

你生活在树的哪一边？

当你看到一棵树时,你脑子里想到的是什么? 小孩成长过程中的美好回忆? 一个可以乘凉或避雨的地方? 还是肥大的水果,成熟而多汁,等待着你去品尝?

对于大多数人来说,树代表着快乐的时光,代表着一个可以探险和放飞自由的地方。当你看看这棵生命之树时,你首先注意到的是什么呢?

你是否看到一棵树的左边没有树叶且树枝枯死,而它的右边树叶却绿葱葱,生机勃勃?

其实跟树一样,我们人类也有根。这个起点的地方我们很多人称之为家源。我们的过去和经历的事情塑造和决定了今天的我们。



孩童时,我们只期望父母的爱和认可。当我们长大后,却发现母亲认可的不时地有别于父亲的。

如果你的双亲不在身边,其中一位或者两位都因为忙于为生存而努力时,他们便没有时间或精力去关注你。因此你很快就掌握了你要做什么,才能得到你一直期待的爱。

当一个孩子受到伤害后,他的不正确的信念系统就会发展为:我是一个不可爱的,没用的,无关紧要的,没价值和没希望的人;人家只关注我的过去而不是现在;我没有保障,我需要某些改变;我不安全,我很坏,不够好;人们都不听我的,我要控制...;这不公平;我做不到。所有这些信念都直接指引着他的行为和学习。信念就像规范,实际上决定着行为。因此一个人或小孩便以他们的认知和行动把其信念呈现,否则这些信念将被摒弃。

在你的成长过程中,如果你没有被爱或被接受时,你会看向你的朋友或其它东西。大多数年轻人也没有得到他们所需要的。经常地,年轻人会看那些思想不成熟的人,并学习他们那些不健康的做事方式。这样一来他们就很可能与那些人为伍。

到了谈恋爱的年龄,我们会认为那些多关注你一点的人会爱你,然后你就跟他确定关系。可不久之后,你发现与你谈恋爱的人并没有给你想要的爱或认同时,你就会像坐过山车那样经历一个又一个不满意的关系。

每个信念都是内在印象的诠释，这些内在印象引起消极的情绪，如：伤心，狭隘，无用，不耐心，受伤害，批判，羞愧，失落，愤怒，恐惧，懒惰，怨恨，排斥和焦虑。这些消极情绪导致失眠，不健康的行动和行为。

争吵，愤怒，回避，强悍，霸道，控制，恐惧，酒精，毒品，性和犯罪，暴力，甚至战争，这些便成了填补空虚的灵魂的方式，一次又一次的填补，一次又一次的伤害别人。

你的工作让你感觉余生便如此埋没，只有赚钱最终让你感觉不一样，因此你可能成为一个工作狂。

现在你有了一份收入不错的工作，但婚姻并不厚爱你，你便想：“我们要小孩吧。”希望藉此投入你的时间和精力到下一代，来填补你的精神上的空虚。结果这螺旋式的循环从一代转到下一代。

这是不是听起来有点像你的经历？

如果是这样，这有好消息。你只要理解和运用这生命之树去建立自尊和肯定的生活方式，就可以阻止这种恶性循环的继续。

我们要做的是把信念系统里的谎言消除，把消极的情感变成爱，耐心，信任，愉悦，温和，善良，和平，自控，谦逊；这些情感能把你引向健康的行动。当你看树的左边，关于自我印象的词语时，有多少可以跟你联系在一起？每一天你感受和经历这些消极情绪的比例是多少？

我们自我印象的定义是：掩盖，模仿或重现你自己的感觉，觉得自己应该或必须如此。这是一种对比。

我们想得到父母的爱和认可，会尽一切所能去争取。但很多时候，父母因为他们自己本身也没有得到足够的爱和认同，因此他们给予你的就无法满足你的要求，因为他们获得的比你还少。你没有的东西，无法给予别人。

在树的最底层，你看到两个词语，价值判断和对比，这就是自我印象，生活方式的源头。

价值判断是你评判别人的想法和行为的基础，对或错都基于你自己或者其他认可的标准。

价值判断是你自尊心的杀手，因为它掠夺了上帝赋予的人皆向往的被认可。

对比导致了你的感觉不相匹配，你觉得自己没用或没价值。

当你笼罩在自我印象下，你的生活会充满痛苦和空虚，这样你会为寻求一时快乐而自我沦陷，借此暂时填补你生活上的空虚。

现在来看看树的右边关于自尊的描述，读一读有多少和你相关。

你的生活里经历了树的右边的有多少？如果你跟大多数人一样，你经历的会是两边皆有。

我们怎么样才能将自己的生活倾向于树的右边——自尊？

我们对自尊的定义是：你怎样看自己？对自己的尊重！

自我尊重这边底部的词语是信念、希望、爱和完全无条件接收（TUA）。

当你生活在自我尊重的生活中时，你感到有信念，希望，爱，感觉到自己和他人。

你可能问自己什么是 TUA，TUA 或发音成“Tooah”，TUA 是每个人终其一生所追求的东西，甚至至今仍在继续。TUA 代表的是完全的无条件的认可。

你觉得自己上一次被完全无条件认可的是什么时候？

如果你同大多数人一样，你可能只能数出寥寥几个无论你怎么样都能够爱你，认同你的人。

如果你没有被完全无条件认可（TUA），你会继续去寻找，你可能会失望而不再寻找和放弃你本该拥有的被人认可。

你经历了多少，才可以给予别人多少同样的东西。

只有经历了才学会必需的工具和方法去教会别人。

有些人说我们要评判别人，其实传递这样的评判是不适宜的。我们要宽恕和接受。当你的生活是以自尊，肯定的方式生活时，这是有可能做到的。

完全地无条件地接受并不代表你同意一切。接受一个人，你将分别对待这个人和他的行为，不管他的行为是否为你所接受。接受这个人，便接受他的行为。当我们的孩子做了不如我们意的事情，我们还是爱他，我们会纠正他的行为，并藉此建立他们的自尊。

你会问怎样才可以做到这样呢？一次选择一个来进行。每天你选择的想法，感受和行为，是否能让你生活在生命之树的自我尊重这一边？观察看看当你建立了自我尊重的生活方式时，会有什么不同。你会发现变得更快乐，与人相处更融洽，更成功。你会感受到爱和一直渴望的被完全无条件的接受。

作者：Bill McGrane。请联系McGrance Global Center (McGrance 全球中心) 获取更多信息或资料。电话：001-859-383-63333。网址：www.mcgrane.com