



医药学院 610 2 12028488

心灵经典《生命的重建》的续集  
官方唯一授权简体中文版

You Can Heal Your Life  
**生命的重建** Ⅱ

【美】露易丝·海◎著 杨南超◎译



美国新时代运动领袖、国际知名心灵导师  
**露易丝·海**教你做最快乐的自己

作品被译成**26种**语言，畅销**35个**国家，总销量达**5000万册以上**

广东省出版集团  
广东经济出版社



9 787300 333333

# 生命的意义

（美）欧文·亚隆 著 王德峰 译



欧文·亚隆，美国著名存在主义心理治疗大师  
《存在主义心理治疗》作者

《生命的意义》是亚隆的代表作之一，也是他最畅销的著作之一

ISBN 7-300-33333-3

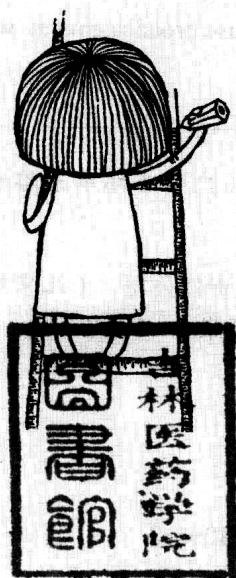
9 787300 333333



医药学院 610 2 12028488

You Can Heal Your Life  
生命的重建 Ⅱ

【美】露易丝·海◎著 杨南超◎译



广东人民出版社  
广东经济出版社

外版登记号：19-2012-036

图书在版编目（CIP）数据

生命的重建 II / (美)露易丝·海著；杨南超译。—广州：广东经济出版社，  
2012. 8

ISBN 978-7-5454-1296-3

I. ①生… II. ①露… ②杨… III. ①心理健康—普及读物  
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第101837号

LIFE! Reflections on Your Journey

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House, Inc., California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号11~12楼）
发行	全国新华书店
经销	北京同文印刷有限责任公司（北京市密云县十里堡镇红光村47号）
印刷	787毫米×1092毫米 1/16
开本	13.5
印张	150 000
字数	2012年8月第1版
版次	2012年8月第1次
印次	ISBN 978-7-5454-1296-3
书号	35.00元
定价	

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

· 版权所有 翻版必究 ·



献给陪伴我多年的挚爱的听众，也献给那些将与我生命交汇的人。  
谨以此书，丰富你们的人生。祈愿你们与我同行在这美丽的星球上，  
让今后的岁月变成人生中最美好的日子。治愈我们的社会，你能！



## 前言Preface

我决定撰写此书，作为《生命的重建》和《启动心的力量》的姐妹篇，因为时至今日仍有很多人或写信或在我的课堂上，问我一些基本的问题：生存的意义何在？我们怎样才能抛开过去的经历，无视那些若隐若现影响我们的事情，实现最佳自我？我们该怎样度过余下的人生？这些人研究玄学，通过改变思维来改变自己的人生。他们正在摒弃自己陈旧而消极的生活方式和信仰，同时，他们学习给予自己更多的爱。

这本书其实可以叫作“生命”，我以一种松散的时间顺序书写，反映我们一生的演进历程。换言之，我是从年轻时遇到的问题（童年的烦恼、爱情、工作等）起笔，引出步入老年后我们关注的问题。

现在，为避免有的人还不了解我的思想和我在阐述这些思想时喜欢采用的术语，我先作一些简要说明。

首先，我常常会用到诸如“宇宙”、“无限智慧”、“高级力量”、“无限思想”、“精神”、“神”、“宇宙力量”、“内心智慧”这样的术语，它们指的是创造了宇宙的那股力量，而它也蕴涵在你身上。如果你不愿使用这样的术语，也可以想一些适合你的词来代替它们。毕竟，词本身并不重要，重要的是它们所蕴涵的意思。

同时，你可能会发现，我把某些字词写得与别人不一样。例如，我总是把“disease”（疾病）写作“dis-ease”（不安），以显



示一个词的真实内涵，并指出与你或你的环境不协调的东西。与此类似，我从不用大写字母拼写“AIDS”（艾滋病），而是把它小写作“aids”（援助）。我认为这会削弱“艾滋病”这个词的破坏力。

就我的思想而言，我认为有必要先介绍一些我所信奉的观念，不论你此前曾听过介绍，还是对此感到全然一新。

很简单，我坚信付出就有回报。对人生中发生的事件——无论好事还是所谓的坏事，我们都是推手，都有责任。通过我们说出口的话、脑袋里的想法，我们缔造了自己的经历。当我们在思想里营造平静与和谐，思想积极，我们会吸引有着积极的经历和相同思想的人来到自己身边；相反，如果我们困在一个被责备、埋怨的受害者的思想状态里，我们的人生将变得挫折不断，毫无建树，也会将有着同样想法的人聚到身边。简而言之，我要强调的是，我们对自己和人生产有怎样的信念，我们的未来就会变成什么模样。

