

《纽约时报》畅销书排行榜50周第1名
译成25种文字,全球销量2000万册

生命的重建

You Can Heal Your Life

[美] 露易丝·海◎著



解放你的心灵
找到生命的价值

中国宇航出版社

生命的重建

You Can Heal Your Life

[美] 露易丝·海 著
徐克茹 译



中国宇航出版社
· 北京 ·

版权所有 侵权必究

You Can Heal Your Life

Copyright © 1984 by Louise L. Hay

Revised Expanded Edition Copyright © 1998 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。

本书版权登记号：图字：01-2003-1357

图书在版编目(CIP)数据

生命的重建 / (美)露易丝·海著；徐克茹译。—北京：中国宇航出版社，2008.1
(第2版)

书名原文：You Can Heal Your Life

ISBN 978-7-80144-544-5

I. 生… II. ①露…②徐… III. 励志—健康 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014595号

责任编辑 汪立波 责任校对 卢 珊 装帧设计 03工舍

出 版 中国宇航出版社

发 行 北京市阜成路8号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 三河市君旺印装厂

版 次 2008年1月第2版 2008年1月第1次印刷

规 格 787 × 960 开 本 1/16

印 张 12.5 字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-80144-544-5

定 价 22.80元

本书如有印装质量问题，可与发行部联系调换

序

假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不迟疑地选择露易丝·海的这本伟大的著作——《生命的重建》。

这本巨著不单给人以师长般的教导，而且它还是出自一位伟大的女性之手，她从感人的亲身经历中提炼出给我们以智慧、希望和力量的宝石。

露易丝在本书中与大家一起分享了她的成长历程。我怀着钦佩和理解的情感对她的故事产生着共鸣——在我看来，她在这里的描述有些简短，但其他的可能会是另一本书了。

我认为所有要说的都写在这本书里了。你需要知道的关于生活的一切，生活的教训以及怎样安排自己的生活和工作都在其中。露易丝对疾病背后隐藏的心理模式进行了解析，我认为这非常了不起，非常独特。那个流落到荒岛上的人，如果在一个漂流瓶里发现了这本书的手稿，他一定能学到为了谋生需要学会的一切。

无论你是不是在荒岛上，如果你找到通往露易丝·海的路，哪怕是“偶然”遇到的，你就已经走在正确的道路上了。露易丝的书是上帝送给烦恼世界的最好的礼物。

我的职业是帮助艾滋病患者，我因此认识了露易丝，并且从她的康复工作中受益良多。

我让每一个患者播放露易丝的磁带——《积极应对艾滋病》，他们第一次听磁带之后就得到了许多帮助，一些病人每天都要听这盘磁带来充实自己的信心。有一位名叫安德鲁的男士告诉我：“我每天晚上听着露易丝的声音睡觉，早上听着露易丝的声音起床！”

当我发现我的患者一步步发生巨大的转变时，我对露易丝的敬佩和爱日日俱增——当他们的生活中有了露易丝，他们开始给予自己更多的爱与宽容



生命的重建

You Can Heal Your Life

——我敬佩她创造了如此完美的学习体验。露易丝是一位真正伟大的老师，她耐心地倾听，给予我们无条件的爱。她简直就是慈悲之神的化身。

如果你能够将这本书变成你生活的一部分，我会为你感到高兴。对于我们每一个人来说，这本书都具有你无法想像的价值！

戴夫·布朗

1984年9月于美国加利福尼亚

《生命的重建》读后感摘选

如果你想开始新的生活，你一定要选择这本书。这真是一次美妙的体验：你发现了指引你改善生活的曙光。

这本书让你发现真正的自我，并且帮助你探索通往宁静快乐生活的新的旅程。它是一本非常好的自助书籍，让我们拥有积极的思想方式。

一本很棒的书，我读了很多遍。我用了书中的很多方法，获得了积极的结果。如果你在生活中无法放松，或是无法体验快乐，我向你强力推荐这本书。它一定会帮助你找回本应属于你的快乐。

