

心有希望 眼里有光

——读《重新找回自己》

□汪恒

《重新找回自己》是知名心理咨询师陈海贤的暖心之作,也是能够帮助当代人解决心理困惑和问题的作品。全书分为九大章节,既有专业的心理学知识,又有丰富动人的心理咨询案例,还有与案例相对应的实践方法。陈老师在每个章节的最后加了“多年后的回望”,成长后的陈海贤回望六年前的陈海贤,我们能从中看到陈老师文字蕴藏的智慧、豁达、淡然,以及令人温暖的气场。

“我们常常在外界的期待和评价中迷失了自己,忘记了内心真正的渴望。”这一观点犹如一记警钟,敲醒了许多沉浸在他人眼光和社会标准中的读者。他通过讲述一个个生动的故事,让我们看到了那些在追求成功、迎合他人过程中逐渐失去自我的人们,他们内心的痛苦和挣扎,让我们反思自己是否也陷入同样的困境。“无论出于什么样的善心,助人者和求助者之间都应该有边界。”我们要承认和尊重彼此的独立性,绝不轻易越界。

在书中,作者着重强调了自我接纳的重要性。“只有真正接纳自己的不完美、接受自己的过去和现在,才能为心灵找到一个栖息之所,从而有勇气去面对未来的挑战。”书中提到一位职场女性,她一直对自己的工作表现感到焦虑和不满,总是追求完美,结果身心俱疲。在经过一番自我探索和反思后,她学会了接纳自己的不足,不再过



版本:湖南文艺出版社
作者:陈海贤
《重新找回自己》

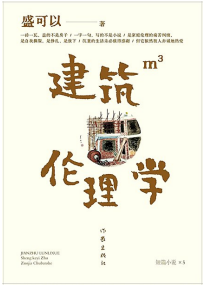
系则可能成为我们前进的阻碍。他教大家如何辨别有益的关系,如何在人际交往中坚守自己的原则和底线,如何与他人建立真诚而平等的连接。“如果我不为我自己,那谁会为我呢?如果我只为我自己,那我又是什么呢?”原来,与人相处不仅仅是为了迎合他人,更是为了在相互交流中实现自我价值的提升。

书中还提供了许多实用的方法和练习,帮助我们将书中的理念应用到实际生活中。如通过写日记的方式记录自己的内心感受,设定明确的目标并制定实现目标的计划等。“实际上,决定一个任务是否有压力的,不是这个任务的难度、时长,而是我们在这个任务的关系。它是我们想做的吗?如果这件事做砸了,会怎么样呢……”这些方法简单易行却又行之有效,让大家能在实践中逐步改变自己的思维模式和行为习惯。

心有希望,眼里有光,我们需要在自我探索中重获新生。在这个充满压力与挑战的时代,我们常常在忙碌的生活中迷失自我,心灵的疲惫与迷茫成为常态。此书不仅为我们揭示了自我迷失的根源和本质,更提供了一条清晰可行的自我救赎之路,指引着大家重新审视心灵,摆脱束缚,找回真实的自己。愿我们勇敢地面对自己,实现自我成长与转变,开启属于自己的精彩人生。



新书推介



版本:作家出版社
作者:盛可以
《建筑伦理学》

接近世情伦理

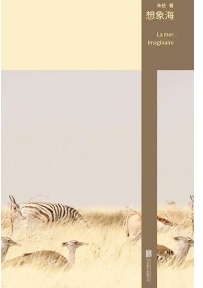
建筑与世情伦理的内在勾连与呼应,是《建筑伦理学》最意味之处。盛可以用建筑术语作为每节的标题来阐释情节内容,如其所言,她将一位女性返乡者重建老房的过程,经历的猜疑、纷争、亲情崩盘、返乡者的身份问题、女性在原生家庭的地位等一一呈现。盛可以取材于自己回乡建房的真实经历,小说建筑地基的牢固来源于坚实的生活。更重要的是,当世情伦理在当下呈现出多种面貌时,她接近了核心。



版本:镜像·中信出版社
作者:鲁引弓
《小宅门》

何为“真正的家”

