

素黑

好好爱自己

遇见素黑

才学会爱的根本是自爱

全新修订
百万精装纪念版

素黑最具代表性的百万畅销力作
掀起华语世界千万读者
自爱风潮的疗愈之书



九州出版社
JIUZHOU PRESS





图书在版编目 (CIP) 数据

好好爱自己 / 素黑著. —北京: 九州出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5108-4335-8

I. ①好… II. ①素… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第080006号

好好爱自己

作 者 素黑 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 700毫米×940毫米 16开
印 张 18
字 数 220千字
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4335-8
定 价 38.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

好好爱自己

素黑



九州出版社
JIUZHOU PRESS

我，并不是奇迹，
我只是尊重生命，
尊重自己作为一个女人的生命，
谦虚做好一个人而已，
无暇浪费光阴，白走一趟。

素黑

我，活在现实里

曾经有个找我做心性咨询的男律师客人坦白对我说，他不希望女儿将来像我一样做作家，太苦了。他希望她学一门专业，像他一样，将来能保障生活。

假如我有一个女儿，我会告诉她，好好寻找你的梦，实现你的梦，做你想做的事，做什么都可以，做好它，对你的选择负责。

不少读者和媒体朋友经常对我说，素黑，很羡慕你拥有这么丰富的一生，活了人家几世的生命。我无法做到像你一样豁达，放得下那么多，拥有那么多。

别羡慕我，我经历过的，我敢肯定，知道内情的话，一万人里没有一个愿意同样经历、坚持和承担。

别只听我写或说什么，有机会，看我经历过什么，做过什么，那才是真实的我，而不是你想象中构想里那个神秘的我。我愿意把我经历、体验、走过的路和大家分享，和我爱的人分享。我的生命，就是分享。

多年来，每个人的来信我都亲自处理，从来没有助手。我记录每个人包括朋友来信的日子，细心做好档案。十年前的读者再写信给我我也能认出。这不是寻常的工作，也确实没有必要，但我还是细心地做了，这是我对每个生命的尊重。我重视他们，即使他们有些并不尊重我，甚至中伤我。不喜欢我不重要，重要的是，你要喜欢你自已，好好爱自己。每个生命要面对的不过是自己，不是他人。

人要活坏很容易，活好却很艰难。身边太多活坏的人，可能不是他们刻意选择的，但他们却承担不起生命中的业障。可以美丽，简单一点，把自己交给自然，交给天，也许是最后的解脱。或者，我一直想象人可以变好，一切可以变好，只是我宁愿美化一切的借口。最脆弱是我，最坚强也是我。

我的一生已够了，把我最好的奉献，便能安息，静静离开这世界。我没能力只为自己的安好而活，最快乐、最痛苦时候，我愿意同时把爱默默输送，这样很好。我没有宗教，也不需要。我没资格做爱的权威，告诉别人什么是爱，但我很愿意分享我感受过，实践中，具体的，亦伤痛亦快乐的爱，所以我还没放弃写作，还在发展心性治疗。最纯粹美丽的爱是有可能的，请别轻易否定或放弃相信。我希望世上不只我一个人能活现它出来，哪怕到最后可能不过是我一个人天真多情，我愿意继续坚持。

爱是最大的孤独，这点，我切身感受。

一位多年来不断尝试各种宗教和身心灵治疗，希望从中找回自己的女客人告诉我：“我现在明白了，寻找自己的路，照顾好身体，享受生

命，对自己负责任，这是你教我的，对自己的生命完完全全地负责任，这才是真正的爱。我不再害怕了，谢谢你把我拉到岸边，踏踏实实地找到立足的重心，不再浮沉。我已活在现实里，我的心变得很强壮。”

其实我没有改变她，我只是在她面前做回我自己，让她看到一个女人可以活得平静、强壮、丰盛和有爱的真正能量源泉在哪里而已。那绝对不是妄想恋人能给我照顾，家人给我力量，读者给我支持，甚至从任何物质可以获取的满足，而是对生命对自己对地球一份无条件的信任、问责和爱，无惧孤独，勇敢去爱，相信，实现梦。活在现实里，具体行动，实实在在，不再幼稚幻想，这是每个人应追求的生命状态，也是活着最强壮的力量。像我这个外表柔弱，资质一般，际遇平平，情感丰富，能力有限的女子，一样可以活得心安理得，坚强，平安，能分享爱。我，并不是奇迹，我只是尊重生命，尊重自己作为一个女人的生命，谦虚做好一个人而已，无暇浪费光阴，白走一趟。

