

好好爱自己



传奇女子素黑多年感悟心得
送给女性读者的奇迹读本和心灵“舐犊”手册

伊能静 杨幂 梁文道 曹子航

——传奇女性作家九女士推荐词

销量二十万册 白金纪念版

传奇女性作家“素黑”心语手稿

中国友谊出版公司 CHINA FRIENDSHIP PUBLISHING CORPORATION

好好爱自己 素黑

[好好爱自己_下载链接1](#)

著者:素黑

出版者:天津教育出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787530960790

《好好爱自己》是素黑历时多年的心语结集精华，包含着作者对大自然和人的心灵的独特感受，可谓字字珠玑，希望读者在人生路上，无论是遭遇阻碍，还是伤痛来袭，别紧

张难过，要知道心的方向，由你掌控，必先好好爱自己，才能前进或转向。就像素黑所说，就等你一个决定，生命将瞬间改变。

作者介绍:

素黑，香港作家，心性治疗师，生命顾问，公共知识分子。她热爱流浪，出走是她的灵修方式。她不爱说话，不爱上镜，喜欢一个人沉静独处。但无数人却喜欢走进她，聆听她的心灵指引。她做过很多艺术、文化、教育等领域的工作，并在多所大学作客座讲师。她爱黑，爱尺八，爱自然，爱孤独，爱生命。她叫素黑，她是一个传奇。已在大陆出版图书有《一个人不要怕》《两个人的孤独》《放下。爱》《在爱中修行》等。

目录: 素黑心语 爱 女男 性能量 欲望 错爱 伤痛 自由 自爱 自疗 生命 命运 孤独 付出 放下
修心 关于素黑 素黑：宁静致远，大爱无边 千积雪(北京) 素黑：寻找大自然的能量
王晓雪(上海) 我的存在意义，就是分享 黄长怡(广州) 爱在阅读素黑时 陈天瑜(香港)
素黑：在爱中修行 行者(北京)
· · · · · (收起)

[好好爱自己](#) [下载链接1](#)

标签

素黑

好好爱自己

心灵成长

心理学

灵修

爱自己

纯净心灵

心理

评论

9.9包邮买的 以为至少能当个素材用用，这书也能打7.6分，仰天长叹。

爱，
是一种包容，理解和体谅。爱的时候人变的自私，无理取闹，从来只会去责备对方的过错，却从来没有审视过自己的错，甚至扩大了很多微不足道的问题，影响了自己的心情，更扰乱了思考的方式。真正的爱，是信任，是宽容。就算对方犯了错，不要一味的去扩大这个过错，联系到更多的事情，而是要检讨自己，为什么会使对方犯了这样的错，因为任何过错皆有因，自己一定是有疏忽不足之处才会这样的，错并不是一个人可以造成。包容的人才会得到更多的爱。

有些道理需反复读。一犯贱的时候就给自己一个巴掌。但说太多都不如那一句题目【好好爱自己】

痛，可是一边走一边治愈，这也是爱的代价。

虽称不上“字字珠玑”，但某些见地还是蛮具洞察力的。素黑的博客早年就看过，那时的她似乎更“素”一些。有意思的部分见小抄。

不适合一口气看完的书，放到厕所每天看几页或者放在床头睡前翻阅都很好。看完后面的‘印象素黑’之后就很喜欢她了。

很赚钱的一本书。。

文字排版的松动让人读起来很自在很轻松，很多值得深思的话语

不管境况多么糟糕，都不要忘记，好好自己

中国女版的克里希那穆提！

去年五月在书店翻了几页觉得很不错，但是真正到手了却读不下去。像糖果一样，也许这种语录式的书就不该一口气读太多

: B821/5963

素黑微博上一句“能活着已是爱”促使我买了这本书。有些词句乍一看不觉特别，但值得再斟酌，然后就有不一样的感觉。一个只穿黑色的、回归了简单女人，什么样的经历痛楚才能带来这样的言简意赅呢。“每个生命要面对的不过是自己，不是他人。” 201
0.12.24

正能量

谢谢同事mars送给我这本书，很细心留意的人才会知道我会喜欢自疗的书。这本书一直想买，但是事情太多都被我抛到脑后不知道多少个月了。

爱也不是说说而已。

爱得太无私 没到那境界

嗯 要会好好爱自己：) 先好好和自己恋爱吧^^推荐给所有女生~

話說這個時代這種療傷系列的書很多的說，因為人沒了信仰，暫時以此療傷好了，可以送給失戀不久的朋友，或者像我這樣不會談戀愛的人。

一行行的短小句子，却是一个素爱黑的简单女子的大智慧和大人生。

[好好爱自己](#) [下载链接1](#)

书评

总听别人说“没有谁少了谁不能活的，地球还是一样在转”。其实不是活不活的问题，而是还在不在往前走。

刚分手的人总是哭天喊地，被回忆紧紧的包围着，被不解困惑着，被将来的路迷茫着。一切都变成灰色的，没有了任何的动力，只觉得自己是世界上最可怜的人，不明白为什么一夜之...

