

<<给星期五的信>>

图书基本信息

书名：<<给星期五的信>>

13位ISBN编号：9787503935220

10位ISBN编号：7503935227

出版时间：2008

出版时间：文化艺术出版社

作者：招秉恒

页数：128

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>

## &lt;&lt;给星期五的信&gt;&gt;

## 前言

引言：这个愤怒的世界 愤怒真是无处不在：夫妻间会彼此含怒，员工会对老板愤愤不平，少年人会顶撞父母（反过来也一样，父母会对孩子大发脾气），老百姓会抨击政府；在电视新闻里，时常能见到情绪激动、言辞激烈的示威者；若是遇上天气恶劣、航班被取消，你到机场去看看，就会更明白什么是愤怒了。

我们很多人都会生自己的气。

有时，我们很生气却又觉得自己不应该生气；还有的时候，我们看到小孩子乱发脾气，却不知道该怎么教导他们处理自己的愤怒。

很显然，人们或多或少都有点“愤怒”的问题；这种强烈而复杂的情感也常常使人们感到困惑。有什么正当的表达愤怒的方式吗？

《圣经》对此有何教导呢？

愤怒也会是件“好”事吗？

如果我们上网查找答案，在搜索引擎里输入“愤怒”两个字，可以找到非常多的信息；然而，这些信息中的大部分都忽略了两个最基本的问题：第一，愤怒从何而来，它有什么目的？

第二，人为什么有愤怒这种情绪？

其实，只有理解了愤怒的起源，才能理解愤怒的目的；而只有理解了愤怒的目的，才能学着建设性地处理愤怒。

在为数不多的那么几本（篇）提到愤怒起源问题的书籍和文章中，愤怒总被看作是人类在进化初期的求生本能，总被认为是“自然界赋予人类的本领”，能使人更好地应对危险。

我在大学本科和研究生所学的专业都是人类学，我觉得这样的观点有些牵强附会，不能令人信服。首先，这种观点无视人们的世界观；其次，就算站在自然主义世界观的角度，它在心理层面也没有给出足够的解释。

人们对愤怒这种情感的困惑，主要是由于对愤怒的起源不了解而造成的。

那些基督徒所撰写的关于愤怒的书籍，重点讲述的都是如何去控制愤怒，对于愤怒的起源却很少提及。

但是我相信，如果我们对愤怒的起源有了更清楚的认识，我们为控制怒气所作的努力就会有更好的效果。

那么，愤怒究竟从何而来？

它源自何处呢？

在本书的第一章里，给出了问题的答案——一个可能会让你吃惊的答案；同时，这个答案也暗示了愤怒的目的。

我从事婚姻家庭咨询工作已经有三十五年的时间了，接触过上千个家庭，处理过许许多多的家庭问题。

几乎所有前来咨询的爱侣和家庭，都有不知如何处理愤怒的困扰。

父母如果知道怎样健康地、积极地应对自己的愤怒，不仅能营造出更为安全的家庭环境，并且也在教导孩子如何处理愤怒上更有发言权。

在工作中也是如此，懂得如何处理愤怒能创造出高效的工作环境，同事间相处也会更融洽些。

反之，如果成年人不懂得如何处理愤怒，不仅婚姻和家庭生活会常常动荡，有时还会影响工作和其他事情。

咨询是西方国家常用的补救问题的方法，在美国也是这样，甚至可以说咨询办公室俨然成了学习如何处理愤怒的大课堂。

尽管如此，大多数人还是会等到因对愤怒处理不当而陷人大麻烦后，才会来寻求咨询。

更有许多人已经在严重的问题中挣扎了很久，却从来没有去咨询过。

也许你有你的苦衷，可能是因为没有时间、没钱，或是感到难为情。

我认为，只要有足够的信息，大部分在咨询办公室里教导的东西，在家里也同样可以学得到。

这本书就是这样一个尝试。

## <<给星期五的信>>

它把那些曾经帮助过许多已婚或单身的成年人处理愤怒的知识和方法，以易读易懂的形式，集中呈现给大家。

书中的人名都做了改动，但是其中的场景和对话都是真实的。

读这本书，每个人都可能发现其中讲述的某个问题及主人公所做的某种反应，跟你的情况很类似。

每个人也都能够通过学习，在处理愤怒的时候更得心应手。

如果你自己或你所爱的人正为如何处理愤怒而困扰，我希望这本书能帮助你从崭新的视角对愤怒有新的认识，也希望你能用所学的知识和方法来装备自己，学会怎样应对自己或其他人的愤怒。