我把思想中其他一些基本点归纳如下：

- 那只是个想法，而我们可以改变想法。

我相信生命中的每一件事情都缘于一个想法。不论问题是什么，我们的经历都只不过是内心思想的外在结果。即便自我仇视，也只是仇视一个关于自己的想法。例如，如果你有个想法是“我是坏人”，那么这个想法就生成一个自我仇视的感觉，让你接受它。如果你没有这个想法，你就不会有这样的感觉。我们可以改变想法。请有意识地选一个新想法，如“我很棒”。改变想法，感觉便随之改变。我们产生的所有想法创造了我们的未来。

- 力量的关键只在今朝。

此时此刻是我们拥有的全部。我们现在的所思所信所言，构



建了下一天、下一周、下一月、下一年我们的生活。如果我们专注于此时此刻自己的思想和信念，像为一位特殊的朋友挑选礼物那样精心选择思想和信念，那么我们就具备了相应的，着手选择自己的人生能力。如果你只沉溺于过去，那么我们就没有多少能量投入到当下。如果我们活在未来，那当然是天堂般的美好。可是，当下是唯一实在的时刻，这是我们变化进程的起始点。

●我们必须释放过去，原谅每个人。

当我们紧紧抓住过去的哀伤不放时，受伤的是我们自己。我们给了过去的那些场景和人士以力量来欺压我们，这些场景和人士奴役着我们的思想。如果我们困在“不予原谅”之中，它们就持续地控制着我们。这便是原谅的重要之处了。原谅——让伤害自己的东西离开——就是让自己脱离一个受害者的角色。这使得我们从不必要的痛苦、愤怒和责怪的怪圈中解放出来，不再将自己囚禁在过去的遭遇之中。我们原谅的不是行为，而是行为的实施者——我们在原谅他们的遭遇、困惑、笨拙、绝望以及他们的人性弱点。当我们感觉走出来了，让他们离开，我们就可以举步前行了。

●我们的思想一直与无限思想联系在一起。

通过高级自我——或被称为心灵的力量这个内在的光辉，我们与创造了我们的无限思想——这个宇宙力量——联为一体。我们心里的思想就是指引我们生命中所有事务的思想。我们要学习生命法则，并与之配合。宇宙力量爱它的每一件创造品，它赋予了我们自由的意志去作出自己的抉择。这是一股向善的力量，给它许可，它就会引导我们生命中的每一个事务。它不是一股报复性、惩罚性的力量，它是个因果法则，是纯粹的爱、自由、理解和慈悲。





## VIII

它面带微笑，等着我们与它连接。重要的是，我们要将自己交给高级自我，因为，通过它，我们能收取到自己的善。

- 爱自己。

请毫无保留地慷慨地去爱自己，尽可能地赞美自己。当你意识到自己为人所爱，爱将涌入生命的每个角落，成倍地回馈于你。因此，爱自己将帮助治愈这个星球。怨恨、恐惧、批评和负罪感是产生问题的最大根源，但是我们可以改变自己的思维方式，原谅自己和他人，学会爱自己，抛弃掉这些破坏性的感觉。

- 我们每一个人都决定存身于这个星球的某时某地，学习经验教训，沿着自己的精神和进化之路，提升自我。

我相信，凭着转世重生，我们行进在一个永无止境的旅程中。我们选择自己的性别、肤色、国籍，在身旁挑选最佳的父母，让我们重现今世的父母。在我们生命中出现的所有事件、遇到的每一个人，都在给我们传授宝贵的经验。

爱生活，爱自己，如是我行。

露易丝·海于美国加州圣地亚哥



## 引言 Introduction

在过去的差不多五年里，我减少了演讲和旅行，现在成了一个灵魂园丁。我大多数时间都流连在自己美丽的花园里，置身于各种各样的植物——花卉、水果、蔬菜和树木的世界，我从跪在地上挖东挖西的生活中获得了巨大的快乐。我满怀爱意地祝福土地，而它给我丰盛的回报。

我是个有机派，连自己土地上的一片树叶都不会丢弃。我把所有东西都添进肥料堆里，不断改良土质，使它更肥沃。我也尽可能食用自己种的食物，一年四季都享用新鲜的瓜果蔬菜。

之所以描述我的园艺活动，是因为它代表了我在本书中将介绍的一些素材。瞧，你的想法就如同你在自己的花园里种下的种子，信仰就如同你种植这些种子的土地。肥沃的土地生长出强壮健康的植物。在满是杂草和碎石的荒地里，即便是优质的种子也很难生长。

园丁们知道，在新建或改造一个花园时，最重要的是整理土地。你要先清理掉石块、碎屑、杂草以及蔫枯的植物。然后，如果你认真负责，还得深翻土地到两铁铲的深度，再次清理掉根条和石块。接下来，尽可能多地添加有机肥。我自己偏爱有机肥——马粪和鱼食。在地表铺上三四寸厚的肥料，再翻挖土壤，将它们混合起来。现在，这块地就值得好好耕种了。在这样的土地上，任何种子都



