



只有懂得享受当下的生活，
才能真正找到生活的意义，
成为生活的主人。

享受

当下的生活

石岩◎编著

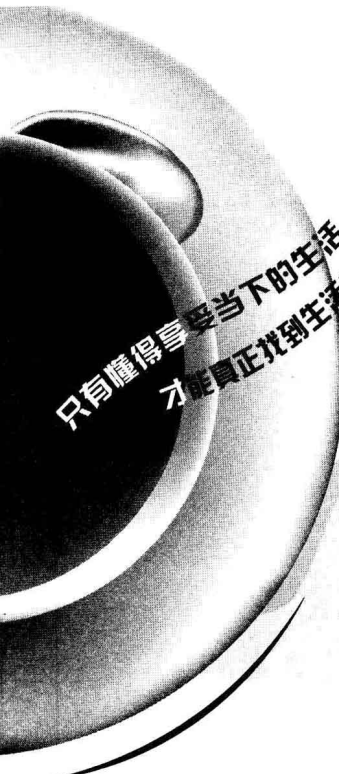
不要抱怨
懂得感恩



学会放弃
拥抱快乐

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)



只有懂得享受当下的生活，
才能真正找到生活的感觉，成为生活的主人。

享受

当下的生活

石岩◎编著

不要抱怨
懂得感恩



学会放弃
拥抱快乐

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC.COM](http://www.sinopec.com)

图书在版编目(CIP)数据

享受当下的生活/石岩编著. —北京:中国石化出版社,2010.12
ISBN 978-7-5114-0741-2

I. ①享… II. ①石… III. ①心理卫生—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261479 号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com.cn

北京科信印刷有限公司

全国各地新华书店经销

*

700×1000 毫米 16 开本 14 印张 209 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
定价:28.00 元



出版者的话

美国畅销书作家戴夫·布朗曾经说过，“假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不迟疑地选择露易丝·海的这本伟大的著作”。这本伟大的著作就是《生命的重建》，一本帮助我们找到自尊和自爱，重建自己美好生活的伟大著作。

在《生命的重建》得到广大读者的喜爱之后，中国宇航出版社又引进了它的姊妹篇——《生命的重建·问答篇》，同样深受读者喜爱。

《生命的重建·问答篇》是作者的专栏结集。这本书是露易丝·海与遭遇各种困惑的人们的心灵沟通，分类结集了她与成千上万读者进行的往来信件中的精华，每一封回信都饱含深情，没有强势且沉闷的说教，只有娓娓道来。

本书按照作者最新版本著作的内容进行更新和修订，并收录了近期露易丝·海与读者的往来新信件以及她的人生哲学思考。随手翻开任何一页，你都可以开启一段心的旅程。在她温柔字句的引导下，去体会深藏于内心的智慧如涓涓流水般流淌过身体每个角落的温暖。

或许你会在书中看到你的影子。通过感悟他人面临的挑战和渴望，从不同视角发现自身的问题。有时，我们可以吸取别人的经验，改变我们的生活。希望这本书可以使你意识到，你，同样拥有改变自我的力量，依靠自身解决问题——去寻找“来自你内心”的答案。

露易丝告诉我们，“生活很简单，我们付出什么就收获什么；我们的潜意识对我们所选择的信念是全盘接受的；孩提时代，我们了解自我、感受生活的途径是身边大人们的种种反应；长大后，我们倾向于重现童年时期的情绪环境；我们确实选择了我们的思想；‘当下’永远是力量的源泉……”

在深入阅读本书之前，我们有必要对一些“术语”进行一点解释，以便你读起来更易理解。

“宣言”——当我们谈论“发表”宣言时，意思是我们对生活中想要改变的事情作一段积极的陈述。很重要的一点是要表述现在的状况，比如“我是……”或“我有……”。宣言不是否定过去，而是展望未来。你若让它渗透到你的意识里，它就会变得越来越可信，直到最后成为现实。

“视觉化”——用想象力实现期望结果的过程。简而言之，就是在理想变为现实之前想象出它的模样。有些人说自己不会想象，那请他们描述一下自己家的花园，在他们正说着的时候，告诉他们：“这就是视觉化”。