同时，如果有人想就愤怒这个话题开展小组讨论，或召开研讨会等，我也盼望这本书能助以一臂之力。

本书后面附带的讨论指南（在[www.fivelovelanguages.com](http://www.fivelovelanguages.com)也可以找到），将有助于读者对重点问题的复习并展开实际应用。

我相信，关于愤怒的功课，既可以在咨询室里学习，也可以在小组、主日学、研讨会等教育环境中学习。

实际上，要遏止这个世代以言辞和身体侮辱为表现的“愤怒”这一流行病的凶猛蔓延，积极讨论学习是我们必须做的。

如果我们能使自己的愤怒顺服在基督的主权之下，如果我们能从圣洁的上帝那里学习到愤怒的起源及其目的，我们与其他人的关系就能得到医治；而且，更重要的是，我们就能实现上帝那美好的旨意了。

## <<给星期五的信>>

### 内容概要

招秉恒，一个资深广告人，天真地创造了一家童话似的餐厅。

每周四凌晨，他锲而不舍地发出一封封周五音乐会的邀请信。

四年来，这些承载着人生感悟、期盼与从未到过楼尚做客的朋友。

尽管他们住在世界各地，却从他率真的文字中品尝到久违的真善美。

本书之所以取名为《给星期五的信》，是因为作者每周四凌晨会发出一封封承载着人生感悟、期盼与爱的电子邮件，让千万个心灵从他率真的文字中品尝到久违的真善美。

作者在几年的作品信件中精选85封信件组成本书，主题包括：盼望、重生、感恩、勇敢、祷告、珍惜等。

每个故事都很亲切，小中见大，比如：一名不到三岁的小婴孩单纯的笑容，一名盲眼按摩小师傅曲折的人生经历，一名山区牧师妻子临终前脸上圣洁祥和的光芒……。

在这些灵性文字中，你能深深感受到属神的心灵所结出的美好果实：仁爱、喜乐、和平，温柔，还有感恩的心。

本书不仅有情感温馨的文字，也有理性反思的文字。

不少文字便是针对现代都市人的种种困境所作的反省：比如，如何看待自我？

如何定义成功？

如何把握感情？

如何才能使自己的心灵得到真正的自由？

## <<给星期五的信>>

### 作者简介

招秉恒，英文名Bing，金牛座，马年出生，一生注定做牛马。  
曾经写过电影评论，当过模特，拍过电影，唱过广告歌，最后专心广告创作。  
1990年起步于智威汤逊广告公司（香港），1995年进入智威汤逊中国部，1998年转投麦肯·光明（上海）。  
1999年把战场转移到北京，先后任麦肯·光明（北京/上海）创意部总监兼部分负责人、FCB博达大桥（北京）创意部总监、EURORSCG灵智大洋创意群总监，曾多次获得国内外广告界奖项。

开设“楼尚”创意厨房，偶尔客串演唱.....寻找生活里的其他幸福！

中国广告创意50人"之一，纽约广告节2004年电视广告大奖评委2005年平面广告大奖评委，2003、2004年中国大学生广告节评委。

<<给星期五的信>>

书籍目录

月亮的来信盼望许愿幸福心灵团圆给有情人.....旅程“快乐怨曲”我姓中国重生！  
角色谈心喜欢父亲的故事美丽成长告别演唱礼物远人等待因为爱活着和你在一起失物招领怀念的人与怀念的歌发现故事 舞台眼泪阿信的故事楼尚2周年派对：好事成双谢谢！  
可爱生命圣诞的祈祷寻找圣诞节感动勇敢问候自己想家音乐记者招待会难得有情人三个愿望相聚客旅个性寻见珍惜如果生日学休息亲情路昨日、今日、明日感触想你有名有利苦美好，你好下班海阔天空转变天真坚强奶奶的马来西亚献给别人的青春.....寻找幸福回到秋天软弱与刚强软弱与刚强之《三年》谢谢哥！  
按摩我是马槽抱抱小耶稣出发两个男人阶段听见/没听见？  
(续《阶段》)从“头”认识实现自己成功研究室创作Vs工作喜欢和音神采同乡

