

一个人不要怕

素黑

当你认同了痛苦
你便失去了自由



心定，就不怕一个人

《一个人不要怕》是素黑的经典畅销书，也是其重要的代表作之一，熔铸她多年专业治疗经验的讲座集结。这些闪烁着心性之光的文字中，素黑将生命中的根本困境一一打开，为你解读另一半的真正含义，告诉你如何直面孤独、如何自处、如何与负面记忆及情绪相处，引领你勇敢地面对存在的核心。

- **杨幂（知名演员）**：看素黑老师的书，让我明白爱情原来不只是那么狭隘、那么简单的事情。爱情并不只使人受伤，我们学习受伤，才能学会成长。素黑老师真的是一位能读懂我们心灵的大师。在此我推荐给像我一样尚在爱情中会有期待和迷失的男孩女孩们，期待能和你们一起成长，一起感受爱情的美妙。
- **郝蕾（知名演员）**：素黑的文字就如她的名字一样，干净中的干净，透彻中的透彻。
- **伊能静（中国台湾演员、歌手、作家）**：素黑的文字，是在心灵阴暗无助时，连自己都想遗忘的角落里，唯一引领你前行的那束光。
- **李欣频（中国台湾广告创作天后、作家）**：素黑是“爱”的成道者也是传道者，她对“爱”有着如鹰般锐利洞察之眼，亦同时有着极慈悲深广的耐心，向着所有为爱而苦而恼的芸芸众生，给予醍醐灌顶的箴言！

磨铁 上架建议：励志 / 心灵成长
ISBN 978-7-5596-3445-0



陪你凹出读书新姿势 9 787559 634450 >

定价：48.00元

一个人不要怕

素黑

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人不要怕 / 素黑著. — 北京: 北京联合出版公司, 2019.9

ISBN 978-7-5596-3445-0

I. ①一… II. ①素… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第150674号

著作权合同登记 图字: 01-2019-5278号

一个人不要怕

作 者: 素 黑

责任编辑: 管 文

特约监制: 魏 玲 潘 良 七 月

产品经理: 闫丹丹

特约编辑: 张 艳

营销支持: 金 颖

内文排版: 飞鱼时光

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)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 219千字 880毫米 × 1230毫米 1/32 印张: 10.5

