



YOU CAN HEAL YOUR LIFE  
COMPANION BOOK

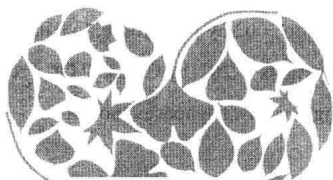
# 生命的重建

## 实践篇

[美] 露易丝·海◎著  
李媛◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS



# 生命的重建

## 实践篇

[美] 露易丝·海◎著  
李媛◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命的重建 (实践篇) / (美) 海著; 李媛译. —北京: 中信出版社, 2011. 1

书名原文: You Can Heal Your Life Companion Book

ISBN 978-7-5086-2616-1

I. 生… II. ①海… ②李… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 232897 号

YOU CAN HEAL YOUR LIFE COMPANION BOOK

By Louise L. Hay

Copyright © 2002 by Louise L. Hay

Original English language publication 2002 by Hay House, Inc. in California, USA

The simplified Chinese translation rights © 2011 by China CITIC Press

Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 生命的重建 (实践篇)

SHENGMING DE CHONGJIAN

---

著 者: [美] 露易丝·海

译 者: 李 媛

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 106 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-2763

书 号: ISBN 978-7-5086-2616-1 / F · 2220

定 价: 28.00 元

---

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

*You Can  
Heal Your Life  
Companion  
Book*



我们很多人都觉得，要想彻底消除根深蒂固的旧有思维模式，就必须下苦功。我认为改变内在不是非得“下工夫”，也不一定就是艰难或痛苦的。依我看，它会成为一次冒险。

所以，我愿把此书献给身为冒险家的“你”。你将踏上一场寻宝之旅。被你发现的每一个旧有消极模式都只需用来剖析然后丢弃。每一个这样的模式下面都蕴藏着一座宝库。

寻找本属于你的金子，创造本属于你的健康，找到本属于你的自由，让你的生活充满爱。你理应如此，这是你应得的。我会帮助你。

你脚下的路，是通往心灵的启蒙。

You Can  
Heal Your Life  
Companion  
Book



前 言 / IX

第一章 改变，从心开始 / 1

什么东西能让我们重获新生？毫无疑问，是我们的信念。如果我们愿意改变自己最基本的信仰结构，我们的生活就会呈现新面貌。

第二章 信念 / 19

我们有许多负面信念，正是它们不断给我们带来麻烦。若不弄清这些狭隘信念到底是什么，我们永远不可能改变它们。

第三章 健康 / 33

所有人都不愿意生病，但其实，我们患上的每种疾病都是一位老师。生病了，是身体在告诉我们，我们的意识出现了偏差。

## 第四章 恐惧 / 47

你害怕的时候便不爱自己、不信任自己了。那种“不够棒”的感觉妨碍了你的决策过程。试想你在缺乏自信的情况下如何能作出正确的决定？

## 第五章 批判 / 65

大多数人都有非常强烈的批判倾向，喜欢挑剔和抱怨，很难轻易摆脱。然而，这却是亟待解决的首要问题。除非超越那些将人生引入歧途的障碍，否则我们永远无法真正爱自己。

## 第六章 上瘾 / 87

上瘾是“我不够棒”的另一种表达方式。表面上，我们陷入这种行为不能自拔，但实质上，我们是在逃避自己，不想触碰自己的情感。

## 第七章 宽恕 / 103

很多人一直背负着怨恨，就因为“他们”对我们做了这样那样的事。我们自认为是正义的化身，我们强求自己有理，却从不强求自己快乐。