## &lt;&lt;给星期五的信&gt;&gt;

## 章节摘录

02 盼望 你现在心里盼望的是什么呢？

我的店长说：“盼望买房顺利。

” 我的甜品师说：“盼望早点回四川探亲。

” 我的清洁女工说：“盼望在儿子两岁生日那天能陪他。

” 我的水吧员说：“盼望马上吃饭！

”……我成全了他。

殷切盼望一件事情，这种感觉是很奇妙的。

因为有盼望，人的心就有力量，眼睛也会发亮。

小时候生活在香港，很盼望过圣诞节。

大厦外的灯饰很美，百货店里的布置也很新颖，随时能听到美妙的圣诞歌曲。

人们总带着期盼在装扮圣诞树，包圣诞礼物。

我喜欢收集各种圣诞贺卡，还有意无意地在小同学们面前炫耀，有时候更不惜工本掏出大部分的零用钱买下最别致的贺卡。

但印象最深的是盼望和爸、妈、哥哥到Soldier & Sailor（大兵与水手，一家在香港湾仔的餐厅酒吧）吃圣诞大餐。

印象里，那是我第一次品尝圣诞节大餐的地方。

那是一家60年代开设的餐厅，建在一所教会的楼下，接待过无数的外国大兵与水手。

奇怪的是它的价格不贵，所以爸妈可以很慷慨地让我和大哥随便点菜！

呵呵，吃大餐还送圣诞小礼物呢。

其实，店里最吸引我的是音乐点唱机（Juke Box），放一块钱可选播歌曲。

看机械手把45转的黑胶唱片从唱片架移到唱盘上，在透明的箱子外看“自动化”的操作演出，小孩的心觉得很快乐，很过瘾！

每一次音乐完毕后，我会鼓起勇气再问爸爸要一块钱，如此四五次之后爸就会装作听不见我的要求，眼神也会转移到别的物件上……但我已经很满足了，因为爸妈已经按他们当时的条件让我和大哥得到快乐。

圣经说，人生常存在的有信心、盼望和爱。

今天当我祝你“圣诞快乐！

”的时候，我的双手合起来，凭着信心，带着盼望，存着爱心为你祈祷：“无论你在哪里，这个圣诞有爱与你同行，奉圣子耶稣基督的名求，阿们！

” 这个星期五的晚上，Kan、Sophia和Bin9继续“盼望”以音乐与你分享快乐！

招秉恒，在楼尚等你！

03 许愿 你的愿望实现了吗？

那是1992年的夏天，我躺在香港浅水湾沙滩的一块大石头上。

抬头望着天空，我问上帝：“我可以当一个歌手吗？

”我便我看见一只鹰飞过，我便赶紧问上帝：“给我一个预兆可以吗？

如果你在听我的祷告，就让更多的鹰出现，好吗？

”接下来，两只，三只……六只（后来我才知道，原来鹰是不喜欢群居的）。

到第六只出现的时候我说：“要是你答应我，那第七只出现以后就不要再增加了。

”我虔诚地等候第七只的来临。

终于，它从云端出现！

而奇妙的是，不久这群鹰就散开了。

那一年，我刚离开炙手可热的JWT广告公司，准备闯荡江湖，为了当歌手的愿望而努力。

我用了三年的时间去尝试，当广告演员，在电影里演小角色（有对白的），客串电视剧……但还是要靠写广告文案来帮补生计。

而最靠近歌手的工作是唱广告歌：麦当劳、摩托罗拉、百加得朗姆酒等等都唱过。

## &lt;&lt;给星期五的信&gt;&gt;

演出的机会最多是在别人的婚宴上，当然那也是一件很快乐的事情，只是，那通通不是我心里想象的“歌手”形态。

在娱乐圈的门框外徘徊了几年，我放弃了……又回到广告圈，又回到JWT，竟然还拿到了他们当年的最佳员工奖。

直到如今我还在广告圈，但我同样还在演出，有时候观众还会超过一千人，虽然都不是商业性的，虽然都不是我的个人演唱会，但每一次还是同样的High！

当别人投入地听自己的歌声，我还是感到幸福。

没有像刘德华那样拥有蜂拥的歌迷，但有乐意与自己分享音乐，加入演奏或合唱的客人，你说我的愿望是否已经真正实现了？

耶稣说过一句话：“你若信，就能看到神的荣耀！”

