

兰心

著

遇见爱， 遇见更好的自己

Meeting love,
meeting the better self



更具温暖力的爱的读本
更暖心的心灵对话



拯救单身·爱与和解·重拾自我
你所羡慕的幸福，都是有备而来！

都市男女喜爱的知心姐姐 国家高级心理咨询师

兰心 暖心之作、肺腑之言：

如何成为更好的自己，得到想要的爱人与婚姻！

国际作家

Fiori Picco (意大利)

国际作家

Nurduran Duman (土耳其) 推荐

国际作家

Roberto Aedo (智利)

台海出版社



知名情感作家

苏 芩

推荐



遇见 爱， 遇见更好的自己

兰心——著

贵州师范学院内部使用



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见爱, 遇见更好的自己 / 兰心著. — 北京: 台海出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5168-2300-2

I. ①遇… II. ①兰… III. ①女性—情感—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第053548号

遇见爱, 遇见更好的自己

著 者: 兰 心

责任编辑: 员晓博

装帧设计: 仙 境

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1280mm

1/32

字 数: 230千字

印 张: 8.5

版 次: 2019年5月第1版

印 次: 2019年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2300-2

定 价: 42.00元

版权所有

翻印必究



遇见兰心，遇见更美好的自己

文/国际作家（土耳其）纽都然·杜门（Nurduran Duman）

我们为什么在地球上？我们为什么而活着？我们为什么要这样活着？

这是人类一生中至少要问一次的三个问题。事实上，这些是我们所有人都应该问自己的主要问题。如果你想知道这些问题的答案，如果你觉得在现代繁忙而快速的生活迷雾中迷失了自我，那么，兰心是你可以追随的灯塔；如果你正在寻找更好的生活方式，并希望成为健康和平的社会的一分子，你尤其应该阅读她的作品。

有时读者认为他们不应该见他们最喜欢的书的作者，以免失望，因为他们不想因为认识一个与书截然不同或言行不一的作者而感到悲伤，但是兰心却不会让你有这种感觉。

在兰心的作品中，她谈到了幸福，而在她的日常生活中，她不仅在谈论幸福，她还在践行她的话语，不断地为他人创造幸福，成就幸福。她是集“大爱”“大慈悲”和“大智慧”的生命的总和——同时也意味着“大美”的总和。

在读者体会到她作品中与美相关的主题和方法之前，他们可以确定——她本身就是美好的生命。如果让我们用一个词来形容兰

心，那就是“美”——兰心是集身体、灵魂、心灵美于一身的真实存在。

读者在她的书中漫步，他们领悟到了智慧、善良、健康、专注和行动。

每天早上，当我们醒来的时候，我们都会做出一个选择：努力活出最好的一天，还是继续活在昨天，或者任其自然发生。我们可以通过自己的选择来创造最美好的一天，或者我们可以等待其他可能会到来或不会到来的事情，让我们的一天不像我们自己一样美好。那些决定过真正美好生活的人，通过我们自己的选择，可以从兰心的话语中找到这种方式。她本身就是美好的生命。

地球上所有的教义都说，无论你走到哪里，你都带着所有你逃离的东西。如果你想过一种美好的生活，你就应该做你自己，这样你就有机会让周遭也变得美好。像兰心一样，她走到哪里，哪里就变得美丽；谁读了她的文字，谁就变得更美好。让我们在她美好的世界里漫步吧，去领悟她的智慧，感受她的正能量。

遇见兰心，遇见更美好的自己。

如同地中海岛屿上冬日暖阳的兰心

文/国际作家（意大利）、汉学家雪莲（Fiori Picco）

我于2018年4月在北京的鲁迅文学院认识了兰心。她给我的第一印象是她有着很强的审美观和美感，这不只体现在外表上，更体现在内心和灵魂上。

兰心整个人都洋溢着尘世女子少有的纯净与优雅。她向周围人传递着内心巨大的平静，让他们感到欢喜和舒服。

她是这个时代一种新的生活理念的象征，致力于身心灵的修炼和提升，追求自我意识的觉醒和真正的幸福。

她的书难能可贵地融合了佛法智慧和哲学、心理学和灵学，以及对女性纯粹而深厚的大爱。她引导女性走上探索、认识、领悟、觉醒和找到自我的道路。

她对读者强烈的使命感和大爱令人钦佩。她的身心灵修行之道应该成为所有感到失落和生活浮躁的人的楷模。

在她的书中，她用柔和、亲密、深入浅出的言语与读者促膝谈心，娓娓道来。她对我们说话如同生活中的知心姐妹和闺中密友般亲切；她的话语让我们放松，舒畅，温暖，感动，豁然开朗，如同地中海岛屿上冬天的太阳。