2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷

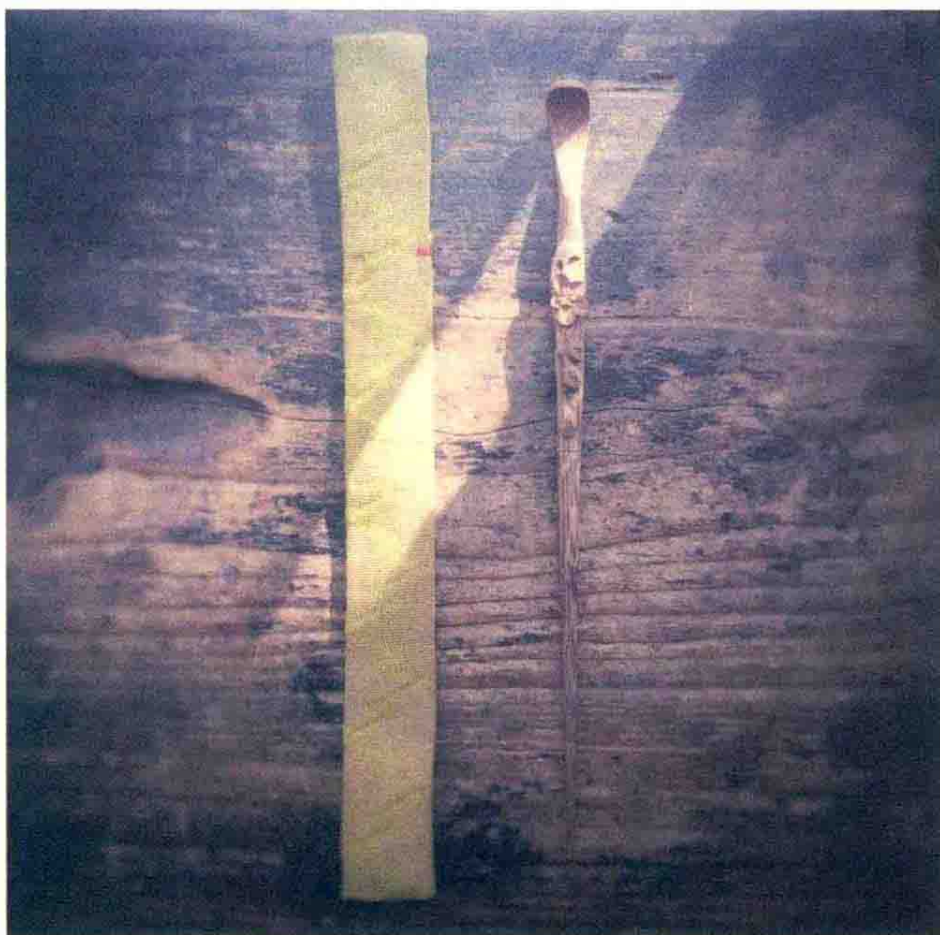
ISBN: 978-7-5596-3445-0

定价: 48.00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。电话: 010-82069336

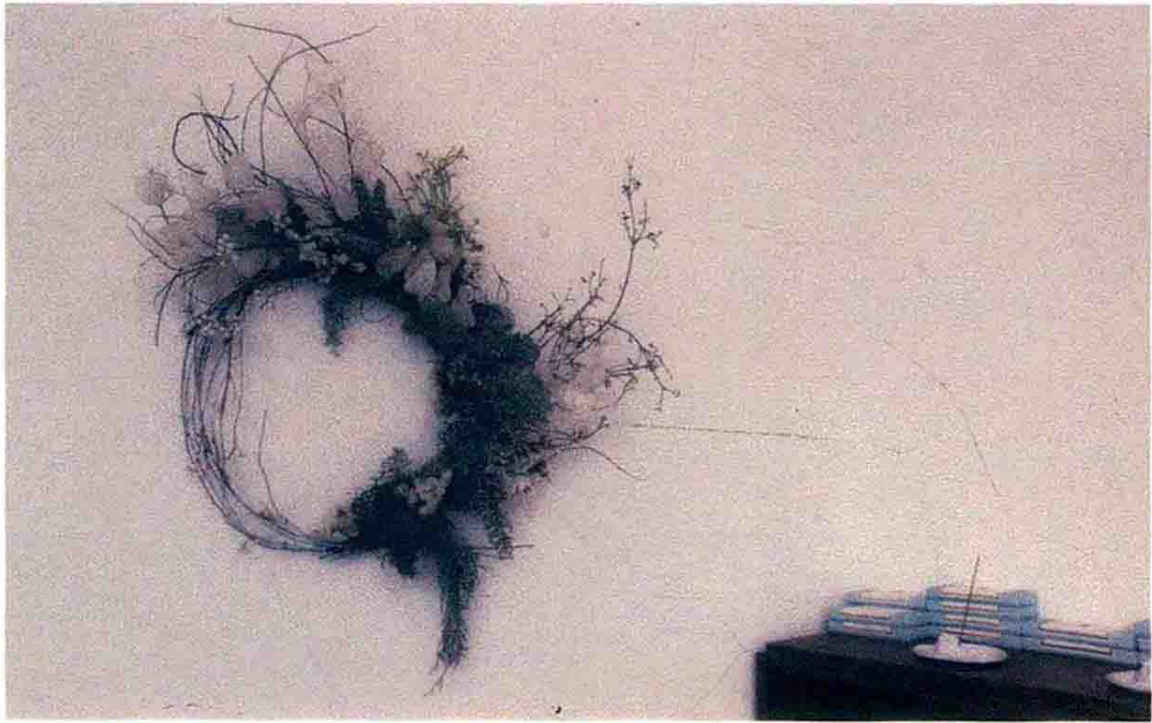
存在的核心是孤独



你失落的另一半，
并不需要向外找，
而是要向内找。



迷失的反面不是安定、找着了，而是自我更新，
接受不可知的无常人生，迎接未来。



成长是不断更新自己的过程，
