

过去的时空里还有什么使我们此刻的人生蒙尘？
打开心灵的锁，破译记忆中令我们困惑的基因吧。
生命重建之旅，你准备好了吗？

何笃霖◎著

时光不可逆转， 人生可以重来



台湾演艺明星**何笃霖**的心路历程

掌握生命的逆转法则，敢向宇宙下订单

从爱自己出发，真正认识自己，重建自己的心灵档案

台湾偶像歌星教你用爱逆转人生困局，七个步骤实现心想事成

台湾诚品、金石堂、博客来网路书店畅销榜精选



吉林出版集团 时代文艺出版社

何笃霖◎著

时光不可逆转， 人生可以重来



图书在版编目 (CIP) 数据

时光不可逆转, 人生可以重来 / 何笃霖著. — 长春: 时代文艺出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5387-4083-7

I. ①时… II. ①何… III. ①爱的教育—通俗读物 IV. ①G40-02

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第139109号

出品人 陈琛
产品总监 郭力家
选题策划 方伟 焦瑛
责任编辑 周君博
装帧设计 孙 俪
排版制作 杜佳钰

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究

时光不可逆转, 人生可以重来

何笃霖 著

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编 / 130011
总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京市松源印刷有限公司

开本 / 850 × 1230毫米 1 / 32 字数 / 123千字 印张 / 6.5

版次 / 2013年4月第1版 印次 / 2013年4月第1次印刷 定价 / 25.80元

图书如有印装错误请寄回印厂调换

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版



◎ 爱的逆转力

在打开这本书之前，我们先起身，关掉身旁的计算机、电视、收音机，以及多余的灯光，让这个空间充满宁静，没有多余的声音与视觉干扰，只留一盏灯给自己跟这本书，当您再次翻阅这本书的时候，我们要开始生命的自我探索，一步步一步步地更接近自己、认识自己。

这个城市，有太多的视觉、听觉干扰，阻碍了我们倾听自己的声音，更阻碍了大自然给我们满满的爱与拥抱，当然，也忽略了生命通过生活所传给我们的智慧。

每个人都是独一无二的，每个人都拥有揭开自己生命真相的本能。生命的真相就像一张只能自己去拼的拼图，我跟大家一样，在过往的人生中也遇到过许多无助、挫折，这时候怪别人吗？没有用吧！没有一个人能为我的生命真正地负责，只有自己可以；也没有一个人能告诉我，我的人生要如何走，会走出什么样子。这些都只能靠自己从生活的点滴，一点一点去发现自己，一点一点更深入地去领悟自己生命的价值、意义，然后一片



一片地把自己生命的拼图拼上去，这不是一蹴而就的，却是可以累积的，也可以从他人的经验中，吸取更多自己拼图上可能的面貌，然后靠自己的力量拼完自己的生命蓝图。要揭开自己生命的答案，让我们先从“爱自己，认识自己”开始，越了解自己，就越能接受自己内在真实的声音，也越能寻回散落在四处的拼图，通过一块块的拼图，让我们更能理解每一条讯息背后“爱”的真义。

以前，我听过一个很无聊的故事，但深入探索心灵后，却发现这个故事非常有意义。原始故事是怎样的我已经模糊了，而我，喜欢这么说：

在爱的国度里，有许许多多的小灵魂，他们充满了光，充满了亮，他们的振动速度非常快，用高频率的振幅跳跃着，他们是一群快乐的小天使。在爱的国度里，地上流水潺潺如丝如绢，天上云烟袅袅似山岚。空气间飘着百花的香气，这群天使就居住在这样充满光明、洁净，充满“爱”的国度中。

有个小灵魂问大家：“各位，我们是什么？”

众天使纷纷回答：

“我们是光。”

“我们是爱。”

“我们是独一无二的。”

“我们是无所不能的。”

“我们是一种频率、振动。”

许许多多的答案回响在爱的国度中。

小灵魂喃喃自语，疑惑地说：“对。我们是光，我们是

爱，我们无所不能，我们独一无二，我们更是一种高频率的振动。”小灵魂用肯定的眼神望着大家，“但是，真正的我们到底是什么？”

