

Louise L. Hay

(美) 路易丝·海 著 萧顺涵 译



LOVE
YOURSELF, HEAL
YOUR LIFE
WORKBOOK

心灵的重建

爱自己，疗愈自己，我的第一本生命自疗书

In my mind, I have total freedom. I now move into a new space of consciousness, where I am willing to see myself differently.

I am willing to create new thoughts about myself and about my life.

My new thinking becomes new experiences.

—Louise L. Hay



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的重建 / (美) 海 (Hay, L. L.) 著; 萧顺涵译. — 北京: 印刷工业出版社, 2013
ISBN 978-7-5142-0946-4

I. ①心… II. ①海… ②萧… 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 (2013) 第245104号

登记号: 01-2013-0712

LOVE YOURSELF: HEAL YOUR LIFE WORKBOOK

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA.

心灵的重建

作 者: (美) 海 (Hay, L. L.)

译 者: 萧顺涵

责任编辑: 王 彦

特约监制: 李耀辉

特约策划: 张 聃

特约编辑: 王晓楠

装帧设计: 自然卷

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1 / 32

字 数: 105千字

印 张: 5.75

印 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价: 28.00元

I S B N : 978-7-5142-0946-4

如发现图书质量问题 可联系调换 质量投诉电话: 010-82069336

目录

006

关于作者

路易丝·海的生命故事

008

推荐序

重画生命美景 游乾桂

First 用爱观照自己

014

chapter1 内在觉察

029

chapter2 检视信念

Second 在喜悦中成长

040

chapter1 健康至上

051

chapter2 正面情绪

062

chapter3 释放恐惧

072

chapter4 化怒为爱

080

chapter5 停止批判

093

chapter6 治疗瘾头

103
chapter7 从心宽恕

114
chapter8 乐在工作

127
chapter9 金钱意识

138
chapter10 良好友谊

148
chapter11 和谐的性

158
chapter12 爱与亲密

Third 生命的重建

170

chapter1 自由的心

Louise L. Hay

【美】露易丝·海 著 萧顺涵 译

LOVE
YOURSELF, HEAL
YOUR LIFE
WORKBOOK

心 灵 的 重 建

爱自己，疗愈自己，我的第一本生命自疗书



印刷工业出版社

目录

006

关于作者

路易丝·海的生命故事

008

推荐序

重画生命美景 游乾桂

First 用爱观照自己

014

chapter1 内在觉察

029

chapter2 检视信念

Second 在喜悦中成长

040

chapter1 健康至上

051

chapter2 正面情绪

062

chapter3 释放恐惧

072

chapter4 化怒为爱

080

chapter5 停止批判

093

chapter6 治疗瘾头

103

chapter7 从心宽恕

114

chapter8 乐在工作

127

chapter9 金钱意识

138

chapter10 良好友谊

148

chapter11 和谐的性

158

chapter12 爱与亲密

Third 生命的重建

/ 170

chapter1 自由的心

关于作者
About the author

Louise L. Hay's

life story

路易丝·海的生命故事

路易丝·海是一位拥有坎坷童年经历，却为自己创造出不凡生命奇迹的现代女性。她五岁即遭邻居酒鬼强暴，又在继父暴力对待的家庭中成长，十六岁即当了未婚妈妈，做过许多仆役工作，后来在纽约幸运地成为一位流行时装模特儿。之后她嫁给一位优雅的英国绅士，低落的自尊心因心灵的修持才逐渐提升，但婚后十四年先生另结新欢。近乎崩溃的她在伤心之余，从宗教科学教会的课程中重新找到生命的主题，成为教会咨询员，并开始旅行演讲及举办课程，但当生活逐渐充满希望与契机时，命运之神仍捉弄她，如晴天霹雳又被医生宣布罹患了癌症。

这时的路易丝才真正踏上自我愈疗之路，她尝试去改变

自己的心理模式，并化解童年时期内在深层的愤怒与怨恨，藉由身心的洗涤与滋养，六个月后癌细胞竟消失了！从与癌共存的这段体验中，她悟到“只要愿意改变思想、信念与行动，疾病是可以疗愈的”，“生命中最大的悲剧，有时似乎会转成生命中至上的喜乐”。路易丝自此踏上了珍惜生命的新道路，去追寻她认为真正重要的东西。

今日的路易丝是十八本畅销书的作者，又经营一家相当成功的出版社，主持工作坊及演讲、著书不辍，而最让人感动的是，她用最深刻的生命体悟及最真切的态度，不断传递给读者“爱自己”“爱生命”的信念。