也就是生存的意义。

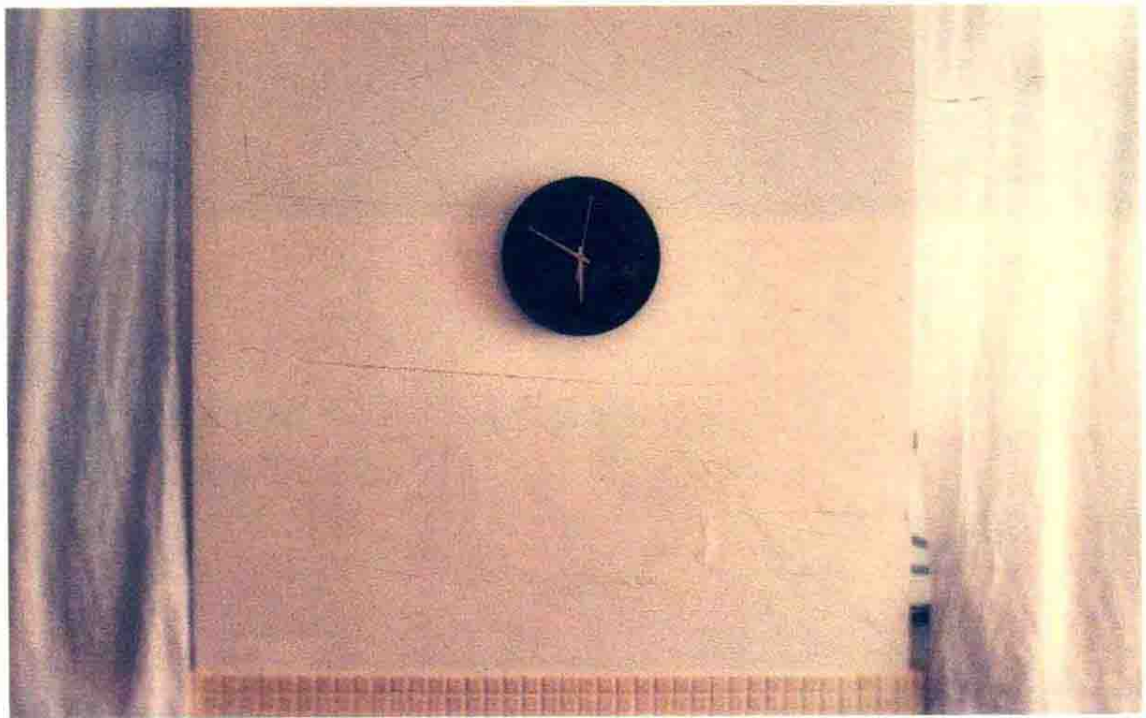


出走的真正意义和目的,其实就是为了好好回家,
回归自己,而非远离自己。



当你认同了痛苦，
你便失去了自由。

每个人都要承担自己的生命，
没有人必须靠你才能活得好。



自愛有很多方法，
其中很重要的方法是拒絕絕望。





不要崇拜任何人，
任何道理，
自己的生命靠自己修行。

目 录

自序 爱，我不怕 001

壹 谁是另一半

人是不断自我分裂和自我重生的。爱并不需要等待另一半，爱就在这一刻，即每一个愿意活好的当下。我们不要再花精神和能量等待另一半的奇迹出现了，这只是扶着，反而应准备一个可以随时去爱的身心。简单地说，就是自爱。