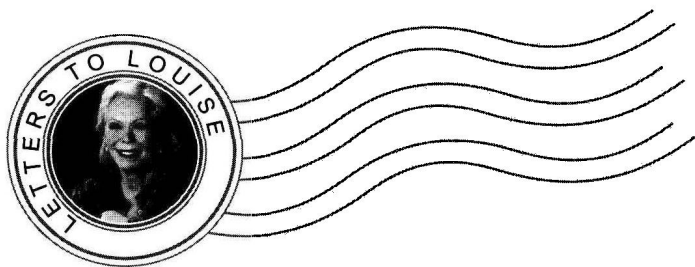
“内心的小孩”——无论一个人多大年龄，内心深处都会有一个需要关爱和信任的小孩。如果你是个女人，无论你多么自强自立，内心深处都有一个温柔的、需要帮助的小女孩。如果你是个男人，无论你多么具有男子汉气概，内心深处都会有一个渴求温暖、渴求爱的小男孩。假如我们静心聆听内心的对话，一定可以听得到父母给孩子讲哪些事做得对或哪些事怎么还没做好。我们需要让父母给孩子更多的照顾。我们与内心深处的小孩一起努力最有助于治愈旧日留下的伤痕。

讲了这么多，我想你已经迫不及待地想翻开阅读它了，记住，现在立即开始自我赞同和自我接受，这是使我们的生活发生积极改变的关键所在。

爱自己，接受自己，找到生命的价值。

中国宇航出版社

2012.6.15



前言

这本书收录了近年来我与来自世界各地的读者之间的往事信件，表达了我对生活中很多领域的深切关注。几乎所有给我来信的读者都想以某种方式来改变自身，改变他们的处境。在回信中，我尽量使自己成为实现他们目标的催化剂，把自己当作他们发现自我的奠基石。通过教会他们爱自己，我创造了一个让人们可以了解自身是多么优秀的空间。这就是我做的全部。我不是一名医治者。我是一个为人们提供帮助支持的人。我帮助人们发现自身的力量、内在的智慧与潜能，帮助他们扫清障碍，这样不论在何种环境下他们能够爱自己。

或许你会在书中看到你的影子。我一直坚信通过感悟他人面临的挑战和渴望，我们可以从不同视角发现自身的问题。有时，我们可以吸取别人的经验，改变自己的生活。我希望这本书可以使你意识到，你，同样拥有改变自我的力量，依靠自身解决问题——去寻找“来自你内心”的答案。

找到答案的方式可以通过一些“工具”，例如，“发表”宣言、看着镜子说话和视觉化。

有些读者对积极宣言不熟悉，我稍作解释。宣言是指你说的或想的任何事情。我们通常说的和想的很多事情是相当消极的，那也不会给我们创造好的经验。如果我们想要改变生活，那么我们的思维和说话方式必须训练成积极模式。

当我们谈论“发表”宣言时，意思是我们对生活中想要改变的事情作一段积极的陈述。我们经常说，“这不是我想要的生活”，我们也忘了清晰地陈述我们想要什么；“我不想再生病了”这句话并不会给予身体一张我们想享受到的、清晰的健康描述图像；同样，“我讨厌这份工作”这句话也不会在职场中产生出重要的、新的位置。为了创造我们想要的新的经验，我们需要清晰地阐明愿望。

“发表”宣言就像种种种子。开始时，它们发芽，然后破土而出，茁壮成长。从一粒种子到长成植物需要一些时间。宣言也是同样的道理，从第一次宣言到最后的实现也需要一些时间。所以，我们要耐心一些。

看着镜子说话是另外一项有价值的工具。镜子可以反映出我们对自己的感情。如果我们想要一个充满快乐的、令人满意的生活，镜子会清晰地向我们描绘出需要改变的地方。“发表”宣言最有效的方式是去看着镜子，并大声地说出来。我要求人们每次经过镜子时，看着自己的眼睛，说一些积极的话语。他们很快就觉察到抵触，并能更快地克服它。

