

# 《素黑：爱在136.1》

## 图书基本信息

书名：《素黑：爱在136.1》

13位ISBN编号：9787540464936

10位ISBN编号：7540464933

出版时间：2013-11-28

出版社：湖南文艺出版社

作者：素黑

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《素黑：爱在136.1》

## 内容概要

素黑年度新书，也是素黑写作生涯中最重要的的一本书！《爱在136.1》带你穿越爱的迷雾，直抵自爱与大爱的真相！素黑说，爱不玄，爱很具体。她在《爱在136.1》中提到，优质的爱，甚至可以用物理的方法测量出来：它的物理振频是136.1赫兹（Hz）。可是为什么，我们总是在爱里挣扎、沉沦，被爱禁锢？素黑在《爱在136.1》中提到，那是因为，我们的爱还没有获得136.1这个振频。原因是，我们总是不了解“照顾”的真正含意，时而懒惰、时而混乱、时而贪婪，没看、没听、乱提问乱说话，无法全身心接纳和尊重原生家庭，所以，我们一直在在爱的名义下受苦。

所以，如果我们想享受爱、拥有爱，就必须实现136.1的振频，如何才能做到呢？素黑在《爱在136.1》里提到，要先从生活作息开始：学会喝好一杯水、吃好吃一顿饭、说好一句话、睡好一觉开始，学会检阅、调校、管理与清理自己，具体地、细心地照顾自己和他人，而这些方法，均将从素黑年度新书——《爱在136.1》里学到。

所以，素黑把《爱在136.1》写给希望活得更好、试图闯跃生命难关并渴望重获爱之能量的你！它将使你：1.管理、调校自己的情绪与身体。2.与家人、爱人、朋友，具体地、优质地爱在一起。

# 《素黑：爱在136.1》

## 作者简介

素黑，两岸三地奇女子，华语世界最具影响力情感自疗作家，被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人，首位荣获北京大学社会学系学生成长导师

她是：生命管理顾问，心性治疗师，散文家、旅行者，网站节目总监，前沿艺术策划人，剧场经理人，音乐创作者，大学老师，慢食主义者

她爱：爱黑、爱素、爱自然，认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的岛上，喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八

她在：开发结合，声音、形体和艺术的治疗，创立观音定心及黑洞疗法，被邀请在国内外公开演说，开办声疗工作坊及专业情绪自疗课程，与生活艺术家共同创作自爱生活品牌

## 书籍目录

目录	
自序	
没有自己，只有一起	
002	
前言	
你为何问“爱是什么”	
010	
爱的特性和原则	
014	
学会爱自己	
019	
爱的振频：136.1赫兹	
022	
爱的温柔检测仪：OM治疗音叉	
027	
壹：为自爱做准备	
学习照顾	
照顾：爱的条件	
003	
照顾的具体条件	
007	
你能如何照顾人	
011	
先照顾好自己	
014	
自己=自我分裂	
017	
肯定原生家庭	
自爱：肯定自己的根	
021	
父母的深层影响	
026	
了解母体的意义	
032	
修复上一代的缺陷	
034	
如何修复原生缺陷	
037	
成为自由的你	
040	
学习尊重	
尊重自己：肯定我是谁	
044	
为什么要谈尊重	
050	
什么才算是尊重	
054	

当心自我膨胀

057

贰：如何进行自疗

你混乱了

你要自疗什么

061

情感意愿的结果

062

欠缺自我了解的结果

066

没听没看的结果

070

负面情绪振频的结果

074

乱问问题的结果

077

惯性懒惰的结果

080

抽离语境的结果

082

检阅自己

调校混乱：检阅自己

087

自我检阅三步骤

089

1. 调校什么 (What)

089

2. 如何调校 (How)

090

3. 何时调校 (When)

092

调校自己：训练仔细

096

1. 学懂看

096

2. 学懂说

109

3. 学懂问

114

4. 学懂想

121

总结

123

自我管理

爱自己=管理自己

125

自爱的三大条件

127

1. 管理作息

127  
喝好一杯水  
128  
吃好一顿饭  
133  
说好一句话  
138  
睡好一觉  
142  
放生大小便  
145  
2. 管理能量  
148  
从清理到打开  
150  
3. 管理情绪  
155  
情绪的食粮是记忆  
157  
处理情绪  
161  
接受黑暗面  
163  
定期清理自己  
166  
预留孤独空间  
169  
叁：从修养自爱到大爱  
修养=调校自己  
172  
别小看小事情  
176  
虔诚地做好一件事  
178  
做个合格的人  
181  
从自爱到大爱  
188  
答应自己  
201

