



生命的重建

热爱生活，你将看见奇迹

[美] 露易丝·海 (Louise Hay) 谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson) ◎ 著
张劲弟 ◎ 译

国际知名心灵导师的治愈力作
系列作品蝉联《纽约时报》畅销书第1名50周

当我们能够以健康饱满的方式生活时，
我们便能将生活中的每件小事都变为
奇妙、美好和重要的时刻。

**YOU CAN
CREATE AN
EXCEPTIONAL LIFE**

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



常州大学图书馆
藏书章

生命的重建

热爱生活，你将看见奇迹

[美] 露易丝·海 (Louise Hay) 谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson) ◎ 著
张劲弟 ◎ 译

YOU CAN
CREATE AN
EXCEPTIONAL LIFE



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的重建 / (美) 露易丝·海 (Louise Hay), (美) 谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson) 著; 张劲弟译. — 北京: 中国法制出版社, 2018.1

书名原文: YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

ISBN 978-7-5093-8780-1

I. ①生… II. ①露… ②谢… ③张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 273318 号

北京市版权局出版外国图书合同登记号 图字 01-2017-4932 号

YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

Copyright © 2011 by Louise Hay and Cheryl Richardson

English language publication 2011 by Hay House Inc. USA

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 汪要军

生命的重建

SHENGMING DE CHONGJIAN

著者 / (美) 露易丝·海 谢丽尔·理查森

译者 / 张劲弟

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2018 年 1 月第 1 版

印张 / 6.75 字数 / 150 千

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8780-1

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

| 引言一 |

多年来我常对自己说：“好日子就在前面。”这种让人愉悦的想法驱散了对未来的恐惧，使我自信、放松地面对每一天。我常常愉快甚至兴奋地期待着生活为我准备的下一场奇幻之旅。

当听说海之屋（即海氏出版社）的首席执行官里德·特雷西计划让我跟谢丽尔合作出本书的时候，我恰恰就是这种感觉。当我意识到这个主意将有何其绚烂多彩的前景时，我不禁笑逐颜开。

起先，我有很多疑问：我们写什么呢？我们如何交汇彼此的风格？我们离得那么远，有时间共处吗？不过很快我就认定，生活绝不会在一切计划周详前抛出如此奇谋，它确有准备。世界上有太多城市，我和谢丽尔竟然会在同一时间段内同城居住，这使我们恰好有足够的



时间一起策划一两个章节。而当我们不在一起的时候，我们还可以用 Skype 交流：彼此常穿着睡衣、散发、素颜，好似身处一室之中。

我跟谢丽尔都在人生中经历过奇迹般的转型，我们也愿与你们分享心得。只要我们践行自我爱护的艺术，训练大脑去产生令人愉悦的想法，我们每个人都可以提高自己的生活质量。当我们做到这一点，奇妙的经历便会接踵而来，丰富滋养我们的人生。

我跟谢丽尔打算将这些方法以最易懂的方式呈现出来，让读者能够有步骤地学习如何获得内心的宁静，继而过上无忧无虑、身体康健、荷包充盈、爱情甜蜜的生活。最终，我们想向你们揭示要如何从生活的牺牲品转变为美好生活的缔造者。

当你逐章阅读这本书的时候，你将感觉自己肩上的担子越来越轻，眉头愈加舒展，你所有的恐惧和压力在发现更好生活方式的同时将消逝得无影无踪。

这是一段舒适的旅途，而非为目的是瞻的竞赛。在

你与我们一同步入奇妙人生的探险之旅时，我们的爱与
支持也将与你同在。

露易丝·海



| 引言二 |

冥冥中有一种普遍存在的能量，一种创造我们的神奇力量，它使我们得以延续，彼此相通。它与我们的思想、语言、行为相辅相成，生成了我们的人生经历。当我们认识到这一福佑之力的存在并学会与它协作时，我们便能成为自己命运的主宰。成功的公式异常简单：思索让你高兴的想法、做出让你高兴的选择、采取让你高兴的行动。然后将一切放手交给生活，相信它会带给你成长与快乐所需的一切。

这一简单的公式极大地改善了我的生活质量，它也一定能带给你同样的变化。当你使用这一方法并学会相信它，生命便会展现出奇妙绚丽的一面。你将拥有充实人生、改变世界的非凡机遇，一如这本书便是我的非凡机遇一样。

那是一个天色渐晚的下午，我坐下与里德·特雷西——海之屋的首席执行官共进午餐。我和里德相交多年，近来我们一起在座谈会上教授一些有经验的专业人士如何拓展自己的受众范围。我们一起带领参与者熟悉写作、出版、公共讲演、做客广播和电视访谈的过程，也通过社交媒介为他们的专业领域寻找听众。我们称这个座谈会为“讲话、写作与提升：成为掌握全局的人”，这一影响深远的项目给予了我们在这一有关主宰自我的领域内培养认识自我的人生领导者的独特机遇。

