



*You Can Create an
Exceptional Life*

我爱生活，生活也爱我。

生命的重建

今天开始爱自己

[美] 露易丝·海 著
谢丽尔·理查森
毛培茜 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



*You Can Create an
Exceptional Life*

生命的重建

今天开始爱自己

[美] 露易丝·海 著
谢丽尔·理查森
毛培茜 译

中信出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

生命的重建：今天开始爱自己 / (美) 海, (美) 理查森著; 毛培茜译. —北京: 中信出版社, 2012.4

书名原文: You can Create an Exceptional Life

ISBN 978-7-5086-3246-9

I. 生… II. ①海… ②理… ③毛… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031676 号

YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

Copyright © 2011 by Louise L.Hay and Cheryl Richardson

Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA

Chinese translation copyright © 2012 by China CITIC Press

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

生命的重建——今天开始爱自己

SHENGMING DE CHONGJIAN

著 者: [美] 露易丝·海 谢丽尔·理查森

译 者: 毛培茜

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.625 字 数: 87千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

京权图字: 01-2012-1071

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3246-9/F · 2574

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



谢丽尔与露易丝之间的真挚对话会赐予你力量，
帮你开阔心胸，赋予你创造自己梦想中
卓越生活的必要工具。

*You Can Create an
Exceptional Life*





*You Can Create an
Exceptional Life*

引言一

露易丝·海

多年来，我一直都在坚持使用一条自我肯定用语，那就是前方之路必然平坦，绝无坎坷。这一想法令我欣慰，帮我抹去对未来的一切恐惧。每日清晨迎接新的一天之时，我都会觉得信心满满，轻松自在。发现生活总以它特有的方式为我带来又一次奇妙的冒险之时，经常会让我很开心，甚至是惊奇。

后来，海氏出版社（Hay House）的执行总裁里德·特雷西酝酿了一个计划，准备邀请我和谢丽尔合作写一本书。听到这个消息时，我的反应就是这样，又惊又喜。这个主意占据了我的整个思想，我不禁开始考虑这一合作的各種可能性。想到这些，一个大大的微笑悄

悄爬上我的脸庞。

起初，我也有过一些担忧。比如，我们要写些什么？我们要怎样融合两种不同的写作风格？我和谢丽尔相距如此之远，生活会赐予我们足够的时间，来商讨创作事宜吗？但是，没过多久我就意识到，如果没有考虑到这些基本情况，生活是不会想出这么棒的一个主意的。的确，生活已经为我们作好了周全的准备。后来，我和谢丽尔约在不同的国家、不同的城市，每次碰面的时间都是恰好，可以一起写上一两章的内容。即使没有碰面的时候，我们也会用Skype聊天，经常是两人都穿着睡衣，妆也不化，头也不梳，素颜朝天，那种感觉跟俩人在一间屋里没什么区别。

我和谢丽尔都曾积极地改变了自己的生活，所以我们都希望能够和诸位读者一起分享在这一过程中总结的一些经验。如果拿出时间实践自我关照之术，训练自己的思维，想悦己之想，思悦己之思，所有人都能提高自己的生活质量。此外，这个过程还会帮助我们吸引各种愉悦的生活体验，丰富自己的生活。

我和谢丽尔的想法是，尽可能用最直白的话语给大家讲解各种方法。这样，诸位读者就可以逐步习得安

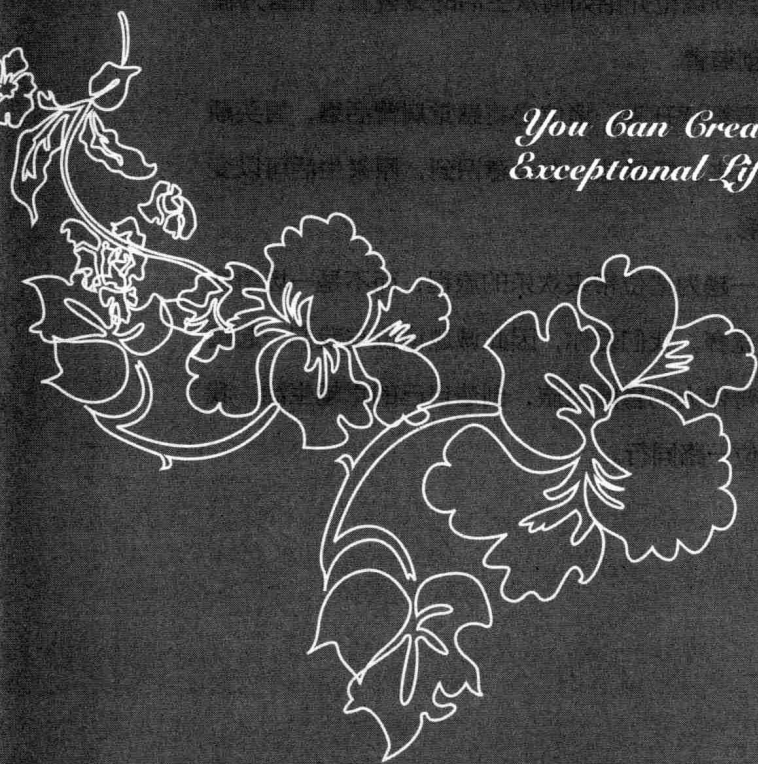
心之法，心如明镜，身心安康，生活舒适，免受忧虑之苦，同时还能享受与亲人朋友融洽相处之乐。书的最后，我们会向诸位介绍如何从生活的受害者，化身为愉悦生活的创造者。