想看很多很多遍，直到能够背诵为止！想对着家人大声地朗读！每天都会带动妈妈也一起说：“我爱自己，赞同自己，我的世界一切都好！”

这本书改变了我的生活，奇迹发生在我的身上。企图自杀的消沉、肾功能不佳、关节炎等问题，一一离我远去，我过上了幸福的生活。思维方式发生了变化，生活态度发生了变化，我开始变得积极、自信，生活就如我所希望的那样进行着。从我第一次读《生命的重建》，5年过去了，这是多么美妙的5年！我在其他读者身上也看到了相似的变化。



生命的重建

You Can Heal Your Life

棒极了的《生命的重建》！这真是一本难得的好书。按照书里的练习坚持做上100天，难以预想的效果就会发生！

《生命的重建》，好书。不深奥，也不华美，读起来，不能有功利心，别抱着“速成”的目的去看。要以分享的心情来读，似是听一个老朋友甚至是老奶奶在絮叨着她的感受……如同春风化雨，润物无声，不知道什么时候，发现自己的心安宁了许多。

以前我也看过两遍《生命的重建》，但由于没有用心看，所以没有引起多少触动。这次我狠下心，几乎是一字一句地抄完了《生命的重建》，感觉就不一样了，收获颇多。

我认识露易丝·海的《生命的重建》是在一次读书会活动中，我记得当时周围的朋友们谈起这本书时都赞不绝口。

2004年的春天，我患了重症，遇到了这本书，没有吃一片药，全部采取的是物理治疗和心理治疗，我开始了艰难而快捷的康复旅程。感谢我的朋友——书店老板蔡先生在我最需要的时候送这本书给我，此后，我又买了十几本送人，与众多的朋友一起分享这本书带给我的喜悦。

一个已经奋斗了一二十年，却毫无成就的人，若能研读本书，绝对可以改变他的思想与行为，他的生命必可重建。

.....

