

人类图系列

乔宜思 (Joyce Huang) 一著
偏执黑一摄影

「人类图气象报告 I」

爱自己，别无选择

每天练习跟自己在一起

她的文字细腻清晰地紧扣着我心底最脆弱的纠结和不安。仿佛她是一直守护着我的天使，默默在我背后观察，洞悉我的喜怒哀乐，然后选择在我最需要力量的时候拍拍我肩膀跟我讲话。我常常在读她的气象报告的当下，眼泪释放，心头那大颗小颗的石头，终于被一一瓦解。

——林忆莲

来自人类图的提醒
没有什么是
过不去的



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

爱自己， 别无选择

每天练习跟自己在一起

乔宜思 (Joyce Huang) 著
偏执黑 摄影



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己, 别无选择: 每天练习跟自己在一起 / 乔宜思著; 偏执黑摄. --
北京: 华夏出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5080-8820-4

I. ①爱… II. ①乔… ②偏… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第104687号

©乔宜思 (Joyce Huang)

本著作中文简体版由成都天鸢文化传播有限公司代理, 经本事文化股份有限公司授予华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作仅限中国大陆地区发行。

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2016-0556号

爱自己, 别无选择: 每天练习跟自己在一起

作 者 乔宜思 (Joyce Huang)

摄 影 偏执黑

责任编辑 陈 迪

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司

装 订 北京华宇信诺印刷有限公司

版 次 2018年1月北京第1版 2018年1月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32开

印 张 8.25

字 数 75千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

愿我们同在， 活在这璀璨的宇宙里

—— Joyce Huang

一开始写人类图气象报告，是因为有趣好玩，像是一个好奇心的实验。

实验，每一天观察人类图流日的变化，然后像是写代码一样，把宇宙的密语，透过文字诉说出来，像是一个游戏。

没想到，从第一天开始玩，开始写，就这样一路停不下来，累积超过一千篇，那应当是一千个日子，宇宙星辰与我的私语。

只是这私语，开始展现其扩散的威力，我在博客上、脸书（Facebook网站）上所发表的这一篇又一篇“人类图—今日气象报告”，默默地，神奇地，各自找到应当读到它的人，完成任务之后，宛如流星，在每个人的心上，留下一道温暖，或光影，或彩虹，这是极个人的体验，难以清楚说明，究竟是什么原因。

于是，越来越多人记住了人类图气象报告，这原本仅仅只是星体运行对我说的话，而这些文字与话语，成了一条缘分的细线，引发更多人的好奇，开始渴望知道人类图，开始希望借由人类图来更了解自己，因为他们总是追问：

什么是回到内在权威与策略？

我会说，那是一条充满魔力的线索，每一次，都能让你依循着真正的自己，做出正确的决定。

接着，你会感觉和自己很亲近，虽然有时充满力量，有时没有，但是那都很好，因为你拥有的是自己的真实，无论喜怒哀乐，都是活着，珍贵的体验，体验你的体验，做你自己。

到后来，我喜欢人类图气象报告，不仅只是一个实验或游戏，是因为，有了这些文字，我们开始相互认识，彼此熟悉，一起呼吸着，似乎能听见彼此心跳的声音，无人是孤岛，星星运行影响着我们，而我们每个人与星辰其实无异，一闪一闪，亮晶晶。

在此我要谢谢小敏，没有你的慧眼，就没有我的书。谢谢老王，你懂得我的渴望，最后要谢谢偏执黑，你的眼睛总能看见这世间难得的美丽，谢谢你的摄影作品，丰盈了每个人的心。

最后，谢谢曾经阅读过这里每一篇文字的你，我们同在，活在这璀璨的宇宙里。

相信自己的心， 相信独一无二的自己

—— 林忆莲

我拥有一颗石头，她的名字叫安达拉（Ane'la），湖水蓝色的清澈形态和线条像极了一颗心，找寻这颗心的旅程，是迂回有趣的一个过程。

引用Joyce在这本新书里其中一篇《定数》里的话：这世界上每个人与每件事都以奇妙而准确的状态相衔接，相倚相依……

第一次看到安达拉，是跟Joyce的第二次碰面之后。一天早上，收到她从台北寄来的一个浅黄色的公文包。小石头暗藏着生命的震动频率，早就跳出了保护她的紫色丝绒小包，随着公文包里盛载的书本和卡片一起滑出，落在我的手心……

