

敞开胸怀，轻敲心门，问问你的心知道什么。

——莎士比亚

聆听心声 成功女性的 选择

**Your Heart Knows the Answer:
How to Trust Yourself and Make
the Choices That Are Right for You**

[美] 吉尔·哈里斯 © 著
Gail Harris

邢丹丹 刘磊 © 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

*How to trust yourself and make the
choices that are right for you*

如何相信自己并做出适合自己的选择

聆听 声 成功女性的选择

[美] 吉尔·哈里斯 著
Gail Harris

邢丹丹 刘磊 译

重庆大学出版社

YOUR HEART KNOWS THE ANSWER: HOW TO TRUST YOURSELF AND
MAKE THE CHOICES THAT ARE RIGHT FOR YOU by GAIL HARRIS

Copyright: © 2005 by GAIL HARRIS

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, NEW
YORK, NY

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 CHONGQING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字(2007)第 39 号

图书在版编目(CIP)数据

聆听心声:成功女性的选择/(美)哈里斯(Harris, G.)著;邢丹丹,刘磊
译. —重庆:重庆大学出版社,2008.4

书名原文:Your Heart Knows The Answer: How to trust yourself and make the
choices that are right for you

ISBN 978-7-5624-4429-9

I. 聆… II. ①哈…②邢…③刘… III. 女性—成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023423 号

聆听心声——成功女性的选择

Lingting Xinsheng—Chenggong Nüxing de Xuanze

[美]Gail Harris 著

邢丹丹 刘磊 译

责任编辑:王斌 戴倩倩 版式设计:谙恒记工作室

责任校对:文鹏 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:940×1360 1/32 印张:4.25 字数:99千

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4429-9 定价:16.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

内容介绍



成功往往源自于恰当和适合自己的选择，而选择无处不在：工作、爱情和家庭，这些无不需要你做出选择。然而很多时候，我们做出的选择并不是我们内心真正想要的，我们忽略了自己内心的心灵之声。《聆听心声：成功女性的选择》就是要指导你如何认识自己，肯定自己，找到真实的自我，树立恰当的人生目标，学会聆听自己内心的声音，然后做出最适合自己的选择。

作者简介

吉尔·哈里斯，屡获殊荣的女性畅销书作家，曾经为雅芳等国际知名企业服务，她因《聆听心声：成功女性的选择》一书而深受读者喜爱。

图书策划：陈晓阳 王 斌
责任编辑：王 斌

装帧设计： Ahengi
谝恒记 设计工作室



♥ 给比尔，你的爱陪我一直走来，帮我寻找到真实的自我和自己心灵的答案。

♥ 给露卡丝，信任是不需要去证明的，但你恰恰就是最好的证明，我珍贵的小天使。

♥ 给莫利，你的心知道你就是那光明。



译者序

做女人是一件很幸福的事,尤其是现代的时尚女性,婉约、矜持而不失豪爽,美丽、清新而充满自信。也许是天性使然,有时她们心中也会有所羁绊、怀疑和犹豫不决;此时脑海中会发出两种声音,一种是自发而本能,发自心底的心灵之声,一种经过错误意识加工的大脑之声。就是这个大脑之声,让她们不自觉地对自己的行动和选择产生疑问。

因此在人生的关键时刻,如何选择对于女人一生来说至关重要。女性一生的轨迹是由许多个人的选择和决定形成的,也会遇到诸如生育、教育问题,男女情感,自我职业生涯,乃至个体与社会、群体之间的种种困惑。

《聆听心声:成功女性的选择》就是希望引导女性朋友们学会聆听自己的心声,与自己内心深处的心灵自我重新团聚、交流,聆听她的话语,完全信赖这个强烈、极富直觉又无所不知的声音,从而困惑不再,然后从众多的选择中找到适合自己的选择。

换言之,本书就是为了帮助女性们聆听自己的心声,然后通过练习、肯定的话语,冥思还有仪式的手段得以实现。作者告诉我们,如果女人们乐意聆听她们自己的心声的话,那么像择偶,事业发展与进取、人际关系处理等人生重大的决策、抉择问题就会迎刃而解了。

《聆听心声:成功女性的选择》这本书共分为 11 章。第 1 章“这是谁的声音”在引导女性学会去聆听自己内心深处的呓语之声;第 2 章“认知心灵之声”试着让女性进入到自己的内心,重视心底那个神奇的心灵自我发出的天籁之音,正视她、认识她;第 3 章、第 4 章是“加深你的意识”和“邂逅超我”,在这两个章节中,作者试图让女性更为



