第一图书网, tushu007.com

# <<生命的重建>>

## 图书基本信息

书名：<<生命的重建>>

13位ISBN编号：9787544255905

10位ISBN编号：7544255905

出版时间：2011-10

出版时间：南海出版公司

作者：[美]露易丝·海(Louise L.Hay)

页数：246

译者：万之逸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

给读者的建议　我写作此书，旨在与读者们分享我知道并一直向学员们传授的知识，其中加入了我的蓝皮小书《身体疗愈》(Heal Your Body)中的部分内容——它已被视为对引发身体疾病的心理模式进行研究的权威书籍，得到社会广泛认同。
，　许多读者写信给我，希望我能跟大家分享更多相关信息。
曾与我共事的许多人，如我的客户、将我的咨询室介绍到世界各地的人，都希望我花些时间写这样一本书。
　在此书中，我设计了一次会谈，就像你是我的私人客户，到咨询室来与我面对面地交流。
　如果你能坚持一边阅读，一边按照书中所讲进行练习，当你读完此书，你会发现自己的生活已经改变。
　我建议你先将书通读一遍，然后重新慢慢阅读，并在这一次对书中的练习项目深入演练。
对每一项练习，都给予充分的时间。
有可能的话，最好与朋友或家人一起做这些练习。
　本书的每一章都以一则肯定宣言开头。
每一条宣言在其对应的生活领域中非常实用。
花2～3天研究每一章节的内容，并加以练习。
对每一章开头的宣言，要坚持多读多写。
　每一章也都以一段肯定的论述结尾。
这会帮我们形成积极的思想，从而改变我们的观念。
每天诵读几遍论述中的观点。
　在本书的结尾，我与你分享了自己的故事。
我知道，它将向你展示，无论我们来自何方，无论我们曾经多么卑微，我们都能完全改变自己的生活，使它朝着更好的方向发展。
　记住，只要你带着这些观念生活工作，我的爱和支持就会与你同在。
　露易丝·海

## 内容概要

《生命的重建》是心理励志领域的开山之作，被译为30种语言，全球畅销3500万册，帮助无数读者走出困境，重建自己的生活。
本书首次系统阐释了身体疾病与思维方式之间的联系，指出人的身体健康与心灵健康相互统一，积极的思维方式能让生活彻底改变。
作者通过亲身经历鼓舞读者树立信心，对自己的身体和生活负起责任，走出绝望的黑暗，进入光明的新天地。

## 作者简介

露易丝·海，美国知名心理治疗专家、作家和演讲家、“新思维”导师，自助运动的发起者之一。
她认为积极的思维能够改变人的现实环境，达到身体、精神和心灵的整体健康。
代表作《生命的重建》被译为30种语言，全球畅销3500万册，无数读者因此受益，被媒体誉为“最接近圣人的人”。
另著有《女人的重建》《心灵的重建》等28部作品，销量超过5000万册。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

Part I 序言
给读者的建议
我的人生要诀
我的信念
Part II 与露易丝探讨
问题的症结
根源
真相
现在的行动
抵触改变
改变的方式
建立新模式
日常工作
Part III 将理念付诸实践
关系
工作
成功
财富
身体
问题清单
新的思维模式
Part IV 结论
我的故事
后记

## 章节摘录

版权页：插图：我们长大成人后，幼年家庭生活中的情感氛围很可能会在自己的新家再现这无所谓好坏，也无所谓对错，它仅仅是我们内心深处认识的“家”的样子。
我们与自己的父母、或者父母之间形成的关系模式也可能在我们的个人关系中再现。
回想一下，你在寻找恋人或者上司的过程中，有多少次仅仅就是因为他/她像你的父亲或母亲，就选择了他/她？
我们的父母如何对待我们，我们也会如何对待自己。
我们以相同的方式训斥自己、惩罚自己。
静下心来仔细倾听，你几乎能够听见那些相同的训责言辞。
如果我们在孩童时期得到了爱与鼓励，我们也会以相同的方式热爱自己、鼓励自己。
“你什么都干不好”“都是你的错”，每隔多久你会这样对自己说？
“你真棒”“我爱你”，每隔多久你会这样告诉自己？
然而，我不会因此责怪父母我们都是受害人。
父母不可能教给我们他们自己都不知道的事情。
如果你的父母都不知道怎样爱他们自己，就不可能教会你如何爱自己。
他们已经竭尽全力，想要把他们在孩童时期学会的教给你。
如果你想更多更好地理解父母，就请他们多谈谈他们自己的童年;如果你怀着同情去聆听他们的童年故事，就会知道他们的畏惧与处理事情的僵化模式源自何处。
因为他们曾经受到惊吓与威胁，他们跟你一样感到害怕与惊恐，他们那样对你只是依样画葫芦罢了。

