

# 愛到極致是放手

最具影響力的身心靈作家張德芬解讀「親密關係」的智慧之書！

作者：張德芬  
報告人：羅雪方



# 選書動機

- ▶ 透過孩子國小老師推薦，可以說是一本「關係藍圖」的書，它可以幫助你看見，各種錯綜複雜的關係，人的心其實很單純，每天自己和自己面對情緒相處天使與惡魔的交戰。
- ▶ 在情緒模式和互動慣性的遮蔽下，會看不清楚我們和愛人、親人、家人、好友、同事之間到底發生了什麼事情，藉由張德芬第一本療癒散文集，我們可以學習如何面對自己最好以及最糟的特質，來修復和重塑我們與原生家庭、親密愛人、友人及自己之間的關係，

# 作者介紹

- ▶ 張德芬
- ▶ 台大企管系畢業，在美國UCLA取得MBA學位。曾擔任台視新聞主播、記者，並於知名企業擔任亞太地區行銷經理。

眾人稱羨的人生履歷卻讓她在喧囂之時驀然轉身，經歷憂鬱症的打擊，2002年開始，張德芬潛心修習瑜伽及新時代的心靈課程，並博覽數百本相關著作，彷彿踏上追溯之路，將自身的生命經歷和情感經驗，透過時時刻刻的觀照與修練盛綻一朵朵豐盈飽滿的心靈之花。

- ▶ 2013年開始，北京大學、北京師範大學、中山大學，上海復旦大學等高等學府陸續聘她為學生心靈發展導師、特聘教授等職務。她也被中國媒體選為「影響中國女性生活的精英人物」、「年度優雅女性人物」、「卓越亞馬遜最具影響力作家」，她所創立的微信公眾號平臺「張德芬空間」已有近200萬用戶。