小灵魂认真地由左而右扫视每个灵魂的眼睛，又接着说：“我们是光，那黑暗是什么？我们是爱，那恨又是什么？我们无所不能，那现在的我们真正可以做的是什么？”

四周一片寂静，每个灵魂你望望我，我望望你，然后走出了一位爱的灵魂：“没有黑暗，就无法知道什么是光；没有白天，就不知道黑夜；没有恨，就无法了解爱；没有痛苦，就不知道快乐……”

爱的灵魂问小灵魂：“你真正想体验的是什么？”

小灵魂歪着头想了想：“我想体验什么是‘爱’，爱能让我们做什么？”

爱的灵魂点点头：“我可以协助你，到时候我会把我的振幅降低，让我们一起到物质界的地球去体验。”

小灵魂开心地问：“你真的愿意协助我吗？”

爱的灵魂肯定地点头。小灵魂又接着说：“在物质界里，我们就不能像现在这么随心所欲，我们会受到物质体的限制，你真的愿意吗？”

爱的灵魂温柔地看着小灵魂：“是的。我真的愿意。但是，请你记得现在我的美好，当我把振幅降低后，要是我忘了现在的‘我’，请你务必要提醒我，带我回到爱的国度。”

小灵魂也对着爱的灵魂说：“会的。万一我自己也忘了，也请你提醒我，我们都是从爱的国度来的，好吗？”



“好。”

于是，小灵魂与爱的灵魂就一起来到地球，体验“爱”。

我们都是从爱的国度来，时间久了，忘了；入戏太深后，开始怨恨了。

还记得吗？在爱的国度里，没有是非对错。

没有恨，不明白什么是爱。

没有怨怼，不了解什么是包容。

没有伤害，不了解什么是宽恕。

没有恐惧，不了解什么是勇敢。

没有逃避，不了解什么是面对。

没有失去，不了解什么是拥有。

没有限制，不了解什么是自由。

没有掌握，不了解什么是放手。

没有担心，不了解什么是放心。

没有迷失，不了解什么是目标。

生命中所有的挫折，都是推动我们往更高层次晋升的动力，也是告知我们生命是到了该转弯的时候了，不要害怕挫折、不顺遂，这都是“爱的灵魂”给我们的礼物，而我们也都具备了突破这个状况的能力。

◎爱的逆转力，从爱自己开始，重新出发

一支司迪麦口香糖的广告“我有话要讲”埋下了我踏进演艺圈的因子，当时的我还在艺专念书，也就是现在的台湾艺术大学。我从来没有想过，我会进演艺圈，一心只想着要跳舞，心里盘算着如何跃进世界舞台。在当完兵退伍的时候，唱片公司想找当年那个“我有话要讲”的男孩，于是，在还没有搞清楚这个世界究竟是怎么一回事时，一首《一生能有几次选择》开启了我的演艺生涯，让我在还懵懵懂懂的年纪里，就已经尝到前所未有的高峰。我从没想过，我会一夕成名，一夕间大街小巷都传唱着《一生能有几次选择》；一夕间，大家都知道有个会跳舞的男孩“何笃霖”，三年里发了四张个人专辑，每天通告排得满满的，开启了台湾偶像风的先河。当然，这只是故事的起点，不是结局，在第四年的时候，唱片公司转投资，无预警地在一夕间宣布结束营业，顿时，我失去了所有的舞台，看着其他宣传、企划的同事一个个开始规划自己以后的工作，那我呢？我该怎么办？我要如何找出下一个舞台？在一次又一次的人生起落中，每一次的



