

<<好好爱自己>>

图书基本信息

书名：<<好好爱自己>>

13位ISBN编号：9787530960790

10位ISBN编号：7530960792

出版时间：2010-7

出版时间：天津教育出版社

作者：素黑

页数：284

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>

<<好好爱自己>>

前言

我，活在现实里自序曾经有个找我做心性咨询的男律师客人坦白对我说，他不希望女儿将来像我一样做作家，太苦了。

他希望她学一门专业，像他一样，将来能保障生活。

假如我有一个女儿，我会告诉她，好好寻找你的梦，实现你的梦，做你想做的事，做什么都可以，做好它，对你的选择负责。

不少读者和媒体朋友经常对我说，素黑，很羡慕你拥有这么丰富的一生，活了人家几世的生命。

我无法做到像你一样豁达，放得下那么多，拥有那么多。

别羡慕我，我经历过的，我敢肯定，知道内情的话，一万人里没有一个愿意同样经历、坚持和承担。

别只听我写或说什么，有机会，看我经历过什么，做过什么，那才是真实的我，而不是你想象中构想里那个神秘的我。

我愿意把我经历，体验，走过的路和大家分享，和我爱的人分享。

我的生命，就是分享。

多年来，每个人的来信我都亲自处理，从来没有助手。

我记录每个人包括朋友来信的日子，细心做好档案。

十年前的读者再写信给我我也能认出。

这不是寻常的工作，也确实没有必要，但我还是细心地做了，这是我对每个生命的尊重。

我重视他们，即使他们有些并不尊重我，甚至中伤我。

不喜欢我不重要，重要的是，你要喜欢你自已，好好爱自己。

每个生命要面对的不过是自己，不是他人。

人要活坏很容易，活好却很艰难。

身边太多活坏的人，可能不是他们刻意选择的，但他们却承担不起生命中的业障。

可以美丽，简单一点，把自己交给自然，交给天，也许是最后的解脱。

或者，我一直想象人可以变好，一切可以变好，只是我宁愿美化一切的借口。

最脆弱是我，最坚强也是我。

我的一生已够了，把我最好的奉献，便能安息，静静离开这世界。

我没能力只为自己的安好而活，最快乐、最痛苦时候，我愿意同时把爱默默输送，这样很好。

我没有宗教，也不需要。

我没资格做爱的权威，告诉别人什么是爱，但我很愿意分享我感受过，实践中，具体的，亦伤痛亦快乐的爱，所以我还没放弃写作，还在发展心性治疗。

最纯粹美丽的爱是有可能的，请别轻易否定或放弃相信。

我希望世上不只我一个人能活现它出来，哪怕到最后可能不过是我一个人天真多情，我愿意继续坚持

。爱是最大的孤独，这点，我切身感受。

一位多年来不断尝试各种宗教和身心灵治疗，希望从中找回自己的女客人告诉我：“我现在明白了，寻找自己的路，照顾好身体，享受生命，对自己负责任，这是你教我的，对自己的生命完完全全地负责任，这才是真正的爱。

我不再害怕了，谢谢你把我拉到岸边，踏踏实实地找到立足的重心，不再浮沉。

我已活在现实里，我的心变得很强壮。

”其实我没有改变她，我只是在她面前做回我自己，让她看到一个女人可以活得平静、强壮、丰盛和有爱的真正能量源泉在哪里而已。

那绝对不是妄想恋人能给我照顾，家人给我力量，读者给我支持，甚至从任何物质可以获取的满足，而是对生命对自己对地球一份无条件的信任、问责和爱，无惧孤独，勇敢去爱，相信，实现梦。