深刻的与自己的内心直觉与情感判断对话；第5章“仪式与冥想”着重在教导女性如何通过一些仪式以及冥想进入深度平静的心理状态，反复练习，有效的区分“心灵之声”和“大脑之声”，在这样的状态中达到静穆，与自己的内心精神深度沟通和对话；第6章、第7章和第8章讲述的是在之前工作的协助下，打开心扉以后，充分倾听了自己内心话语的女性应该敬重自己为一名强大的女性，过着丰富多彩的生活，充分的表现和创造自我，活出精彩，活出畅快，活出未来。从第9章到第11章在引导女性充分的接受和尊重我们自己的身体，尊重自己、关爱自己，优雅、和谐的与我们心底的那个精神伙伴相处、相依、相敬，完全和彻底地发掘出最真实的自己，直面最真实的自己，尊重最真实的自己，试着学会赞誉自己的最完美的一部分，并会有助于自己陶冶并更深入地发掘个体心灵的所知。

本书的作者吉尔·哈里斯是一个经历丰富的女人，曾经在雅芳化妆品公司、瑜伽杂志社、欧米茄工作室以及一些媒体都有过从业经验，也曾经经历过双胞胎女儿夭折的巨痛，一度沉沦、徘徊。后来，正是与心灵的对话，正视自己的内心需要和积极探索使得她重新奋进起来，使她与家人的关系更加亲密，享受瑜伽带来的平缓与温适，并以更加积极的心态追求爱情的幸福和事业的成功；使她成为一名成功的广告词创意者，拥有了自己灿烂的事业，并使她重新获得婚姻的幸福和甜蜜，重新成为母亲；使她勇敢的以一个女性的身份和角色来拥有无上神圣的力量去探索自己的身份。她的确知道女性真的想要什么，而且应该怎样去得到它们。

本书的翻译工作由邢丹丹和刘磊共同完成。序、前言及第1~4章由刘磊翻译；第5~11章由邢丹丹翻译，并做了全书的校稿工作。

积数月之功，本书中文版即将付梓，我们怀着忐忑的心情等待读者的评阅，且因才疏学浅，经验有限，翻译行文之处错漏难免，恳请读者批评指正。

译者

2008年4月

序



从我的心灵到你的心灵

何谓真理？这是个难以回答的问题。但当我说“真理就是你内心的声音”时，我就已经解答了这一难题。

——玛哈特玛·甘地

我们并非在生活的一开始就不相信自己的心声。当我还是个小女孩时，我就一直不断地寻觅一个真理：我是谁？我为什么来到这个世上？我知道我是特别的，虽然并不比我的玩伴特别多少。这种意识是我心灵中的一种觉醒，它在我的心中反复出现。在长大成人的过程中，我从没有和任何人谈及我的这种意识，因为我甚至没意识到它的存在。我并不能测量它、描述它、看到它或将它量化。但它确是我的一部分——是我关于“我是谁”的真理。

我重新发现心灵的旅程始于我意识到我已失去它之时。我的内心认为我是特别的，我拥有可以奉献给世界的一些特质（我们每个人都是如此），而这样的想法已经慢慢被我内心里一种消极的声音所替代，这个声音告诉我相反的一面——我丑陋、愚蠢、不值得被爱并且十分肥胖。这种声音的产生和存在有很多原因——渴望被爱、来自社会的压力、对父母离异的反应。天知道是哪种原因？产生这种声音的原因并不重要，重要的是我相信了它并因此饱受情感上的痛苦。

幸好，痛苦也可以成为一种有用的信号。当我们的身体疼痛时，



疼痛通常会发出信号,告诉我们身体有些毛病。我的沮丧向我发出信号,告诉我,我的精神有些问题。

是什么让我如此的痛苦?