高潮令我快乐，但伴随快乐而来的就是寂寞空虚；每一次的低潮令我痛苦，可是完全不知道该怎么办才好。

离开唱片圈，没有了偶像歌手的光环，不再有人帮我打理发妆造型，更没有保姆随身伺候照顾我的起居。瞬间，待遇从天堂跌到人间，着实让我不适应。我开始接工地秀。以前在唱片公司的保护下，演出时身边总有六七个专业人员协助我，从发型、化妆、衣着到鞋子，没有一样需要我去担忧，现在这些都要自己来。在偶像歌手的光环下，只要一上场，舞台下就有许多支持我的歌迷尖声惊叫，我不用特别去制造气氛，现场就已经一片热络了。但是，到了工地秀现场，台下的都是年长、事业稳定的人，他们不会像十六七岁的年轻人那样用热情的尖叫声给我支持，站在舞台上，我必须自己炒热现场的气氛……包括酬劳也都要自己谈、自己收，跟过往什么都不用担心、只要光鲜亮丽地上场就好相比，简直是天壤之别。

我用了一段时间调整自己，告别过去偶像歌手的待遇，一切重新出发，也开始接触主持工作，最巅峰的时候，手上同时有六七个节目。当时年轻气盛，成功似乎都来得理所当然。

然而，考验再一次来临，手上的节目陆陆续续被喊“cut”。我陷入了忧郁，也曾经仰赖过药物治疗，很努力地想扭转局势，可是最后都越帮越忙，后来，我选择了自我沉淀，停下脚步，回头去看看，自己的生命究竟怎么了？

于是，我开始检视自己，重新地认识自己。这时，虽然事业的门被关上，却也帮我开启了心灵探索的窗。当我再次回到演艺事业，我转换了很多看法，用“老人的经验，新人的态度”对

待我的每一次工作。

很多人问我：“爱的逆转力是什么？”爱的逆转力就是从“爱自己”开始，懂得爱自己后，就拥有很大的逆转力，可以逆转生活中每个当下的困惑、烦恼。

但是，我必须说，“爱自己”是一个很大的课题，可不是任性地说：“我爱自己，所以我为自己买了一个名牌包。”“我爱自己，所以我可以尽情地刷卡”……如果是用这样的观念来爱自己的话，其实是在惩罚自己，而不是爱自己。那要如何爱自己呢？爱自己要从哪里开始？就让我们从“认识自己”开始吧！

通过知道自己、认识自己、了解自己、面对自己、穿越自己、接受自己、察觉自己，才是真正地“爱自己”。

爱的逆转力是一个很简单的概念，但是过去我们都没有真的认识自己，因此看不见生命的智慧就在身边，生命的贵人多半都是我们以为的小人。这几年，我自己经历过许多事情，藉由一些心灵的探讨，帮助我自己从挫折困顿中解脱，实现梦想。

通过和我的心灵成长伙伴研究，以及我自己和许多学员亲身体验的结果，发展出这一套“逆转力法则”。在这本书当中，我将提出完整的心得和切实的方法，让每一个人都能藉由这套方式的运作，真正地认识自己，进而找到陷入困境的原因，也进而找到自己的梦想、实现梦想。

最后我要祝福大家，从爱自己出发，通过这个完整而有效的方式，为自己的人生找到幸福的力量。

◆ 第一篇 爱，可以扭转生命

- 003 || 生命都是这样吗？
- 004 || 很多人都遇到这种事
- 024 || 我们都可以重来
- 025 || 我们都是有能力的人
- 037 || 心灵的房子，也要定期打扫
- 038 || 生活的每个事件，构成心灵档案
- 040 || 会影响情绪的心灵档案都是核心认知

001

◆ 第二篇 重新认识自己

- 045 || 你了解自己吗？
- 046 || 想法就是“我觉得……”、“我认为……”
- 048 || 寻找自己的真正想法
- 053 || 看图说故事
- 057 || 问题都不是现在所看到的
- 061 || 现在遇到的问题，都来自于内心的想法



- 065 || 要解决现在的问题，从心灵档案开始
- 067 || 你的心灵档案，其实不是你自己的
- 067 || 是谁制造了我的心灵档案
- 069 || 心灵档案从模仿而来
- 070 || 心灵档案是别人灌输的
- 071 || 心灵档案是自己的特殊事件
- 074 || 心灵档案是可以改变的
- 075 || 面对过去，才能创造未来
- 077 || 恐惧都是想象出来的
- 079 || 过去是一条无形的线，阻碍了你前进
- 082 || 生命坐标——寻找你所不知道的你自己
- 083 || 不管遇到多好的对象，最后总是搞砸
- 088 || 你真的爱我吗？
- 094 || 在紧要关头就出错

