

<<心灵爱语>>

图书基本信息

书名：<<心灵爱语>>

13位ISBN编号：9787501242344

10位ISBN编号：7501242348

出版时间：2012-6

出版时间：世界知识出版社

作者：卢云

页数：138

字数：70000

译者：刘可洲

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>

## <<心灵爱语>>

### 前言

其实，《心灵爱语》并非治疗抑郁的专著，它只是心境低迷状态时的一次真诚的探索，始于风浪，止于安宁，始于绝望，止于盼望。

这本书不但能够切实帮助深陷抑郁的主内肢体，也能帮助每一位希望深入认识自己、渴望心灵得释放和医治、向往更丰盛生命的人，它还能让我们学会体恤他人的疾苦、懂得如何更好地去关怀和服侍别人。

想想看，我们谁的心园里没有杂草呢？那些对外部世界的不安，那些害怕被拒的恐惧，那些不敢爱的踌躇，那些自我的否定，那些……哪一样不在捆绑着我们，哪一样又能令我们真的轻松和平安呢？由于没有按照神的设计去生活，我们心园里的杂草肆意生长，它们相互纠结在一起，衍生出各样的拦阻和痛苦，堵塞了我们的生命。

于是，我们要么长不到应有的身量，要么无法重返健康。

如果我们任凭自己的园中杂草丛生，我们又如何成为基督的精兵，成为神恩典的出口？今天，应卢云之约，我们有机会走进自己的心园，安静地审视那些“痛苦”、“爱”、“孤独”和“自己”……那么，就让我们从细微处入手吧，让我们开始清除园里的杂草，解开陈年的心结，回归神对我们许下的美好心愿。

——译者刘可洲

## <<心灵爱语>>

### 内容概要

本书是卢云的“秘密日记”，写于他人生中最艰难的一段时期。当时，他突然失去了自尊、被爱的感觉以及生活工作的动力，甚至失去了对神的盼望。他虽然经历了极大的煎熬和绝望，却仍然能够坚持写日记。他在日记中记录了自己每一天的“死荫幽谷”，感悟均来自他与帮助者之间的对话。

## <<心灵爱语>>

### 作者简介

卢云 Henri

Nouwen ( 1932-1996 ) , 原籍荷兰, 著名作家、神学家、教授。

曾任教于哈佛大学、耶鲁大学及加拿大安大略神学院。

他独具慧眼, 能从日常生活微不足道的事和最弱小的人身上透视人生的伟大及软弱中所深藏的奥秘。

著有《心灵爱语》、《灵程面包》、《浪子回头》、《负伤的治疗者》等四十多部著作, 深受读者喜爱。

1985年, 卢云应“方舟团契”之约, 加入加拿大“黎明之家”服事弱智群体, 直至离世。

<<心灵爱语>>

书籍目录

- 致谢
- 前言
- 致读者
- 序一 回家是一生的旅途 / 范学德
- 序二 流浪的地图 / 莫非
- 1 在你的深渊周围做工
- 2 紧紧抓住应许
- 3 不再取悦他人
- 4 信任内心的声音
- 5 向内呐喊
- 6 随时返回那坚实之地
- 7 为爱设定界限
- 8 付出不求回报
- 9 回家吧
- 10 体谅他人的极限
- 11 信赖那合一之地
- 12 继续留意你的最佳直觉
- 13 带你的身体回家
- 14 进入新国度
- 15 坚持与神同在
- 16 信赖你的心灵导师
- 17 进入你的伤痛处
- 18 向神的爱敞开心扉
- 19 承认你的无能
- 20 寻求新的灵性
- 21 轻松地分享你的故事
- 22 孤独之源
- 23 坚决返回自由之路
- 24 让耶稣改变你
- 25 与你的情绪为友
- 26 追随你心最深沉的呼唤
- 27 锚定在你的群体中
- 28 与痛苦共处
- 29 耐心等待那尚未回归的
- 30 继续走向完全的道成肉身
- 31 真正认识自己
- 32 接受所有的爱
- 33 跟整体联合
- 34 深切地爱
- 35 在悲伤中屹立
- 36 灵魂深处的对话
- 37 允许自己被全然接纳
- 38 活出你的独特
- 39 接纳你的身分
- 40 成为痛苦的主人

<<心灵爱语>>

41 明白自己被真正爱着

42 保护你的纯真

43 让你的狮子与小羊同卧

44 做个真朋友

45 相信你的朋友

46 掌控你自己的吊桥

47 避免任何形式的自我拒绝

48 背起你的十字架

49 坚信神的呼召

50 宣告胜利

51 直面敌人

52 继续追求契合关系

53 分清真假痛苦

54 常说“主啊，怜悯我！”