我不想等待，我只向前走。

有人好奇我写爱，到底私下怎样爱。我写的跟我做的没分别，信不信由你。爱是复杂的，像人的本质，但也可以很纯粹。我，一直都是这样默默爱：

他爱我，我加倍爱他。

他体贴我，我无限感恩。

他包容我，我没有骄傲。

他忘记我，我体谅他。

他忽略我，我更独立。

他冷漠，我依然热情。

他隐瞒，我没有保留。

他自私，我给他机会成长。

他粗心，我更照顾好自己。

他脆弱，我更强壮。

他伤我心，我坚强自己。

他没兑现说的话，我给他鼓励。

他需要扶持，我随时准备好付出。

他累了，我照顾他安心睡。

他难过，我微笑吻他的愁。

他迷失，我点灯守候左右。

他失败，我不离不弃不灰心。

他快乐，我比拥有一切都满足。

他生病，我宁愿代他受苦。

他浪子归，我窝暖紧紧抱。

他狠了，我对自己更温柔。

他变质，我祝愿他变好。

他背叛我，我为他祷告。

他否定我，我更肯定自己。

他让我失望，我说我爱你。

他对我不起，我说谢谢你。

他离开，我随时在。

他消失，我活好自己。

爱累了，心死了，无缘了，我说对不起，原谅我，谢谢你，不勉强，安静地出走。撒一点泪，微笑上路，好好爱自己，好好修自己，但愿人长久。

爱也许真的很苦，但走过崎岖山路，攀上山巅，张看游移天地间纯粹的宽大与寂静，得到的，便是超越痛苦的喜悦与平静，身心灵天地人合一的壮美与圆融。一切，非常值得。每个人走自己的路，可以更艰难，可以更轻松，终站风景该一样好。很难吗？太不可思议吗？我只能说，很不容易，但，是可能的，是可能的。能这样去爱，在觉知里，可以很美丽，很享受，很幸福，没遗憾。但愿你也相信，愿意，享受，感谢一生有机会这样爱。

好好爱自己。合十。

素黑

2010年1月于北京

2010年6月修正于香港

还是这干净利落的五个字

六年前出版《好好爱自己》时，那年的出版策划者跟我说，不如改个更迎合潮流的书名好吗？譬如含“男人”“女人”字眼的，甚至说不如暂搁下此书，先出版已确认能占有市场认受性和畅销条件的感情个案分析书。我决断地回应：我要出版的是这本《好好爱自己》，不是其他书，书名也必须维持《好好爱自己》，因为书的核心信息正是这干净利落的五个字：好好爱自己，不是男人是什么女人要怎样那种层次的东西。

对方最后不情愿地妥协了。结果，这本在他们眼中书名改得太平凡，内容也欠麻辣点子的素黑心语录，在没有推广和宣传活动下，意外地“砰”的一声雷响，到今天的累积销量已达一百万册了。

当年我策划这本书的原意，是希望给读者提供一个方便，能在特定的素黑式关键词主题内，爽快地看到一语中的的相关语录。反正原来大部分读者都像学生一样在我的书上划下无数标记，把重要句子勾

出来，写下笔记，方便往后回味和反思。是的，读我的书似乎已形成一种特有的方式和需要，就是不可能只读一次，也不可能只读一年。随着阅历、体验、成长和失败的积累，需要一而再、再而三地重新阅读，反映自己的转变和成长。就如近年我经常提醒读者的一句话：“你不是来看我，你是来看你自己。”事实上，很多读者都感谢我，因为我的书陪伴了他们走过人生重要的年轮，见证了他们自身和感情上的成长史。

《好好爱自己》的出现，为读者带来更多自我检阅和成长的机遇。几乎每到一个地方，每出席一次演讲会，甚至每带领一次自我整合课程时，都会有读者亲自上前跟我说，谢谢我写了这本书，改变了他的人生。有读者告诉我因为这本书，她和母亲多年的恶劣关系得以改善；也有说因为这本书，他决心打消自杀的念头，重生一样再上路；也有大学教授向学生推荐这本书，让他们学习了解爱与生命的深层关连。而借用了书名这干净利落的五个字或拼音作为微博、微信或邮箱名称的读者，也一度成为网络现象。

旧版的自序原文《我，活在现实里》，写我到底私下是怎样爱的那段话在网上也曾被疯传过，激动过很多人。说激动不是指他们的感性响应，而是他们看到在爱面前自己有多虚弱和无能，即使都觉得爱可以是、应该是像我写的那样，不过结论总是这扫兴的一句：“可谁又能做到？”你要知道，一旦问了这句话，第一个远离爱的便是你而不是谁。因为这一问，你需要更谦虚和决断地继续在爱和做人的功课上修炼很多年，甚至很多生。

出版精装纪念版，缘起不只是为了纪念百万销量，更贴心的原因是：我遇到带着开放、尊重和热诚动力的全新出版团队，为此书和新旧读者重整出不一样的爱能量，令我深感欣慰。对于这书，我没有更多的补充，希望读者得到的启迪，还是那么简单而根本的五个字：好好爱自己。没有比这基本的活着态度更重要了。

素黑

2016年5月

目录

素黑心语

爱 / 001	自疗 / 135
女男 / 021	生命 / 151
性能量 / 039	命运 / 165
欲望 / 057	孤独 / 179
错爱 / 071	付出 / 191
伤痛 / 087	放下 / 203
自由 / 105	修心 / 215
自爱 / 117	

素黑：宁静致远，大爱无边	千积雪（北京）	/ 232
素黑：寻找大自然的能量	王晓雪（上海）	/ 244
我的存在意义，就是分享	黄长怡（广州）	/ 249
爱在阅读素黑时	陈天瑜（香港）	/ 259
素黑：在爱中修行	行者（北京）	/ 265

爱 VS 感情

某读者问我，我常说更大的爱是广义的爱，跟狭义的感情有什么分别呢？

她说：“我搞不懂我的感情算不算是爱。”

感情和爱是没有矛盾，可以并存的内在体验。

爱是一种由感情出发，可以转化成强大力量的能量。

感情是爱的第一步，它的终站却不一定是爱。

感情是脆弱的，夹杂太多欲望和心瘾，太多爱恋关系只停留在感情关系瓜葛的层次便完结，还没有机会踏进更高层次的爱便已关闭，这是很可惜的。