

<<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>

## &lt;&lt;好好爱自己&gt;&gt;

## 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

## <<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。

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。

<<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

## <<好好爱自己>>

### 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。

## <<好好爱自己>>

### 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。

<<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)

## &lt;&lt;好好爱自己&gt;&gt;

## 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。



## <<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(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。

## <<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>