

YOU CAN HEAL
YOUR HEART

心的重建

生命中的失去，就是重整命运的机会

〔美〕露易丝·海 〔美〕大卫·凯思乐/著
Louise Hay David Kessler

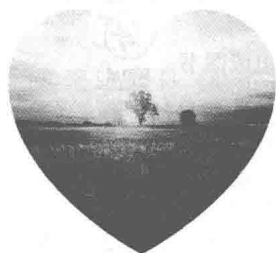
方月月/译



YOU CAN HEAL
YOUR HEART

心的重建

〔美〕露易丝·海 〔美〕大卫·凯思乐/著 方月月/译
Louise Hay David Kessler



图书在版编目 (CIP) 数据

心的重建 / (美) 露易丝·海, (美) 大卫·凯思乐 著;
方月月 译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9162 - 1

I. ①心… II. ①露… ②大… ③方… III. ①心理保
健 - 通俗读物 IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277601 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01 - 2016 - 7563

YOU CAN HEAL YOUR HEART

Copyright©2014 by Louise L. Hay and David Kessler

Originally published in 2014 by Hay House Inc., USA

Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Bardon - Chinese Media Agency

All rights reserved.

心的重建



斯坦威
Standway

项目策划 斯坦威图书

作者 (美) 露易丝·海 (美) 大卫·凯思乐

译者 方月月

责任编辑 张萌

策划编辑 马晓娜 郑智敏

封面设计 异一设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.75 印张

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9162 - 1

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010 - 82561773

推荐序



心的重建

张德芬 / 身心灵作家

公司小伙伴们递来这本书《心的重建》，要我写推荐序。路易丝海的《生命的重建》曾经是我生命中的重磅好书，此时拿起这本《心的重建》，感慨宇宙的共时性，为什么总是那么精准地在最適切的时候呈现出最适当的东西给我。

一年多前，如果我拿到这本书，我不可能有现在这种深刻的体会和感受。因为，我回顾我自己的生命，在骤然单身和空巢之前，几乎没有遭遇过什么“失落”。是的，我离过婚，但那是我当时明智的选择，并不算失落。是的，我事业也有不顺利的时候，但是那种只是“挫败”，谈不上“失去”。

“失去”是说，你曾经拥有过一个很好的东西，但是现在没有了，而且再也不会回来了。失去一个不好的东西不叫

失去，失去之后有更好的代替也不叫失去，失去之后你不在意也不叫失去。我真的好幸运，在人生半百之前，没有这样严重地“失去”过什么。

然而，人生真正“失去”的功课的开始，一度让我痛苦不堪。我失去最爱的男人，而且是不可修复的一个过程，我们之间拥有的那种美好感觉，是不会再回来了。在选择离开的时候，还不是那么清晰，但是逐渐的，在伤痛中回顾我的一生，也认真地去查看、去研究亲密关系，现在知道，有的时候一生只能碰到这么一个人，在某种情境下，度过一段美好的时光，但这是不可逆转的了。

与此同时，我也失去了两个孩子。他们离开我到美国读大学，妹妹很快交了一个固定男友，眼看是不会回亚洲定居了。哥哥事业心比较重，毕业后要在美国工作、读研究所，十年之内也回不来。当初和他们告别时说“从此以后，生老病死、逢年过节再见”，还真是应验了，只是我比自己想象的脆弱，尤其是没有亲密伴侣之后，一个人独居。有时候家里请客，有客人来，大门打开、关闭，三只小狗狂叫，我一个恍惚又回到了孩子们都在的时刻，大门重重地关上，然后他们就会问阿姨：“妈妈呢？”妈妈在，妈妈在这里，可是，你们不在了。