活在现实里，具体行动，实实在在，不再幼稚幻想，这是每个人应追求的生命状态，也是活着最强大的力量。

像我这个外表柔弱，资质一般，际遇平平，情感丰富，能力有限的女子，一样可以活得心安理得，坚

<<好好爱自己>>

强，平安，能分享爱。

我，并不是奇迹，我只是尊重生命，尊重自己作为一个女人的生命，谦虚做好一个人而已，无暇浪费光阴，白走一趟。

我不想等待，我只向前走。

有人好奇我写爱，到底私下怎样爱。

我写的跟我做的没分别，信不信由你。

爱是复杂的，像人的本质，但也可以很纯粹。

我，一直都是这样默默爱：他爱我，我加倍爱他。

他体贴我，我无限感恩。

他包容我，我没有骄傲。

他忘记我，我体谅他。

他忽略我，我更独立。

他冷漠，我依然热情。

他隐瞒，我没有保留。

他自私，我给他机会成长。

他粗心，我更照顾好自己。

他脆弱，我更强壮。

他伤我心，我坚强自己。

他没兑现说话，我给他鼓励。

他需要扶持，我随时准备好付出。

他累了，我照顾他安心睡。

他难过，我微笑吻他的愁。

他迷失，我点灯守候左右。

他失败，我不离不弃不灰心。

他快乐，我比拥有一切都满足。

他生病，我宁愿代他受苦。

他浪子归，我窝暖紧紧抱。

他狠了，我对自己更温柔。

他变质，我祝愿他变好。

他背叛我，我为他祷告。

他否定我，我更肯定自己。

他让我失望，我说我爱你。

他对我不起，我说谢谢你。

他离开，我随时在。

他消失，我活好自己。

爱累了，心死了，没缘了，我说对不起，原谅我，谢谢你，不勉强，安静地出走。

洒一点泪，微笑上路，好好爱自己，好好修自己，但愿人长久。

爱也许真的很苦，但走过崎岖山路，攀上山巅，张看游移天地间纯粹的宽大与寂静，得到的，便是超越痛苦的喜悦与平静，身心灵天地人合一的壮美与圆融。

一切，非常值得。

每个人走自己的路，可以更艰难，可以更轻松，终站风景该一样好。

很难吗？

太不可思议吗？

我只能说，很不容易，但，是可能的，是可能的。

能这样去爱，在知觉里，可以很美丽，很享受，很幸福，没遗憾。

但愿你也相信，愿意，享受，感谢一生有机会这样爱。

好好爱自己。

<<好好爱自己>>

合十。

特别鸣谢国内的朋友曾子航及杨幂、台湾的伊能静、香港好友梁文道、尺八挚友行者，还有张婷婷、《周末画报》及耐心包容我超高要求的此书策划者张国辰。

谢谢你们的爱。

素黑 2010年1月于北京

<<好好爱自己>>

内容概要

本书是素黑历时多年的心语结集精华，包含着作者对大自然和人的心灵的独到感受，可谓字字珠玑，希望读者在人生路上，无论是遭遇阻碍，还是伤痛来袭，别紧张难过，要知道心的方向，由你掌控，必先好好爱自己，才能前进或转向。

就像素黑所说，就等你一个决定，生命将瞬间改变。

<<好好爱自己>>

作者简介

素黑，香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。

香港中文大学文化研究硕士，心疗顾问有限公司创办人。

历年在多所大学做客座讲师，并应香港、大陆及马来西亚多家商业、传媒及教育机构邀请作公开演讲，开办专业情绪及心性治疗课程，亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。

素黑目前为国内《女友》《城市画报》《嘉人》《Shape》《都市主妇》《MISS格调》《希望》《时尚健康》等女性杂志撰写专栏及特稿，也是首位应新浪网站伊人风采频道邀请，担当特约专家主持并开设个人专栏的香港作家，亦应著名传媒主持杨澜《天下女人》网上杂志邀请，成为首位香港特约专家。

其在新浪网开设的博客，曾荣获私人日记博客二级大奖。

已在香港出版著作有《这样爱，很好》、《绝望女人档案》、《两个人两个世界》、《一个人不要怕》、《两个人的孤独》等，并著有心灵成长寻爱小说《出走年代》。

<<好好爱自己>>

书籍目录

素黑心语 爱 女男 性能量 欲望 错爱 伤痛 自由 自爱 自疗 生命 命运 孤独 付出
放下 修心关于素黑 素黑：宁静致远，大爱无边 千积雪(北京) 素黑：寻找大自然的能量 王
晓雪(上海) 我的存在意义，就是分享 黄长怡(广州) 爱在阅读素黑时 陈天瑜(香港) 素黑：
在爱中修行 行者(北京)