一章章细读开来，诸位必将感觉肩臂活络，眉头渐展，担忧渐去。慢慢地，你会意识到，原来生活可以变得如此精彩。

这是一趟为诸位带来欢乐的旅程，而不是一场争往目的地的竞赛。我们爱你，因此诚邀诸位与我们一起踏上这次新奇伟大的冒险之旅，创造自己的卓越生活。我们会与诸位一路同行。

之思其愛我，靜聆吾言，獲安心慰，則同我心，志亦必
落花間，最之少時常歡笑而人亦一受其樂之可知，吾
爾之愛我，為甚愛也，吾亦必從其言而行之，吾亦必
為其言而行之，吾亦必為其言而行之，吾亦必為其言而行之

You Can Create an
Exceptional Life





*You Can Create an
Exceptional Life*

引言二

谢丽尔·理查森

宇宙间存在一股能量，一股神圣的力量。正是这股力量创造了我们，支持着我们，将众人联系在一起。这股力量，加上我们的思想、言语、行动，共同构成了我们的生活体验。如果能够意识到，并且开始学着与这股神圣仁慈的力量一起合作，我们就都能成为自己命运的主人。这个方法很简单：想悦己之想，作悦己之择，行悦己之事。接下来，凡事随缘，不苛求结果，只需相信生活会为自己带来成长、幸福之所需。

这一简单的方法从根本上提高了我的生活质量，为我的生活带来了翻天覆地的变化。所以，我相信，它也能够改善诸位的生活。开始使用这个方法，学着信任之

后，生活就会为你带来各种奇迹。它会赐予你诸多大好机遇，帮助你的生活变得圆满，为世界作出改变。能够写这本书，就是生活为我提供的诸多大好机遇之一。

一个傍晚，我和海氏出版社执行总裁里德·特雷西一起吃午餐。我和里德已相识数年。最近，我们俩都在一个研讨班授课，学员是一群见多识广、经验老到的专业人士。他们参加研讨班的目的是向我们取经，学习如何扩大自己的影响。我和里德一起帮助这些专家练习写作与出版、公共演讲、参加广播与电视节目、利用社会媒介为自己的专业领域扩大观众群的技巧。所以，我们称这次研讨班为“演讲、写作与提高：成为一位权威人士”。

我和里德开始共进午餐，边吃边聊研讨班最近的一些情况。突然，里德向我发出一个令我颇为意外的邀请：“我一直在考虑你的下一步安排，不知道你有没有兴趣和露易丝一起写本书呢？”

我强作淡定，把餐叉放到桌子上，紧挨着盘子放好，抬头看着他。“露易丝·海？”我问道。当时的我嘴里塞满了食物，却掩饰不住言语间的惊讶。

“是的，”他笑着回答说，“是露易丝·海。”

露易丝被公认为是自助运动的发起人之一，也是身心治疗领域的一位先驱。20多年前我就已经知道她了。刚开始知道她时并不是因为见到了她本人，而是因为拜读了她的著作和演讲资料。《生命的重建》(*You Can Heal Your Life*)，露易丝出版于1984年的那本畅销书，是最早介绍身体疾病及其相关思维模式与情感问题之间关系的著作之一。我知道，露易丝的书销售量已经超过5 000万册，几乎全世界的人都受到她的影响。

我坐在那儿，眼睛直盯着里德，脑子里蹦出一句话：转了一个圈，该来的还是来了。和露易丝·海一起写书？我的思绪回放到我们初次见面的时候。那是在20世纪80年代中期，我当时还只是一个试图找寻自我的年轻女子。《生命的重建》是最早帮我踏上自我治愈之旅的几本书之一。

当时，我是马萨诸塞州剑桥大学Interface项目的一位志愿者。Interface是一个全方位的教育中心，拥有世界上顶尖思想家教授的课程。比如，荣格分析家、女性心理的先驱马里恩·伍德曼；公共广播公司“家庭会伤人”系列节目主持人约翰·布拉德肖，他通过自己的节目率先引入美国失效家庭的概念；外科医师伯尼·西

格尔，他将治愈看做一个全面的过程，既包括我们的身体，也要包括我们的精神、心灵生活，进而向医生和病人发出了挑战。当时Interface安排露易丝给我们举办一场讲演，而我被选中开车去机场接她，再送她去旅馆。