正当我们边吃边就最近座谈会取得的成就进行讨论的时候，里德出其不意地提出了一个令我猝不及防的邀请：“我最近一直在想你的下一个项目应该是什么，我觉得你可能会有兴趣跟露易丝合写一本书？”

我小心翼翼地把餐叉放在盘边，眼睛望着他，顾不上咽下满嘴的食物，用惊讶的口吻问道：“露易丝·海？”

“是啊，”他笑了，“就是露易丝·海。”

露易丝是公认的自我帮助运动的创始者，也是倡导精神-肢体治愈的先驱，我认识她超过20年了。起先

并非是私人交往，而是通过她的著作和演讲。露易丝 1984 年出版的 *You Can Heal Your Life* 一书是最早描述人体状态与思维方式及情感问题之间内在关联的著作之一。我当时知道露易丝的著作已有多达 5000 万本的销量，并影响了全世界无数人的生活。

我盯着里德，惊诧在脑中徘徊不去。与露易丝·海一起写作？我的思绪回到了 20 世纪 80 年代中期我们第一次见面的时候，我那时还是一个女青年，而就是 *You Can Heal Your Life* 等一批著作帮助我走上了自我治愈的道路。

当时我在马萨诸塞州剑桥郡的一个叫“界面”的机构做志愿者。“界面”是一个功能完善的教育中心，提供由顶级思想家指导的课程，助你自我治愈。这些思想家包括荣格派分析家和女性心理学开创者马里恩·伍德曼、通过 PBS 电视台系列片《布莱德肖剖析家庭》向全美阐述家庭功能失调概念的约翰·布莱德肖，以及伯尼·西格尔——作为一名外科大夫，他呼吁医生和病人将治愈不仅看作一个生理上的过程完善，并且是包含情感与精神生活在内的整体过程。那时露易丝即将在“界



面”做一个有关自己著作的讲座，而我则被抽选为接待她由机场至酒店的司机。

光是想想能给露易丝·海接机，我就感到很兴奋。对于即将与一位如此深层次涉足自己人生的人见面，我的心情是既紧张又兴奋的。在她的书中，露易丝·海化身为读者的知音好友，勇敢却不失书卷气质地讲述了她的个人生活经历。她那种将充满暴力、凌虐的过去化作如今平和、自强生活的能力指引着我步入健康向上的人生道路。也是她促使我以一种全新的视角审视成长的意义：如果我想要改变自己的生活，必须首先改变自己的思想，再不做其受害者。是我阔步前进，践行她教导我的那些做出人生积极、长远变革的实用方法的时候了。

在去机场的路上，我不断告诫自己切勿兴奋得失控，不要一见面就一句接一句地提问，要给她充足的私人空间。当我到达机场的时候，发现她从加州来的航班延误了，我在大门口一坐就是两个小时，兴奋之情不降反增。终于，当露易丝下飞机的时候，我一路走到出机口跟她打招呼。她笑着跟我握了手，随后我们一同上车，去酒店的一路上我几乎只字未说。

生活使我们几年后再次相逢，但状况完全不一样了。曾经那个绝望地找寻着自我的小女孩变成了著书立说，帮助更多人找寻自我的女人。我和露易丝在她的海之屋举办的一场出版作家晚宴上再次见面。这是使我们以更私人、更有意义的方式加深彼此了解的众多会面中的第一次。

时光荏苒，白驹过隙。多年过去了，昔日共处的时光在我的脑海里给这位已经 84 岁高龄却仍在勤勤恳恳、言传身教的人投射了一缕崭新的阳光。露易丝就是这样一个一路思考、演讲，最终成就非凡人生的动人例子。

此时此刻，考虑着里德的建议，我首先想到的是：“这倒是一个独一无二的机会，能从一位如此深刻地影响了我和无数人的女人那里学些什么。”没什么伤脑筋的，我本来自己也会为积累经验写书的。何况我的人生仍很大程度上受益于露易丝著作的智慧。

举例来讲，之前的一年里我一直在采用受她启发的自我肯定法。每天起床，我都会在日记本上写几页纸，结尾总是一串发自内心的自我肯定语句。我期待着这个

新的仪式，对它将会给我带来的变化充满好奇。

我刚采用这种方法就立刻感受到了实实在在的变化。我一整天的心情都变好了，对生活也充满热情，将注意力从那些让我生气、难过的事转移到让我高兴的事上也变得更容易了。不仅如此，我坚持这个方法的时间越长，我就越能发现生命更深层次的需求。不出几个月，我开始觉察出我那些自我肯定背后的模式与主题。有些事不断地闪现在脑海中，提醒着我哪些经历是我渴望体验的。尤其是其中的一个，总是占据着最核心的位置：

