

《好好愛自己》

图书基本信息

书名：《好好愛自己》

13位ISBN编号：9789881876461

10位ISBN编号：988187646X

出版时间：2010年01月

出版社：知出版社

作者：素黑

页数：304 頁

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

《好好愛自己》

內容概要

從來沒有命定的不幸，只有死不放棄的執著。
不要說得不到愛，能活著已是愛。
愛沒有終極答案，命運是閱讀自己的因果。
當你認同了痛苦，你便失去了自由。
素黑

《好好爱自己》

精彩短评

- 1、这本书让我想明白了很多事。
- 2、适合心情不好情侣吵架的时候自我安慰一下吧，没事的时候别翻了，和那些劝出家的书差不多，我感觉像宗教的范畴了……然后呢，真受不了这样一本书都是不成片段的句子的，这样也能卖钱？~~
- 3、愛最難，大概是收放與取捨的智慧。
- 4、放下~千万不能迷失自己~~记得不多
- 5、懂得爱自己才会爱别人。
- 6、学会了爱自己才有资格去爱别人！
- 7、一直好奇素黑的书，但没有想到书的形式是这样的。不过刚读完2本小说，显然没太适应一句一句自成章节的格式。所以没有读完。给4星是因为读过的句子里有受到启发的。所以觉得也许这是一本可以在某些时刻给人领悟的书。还是值得一读的。
- 8、高二读的？赛别那傻逼买的。。。
- 9、不要说得得不到爱，能活着已是爱
- 10、这作家我看不下去阿
- 11、对于爱的理解，支言片语，或有触动或有感动
- 12、在pageone找到全北京最后一本 纪念一下
- 13、随书有两套心语卡，有些话很是欢喜。2012.4.20暴雨过后的夜晚，独坐床上，听着虾米，读着它……

2012.5.17地铁里读完苏黑的《好好爱自己》，分享只言片语给沉迷在失恋中的女朋友们——要真的放下，别眷恋过去，不再靠复活过去疗养当下的情感真空。丑陋分手和放不下的原因，其实与爱无关，大半是不甘心，无法容忍自己拥有失误的历史，宁愿互相折磨，自欺欺人，不甘画上潇洒的句号。

- 14、心灵澄净的手册
- 15、爱自己的人面上散发的光芒是骗不了别人的，你会活在平静、淡定、喜悦中，绝少埋怨，鲜有不满，没有太多话需要澄清，说清楚，内心是一片宁静而有力量的海。
- 16、從來沒有命定的不幸，只有死不放手執著。
愛沒有終極答案，命運是閱讀自己的因果。
當你認同了痛苦，你便失去了自由。
- 17、多謝珺姐，一本及時的書
- 18、好好爱自己，要从小事做起，好好吃饭，好好睡觉，好好管理自己的情绪。
- 19、能量灵修
- 20、可以常翻翻
- 21、很久前买的书 但读完好似才是最近的事 朋友说素黑是治愈系的 不无道理 当中很多东西都跟灵修的相通 还是那样吧 自己要用力地对自己负责
- 22、從來沒有命定的不幸，只有死不放手執著。
- 23、平静中的温暖和感动。很多话，深深的与自己共鸣。
- 24、我看素黑的第一本书。
- 25、一针见血
- 26、好好爱自己，才会有力量爱别人。
- 27、素黑一直在温暖我们，让我们看清爱，看清自己！
- 28、不是很喜欢 ==
- 29、不记得具体内容了，她的书是她整个思想体系，很治愈
- 30、珍爱自己，是一生罗曼史的起点。
- 31、妈妈的书 被我敛去。。。属于治愈系吧 好好爱自己 过有呼吸的生活 文字算是很有灵性
- 32、素黑的也还可以，不过之前看多了，现在反而不怎么喜欢看了。
- 33、人很多时候分不清爱与不爱，只是先好好爱自己
- 34、心灵的抚慰。
- 35、高中买的书，纯粹是为书名买书。现在来看，又是另一番体会。

《好好愛自己》

- 36、给人力量，使内心平静
- 37、别羡慕我，我经历过的，我敢肯定，知道内情的话，一万人里没有一个愿意同样经历、坚持和承担。
- 38、是我层次太低还是神马 我不太明白
- 39、很治愈
- 40、这类书里比较不浮夸的应该就是素黑的了。
- 41、頗靈性和哲學性的讀物。
- 42、需先愛己，才能愛他人。
- 43、:无
- 44、人生没有对不起！
- 45、其實我不是很看的懂.....
- 46、失恋读物

