

请相信 你值得这世上所有的 美好

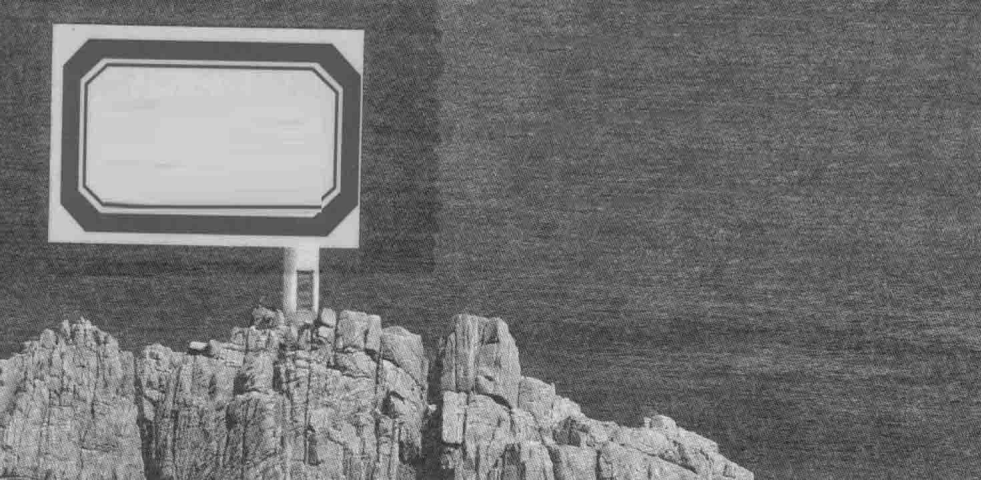
— THE —
LOVE YOU
DESERVED

A Spiritual Guide to Genuine Love

[美] 斯科特·派克 香农·派克 著

刘素云 张兢 译

我给自己的第一堂情感关系课
好好的爱自己，世界一定会转身来爱你……



請相信 你值得這世上所有的 美好

— THE —
LOVE YOU
DESERVED

When You Find the Right Person, You Find the Right Love

(美) 斯科特·派克 著 香农·派克 著
刘素云 张燕 译

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

请相信,你值得这世上所有的美好/(美)派克,
(美)派克著;刘素云,张兢译.—武汉:长江文艺出版社,2013.11

ISBN 978-7-5354-7053-9

I. ①请… II. ①派… ②刘… ③张… III. ①爱的教育—通俗读物 IV. ①G40-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245822号

著作权合同登记号 图字:17-2013-023

Simplified Chinese Translation copyright©2013 by Beijing Mediatime Books Co.,Ltd
The Love You Deserve: A Spiritual Guide to Genuine Love
Original English Language edition Copyright©2002 by Dr. Scott Peck and Shannon Peck
All Rights Reserved
Published by arrangement with the original publisher, Lifepath Publishing
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN, MALAYSIA

责任编辑:吴双 牛瑞华

装帧设计:张 霆

出版:长江出版传媒
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027-87679362 87679361 传真:027-87679300)
北京时代华语图书股份有限公司(电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:7.75

版次:2013年11月第1版

2013年11月第1次印刷

字数:129千字

定价:29.80元

版权所有,盗版必究

(图书出现印装问题,请联系:010-83670231 进行调换)

关于本书

《请相信，你值得这世上所有的美好》是美国心理学家和情感关系专家斯科特·派克夫妇送给我们的一堂情感关系课。本书告诉我们，世间所有的关系问题，都是缘于对爱的不自信，没有认识到爱是每个人天赋的权力，每个人都值得这世上所有的美好。本书还提供了达成真爱的十大关键，告诉我们如何在爱中成长，找回充实的人生。

作者简介

斯科特·派克 和 香农·派克, 心理学博士, 情感专家, 致力于爱情的讲座与培训, 同时也是多部爱情书籍的共同作者。他们创造性地开发出多项计划, 帮助人们寻找自己的灵魂伴侣, 获得天长地久的爱。

