



Louise L Hay

(美) 路易丝·海 著 萧顺涵 译

EMPOWERING
WOMEN

EVERY WOMAN'S
GUIDE
TO SUCCESSFUL LIVING

女人的重建

· 本畅销全球的女性成长经典

女人的 重建

一本畅销全球的女性成长经典

Louise L. Hay

(美) 路易丝·海 著 萧顺涵 译

新世纪女性宣言

从情绪的成熟面来看，女性正站在生命进化期的最高点。此时此刻，我们的盛况是前所未有的。对我们来说，这是塑造我们命运的理想时期。

此刻，我们的成长将为世界各地的妇女树立新的典范。生命中有许多可能性不是我们所能想象或经验的。

此时此刻，我们所拥有的机会绝非以往的妇女可以企及的。现在，是女性打破自我设限藩篱的时候了！你可以变得远比自己梦想的还好。

关于作者

路易丝·海的生命故事

路易丝·海是一位拥有坎坷童年经历，却为自己创造出不平凡生命奇迹的现代女性。她五岁即遭邻居酒鬼强暴，又在继父长期凌虐之下成长，极度欠缺自尊及自我价值感，十六岁即当了未婚妈妈，做过许多仆役工作，后来在纽约幸运地成为一位流行时装模特儿。之后嫁给一位优雅的英国绅士，低落的自尊心因心灵的修持才逐渐提升，但婚后十四年先生另结新欢。近乎崩溃的她在伤心之余，从宗教科学教会的课程中重新找到生命的主题，成为教会咨询员，并开始旅行演讲及举办课程，但当生活逐渐充满希望与契机时，命运之神仍捉弄她，如晴天霹雳般又被医生宣布罹患了癌症。

这时的路易丝才真正踏上自我愈疗之路，她尝试去改变自己的心理模式并化解童年时期内在的深层愤怒与怨恨，藉由身心的洗涤与滋养，六个月后癌细胞竟消失了！从与癌共存的这段体验中，她悟到“只要愿意改变思想、信念与行动，疾病是可以疗愈

的”，又“生命中最大的悲剧，有时似乎会转化成生命中至上的喜乐”。路易丝自此踏上了珍惜生命的新道路，去追寻她认为真正重要的东西。

今日的路易丝是十八本畅销书的作者，经营一家相当成功的出版社，主持工作坊及演讲、著书不辍。而最让人感动的是，她用最深刻的生命体悟及真切的态度，不断传递出“爱自己”、“爱生命”的信念，积极投身社会公益活动，组织艾滋病患支持团体，鼓舞了无数人。近年来，她更对女性意识的提升不遗余力地投入，全心全意协助女性活出自我价值。

用爱筑梦

这是“新时代运动”美国著名的领袖之一路易丝·海走过了人生七十大关之后再度专为女性所写的智慧之言。

不知道读者有没有发现一个有趣的现象：鼓吹新时代思潮的人，女性居于重要地位。美国有路易丝·海、秀莉·麦克琳、带来塞斯的珍·罗伯兹，带来欧林的萨娜娅·罗曼、带来伊曼纽的派特·罗德迦斯以及夏克蒂·葛文，等等。在台湾，也是由曹又方、胡因梦和我首先大力引进新时代思潮。

这一现象，正印证了新时代提倡以人为本、男女平等的原则，并且显示出所谓“阴性原则”的出头天。在此时，路易丝的这本书就特别有意义了！

在台湾我是引进并翻译“塞斯书”的第一人。在为路易丝·海的新书写序时，提出“塞斯书”仿佛有些突兀，但若您知道路易丝·海说过：“我愿见到‘塞斯书’被列为走在灵修之道上的人之必读书籍……”也就不会奇怪于我为何又用“塞斯”来开头了。

事实上，路易丝·海的书令我想起塞斯的妙言：

每个人都在“变为”的进程里，

变为什么？

变为更是你自己！

这几句话里大有文章。从小到大，我们在父母、亲长、学校、社会的教导下，不是一再地被教以要成圣成贤吗？至少，也要举一些名人做榜样去努力模仿。

换言之，我们不断被洗脑，要做到外人设下的标准，要取得外界的肯定，然后我们才能获得爱或名、利……

相较之下，渺小的“你”又算什么？“变为更是你自己”又值几个钱？基督教告诉我们，我们生来便有原罪，佛教告诉我

们，我们生住无明，六根不净。

而后，塞斯给我们带来了信息，我们都是“一切万有”（神）的一部分，选择穿上了肉体这“太空衣”，来到行星地球体验物质性的生涯。我们每一个皆是宇宙里独特、美好而不可或缺的一分子。