## 第八章 工作 / 117

我们所从事的职业和所做的工作反映出我们的自我价值观和世界观。请记住，你的思想决定了你身处何种职位。你身边的人只是“你”自我评价的一面镜子。

## 第九章 财富 / 131

仅仅拥有更多的金钱是不够的。我们还需要学会如何“配得上”以及“享用”自己所拥有的金钱。你的财富意识并不由金钱来决定，但你拥有多少金钱却取决于你的财富意识。

## 第十章 朋友 / 145

在友谊的世界里，我们不但更多地了解对方，还更多地了解自己。友谊映射出我们的自我价值与自尊，提供给我们最佳的审视自己的机会，指出我们身上有待提高的地方在哪里。

## 第十一章 性爱 / 161

性爱应该是充满快乐和深情的行为，只要我们敞开心扉并且真正关心自己，我们就不会伤害自己或他人。

## 第十二章 亲密关系 / 175

假如童年时，你渴望爱却得到痛苦，那么成年后，你就会寻找痛苦，而不是爱，除非你摆脱旧有的家庭模式。



### 第十三章 衰老 / 187

精力充沛、活力十足的感觉远远比一两道皱纹重要得多，可我们却认为，只要容颜老去、青春不再，就无法受人欢迎。

### 第十四章 你的新生 / 199

你根本不知道自己有多睿智。你“有能力”呵护自己。你“已经知道”你所需要的答案。与自己的心灵沟通吧！你会更有安全感、更充满力量！

# CHAPTER 1

## 第一章

# 改变，从心开始

“ 我愿意改变。 ”



这本书讲的就是改变。我明白——你希望除自己之外  
**这**的所有人作出改变。只有你的母亲、父亲、上司、  
朋友、姐妹、爱人、房东、邻居、牧师或者政府官员改变了，  
你的生活才能变得完美。但事实并非如此。假如你希望自己的  
生活焕然一新，那么必须作出改变的那个人就是“你”。你改变  
了之后，你身边的所有人都会依你而变。

你愿意改变吗？

如果答案是肯定的，你就能创造出你的理想生活。你需要  
做的不过是转变某些观点，放弃某些信念。听起来容易？没错。  
然而，未必总是这么容易。我们将探讨一些你会对其抱有信仰  
的事情，涉及你生活的方方面面。如果你的信念是积极的，我  
会鼓励你保留它们，并且进一步拓展它们。如果你的信念是消  
极的，我则会帮你抛弃它们。

想知道改变自己的思想后会有什么结果,我的人生便是一个很好的例证。我曾是一个家境贫寒、饱受凌虐、缺乏自尊且问题多多的小孩,但我为自己创造出精彩的人生,成长为一个有能力去帮助他人的知名女性,我的生活也不再痛苦和磨难。我能做到,相信你也能做到。

我劝你刚开始做这本书里的练习时对自己不必太苛刻,量力而为。即使你每个月只能完成一个练习也依然有帮助。这些练习将带你认识新的自己。你一定能作出新的选择,而每作出一个新的选择就好比在你刚开垦的心田里播下一粒种子。这些种子需要时间来生长发芽。记得吗,播下的种子不会马上开花结果。同样,做完这些练习后,你也不一定会收到立竿见影的效果。

我建议以章节为单位来使用这本实践手册,每次着重解决你生活中某一方面的问题。在做任何练习时你都应该仔细审视自己的情感。把这本书通读一遍,任凭思绪和回忆淋漓尽致地涌现,然后,折回头去完成所有练习,包括你不存在问题的那些方面的练习。哪方面对你来说比较吃力就多做几遍其中的练习,你还可以自己设计练习,结果会让你大吃一惊。

有时，最好放一盒面巾纸在身边，要允许自己去探究过往，必要时放声哭泣，因为泪水是生命之河，能洗濯一切烦恼垢故。

我想回顾一下构成我人生哲学的那些基本信念。你要是读过《生命的重建》，或许还记得这些信念。

## 我所相信的

生活很简单，我们付出什么就收获什么。我们生命中的每一段经历，无论好坏，都是由我们自己创造的。我们此刻的所思所想决定着我们的未来。我们每个人想些什么、说些什么、相信什么，决定了我们拥有怎样的人生经历。

所谓信念，是指我们信以为真的各种观点和想法。信念让我们相信，我们对自身和周围世界的判断都会变成现实。我们所选择的信念会开阔、丰富我们的人生。日子可以过得兴奋、快乐、充满希望，也可以过得悲伤、受束缚、充满痛苦。生活在同一屋檐下、有着相同境况的两个人，会经历截然不同的人生。什么能让我们重获新生？毫无疑问，是我们的信念。如果我们愿意改变自己最基本的信仰结构，我们的生活就会呈现新面貌。

不论你对自身和这个世界抱有什么样的信念，记住一点，信念说到底只不过是想法，而想法是可以被改变的。在我即将探讨的观点当中有些也许你不会认同，有些也许会令你感到陌生和可怕。别担心，只有那些适合你的观点才会变成你自己的想法。你也许会认为某些方法过于简单或愚蠢，根本不可能对你起作用。请答应我，尝试一下。

