

法国心理学博士 送给每个渴望创造生命意义的你

Osez votre singularité

Cessez de vivre une vie qui ne vous ressemble pas et lancez-vous !

放过自己， 允许一切发生

不比较，轻松而坚定地活

[法] 萨维里奥·托马塞拉 著

火燕语 译

找回你
珍贵的生命礼物

热情、好奇心、
想象力、领悟力与创造力

享受融入社会，
不再扮演一个“很正常”
“很规矩”的你

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

法国心理学博士 送给每个渴望创造生命意义的你

Osez votre singularité

Cessez de vivre une vie qui ne vous ressemble pas et lancez-vous !

放过自己， 允许一切发生

不比较，轻松而坚定地活

[法] 萨维里奥·托马塞拉 著

火燕语 译

找回你
珍贵的生命礼物

热情、好奇心、
想象力、领悟力与创造力

享受融入社会，
不再扮演一个“很正常”
“很规矩”的你

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息 COPYRIGHT

书名：放过自己，允许一切发生：不比较，轻松而坚定地活

作者：【法】萨维里奥·托马塞拉

译者：火燕语

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2023年9月

ISBN：9787115623836

字数：79千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

“不管你能做什么或梦想自己能做什么，都开始做吧！胆识将赋予你天赋、能力和神奇的力量！”

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德

(Johann Wolfgang von Goethe)

谨以此书献给所有的孩子，无论是牙牙学语的幼儿，还是学龄期的男孩女孩。期待他们的父母、老师和其他教育者能够激发他们的创造性，让他们从小就勇于展现自己的独特性，成为真正的自己，并为此感到骄傲和自豪。

序言

“人类的进步源自文化的多样性和人格的确定性。”

——皮埃尔·约里奥

(Pierre Joliot)

——来吧，冲呀！别犹豫！

——我？让我冲？你说得轻巧……

——怎么？你还没决定？

——不、不，再等等，现在还不是时候。

——你还有什么问题？

——我还没准备好。

我们经常会编造借口，告诉自己时机未到，没有做到万事俱备，随之而来的便是无限期的拖延……或者我们开始了一项新工作，但出于这样或那样的原因，我们很快就停止了，甚至为了不再继续，我们还为自己寻找合适的借口。在这样日复一日的拖延中，我们会无法认清自身的潜力，从而不能充分施展自己的才能，不能自由地表现真实的自我，最后庸庸碌碌，丧失自我价值。

一位朋友向我倾诉：“我好佩服那些敢于从事歌唱、舞蹈、戏剧、绘画、雕塑和写作工作的女性。她们是那样无拘无束，不在意他人的眼光和评价；她们陶醉其中，充分施展着自己的才能！”她希望自己也能够做到这一点。

实际上，敢想敢做这一行为本身就表明了自身的与众不同，发挥主观能动性（把自己的想法付诸实践）知易行难。这需要过人的胆识与魄力以及后天培养的才智与修养。除了瞬时的热情，不屈不挠的勇气同样不可或缺，这些勇气涉及方方面面，包括思考、语言表达、行动、直面危险、展现自己的与众不同与创造力，以及克服阻碍行动的内在和外在了。

各种障碍等。

一些促进个人发展的训练方法，无论以何种形式出现，都会在一段时间内，对一些人产生效用，比如看似能够治愈我们的创伤、帮助我们建立自信、让我们敢于表达自我的一些肤浅的方法和标语等。然而，这些方法的风险在于它们会干扰我们的判断力，限制我们摆脱束缚的可能性，尤其是通过否认个体的独特性来抹杀我们的主观创造性。

我们也会看到，媒体上的某些导向性信息也给我们的创造力施加了巨大压力。例如那些批判“自恋”、推崇“心理韧性”“当下”和“积极思维”的道德神话。

在这种背景下，我们很有必要去思考哪些因素会阻碍我们自由地发挥创造力，这种思考对创造力的培养十分有利。在思考的过程中，我们定会发现自己对于社会主流观念的服从，这种服从可以是显性的，也可以是隐性的。这些社会主流观念涵盖心理学、哲学、科学等多个领域。