在我内心深处,我知道自己并非像那些消极的声音所说的那样,即使它们听起来很令人信服。我也从来没有忘记过我孩提时所拥有的那个特别的心灵。当我与那些消极的声音拼命抗争的时候,它们顽强抵抗,足以阻止我成为我本可以成为的那类女性。我的心目中有这样一位女性,她让我真正地喜欢并且想要把自己也培养成那样。这种意识不断增长,直到最后我做出了一个清楚的决定:不要按照那些消极的声音所指示的那样去生活。相反,我要按照自己的心灵之声去生活,这是在这世界上我最想要做的事。尽管挑战巨大,我还是决定迎接挑战。

世界上没有什么我们处理不了的事物。正因为我的决定,我做好充分的准备,去迎接我将要经历的创伤。我努力了将近5年终于使自己怀孕,却在第22周后失去了我那还未发育完整的双胞胎女儿。此时,那些消极的声音告诉我这是我的错,他们说道:“我告诉过你怀孕的时候不要去慢跑。”

在这个时刻,我的选择很明确:要么自杀,要么选择不去听信那些对生命充满消极情绪的声音。于是当我召唤出心里所剩的一点决心时,不知怎么就找到了勇气,在我的心灵之声从我内心深处涌起时去倾听它,信任它。“这并非你的错!!!”所发生的那些事远非你所能承受和理解的!亲爱的,拥有对自我的同情之心吧。相信自己,探寻悲伤的根源,你就会解脱了。

我——照做。我强迫自己去感受所有的震惊、灾难、悲伤、失望、暴怒、恐惧还有彻底的绝望,然后慢慢捡起我生命的碎片。在痊愈的过程中,我再次意识到我头脑中的那些消极之声是多么地毫无怜悯之



心,但是我按照心灵的智慧来生活,承诺因此而变得更为坚定。

它成了我对生命的求索。在我还是一个少女时,就已经开始了这种求索,虽然是以一种几近毫无意识的方式进行的。这种求索带给我诸多好处:它使我与父母、兄弟变得更亲密,使我爱上了瑜伽,使我离婚得以重新找到自我,使我成为一名成功的广告词写手,使我拥有自己的事业,使我幸福地复婚,使我当上母亲,使我拥有无上力量去探寻我的身份。

为了找到并拾回我的母性精神,我参加了一个周末的女性赋权讲习班。那天晚上上完课后回到家,我的心扉敞开了,充满了爱,我坐下来沉思。在沉思的过程中,聆听心声这句话又涌上我的心头,随之而来的是一股能量在我的身体内涌动。

从此以后,我知道了那些声音是我自身的一部分早已赋予了我的,这一部分想让我与自己的心灵沟通。这些话语帮我认识到我内心的声音是一种对心灵而非对头脑的理解,并认识到它的品质是始终如一的,它们向我昭示:尽管来自心灵的信息可能会发生变化,但心声本身总会充满爱意、热心且极富鼓舞性。它或许被我心里的其他声音所掩蔽,但它永远在那里。它总是并且将永远存在着。

我开始写这本书正是在这个时候。我仔细聆听内心的不同声音,并细细琢磨它们的品质与特征——它们的“真理”。我看到了说出这些声音的我的不同侧面,听到了它们各自所说的话。我留心当这些声音发出时我的身体作何感受。我把我的体验说出来与别的女性分享,我也请她们与我分享她们的体验。我学会了辨识我的心灵之声和增强我聆听心声的能力的方法。总之,我找到了勇气,以心灵之声的智慧作为我的向导。

即使我内心的所有声音看来似乎都是我的一部分,但说出“我的真理”的那部分却是我最好的最本真的自我,这一点在这个过程中变



得越来越明晰。认识到这一点,使我与真实的自我形成一种更为牢固的关系。自那以后,我发誓要成为她,以她的方式去生活,在我失去她时去寻找她,总要在她的声音召唤下回家。

在我开始依照我的心灵所知去生活时,我生命的质量已经有了巨大的改善。事情发展得更加顺利。我说什么都更为有效,我的态度变得更加积极,我体验到了更多的爱与感恩,这是因为我知道“我是谁”。现在,我能够真正地去享受这美好时光了!

在我失去双胞胎女儿之后,相信心灵的智慧就成了我创伤愈合的良药。作为一个个体,我变得更加坚强,我想要当母亲的决心增长了10倍,我与丈夫的关系也加深了。我懂得按照我的心灵所知去生活——即使它知道的也会使我感到痛苦——让我处在平衡之中,让我与一切事物和谐相处。但我有一种归属感,在其中我找到了安慰。

找寻心灵之声并信任它,这一旅程适合所有的人。我做出决定,要为女性写这本书,因为女性是我身份不可或缺的一部分。然而,它所包含的信息与男性和女性都是相关的,从聆听心声到真正按照心灵的智慧去生活。因此,请你将本书中的任何一部分与你生命中的男性分享,只要你认为它对他有益即可。