<<好好爱自己>>

章节摘录

插图：爱 爱就是修行。
 爱情最终的功能，是响应一个最根本的存在问题：人为甚么要活着。
 爱的喜悦没有离开你，只要你愿意接近它。
 爱的本质是成长，终极是超越限制，朝向无限。
 爱是个人的修行，借另一个人调校双方的能量。
 你得从爱中看穿和修理自己，才算没有错爱过。
 爱是灵性自疗的过程，走歪了便是重复，走对路便是自由和解脱。
 爱是一生修行的路，相爱时享受，相处时互相尊重，即使没有缘分走在一起，这份爱已一生一世。
 爱是修出来的果实，掏尽感情的美丽感动，需要时间和耐性，承担和放下。
 爱若没有让生命有所提升，便是白爱了。
 爱最怕是退步，不是找不到答案。
 爱情没有福德一致的回报，正如人生一样。
 惯性麻木是爱的死穴。
 不论爱过多少次，爱的本质都不应改变。
 爱情的真相是甚么呢？
 就是在镜中回照自己，认清自己之后，学习放下。
 高素质的爱能超越欲望、感性和道德，提升智慧和心性，让心灵更富裕，心更稳扎坚定，不再害怕孤独。
 恋爱本来便是去体味人生，肯定存在的意义，在独特的对方身上所投射的独特欲望，看清楚自己的限制、弱点和人性真面目，从中学习成长，体验来访此生的意义，也从付出的过程中，学习自我进步和感恩。
 爱情最重要的意义，在通过与对方相处修行自己，让自己成长。
 真正的爱是双方心智上的进步。
 爱是步向成熟的智慧旅程，不做逃避长大的稚童。
 强壮的人才有力气投入爱，只想掏取被爱感觉，或者借爱情逃避生命的人，没有能力看透、体验和享受爱。
 不要勉强，不要强求，爱必须心安理得，顾己及人。
 能够感谢，便能包容情侣间一切的恨，爱才真正体现在心里，才有资格说一句我曾爱过，很深的爱过，知道幸福是甚么。
 当有缘去爱和被爱时，一定要全然接受和珍惜，我们原来没有能力承担失去它的遗憾。
 宽容，爱情最大的道行，未能做到，不算真正爱过。
 爱不是目的，而是优化生命的过程。
 爱并不在外边，而是内在的声音，回音和诉求，提醒我们的需要和缺失。
 爱是内在的能量变化活动，也是自我调整、自我更新的活动。
 爱从来在我们里面。
 凡人穷一生大抵就是为学习爱而来的。
 爱自己，爱别人，爱不应爱的，爱应份爱的，爱世界，爱地球，爱太空，爱宇宙，爱无限，甚至纯粹为爱「爱」的本身。
 不爱的话，活不过去。
 世上最富有的人是谁？
 不是神，不是富商，而是心胸宽大平和的人。
 他们不会受伤害，他们活在爱内。
 你也可以这样。
 信仰是人自我投射的产物，爱情也一样。
 爱是互相反照的明镜。