## 《素黑：爱在136.1》

### 精彩短评

- 1、五一在page one买的书，每天晚上睡觉的时候看一点，上班得空的时候看一点。应该会看第二遍吧。
- 2、拖拖拉拉终于看完
- 3、感觉可以受用，沉淀内心，接受自己，爱自己。
- 4、令人比较失望的一部作品。其中逻辑不够严密之处比比皆是，内容试图囊括太多，但实际上难以做到。素黑的这本书商业化气息较之以前为重，有迎合市场与读者而改变行文风格与内容的倾向，浮躁感难以抹去
- 5、我读她的书就好像回到了学校，又体验了一遍中国老师教育中国学生的那种感觉。她的书都是关于爱的，理论很精彩，逻辑很清晰，可是她的行文她的表达给我的个人感觉离爱好远，甚至有些充满了戾气、不满和控制。也就是说“你必须这么做”、“你不这么做就是败类”等等。我没有从她的文字中感受到爱的能量。幸好只试买了这一本。
- 6、调整自己的频率,遇见最好的你
- 7、素黑在自我修复这条长路上一路走来已经找到了可以让自己舒服的方式。我们可以借鉴。
- 8、朋友送的。
- 9、素黑的作品里最玄乎的一本
- 10、书好久才读完，CD几乎每天在听。
- 11、最近感觉生活有点混乱，昨天决定静下心来、停下来整理下，回杭州的路上2小时不到一口气认真读完了，素黑说的自爱、重组其实自己都是在靠近不过始终没有到很平衡的一点。这书说的很多和哈佛幸福课相似，对于此书，我也是辩证的取舍，毕竟如果真的达到了那么珍爱生活的境界，也不是我，我所期待的可能是有如华尔街之狼的那种波澜的人生，我不适合这么感性，但是毫无疑问，有些还是需要注意的，更加平静沉稳满满的自爱以及达到爱他人，需要一个过程吧。
- 12、学习爱，先从学习爱自己开始。
- 13、2016.10
- 14、爱很具体，学着爱。
- 15、买书附送的一本，刚看了开头就觉得神神叨叨的，不是我的菜.....
- 16、爱自己才能被爱，这大概是素黑教给我最好的东西。
- 17、第一次读素黑。
- 18、素黑的文字。像是心灵瑜伽。适合睡前慢慢阅读。每每读她的文字都会让我沉静
- 19、011
- 20、素黑系列
- 21、让我自己有了很多思考，更看清楚自己。先自己有稳定的能量状态，管理自己，才有能力更好的爱别人，爱自己。同时“深层次的道理都不可能只给你一个绝对的诠释。不要抽离语境去理解和实践任何道理。”书的语言道理偏多，有些时候显得有点空，但很大一部分还是很值得思考的。
- 22、很好的一本书，教我们从生活的点滴中爱自己
- 23、爱自己，由喝好一杯水开始。136.1赫兹（Hz），是爱的振频。
- 24、已弃
- 25、买衣服送的一本书，有空的时候翻了翻，还不错，是一本需要边读边去生活里实践的书。。爱自己从喝好每一口水、吃好每一顿饭、睡好每一觉开始，爱自己，才能去爱别人。
- 26、挺好的一本书，朴素清醒，里面很重要的一个理念就是最近很流行的，清理自己所处的环境，尽量精简，痛快舍去自己所不需要的东西，有个舒适明朗的生活环境，内心也会随之明朗起来，这也是很好的静心方式。另外就是好好吃饭好好睡觉好好喝水，没有什么比这个更重要的事情了，却向来被我们所忽视，身体被我们折磨的不堪重负，大脑依然不肯停歇。认真活在每一个无常的当下，事实上真正存在的，也只有当下而已。
- 27、3.5星。喝好一杯水，吃一顿饭，说一句话。爱人从自爱开始。自爱的三个条件：管理作息，管理能量，管理情绪。
- 28、第二部分，很值得一读，检视下自己。
- 29、人的弱点在于混乱贪婪和懒惰，作者围绕这几个方面展开，当然主要讲的还是混乱，针对混乱进