目 录

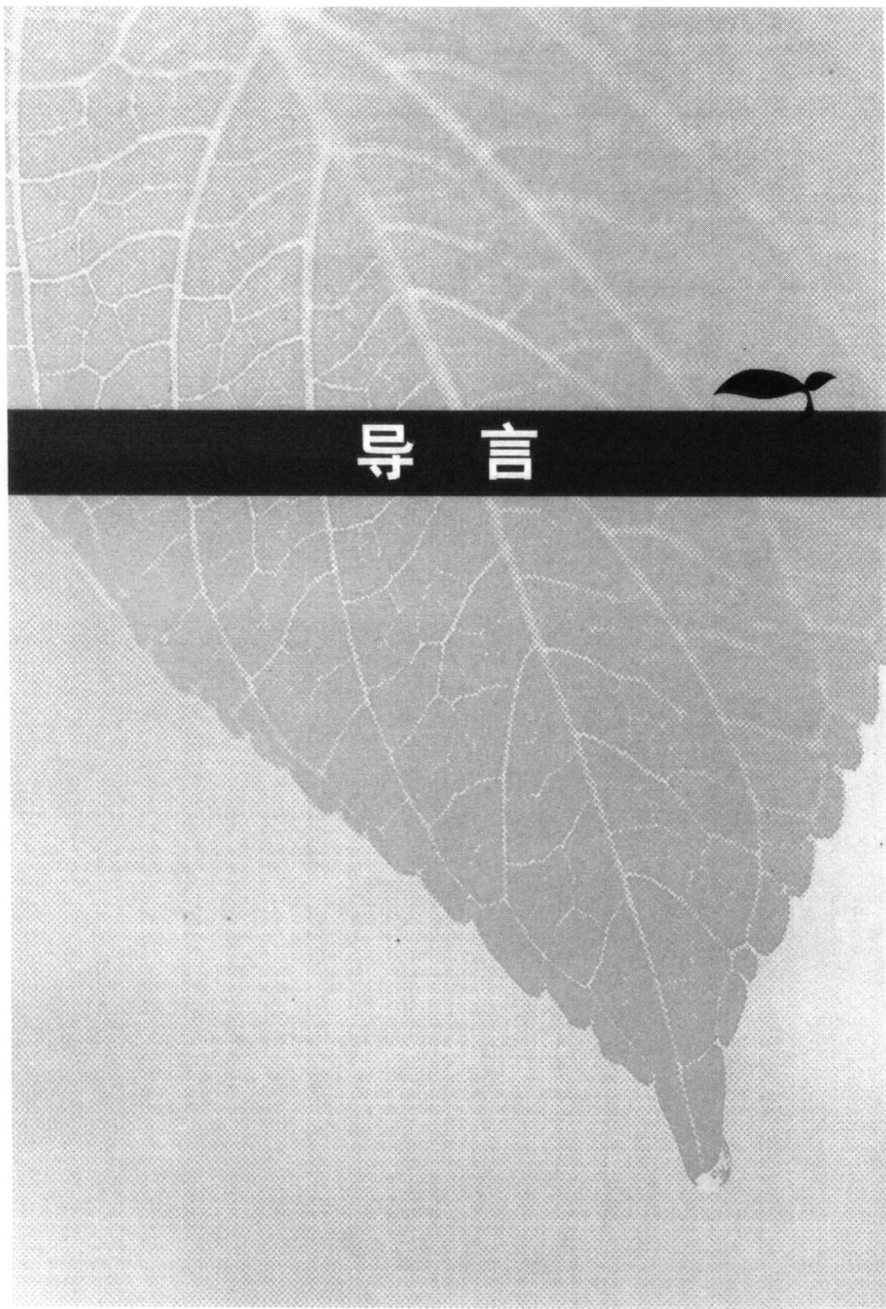
导言	(1)
对读者的建议	(3)
我的人生哲学	(4)
第一部分 与露易丝一起探讨	(5)
第一章 我所相信的	(7)
第二章 你有什么问题	(16)
第三章 问题出自哪里	(27)
第四章 问题是真的吗	(34)
第五章 我们现在该做什么	(40)
第六章 拒绝改变	(46)
第七章 怎样改变	(59)
第八章 建立新的一切	(70)
第九章 每日的功课	(79)
第二部分 让这些思想开始运转	(89)
第十章 人际关系	(91)
第十一章 工作	(95)
第十二章 成功	(99)
第十三章 财富	(102)
第十四章 身体	(110)
第十五章 问题列表	(127)
新的思维模式	(169)



生命的重建
You Can Heal Your Life

第三部分 结论 (171)
 第十六章 我的故事 (173)

我心深处 (182)
跋 (183)