1、是一个很和谐暴热的下午，在图书馆看见一棉布裙文艺女边看边哭，那模样儿真是楚楚动人啊于是我就好奇伸爪子了……看了之后斯巴达了，整个人都不好了。想起我当年年少轻狂，爱骂那些看安妮宝贝、安意如的人没有分辨能力、脑残，着实很惭愧，深刻检讨，人家好歹写出了点成片的东西儿出来，感动了些青少年动荡不安的青春（请允许我用动荡不安这个词）。可是这本书，行距这么大，一页到底有没有200字我就不吐槽了这太小儿科了，重点是那200字里说的是什么啊！！沾了点宗教的边，什么要修行要耐心，孽缘不可强求，之后看着“哎呀还不够高大上”，又去捏些心理学过来，零零散散凑出这么些个骂“没有体系”都是高估的书，那些街头散发的印着心灵鸡汤的免费妇科广告的杂志都比这个有内涵了。果然现代人不论在工作还是爱情领域都是焦躁而功利的啊，就这样的书还能做畅销书……我去。感情受伤了，你好好疗伤可以，实在很痛内心积极向上追求新的恋情或者更好的未来都可以，捧着个摔碎的玻璃心看着这么书一边自虐着想都是我的错我不该偏执我发脾气我不懂珍惜一边意淫我照这样做了我就可以收获完美的感情了我就是女王了。这不是好好爱自己，是把自己往越作越死的路上推。高中都读过吧，具体事情具体分析不会啊，真要说人际交往和得失追求，这本每页不足200字的三百页书是不可能给你的，它给你的只有浮躁、膨胀和盲目。考虑到这本书的受众还是受伤了内心空虚需要“快准狠”疗法的女人们（我实在不信有哪个男生会碰这样的书），你们需要安慰走出阴影我很理解，作者也特别懂你们啊，于是一个愿打一个愿挨这本书应运而生，她富了你们心里舒服了，皆大欢喜啊。所以没事人就不要看了，自己走不出阴霾需要借助外力的人尽管翻，然后像黛玉姐姐一样流泪吧，说不定有人也觉得楚楚动人就此搭救你们了。

2、书籍信息有误，真实信息如下：基本信息分类：身心灵-励志书名：《好好爱自己》作者：素黑开本：16K/页数：284 出版时间：2010年7月定价：28.00元 出版社：天津教育出版社内容简介：《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到感受，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。编辑推荐你是否在大城市里时常感到无奈，总有莫名的孤独感？你是否在为房价飞涨而紧皱眉头？你是否经常与坏感情相遇？你是否每天都能隐约闻到汽车尾气的味道？你是否还能找回曾经的自己？传奇女子素黑多年感悟心得献给都市女性读者的奇迹读本和心灵“低碳”手册。

3、金牛闺蜜四年多恋情结束，就看的这个，我看了一大半，只能说，启发性的东西很多，很适合在上一段恋情里走不出来不能自拔之人阅读。本人天性洒脱，仿佛出生之日即拥有水瓶座的达观，所以没怎么细看。此书还是值得一读的，祝你们早日走出心中魔障。

4、去港旅游，无意间看到这本书，新上架。没想到，几日后，便成了我的疗伤药。恰好出现，是我和她的缘分。恰好他说再见，也是缘分。好好爱我自己。

章节试读

1、《好好愛自己》的笔记-第180页

当你不自知而要求别人时，便会产生不切实际的幻想，期待人家给你一个你希望看到的反应，慰藉自己。可是，当别人满足不了你，缺失没有得到修补时，痛苦便会出现。

人因为软弱，借助过去否定现在不如意的际遇，最容易不过，但这也是助长懦弱的借口。

2、《好好愛自己》的笔记-第188页

愛最令人窒息的地方 便是以關心之名扼殺對方的自由

3、《好好愛自己》的笔记-第191页

最大的幸福 是活得自在 自由和喜樂 保持清醒和覺知 心安理得

4、《好好愛自己》的笔记-第294页

我們沒有能力改變誰 能改變自己已經很慶幸 只能先反省自己 看清楚自己的缺點 先改變自己 才有資格和能力改善其他

5、《好好愛自己》的笔记-第184页

要避免重複傷痛經歷 別再次加深潛意識確認悲傷的慣性 對自己不利 待真正靜下來 看透問題 重溫歷史才有正面意義

6、《好好愛自己》的笔记-第177页

人为何特别喜欢伤口，老是执着旧伤痛呢？原来人人都害怕孤独，经常希望证实自己的存在价值，吸引别人的关注，觉得平平淡淡滴地或者不算有生命意义，希望发生特别难忘的印记，让平凡的自己看来独特一点，添一点重量。

因为伤口有疤痕，能时刻让你看见，提醒你曾经沧海，饱历风霜，替人生刻上深度。于是，你舍不得治愈伤口。

感情创伤方便你去创造一个非凡的身份认同，就是那种「我经历过你未经历过的痛，所以你不明白我」。表面上，我们都希望别人了解自己，可是潜意识里其实大部分人都不希望太被了解，被看穿后便没戏了。

7、《好好愛自己》的笔记-第158页

原来单有爱是不够的 爱侣要面对和接受挑战的 更多是如何去理解对方的需要和感受 假如双方对爱的信念不够强壮的话 已足够毁坏爱

8、《好好愛自己》的笔记-第173页

你会明白戏只是戏 宁愿爱在平实中 静静地呼吸

《好好愛自己》

9、《好好愛自己》的笔记-第1页

- 1.人不是神，别太笃信自己的定力，也别要求伴侣信任你连自己也无法维持的定力。
- 2.爱情里没有纯洁无暇的圣人，因为我们都不过是满身欲望和限制的平凡人。
- 3.爱，要量力而为。有心无力的爱，只是绝路。

10、《好好愛自己》的笔记-第182页

從失戀中成長 讓人生變得更好 不然便是退步 浪費生命 在苦痛中迷失和沈淪

《好好愛自己》

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