这本《心的重建》，真来得正是时候。翻看内容，它的确印证了我自己走过的这段艰苦路程。在重建自己的心，也就是自己的幸福的时候，我们真的首先要接受失落的真实

性，承认自己的失落，而且承认它的“不可逆转”性，这对我来说是很困难的一步。我也曾经想和前爱人复合，也期盼孩子能尽快回到身边，但是我发现这种我们自己完全不可控制的妄想只会把我们的力量带走，而不能集中精力在自我疗愈上面。

这些不切实际的期望，其实是为了逃避自己内在的大伤口，不去感觉它。所以本书的三大领域，第一就是“去感受你的感受”，这是最重要的出路，而不是用其他的花招来逃避痛苦。因为我们的痛苦，表面上看起来是现在这个人或是事造成的，但其实都是我们旧有的伤痛未被疗愈而已。所以第二个疗伤步骤就是去“让旧伤浮现以获得疗愈”。最后，我们还需要对治自己脑袋中不切实际的一些想法，也就是我平常说的“要建立正知正见”，也只有在我们情绪被认可、看见、接受之后，我们来对治自己脑袋的扭曲想法，才会有效果。

如果你也是在生命中有重大的失落，无论是分手、离婚、失业、亲人好友离世，这本书都是一本对你“开卷有益”的好书。人生几乎是不可避免会发生各种让我们痛苦的事情，而真正痛苦的不是事件本身，而是我们对这件事的回应、反应。所以，对那些跟我以前一样幸运，到目前为止，还没有体会过重大失落的朋友来说，本书也是一个非常好的“预防心理医学”，让我们的心理更加健康、坚强，就能够回应未来生命中的种种挑战，而不至于受到“重挫”。

祝福所有生而为我们的人，在人生各种挑战中，能有足够的勇气和智慧，在每个失落当中，重建我们的心。

强烈推荐这本《心的重建》!!

亲爱的，在生命这场大电影中，
你是中场插进来的，也会在中场离开，
你所爱的人跟你一样。
但是，爱是永恒不灭的，灵魂也是永恒不灭的。

关于
露易丝
·
海



露易丝·海是美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家，被誉为“最接近圣人的人”。她是全球“整体健康”观念的倡导者和“自助运动”的缔造者。露易丝·海揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。

露易丝的个人思想是在她痛苦的成长过程中逐渐形成的。她的童年在飘摇与穷困中度过，自幼父母离异，5岁时遭强暴，少年时代一直受到凌辱和虐待。她后来逃到纽约，历经坎坷，成为一名时装模特，并和一个富商结婚，但14年后她又被丈夫所遗弃。1970年，露易丝在纽约开始了她一生为之奋斗的事业。

1976年她的处女作《生命之重建：治愈你的身体》出版，奠定了她在这一领域的专家地位。1984年，露易丝的

代表作《生命的重建》出版，她的作品已被翻译成 29 种语言，发行 5000 万册，在 35 个国家广为流传。至今，《生命的重建》仍在世界各地热销不衰。本书《心的重建》是继《生命的重建》后露易丝·海极度重视的新作。

1985 年，露易丝创建了名为“海瑞德”的艾滋病救援组织。她还建立了“Hay 基金会”和“露易丝·海慈善基金会”，帮助和支持艾滋病患者、被虐待妇女和社会最底层的穷苦人。她每月 1 期的专栏《亲爱的露易丝》发表在美国、加拿大、澳大利亚、西班牙和阿根廷等国家的 50 多种出版物上。

露易丝·海帮助了千千万万人改变了健康状态，提升了生命质量。这位伟大的女性被世界各地的媒体亲切地称为“最接近圣人的人”。

书写
缘起

露易丝 (Louise) 和大卫 (David)

我们写这本书是为了探索我们是如何处理伤痛的，在承受形形色色的失去后，找到疗愈自己的方法，这些失去包括分手、离婚以及死亡。伤痛是一种挑战，但使伤痛变得更加难以承受的往往是我们的想法。我们希望这本书可以增加你对失去的认识并拓展你的思维，让你在失落的时候能走向爱和理解。我们的目的是让你能充分感受伤痛，而不是深陷悲伤和痛苦中。