视觉化是用想象力实现期望结果的过程。做一些最简单的事情，在你想要的结果实际发生之前，你看见它发生了。例如，如果你想要的是一处新的居住地，那么尽可能具体地想象出你想要的房子或公寓的画面。然后看着它，就好像它已经是真实的了。自信并说出你值得拥有它。在每天的日常生活中，看着它。尽可能地把它想象得越清晰越好。频繁地练习你的视觉化，将所有的结果变成普遍的心智，并请求至善。伴随着积极的宣言，视觉化也是一个有用的工具。

记住，通过“发表”宣言、看着镜子说话和视觉化这样的方式，我们能意识到答案就在我们心底。

我把这些信件按照主题进行了分类，分别是内心的小孩、健康、教育、上瘾、疾病、痛苦、家庭关系、恐惧、友谊、事业和财富等等。每个分类是1章，总共20章，部分章节附有供你练习的便笺，最后附上近期读者与我的往来信件。每章以冥想开始，以帮助你找到内心力量的宣言为结束。

路易斯·海
Louise L. Hay

目 录

contents

第一章 内心的小孩	1	第六章 情感问题	51
关心照顾内心小孩的宣言	8	情感健康宣言	60
第二章 健康	9	第七章 精神安宁	61
保持良好健康的宣言	22	保持精神安宁的宣言	68
第三章 教育	23	第八章 事业	69
实现目标的宣言	30	有助于事业成长的宣言	82
第四章 友谊	31	第九章 疾病	83
增进友谊的宣言	40	战胜疾病的宣言	92
第五章 浪漫的爱情	41	第十章 财富	93
创造健康浪漫关系的宣言	50	赢得财富的宣言	102

目 录

contents

第十一章 为人父母/为人子女	103	第十七章 女 性	159
给父母的宣言	110	送给女性的宣言	168
第十二章 恐惧及恐惧症	111	第十八章 衰 老	169
告别恐惧的宣言	120	欣赏生命的宣言	178
第十三章 家 庭 关 系	121	第十九章 死亡和痛苦	179
创造和谐的家庭关系的宣言	130	接受死亡, 走出悲伤的宣言	188
第十四章 家 庭 暴 力	131	第二十章 其 他	189
战胜家庭暴力的宣言	138	送给所有朋友的宣言	200
第十五章 上 瘾	139	写给露易丝·海的新信件	201
克服上瘾的宣言	148		
第十六章 有关同性恋	149		
关于性的宣言	158		

第一章

内心的小孩

我满怀爱意拥抱我内心的小孩，我精心照料我内心的小孩。她是个受到了惊吓的孩子，她是个正忍受着疼痛的孩子，她是个不知所措的孩子。我会跟我内心的小孩在一起，我给她拥抱、给她爱，尽我所能满足她的需要。我让我内心的小孩深切感受到，无论发生什么，我都会永远跟她在一起，决不会转身离开。

我将永远关爱这个孩子。

无论一个人多大年龄，内心深处都会有一个需要关爱和信任的小孩。如果你是个女人，无论你多么自强自立，内心深处都有一个温柔的、需要帮助的小女孩。如果你是个男人，无论你多么具有男子汉气概，内心深处都会有一个渴求温暖、渴求爱的小男孩。

孩提时代，遇到问题的时候，我们总习惯地认为是自己惹的祸。孩子们逐渐形成了这样一种观点，只有他们做对了事情，父母和关心他们的人才会爱他们，而不是打他们或惩罚他们。在孩子的脑海里，他们总会想是我有问题，我还不够好。随着我们年龄的增长，这种错误的意识也逐渐根深蒂固，我们慢慢学会了拒绝自己。

我们每个人的内心深处不仅有一个小孩，而且还有一个父亲或母亲。绝大多数时候，这位父亲或母亲都在责怪孩子——几乎是无休无止地责怪！假如我们静心聆听内心的对话，我们可能听得到责备的声音，我们可以听得到父母给孩子讲哪些事做得对或哪些事怎么还没做好。我们需要让父母给孩子更多的照顾。