你失落了的另一半，并不需要向外找，而是要向内找。

先反问自己 010

你知道自己的心吗？我们常说，应该用心去聆听。为什么“听”要用心而不是耳朵？

另一半之谜 016

当我们找到像样的对象，又生怕找错了，或者怕对方会跑掉，所以整个寻找另一半的过程既漫长又充满焦虑。

感情、爱情有何不同 021

每个人都希望得到爱、体验爱，可是失去“爱”的能量，最终只能谈“情”而已。

另一半就是你自己 025

每个人都有自己的人生, you live your own life, die your own death (你生你的生命, 死你的死亡), 没有人会跟随你, 所谓“另一半”是虚无的。

面对自己很困难 028

清醒很孤独, 迷失很不安。你宁愿迷失还是清醒?

自爱, 从心出发 031

由自爱开始整合分裂的自己, 不要从思想开始, 也无须向外在寻找。自爱须从心出发, 观看自己的心性状态。

如何提升正能量 039

先返回内心, 把流往思想的能量、精力分散, 转移至我们的心, 让它平静, 变得温柔。

贰 背负, 宿命, 自我

当你能把喜悦掏出来跟大家分享, 当你没有了埋藏的自我, 当你变得透明时, 你便会快乐, 甚至达到平静的境界。快乐就是这样, 如果你真正快乐, 你不会有个自我去把它刻意记起, 所以拥护自我的你对快乐都记得不太清楚, 心里只有伤痛。

这是你的选择。

爱, 并不容易处理 046

“爱”字可以轻易说出来, 但说完后想变成有意义的话, 则需要去“修行”。

业，很好的借口 048

前世、“业”、历史都可以是很好的借口，把自己该承担的责任推卸给他人，分明是否定别人，纵容自己的懦弱。

痛苦，自制的游戏 050

我们需要了解痛苦的真相，然后选择离开或沉迷。

思维的运作和特征 053

我们觉得很痛苦，为何会无法挥别痛苦、离不开呢？为何它有这么强大的能量呢？

痛苦还是快乐，你可以选择 059

当你阅历渐深，或灵性修为很高的话，你会知道真正的快乐是什么。

自我，到底是什么 062

自我永远是对应于一个差异去完成的，没有差异的话，就不可能有一个“我”。

无为，最有效的自疗 065

不要锁住情绪带来的能量，要让它流动，let it come and go, let it flow (让它来去自由，让它流动)。

观照，无为而为 067

让它发生和离开，穿过自己，向它说再见，所剩下的便是爱。

回归平静的方法 070

观照、返回身体、穿透自己的身体，让能量流动，让负面的东西离开。

参 迷失，放不下

我们应相信爱情最初的动机都是正面的，不是一心为伤害对方或自己而去爱。到最终爱坏了，是因为我们用错心神，劳损了彼此的精力……处变不惊，哀而不伤，乐不忘形，能做到这样，该是做人最大的成就了。只有真正做到成熟自处后，才能看穿和体验爱和生命中的秘密。

自疗：成熟的人的天赋责任 080

你没有被命运摆布，你不是受害者，你的问题其实很简单也很普遍，你有能力令自己好起来，选择更积极正面的路。

迷失的原因 083

迷失最主要的原因是我们有无穷的欲望，同时矛盾地贪恋平稳和刺激，又未能接受人生无常的现实，抗拒改变，内心制造矛盾冲突。

生物进化论的解释 087

我们一直在调校原始恐惧本能和社会教育制度下塑造的那个“我”的角色身份之间的情绪变化。两者所产生的协调和冲突，演变成“我”和“自我”反复迷失和寻找的模式。

心理学的解释 091

人活在时间里，不断翻新过去的伤口，加深惊恐和无助感，困在局里兜圈。

医学的解释 094

自律神经系统快速反应的功能本来是正面的，能保护我们的生命，可是，当它变成惯性的反应时，问题又来了。