但除了服从，我们还需要学会反抗，敢于实现自我解放。我们要不断发现那些妨碍我们更富有创造力地生活、强化创造性工作能力、建立创造性人际关系、制定创造性人生规划的桎梏，然后彻底摆脱它们，进行独立思考 and 自主决策。

面对生活的挑战，你会选择被动接受还是主动出击？这个问题的答案是决定我们能否发挥主观能动性和表达独特性的关键。事实上，正是由于我们选择了主动出击，我们的创造力才会被激发，它为我们绘制出生命的蓝图，规划出新的方向。同样，我们也会在很多人生回忆录中看到这个问题的存在，一些小说和电影就是最好的佐证。

即便我们的生活没有处于服从他人或循规蹈矩的状态，为了获得自由和感受到自己真实存在于这个世界而进行反抗，对我们而言也是一个极具创造性的挑战，因为我们每个人往往都会迫于现实压力而不断向生活妥协。

归根结底，本书的主题是，以我们自身的内驱力为基础，通过富有创造力的方式，投入到情感、艺术、文化、智力或精神的全新冒险中。特别是通过这些能够激励自我、点燃热情的活动，获得个人和集体双重意义上的成长。

第一章

当自我受限时

“活着就是要慢慢经历这世界，遵从世俗，那也太简单了吧。”

——安托万·德·圣-埃克苏佩里

(Antoine de Saint-Exupéry)

在创造自我和寻找自我的漫漫长路上，我们通常会选择走捷径，甚至渴望一蹴而就。我们满怀期待，希望从事一份自己热爱的工作，而愿望每每落空的原因却很简单：我们选择了自己不擅长的领域。我们总希望自己成为知名舞蹈家、抒情歌手、雕刻家、画家、漫画家、摄影师、资深瑜伽教练或运动员，但我们自身却不愿为获得成功付出刻苦努力。

心理治疗是一种充满创造力的康复方法，它同样在帮助人们创造自我和寻找自我。我们有理由相信，阅读书籍、文章或是收看访谈类节目，对我们解决现实生活中的各种困难大有帮助，这并不是一个复杂艰难的过程。通过这些途径去寻找自我和创造自我，可以帮助我们实现自我修复。

我们的生活中存在哪些制约

不是做所有的事情，都需要功利性的驱动。我们有时乐于做某件事，即便它不会带来立竿见影的效果或收益。正因如此，当我们真正开始去做时，我们往往会发现自己面临很多制约，无法大展拳脚。这些制约因素有些源于我们所处的环境或家族文化。以下列举了一些社会规定或约定俗成的规矩造成的制约：

- 人们被要求做到绝对独立、自给自足或自己设法应付困难（不求助或不亏欠他人）；
- 周围的人对他人都过于严苛，吝啬于赞美他人，追求完美主义。人们经常会这样评价他人：“你还差得远”“我们还能做得更好”；
- 事不关己，高高挂起的态度，使得人们对他人漠不关心并拒绝表达自我。
- 由于缺乏安全感，人们会更加节俭、喜欢存钱、采取预防措施、对未知事物充满恐惧，我们经常用这样一些成语来形容这类人：“杯弓蛇影”或“捕风捉影”；
- 无所事事被视为一种错误，这会令人们在处于闲暇、心不在焉、放松休息时，内心充满罪恶感；

回避型依恋是一种人格障碍，是以全面的社交抑制、能力不足感、对负面评价极其敏感为特征的一类人格障碍。患者在幼年或童年时期就开始表现出害羞、孤独、害怕见陌生人、害怕陌生环境等特征。成年以后这些问题对患者的社交和工作产生不利影响。这类患者总觉得自己缺乏社交能力，缺乏吸引力，在各方面都处于劣势，因而显得过分敏感和自卑。自尊心过低加上过分敏感，担心自己会被别人拒绝，使患者很难与他人建立亲密关系。——译者注

- 冷酷无情的环境会养成回避型依恋^②的人格，有此人格的人会鄙视或恐惧身体接触；
- 虚荣心导致人们否认自己的缺点、脆弱和局限性；

- 宿命论会促使人们放弃去改变这个世界。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《放过自己，允许一切发生》【法】萨维里奥·托马塞拉.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4973.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