伤痛是无须拯救的，它是生命中自然的一部分。精神不知道什么是失去，它只知道每个故事会开始，也会结束，但爱却永远不会结束。我们希望在阅读这本书时，这里面的文字可以让你感到舒适而平和。但是在需要专业帮助的情况下，这本书并不能取代它。我们祝愿你爱得更多、疗愈得更多。

序
言

大卫·凯思乐

我一生中大部分时间都在做伤痛疗愈工作，并有幸写了四本相关书籍，包括与传说中的伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）合作撰写的两本。伊丽莎白·库伯勒-罗斯是著名的精神病学家，曾著传世之作《论死亡和濒临死亡》（*On Death and Dying*）^①。外出演讲时，我经常会被问道：“伤痛会导致离婚吗？”甚至参加宴会时，失恋的人会找到我并问道：“你能帮助我吗？我刚经历分手，听说你很懂伤痛方面的事情。”

这总是提醒我，我的工作范畴是处理恋情和婚姻的结束以

① 译者注：作者认为临死之际的病人“常常被人回避，没有人对他们诚心诚意”。她主张坐在病人身边，倾听病人诉说他们的心里话。该书把死亡过程分成五个心理阶段：拒绝、愤怒、挣扎、沮丧、接受。其促进了人们对弥留之际的病人的关怀。

及生命的终结。事实上，失去了就是失去了，伤痛了就是伤痛了，无论它是什么或者由什么引起的。我记不清听过多少人在分手或者离婚时苛责自己，我经常回想起我的朋友露易丝·海——国际畅销书《生命的重建》(You Can Heal Your Life)^①的作者，她常说：

“关注你的思想。”(Pay attention to your thinking)



为了发行我最新的书《其实那个世界很美》(Visions, Trips, and Crowded Rooms)^②，我被邀请出席一期“海瑞德”艾滋病救援组织会议并在会议上做演讲。尽管我的书在露易丝出版公司出版，但是我也很多年没见过她了，我一直希望能跟她见面聊聊。因此，我们计划会议结束后一起吃午饭。

演讲开始几分钟后，我能感受到观众有些异样，我注意到观众开始交头接耳。我不知道发生了什么，只能继续演讲。后来我才明白，原来是露易丝走了进来，在观众席坐下。尽管她努力不被人注意，但是其所散发的那种充满活力的光芒让人无法忽视。

午餐时，我们第一次聊到了彼此都认识的朋友，然后她说

① 译者注：作者在书中倡导“整体健康”的观念，揭示了疾病背后隐藏的心理模式，从而开辟了重建生命整体的完美道路。

② 译者注：作者在书中介绍了临死之人的三种经历：愿景、旅行和拥挤的房间，认为在我们出生时爱的双手向我们问候，在我们死去的时候，爱的怀抱会拥抱我们。作者通过临死之人的临终故事教育、教化和安慰我们所有人。

道：“大卫，我一直在想这个问题，我希望在我死时你能陪在我身边。”

“那将是我的荣幸。”我立马回答道。自从我成为一个研究死亡和伤痛的专家后，类似这样的事情对我来说并不罕见。大多数人都不想独自死去；他们想让那些不回避死亡的人在他们的临死之际陪伴在他们身边，倾听他们诉说自己的心里话，见证他们由生到死的过程。为此，著名的演员安东尼·帕金斯（Anthony Perkins）要求我在他去世时陪在他身边；畅销书作者玛丽安·威廉姆森（Marianne Williamson）要求我在她父亲去世时陪在她和她父亲身边。我的导师伊丽莎白·库伯勒-罗斯去世时我也陪在她身边。

然后我问她：“发生什么事了吗？身体出什么问题了吗？”“不，”她回答道，“我已经 82 岁了，我尽我所能地健康着，我完整地过着我的生活，我只是想确保当时间到了，我能全然感受死亡的过程。”