所以，我们要做的只是变为更是我们自己。

这句简单的话里，更包含了无穷的玄机，不是吗？

我十多年前便看了路易丝的英文原本：《生命的重建（You Can Heal Your Life）》。我喜欢她，我赞美她，因为她透过自身艰苦的经验，体会到许多有关生命的真理，并且能实地的去用在自己身上，从而治疗了自己的癌症，治疗了自己伤痕累累的心，更将体证写成书，用咨商、演讲和工作坊来分享她的经验和智慧。

在这本《女人的重建》里，作者开宗明义地说，她不是个治疗者，不能治疗任何人。这究竟是怎么一回事呢？原来，她并不想成为偶像，成为别人的拐杖，她想做的，只是要每一个女人更是她自己，更爱自己，更肯定自己。在这种全心接纳自己和爱自己当中，表现出我们对宇宙和对人性的信任，从而产生无比的安全感。毕竟，所有的治疗其实都是“自疗”。

如路易丝在后记中说的，所有生活中的问题，都可以归类到四种范畴之下：爱、健康、财富以及自我表现。其中，爱是最重要的。

我想，不分男女，几乎每个人都在人生的某一刻，都会产生同样的认知：爱是最重要的，但是许多人都会有极大的无力感，或是自惭形秽，觉得自己不会有人爱；或是心灵干枯，挤不出一滴滋润自己或别人的甘泉。为什么呢？这就是“信念”的问题。

我们被灌输和累积了许多负面的信念，而我们再用那些信念来创造我们的人生。“你创造你自己的实相”是塞斯不厌其烦一再告诉我们的话，而也是路易丝每一本书的主题。

不论是有关人际关系、健康、财富、权力……哪一方面的问题，我们都有办法主控我们的遭遇，靠的就是自爱、自重的信念，不要怀疑，路易丝已用她一贯平易浅显的言语教给你种种正面的信念，以及如何让它们发挥作用、产生效果。就我自己做咨商的经验，这正是我们女人迫切需要的资料。

书中有关中年的女人，“银发也是一种美”以及“女人支持女人”那两章尤得我心，也是路易丝自身的新心得。此外，有关性骚扰那一章也值得我们特别注意。因为以男人为主导的社会，

往往会让女人贬低自己，和男人有任何冲突，老是先以为是自己不好，自己犯了错。在恐惧中忍气吞声，路易丝提醒我们，身为女人，我们能为自己及为彼此做的事。

是的，我们不必等男人变成“新好男人”，不如我们自己先做“新好女人”！

作者：王季庆

台湾新时代中心负责人，译有多本新时代著作。

兴高采烈地做一个现代女人

一九〇〇年时，全球人类的平均寿命是四十九岁。

在封建社会里，女人的一生成败皆得仰望她的男人，即使是三妻四妾的制度也得接受。

如今，女人的处境有了大幅改变；想象中，女人的幸福也该有了保障；奇怪的是，女人的命运，其实现在要面对的挑战更大；女人的功课，比以前更多更艰苦！

女人！你警觉到了吗？

新时代带给我们许多优势与机会，但也同时带给我们许多压力与挑战。

因为我们的寿命延长，所以我们多半都会活得超过五十

岁——这表示我们必须面对一百年前的女人未必会经历的更年期。当我们以为子女长大、家务轻松了以后正可以享福时，颜面与体力逊色，荷尔蒙的失调又成为我们人生旅途上的一大关口。每当我听到女人色衰爱弛或为了家庭鞠躬尽瘁的故事时，甚至会觉得——这是上帝处罚女人活得太久的一个笑话！

而在此之前，因为我们享有择偶、离婚、谋职、创业的机会，所以，兼顾的辛劳与成败的责任，也都会压在我们的肩膀上，兼顾第一性，使第二性成了第三性。

女人！你承担得了这些吗？

这就是为什么我没有像女权论者那么过度强调女人被男人压榨、性骚扰的细则；为什么我不会表面是批判婚姻制度实则是在强化妻妾意识？很简单，因为我早已觉悟，女人的敌人不是男人，女人面临的挑战其实是女性的心理与生理；女人的生命与男人的生命一样，都是各自负责、自得其乐——当然，也是自作自受的。