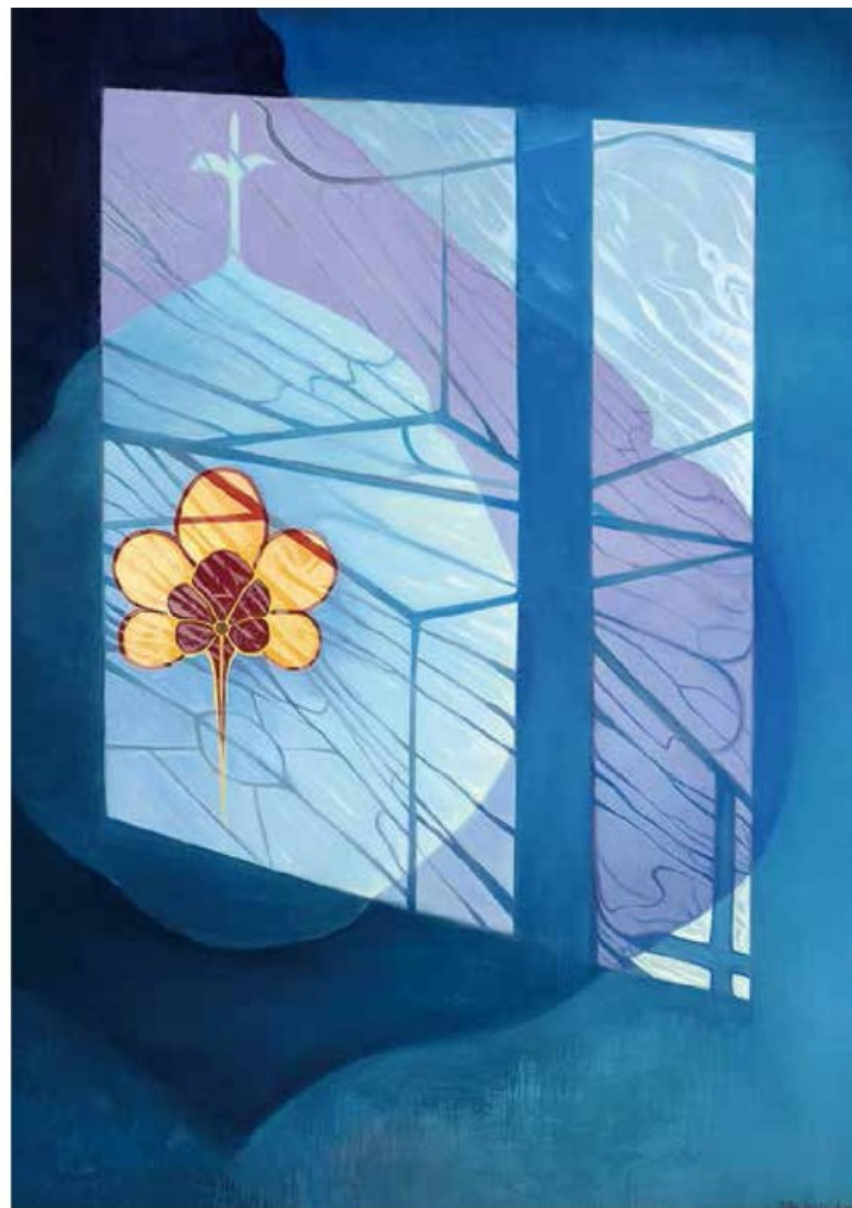
# 目錄

- ▶ Chapter 1 你是否是生命的最佳導演？
- ▶ Chapter 2 如何獲得內心強大的力量？
- ▶ Chapter 3 只有自己先成長了，父母才會成長
- ▶ Chapter 4 非暴力溝通：所有關係都是你和自己的關係
- ▶ Chapter 5 批評是靈修的最佳肥料
- ▶ Chapter 6 為自己留白，為他人留福
- ▶ Chapter 7 修行是一場騙局嗎？

01

## 世界上的另一個自己

你想成為誰？



# 你是否是生命的最佳導演？

- ▶ 我們每個人的頭腦都是最佳導演，不但自導、自編，而且自演，讓我們活在過去或未來，從不能安寧地活在當下這一刻。我們需要看見：過去的已經過去，我們的抱怨、怨恨都無濟於事，只是徒然浪費自己的能量。
- ▶ 生活中欣賞各式各樣的美，是做人的樂趣之一。能夠在樸實無華、庸庸碌碌的每日生活中看到一些美麗的事物，說明你有一顆美麗的心靈。現在有多少人能夠每天收到美的信息，感受到美的感動呢？在人群中抬頭天空特別清澈，在相視而笑的戀人眼裡，在一個微笑的孩子臉上，在路旁的紫色牽牛花，在櫥窗精心的設計裡，在隨風飄落的黃葉裡。到處都是。腦中的一片片記憶快閃，我們組織起來，它絕對是精彩的電影，而最佳的導演，當得自得其樂。

# 如何獲得內心強大的力量

曾經讀到一首不錯的詩，很受啟發，寫在這裡和大家一起分享：

於是，當你遭遇挫折時，我不會立刻要你振奮，

我會，陪你一起，去感受你的挫折，

因為，挫折，是生命的一部分，

很重要的一部分。

於是，當你含著悲傷的淚水，

撫著胸口說「痛」時，

我會，默默地、凝視著，你的痛，

去感受你的痛。

如果可以，我會，輕輕拍著你的背，

撫慰那個痛……

於是，當你發現自己過去的閃亮時刻（獨特經驗），笑開了臉時，

我會，跟著你笑，興奮地問：

「你是怎麼辦到的？」

於是，當你找到自己的力量、感到躍躍欲試時……

我會，跟著你振奮開懷，與你一起，

享受內在力量的滲透與飽滿<sup>2</sup>。

# 如何獲得內心強大的力量？

- ▶ 很遺憾的是，生活的重擔或煩惱只有我們自己能扛得起來，別人無法為你分憂解勞。就像食物進了你的嘴裡，你需要自己咀嚼和吞嚥，沒有人可以代替你做。可是很多人的內在肌肉不夠，空間不夠，真的沒有能力去承擔這些令人煩惱憂心的重擔。
- ▶ 梵谷的畫作【星空】並不是浮誇，真的有那麼大的星星，而且距離他好近，似乎觸手可及，內心表現的而是他的幻想與意志的顯現。
- ▶ 去經歷吧，去上路吧~這條路不會很長也不會很短，不用想著怎麼去突然擁有強大的力量。