◆ 第三篇 逆转力法则

- 101 || 并不是只有遇到问题的人才需要逆转
- 102 || 现实事件的问题，
是“爱的灵魂”在提醒我们晋升
- 103 || 生命故事较坎坷的人，需要更多时间逆转
- 104 || 生命没太多挫折的人，逆转力强
- 105 || 从“镜子”看智慧
- 105 || 我以为每个人都会照镜子
- 107 || 只有准备好，才能启动
- 108 || 镜子里的大智慧

- 109 || 看到别人是什么，其实就是看到自己
- 114 || 改变从自己开始
- 115 || 心灵伙伴很重要
- 120 || 逆转力法则七步骤
- 122 || 步骤一：事件
- 123 || 步骤二：判断
- 123 || 步骤三：类似相关事件
- 124 || 步骤四：惯性动作
- 125 || 步骤五：连结力
- 126 || 步骤六：重新组合、重新理解事件
- 130 || 步骤七：命名
- 131 || 重整心灵档案
- 136 || 无法立即处理的档案，先锁到保险箱
- 138 || 我保险箱里的“永久住址”
- 139 || 打开保险箱的礼物——我的“永久住址”
- 139 || 执行“永久住址”
- 141 || 内在小孩要长大
- 145 || “永久住址”动工了
- 146 || 心灵档案可以重新命名，也可以删除

◆ 第四篇 相信就会看见

- 151 || 我终于知道那是怎么一回事了
- 152 || 宇宙是你的银行，跟宇宙下订单
- 153 || 自己改变了，别人就会改变
- 155 || 高灵、守护灵告诉我……

- 156 || 从心想事不成，到心想事成
- 157 || “病毒档案”让我们心想事不成
- 158 || 我们都跟宇宙下错订单
- 164 || 如何跟宇宙下订单
- 164 || 步骤一：认识自己
- 165 || 步骤二：设定目标
- 165 || 步骤三：下订单
- 167 || 步骤四：制定执行计划
- 167 || 步骤五：调整目标，重新出发
- 169 || 心想事成，不需要用力
- 171 || “爱”的加持力
- 172 || 缺席的爱
- 176 || 妈妈不要说
- 179 || 我爱你
- 180 || 感 恩
- 181 || 感恩不是挂在嘴边
- 182 || 感恩是一种震撼
- 184 || 每天只要一点点
- 186 || 后记

第一篇 爱，可以扭转生命

Part 1

生命都是这样吗？

很多人都遇到这种事

我们都可以重来

我们都是有能力的人

心灵的房子，也要定期打扫

生活的每个事件，构成心灵档案

会影响情绪的心灵档案都是核心认知



生命都是这样吗？

从事心灵工作多年，很多朋友都跟我诉苦：“我的命好苦啊！”“我是这个世上最不幸的人。”当我问他：“目前让你最在意的事情是什么？”多半我会听到两种答案，一种是，“我不知道，我只知道我不快乐。”另一种是，“好多。老公外遇、工作被裁员，还有一堆卡债……”其实，很多人真的不清楚自己的问题在哪里，可能问题太多、太广了，也可能他们正在迷宫里打转，根本就找不到自己生命的立足点。这些我都走过，也都可以理解，我明白当人陷在这种状况时，会有恐惧、害怕、担忧、犹豫、惶恐、不安、头痛、失眠……

这些都是过程，这些外在的事件，都只在训练我们更上一层楼。这些事件相关的人物都是“爱的灵魂”的体现，在混沌不明的时候，我们会认为他们都是绊倒我们的小人，但是当我们走过这段崎岖，会发现这些绊脚石，最后都成为垫脚石，从小人变成贵人。

下面是我常听到的问题，看看你是不是也有这种状况。