认识Joyce，是从人类图气象报告开始，不太知道怎么去确切地形容Joyce的文字震撼我的感觉，是一股温暖而绵绵厚

实的感动，有一种温柔却澎湃的力量。她的文笔细腻清晰地紧扣着我心底最脆弱的纠结和不安，仿佛她是一直守护着我的天使，默默地在我背后观察，洞悉我的喜怒哀乐。然后，选择在我最需要力量的时候拍拍我的肩膀跟我讲话。有时候，又仿佛听一个慈祥的长者，带着无比的智慧和幽默，从容但肯定地告诉我，没有什么是一定过不去的！没有什么是一非得这样不可的。常常在读她的气象报告的当下，眼泪释放，心头那大颗小颗的石头，终于被一一瓦解。

我对人类图的认知很浅薄。但我的确认同并坚信每个人都是独一无二的。而每段相遇都有设定的机缘，都有暗藏的玄机。从接触Joyce的文字，到认识她，到今天为这些深深打动我的文字集成的一本书写序，我深信并赞叹这冥冥中微妙的安排。

在自我探索和成长的过程中，我们会很直接地去审视自己跟身边每个人的关系。而往往忽略了最重要的是自己跟自己的相处是否有一种坦然安心的平衡。我希望大家能细细品味Joyce的文字，从中找回你的内在权威与策略，相信自己的心，相信自己，爱自己。

愿我们同在，活在这璀璨的宇宙里 Joyce Huang

相信自己的心，相信独一无二的自己 林忆莲

第一章

这世界上的人何其多，
却只有一个你

幻觉欺人 / 002

所以，你给我听好 !! / 004

想一想，对你来说，怎样才算够好？ / 006

总是有人会讨厌你 / 008

照顾自己，做有意义的事 / 010

令人讨厌的受害者的一生 / 012

洞悉 / 015

你的风格会说话 / 017

你是自由的 / 019

孤军奋战 / 021

成熟与自己同在 / 023

羡慕 / 025

第二章

不是没有路，
只是还没到

听身体的话 / 027
尊敬自己 / 030
因为你很酷 / 032
无法逃避，自己的才华 / 034
使命感 / 036
全世界所有的知识 / 038
理直气壮地，活着 / 040
你的天分 / 042
空巷 / 044
对自己坦白 / 046
有一天，当你被看见 / 048
你的韵律 / 050
这世界有高低贵贱之分吗？ / 052
哎呀，你 !! / 054
开始，是最美的方式 / 056
这世界上的人何其多 / 058

以你的方式来 / 062
绕路去看花 / 064
失败是一种经验 / 066
说话说出一朵花 / 068
追寻答案到最后 / 070
为身体做一件事 / 072
那些没有给你的机会 / 074