## 《素黑：爱在136.1》

行调教，达到爱自己的目的。

30、深层次的道理都不可能只给你一个绝对的诠释。不要抽离语境去理解和实践任何道理。

31、每次心情不平静的时候都喜欢看她的书

32、治愈。略懂

33、她用淡淡的爱揭开我们种种面具和逃避的思想，告诉我们要好好爱内在那个紊乱、懒惰和贪婪的自己。原来修养爱要从生活点点滴滴开始，每一个呼吸、每一句话、每个思绪、每一口饭，时时刻刻地注意自己的思想与行为，好好接纳自己的情绪。很幸运在中大真正认识了素黑，让我在休学这段时期学习重整自己，今天刚刚收拾了衣柜，当然丢弃三分之一的衣服于我还是件困难的事。谢谢你，期望我保持谦卑的心态继续学习下去，毕竟这是一生都上不完的课。

34、素黑心灵成长系列，关于爱的频率

35、感觉就是把前几本的延续，倒是不断重复，略显啰嗦.....

36、不错，去年这是读的，挺有感触。

37、治愈系 撕扯 重生

38、“别介怀成长的过程会辛苦，再辛苦也是要上路的，这就是人生，不能推卸的人生。”我“能”做什么。更重要的是，我能做“好”什么。再去想我到底想做什么。这样说也对 那样也说也可以这么做不错 那样做也是行得通的。其实就是跟随自己的心 总是不会错的 努力的生活 剩下的顺其自然好了。

39、懂得很多爱的行为。

40、作为调整内心的工具书，需要再读一遍，尝试其中一些方法，驱散那些讨厌的负能量。不浪费食物、衣物，寻找解决事情的答案，而不是要让情绪控制自己。

41、今天看完了这本书，终于看懂了或者说看进去了这样一本理论的书，并且很喜欢，也许因此我从此会接二连三的看有关灵修的书，让自己的内心更独立，加油~

42、接受是爱的前提。

43、好好爱自己,好好吃饭,好好喝一杯水,都是爱自己.

44、关于自爱的一本书，136.1是一个物理频率，是优质爱的一个频率。学习了一个新的概念，调校自己。调整，校对。照顾自己，修补自己。我觉得女性朋友可以看看，对一些女性特有的纠结疑惑有改善的动力。

45、有爱情的生活是幸福的，没有爱情的生活也依然有它的美丽，当一段感情突然夭折，如何安慰自己受伤的内心，找寻136.1赫兹的频率，从身体逐步调节心灵，当下一次爱情来临的时候，你依然是最好的自己、

46、书是好书，可惜不是目标读者，读来不太对味。基本上她的观点很接近奥修，多了一点实际建议，但也有点太繁琐死板，不过考虑到她的读者对象，亦是可以理解。

47、总感觉过于戾气

48、爱很具体，从喝好一杯水开始。慢下来，去思考。

49、反思了我和父母的关系

50、哦哦



# 《素黑：爱在136.1》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《素黑：爱在136.1》的笔记-第87页

没有主见是因为没有原则。

### 2、《素黑：爱在136.1》的笔记-第9页

优质的、有力量的照顾，必须先清晰和温暖地（照）去关心，用心去看（顾）到底对方有什么需要，而非你想象对方需要什么，或者你希望给与对方什么来满足你的想法和意愿。

### 3、《素黑：爱在136.1》的笔记-第90页

沉默的人会让你害怕。

### 4、《素黑：爱在136.1》的笔记-第196页

希望追随自然，活的自然，我们首先要接受万事无常和去道德好坏的演变，接受一切的发生，愿意改善，过程中修得Let Be (自然而然)的心态，乐天安命。重点是，让自己在不断变化中自我更新和进化，而不是任性的漂流，抽离自我调校和尊重别人而谈。

### 5、《素黑：爱在136.1》的笔记-第125页

爱别人的条件是我们要付出。我们必须拥有才能付出。扪心自问，你到底拥有甚么？

### 6、《素黑：爱在136.1》的笔记-第49页

懂得尊重自己，自然也會懂得尊重別人，對別人感恩。當你遇到值得感謝的陌生人，有修養的你，會不分對方的階級和身份，主動報上自己的名字，再問對方的名字，然後恭敬地直呼對方的名字，說XX，謝謝你。