55 让神通过你说话

56 知道你是受欢迎的

57 将你的痛苦融进人类的痛苦

58 让神掌管你的时间表

59 让他人协助你死亡

60 经得起伤痛的考验

61 暂时藏起你的宝贝

62 坚定地选择神

后记

译后记 恩典路上，他用爱语传递爱语/刘可洲

## <<心灵爱语>>

### 章节摘录

版权页：插图：要坚持与神同在的确是件不容易的事。

因此，神安排了一些人来帮助你，在你每次偏离神的时候呼唤你回来。

你的心灵导师会不断提醒你，哪里才是你最深的渴望得以满足的地方。

你自己虽然知道，但是你不相信自己的认知。

因此，相信你的心灵导师吧！

也许，他们有时有点苛刻，甚至不尽人情，他们好像并没有把你所有的需要都考虑进去。

但是，你对他们失去信心的时候，就是最容易受到伤害的时候。

当你对自己说“我的导师厌倦我了；他们谈论我，却不允许我插话；他们对待我就像对待一个不该知情的病人”一样时，正是你最不堪一击的时候。

不要让任何事物离间你和你心灵导师。

当你发现自己禁不住疑惑他们的时候，应当立即让他们知情。

这样做的好处是，他们能阻止你的假想，使你不会离他们更远；他们能重建你对他们的信心，再次肯定他们对你的承诺。

17/进入你的伤痛处 你必须一点一点地熬过你的痛苦，这样，才能剥夺它对你的掌控权。

是的，你必须进入你的痛处，但是你首先要找到新的立足点。

如果你进入痛处仅仅是去体验其原初的痛苦，它会把你远远拉开，使你无法靠近真正的目的地。

你的痛苦是什么呢？

它是你最需要却又不得不到满足不存在。

要回到那里非常艰难，因为你要面对的不仅是自己的创伤，还有无法治愈的无奈。

你是如此害怕那个地方，把它看做死荫幽谷。

你求生的本能使你迅速逃离，转而寻找其他能带给你归宿感的东西，尽管你知道自己根本不可能在世上找到。

你必须相信，你的空虚感不是你最终的经历。

除了它之外，还有一个被爱怀抱的地方。

如果你不相信除了空虚之外还有一个被爱怀抱的地方，你就不能再次安全地进到你的痛处。

## &lt;&lt;心灵爱语&gt;&gt;

## 后记

恩典路上，他用爱语传递爱语。谁能用真诚和勇气，把自己写于生命谷底的“秘密日记”毫无保留地公开？谁能用信靠中领受的爱和智慧，让自己的蜕变成为他人深深的祝福？——他就是卢云，他为我们带来了《心灵爱语》。

长期以来，卢云以其灵性上的真知灼见滋养和激励着无数读者，是人们尊敬和喜爱的心灵导师。

然而，鲜为人知的是，这位属灵长辈的生命之舟也曾一度搁浅。

在《心灵爱语》中，他真实地记录了自己在那段特殊时期的软弱和挣扎、神在他内心极深处的低声细语、他的回应和信靠、他得力的每一个瞬间以及由若干瞬间串联起来的结结实实的胜利。

如今，他将自己完全敞开，诚邀我们共赴康复之旅，和他一道从黑暗走向光明、从绝望走向希望、从恐惧走向爱的怀抱。

在从痛苦深渊通往自由喜乐的路径上，他体贴周到地为我们贴上一个又一个的路标，更以生命为祭，通过自己的破碎与修复，引领我们一同去找寻安慰和力量的源泉。

卢云在旅程之初这样写道：“正当我周遭的所有人都在使我确信他们爱我、关心我、欣赏我，甚至是仰慕我的时候，我却感觉自己是一个无用、不被人爱和不足挂齿之人。

当人们用臂膀环绕我的时候，我看到的却是人类无止境的痛苦深渊，并感到没有什么值得我为之而活……我的世界一片漆黑……我内心深处某个地方发出长长的尖叫，那是一个不为我知的所在……”他形象、准确的描述让我格外震惊！因为近距离接触过类似的生命状态，我迅速地辨认出那是残酷的“抑郁”。

是的，抑郁非常之残酷，我曾眼见至亲至爱被它袭倒，深陷谷底却伸不出求救的手，也不知道出路在何方；快冻僵了，却无力自暖，也找不到火源。

忘不了那瘫软无力蜷缩的身躯、那求救与自弃交融的眼神；而深坑外的我们，满以为付出全部的爱心和亲情就可以成功施救，然而，所有的努力除了带来万般“无能、无助、无奈”的折磨，就是撕心裂肺的疼痛。