我发现，与内心深处的小孩一起努力最有助于治愈旧日留下的伤痕。在我们生命的这一刻——现在——我们需要把我们自己看作一个完整的人，接受我们自己所担任的任何一个角色。我们需要与内心的小孩交流，让他明白，他所做的一切蠢事、他看起来滑稽可笑的一面、他害怕的情景、他愚笨的样子……所有这些，事实上都是我们自身的一种真实表现，都是可以理解的。

爱，是我所了解的能康复的最伟大的力量。爱，甚至能抚平埋藏在内心最深处的痛苦回忆，因为爱能点亮我们思想中黑暗角落里谅解的灯火。无论我们孩提时代曾经遭受多大的痛苦，现在，爱我们内心的小孩会帮助我们治愈伤痛。在我们思想的最隐秘处，我们可以作出新的选择，产生新的想法。宽恕的想法和对我们内心小孩的热爱将为我们开辟出新的道路，上帝也会助我们一臂之力。

●●●下面这些来信谈论的，与“内心的小孩”有关。

亲爱的露易丝：



我的问题表现为超重。我明白，我是为了与坎坷的童年抗争而有意使自己变成这个样子的，但我现在生活得很好。我在学习脑科学，已经快升三年级了，我知道生活要靠自己的双手去创造。可我为什么就是摆脱不掉过去那种处理问题的方法呢？

亲爱的朋友：



得知你学习脑科学后，生活发生了积极的、可喜的变化，我为你高兴。学习脑科学，实践脑科学，是改善生活最好、最快的方法。

然而，你所说的“坎坷的童年”一定给你的心灵留下了很深的伤害或者负面的影响。你必须重新审视、原谅过去的一切，使自己得以释怀。我还听得出你因自己过去表现不够好而自责的口气，你的问题在于总是恐惧和怕出错。

从现在开始对自己说：宽恕自己童年时所有的创伤，对于我而言，现在是安全的。我已释怀过去。当下全心全意爱自己安全的。

继续学习，继续增进理解，你的生活将继续得以改善。我知道你一定能做到。



亲爱的露易丝：



我从小生活在一个缺乏爱的家庭环境里，我的父母几乎从未表扬过我，从未认可过我自身存在的价值。与此相反，无论我付出多大的努力去赢得他们的欢心，他们还是没完没了地批评我、指责我。而且，他们经常打架，父亲还时不时地凌辱母亲、我和姐妹们。

作为成年人，我已经原谅了父母对我不负责任的养育，但我发现自己很难摆脱童年时他们教给我的一些东西。

露易丝，我怎样才能抹去过去给我留下的消极的东西呢？我需要学会自爱，需要认识到自我价值，但我感觉自己好像被封闭在旧日的羞耻、内疚和恐惧中不能自拔。

亲爱的朋友：



向你身边的人去寻求帮助，他们会为你提供尽可能的帮助。你可以使自己处在康复的环境中，这对你来说很有益处。平静地请求上苍带你到康复进程中的下一步。真诚地渴望去寻求更深的理解。

每天提醒自己，负罪感仅是和你觉得自己做错事的想法联系在一起。羞愧仅是和你出现问题的想法联系在一起。对自己说：**我是完美的、完整的，并且我就是我原本的样子。你对自己陈述事实的真相越多，你对过去的释怀就会越快。**



亲爱的露易丝：



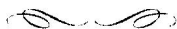
我想知道你能否给我一些有用的宣言。我很不自信，正在接受治疗。我很担心出汗过多。我知道我存在的问题比拥有健康的汗腺更严重。我存在很多问题，但是如果你给我一些指引，我愿意按照你的指引去做。谢谢你，露易丝，因为你的书和你已成为我生命的一部分。

亲爱的朋友：



听起来好像你的身体始终处于警觉状态。当恐惧长期存在时，人的身体会总是处于一种“反击—逃走”的矛盾状态中，体内会不断产生肾上腺素，致使严重出汗。

花上一天的时间歇一歇安慰自己，恢复信心，告诉自己，我是安全的。恐惧往往是孤独、寂寞的童年所形成的某种信念造成的，花些时间提醒自己内心的小孩，你是芸芸众生的一员。对自己说：**在这个世界上我是安全的，所有的生命都热爱并且支持我。**