# 只有自己先成長了，父母才會成長

- ▶ 自己先成長，自己先積攢足夠的內在空間、內在力量，去承擔和接納你讓別人過他自己生活的那種痛心、愧疚、自責，然後你就長大了，就有了更多的內在力量。
- ▶ 如同在公司無論自新人、舊人，學習都是學無止境，內化自己進修的成就，將學以致用發揮，公司因你的長進而成長。

# 非暴力溝通：所有關係都是你和自己的關係



# 非暴力溝通：所有關係都是你和自己的關係

- ▶ 世界上所有的關係，其實就是你和自己的關係，就像克里斯多福·孟老師說的，吵架需要兩個人，而和好只需要一個人。所以總結來說，我們還是要把自己修好，這是最重要的。把自己修好了，你的溝通能力就變得很好了。
- ▶ 生活在充斥著比較與論斷的社會文化中，我們習於判斷他人的是非對錯，話語中也往往充滿指責、嘲諷、批判的意味，這些思考和溝通模式帶來了情感和精神上的創傷，導致人與人之間的關係愈加疏離、冷漠，人際衝突也就在所難免。說不傷人的話，說更有智慧的話，這些都是非暴力溝通所要創造的說話藝術。

# 批評是靈修的最佳肥料

- ▶ 張德芬:那些批評你的人，其實真的是在幫助你修行，讓你看到自己更多真實的面向，給你機會去接納、整合它們，進而讓你成為更加成熟而完整的個體。
- ▶ 以前無法接受自己的那些部分，試著學習讓自己去承擔，如同生活中缺乏美感就像沙漠中沒有水一樣痛苦，而幽默和輕鬆，更是生活中不可或缺的潤滑劑。

# 批評是靈修的最佳肥料



# 為自己留白，為他人留福

- ▶ 為什麼現代人愈來愈不快樂?如果今天你想賺十億，那你去賺，但十億能保證讓你得到你想要的東西嗎?給生命留白究竟有什麼好處?體驗說又有什麼好處?如果一味地追求你想要的東西，沒有留一點給自己，沒有得一點空間給「道」去流動，出來的結果未必是好的。
- ▶ 人生，要適度的留白，為他人留餘地，給自己留空間，張德芬說她是一個靈性的導師，她經歷過，把她的故事分享給我們，如何創造自己的美好，籌碼要自己拿捏，真心想要，自然留福在你身邊。

# 修行是一場騙局嗎？

- ▶ 不要相信外在的權威，也不要依賴外在的人告訴你應該怎麼做。你需要找到自己已內在的聲音，找到那個在演你人生角色的真正演員。
- ▶ 自己在生活中所受的情緒之苦，一些情緒治療的課程可以讓自已內在有更多需要療癒的地方，何不利用這些管道去幫助自己，人生沒這麼難，容易受到情緒所波動，修行只是師父領進門，修行在個人。

# 心得

- ▶ 每日汲汲營營過日子，被負面能量所操控，被欲望所控制，眼光大多放在如何解決問題，而不是如何美好地生活上面。即使在外在環境最糟糕的情況下，我們都有權利去看到並且欣賞美麗。不要剝奪了自己與生俱來的這種權利。
- ▶ 我們所有的關係都是環環相扣的，自己強大了，回歸到自己的中心，能夠捨得讓你愛的人受苦，也願意自己去承擔痛苦，你就長大了，智慧就開啟了，內在力量就增強了，而你愛的人也會隨之受益。
- ▶ 真正的問題在於我們無法和自己內在的負面情緒相處。當你學會了和自己每個當下的情緒和睦相處之後，你的內在空間會擴大，你最需要的內在力量和智慧都會油然而生。



A circular graphic with a green background. In the center, two hands are shaking, with white sleeves visible. The text '簡報結束' is overlaid on the hands.

簡報結束