<<好好爱自己>>

我们无法靠自己一个人看透自己的一切，但在爱情里，因为有欲望、要求、幻想和执着，我们的本性有机会原形毕露。

爱情根本就是一面镜。

我们都需要爱情，因为我们还未完美，看不透自己。

恋爱让我们看透自己的盲目和软弱，是脱胎换骨的起点。

爱情对象是谁并没有绝对意义，其功能只是反映你某些本性和能量状态，最明显的是反映你的情绪状态，你在爱人面前最愿意释放自己的真面目，有机会看到真正的自己。

对方只是反映你的内在问题，对方的问题可以影响你，但关键还是你为何会被影响，你缺失了甚么而心乱，能量被干扰？

他的问题，最终还是反映你的问题。

先处理自己的问题。

爱人是反照我们内在缺失的一面镜子，所有的缘分都是反映我们生命的镜子。

借爱人反照自己，面对自己，了解自己，袒露自己的优点和弱点，看到成长、进步的空间，明白生命的意义，学习适应跟最爱的人生离死别，正是修养自己，提升生命的机缘。

爱，就是这个意思。

用心去爱一个人很不容易，需要花很多能量，同时要花更多能量去管理与生俱来或文化导生的诸多欲望，才能养活爱，令爱变得深刻，不怕分离。

口说爱你多么容易，以为有能力付出爱，对自己的爱很有信心也不难，但真正能感染正面强大的爱却非常困难，那是修行的路。

爱是感恩的礼物，借伴侣反照自己。

<<好好爱自己>>

媒体关注与评论

看素黑的新书，就像看一个个有关爱的微博，短小精悍耐人寻味，从中可以感受一个女作家对爱的理解、宽容和修为。

——曾子航（主持人、畅销书作家）看素黑老师的书，让我明白爱情原来不只是那么狭隘、那么简单的事情。

爱情并不只使人受伤，我们学习受伤，才能学会成长。

素黑老师真的是一位能读懂我们心灵的大师。

在此我推荐给像我一样尚在爱情中会有期待和迷失的男孩女孩们，期待能和你们一起成长，一起感受爱情的美妙。

——杨幂（新生代最具实力女演员）素黑的文字，是心灵阴暗无助连自己都想遗忘的角落里，唯一引领你前行的那束光。

——伊能静（演员、歌手、作家）大约二十年前，在我们都还是激进青年，追逐欧陆新思潮的年代，素黑就已经是这副模样了，永远地黑，从头到脚地黑。

只不过我要说句老实话，当年的她并不快乐，老是在路过的地方投下一道暗影。

然后她消失了一段日子，再回来，就渐渐变成现在大家所认识的这位素黑了：自在、安定，并且快乐。

究竟她身上发生了什么事呢？

我想她的文字就是答案，正如她的人见证了她的文字一样。

——梁文道（主持人、作家、公共知识分子）

<<好好爱自己>>

编辑推荐

《好好爱自己》是献给都市女性读者的奇迹读本和心灵“低碳”手册！

你是否在大城市里时常感到无奈，总有莫名的孤独感？

你是否在为房价飞涨而紧皱眉头？

你是否经常与坏感情相遇？

你是否每天都能隐约闻到汽车尾气的味道？

你是否还能找回曾经的自己？

传奇女子素黑多年感悟心得。

阅读《好好爱自己》吧，它是传奇女子素黑的多年感悟心得，是献给都市女性读者的奇迹读本和心灵“低碳”手册，帮你找回正面的自我，让你热爱本真的生活。

伊能静、杨幂、梁文道、曾子航——两岸三地知名人士敬意推荐。

插图：

<<好好爱自己>>

名人推荐

看素黑的新书，就像看一个个有关爱的微博，短小精悍耐人寻味，从中可以感受一个女作家对爱的理解、宽容和修为。

——曾子航（主持人、畅销书作家）看素黑老师的书，让我明白爱情原来不只是那么狭隘、那么简单的事情。

爱情并不只使人受伤，我们学习受伤，才能学会成长。

素黑老师真的是一位能读懂我们心灵的大师。

在此我推荐给像我一样尚在爱情中会有期待和迷失的男孩女孩们，期待能和你们一起成长，一起感受爱情的美妙。

——杨幂（新生代最具实力女演员）素黑的文字，是心灵阴暗无助连自己都想遗忘的角落里，唯一引领你前行的那束光。

——伊能静（演员、歌手、作家）大约二十年前，在我们都还是激进青年，追逐欧陆新思潮的年代，素黑就已经是这副模样了，永远地黑，从头到脚地黑。

只不过我要说句老实话，当年的她并不快乐，老是在路过的地方投下一道暗影。

然后她消失了一段日子，再回来，就渐渐变成现在大家所认识的这位素黑了：自在、安定，并且快乐。

究竟她身上发生了什么事呢？

我想她的文字就是答案，正如她的人见证了她的文字一样。

——梁文道（主持人、作家、公共知识分子）

<<好好爱自己>>

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>