

<<自爱，无须等待>>

图书基本信息

书名：<<自爱，无须等待>>

13位ISBN编号：9787508636498

10位ISBN编号：750863649X

出版时间：2012-12

出版时间：中信出版社

作者：素黑

页数：303

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自爱，无须等待>>

### 内容概要

你不是来看我，你是来看你自己。

——素黑

《自爱，无须等待》像一面照见事实的镜子，让读者在了解关于“爱”的实相过程中，开始真正学会爱自己。

全书围绕“修养”、“平静”、“成长”、“情爱”等18项人生大命题，告诉读者：爱自己，从看清自己开始。

《自爱，无须等待》是素黑在新生代送给读者的一份礼物，书中的每一个句子，只要读下去，都是一个新起点。

爱自己，从即刻就开始。

## <<自爱，无须等待>>

### 作者简介

素黑：  
两岸三地奇女子。

华语世界最具影响力情感自疗作家。

被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人。

她是：  
生命管理顾问、心性治疗师、散文家、旅行者、网站节目总监、前沿艺术策划人、剧场经理人、音乐创作者、大学老师、慢食主义者。

她爱：  
爱黑、爱素、爱自然。  
认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的小岛上。  
喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八。

她在：  
开发结合声音、形体和艺术的治疗；创立观音定心及黑洞疗法；被邀请在国内外公开演说，开办声疗工作坊及专业情绪自疗课程。

<<自爱，无须等待>>

书籍目录

序

素黑，一个解谜的人 沈星

与真实的自己站在一起 郝蕾

假如素黑是一种药 卢永仁

我们是彼此的镜子(自序) 素黑

情爱

情欲

两性

婚姻

沟通

能爱

错爱

付出

聚散

出走

负念

快乐

生命

成长

自爱

自重

平静

修养

后记

给爱一个修行的缘由

素黑，静心去爱

极简、分享、自疗、修行

最治愈的爱，素黑式修养

## <<自爱，无须等待>>

### 章节摘录

与真实的自己站在一起      郝蕾 著名电影、舞台剧演员      与素黑老师的相识是场美妙的缘份

2010年初春，我有个很谈得来的朋友在香港机场买了一本《好好爱自己》送给我，我对这个朋友说：“你送我这本书是为鼓励我好好爱自己吗？”

他说：“不是的，是因为我很喜欢这本书的作者，她跟你很像。”