导言

对读者的建议

我写好了这本书，希望同你一起分享。这本书与我的另一本蓝皮小书《治愈你的身体》有一部分内容是重合的，那本书已经作为心理模式导致身体疾病的权威著作被广泛接受。

在这本书里我安排了一个“会谈”（见第一章），就好像你作为一个客户来我的咨询室一样。

如果你每天做书中列出的练习，在你读完这本书之前，你的生活就会改变。

我建议你先将本书通读一遍，然后开始第二遍的精读，深入地做每个练习。

如果条件允许，可以与一位朋友或家人一起学习。

每一章都是以一个论点开始。其中的每一个论点都非常有用。用两到三天学习每一章。每一章开头的论点要多读多写。

每一章都是以积极的宣言结束。这是一个使你建立积极观念的流程，每天应反复诵读这部分。

在这本书的结尾，我忠实地叙述了我的一段自传——《我的故事》。我用自己的经历告诉大家，不管我们来自哪里，或者我们的出身是多么卑微，我们都能够把我们的生活变得更好。

当你带着这些观念工作时，请记住，我的爱和支持与你同在。

露易丝·海

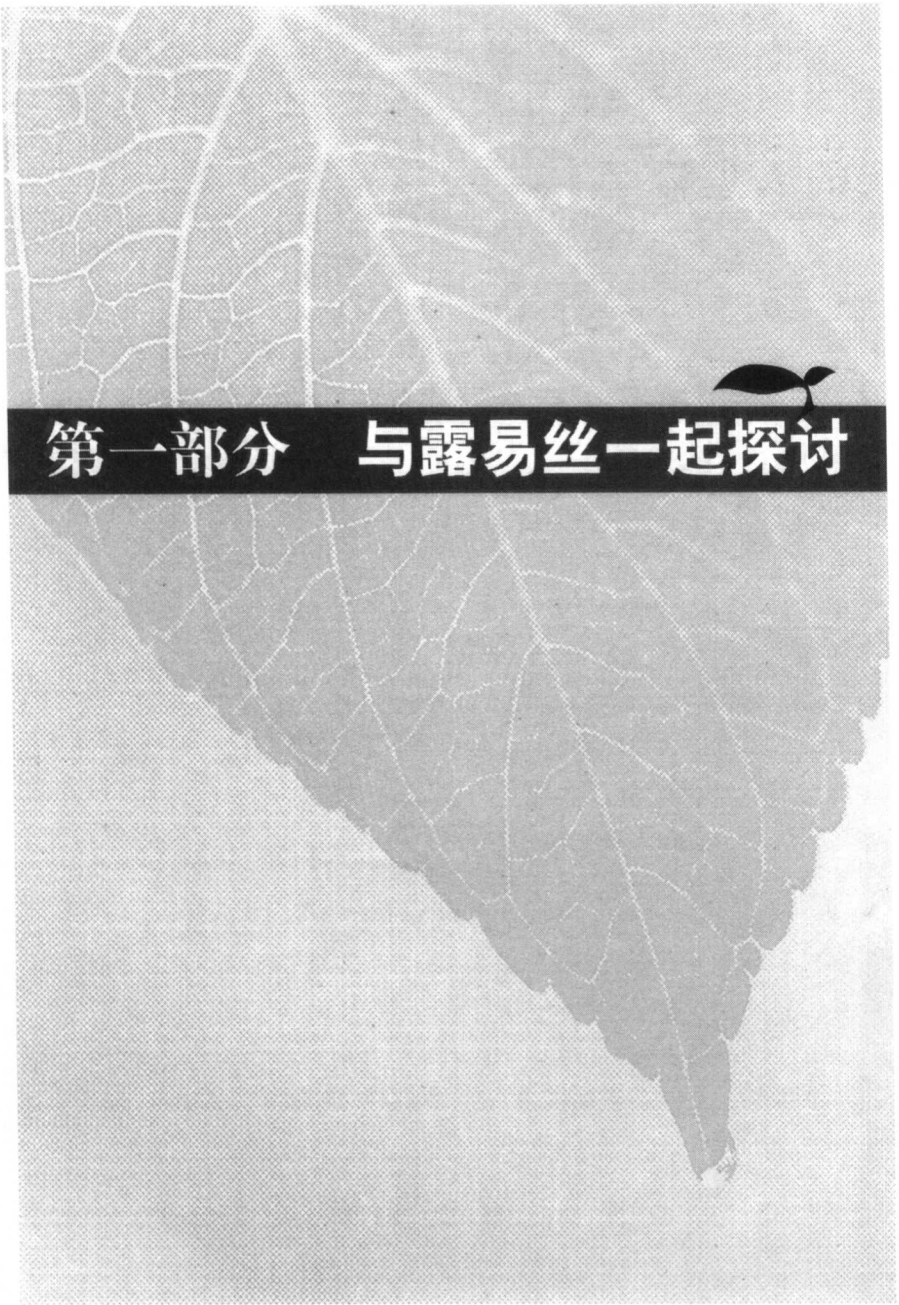
Louise L. Hay



我的人生哲学



- 我们的生命经历，完全是我们自己造就的。
- 我们的一思一念，都在创造我们的未来。
- 最富有力量的是“当下”，而不是过去或将来。
- 每个人都受到自我憎恨和内疚的伤害。
- 每个人都认定自己“我不够好”。这只是一个念头，它是可以改变的。
- 我们创造了我们身体的每一个称为“疾病”的东西。
- 对我们最有害的是怨恨、批评和内疚。
- 丢弃怨恨甚至能够化解癌症。
- 我们必须原谅过去并宽恕每一个人。
- 我们必须愿意开始学着去爱我们自己。
- 现在就开始赞同和接受自己是积极改变的关键。
- 当我们真正爱自己的时候，我们生活中的一切都会运转正常。
- 尽管生活不断变化，在这无限的生活里，一切都是完美无缺的。
- 没有起点也没有终点，只有物质和经验持续不断地循环、再循环。
- 生命永不停滞，每一个时刻都是新生的、新鲜的。
- 我具有创造自我的特殊力量，这种力量使我们能随心所欲地创造。
- 我欣喜地知道我有力量按照自己选择的任何方式使用我的头脑。
- 生活中的每个时刻都是我们弃旧迎新的起点。
- 让我们就在“当下”作一个全新的开始吧！
- 在我们世界里一切都很好。



第一部分 与露易丝一起探讨

第一章 我所相信的

“智慧和知识的大门永远开启着。”

生命非常简单，我们所付出的，转眼就能将它们收回来

我们真的会变成我们自己所想的那样。我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”。别忽略我们的一思一想，一言一行，那些我们所思所想，所说所做的，都在创造我们的将来。