要了解更多信息, 可访问下面的网站:
www.ScottandShannonpeck.com



长江时代·CHANG BOOKS

长江时代, 品质阅读研发基地

监 制: 张 帆

选题策划: 牛瑞华 孟丽娜

责任编辑: 吴 双 牛瑞华

封面设计: 张 霆

订购电话: 010-83670063

购书网址: www.chinamediatime.com

目录 CONTENTS

- 第一章** 好好的爱自己，世界一定会转身来爱你 / 001
- 第二章** 没有友情的身体吸引，无法滋养真正的爱 / 019
- 第三章** 即使遭遇最大的风暴，也要保留彼此的善意 / 037
- 第四章** 爱他，就请守护他的梦想 / 059
- 第五章** 真正的共鸣，是解锁心灵的钥匙 / 071
- 第六章** 分享一切，亲密关系的最高境界 / 093
- 第七章** 真正的平等，是赞美彼此内在的价值 / 109
- 第八章** 男人的重建：授权的男人 / 131
- 第九章** 女人的重建：被授权的女人 / 149
- 第十章** 爱不在你身外，而在你心中 / 165
- 第十一章** 你决定成为什么人，你就会成为什么人 / 175
- 第十二章** 让爱涵盖你全部的世界 / 193
- 第十三章** 成长，首先发生在心灵深处 / 205
- 第十四章** 学会相信你自己，你配得上这样的信任 / 223

1

第一章

好好的爱自己，
世界一定会转身来爱你

请相信 你值得这世上所有的美好

The love you deserved: *A Spiritual Guide to Genuine Love*

你是不是爱自己，或者你是不是会爱自己，这对你来说很重要。它决定了你的情感体验：你是否能够感受到别人对你的爱。爱的体验可以让你从内在释放出生命的能量，使你能够更好地爱别人；爱的体验可以打开你的内心，使你能够完全地接受爱。

可悲的是，我们大多数人尽管受过多年的教育，甚至受过高等教育，有着丰富的生活经历，但在好好爱自己方面，却很失败。

在潜意识里，很多人都无法意识到自己不够爱自己。想当然地，在别人眼里，我们也是爱自己的。

如果一直生活在没有爱的世界里，那我们就是将自己禁闭到一个孤立的、被剥夺了爱的监牢中。不幸的是，我们大多数人对自已非常刻薄，拒绝宽宥自己，甚至拒绝从自我监禁中假释出来。

实际上，你爱你自己的程度有多深，你恨自己的程度也多深。这么说似乎有点让你无法接受，但是它却道出了事实的真相。

如果一个人自己总是不停内疚、心怀羞愧或者无端地挑剔自己，内心无休止地对自己吹毛求疵，又怎能好好地爱别人？与此同时，我们怎么能够完全接纳并享受来自爱人的爱呢？或是我们又怎能对爱人付出我们全部的爱呢？

事实上，我们是做不到的。

现在，让我们挣脱思维的羁绊，让我们在内心深处好好爱自己，这是一种必需，更是一种滋养。

你怨恨自己、看不起自己、厌恶自己，在发泄这些情绪的同时，你耗费了身体的能量，内心充溢了太多的负能量。你也失去了你本应享受的爱，这种爱来自父母、子女、朋友。

这些来自身体的负能量让你失去了多少你应该得到的美好啊！

你无法估算。

爱自己是我们天赋的权利！

现在，我们必须认识到并接受这一理念：爱自己是我们天赋的权利！

对于追求幸福和爱情的我们来说，好好爱自己至关重要。首先要学会的，是如何找回那些本来属于我们的爱。

实际上，如果你从现在开始加倍地爱自己，你会怎么做呢？对于这个颇具挑战性的问题，下面有一项练习，相信会对你有所帮助。

请列出一个清单，可以包括以下内容：减少你的负担，让你更加舒适；消除扯你后腿的旧习惯，宽恕你自己；停止自责，让自己静下心来；上一堂瑜伽课，实施更全面的健康计划；为自己祈祷，或者简单地利用安静的时光来冥想。

不要忽略或低估这项练习的作用，它将把关于爱的真谛带入你的生活。

如果我真正地爱自己，我将会：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

请相信：以上所列出的就是存在于你内在的爱，它们来自你自己。

请相信，你可以的

我们当初做这项练习时，曾经非常震撼，竟然有那么多种方式可以让我们好好爱自己，我们却没有做到。我们意识到，我们可以更清楚地认识自己，好好善待自己。请相信，你也可以的！

下面是我们这项练习的一些结果，我们现在正是这样做的。

- 沉思并每天为自己祈祷，通常可以是一整天。
- 确定自己和其他所有人都走在寻找爱的神圣之路上，散发着光芒。
- 大胆地爱，勇敢地生活，向着我们内心所指引的最高生活目标，不要羞怯、迟疑或愧疚。
- 迅速宽恕自己和其他人，用慰藉和爱的暖流取代愧疚。
- 让自己时常停下脚步，歇息片刻，摆脱压力和负担。
- 随时感恩我们得到的所有祝福，即使你处在艰难之中。