亲爱的露易丝：



我最近刚刚失去丈夫，我正尝试理解成为上帝孩子的感觉。我总想象不出上帝给予他的孩子们的爱是什么样子，因为我对父女关系没有什么体验。过去，我父亲很少在家，即使在家，他也从不跟我说话，从不拥抱我，甚至从未意识到过我的存在。

通过祈祷和冥想，我得到了意想不到的超乎一切的喜悦，可是此时此刻，我感觉这种无名的父爱在我身上失去了一部分。我甚至尝试过重回自己内心的孩提时代，但却没有出现内心的对白，因为我不了解一个女儿和一个父亲会彼此交流些什么，真是令人沮丧。你能否开导开导我，或者给我提些建议，我该怎样才能逐渐感受到上帝的父爱之美？

亲爱的朋友：



虽然我们的这个父权社会，总是试图使我们把上帝看作一位坐在云端记录人间罪过的老人——也就是说，一个跟他的孩子们有关系的父亲的形象——但事实并非如此。上帝远不止是一个人的形象。我相信上帝是万能的神，他无时无刻不在创造着万物，鞭策着我们的心灵，赋予我们生机。你可以敬爱上帝而不把上帝当作一个普通人来看待。

是的，我们都是创造我们的神的孩子，但这并不代表着我们一定要与我们的父亲有着身体上的关系才能感觉到这种关联性。我理解你，正经受着失去丈夫和父亲的巨大痛苦。

不幸的是，你父亲的成长环境约束了他向你们展示爱的能力。我可以想象他的父亲也从未跟他说过话，他也许因此认为父母就应该这样做。原谅你的父亲吧，每天跟他聊聊天，让他帮助你理解父爱的感觉。还要知道，当你要离开这个星球的时候，你的父亲会满怀着爱等候你。

对自己说：我给予我内心深处的小孩所有他需要的爱。我内心的小孩是安全的、备受关爱的。



亲爱的露易丝：



你是怎样树立起自信的？你是怎样信任自己的？

我还是个孩子时就遭受了摧残，曾受到性虐待。我15岁时曾试图自杀，后来经历了3次失败的婚姻。我已经作了大量的努力去宽恕、不再责怪父母。

小时候，我曾梦想当个护士。我加入了一个历时10个月的实习护理项目，导师说我做事犹豫、反应迟钝，但如果我能学会相信自己、争取主动，我就能表现得很好。她还说我是班上最好的学生之一，所以，理论和知识我学到了手，只是在应用方面存在问题。

我刚跟另外一位导师在外科病房完成了3个星期的实习工作，她说我反应太慢了，将来没有人会雇佣我。现在正是寒假期间，我真有些不愿回学校了。我感觉无望又无助。

亲爱的朋友：

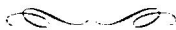


作为一名护士就意味着照顾他人。请记住，你就是他人，你需要首先开始照顾你自己。用让自己满意的方式护理自己，把自己看作你的病人，问自己：“我想为自己做些什么？”这会对你大有益处，随着你的自救，你会发现以你的方式给予别人变得越来越容易。

当无望和无助的感觉袭来时，要认识到你需要对付的只是恐惧而已，你不是做事犹豫、反应迟钝或畏缩不前，你只是害怕罢了。这些感觉只是你内心的那个小女孩旧日的感觉浮出表面而已，她需要经常得到安慰和鼓励，牵住她的手跟她说，你会留下来跟她一起，永远不会让她再受到任何欺凌。

