

《生命的重建》系列之二

全世界最畅销的专栏结集，全球阅读量超过两亿人次

*Let
us possess of love*

让我们拥有爱

写给露易丝的信

……答案就在你心底

[美] 露易丝·海 著



来自世界各地的致露易丝
的信涉及多个话题，包括上瘾、疾病、
情感问题、家庭关系、健康、理财、为人父母……

中国宇航出版社

Let us possess of love

让我们拥有爱

写给露易丝的信

……答案就在你心底

[美] 露易丝·海 著



中国宇航出版社

Letters to Louise

Copyright © 1984 by Louise L.Hay

Revised Expanded Edition Copyright © 1988 by Louise L.Hay

Original English Language Publication 1984 by Hay House, Inc.,
California, USA

Published by arrangement with InterLicense, Ltd.

All rights reserved

本书中文简体字版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-1357

图书在版编目(CIP)数据

写给露易丝的信(让我们拥有爱)/(美)露易丝·海著; 唐志红译.

—北京: 中国宇航出版社, 2003.8

书名原文: Letters to Louise

ISBN 7-80144-551-1

I. 写… II. ①露…②唐… III. 励志—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第020935号

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号

电话 (010) 68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com/en/

经销 新华书店

发行部 北京市和平里滨河路1号

(010)68373103

零售店 读者服务部

北京市阜成路8号

(010) 68371105

承印 北京京科印刷有限公司

版次 2004年1月第1版

开本 1/32

印张 7.5

书号 ISBN 7-80144-551-1

定价 16.00 元

邮

邮

北京宇航文苑

北京市海淀区海淀大街31号

(010) 62579190

邮编 100012

2004年1月第1次印刷

规格 880×1230

字数 130千字



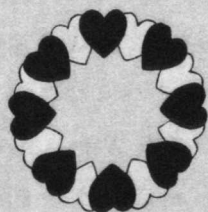
本书如有印装质量问题可与发行部调换

目 录

第一章	家庭暴力	(3)
第二章	上瘾	(13)
第三章	晚年	(23)
第四章	事业	(33)
第五章	死亡和痛苦	(51)
第六章	疾病	(63)
第七章	教育	(73)
第八章	情感问题	(83)
第九章	家庭关系	(95)
第十章	恐惧及恐惧症	(107)
第十一章	友谊	(117)
第十二章	同性恋	(127)
第十三章	健康	(137)
第十四章	内心的婴孩	(153)
第十五章	为人父母 / 为人子女	(161)
第十六章	财富	(171)
第十七章	浪漫的爱情	(185)
第十八章	精神安宁	(197)
第十九章	女性	(207)
第二十章	各色人等	(217)



爱自己，接受自己
找到你生命的价值



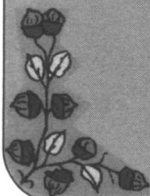


Let us possess of love

让我们拥有爱



过去已不能左右我的生活，皆因我向往新事物，皆因我乐于改变。我把过去看作是一种必然的经历，而正是这种经历使我成为现在的我。我愿意从现在开始，重新整理一下自己的内心世界。这是我自己的世界，所以从哪里开始并不重要。那么，就从这些最小最好整理的房间开始吧，这是个立竿见影的好法子。我把所有装着曾经的伤害和自足的狭隘的房门一个个地关上。我试着在眼前呈现出一条小河，将那些陈旧的、沮丧的往事统统倾倒在河里，看着它们随波而去，消散了，消失了。我懂得该如何放手，于是我获得了一次次重塑生活的自由。





第一章 家庭暴力

我们当中很多人来自不和谐的家庭环境，这使我们对自己和所处的生活圈子背负太多的消极感受。也许我们的童年充满了被凌辱和虐待的经历，也许这种经历在我们成年后的生活中还在继续。如果我们过早地懂得了什么是恐惧和暴力，我们往往会在自己成长的过程中不断复制这种经历，我们会用非常刻薄的态度对待自己，来显示我们的生活中缺少爱和柔情，从而证明我们生性卑劣，理应受到虐待。

这时，我们需要意识到自己拥有改变这一切的能力。迄今为止，我们在生活中所经历的所有事件，皆产生于曾经的想法和信念。我们不应该沉浸在对耻辱往事的回忆中，要认识到所有的经历都使我们的生命变得丰富而充实。没有这种生命的丰富和充实，我们是不可能走到今天的。即使我们从前没有做得更好，我们也没有任何理由妄自菲薄。我们尽自己所能走过了我们的昨天，不止一次挣脱险恶的处境。因此，我们终于可以在爱的感受中对过去的一切感到释然，并对自己达到新的境界充满感激。