推荐序三

在不同维度之间完美转换

文/国际作家（智利）罗伯特·艾多（Roberto Aedo）

由于我还看不懂中文，很遗憾我还没读过兰心的书。但从认识她至今的时间里，通过对文学艺术、中西方文化、日常生活、心灵、思想等各方面的深入交流，我对她有着极好的感知印象。

我认为她是一个聪慧、内心非常宽广、豁达的中国当代女性，同时也是传承中国优秀传统文化的代表女性，她似乎与生俱来就有敏锐的审美观。这几者她融合得非常好。

我将永远记得那次的印象：当我应中国作家协会“国际写作计划”邀请来到中国，在北京民俗博物馆东岳庙那个古老的道教寺庙里，她在中国传统音乐中随心起舞，行云流水般逸美，犹如天地万物中的仙子，在场的每个人都被她震撼了！60多岁的法国作家和音乐家Dominique Ottavi在现场感动得哭了，几度流泪。他对我说：“太美了……真的太美了……我此生都未曾看过如此美好的禅舞！”

她可以做一些在西方国家很难融合并存的事情：她是一个畅销书作家，也是一个曾在鲁迅文学院努力进修的研究生；她是一个虔诚的佛教徒，也是某些品牌的代言人；她是爱与幸福讲座的导师，她将佛法智慧与红尘情感完美融合，她又是很多FM平台心灵情感节

目的特邀主持人；有时她还与来自世界各国的冥想大师和艺术家对话，探讨跨领域的专业知识……她身上既传承了中国的传统文化和美德，又融合了西方先进的哲学思想……难得的是，对兰心来说，所有这些不同维度之间的角色和事情竟然没有冲突或矛盾，在她身上都能和美、优雅地并存。

正因为如此，兰心于我而言不仅是一个深爱的朋友，更是一个非常有趣的文化人物，在我看来，兰心体现了当下中国女性多重身份和角色完美转换的认同。

于智利首都圣地亚哥

2018年9月24日

推荐序四

兰心：爱无界，链苍穹

文/上官长风（爱商LQ创始人）

她是那样一个人：小巧玲珑、温柔娴熟、宁静优雅；

她还是这样一个人：聪慧知性、善解人意、才艺非凡；

她又是这样一个人：多本畅销书的作者，许多心理、婚恋节目/课程的主播/导师；

她居然也是这样一个人：鲁迅文学院研究生作家班的高才生，诺贝尔文学奖得主莫言先生的师妹，与国内外一线作家群有深厚的交情……

她广交天下朋友，偶尔会给你来一次意料之外的惊诧：捧出一本像《简·爱》这样的世界名著——自己翻译的版本。

原来她还是这样一个人：翻译家，口译、笔译两种能力都很卓绝。

她除了有很多国内的朋友，还有很多世界各国的好友。大部分人的微信朋友圈里都是清一色的“你好”“晚安”，她的不一样，会有很多“Good morning, Good night……”她和众多国际人士有着日常的联络，也在文化、心灵和灵魂上有着深入的交流。

她是拥有百万粉丝的超级IP，她的头衔——如果要用头衔来描述一个人的话，估计需要好几页A4纸。她是知心姐姐，她又是天使

妹妹，她是一个3D立体活灵活现、真诚踏实丰润的生命。

很少有人能够像她一样，如此关注生活的细节，几乎可以解决关于情感的任何问题。她个人、她的兰心工作室一直在为无数青年男女解决情感的困惑，像星座一样照亮他们，指引着幸福的方向。