做这件富有深意并非常个人化的事将会使我们找到我们想要给世界的贡献——有助于使世界变得更完整和谐。

我们每个人都有各自不同的贡献。

我希望我的贡献——这本书能帮你发现或者更全面地去搜寻真正属于你自己的天赋。最为重要的是,我希望这本书能教给你倾听并信赖自己心灵智慧的方法,这样你就可以活得更加真实,并且与你神圣的潜能更加紧密地联系在一起。

前言



通向心灵之路

当心灵之声取代头脑之声时，爱的力量将会全力奔流。

——玛利安·威廉逊

从第一天起，我的心就知道他不适合我，但我没有听。4年后，他抛弃了我。你有过多少次当你的心灵知道某些事时，你并没有听从它并且为此付出了沉重代价？你有过多少次当你的心灵知道情况不对劲时，你却忽视了并且事后懊悔不已？

一百次？一千次？

如果你哪怕只有一点点像过去的我，那也请你一百万次地尝试。

过去，我在生活中不相信自己的心灵。相反，我倒经常相信别人对我的想法和说法。我相信我头脑里那个批评的声音，它说我没有什优点，说我不值得人爱，说我是一个坏女儿。总之我没有相信我的心灵之声。

可悲的是，我的心也知道我和其他很多女性一样。

我们不会听从我们的心灵所知。

或许你的心灵知道你应该受提拔，而你却没有相信自己，结果别人被提拔了，你却没有；或许你的心灵知道你应该早点上床休息，而你却一直熬到午夜以后，就是因为如此，你的感冒发展成肺炎；或许你的心灵



知道你早就应该为了买下你梦寐以求的房子而开始行动起来了,即使房子的分期付款数额超出了你的预测,然而你却没有开始行动,事后为此后悔不已。在这本书中,我将向你阐释如何让你能够在心灵之声的召唤下回家。你将会找到具有一生价值的多种可能的途径,来发掘你的心灵所知道的事实。我以我个人及其他女性的亲身经历——包括人生的起落、峰值体验和困惑之处——作为例子。在书中,你能读到那些可以避免的潜伏危险、良机和能帮助你用语言来沟通心灵之声的途径。《聆听心声》这本书带给你的阅读体验以及你在阅读过程中获得的财富,将会如你选择了这本书一样值得。

回到家以后,请你读一读这本书,直到你主动敞开心扉,不再掩饰,表达出自己的脆弱之处,并且找到你内心那犹如止水的幽静之所。当你的生命中有什么意义重大的事发生时,或当你只是想在你的真实状态下嬉戏,并且去探寻你自己那颗充满激情的心灵的本质时,这本书可以帮你对此做更为深入的观察。

当你的生命中遇到挑战时,如果感到不适,那么请你一定要记住,这本书在那种时刻对你最有裨益。不要试图将任何不愉快的感受都推开,让它们顺其自然。体验这些不愉快的感受也是你成长过程中的一部分。当那些反抗的声音在你的头脑中兴风作浪时,你只需告诉他们:“谢谢你们关心”,然后继续。正如作家沙拉·本·布里斯纳奇风趣地提示我们的那样,当你将 scared(恐惧)一词中的字母 a 和 c 的位置调换时,你就会以另一种方式拼写出 sacred(神圣)这个字眼。

在过渡和改变时期阅读《聆听心声》这本书特别有用。你的笔就像一座屹立在漆黑多礁的大海上的为船只导航的灯塔,当你用它在书页上做我所描述的日志练习时,它会引导你穿越你个人的黑夜。即使你认为黎明将永远不会到来,它却总是会到来的。

当你学着聆听心灵的智慧并照此去生活的时候,你体验生命的方式就有望得以改变。有些时候,并不是我们想要有所变化,变化就会发生。换句话说,一开始,变化对我们或对别人来说,或许看起来永远让人难以接受。

因此,关爱你自己,因为新的发现和情感可能会使你的感情变得开放、外露且脆弱。温和地接受你的心灵与你共享的东西吧,并且记住,承认自己的脆弱也是一种有力的行动。你并没必要急于把一切都变得完美。

当你获得洞察自我的能力时,请暂时保密。对于我们的自我生成,一定要格外警惕。我说这话的意思是在你尚未将你所学的知识与你自身完美结合时,最好不要将它吐露给任何人。因为他人的消极表现足以让你失去这种洞察力。如果你一定要与他人分享你的经验,请务必确信你的诉说对象的心灵和精神倾向与你十分相像。

