

<<宽恕是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<宽恕是一种选择>>

13位ISBN编号：9787210041665

10位ISBN编号：7210041664

出版时间：2009-12

出版时间：江西人民出版社

作者：[美] 罗伯·恩莱特

页数：212

译者：黄世琤

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>

## <<宽恕是一种选择>>

### 前言

过去100年来，人类经历了前所未有的灾难，人的罪性所带来的恐怖随着科技手段的进步更为昭彰。

奥斯维辛集中营之后，人类的盼望在哪里？

南京大屠杀之后，我们的朋友还在哪里？

“没有宽恕，就没有未来”（图图语），这一口号已经成为整个人类的主题。

一路走来，一边是深渊般的苦难，一边是宽恕带来的改变生命和翻转社群的大能。

彭柯丽被西方世界称为普通人中的宽恕典范。

她写的《密室》可与《安妮日记》相提并论，书中写到，为了救犹太人，她的很多家人被纳粹杀害，她也在集中营中吃尽苦头，侥幸存活下来。

她靠着信仰，决意饶恕，也到处宣讲饶恕的信息。

一次在演讲后，一个男士向她走来，正是集中营的死亡淋浴室的守卫。

这个昔日的守卫向她伸出手来，“愤怒和报复的思想在她里头煎熬”，最后她决定饶恕，她写道：“当我伸出手去，一件难以置信的事发生了。

”马丁·路德·金领导了一场举世瞩目的民权运动，他同时也是宣讲宽恕的典范。

他不断提醒黑人民众，当我们反对恶的时候，不要把自己变成恶的一部分。

他说，“仇恨不仅伤害被仇恨的人，而且伤害仇恨者自己。

”

## <<宽恕是一种选择>>

### 内容概要

在现今社会残酷的生存竞争压力之下，很多人心中积蓄着压抑的愤怒与憎恨，而常常被人们忽视的爱和宽恕，却是消除仇恨和治愈伤害的最佳良药。

全书分为三大部分。

第一部分以一位38岁的女子说出自己与母亲之间的冲突，并试图将自己从痛苦深渊中拔出来的故事作为开场白。

透过说故事阐述宽恕是一个自我情绪了解与实际行动的过程。

第二大部分详细探讨了宽恕的历程。

将宽恕分成“发现你的生气情绪”、“决定宽恕”、“进行宽恕”、“发现情绪桎梏，并从中得释放”四个时期，并划分出20个阶段性的地标。

第三部分则触及更深的宽恕层次，针对许多人对宽恕的疑问作出进一步的说明，包括宽恕是否有助遗忘，是否需要压抑生气的感觉，受伤后应立刻宽恕或应该等待等。

透过宽恕的力量，穿越怒气与惧怕的复杂情绪，就能获得真实的放松、和平与自由。

<<宽恕是一种选择>>

作者简介

罗伯&#8226;恩莱特任教于美国威斯康辛大学教育心理学研究所，从1985年起进行有关宽恕的心理学科科学实证研究，不但学术研究杰出，更在心理治疗方面贡献卓著，是当代具有重要影响力的学者。

<<宽恕是一种选择>>

书籍目录

序言 第一部 宽恕是一种选择 第1章 宽恕：朝向自由之路 第2章 宽恕是……不是……  
第3章 为何宽恕？  
以及不宽恕的结果 第二部 宽恕历程 第4章 宽恕历程的地图与工具 第5章 了解你的生气情绪  
第6章 面对生气情绪的深度 第7章 宽恕的承诺 第8章 习得新观点 第9章 建立正向的感觉、想法和行为 第10章 发现情绪桎梏，并从中得释放 第11章 说出“我宽恕你”  
第三部 更深的宽恕层次 第12章 帮助你宽恕的更多提问 第13章 帮助儿童宽恕  
第14章 期待被宽恕 第15章 复合 代后记：有一种爱，我们还很陌生

## &lt;&lt;宽恕是一种选择&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：生气和害怕的感受像浪潮般席卷而来，她如何能宽恕？

马拉其博士最后说：“决定权在你手上，我们下周见。”

经过4个礼拜的4次会谈后，玛丽安仍对“宽恕”持着生气、怀疑和疑惑的看法。

但到第5次见面时，她已情绪稳定、坚定无悔，而且言简意赅地向咨询员说：“我宽恕我的母亲。”