历史仅仅存在于我们的内心，而且只以我们所选择的面貌出现。然而我们只在此刻生活着，只在此刻感受着，只在此刻经历着。我们此刻所做的一切正在为明天奠基，所以，就让我们在此刻作出决定吧。这件事不可能留到明天做，也不可能昨天完成，而只能是今天。对于我们来说，最重要的是选择在如何思考，如何相信，如何做。

在我们学着爱自己和信仰上帝的过程中，我们也将成为一个博爱世界的创造者，我们对自己的热爱使我们从弱者变为强者，我们对自己的热爱将为我们带来充满惊奇的生活。

下面这些来信所讲述的，都是和家庭暴力有关的经历：

亲爱的露易丝：

我的父亲是个酒鬼，我也因此而受够了精神和肉体上的折磨。我16岁的时候怀孕了，那个男孩对我非常不好，他的家人也一样。他们把我送到了专门收容未婚母亲的地方，那里简直是个监狱。

我觉得自己的身心在那个监狱里毁掉了。也许是因为我不得不为自己的去向而对家人和朋友不停地撒谎，也许是因为那种被所有人遗弃的感觉让我难以忍受，也许是因为我觉得像个懦夫一样没脸抱着自己的孩子走出那个地方，不管是什么原因，我感到再也无法面对别人的眼睛。为了驱散这种痛苦，我曾经求助过很多心理医生，但都无济于事，直到我读了你写的那本书——《生命的重建》。

我刚刚开始按照你主张的方式治疗我的内心。我把那些话





写在了卡片上，并试着那样去做，虽然我的生活依然充满了痛苦。我知道我已有过太多痛苦的经历，但这是一个很难打破的循环。由于以前生活中巨大的压力，我已经开始脱发，这使我非常苦恼，我尝试了很多你主张的办法，但是我受到的阻力和压力依然很大。

露易丝，我第一次意识到应该改变自己的思维方式，我再也不想过从前那样的生活了。

亲爱的朋友：

我们当中的很多人由于童年时得不到关爱（比如我本人），长大后形成了对生活的消极态度。我们经常会害怕有良好的自我感觉，仅仅因为这对我们来说太陌生了。我知道的一些人由于受到过欺负或虐待而经常怀有莫名的愤怒和厌恶感，他们几乎没有自尊，从来不觉得自己“好”，所以，他们做过的很多事情根本就缺少或没有所谓的原因。

现在是宽恕你自己的时候了。宇宙中最高的智慧，我们的造物主已经宽恕了你，现在该你自己宽恕你自己了。在神的眼里，我们都是同样高贵的人类。你可以选择立即停止惩罚自己，或者选择继续做一个懦夫。你应该这样宣誓：我将抛弃生活中所有消极的往事。我理应拥有平静的心灵和健康的生活。我会在每一天为自己创造充满爱的经历。每当你感到痛苦和内疚时，告诉自己：“我放弃这些。”同时，你还要对自己说：“此时此刻的我正在痊愈。”





有时候你可能还会觉得不敢看别人的眼睛，觉得你无法爱自己，觉得自己是个坏人，觉得在别人眼里你不受欢迎，或者自己没有得到应有的承认。每当这样的時候，请你对自己说上面的那些话，我相信你会立即感到它们对你自尊心产生的巨大影响。

亲爱的露易丝：

我和妹妹小时候经常受到父母的折磨和冷落，我很小的时候就拒绝把自己的父母作为生活的榜样，我宁愿从别人的家庭中寻找帮助和指引，但是，从前的那些经历总是缠绕着我。我最近做了很多关于我母亲的噩梦，比以往任何时候都多。我的身体仿佛是一个充满了伤痛的水库，苦水与日俱增，堤坝已经开始渗漏。我真担心有一天大坝决口，而我自己将被淹没。

我是否应该告诉父母我不愿再见到他们了？我没有任何伤害他们感情的意思，但我希望我的眼睛里永远都不再有他们的阴影，我想彻底摆脱这种痛苦。

亲爱的朋友：

从目前来看，暂时拒绝你的父母是一个很好的办法。任何父母如果对自己的孩子犯下如此不可饶恕的错误，结果都只能是被儿女抛弃。但是，你现在不是要治愈他们，而是治愈你自己，你可以经常给他们写一些留言。