游乾桂

- 政治大学心理系毕业，现任全家联合诊所心理师、中国健康家庭协会执行长。
- 著作丰富的知名作家，著有《心灵医师》《用心疗心》等七十多本作品。

推荐序

Recommended sequence

重画生命美景 游乾桂

艾格尼斯·马丁说：每个人的心里都有一幅完美图像，如果我们用心观看，便看得见它。

阅读《心灵的重建》这本书时，油然生出的便是这种感动——用心看自己。路易丝·海是位值得一书的作者，不因为她是《生命的重建》一书的作者，而是她的生命观，诸如“我所知道的一切，都会显现在我面前。”“在我的生命中一切都是美好。”

她的朋友大卫·布朗说，她是伟大的老师，我也这么认为，她试图用一本书教导现代人许许多多的智慧，这本书最值得推介的正在于此——这是一本可能终生受用的“生活圣典”，

用这种字眼一点也不突兀，因为路易丝想教的是我们最常遗忘的观念——爱你自己，以及正向的人生观。

每个人都有两种面相，简而言之就叫优点与缺点。从优点看人生的人，生命是充满彩色的；从缺点看人生的人，生命很灰白。

生命的单一内容，如健康、友谊、财富、工作、自尊等，也都有两种面相，你是用正向扣住，还是用负向疏离；正向带来快乐，负向带来痛苦。

简单的厘清已点出本书的菁华之处，第一篇有关你是谁的重问，正是重要的“观心法门”，把心摊开来检核，展现的正是人与心的对应，用意则是让人更清楚自己，明白自己的健康状况，明白自己需要哪种亲密关系，明白朋友的作用与宽恕的好处。

如此的反思，最终是为了重画生命美景。人的生命并非生来就是完美无缺的，太多事我们无法决定，谁是父亲，谁是母亲，我们一点参与权皆无，人格的设计者是父母、学校与社会，我们参与得也有限，正因为这些限制，创造出不满意的你我。我们需要全新的改造工程，把失落的自己找回来。

路易丝·海称得上是位“机会的给予者”。全书的章节都指向一个主题——希望之旅，陪你寻找一种仁慈的新生活想望。

作者的大作，引动我这样联想：奇迹，来自于自我创造！

这些年我关心健康，甚过于金钱、财富等，而健康在路易丝·海的书中也排在改变的第一顺位，因为她可能与我一样，深信健康是一切之母。包括生气、咆哮、批判、恐惧、害怕，以至于性都与健康有关，没有健康这种底层的改变，一切都是妄想。

一位为钱“征战沙场”，把家弄得支离破碎的个案，除了身上闪出的金光之外，伴着的是惺忪的睡眠、疲惫的身躯、困顿机械式的生活、僵化的亲子关系，以及一身病痛；一年感冒十次，每次感冒十天，一年平白浪费了一百天美好时光，昏昏沉沉、无精打采、有气无力、脾气暴躁，健康饱受威胁，原来努力用来赚钱，但赚钱毁了身体，身体不佳事倍功半，来回一轮，除了坏了健康之外，别无所求。

医学家说，这叫“身体警告讯号”，一个罹患重病的人，其实是警告的失听者，充耳不闻造成难以收拾的后果。

两年不见，最近再与他相见，看到的他竟是容光焕发，原来两年前他曾在鬼门关前走过一回，终于明白征战名利场的代价太大，甚至必须赔命，之后渐次回到生活品质中，懂得用运动健身，照料好身体，现在两年只感冒过一次，两天复原，他戏称这两年，他多赚免去感冒折腾的一百九十八天，拿来运动，拿来休闲，拿来怡然自得早已绰绰有余，这是他的“复活术”。

对他来说，这种一百八十度的体质转变是奇迹。

但是，奇迹却源自一种“自我疼惜”！

印证这个小故事，我发现《心灵的重建——为你创造生命的奇迹》这本书的令人感动之处便在于此，她说出了一本犹如《易经》的变化之术，“变”是心理学上所谓的“调整”，不变之变正意味着，要使生活恒久处于快乐本质的不变之道是，必须不停地调整、不断地改变，这是个相当重要的启始，因为改变必须与“心甘情愿”配合，任何不是真心的改变，都创造不了生命奇迹。

运动要心甘情愿！

健康要心甘情愿！

宽恕要心甘情愿！

朋友要做得心甘情愿！

心理学家罗伯说过，二十一世纪是压力的世纪，很少人能幸免于难，压力似鬼影，幢幢若现。逃避压力绝非上策，面对才是最好的方法，压力会导致心神不宁，身体变差。

作为一位后现代者，我们多数选择“虐待身体”，把一天当作二十七小时来用，还有人传授时间管理法，教人如何利用时间来虐待身子。当身子消受不了时，再用浓咖啡、浓茶、提神液来振奋自己，甚或酗酒、嗑药、吸毒来麻痹自己，到最末，身体变得一塌糊涂，生命到了这般窘境又能说些什么？

人生有几个五年、十年？

我终于明白，如果生命有奇迹，它一定来自一种生命的