对自己制造的一切，我们不能将责任推给别人，责备别人；我们应该知道——如果有错，错在我们自己。没有人，没有地方，也没有任何事物具有超出我们自己的力量，因为“我”是自己惟一的思考者。当我们在自己的头脑中创造宁静、和谐与平衡时，我们将发现它们同样存在于我们的生活中。

人们常常讲以下的两句话，你不妨想想，哪一句话是你自己也常说的？这两句话是：

“所有人都对我别有用心，不怀好意。”

“所有人对我都有很大的帮助。”

别轻视这两个不同句子的力量，它们往往会创造出截然不同的经验。我们的生活和我们自己都会变成我们心中所相信的那样。

我们的想法和信念总能变成现实

从另一方面看，我们的潜意识接受我们所相信的一切。既然我们所相信

生命的重建

You Can Heal Your Life

的总会变成现实，那么，我们当然应该选“所有人对我都有很大的帮助”作为行为准则；而不应该选“所有人都对我别有用心，不怀好意”来指导自己的行为。

世界总是接受我们自己对自己的评价

世界只接受我们自己对自己的评价。如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，那么，你的世界很可能真的孤苦和没有人爱——因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。

然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成这样。可爱的人将会走进你的生活，原先就在你生活中的人也会变得更加可爱，你会发现，你更容易向别人表达你对他们的爱。

我们大部分人，都有偏执的思想、错误愚蠢的信念

这并不是在责备谁，因为在某个特定时刻，我们每个人都在尽可能地努力做到最好。但是，如果我们知道，我们可以活得更好一些，为什么不尝试用别的方法把自己改变一下，使自己做得更好呢？你不要因为自己的现状不佳而看低自己，你阅读这本书就说明你已经准备要开始生活中新的、积极的改变。请承认这一点。“男儿有泪不轻弹”，“女人不能管理金钱”，这些局限性的思想令人难以忍受。

我们还是孩子时，就受到周围大人的影响， 学习如何看待自己，如何看待生活

这是我们学习如何思考自己、如何思考世界的方式。现在，如果你与整天闷闷不乐的人、易受惊吓的人、罪恶的人或是易怒的人一起生活，那么你将学到很多关于自己、关于生活的消极的东西。

“我从来没有做对过任何事情。”“这是我的错。”“如果我发怒，我就是个坏人。”

这样的信条会造就令人灰心丧气的生活。