因为这个宽恕的决定，玛丽安展开了一趟通往自由的旅程。

玛丽安并不知道自己选择宽恕后会发生什么事。

在咨询员的协助下，她一路走来跌跌撞撞，发现宽恕远比她所想象的更深远与丰富。

回头一望，她才发现自己所说的“我宽恕我的母亲”只是起步，这只不过是开始宽恕历程的一个想法而已。

对玛丽安以及我们中的大多数而言，宽恕需要时间来完成，宽恕是持续的努力，但玛丽安所不知道的是，这个宽恕的决定在不知不觉中提升了她的生命。

当玛丽安去见马拉其博士时，桌面上的问题不过是冰山一角，玛丽安当时正为忧郁所苦，她的丈夫布莱顿有严重的酗酒问题，下班后，他待在酒馆直到半夜才回家，她得独自照顾3个幼子；她整日以幻想与看电视度过，夜晚则满怀怒意地看着时钟，无望与愤怒让她精疲力竭。

她忽略孩子，并且在他们犯错时尖酸刻薄地责备他们。

当她乞求丈夫早点回家帮忙照顾孩子时，丈夫就数落她不是个好妻子或好母亲，夫妻间的争执像是重演玛丽安与母亲之间的冲突。

选择宽恕，就是选择爱；选择爱，就是选择幸福的人生。

生命中的冲突事件充斥在生命中每个不同的阶段、不同的关系与不同的角落中，宽恕是爱护自己、疼惜自己与善待他人的积极选择。

然而，宽恕却是极困难的决定，特别在遭受极痛苦的不公平伤害事件后。

过去，大众对于宽恕的议题较多局限在抽象的认知，很少进一步深度地探究宽恕带来的生命意义与正面价值。

《宽恕是一种选择》一书中真实的故事陈述，可以帮助我们检视与反思自己的生命历程，看看是否隐藏着未面对或是未曾处理过的伤害。

当你选择打开本书，开始思索与检视过往的生命经历，你已经开始通往幸福的生命旅程。

我们期盼透过《宽恕是一种选择》一书邀请你与我们一同学习宽恕、学习爱。

宽恕是一个需要不断努力学习的过程，当你阅读完整本书籍，或许现在依然无法对过去伤害你玛丽安并不想从马拉其博士这儿听到这样的建议，母亲和丈夫的所作所为断绝了他们之间的关系，而且老实讲，这样玛丽安不就轻松多了吗？

不过最近她开始觉得内疚。

她不禁担心自己是否会与母亲恢复关系？

她希望咨询员能够肯定地告诉她，她可以断绝这份母女关系，而不是要她考虑宽恕的问题。

## <<宽恕是一种选择>>

### 后记

弗吉尼亚理工大学枪击事件发生的时候，我正在波士顿大学做访问学者。

一位凶手开枪打死了32个人，凶手本人也饮弹自尽。

刚听到这一消息时有些震动，毕竟死了那么多人，但震动很快过去了，因为这种事听多了见多了；当风闻凶手是中国人时有些不安。

毕竟自己是中国人，仿佛自己也脱不了干系，但不安很快消失了，因不久便有更正，凶手不是中国人；再听说美国人在悼念活动中连凶手一起悼念我惊讶了，这惊讶久久不能平息。

一天在去波士顿大学的途中，一位同行的中国留学生对我讲了事发第二天晚上他们社区的守夜祈祷。

她告诉我在守夜仪式上他们点了33根蜡烛，为33个生命祈祷，这让我惊讶。

她向我转述了守夜仪式上人们的悲伤以及他们的言谈，其中一位牧师的话让我惊讶。

这位牧师看着33根蜡烛说：“这里的每一根蜡烛都象征着一个生命，它们现在都很平静，我相信他们都在上帝那里得到了安息。”

## <<宽恕是一种选择>>

### 编辑推荐

《宽恕是一种选择》：爱和恨相生相克，伤害和愤怒此起彼伏，唯一破解的武器就是宽恕……一本关于宽恕的权威之书，作者被《时代周刊》称为“宽恕的先驱”！



<<宽恕是一种选择>>

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>