人生路上，无论是遭遇阻碍，还是伤痛来袭，别紧张难过，要知道心的方向，由你掌控，必先好好爱自己，才能前进或转向。就像素黑所说，就等你一个决定，生命将瞬间改变。

他愛我，我加倍愛他. 他體貼我，我無限感恩. 他包容我，我沒有驕傲.
他忘記我，我體諒他. 他忽略我，我更獨立. 他冷漠，我依然熱情.
他隱瞞，我沒有保留. 他自私，我給他機會成長. 他粗心，我更照顧好自己.
他脆弱，我更強壯. 他傷我心，我堅強自己. 他沒兌現扶...

虽然每句话都是很有道理的，读着也顺溜，但是看过去，都是类似的语句，没有实质内容，都是空洞的说教，记得小时候老师批改作文的时候都会说不能太空洞，要举例说明，从中得出道理。现在想想有些道理，如果加入一些现实中的事例，想必说服力会更大一些吧

不要执念于某些自己不能控制的范围

比如男人的心，比如别人的想法，比如这个不太美的美好世界。

有那么多精力，不如好好爱自己

因为感情的困惑，独自一个人来到厦门，在厦大附近的光合作用书房看到了这本书，不知道是什么吸引了我，没有拆封看到过内容，就拿到收银台结账，然后走上楼，在二楼的“悦读咖啡”坐了近4个小时。

她的文字，让我把自己的经历都能一一对应上，似乎我就是那文字的最好例子，当然我...

“人缘上太多无法解释的矛盾，每个人最终只能诚实面对自己的生命，体谅一切不如意的发生。每个人都有限制。

当我们不满别人如何对待自己时，也可想想这个中无奈的现实和道理，接受一切，可原谅的原谅，该放下的放下，给自己的心情自由的天空。把心绪堵塞在别人生命的误差...

其实放不下的并非爱情，只是戒不掉的心瘾，以及随着时间深入骨髓的习惯。如果完全无法好好爱自己，空谈如何爱对方，实际只是纠结于自以为理所当然的执着。

最近在看一本书《好好爱自己》，开始觉得书名或许有些俗气，有些自私自恋的嫌疑。

以前也很多次看到过这位作者...

下午的时候看完了素黑的《好好爱自己》，手里有很多她的书，几乎所有的都集齐，而当了一个只爱疯狂购书但是又很少看的人多年，只是近一年来才把这样的坏习惯改掉，最初我还以为不购书的话我会活不下去，直到现在的不到万不得已决不掏出荷包，真是一个很彻底的改变，我发现，...

第一部分

曾经有个找我做心性咨询的男律师客人坦白对我说，他不希望女儿将来像我一样做作家，太苦了。他希望她学一门专业，像他一样，将来能保障生活。假如我有一个女儿，我会告诉她，好好寻找你的梦，实现你的梦，做你想做的事，做什么都可以，做好它，对你的选择负责。不少读...

知道这本书，是因为他。去陪他录棚节目，那期嘉宾提到书中的一句话，那一瞬，就把我攫住。去买这本书，是因为他。那么那么用力相爱过的两个人，他还是prefer ex than me。

买这本书的地点，是我经常等他的地方。大望路的光合作用，无数个下午，我都在那里，几个小时，几个小时...

爱的本质是成长，终极是超越极限，朝向无限。爱是一个人的修行，借另一个人调校双方的能量。你得从爱中看穿和修理自己，才算没有错爱过。爱情最重要的意义，在通过与对方相处修行自己，让自己成长。爱是步向成熟的智慧旅程，不做逃避张大的稚童。借爱人反照自己，面对自己，...

本来对这本书是很期待的。传说中失恋的疗伤良药。不知道是我对此书的期望值太高了呢，还是在看书的时候已经差不多走出来了呢，只能找到部分闪光共鸣点。不过，多看看此类书还是有意义的，在爱人前，先学会爱自己。失恋不过是让你在挫折中更加修炼爱的能力。不管将来身边的人是...

看了最后三分之一人只要做到安心，定心，遇上挫折也不绝望，已是最大的幸福。心态如何，世态便如何。心一乱，即使最小的变化我们也承受不来。没有唯一可走的路。眼前当下自有可观的风景。感谢小人教会自己包容。

爱自己，爱他人，爱世界，都如此。优化生命的过程。

“化”这个字，我很喜欢，融化、化解，有吸收、合而为一的意思，原本是外的、隔膜的，但是可以融汇，可以改变其性质。衍生的喜欢，是优化、进化等。

柏邦妮曾经说，不要同消耗你的人在一起。但这本书我看得很慢，整部...

[好好爱自己](#) [下载链接1](#)