這是最尊敬的感恩，因為你由衷讚美和肯定的不是無名的他，而是擁有名字、獨特的他，也是擁有名字的、獨特的你。

### 7、《素黑：爱在136.1》的笔记-【管理自己】

【自我管理的三大范围】管理作息、管理能量、管理情绪

1、安静、沉默能让人回神，回归自己，保存能量，不会因为响应别人而耗损自己

2、能沉默才能建立默契、

3、真正的沟通不一定需要非说话不可，最好的一种方式，就是靠在一起不用说也明白，感觉舒服，拥有安全感，这需要信任对方的力量，这是源于自己内在强大和稳定的震频

【管理情绪】

1、管理情绪，其实就是管理记忆，管理过去

2【定期清理自己】

【修养】

修——就是进修、修理、修补。调校就是学习照顾自己，修补自己

养——需要时间，需要花一生去投入，这是一生的投资，没有完成期，只有持续和保育期

你愿意活在每时每刻的休养中，才能活在挥洒的自爱内，而不感到辛苦、压抑、委屈或者负担。

【自爱的核心原则】

1、答应自己无论发生什么，都对自己不离不弃，不找任何借口和理由终止自爱。

### 2、热爱生命、尊重生命、分享爱

【虔诚的做好一件事】

【做个合格的人】

- 1、对自己负责任
- 2、保存梦想
- 3、问自己最害怕自己
- 4、注意情绪
- 5、在共处中改进

【制造垃圾——让我们向潜意识不断添加多余的、没用的、负面信息，——我们没有把旧的垃圾清理掉，同时添加新的垃圾，所以老师斩不断，理还乱。

【好好对待买回来的东西，跟他建立亲密的关系，定时清理，烦恼自然能减少】

【爱你已经拥有的，尊重你选择购买的，少添拥有和垃圾，自能活的清爽和知足】

【注意别消费别人的时间，或者让别人浪费你的精神】

### 8、《素黑：爱在136.1》的笔记-第179页

认真的、虔诚的做好一件事，为一件值得做的事奉献自己的一生，静静的，不多想事小事大，是否够伟大，对社会是否有贡献，对地球有什么作用，这是一种情操，也是一种修养，智者的修行境界。

我们都太浮躁，都不够谦卑。不是必须像老师这样才够好，而是这样活的自己，才能修成稳定、踏实、不容易被外界干扰的自己。这样的人，能为自己和别人带来稳定的振频和正能量，平衡混沌的生态，功德无量。

### 9、《素黑：爱在136.1》的笔记-第17页

人其实是分裂的，没有一个人不是分裂的。分裂没有好或不好，只是一个正常的脑结构现象而已。因为我们的心脑结构是复杂的，可以同时呈现、发展和混合不同的反应、想法、欲望和期望等各自相融或相冲的状态。

### 10、《素黑：爱在136.1》的笔记-第139页

我们可能都“说”的太多了，却没说好一句话。

也别以为你不擅长、不愿意、不喜欢说话便没有说多了。没说出口不代表你安静、没废话、没乱想。说出口的、留在脑子里想的，都是一种语言方式。

### 11、《素黑：爱在136.1》的笔记-第40页

你无权选择你的原生家庭，这是生命的现实。这也许是除了天灾人祸以外，生命中唯一无法让你选择的命运。

可是，没有选择的背后，你却得到了生命中最宝贵的资产，也就是生命本身。

生命是你最珍贵的资产，也是你最重要，最实在，最可靠的价值，是你能非常有信心拿出来展示属于你的唯一资产，印证你就是你，你的基本价值就是你的命。

接受原生家庭，让我们放下自我，谦虚地接受没选择的生命，这份谦虚能建立爱生命的和谐振频。全然接受无权选择的原生家庭是一股强大的勇气和生命力，在选择接受原生家庭命运的那一刻，它印证了我们成为自己生命真正的主人，生命被解放了，我们自由了。在确立生命的归依和重心后，这时候的我们，在面对生命中的种种挑战时，便有力量掏出勇气，选择进取，留守还是放下，不再害怕失去什么，生命从此不再软弱。

### 12、《素黑：爱在136.1》的笔记-第18页

一个成熟的人，是一个有能力并愿意自我管理的人，这人能和众多分裂的自己相处，整合，平衡和协调。他的能量稳定，能保持清晰，不容易混乱，这种人能肯定自己，建立自信，创造正能量。他先肯定自己，不会否定自己的背景，性别，过去和现在的经历，他会珍惜现在，创造明天。这些人能散发令人平静和稳定的气息，能给予可靠的安全感，令人信赖，寄存希望。

