第一图书网, tushu007.com

<<好好爱自己>>

图书基本信息

书名：<<好好爱自己>>

13位ISBN编号：9787508632575

10位ISBN编号：7508632575

出版时间：2012-4

出版时间：天津教育出版社

作者：素黑

页数：268

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

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，你要喜欢你自己，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。
那绝对不是妄望恋人能给我照顾，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，也是活着最强壮的力量。
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

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。
撒一点泪，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，在觉知里，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。

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　2010年6月修正于香港

内容概要

纪念《好好爱自己》销量突破三十万册，特别推出《好好爱自己》全新改版。
本册附赠完美版心语卡片两套，一套赠予爱人，一套留给自己。
和素黑一起，把爱传递。

《好好爱自己》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。

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。”曾出版作品《放下。爱》、《一个人不要怕》、《学会爱，超越爱》等。

第一图书网, tushu007.com

<<好好爱自己>>

书籍目录

自序
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)

章节摘录

版权页： 插图： 爱（1） 某读者问我，我常说更大的爱是广义的爱，跟狭义的感情有什么分别呢？
她说：“ 我搞不懂我的感情算不算是爱。
”感情和爱是没有矛盾，可以并存的内在体验。
爱是一种由感情出发，可以转化成强大力量的能量。
感情是爱的第一步，它的终站却不一定是爱。
感情是脆弱的，夹杂太多欲望和心瘾，太多爱恋关系只停留在感情关系瓜葛的层次便完结，还没有机会踏进更高层次的爱便已关闭，这是很可惜的。
但感情可能是爱必经之门（除非你出家修行），让凡人通过此门坎步向更大的爱，更大的生命能量，这一步，也许就是你的生命意义。
我们没有需要一步登天，可以先从最基层的感情出发，感受激情、依恋、爱欲等，这些都是有价值的，可以很美丽的情感状态。
感情本身是延续和滋养生命的最大支柱，凡人修很多世一点一滴建筑的路。
假如我们可以放下自我，简单地活在仁爱的温度里，我们可以品尝到感情的甘美，然后走向更大的爱的境界。
对很多人而言，生命最重要的，其实可能只是拥有最平凡但温度恰好的家人、可以拥抱着所爱的人的缘分，和对众生及地球的慈悲。
爱，亲近但遥远，一生中能有幸拥抱值得爱的人，值得尊重的生命，已经是最大的福分。
不过在我们还没有好好爱自己前，其他一切，都只是思想的幌子，所谓的爱，也可能不过是感情用事的结果。
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：人为什么要活着。
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。
爱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。

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)

编辑推荐

《好好爱自己(新版)》销售三十万册白金纪念版全新推出！
伊能静、杨幂、梁文道、曾子航，两岸三地知名人士诚意推荐！
《好好爱自己(新版)》附赠完美版心语卡片两套，一套赠予爱人，一套留给自己。
和素黑一起，把爱传递。
素黑说，就等你一个决定，生命将瞬间改变。
我们想说，就等你一次阅读，爱将瞬间包围。
阅读《好好爱自己(新版)》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。

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）

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