我与智慧的具有启发性的人展开充满创造力的协作，所做的事对整个世界的治愈大有裨益。

起先，这一想法令我惊诧。作为一名天生的独行者，咳咳，我是说，嗯，控制狂，我一直喜欢把握全局，自己做主。后来发现这种模式让人变得越来越形单影只，不再是那么令人满意的行为模式了。渐渐地，我越来越倾向于与那些拷问我心灵、启迪我思想的人携手共进而非孤独终老。现在，眼看着生活明显对我早有安排，我

通过汇集自身能量所产生的力量正孕育出新的展望。

就这样，对里德的邀请进行了深思熟虑后，如同穿过洞开的门廊一样轻松肯定，我做出了决定。对里德言道：“嗯，我愿意跟露易丝合写一书，下一步是什么？”

几周后，我和露易丝见了次面，商量合作的问题。我们都觉得写本书是个好主意，也定下了一个在我们看来只有岁月与积淀才能述说的主题：相信生活。我跟她都觉得与其按照大纲和死板的固定模式写，不如赋予它随心之所向，逐渐揭示自己主旨的气质。最终，这本书确实达到了预期的效果。在北美与欧洲参加一系列活动期间，我与露易丝关于那些为我们人生塑形的精神理念进行了多次愉快、坦诚、私密的对话。虽然这本书是以我的视角书写的，它所记述的却是我们共同的如何从关爱自身到处理生活中关于衰老、体面平和地面对死亡等一系列问题的探讨。

我们由衷地希望这本书能够对诸位读者在培养用以帮助自己拥有杰出人生的精神习惯方面有所启迪。在你



拥有这样的人生后，你便会发现那个在我和露易丝看来
最重要、最永恒的真理：生活爱你！

谢丽尔·理查森

| 译者弁言 |

本书的两位作者：露易丝·海和谢丽尔·理查森均为美国当代生活导师及畅销书作者。所谓生活导师，便是通过导师本人在自己生活中积累的经验帮助别人改变各类消极的人生态度，最终达到提高生活质量的目的的人。露易丝·海作为国际知名心灵导师，其核心理念是承认一种高于人类的意志的存在，对其格、数、形态均不做穷究。这一至高的意志被露易丝称为“生活”（life）并在本书中无数次被提起。简单概括来说，露易丝认为，这一宇宙间的力量无时无刻不在左右着世间万物，包括人类本身的活动。并且在与人类的精神进行互动。凡人心有所思，它必助其实现。

因此，她相信，人类内在的精神状态与其外部的身体健康，乃至自身人生价值的实现都有千丝万缕的联



系。唯有率先改变自己的精神状态，继而才能重塑自己的人生，而人的精神状态又可经由一系列外力方式进行调节。

诚然，在各国的哲学体系中，均有类似论点。汉代的董仲舒就提到过“天人合一”的观点。露易丝所强调的人体自身的“小宇宙”与天地之间的“大宇宙”进行互动、相辅相成，亦是建立在“天人感应”这一基本思想之上的。

在本书中，露易丝·海向读者揭示的最有效的改变自身精神生活的方式便是“自我肯定法”（affirmation）——通过默念或诵读适用于各类情况的诸条自我肯定语，潜移默化地改变自己的精神状态，继而增进人与“宇宙间那一伟大力量”的互动，诚“凡人心有所思，它必助其实现”，“期之佳美，其赐也丰”。最终达到作者心中的人生目标：生活质量的最优化，人生快乐的最大化。

本书采用对话体形式，通过本书中作为“我”的谢丽尔和作为“她”的露易丝在几次访谈中的对话，向读者揭示两位作者面对人生各种挫折和不幸时，如何通过

“自我肯定法”帮助自己冲破迷障。读者朋友们可以结合自己的人生历程，与书中提到的情况对号入座，汲取建议。相信这也是本书作者的初衷之一。

由于本书形成于两位作者的访谈对话，部分原文较口语化，译者在翻译本书时，力求在尊重作者原文的基础上，尽量采用通俗易懂、与读者共鸣性强的文字。为避免由于逐字翻译造成文字层次感缺失、文意晦涩，亦难免不自量力，对部分字句刻意勉求先贤所谓“重神似而非形似”的主张。其中谬误，料或有之。在此谨向热忱的读者致歉，万望原宥，并殷切地希望读者朋友们可以从这本书中收获一点人生的哲理与启迪。

张劲弟

二〇一七年六月廿日

于北京