也很少有人能够把自己所有的生活细节都变成一部又一部的生命成长纪实，谱写出心灵最内在的华彩乐章。

女儿出世了，她将孕育的过程写成了怀孕漫画日记《宝宝驾到》。记录了一个新生命来到这个世上曼妙的传奇。用外界一句调侃的话来形容是“孩子没有白怀”。

女儿出生后的三年时间里，她用心陪伴宝宝成长，并将过程中的点点滴滴写成亲子育儿漫画《我是新手妈妈》。用外界一句调侃的话来形容是“孩子没有白带”。

世道变化，充满种种诡谲欺骗和套路，它破解生活的谜题。为小姐妹们发声，在寺庙闭关数日创作了超级畅销书《小心！男人就这样骗你》。

当然，这都只是边角料。她所做的每一个善意提醒，是要帮助你，帮助更多女性，在漫长的生命旅途中遇见爱，遇见幸福。

她是众多网络平台上一个有名的符号，一个芳香的名字，一个想起来就会让人感受到深山幽谷的那样一种美好的境界，那样一种特立独行的花草。那一缕跨越万水千山的芳香……

她就是兰心。

我和兰心的机缘起于一个偶然的时刻，当时她去丽江写《遇见幸福，遇见爱》，我的一个学生，一个很有修为的学者，和她说起我，然后我们就有了一些远程的互动。那时候微博还很热闹，我们在微博上相互关注，所有的了解就是从那时开始的。

就这样遥远的互动了好几年。直到后来我创立了爱商大系统（LQ），一个爱的平台，一个传播爱文化的机构。

一个本身就代表爱理念的机构需要这样一个爱的代言人。所以就向她提出了这个请求。在交往中，我已经感受到，她似乎就如她的名字一样，其气若兰，赤子之心，整个人就是一个爱的符号，当然是最佳的爱商代言人。

2015年6月27日，终于将她请到了大理，出席了我的一场讲座，同时也聘请她成了爱商大系统的公益形象代言人，爱商全球发言人。

从那以后互动就越来越多。不期然间，几年就过去了。

她是对爱商的传播，做过最多事的人，她是生活中最可靠的朋友。最低调却也最高贵的那一朵花。

后来更有机缘给她的宝宝起了名字，那是美好记忆。

后来还不时用《易经》的原理和《圣经》的法则做一些生活经验的互动，有更多的福分与恩典链接。

又后来邀请她来到我在深圳创办的“爱商星球”，不断碰撞，深入探讨人性里最深的幽谷。

这是一些在记忆中永远美好的过程，这也是一段美妙的岁月。生命中会有许许多多的人，匆匆过客。来了，然后走了。

兰心，这株灵草，这朵小花；这个小妹妹、好朋友；这个合作者、代言人……却越来越产生着深厚的链接，在生命中沉淀下来。

我时时以此为荣为傲。是因为爱商有这样一位代言人，更为生命中有这样的一个遇见。

最最重要的，如她那本《遇见幸福，遇见爱》的书所预示的，我是爱商的创始人，多年来一直在全心推广爱商幸福学院，旨在让更多人懂得爱，享受幸福。我相信我们的相遇之缘，也是一个遇见幸福遇见爱的过程。所有遇见她的人，都是遇见幸福遇见爱的过程。

她离开深圳回到长沙，没有多久，就寄来了这部书稿。一看

书名，如此美好，温暖而充满正能量，突然之间非常感动，热泪盈眶。这是何其有深意的一个故事。

兰心让我写一篇序，拖了许久。不是没话说，是有太多的话，不知从何说起；有太多的感动，有时难以用语言表达；有太多的细节，历历在目。

但是，当我真的要下笔去叙述，又觉得似乎还有更深的意义，等待成熟，成果回甘。

当一个人对生命有了越来越多的看见，越来越多的了悟，会更加小心自己的语言，也会更加珍惜身边所有出现的风物和人事，会更加小心翼翼地体察生命里的每一个段落，每一个篇章，每一个故事，这是生命的成长。

我们都在成长，很多时候会看不见，听不到。

我们的五感会麻木，而她是时刻看见、听见、嗅到、尝到、感觉到、体会到的那个人，她可以把生命里的所有细节都读通透，弄明白。

她不仅自己经营着幸福美满的家庭，过着丰盛丰饶的人生，还帮助那么多人走出幽谷，踏上坦途，这是怎样清亮的一个灵魂？！

普普通通的文字。没法表达这种内心感受。因此之故，这个序也就拖下来，总想着某一个机缘，会给我一个更加闪亮的灵感。

我仔细在想，她怎么可以有这么多的爱，源源不绝的流淌。我也在反思自己，我们该如何去点亮更多人内心里的那一支烛火。

其实每一个生命本身就非常精彩。所有暂时看不到光芒的，只是正在穿越属于每个人生命天空的云层。

乌云会过去，白云也会过去，总有一个时刻，每一个生命都会发光如星。前不久，我为爱商整理核心文化价值，灵光闪现，写下了六个字：爱无界，链苍穹。仔细想想，其实兰心就是这样的一个符号，她在社会各界之间不断穿梭、链接，不断得到更多人的认

