



素黑

在最痛的时候  
加倍爱自己

我们能做的不是改变自己迎合谁，  
而是在最痛最累的时候，  
更要加倍爱自己。  
这是对痛最宽容的疗愈，  
对爱最坚定的信念。

在最痛的时候  
加倍爱自己



### 图书在版编目(CIP)数据

在最痛的时候加倍爱自己 / 素黑著. —北京: 九州出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5108-3885-9

I. ①在… II. ①素… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第068082号

### 在最痛的时候加倍爱自己

---

作 者 素黑 著  
出版发行 九州出版社  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)  
发行电话 (010) 68992190/3/5/6  
网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)  
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)  
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司  
开 本 700毫米×940毫米 16开  
印 张 19  
字 数 220千字  
版 次 2016年5月第1版  
印 次 2016年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-3885-9  
定 价 42.00元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★

不要怕，  
在最痛的时候加倍爱自己，  
这是爱给自己最慈悲的礼物。

素黑



发现自己，聆听自己。  
发现别人，聆听别人。









相处本来就是推手艺术，你一来我一回，  
你使劲我还击，你温柔我柔软。

最舒服的爱是自在。

人应该爱得从容自在。







爱是修行，修到什么层次，  
由你一生自定。

当你真正拥有，才能从容付出。

放生对方，放生自己。







A woman with long dark hair, wearing a black, long-sleeved, floor-length dress, stands barefoot on a rocky, uneven shore. She is looking out towards a calm sea under a pale, overcast sky. The overall mood is contemplative and serene.

狭窄的心打开了，  
缘分才有进门的机会。