我们的潜意识对我们所选择的信念是全盘接受的。上天从不评判或指责我们，它只是按照我们自己的价值观来接纳我们。如果你抱有的信念存在局限性，那么你的真实生活也将如此。如果你认为自己太矮、太胖、太瘦、太高、太聪明、不够聪明、太富、太穷或者缺乏交往能力，那么这些信念就会应验到你身上。

千万记住，我们是在谈论想法，而想法是可以被改变的。究竟该怎么想，我们有无数种选择，而力量的源泉永远存在于当下。

此时此刻你在想些什么？是积极的还是消极的念头？你打算让它决定你的未来吗？

孩提时代，我们了解自我、感受生活的途径是身边大人們的种种反应。因此，我们大多数人的自我认识仅仅是别人对我

们的评价。此外，我们接受了很多关于人生“应该”如何度过的条条框框。如果你身边的人成天郁郁寡欢、担惊受怕、愧疚不安、脾气暴躁，你就会对自己和周围的世界有很多消极认识。

长大后，我们倾向于重现童年时期的情绪环境。我们还容易在人际交往中再现我们小时候与父母的那种关系。假如孩提时的我们屡遭责骂或虐待，成人后的我们就会努力与那些同样这般对待我们的人为伍。假如孩提时的我们总是受到表扬、关爱和鼓励，成人后的我们就会重现这些交往模式。

我不是让你责怪父母。我们都是一代又一代的牺牲品，父母不可能教给你连他们自己都不明白的事情。你的父母如果不懂得怎样爱自己，就不可能教你怎样爱自己。他们已经是竭尽所能地用他们已知的知识来教育你了。想想他们是如何长大的。你要是想多了解父母，就该问问他们的童年是怎样度过的。

不要只听他们说了“什么”，还要观察他们说话时的“状态”。他们的肢体语言是怎样的？他们和你有眼神交流吗？凝视他们的双眼，你能否发现他们内心的童真。或许你只是一瞥而过，但这种内心的童真往往会透露有价值的信息。

我认为我们选择了父母。我相信，是我们自己决定了在

某个时间、某个地点投胎来到这个世上。我们之所以来到这个世上，是为了吸取具体的经验，好让自己在心灵成长之旅中得到人性的升华。我相信，是我们为自己选择了性别、肤色和祖国，然后又选择了某对能在人生路上提升我们精神境界的父母。

我们所面对的只不过是一个想法，而想法是可以被改变的。不论问题出在哪里，你的经历都只是内在思想的外在表现。连自我憎恨也仅仅是你对自己的一种看法。这种看法产生出一种感觉，而你接受了它。可是，假如你没有这种想法，你就不会有这种感觉。想法可以被改变，改变了这种想法，相应的感觉也会随之消失。

过去的事情丝毫不能影响我们。我们曾被消极的思维模式禁锢了多久都无关紧要。从此刻起，我们即可获得自由。

不管你是否相信，我们的各种想法确实是由我们自己选择的。我们反复抱有同一种想法并习以为常，于是，这种想法似乎不由我们选择，而我们当初的确作了选择。但我们有权将某些想法拒之门外。你有多少次把自我肯定的想法拒之门外？而你同样可以把自我否定的想法拒之门外。

我接触过的每个人都在内心深处抱有这样一种信念：“我不



够棒”。我认识或曾经共事的所有人都或多或少遭受着自我憎恨和内疚的痛苦。“我不够棒，我做得还不够，或者我不配。”他们常常这样抱怨。可是，究竟对于谁来说你不够棒？按照谁的标准你不够棒？

我觉得，怨恨、指责、内疚和害怕是引起我们自身及我们生活中绝大多数问题的原因。这些感觉源自于对他人的责备和对自己行为的不负责任。假如我们敢于承担起生活中的一切责任，就无须责备任何人。“外在”发生的任何事情都只是我们内在思想的真实写照。

我不是在替别人的恶劣行为开脱，但正是我们自己的信念体系把这种行为招至我们身上。你头脑中的某个想法吸引了这些表现出攻击性行为的人。如果你发现别人总是欺负你，那么这就是你的信念模式。当你改掉吸引这种行为的那个想法后，这种行为自然会停止。

我们可以改变对过去的态度。过去的事情已经过去，无法更改，但我们可以改变对过去的看法。拿很久以前受到的伤害来惩罚现在的自己，这是多么愚蠢啊！

如果我们选择相信，自己是个孤立无助的受害者，一切都