你可以这样做：给你的父母写一封信，在信中倾诉所有那些压抑在心灵最深处的感受，并这样来结尾：“现在该是我自





己给自己疗伤、学着自已来爱自己的时刻了。”然后烧掉这封信，让自己看到一切的怨恨和伤害正在随着那明亮的火苗化为灰烬，永远消失。

但是，仅仅这样做是不够的。你的身边到处都是援助之手，只要你愿意向世界伸出你的手，你会发现帮助早已等候在你身边。告诉自己：**我愿意接受治疗。我愿意宽恕。**

亲爱的露易丝：

我真希望你能帮助我！我丈夫经常对我非常粗暴，不仅是身体上的，还有精神上的。他把我像个奴隶似地呼来唤去，经常提出不可理喻的要求。他已经被诊断出患有癌症，正在接受化疗。我女儿刚刚戒掉毒品，还在努力恢复正常的生活，但她的精神状态非常不好。我同时还负责照顾在教会学校上学的小孙子。别的不说，光是经济上的压力已经让我喘不过气来了。

我感觉自己被压垮了，别人餐桌上的盘子里装满了美食，而我的盘子里却装满了苦恼。我该怎么解决这一切呀？请帮帮我！

亲爱的朋友：

你当然是被压垮了！看在上帝份上，丢掉那只盘子，给自己放个假吧！找回你生活中最重要的东西，离开所有这一切。这是你自己的生活，如果没有你的同意，无论谁都不能怠慢你或利用你。你曾经拥有的对自己的爱到哪里去了呢？





所有积极主动的变化都是一种挑战，都是人们有意而为之。我的经历和你很相似，还是孩子的时候，我就被教导要谦卑地面对男人，和男人说话的时候要保持两步的距离，并且要抬头仰视他们以便向他们请教：“我该想些什么？我该做些什么？”这样的教育曾一度让我相信男人理应凌驾于我们女人之上。许多年以后我才认识到，对于女人来说这是多么荒谬。于是我开始慢慢地重新建立自己的信念，开始改变自己意识深处的那些东西，我开始重新获得自尊。当我这样努力了以后，我的世界真的变了。

你的生活同样也能改变。告诉自己：我要从此为自己建造一个爱的内心世界。

亲爱的露易丝：

在我 52 年来精心装扮出的微笑后面，是一张被深深封闭和埋葬了的漂亮孩子的脸。那孩子被封闭得太严了，即便已经接受了整整三年的心理治疗，她还是拒绝让别人见到她真正的容貌。

我曾经有很长一段时间成了生父发泄兽欲的工具，这种经历把我推上了自责甚至自我毁灭的道路。我不知道还要在这条路上走多久，还要走多远。我的心理医生所能做的只是告诉我，除非接触事情的核心内容，我将永远无法治愈自己的精神。迄今为止，我的治疗工作毫无进展，我心里乱极了，现实生活也同样地乱成一团，因为我失业了，我无法继续负担心理





治疗的费用。你能帮我找到真正的自己吗？

亲爱的朋友：

在你的痛苦深处是一种更深的不愿宽恕的固执。我能了解像你那样的童年生活会是多么艰难，但真正让你否定自己的是对那些痛苦的无法释怀。通往内心世界的门只能用心灵开启，只有从心底放弃从前的一切，你才能体验到对自己的爱。你是个坚强的人，你成功地拒绝了心理医生的治疗就是个很好的例子。你的父亲玷污了童年的你，而你自己却正在继续这种暴行。

经过三年的心理治疗后，你应该很清楚那是怎么一回事了。现在，你完全能够自己治疗心灵的伤口。心理医生只能发现治疗的办法，而只有病人自己才能完成真正的治疗。不妨试着这样对自己宣誓：**我愿意宽恕并因此而获得自由。**你需要在一个月内每天对自己说上 50 遍。你有这样的能力，你能够治愈自己，开始吧。

亲爱的露易丝：

我格外喜欢你的这段话：“我知道所有事情的来临都有必然的理由和特定的时间。我珍惜生命中遇到的每一次挑战。一切都很正常。”我丈夫是个酒鬼，经常对我拳脚相加。露易丝，请告诉我该如何按照你说的话去做。我真想告诉自己“一切都很正常，”但是我办不到。我今年 69 岁，我丈夫 77 岁。