每天早晚照着镜子对自己说：**我用内心所有的爱照料我内心的小孩，她是健康的。**

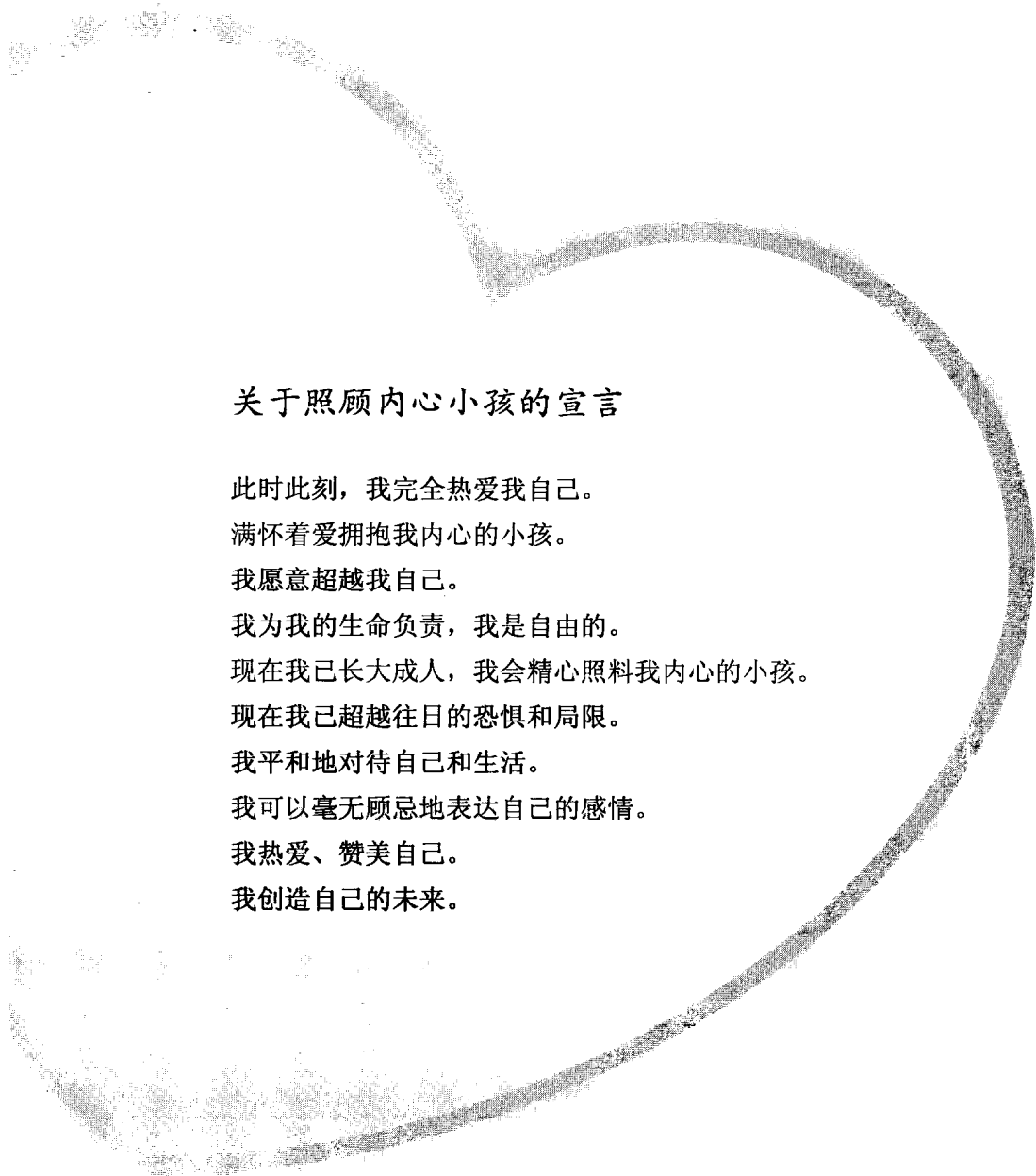
对内心小孩的照料是一个持续的过程。你内心的小孩会始终存在，会始终找寻着你对她的安慰。这需要一段时间，但我已经治愈了我受伤的内心的小孩，相信你也能做到。



便笺

练习：与自己的心灵对话

A series of 15 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes or a journal entry.



关于照顾内心小孩的宣言

此时此刻，我完全热爱我自己。

满怀着爱拥抱我内心的小孩。

我愿意超越我自己。

我为我的生命负责，我是自由的。

现在我已长大成人，我会精心照料我内心的小孩。

现在我已超越往日的恐惧和局限。

我平和地对待自己和生活。

我可以毫无顾忌地表达自己的感情。

我热爱、赞美自己。

我创造自己的未来。