### 13、《素黑：爱在136.1》的笔记-第155页

你要学习察看自己正在闹情绪。……发脾气、容易激动的人往往都有一个笑话现象，就是当他们的情绪已表露出来了，还以为自己很冷静、很理性、很合理，只是对方在蛮不讲理和发脾气。你会见过有人面红耳赤气呼呼地大声说：“我现在很冷静，发脾气的是你不是我。”是不是很搞笑？但细想你自己是不是也曾这样，盲目忽略自己的情绪，却转嫁到别人身上，只看到别人的缺点，无视自己的问题？我们原来都没有好好看过自己。

### 14、《素黑：爱在136.1》的笔记-第34页

你要尊重原生家庭带给你的一切。

### 15、《素黑：爱在136.1》的笔记-第197页

亲身经历，生命才是你的，经历就是你的财富。

一个人是否真有定力、有力量，取决于你遇到难关时怎样度过。细看你一生的阅历，没有经历过难关的人，你看不到他真正的面目，他也看不到自己是谁。你要经历过难关，才能看到自己是不是有用的人，是否能独立处理问题，是否能处变不惊，你是否是你所想象中的那个你。

### 16、《素黑：爱在136.1》的笔记-第143页

希望疾病、痛苦、烦恼离开自己，最好的方法其实是首先接受它们，甚至欢迎它们的存在，因为它们既然是出自你自己，也就是属于你的一部分。

### 17、《素黑：爱在136.1》的笔记-第12页

我们要注意一点，需要保持回头看的原因，是因为每个人都在恒常变化中……我们每天受到学习、朋友、社会文化、商品文化等影响，需要和喜好都会随时因应改变，再加上人会长大，价值观也会调整，需要也不一样。因此，面对自己和别人，都应保持开放和适应变化的态度，别只活在记忆或想象中去判断自己和别人。

### 18、《素黑：爱在136.1》的笔记-序言

自爱，是从生活中一点一滴开始，从喝好一杯水，吃好吃一顿饭，善待自己开始，坚持不浪费。学懂照顾、聆听自己和别人。没有人能独自存活，我们不过是彼此的镜子。

### 19、《素黑：爱在136.1》的笔记-第125页

爱别人的条件是我们需要付出。我们必须拥有才能付出。扪心自问，你到底拥有什么？有没有好东西能掏出来给别人呢？

### 20、《素黑：爱在136.1》的笔记-第85页

深层次的道理都不可能只给你一个绝对的诠释，就如说“做人要诚实”，假如你无法按不同的场景或语境做出适当的调节，你便是没得救的大蠢材。只懂守戒，不懂变通，无法从道理中提升智慧。别委屈的自怜，问为何你做人那么诚实那么好，上天还要这样亏待你，它自有公平的时候。

### 21、《素黑：爱在136.1》的笔记-第194页

我们追求活的自然，准确一点说，其实是指我们在追求活的自在，而自在不一定是我们想象中或要求的那种所谓“自然”状态。我们活的不够自在，遇上太多无奈的事端、勉强的相处、难过的时光、不义的际遇……但看清楚，这不就是活着最自然的发生的常态吗？原来，我们其实并不需要活在这种“自然”里。

### 22、《素黑：爱在136.1》的笔记-第8页

在给予光明和温暖的同时，你需要细心观看对方此时此刻真正的需要，看清楚对方和自己，不盲目的付出，没有活在自己的世界里猜想对方想要什么，或者只满足自己想做的事情，强迫别人认同你，接受你的付出。你要看自己和对方每天不同的变化，在无常变化中调校你的关注点，顾己及人。这才是真正的照顾。你能做到吗？

### 23、《素黑：爱在136.1》的笔记-第44页

这牵涉到你是否先肯定自己和认同你自己，别以尊重，迁就或爱别人之名，迷失了自己。

先尊重自己，就是先肯定自己，确认自己是谁，这样你才完整，才能表达自己。

（这里我想起佛陀的道理说，我们的名字都是代号，那不代表要认同与执着，而是全然接受和肯定发生自己身上的一切不逃避，过去的任何事情，也不加以否定，尊重和全然接受一切）