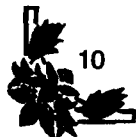


亲爱的朋友：

我要对你说的是，你不应该让任何人欺负你。多少年来女人忍受着男人的欺辱，都是因为我们相信自己是二等公民，是男人的附属品。我曾经受到的教育使我一度相信男人天生拥有这么做的权力，但是我改变了，当我树立了我的自尊之后，那种蛮横的男人在我眼里永远失去了吸引力。现在是所有女人找到自身价值并建立自尊的时候了。一旦我们做到了，我们将再也不会容忍任何人的欺负和侮辱。

迎接生命中的挑战还意味着努力摆脱无助的环境。走出你的房子！你并不老。我今年 71 岁了，我觉得还没到中年呢。对我来说，中年要从 75 岁才开始，你的面前还有很长一段生活之路等着你去走呢。几乎每个城市都有女性救助中心，他们会为你提供帮助的。你应该学会好好照顾自己。

记住：“今天是你以后生活的第一天。”好好度过今天吧，这对你们两个人都有好处。告诉自己：**我理应得到关爱和保护，我要自己照顾好自己。**



战胜家庭暴力的宣言

我放弃曾经的一切，
时间会治愈我的整个身心。

我原谅别人，原谅自己，
因此我能自由地去爱，去享受生活。
现在，我要在心里重新孕育自己的童年，
并给予那个孩子最深的爱。

我的世界有权拥有自己的界限，
我的界限理应受到人们的尊重。

我是一个有价值的人。

我总是能够得到别人的尊重。
我不需要责备什么人，包括我自己。

我接受生活中最美的事物，
因为我有权拥有它们。

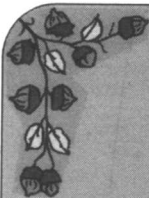
我要摆脱旧日的伤痛。
我将抛弃所有消极的念头，
而只去关注自己的美丽。





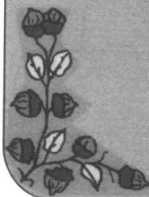
Let us possess of love

让我们拥有爱



对任何身外之物的依赖都是上瘾。我可能会对毒品和酒精上瘾,对性和烟草上瘾;我可能会对责怪他人上瘾,可能会沉迷于疾病和举债,可能会甘愿受人欺侮或被人鄙视。然而,我能够走出这一切。上瘾的本质是否定自己的力量而委身于外在的事物或习惯。但是,我能够随时找回自己的力量,就在此时此刻!我选择了这样一种积极的习惯,它让我时刻认识到生活是属于我自己的,我愿意原谅自己然后继续我的生活。我曾经一贯拥有的那种不息的精神力量,现在依然存在于我的血液中。于是,我放松自己的身心,抛开那些往事,作好所有准备迎接属于我的生活。现在,我要深深地吸一口气

.....





第二章 上 瘾

上瘾是我们掩饰恐惧的一种主要方式，它压抑我们的感觉，让我们变得麻木。除了沉迷于化学品的刺激外，生活中还有很多其他的上瘾方式，有一种方式我称之为行为模式上瘾。当我们不愿面对现实或不满现状时，我们会选择一种特定的行为方式，从而将自己隔绝在现实之外。有些人会对某些食物上瘾，而有些人则对化学品上瘾。酗酒者对酒精的迷醉可能是通过遗传得到的，但更多上瘾行为是个人后天养成的，比如有些人经常让自己处于生病状态。如果有些人被认为是天生的瘾君子，他们往往只是在童年就接受了自己父母掩饰恐惧的方式而已。

我们当中的另外一些人可能会对某种情绪上瘾，比如，我们乐此不疲地挑剔别人。无论发生了什么，我们总能找到指责别人的理由。“这是他们的错。那都是他们干的。”

还有相当多的人会沉溺于让自己债台高筑。这和他们拥有多少财富没有关系，不管有多少钱，这些人总会尝试一切办法去欠别人的债。

有些人情愿被他人拒绝，无论走到哪里，他们都能迅速被别人排斥在外。然而，来自外部的拒绝恰恰反映了他们对自己的拒绝。如果一个人不自我拒绝，别人也不能够拒绝他，至少，别人的拒绝对他来说不再重要。