同，用不同的语言在讲述自己的发现，书写自己的生命故事。同时，在链接更多的心，成为一个爱的整体。

能够如此释放出爱的人，是因为内心有丰盛的爱，能够看见别人，是因为看清了自己。能够有如此悲悯的情怀，是因为她对这个世界中的每个生命感同身受。

她的新书里，每一个篇章标题都在触碰人性中的某一个痛点，警醒、开导、化解、指引、疗愈……给伤者药方，也给贴心的抚爱。

这就是兰心。

我心目中那个“爱无界，链苍穹”的爱的符号。

在整个宇宙时空中，我们都很渺小。但是始终保有这样一颗赤子之心。

我们每个人只需全力发出自己的光和热，就够了。

总有一个空间被我们照亮，总有一些人被我们温暖。

当然，总有一本书会让你泪流满面。

这是怎么样的一篇序文呢？就是这样的吧，没有日月的光芒，只做秋夜的一只萤火虫，在你的窗前轻柔掠过，让你的心有那么一分钟的激动、跳动和感动，也就够了。

2018年9月21日深圳

与其苦苦寻求爱，不如成为爱

亲爱的朋友们，此时我坐在电脑前，感慨非常——如同与故人久别重逢，执手相望，难抑激动之情……

蛰伏三年，终于推出这本新书，让大家久等了！所有等待，只为与你更好地相见。亲爱的你，还好吗？

我从二十岁出头开始写情感、身心灵成长的书，和大家一同成长，前行。每个时段遇见的人、经历的事不同，领悟、觉知亦不同。时至今日，回想我的著书历程，从《小心！男人就这样骗你》到《遇见幸福，遇见爱》《幸福驾到》，再到这本书，无论书中分享的技法还是心法，都源于我对每一位女性朋友的感同身受的懂得，缘于我发愿以慈悲大爱之心帮助有缘的朋友们，缘于我在生活的历练中不断觉醒、领悟、修炼、精进……

我的书有幸被大家喜爱不是靠写作本身，不是靠迎合市场，不是靠宣传包装，比我文采好的、懂市场策划包装运作的大有人在，而我，只因心中怀着对天下女性的慈悲之爱，希望用我觉悟到的思想、智慧去帮助有缘众生少走弯路、少受伤害，正念、修心，加持正能量，提升爱商和幸福力，度己、度人。

每个女人心底最渴望的是什么？是爱。对于男人而言，恐怕就不是如此了。男人渴望爱与美人，但同时也渴望事业和成功。从这一点来说，女人对爱的渴望，超越了男人对爱的渴望。

可以说，爱，是女人终其一生潜藏在心底最大的渴望，爱也是

身为女人最好的滋养。

终其一生，我们每个人，都在不断寻找爱，遇见爱，遇见幸福，遇见更好的自己。

所以，每个女人都应该活在爱里。

无论是男女之爱、友人之爱、亲人之爱、同事之爱、社会之爱……都是女人应该享受的滋养。

那么，爱来自哪里？很多朋友都有这样一种想法：爱来自外界，来自他人。这是一种习惯性的“向外求”的思维。说起来也没错，爱确实有一部分来自外界，来自他人。但是更重要、更巧妙的一部分是——爱还来自自身。

这两者之间是什么样的一种关系呢？前者是向外求，后者是由内修。后者是前者的前提和基础。

当我们一心只想着如何得到外界的爱、他人的爱时，往往忽略了——其实自己才是爱的核心，爱的源头。

如果没有这个源头，我们无从得到他人长久的爱，即便拥有，已然麻木混沌的心也难以感知外界和他人的爱。

我们来冥想一下：你是一个爱的发光体，当我们内心充满爱的正能量时，整个身心都会散发着爱的光芒，照耀着周围的每个人，目光所及之处，让人如沐春风，和言善语如冬日暖阳……