你不敢介绍自己，也是不敢面对自己，因为你也瞧不起自己的身份，你并不为自己的职业，角色，背景感到骄傲，你甚至穷尽一生都在逃避你就是你，以及之所以成为今日的你的历史，家庭和关系。你应当开始明白为何自己无法建立自信，总是对生活 and 人生不满的原因是什么了？

尊重是什么？那是面对面，眼对眼展开沟通，给自己和别人面子，愿意平等地共存。

### 24、《素黑：爱在136.1》的笔记-第36页

## 《素黑：爱在136.1》

孝顺，同时是人出生的其中一个重要目的，就是帮助父母清理在你血液里留下的坏业障，栽培在自己身上留下的好种子。解放父母和自己，让生命以更优化的状态延续下去。

### 25、《素黑：爱在136.1》的笔记-第169页

别忘了再累、再没时间，也应每天预留一段完全属于自己的时光，这是很多人都忘记的养生快乐之道。同样也要给另一半留下TA独处的时光！

### 26、《素黑：爱在136.1》的笔记-第4页

别陷入受害者的思想牢笼，也别旨在成为拯救者，在还未清理好自己之前，别逞强要去帮助其他人，堕入滥发爱心和消费慈悲的陷阱。

我们每天制造太多语言垃圾，假装在对话，其实在独白，到底我们为何要浪费时间和精力关注别人，转发废话，等待被关注？

让最简单的事物逗你开心，追求感动生命的傻事，不靠消费，不用花钱，返回纯粹的心去靠近人，靠近爱，你的心自会变软，提升温度和人情味。

没有人能独自存活，我们都是彼此的镜子。

觉醒的活着才是重点。当你眼睛没看，耳朵没听，感官没有打开，离开了活着最基本的细节时，你到底在禅什么修！先从喝好一杯水开始，活好把。

### 27、《素黑：爱在136.1》的笔记-第6页

成长是过程，路途上会走歪、走丢、无助、不安、质疑、反叛、抗衡、自虐、赌气、自私、恐惧、自大、伤害、求助、绝望、不甘、放弃、再来、落泪、欢笑、喜悦、忘形、生离、死别、去爱、被爱· · · · · · 每个人都要经历，亲身上路，不能借用谁的光明谁的腿。走到哪里，原是各自的缘分和修行。莫辩谁对谁错，没有谁不影响谁，只有感染彼此的能量。是共识，是分歧，也是共享的时光。

### 28、《素黑：爱在136.1》的笔记-第1页

- 1、人性的三大核心弱点：思绪混乱、贪欲和懒惰
- 2、爱不用多谈，你要践行和体验它
- 3、让最简单的事物逗你开心，追求感动生命的傻事，不靠消费，不用花钱。
- 4、自爱，是从生活中一点一滴开始，从喝好一杯水，吃一顿饭，善待自己开始，坚持不浪费。

#### 【你为何问爱是什么】

- 1、大多数问爱是什么，或者你问自己为什么你这么不开心，为什么世界没有按照你的需求这样运转，其实并不是需要答案，不过是因为你的人生遇到了盲点——当你再问自己的时候，看出这些提问背后所隐藏的困局，尝试询问自己，如何能帮助你走出困局？（不再问多余的、做多余的、徒添不切实际和毫无建树的愚笨行为）

#### 【爱】

- 1、爱是一种感觉，另人高度满足的情感反应。所以遇到对的人，你会感觉到一种愉悦。
- 2、如果真的爱，那么爱是用来优化生命，令人活的更好而不是更坏
- 3、我们需要先做好一个人，准备好自己做个有资格和能力发放和传递优质爱的人

【要整合自己，做个稳定的人，才算达到爱自己的条件】

## 《素黑：爱在136.1》

- 1、优质、有力量的照顾，必须先清晰和温暖的去关系，用心去看到对方有什么需要，而非你想象对方徐要什么，或者你希望给与对方什么来满足你的想法和意愿。
- 2、照顾的先决条件是你要先调整好自己——包括你的健康、时间、财政、还有你是否足够细心。
- 3、需要保持回头看的照顾，别只活在记忆或想象中去判断别人和自己
- 4、随时观看别人当下的变化和需要
- 5、你没有表达，或者总要别人猜测，是不对的
- 6、照顾是要靠行动的，你是否有能力或拥有强大的意愿和基本的能力帮助对方解决问题
- 7、整合分裂的自己，他能量稳定，能保持清晰，不容易混乱，这种人能肯定自己，建立自信创造正能量。