## 后记

在《生命的重建》第一次面世后的近二十年里，发生了许多事。
这本书不仅实现了我最初的梦想，还尽可能多地帮助人们改变自己的生活，让自己过得更好。
《生命的重建》全球销量已经超过3500万册，被译成三十种语言。
世界真的需要这本书，它跨越了种族与国界，在全世界传播。
我想，这本书之所以成功，是因为它真的能够帮助人们改变他们的生活，不会让他们感到愧疚。
我曾花了六年半时间与艾滋病患者一起工作。
那开始于某个傍晚，六位男士来我家拜访。
两年之后，我们每周的聚会已经发展到了八百人，那对我来说，也是一段快速成长的时期。
我的心灵不断受到震撼，得到延展。
在余下的人生当中，我都会记得那些经历。
虽然几年前搬走之后，我已不再与海瑞德支持组织(Hayride support Group)联系，它至今依旧活跃于好莱坞西部。
在写完这本书之后，海瑞德组织的几位工作人员与我一起参加了《奥普拉》节目，我们一起积极宣传有关艾滋病的信息。
与此同时，我还与伯尼·西格尔博士一起出现在《唐纳修》访谈节目中。
我的书登上了畅销书排行榜，而且连续十三周上榜。
我感到很惊讶，生活将我推向了如此多的方向。
在很长一段时间内，我每天工作十个小时，每周工作七天。
宠物给了我极大的快乐。
我不买动物，但解救他们。
充满爱的时光对每个人来说都充满奇迹，包括宠物。
我被无条件的爱紧紧包围，获得了无穷的快乐。
生活不断循环往复。
某段时间内，你会做一些事，在另一段时间，你又继续前行。
有段时间我在各地授课、做巡回演讲。
我有一个十日深度培训项目，后来又有两年时间，我们巡回举办“展望未来座谈会”。
但是，现在我进入半退休状态，真正地享受生活。
现在，我对生活的看法稍许不同。
我对我们应该怎样度过晚年非常感兴趣。
我喜欢“成为一位卓越老人并将余生视为珍宝”这个主意。
于是，我也跟他人分享如何成就卓越晚年的经验方法，并帮助他们摆正自己的位置，成为充满智慧的师者。
我相信，我们都能够在最后一刻保持健康活力，尽情享受生活的每一刻。
《生命的重建》的发展促使了“海出版社”(Hay House)的成立。
与之有关的书与光碟都由这个出色的小出版公司出版。
我们专门出版不同作者有关自我救助的书籍和音像作品。
通过帮助他人改善生活质量来赚钱，让人感觉良好。
我真的喜欢向其他作者传递“在精神之路上我们是谁”的有关精神康复方面的清晰有用的信息，我喜欢帮助他人。
一位占星师曾告诉我，在我出生时，星象图显示，我将以一对一的方式帮助许许多多的人。
当然，那时录音机还没被发明出来，很难解释那个星象图。
但是，由于科学技术奇迹般地发展，我的声音将随着播放器陪伴成千上万的人进入甜美的梦乡。
很多我从未谋面的人觉得他们认识我，因为我们一起度过了那么多亲密的时光。
我做的事情美妙之处在于，它让我在任何地方都能得到爱的问候，这是多么好的机遇。
人们觉得我是他们的老朋友，曾帮他们渡过一段又一段困难时光。

现在，我有一个露易丝·海的建议专栏，这个专栏名叫“亲爱的露易丝”，或者叫“征询露易丝”，不同的出版机构使用了不同的名称。
这个专栏开始于几年前，最初由《思维科学》杂志开办，现在已经在五卜家不同的出版刊物上发表，已经有超过一百万名读者。
接下来，生活会将我引向何处？
我不知道。
但是，我完全敞开心扉，接受下一次冒险。
露易丝·海

## 编辑推荐

《生命的重建》编辑推荐：这是一部抚慰心灵的生命之书，让你接纳自己，感悟生命的真谛。
这是一部改变观念的觉醒之书，让你发现改变并不困难，一切问题可以迎刃而解。
这是一部重建身心的革命之书，让你更了解自己的身体和思想，以积极的态度面对人生。

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com