请记住,没有一条固定的能让你获得经验的正确途径。有的只是你自己独特的途径。就像一个新生婴儿通过置身自己周围的环境来发现这个世界一样,我们要敞开心扉,不要期望过多,我敢保证你会获得很丰富的经验。对于我们中的一些人来说,这或许是第一次与自身这一智慧的部分相连通。

另一方面,你的新发现也有可能让你感觉十分良好,让你兴奋、激动、有力和喜悦。你也会感觉到自我。无论感觉如何(很可能你每次坐下来读这本书的时候,感觉都不一样),请保持对自己的耐心。不管你是非常惯于相信自己,还是刚刚开始这么做,在以后的日子里,你每天都可以通过阅读这本书来连通你心灵的智慧。

总之,请记住你的意愿。想一下你为什么首先选择《聆听心声》这本书来读。要知道你就在你所需要的位置,而且你心灵的智慧就是



你的向导。

如何使用《聆听心声》这本书

为了在阅读的过程中帮助你,我将此书分为两部分。第Ⅰ部分阐述如何区分心声与头脑里那些消极的声音,并请你把心灵之声看作是真实女性的声音。第Ⅱ部分的内容更有趣,它将邀请你举行一些仪式并做有指导的沉思;它会赞誉你最完美的一部分,有助于你陶冶并更深入地发掘心灵的所知。

在阅读和使用本书的过程中,你会注意到,我会以一个我在写作本书的过程中所产生的心的灵感来完成本书第Ⅰ部分的每一章。在第Ⅱ部分,我会以一个曾经触动过我的鼓舞人心的引用作为每一章的开始。你还会注意到每一章都以做“深入探究”为结束。这一节能帮助你去听并且听到你心灵的信息,并且帮你将在这一章所学的知识融汇贯通到你的生活中去。“深入探究”这一节由3个部分组成:与心灵对话、你的意愿、我心知道答案,下面我将对此作出描述。

填写神圣的一页

为了完成“深入探究”这一重要工作,我希望你们买一个日记本。对于已有记日记的习惯的人来说,这并不是你每天记日记所用的本子。不管你有没有写过日记,能通过做这些练习而收获很多,你并不一定非要成为一名作家才能做到这一点。你可以把所写的日记的这些部分想象成填写神圣的书页。通过这个过程,你将会发现真正的自己和(隐藏在)你内心的智慧并引以为荣。不论你的日记写得精妙还



是平淡,我敢向你保证你在通读这本书时发现的关于你自己的事情将会使你日记的每一页都变得神圣。在开始做写日记的练习之前,我建议你翻到书的后面,读一读附录 A,在此我将描述一下如何从做每一部分的练习中获益最多。

“与心灵对话”极有可能是你所能找到的最为有效的区分你的“心灵之声”与“大脑之声”的练习。当你开始掌握这个对话的过程时——你会掌握——你会发现,那个看似要将你牢牢控制住的大脑之声仅仅是一个幻象而已。一旦认清了那些声音的实质,别人对你的已经(将来自父母、学校、信仰团体等的社会影响)内化的愿望对你所产生的影响就会开始消失。“与心灵对话”是一种很好的精神锻炼。

“你的意图”将会帮助你利用你在这一章中所学的知识,将它应用到你的生活中。当你渐渐对那些促进内在意识与精神成长的环境感觉更加良好的时候,就能享有它们带给你的信心。你的生活将会变得更加丰富、充实和充满爱意。从本质上说,在发现的过程中,你将会变成真正的自我——一个美丽、独特、强大的女性,因为你在生活中发挥出了神圣的潜能。

“我心知道答案”这一部分会给你提供一条倾听和感受你心灵的信息的最纯粹、最简单的途径。你可能会用这个过程来开始使用本书,并在无意中发现它已经成为一种生活方式——你一整天都在使用它,这完全出于直觉,你完全没有想过它——这才是它真正的意义所在。你可能开始注意到一种牵引力或者内心的冲动促使你相信你的心灵之声——这才是你自然的状态。

现在就请你想象你站在自我的山巅,以 360° 的视野放眼远眺一派壮丽的景象。在你的远处,有你从未有过的成就、满足和欢乐。你所有的梦想和惨痛的教训——那些能让你变得更睿智、更强大、更有