### 【肯定原生态家庭】

- 1、爱自己的核心：当我们不接受生命是从哪里来，我们不可能去爱好它。
- 2、你若不能接受对方家庭背景，你并没有真正接受它，也不能真的爱他，真正的接受自己和接受他人，是坦诚的面对，不怕人识破，人活得自在。
- 3、在面对生命中的种种挑战，便有力量掏出勇气，选择进取、留守还是放下，不再害怕失去什么，生命从此不再软弱

### 【尊重自己】

- 1、尊重是什么？——那是面对面，眼对眼展开沟通，给自己和别人面子，愿意平等的共存。
- 2、你没有肯定自己，所以才害怕被人离开你，害怕失去谁，当你很怕谁离开，很怕失去时，其实是你没有先肯定你的存在，没有先爱自己。
- 3、为什么不敢肯定？因为要负责任，包括痛苦的责任、伤心的责任、承担的责任。你心理很清楚，我肯定了自己，我便要对自己负责任，你否定了自己，以后便可以逃避问题。
- 4、他需要靠别人来肯定自己的存在，当你不敢肯定自己的存在时，你会容易借用和利用别人来肯定自己的存在，削弱别人的能量来陪伴你，认同你，
- 5、真正能带来和谐、良性交流能量的沟通，是需要向对方主动和尽量清楚交代你自己的。交代是一种尊重，我们有责任在对方合情合理的期待下向对方交代，目的是让对方安心，让自己清白。

### 【你混乱了】

- 1、我们会合理化自己的意愿，逃避看清或听清全部面貌，甚至只希望随着自己的想象和欲望去做想做的事，不顾后果。
- 2、这些混乱，一般是你欠缺自我了解或了解别人的结果，一半是因为粗心没有交代的结果。
- 3、混乱的向对面是稳定、清醒、仔细和细心。

粗心——是指你带了期待和记忆做事，或者跟别人相处，但你没有在当下细看

- 4、我们只是靠想象和记忆去制造所听到和看到的真是，我们都比我们想象的粗心

### 【清晰的反观自己，原来你所想的和所说的可能完全不一样】

- 1、乱——是因为我们不自觉的被不同的情绪控制了反应
- 2、问错问题让我们活在被误导的伪安全岛李，继续拖拉和纠缠，逃避成长，不想真正解决问题。

【学会去问问题很重要，能让我们避免陷入混乱和糊涂，看清楚现在的困局到底是客观事实抑或是自作自受的结果，也会让我们重新检阅自己所相信的是否合情合理，准备自己走好下一步，不再走错】

- 1、你应该问的是：“你到底是在逃避什么，害怕什么而不肯放手和面对现实？”
- 2、放弃逃避，勇敢而努力的去解决问题

### 【惯性懒惰，养成得过且过、爱理不理，敷衍了事的态度吗，结果乱上加乱】

- 1、专业性——调控效率、犯错率、沟通清晰度、跟进度、应变能力、档案记录的精准和可靠性、诚信、法律意识、尊重意识等
- 2、这种惰性也出现在功课、家务、财政、生活和感情的管理上，能拖就拖，能推便推，能不做便不做，能依赖便依赖。
- 3、你的懒惰纵容了混乱，后果是助长了欠缺责任心和自我改善的决心和意志，渐渐养成坏习惯，失去动力和斗志。