而心念，是爱的源泉。当我们的心念里是爱，那么每一个我们想传达爱的人都能感受到。爱的能量是无形的，是流动的，爱是可以穿越世界上任何固体物质的神奇的力量，不受空间的限制，能够传达给近在咫尺的人，也可以传达给远在天边的人。

当我们心念里有足够多的爱，就能消融烦忧和愁苦，化解伤害和怨恨，放下贪、嗔、痴，远离人生八苦。

我们每个人都渴望自身拥有强大的正能量，而能量来自哪里？

根据心理学家研究，人类意识能量等级图是呈金字塔状分布的。

能量等级最高的是：开悟。能量指数是700—1000；

排第二位的是：平和，能量指数是600；

排第三位的是：喜悦，能量指数是540；

排第四位的是：爱！能量等级指数是500，拥有爱的等级的人，能聚焦生活的美好，让自己感到幸福。

我们在红尘俗世里苦苦追寻爱，渴望得到幸福，往往求而不得。若能跳出自己看自己，跳出庐山看庐山，就会豁然开朗：原来自己才是因缘际遇的缘起。爱——是幸福的终极密码。

世道人心，各有其意。心是最难打开的门，爱——是打开心门的万能钥匙。

情感纷纷扰扰，纠葛丛生，缘起缘灭，得失无常。问世间情为何物，爱——是一切问题的答案。

我们渴望遇见想遇见的人，走近心仪的人，联结想要的幸福，很多时候困惑迷茫，不知该如何是好。大道至简，若我们能化繁为简，倾心内心的声音，感同身受他人的渴望，体己及人，拨开心灵的迷雾，就会发现，爱——是生命最高级的情感，是最有智慧的技术和心法。

我们渴望遇见爱，又害怕爱的结果；渴望得到爱，又害怕失去爱；渴望倾心去爱，又害怕爱无果而受伤害……爱其实没有那么复杂，也并不会伤人，它是生命里最美妙最珍贵的体验，是最强大最无畏的法宝。有爱在心，珍惜当下，就不惧未来。

世事苦无常，唯慈悲方可度。人生八苦——生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛。爱——是最好的抚慰和疗愈。

人有两次生命的诞生，一次是肉体出生，一次是灵魂觉醒。当你觉醒时，你才开始真实地、真正地活着。

当你懂得爱，成为爱的那一天，将不再一味寻找爱、追求爱，等待爱；你就会懂得幸福不是找到你爱的和爱你的，而是成为爱本身！

所以，你要打开心——当你全然打开的时候，最先进来的是光

和爱，不是怨恨和伤害。因为，光最快，爱最高。

当你成为爱，所有你想要的都会不断涌向你！

当你成为爱，才有源源不断的正能量滋养自我，润泽他人。

然而，男女之间的情爱，不同于广义上的“博爱”。这种爱绝不是盲从，绝不是爱到失去了自我，爱到没有了原则和底线。

真正的爱，是去爱值得爱的人。以慧心、慧眼去发现、甄别、珍惜值得爱的人和因缘。

很多女性朋友说：我爱他，把所有的爱都给了他，可是仍然得不到他的爱。

亲爱的，那么我要告诉你：

你若真爱他，付出的爱是你乐意的，心甘情愿的，很多时候付出本身即是一种得到。

再者，你的爱，爱对了人吗？如果爱错了人，也是徒劳。在有限的年华和心力里，女人应该选择值得爱的人，不值得你爱的人，只会消耗、消磨你爱的能量。

最后，你爱的方式，是对方想要的吗？

曾经，当我还不懂甄别、拒绝、远离那些“烂桃花”时，也难免受“烂桃花”的干扰和消耗。当我看清、看懂、看透这些之后，那些孽缘和无缘人自动远离我的世界，佳人良缘自随我而来。

人的心是一个神奇的磁场，当你觉醒，心磁场也会自净、吸引。

曾经，当我对爱和幸福没有这样的觉醒时，我也害怕去爱，害怕失去，害怕受伤。而当我顿悟爱的深义后，爱成了我最强大的正能量！我不再担心、害怕爱，而是全然地爱值得爱的人，珍惜每一个当下。也不再担心任何人会伤害我——因为，我内心的爱、慈悲、正能量、温暖，足够化解、消融外来的一切！

亲爱的朋友，请答应兰心，你要好好的啊！好好活着，好好生活，好好工作，好好爱自己，好好爱他人，好好修炼自己，好好温