待人作为唯一的行为准则，害怕一切冲突，并因此受尽委屈？你是否一如既往地把自己的需求放在别人的需求之前？你是否认为要让别人喜欢自己、爱自己并接受自己，就必须按照别人认可的方式行事？你是否从不敢在强势的人面前表达自己真实的想法和...

[爱自己的人自带光芒_下载链接1](#)