因为这种立场，总觉得《女人的重建》的作者可算是我的知音，她已经七十岁了，根据她的前一本著作《心灵的重建》与这本新作，我猜想她也和我一样，面对女性生命是边战边

走，面对新问题才明白，原来这是一道又一道新的关口，即使没有前辈可观摹、专家可指导，也必须乐于接受挑战，仍要兴高采烈地活下去。

兴高采烈地生活——即使男女人口比例悬殊，以致很多女人注定要单身；即使饱受更年期之苦，也要享受晚年，不做被荷尔蒙药厂与瘦身广告催眠的消费者；即使年华老去，青春不再，仍要使自己成为一个内外一致的美人。

今年我已五十了！她是我们的榜样。学学她，走出老是由“女权抗争”、“男女关系”、“家庭品质”、“子女成材尽孝”出发的思考模式。

迟早有一天，我们必定要做这本书——详列出来的功课——

创新生命视界、强化正面信念、改善你和自己的关系、做孩子的榜样、创造健康人生、作个优秀长者、增强理财能力……最后，让女人支持女人。

因为，女人才了解女人！

就像本书作者提倡的女性社团一样，为了“分享女人的情绪垃圾，厘清女人的观念盲点，支持女人的危急困境，提供女人的生存策略”，英雄所见完全相同，许多女人要求我召集发挥同

样功能的“真情姊妹会”社团。也许，在不久的将来，让我们在“真情姊妹会”相见吧！

是的，当女性妊娠恶阻，情绪周期及更年期的临床研究报告远不如切除子宫手术报告那样普遍时，女人，岂可像我们这些老一辈的女人后知后觉地兵来将挡、水来土掩，边战边走？当然是要未雨绸缪，预知女人的人生四季而兴高采烈地迎接它们！

虽已近黄昏，但晚霞最美丽！我立志做个快乐的资深美女，希望你也敢于拥有同样的志向。

作者：陈艾妮

台湾大学社会系毕业，以写作及主持节目为主。

知名作家、画家、话家及管家，著作丰富，其中包括《天龙八部看婚姻》《外遇离婚免疫学》《天天生日快乐SQ》《七挑八选识佳偶》《亲子三昧》等系列文字书、有声书、笔记书、编译作品、油画画册，设计文具近百种。

女人，做你自己

你，就是你，就是当你自己，不是当父母的女儿，不是当先生的太太，不是当孩子的妈妈，而是当个完完全全的自己。女人只有真正地当自己，才可能创造出自己的价值，才可能拥有神采飞扬的人生！但是，对大部分的女性来说，她的人生只有“生活”的繁琐，却少有“生命”的精彩；自我的否定与社会的要求，日复一日地持续着，“成功”对女人而言，宛如双手捧着细沙，而细沙从指缝间流泻出来般的不可得；除非女人愿意改变，而且确定可以变得更好、更有方向，此时拥有一份成功的指引，能让你继续往前迈进，活得愈来愈好！

人从出生就在追求死亡，孤零零地到来，也孤单地离开世

上，在这美好的人间，从降临到离去，这数十年的光阴中，难免有挫折与低潮，自己或环境都被套上一份有形的桎梏，长期下来，厚重的盔甲无形地披在女人身上，难以卸下。所以，作者路易丝·海写《女人的重建》，以亲身的经验，提供实际的方法与指南，在追求爱、健康、财富与自我表现等范畴中，清楚地说出她的理念与做法，将关心的层面分为十章节，内容大约分为女人与自己、女人与他人、女人与观念三部分：

“女人”，你是自己身体的主人；你是如何看待自己身体的？当女人试图以别人的标准来要求自己的身体时，这是对自己极度的不肯定，更是对自我的破坏。虽然，瘦身、香烟、女性产品都在诉说你不够完美；虽然，你会面临到更年期的彷徨、乳癌的威胁、性的隐私或性骚扰等烦恼；虽然，你需要钱并希望经济独立，却不谙理财之道；虽然，坊间各种健康广告与生活方式，都在影响着你。如果你期待过自然又健康的生活，你需要学习如何与自己相处，如何创造有意义的财富，如何让镜中的影像呈现出快乐与喜悦，请在忙碌的生活中，拨出时间经营自己，培养活得更好的能力，创造自己生命的价值。

“女人”，你可以与别人合作得更好；我经常在演讲的会场