听了他的话，我很好奇，一个从未谋面的作家何谈相像呢？

于是挑灯研读《好好爱自己》。

也许，在这个世界上有一双无形的大手会把彼此相像的人牵引在一起吧。

2011年在素黑老师的读书会上，我见到了这位陌生的熟悉人——素黑老师。

所谓“相像”是指大家共同的修行目标吧，以我今时的见地和修为是绝不敢与素黑老师相提并论的。

素黑老师更让我崇敬的是她的定力，佛说：静定生慧。

她就是那种随时都会让我感受到静的人。

而她的“静”并不是抓不着摸不透的青烟，而是一种淡定智慧的态度。

素黑的个人魅力，在于她是一个深度认知自己的女人，一个有能力好好爱自己的女人。

《自爱，无须等待》这本书里，有太多直接甚至犀利的语言，这些语言与素黑老师本人的形象是不太相同的，都说作者是躲在文字背后的人，躲在坚定文字背后的她是那样轻盈淡然。

你很难想象书里面那些坚定的语言出自于她，可那就是她观世间人所想，做世间人所得吧。

《自爱，无须等待》对我来说更像一面照见事实的镜子，无论你愿不愿意面对它，那些所谓“爱”的事实和真相都客观存在着。

它为大多数女性解答了困惑与苦恼。

在了解关于“爱”的真正实相的过程中，我们也才真正了解自己。

只有分清楚“自我欲望的满足”和“全然的施予”之间的区别，我们才能说我们真正在“爱”吧。

真正慈悲的意义是对世界万物万灵来说的，我们自己也是这万物万灵中的一部分，所以我们也应当对自己有一颗慈悲心。

慈悲也可以说是大爱，这里面包括爱情在内的所有情愫情感。

真正的爱是喜悦的而不是自私的，如若我们真的体会了这其中的深意，我们当然首先要好好爱自己才有能力去好好爱别人，只有与真实的自己站在一起才可能迎接外面的美好世界。

所以，看完素黑老师的经典之作后，我给自己的从前做了一个总结：从前的我并没有好好爱过谁，他们也都没有认识过我。

因为一个不懂好好爱自己的人是不具备好好爱别人的能力的。

最后想跟所有的读者说：看《自爱，无须等待》，学会好好爱自己！

也再次感谢上天让我认识了形如李清照，心却无比强大乐观的女子——素黑！

感谢她的文字帮助了那么多曾经像我一样困顿在爱里的人们。

## <<自爱，无须等待>>

### 媒体关注与评论

专业书评： 与真实的自己站在一起 郝蕾 著名电影、舞台剧演员 与素黑老师的相识是场美妙的缘份。

2010年初春，我有个很谈得来的朋友在香港机场买了一本《好好爱自己》送给我，我对这个朋友说：“你送我这本书是为鼓励我好好爱自己吗？”

”他说：“不是的，是因为我很喜欢这本书的作者，她跟你很像。”

”听了他的话，我很好奇，一个从未谋面的作家何谈相像呢？

于是挑灯研读《好好爱自己》。

也许，在这个世界上有一双无形的大手会把彼此相像的人牵引在一起吧。

2011年在素黑老师的读书会上，我见到了这位陌生的熟悉人——素黑老师。

所谓“相像”是指大家共同的修行目标吧，以我今时的见地和修为是绝不敢与素黑老师相提并论的。

素黑老师更让我崇敬的是她的定力，佛说：静定生慧。

她就是那种随时都会让我感受到静的人。

而她的“静”并不是抓不着摸不透的青烟，而是一种淡定智慧的态度。

素黑的个人魅力， 在于她是一个深度认知自己的女人，一个有能力好好爱自己的女人。

《自爱，无须等待》这本书里，有太多直接甚至犀利的语言，这些语言与素黑老师本人的形象是不太相同的，都说作者是躲在文字背后的人，躲在坚定文字背后的她是那样轻盈淡然。

你很难想象书里面那些坚定的语言出自于她，可那就是她观世间人所想，做世间人所得吧。

《自爱，无须等待》对我来说更像一面照见事实的镜子，无论你愿不愿意面对它，那些所谓“爱”的事实和真相都客观存在着。

它为大多数女性解答了困惑与苦恼。

在了解关于“爱”的真正实相的过程中，我们也才真正了解自己。

只有分清楚“自我欲望的满足”和“全然的施予”之间的区别，我们才能说我们真正在“爱”吧。

真正慈悲的意义是对世界万物万灵来说的，我们自己也是这万物万灵中的一部分，所以我们也应当对自己有一颗慈悲心。

慈悲也可以说是大爱，这里面包括爱情在内的所有情愫情感。

真正的爱是喜悦的而不是自私的，如若我们真的体会了这其中的深意，我们当然首先要好好爱自己才有能力去好好爱别人，只有与真实的自己站在一起才可能迎接外面的美好世界。

所以，看完素黑老师的经典之作后，我给自己的从前做了一个总结：从前的我并没有好好爱过谁，他们也都没有认识过我。

因为一个不懂好好爱自己的人是不具备好好爱别人的能力的。

最后想跟所有的读者说：看《自爱，无须等待》，学会好好爱自己！

也再次感谢上天让我认识了形如李清照，心却无比强大乐观的女子——素黑！

感谢她的文字帮助了那么多曾经像我一样困顿在爱里的人们。

## <<自爱，无须等待>>

### 编辑推荐

我们太久没有毫无保留地开心过了。

在水泥钢筋的都市里，你是否常常被浮躁、焦虑的情绪包裹着，不能畅快呼吸？

你是否觉得茫茫人海，却始终难觅知己，心无所依？

素黑这样对你说：爱自己的首要条件不是要承担什么，反而要懂得放下：放下面子，放下乱想，不问理由地先强壮自己的身体。

回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好吃一顿饭，睡好一个觉，打点自己，收拾自己。

呼吸就是生命，活着就是幸福。

随着素黑的文字去思考、去流浪，得到了一颗平安归家的心。

然后，在不知不觉中学会了爱自己。

沈星、李欣频、郝蕾、彭浩翔、卢永仁、陆以心两岸三地名家温暖共鸣，感动分享。

<<自爱，无须等待>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>