请相信：爱自己并不是自私；爱自己，是对你生活价值的一个大胆肯定。

你想怎样，你的生活就怎样

加倍爱自己会让内心得到加倍的滋养。你将会更快乐、自由、强大，随时准备扩展或释放你巨大的潜能。更为重要的是，你让自己处在一个更高的水平上，准备给予爱、接纳爱。如果这还不够，再看看下面这些：

- 你会感到更自由地表达你真实的情感和愿望。
- 你将与爱人建立更密切的关系，因为你不再隐藏真实的自我。
- 你将体验到更大的快乐与幸福。
- 你会发现自己越来越深情，越来越可爱。
- 你将感受到自己与爱结合在一起，体验到那些本属于你的爱所带来的快乐。

这是你应该享有的生活，而所有这些都始于你能好好地爱自己。

随着你加倍地爱自己，这些爱将扩散开来，你的性情将发生

<008>

改变，你将更加自信、自尊、快乐、幽默、开放、勇敢，这些将增加你的魅力，使你得到更多的爱，或大大地提升你们目前的亲密关系。

记住，不要成为自我的牺牲品。你仅仅需要一个想法或一个决定，这就是加倍地爱自己。

你想怎样，你的生活就怎样。所以，请相信，你是最棒的，你值得这个世界上所有的美好、所有的爱。

好好爱自己的方法

下面是一些使你能够加倍地爱你自己的方法。

要相信“我值得这个世界所有的爱”

要相信，你值得这个世界所有的爱。没错，你值得拥有！即使内心深处的魔鬼告诉你，你必须放弃这个想法，也不要理会。你要对自己说，大声地说：我值得这个世界所有的爱。

爱自己，不仅仅要爱“你”，还要爱陪伴你的人。你最好的朋友不值得所有的爱吗？当然不是。要相信，没有人被排除在爱的怀抱之外。要相信，内心深处要相信，所有的人都值得这个世界所有的美好。

如果你从内心告诉自己，你有权利爱自己，好好爱自己，这会让从内心宽容自己、理解自己，接纳来自亲人、朋友的爱。

在读到下面这些文字时，一定要对自己的心这样说，把它们

视为爱的给予——爱正在想着你，爱需要你。要自我肯定：我是勇敢而可爱的爱的存在。这是真实的自我，是真实的那个我。

我确信，我配得到所有的爱，我将满心欢喜接受它，这是我的天赋权利。

我确信，爱我自己，是爱自身大胆的主张和表达。

我确信，好好地爱自己，是思想上朝着一个更为灵性的“我”而发生的转变。在爱的祝福下，这一转变非常轻松、自然、长久。那个多年缠绕身边的消极的“我”，在爱的更高怀抱和光辉里得以化解。

我确信，爱此刻正以其特有的神奇和绝妙的方式，呈现给我应得之爱，我满怀谦逊与快乐，摒弃过去的消极的“我”，到达更高的爱的存在。

我确信，作为爱特有的一种存在，我把生命的祝福带给我认识和接触的每一个人。我用爱赋予的明智和勇气去思考、交流和行动，同时确信，与爱结合，对我生命中的任何人都只有好处，而不会伤害他们。

我确信，整个人类都应该被好好珍爱，与爱结合，被人爱并施与爱。我憧憬着，整个人类都与爱真正结合在一起，珍惜这结

合，并把这结合看做人类的天赋权利！

作为爱的珍贵存在，我爱自己，确信这是我能够与爱同步的最好方式。

我再次确认，我值得这个世界所有的爱，而且我快乐地接受它，作为我的天赋权利。

再次问自己：如果我加倍地爱自己，我将做些什么？

去一个非常隐蔽的私人场所，关闭手机，关闭电视，沏一杯茶，在彻底的宁静里好好感受爱自己所带来的安全感、力量和快乐。然后再次问自己：

如果我要加倍地爱自己，我究竟会做些什么？

再大胆一点，不要受到局限，好好爱自己，就像“爱”爱自己那样。如果你打算加倍爱自己，你会怎样？把这些事情列出来。不要退缩，爱正在召唤你！

许多人在生活中远没有做到爱自己，更没想过要加倍地爱自己，他们固执地认为，他们不会得到这个世界最美好、最真挚的爱。