只是，我们再痛，岂能与坑底的至亲至爱所遭受的痛相比！因此，我完全明白卢云在说着什么，明白他遭遇了什么，更明白那不是一场可以靠人力获胜的战役。

值得庆幸的是，经过艰苦的搏斗，卢云赢了——他被神解救了！当然，他把手伸给了神。

软弱中，认识神的卢云做的唯一一件事，就是抓牢神的应许，把获救的信心锚定在神的磐石上。

虽然有时他连最起码的能量也缺乏，感受不到磐石的坚实，但他仍然选择跟随神植入他内心深处的爱语，勇敢地迈出信靠的步伐，一点一点地从神那里支取在绝望中坚持和守候的力量。

于是，他的每一个微小的进程，每一个看似不起眼却又至关重要的转折点，每一次的反思、得力、操练与受益，都烙上了神爱的印记，都是神亲自的带领和作为。

沿着卢云的康复轨迹，因他得释放而释放，因他的喜悦而喜悦，我熟悉这样的奇妙，我熟悉这样的真实！我那在死荫幽谷徘徊良久的至亲，正是因为遇见了神，枯萎的生命终于重新绽放生机；我那在旅途颠簸中蹒跚前行的至爱，正是有了神温柔的搀扶，才绕过崎岖，走向更加稳健的人生。

重走卢云的康复路，重温亲人的生命见证，我明白，慈爱的天父从不轻看我们微弱的信心，他也必垂听我们含泪的呼救。

我们或因软弱认识他，或因无助投靠他，通过他许可的击打和创伤，我们一次又一次得着真真切切的利益——与主更亲近，靠主更刚强。

还有什么比这更宝贵呢？在抑郁的风雨中，神赐下专业的医师和药物帮助我们，也赐下浓浓的真情环绕我们。

但是，我们在领受这些恩福的同时，更须抓牢神施恩的手，因为生命的源头和彻底的治愈都在他那里，唯独在他那里。

卢云是幸运的，因着神的恩典以及他坚持选择与神同行，他彻底走出了抑郁。

神怀抱他走完的旅程，已然成为了他生命中宝贵的“洁净期”。

卢云感恩地总结道：“我已经从痛苦走向了自由，从抑郁走向了平安，从绝望走向了希望……我的心曾质疑我自己的良善、尊贵和价值，如今，它已经锚定在一个更深的爱中……”当然，这并非意



## &lt;&lt;心灵爱语&gt;&gt;

味着，他心中的紧张或冲突就此消失，也不再有任何孤寂、恐惧、愤懑、嫉妒及嫉恨的踪影。

康复带给他的智慧正在于——“虽然每天仍有一些乌云飘过”，“不过，我现在能意识到它们的本来面目，而不会任由自己埋首其中！我也学会了趁早逮住黑暗，不让悲伤累积成抑郁，不让被拒的感觉演变成被弃绝的绝望。

”其实，《心灵爱语》并非治疗抑郁的专著，它只是心景低迷状态下一次真诚的探索，始于风浪，止于安宁，始于绝望，止于盼望。

这本书不但能够切实帮助深陷抑郁的主内肢体，也能帮助每一位希望深入认识自己、渴望心灵得释放和医治、向往更丰盛生命的人，它还能让我们学会体恤他人的疾苦、懂得如何更好地去关怀和服侍别人。

想想看，我们谁的心园里没有杂草呢？那些对外部世界的不安，那些害怕被拒的恐惧，那些不敢爱的踌躇，那些自我的否定，那些……哪一样不在捆绑着我们，哪一样又能令我们真的轻松和平安呢？由于没有按照神的设计去生活，我们心园里的杂草肆意生长，它们相互纠结在一起，衍生出各样的拦阻和痛苦，堵塞了我们的生命。

于是，我们要么长不到应有的身量，要么无法重返健康。

如果我们任凭自己的园中杂草丛生，我们又如何成为基督的精兵，成为神恩典的出口？今天，应卢云之约，我们有机会走进自己的心园，安静地审视那些“痛苦”、“爱”、“孤独”和“自己”……那么，就让我们从细微处入手吧，让我们开始清除园里的杂草，解开陈年的心结，回归神对我们许下的美好心愿。

卢云是幸运的，他靠着神赐下的恩典力量走出了阴霾和困惑；我们也是幸运的，因为在极度的痛苦中，卢云竟然能把自己的心路历程真实完整地记录下来，并诚恳地与我们分享。

听，挚友卢云这样说——“你当把心中焦躁的注意力从波浪上移开，专注于行走在波浪之上的那位。

他说：‘是我，不要怕！’“神给了你在痛苦中站立的力量，也给了你力量站着去回应那些痛苦。

”“你的‘想’可令自己进入抑郁，你的‘说’，，可令自尊低微，你还可以用自我拒绝的方式去‘做’……然而你知道那些都不是出自神，神说：‘我要你用我的嘴说话，用我的眼睛观察，用我的耳朵去聆听，用我的双手去触摸……’你奉神之名去选择自己的思想、语言和行动，就能朝着那大光、真理和生命迈进。