能发芽，茁壮健康地生长。

我们的思想之土——根本信仰也是如此。如果我们希望拥有新的积极的激励——我们的所思所言——尽早成真，那我们就要加倍努力，清理自己的思想，使之能接受这些新观念。我们可以记下所有自己信奉的东西（例如：我对工作、财富、爱情、健康的信念，等等），然后检验它们的善恶。请问自己：“我希望用这些禁锢性的观念来创造自己的人生吗？”现在，你可以翻挖思想之土，把那些对新人生命毫无帮助的旧观念一扫而空。

负面的旧观念清扫一空后，请在你的思想之土里加入一大块爱。这时，当你在思想中植入新的激励时，它们会迅速发芽。而你的生命向好的方面改变，速度之快令你自己都不敢相信。瞧，无论在花园，还是在思想上，花工夫整理土地总是值得的。

在这本书里，每一章结尾时都会列出一些积极的确认，对应我们所探讨的内容。请从中选出你中意的，时常复述它们。每一章结尾的治疗，提供了一股积极观念的溪流，帮助你把自己的意识转换成自我激励的信仰体系。请注意，所有治疗和确认都要用第一人称和现在时。我们从不谈“我将来”、“如果”、“当……时”或“假如”，因为这些是延迟性论断。每次作治疗和确认，都应是“我有”、“我是”、“我总是”或“我接受”。这些是即时接收的论断，宇宙会立即予以关照。

请记住，在接下来的章节里你读到的观点中，有一些会最适合你。你可以一口气读完本书，然后从头再读，研读那些对你有意义或适用于你目前生活的观念。重复这些确认，阅读治疗方法，让这些观点成为你身体不可分割的一部分。随后，你就能研读那些曾令你不快或者原来感觉不适用于自己的章节了。



XI

等你在某一个方面变得更强，你将发现其他方面也容易解决了。然后你会意识到自己从一粒种子长成了一棵美丽的参天大树，坚强地植根在大地上。换言之，你将徜徉在那个复杂、精彩、奇妙、无与伦比的生命之中。



# 目录



前言 .....	V
引言 .....	IX
第一章 童年：为将来奠定基础 .....	I
我的苦难童年 .....	2
少所学，长所成 .....	4
我们能够作出贡献 .....	6
理解童真的自我 .....	8
重塑自尊的自我确认 .....	10
此时此刻的我完美无瑕 .....	13
第二章 你我都是智慧女性 .....	15
很多事要做，很多东西要学 .....	16
我们有条件掌握人生 .....	19
机遇无限 .....	20
最重要的爱是爱自己 .....	23
爱有很多种 .....	28
找到内心资源 .....	31
连接内心宝藏 .....	34
给女性的自我确认 .....	38
现在，我乐于见到自己的不凡 .....	40



第三章 健康的身体，健康的星球 .....	41
治疗的花园 .....	42
我的饮食哲学 .....	44
我的治愈途径 .....	46
给身体健康的能量 .....	47
清理自己的食谱 .....	49
解决恋食症 .....	51
治愈饮食性疾病 .....	53
锻炼的乐趣 .....	64
晒不晒阳光 .....	67
爱你的身体 .....	69
爱自己身体的自我确认 .....	71
我痊愈、健康、完整 .....	72
第四章 生命中的情感经历 .....	75
最重要的情感 .....	76
吸引健康的情感 .....	77
父母的深刻影响 .....	79
强化对自己的爱 .....	81
怎样去获得爱情 .....	83
怎样结束一段感情 .....	88
用于生命中情感关系的自我确认 .....	89





### III

生命爱我，我很安全 .....	91
第五章 爱自己的工作 .....	93
我的早期工作经历 .....	94
用爱祝福工作 .....	96
做你爱做的事 .....	99
你的思想能帮助你创造最佳工作 .....	101
改善工作经历的自我确认 .....	105
我在职场上很安全 .....	106
第六章 身体、思想、精神 .....	107
信任你的内心智慧 .....	108
我们能改变世界 .....	109
通过冥想建立连接 .....	113
我怎样冥想 .....	119
建立精神联系的自我确认 .....	120
生命爱我 .....	121
第七章 美丽夕阳红 .....	123
我对老龄化的看法 .....	124
聪明地老去 .....	126
学会爱自己的身体 .....	128



#### IV

释放病痛 .....	131
我们能管理自己的身体 .....	133
恐惧作用有限 .....	135
找到并运用内在宝藏 .....	137
改变生命的方向 .....	140
给婴儿潮一代的几句话 .....	142
收回我们的权利 .....	143
我对国家的希望 .....	146
给优秀老人的自我确认 .....	149
珍宝般的余生 .....	151
第八章 死亡和临终：灵魂的转移 .....	153
死亡——生命自然的一部分 .....	154
战胜对死亡的恐惧 .....	156
平静对待生命的终结 .....	158
我们总是安全的 .....	159
我也把生命看作一部电影 .....	162
爱的隧道 .....	164
我们一直拥有生命精华 .....	166
101个人生激励观念 .....	167



## 第一章 童年：为将来奠定基础

我用满眼爱意回望儿时的自己，明白彼时自己已经尽力做到了最好。