一想到要去机场接露易丝·海，我非常激动。就要见到这位曾经那么深刻地触动我生活的人了，兴奋之余，我还有些紧张。在《生命的重建》中，露易丝分享了她自己生活中一些私密的故事，她那么勇敢，又那么脆弱，如此真实，就像是一位志同道合的知心伴侣。露易丝过去的生活曾经充满暴力、虐待，然而她却将这一切化作一份礼物，从中汲取平和与治愈的力量。受此鼓舞，我开始了自己的健康之旅。她向我发出挑战，要从一个全新的角度看待成长：如果想改变自己的生活，首先要改变的是自己的思维，再也不要做思维的受害者。对我来说，是时候开始利用露易丝提供的工具，作出积极持久的改变，从而踏出坚定的步伐，迈向主宰者的位置了。

驱车去机场的途中，我不得不时常提醒自己不要太亢奋，不要拿各种问题朝她狂轰滥炸，要给她足够的空间。抵达机场后，我才发现露易丝乘坐的航班晚点

了，所以我在候机口等了两个多小时。虽然如此，我的兴奋程度丝毫没有消减，而是有所增加。终于，露易丝的身影出现在了出口处，于是我走上前去，向她作自我介绍。她笑了笑，我们握了手，就一起走回车里。从机场回旅馆的途中，我几乎一句话都没说。

几年之后，生活却再度将我们聚在了一起——然而这一次，境况却大有不同。之前那个急迫地寻找自我的年轻女孩现在已经变成了一个成熟女人，而且她也在写书，帮助他人踏上自我发现之旅。这次，我和露易丝在她创办的海氏出版社举办的作者晚宴上会面了。这次的会面也为我们以后的多次会面拉开了序幕。通过这些会面，我们开始以一种更亲密、更有意义的方式来了解彼此。

时光如梭，和露易丝的多次会面使得我对她又有了全新的看法。已经 84 岁高龄的露易丝却依然言传身教，勤奋地实践着自己传授给别人的道理。她的言行举止为我们塑造了一个光辉的榜样，向我们说明了通过思想和言行创造卓越生活的真正含义。

现在，我开始考虑里德的提议，脑子里闪过的第一个念头是：这会是一次向露易丝学习的千载难逢的机

会。这个女人，那么深刻地影响了我还有其他数百万人的生活。要做到这点，可真不容易。和这么伟大的女人一起合作写书！只为了这一点，我就已经很乐意了。另外还有一点原因，那就是在当时，露易丝著作中传递的智慧依然对我的生活产生着重大的影响。

比如，就在去年，在露易丝关于自我肯定用语教义的激励之下，我开始了一个新的每日实践。每日清晨，在开始一天工作之前，我都会在日记本上写几页东西，并在最后列一个当场想到的自我肯定用语清单。我总是非常期待开始这一新的仪式，而且我很好奇这对自己的生活会产生什么样的影响。

开始这一新的实践没多久，我就意识到自己身上发生了许多实实在在的变化。我觉得自己一天之中精力更加充沛，对生活更具激情。我发现转移自己的注意力、不再想那些让我不安或恼怒的事情、开始思索会让自己开心的想法变得越来越简单。不仅如此，这个习惯坚持得越久，我就越能清晰地意识到自己内心更深层的个人需求。不出几个月，我开始意识到自己创造的这些肯定用语中固有的模式和主题。主要的几个会时不时地出现，帮助我获得一些体验，一些我一直期待着可以带入

自己生活的体验。其中一个用语尤甚，总是占据着最重要的位置：



我和一群聪明的人一起
进行创造性的合作
开展鼓舞人心的项目
以期治愈世界

起初，这句话着实让我吃惊。就我本人来说，本性上就是一个独行侠，或者说是控制狂。我喜欢处于掌控者的职位，凡事我说了算。但是，这一孤僻的处事之道却越来越不尽如人意。因此，我开始尝试与他人开展更多的合作，这些人可以激发我的灵感，挑战我的思维。这样，总比孤独终生好得多。现在，我看到生活发出了清晰的信号，告诉我它留意到了我的这些变化。能够集中注意力这个能力，正在为我揭示些新的东西。

我考虑了一会儿里德的邀请，最后决定迈入这扇在我面前打开的大门。“好，我愿意和露易丝一起写书，”



我告诉他，“接下来要做什么？”

几周后，我和露易丝开始会面商讨合作事宜。我们俩达成一致，写书是一个很棒的想法，但我们决定做一件只有年龄及经验才会教会我们的事：相信生活。我们决定不去列提纲或者制订某个计划，而是让书来找我们，让它自己慢慢浮现。的确，这本书自己慢慢地浮现了出来。

我和露易丝在北美和欧洲参加了多场活动，也多次趁机促膝交谈，亲密对话，讨论塑造我们生活的各条心灵法则。虽然此书是从我个人的视角来写的，但其反映出的却是我和露易丝共同的努力，我们一起探讨生活的各个方面，讨论如何爱自己、爱自己的身体。我们一起讨论了一系列的话题，包括以一种有尊严、平和的方式对待自己在地球上最后的日子。

我们真诚地希望，这些对话能够对诸位有所启发，培养自己的心灵习性，帮助自己体验卓越生活。在这个过程中，诸位定将能够发觉一条世界上最为重要的普遍真理，在露易丝和我看来就是如此，那就是：

生活是如此的爱你！