”“不要踌躇，要去爱，要深切地爱……深爱引起的伤痛能令你的爱结出前所未有的生命之果，这就像犁地时把地破开，为的是种子能生根、茁壮成长……你爱得越多，越是允许自己因爱受苦，就越能令你的心成长，变得更宽广更深厚……当你爱得深切的时候，你内心的地土就会越裂越大，但是你会因它产出的硕果而喜乐满怀。

”“巨大的孤独感升腾起来，你却不再害怕；在感到脆弱的同时，你又分明感到安全。

你在哪里，主耶稣就在哪里；并且你确信，他就在前面带领着你的脚步。

”如果说，读什么样的书、交什么样的朋友，会令你成为什么样的人，那么，当你随同卢云完成这次康复之旅，你就会知道自己选对了朋友，选对了书，生命正在发生可喜的改变；如果，你还没有开始随卢云旅行，亲爱的，请勇敢拿起这本书，走进挚友为你敞开的心扉，走进你自己的内心，神正在那里等着你，你的恩福，更大的恩福将从那里开始。

亲爱的朋友，抑郁也好，低落也罢，不过是一场“精神感冒”。

牧者卢云也软弱，更何况我们呢？当黑云飘过，浪涛袭来，请不要害怕，给自己点时间和耐心，紧紧抓住神的应许，单单地仰望他，他是那创始成终的主，没有什么危难他不能解救，没有什么伤痛他不能包扎和治愈，更没有什么能使他的爱与我们隔绝。

不要怕，“一宿虽有哭泣，早晨便必欢呼。

”（诗30：5）让我们像卢云一样在痛苦中坚立吧，让我们相信生命的地土被神修复后，会变得更加肥沃，蕴含更多的活力，希望的种子必将破土而出。

神说：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。

”（约10：10）“我要拿金子代替铜，拿银子代替铁，拿铜代替木头，拿铁代替石头。

<<心灵爱语>>

” (赛60：17)请你相信这样的爱语，请你坚定地跟随他，你将看见卢云的看见，得着卢云的得着，并且看见的更绚丽，得到的更丰盛！ 刘可洲 2011年8月

<<心灵爱语>>

媒体关注与评论

长期以来，卢云以其灵性上的真知灼见滋养和激励着无数读者，是人们尊敬和喜爱的心灵导师。然而，鲜为人知的是，这位属灵长辈的生命之舟也曾一度搁浅。在本书中，他真实地记录了自己在那段特殊时期的软弱和挣扎，上帝在他内心极深处的微声细语，他的回应和信靠，他得力的每一个瞬间，以及由若干瞬间串联起来的结结实实的胜利。如今，他将自己完全敞开，诚邀我们共赴康复之旅，和他一道从黑暗走向光明、从绝望走向希望、从恐惧走向爱的怀抱。在从痛苦深渊通往自由喜乐的路径上，他体贴周到地为我们贴上一个又一个的路标，更以生命为祭，透过自己的破碎与修复，引领我们一同去找寻安慰和力量的源泉。

——译者 刘可洲

## <<心灵爱语>>

### 编辑推荐

《心灵爱语》是卢云的私人日记。

它写于1987年12月至1988年6月间，那是他人生最困难的一段时期。

在那段极其痛苦的日子里，甚至怀疑过自己是否还能够坚强地活下去。

生命中的一切都崩溃了——他的自尊、生活和工作的动力、被爱的感觉、康复的希望、对神的信心...

...一个撰写灵性生活的作家，一个在人们心目中热爱神并带给他人希望的人，无力地瘫倒，完全被黑暗所包围。

<<心灵爱语>>

名人推荐

长期以来，卢云以其灵性上的真知灼见滋养和激励着无数读者，是人们尊敬和喜爱的心灵导师。然而，鲜为人知的是，这位属灵长辈的生命之舟也曾一度搁浅。在本书中，他真实地记录了自己在那段特殊时期的软弱和挣扎，神在他内心极深处的微声细语，他的回应和信靠，他得力的每一个瞬间，以及由若干瞬间串联起来的结结实实的胜利。如今，他将自己完全敞开，诚邀我们共赴康复之旅，和他一道从黑暗走向光明、从绝望走向希望、从恐惧走向爱的怀抱。在从痛苦深渊通往自由喜乐的路径上，他体贴周到地为我们贴上一个又一个的路标，更以生命为祭，透过自己的破碎与修复，引领我们一同去找寻安慰和力量的源泉。

——译者 刘可洲

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>