故事从中介小哥丁咚的视角切入,围绕着他的亲人、朋友、客户,形形色色的人在房子面前的态度被浓缩在这部作品中,折射出20世纪90年代以来人们的乡土观、财富观、伦理观、家庭观、子孙观的变迁。鲁引弓以温暖明快的文字书写了各色人等在房价起伏中的焦灼、迷失,也刻画了他们的坚持、奋斗和自省,并且通过对不同生活态度的呈现,探讨了房子与生活的关系,以及对何为“真正的家”的深入思考。



版本:北京联合出版公司
作者:朱岳
《想象海》

探测诗意生活的可能

这部《想象海》,21个故事像21场断断续续的梦。仔细阅读这些短篇小说,人类对神奇而又迷人的故事和谜题的好奇,依然是小说家朱岳创作想象力的发动原点,他在现实世界与想象世界之间进行镜像式的审视,他把现实断片置于瑰奇想象的境域,探测着人在当下的世界中诗意生活的可能。

不恋过去 不惧未来

在书中遇见更好的自己

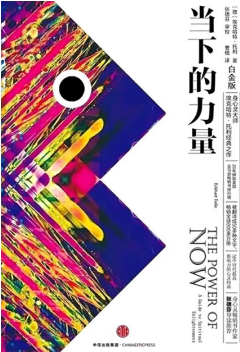
□黄思梅

漫长的黑夜里,我独自徘徊在无眠的深渊,仿佛被世界遗忘,又仿佛是自己主动逃离了这个世界。那段日子,失眠如影随形,让我整日无精打采,甚至连最爱的美食都不感兴趣了。

是不是得了抑郁症?我被这想法吓了一跳。忙给朋友阿敏打电话,她长期失眠,或许有良药。她在电话里哈哈大笑:我早就不失眠了!最近,我读了埃克哈特·托利的书——《当下的力量》。如果你失眠,我推荐给你啊!我笑着说,这么神奇的书,有没有“毒”啊?会不会走火入魔?她说,不会,能治好你的失眠症!

一周后,收到阿敏寄来的白金版《当下的力量》。闻着散发着墨香的新书,我哑然失笑,为自己的孤陋寡闻脸红。

作者埃克哈特·托利,生于德国,伦敦大学毕业后,在剑桥大学担任研究员和导师。在2011年评选的世界百位灵性导师中,名列首位。《当下的力量》是他的经典之作,20年蝉联美国亚马逊畅销书排行榜,被翻译成50多种文字,畅销全球600多万册,被誉为“灵性开悟的指



版本:中信出版社
作者:埃克哈特·托利
《当下的力量》

引之书”。

我粗略翻了翻,没觉得有什么神奇之处。问阿敏,她说:“书上的句子很简单,它主要是靠悟。”她给我分享读书经验:我把它带在身边,随时翻。堵车时、等红绿灯时,节假日,总之有空就看。每次看一行也行,两行也行,一页两页都行。每次打开它,默念里面的句子,我的心都会安静下来。

“对失眠真的有疗效吗?”

“我现在搭席就能入睡。”

晚上失眠,在床上痛苦地“翻烙饼”。想起阿敏“搭席就能入睡”,既羡慕又嫉妒。她能做到,我为什么做不到?翻身开灯,打开《当下

的力量》。

夜晚是安静的。街道都睡着了,月亮、星星和路灯安静地亮着。没有微信或电话铃响起。半躺在床上,缓慢地、一字一句耐心看下去。心渐渐安静下来。蓦然发现作者说得很有道理,书中的主要观点:人之所以痛苦,是没有活在当下,沉浸于过去的伤痛,或对未来陷入恐惧。说的不就是我吗?我有一份稳定的工作,也有稳定的居住。但是,我没有安全感。比我有钱,比我优秀,比我年轻,比我健康的周围人都比我努力,比我“卷”。“我会被时代抛弃”的念头困扰着我。我不能让这种事情发生!我要比他们更努力、更“卷”。工作要争第一,哪怕三更灯火五更鸡;身材管理不能放松,下班再晚也要坚持跑步……

我照搬阿敏的学习方法,随身携带书,有空就读一读,细细品味。我开始试着让自己的心沉浸在当下,不再被过去的遗憾和未来的恐惧所左右。慢慢地,我发现自己不再那么焦虑,夜晚也不再那么漫长。

不恋过去,不惧未来,活在当下,生活无限美好!