这，就是露易丝。

会议期间，她的行程安排是放映纪录片《开启希望之门》（*Doors Opening*），纪录片讲述的是她那著名的“贺氏夜游”（*Hayrides*），即 20 世纪 80 年代的一些艾滋病患者及其爱人于每周三晚上出席“海瑞德”艾滋病救援组织会议的故事。这也是我与她结缘的开始。少数情况下，她会无法参加周三晚上的“海瑞德”艾滋病救援组织会议，所以我会代为主持。那是一个非常令人兴奋的旅程。

350 名左右与会者，主要是患有艾滋病的男性（也有一些女性）。在治疗开始前，他们基本处于疾病早期。大多数情况下，这些人面临的是他们人生中的一起灾难性事件。但是坐在这些人中间的露易丝，她并没有把它视为灾难性的，而是视为一个改变生活的机会。期间，她给大家带来一股治愈力量，她也很清楚地表明这不是一个同情派对——没有谁应该成为受害者。相反，这些“海瑞德”艾滋病救援组织会议是为实现更深层的治愈的：为灵魂的治愈提供了一个机会。

每当我想起那些令人鼓舞的、神奇的夜晚时，我的脑海里充斥着满满的回忆。现在，不止 25 年了，露易丝和我再一次坐在一起，这说明那段日子对我们的生活都产生了深远的影响。当纪录片开始时，一段简短的介绍结束后，露易丝拉起我的手，我们走在会议室过道上，我们原本计划多聊聊然后在电影结束前赶回来，主持观众问答环节。但当我们到达门口的时候，她停了下来。

“嘿，看啊，”露易丝说道，“荧屏上出现的是汤姆。”汤姆是最早的“海瑞德”成员，他在很多年前就去世了。

“每个人都如此年轻。”我说。

“我们坐几分钟吧。”她低语道，同时把我拉到后排。

最后，我们看完了整部纪录片。然后，我们站起来，重整思绪，走上舞台，观众开始提问，“什么是疾病？”“如果思想可以治愈疾病，我们为什么还要吃药？”“为什么我们会死亡？”“死亡是什么？”……

露易丝对每个问题的回答，都让观众对“疾病”有了更深刻的见解。她在回答的过程中向我点头示意，让我发表我的看法，好比我们正在打网球，一来一往，一一回复。就这样，原本 10 分钟的问答时间持续了 45 分钟，或者可能已经过去几个小时。当我以为谈话结束了，露易丝却突然自豪地向大家宣布：“对了，我已经安排了大卫·凯思乐在我临死时陪在我身边。”观众开始鼓掌。我曾以为这是一个私人的请求，而现在露易丝却与全世界分享。这正体现了她的力量、诚实和开放。

那天晚上，海之家总裁兼首席执行官瑞德·特雷西 (Reid Tracy) 告诉我：“露易丝和我谈到你们两个在一起做的事情。你们有共同的经历，这可以碰撞出很多智慧。我们认为你们应该一起写一本书。”的确，无论是结束一段恋情（离婚或分手）、面对至亲死亡，还是遭受许多其他类型的失去，如失去心爱的宠物，甚至一份心爱的的工作，所有这些失去对我们来说都是一次挑战。我不知道露易丝·海对疗愈这些出现在我们生命中的挑战有哪些深刻见解，而露易丝那句充满智慧的话语——“关注你的思想”却再次在我的脑海里闪过。要是她和我一起写本书，把她对如何治愈我们自己的知识，以及我这些年帮助别人处理伤痛和失落的经验分享出来，将会怎么样呢？

我在想这样一本书可以帮助多少人。我也会想在这样重要的话题上我和露易丝的亲密合作会是怎么样的。事实证明，我

们在这本书上的合作将会与我们在互助会上的问答环节一样天衣无缝——针对不同的话题，表达各自多年来形成的见解，同时也补充、完善对方的思想

所以，我们的旅程开始了。