如果这是你的道路 / 076

那些看似微细的事物 / 078

你不需要那么多 / 080

不要回头看 / 082

做到之前，看来总像不可能 / 084

我们要的不是烟花，是长久 / 086

宇宙会温柔回答你 / 088

老天爷的时间表 / 090

信念的力量 / 092

创意前一片黑暗 / 094

春来草自生 / 096

不要轻易背叛自己的灵魂 / 098

喝杯茶吧 / 100

耐心 / 103

投降 / 105

不必急 / 107

你在看哪里？ / 109

够了没？ / 111

优雅的原因 / 113

最坏是最好的事 / 115

神很忙 / 117

你不必永远是对的 / 119

对过往的顿悟 / 121

不是没有路，只是还没到 / 123

静待 / 125

第三章

蜕变 没什么道理

当下诚可贵 / 127

追着跑 / 129

做该做的事，包括感伤 / 131

不会放弃，爱的勇气 / 133

有些事情你现在不必问 / 135

你需要相当程度的自以为是 / 137

傻瓜可以当一次 / 139

当你以为 / 141

经过多年以后 / 144

关于能力不足这件事 / 146

有一天终将分离 / 149

存在 / 152

整合，让我们更强大 / 154

重点是那些爱着你的人 / 156

不必讨好，把事情做好 / 158

冒险的开始 / 160

蜕变没什么道理 / 162

限制与自由 / 164

有料的人不怕 / 166

评断 / 168

回归基本面，好好解决问题 / 170

了解人性，就能适应 / 172

衰鬼莫近，暖流汇集 / 174

徒劳无功之余 / 176

开始 / 179

一千颗星星的光亮 / 181

影响力 / 183

回旋 / 185

无心? 之过? / 187

你只需要飞翔 / 189

是的, 你问了这个问题 / 191

去做一件你真正在意的事吧 / 193

定数 / 195

我会活得更好 / 197

第四章

准备好, 大显身手吧!

有些事情, 并不是你的问题 / 200

再说一句都嫌多 / 202

你所热爱的, 就是道路 / 204

简单的人最聪明 / 206

跳入的瞬间 / 208

谁说的? 是我。 / 210

你不需要成为一个讨好你的人 / 212

错的人 / 214

无私的心 / 216

世界会走到你的面前来 / 218

整体运作的法则 / 220

翅膀 / 222

赚多少，老天爷注定好 / 224

不要放大自己的问题 / 226

翅膀下的风 / 228

人之患 / 230

鲤鱼跃龙门 / 232

坚持去做，你认为是对的事 / 234

准备好，大显身手吧！ / 236

人生苦短，请放手去做！ / 238

你不需要成为超人 / 240

别想改变任何人 / 242

老实行动的人最有福 / 244

喝完这杯，外头阳光灿烂 / 246

光阴是把刀 / 248



第一章

这世界上的人何其多，
却只有一个你

幻觉欺人



今天适合静下来，中立而客观地、好好检视自己截至目前的人生中，累积的诸多结果。

这包括了你现在正从事的工作或事业（你喜欢每天去工作吗）、你的人际网络（你喜欢自己的朋友圈吗）、你的另一半（你身边是否有所爱的人）、你的财务状况（你满意吗）、你的身材（你喜欢你的身体吗）……把自己不尽满意，正让你苦恼挫败的部分，摊开来看一看。

这是截至目前成果揭晓，如果你愿意对自己诚实，这就是你想要创造出来的结果，这是真相。其余的，是包裹在真相周围的自圆其说，美丽虚华如同包装纸一样脆弱。

请回到你的内在权威与策略，幻觉欺人，若能看透自己真正的意图，才有机会，重新再做一次选择。

选择你想拥有一个什么样的人生，然后，真正拥有它。



所以，你给我听好!!



你的每一样能力，不管你喜不喜欢，都是老天爷给你的礼物。想象，他笑意盈盈地给了你这样，又给了你那样，每一样能力都带着无限深远的祝福。

这祝福不是只给你这个人，而是期待能够透过你，让这看似微小的祝福得以扩散，像一团团柔和的光，一圈一圈又一圈地向外扩散着，让人与人之间得以相互支持，彼此散发力量，连接成正向的网络，无穷无尽扩散至更多更远的地方。

所以，你给我听好!!

你的能力，不是让你妄自菲薄、虚度光阴，更不是要你恃才傲物、眼高于顶。你的才华是一份珍贵的礼物，你把自己贡献出来，就能使更多人因为有你，这个世界因为有你，而