【不要抽离语境去理解和实践任何一个道理，不然只会令你脱离事态，越想越乱，最后什么都不敢认

同和相信】

【检阅自己】

1、三个步骤：调校什么——你知道自己的问题是什么

A\你到底在害怕什么，是惰性吗？你最脆弱的地方是什么？

如何调校——光有想法和意愿，并不能带来真正的改变

何时调校——我们必须有一个非常严格的时间表来调校自己【严格+具体】

【调校自己】

1、学懂看；我们希望别人对自己细心，但你自己对自己都不细心。如果你连自己最基本的生活和需要都看不清，又怎么要求别人看穿你，读懂你的心意

2、心情不好的时候，你具体需要什么，你需要你伴侣为你做什么？了解你自己，你才知道你需要对方怎么做可以满足你。

3、女人最大的粗心，是不知道不同时候对方和自己最需要什么

4、细心——是每一天重新看对方和自己，愿意和自觉需要自我反省和检查。

5、细心的条件：愿意先闭嘴；细心聆听，能用平静的心态和善意去看，目的是希望自己和对方好

6、一位禅师说的好：爱的意思，是彼此看着对方，也要一起看着同一方向

【学懂说】

1、多听，多考虑别人，少说，问问自己沉默能有多长

2、沟通顺畅的关键不是靠语言，要靠沟通的意愿和用心

29、《素黑：爱在136.1》的笔记-第80页

混乱，其实可能只不过是如果你懒惰；

这点在职场上最容易出现。我们在工作时出现混乱，造成出上司或客户批评，大多是懒惰的结果。工作不是谈情，我们有客观作标准水平，就是所谓的专业性。专业性包括调控效率沟通清晰度、跟进度，应变能力、档案记录精准和可靠性；诚信意识尊重意识等。是不是要求很高？对，所以你才懒惰，不思进取，令自己可以推卸责任，即使你不是故意的，也是出可懒则懒，没有认真做好事情，尊重自己的本分。不求专业的人将无法办好事，也给合作方添麻烦，互相消不安和疲累。工作让人叫苦，大多是因为各人的混乱引起的。

敬业就是走向专业。

假如你工作有条理，能管理好时间，而共事者恰好也是很有福气，没有因为混乱直接打扰工作以至生活和情绪，还有空间理顺自己。混乱是从外到内的，你会发现，你或同事若是以下这种人便，糟糕：开会不做笔记，事后不做记录，空凭记忆办事，错了不自觉，还胡思乱想，没有为工作制订具体时间表的好习惯，不会进行宏观和长远的计划和深思，把精力全花在眼前一件事上，无法顾及其他，发电子邮

30、《素黑：爱在136.1》的笔记-第195页

自然的道德并不在原始，而在发展，它是带着发展性、成长性的过程，“变化”和“延续”是关键词。

因为有变化，所以自然的别名也叫“无常”，所谓自然律则并非一条亘古不变的公式，而是在不断变化中自我更新和进化的生态周期。

31、《素黑：爱在136.1》的笔记-抽离语境的结果

在一般论述下，语义都应有其统一性，不能前后矛盾。不过开启心性的论述有点不同，它的目的是训练开放的阅读，反对单一的诠释，助你打开更多视野和心胸的度向，因此它们没有自相矛盾，反



而是互相补足，增加开发智慧的深度

不要抽离语境去理解和实践任何道理，不然只会令你脱离事态，越想越混乱，最后什么都不敢认同和相信。

### 32、《素黑：爱在136.1》的笔记-第141页

“真正的沟通不一定需要非说话不可，最好的一种相处方式，就是靠在一起不用说也明白，感觉舒服，拥有安全感。这需要靠一种信任对方的力量，这是源于自己内在强大和稳定的振频。”

### 33、《素黑：爱在136.1》的笔记-第56页

尊重是一种交流的艺术和修养，需要彼此怀着良性意愿去协调，并且适合而止地表达你的想法和感受。别太苛求或勉强。我们应互相尊重对方的空间、隐私和自由，但同时不忘表达你对对方的关爱和照顾。

### 34、《素黑：爱在136.1》的笔记-第12页

面对自己和别人，都应保持开放和适应变化的态度，别只活在记忆或想象中去判断自己和别人。

### 35、《素黑：爱在136.1》的笔记-第55页

很多时候，我们只关心自己的想法和需要，却没有关心对方的需要。

### 36、《素黑：爱在136.1》的笔记-第119页

问题五：为何我付出那么多，得不到回报？

谁说付出很多必须得到对等的回报呢？再说，你还没认真看清楚到底付出的东西是什么质量，是否真的对别人好，对事情管用。

### 37、《素黑：爱在136.1》的笔记-第159页

记忆是联想和二次创作的成品，它不是百分百依足原著的。你的心态正面，你的记忆也倾向正面和精要；相反，你的心态负面，你的记忆会倾向负面和杂乱，越想越多越夸张，最后，你在自编自导一幕没发生但已被你完成的“真相”。你活在自制的痛苦不安中，你的现实只是你的个人联想和编剧的结果。你要对自己的负面情绪负全责。管理情绪，其实就是管理记忆、管理过去。

# 《素黑：爱在136.1》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)