你信吗？

这个星期五，2004年12月31日元旦夜，我们一起来烛光许愿吧，乘着Sophia，Samuel和Bing的音乐到天上！

招秉恒，在楼尚等你！

04 幸福 听见朋友对你说：“让我们一起追求幸福吧！”

你的反应将会是： A.不明白，到底幸福是什么？

B.好感动噢！

终于有人开口了。

C.拜托，我快要吐！

D.其他？

选择C的朋友除了要注意你的健康（特别是肠胃）以外，我们会建议你勇于接受别人的爱和关心。

自我防卫的负面影响是自我压抑，心灵的不自由会带来身体反应（譬如：呕吐），再严重的可能是忧郁症，激发的毒素会引至衰老甚至癌症……治本的方法是学会爱与被爱。

选择A的朋友，你是一个好问、好学的人，而且有智慧。

但人生的满足是智慧、情感兼备的，理性的追求以外，感性的发展同样重要。

因为快乐从来就不是能量化、分析的东西，只有用自己的心才能感受幸福。

选择B的读者，恭喜你！

大概你心中已经有对象，或者是可信任而且志同道合的朋友。

珍惜眼前人吧！

幸福像一个抽屉，共同把美好的东西放进抽屉，有的时候你取，有的时候你付，需要平衡但无须计较。

长久的幸福是需要经营的，迪斯尼乐园提供的只是童话和烟花，而且门票一天后便无效。

选择D的朋友，很希望你们分享一下看法。

倒不如这个星期五的晚上，到楼尚聚一聚，你的来临将会让Bing、Sophia和新朋友David感到幸福，而且有悉心准备的音乐能与你分享。

招秉恒，在楼尚等你！

05 心灵 “我不是一个人，我和我的心灵正在沙滩上漫步。”

很喜欢这句话，大概也有十年了，是从一个广告上抄下来的。

广告的品牌忘掉了，广告的产品也忘掉了，但我没有忘记要跟自己的心灵做朋友——好朋友。

有一年的大年初三，早上醒来自个儿在自己的公寓里嚎哭。

错爱了一个人，心灵承受了日积月累的伤痕，终于破堤了——不是为对方哭，是为了自己的心。

追逐不属于东西，一直不承认自己的愚昧，折磨着自己的灵魂。

当时脑海里出现了一首歌：“I've never been to me”。

真正面对着自己，承认自己的错误与失败，最开心的是自己的心能重获自由！

七年前离开香港到上海发展之前，我用j--



<<给星期五的信>>

<<给星期五的信>>

媒体关注与评论

三年多的努力，Bing让自己儿时的梦想成为了现实，他把自己心中的喜悦分发给身边的每一个人。

——中央电视台《直通香港》 Bing反复强调耶稣说过的一句话：“你们若不回转，变成小孩子的样式，断不能进天国。”

Bing的一片冰心也许能感染现代都市人尘封已久的灵性，心灵慢慢回转，如孩童，如赤婴。

他的叙述很朴素很实在，读着就像是在拉家常般亲切自然，寻常烟火，平常饮水，却温暖人心。的确，Bing文字中的温暖不是那种一下子就能抓住你的心弦，让人震撼流泪的感动，而是淡淡的，始终淡淡的，直到读完全书后，

<<给星期五的信>>

编辑推荐

三年多的努力，Bing让自己儿时的梦想成为了现实，他把自己心中的喜悦分发给身边的每一个人。

——中央电视台《直通香港》 这里早来的客人与晚来的客人打招呼，有些人在玩七巧板，有些人在聊天，甚至有些人在互相按摩肩膀……好像一个成年人的托儿所。

——北京电视台《身边》 柔软的沙发，檀木家具、柔和的灯光、老式的留声机、吉典钢琴和各式各样的公仔……这里还欢迎“各路英雄”在星期五晚上到临，或高歌或弹奏乐曲，与其他来客分享人生的喜怒哀乐。

——《香港文汇报》 A bright and cheery oasis in the middle of a dreary work unit residential block , UpperRoom is a slightly odd but welcoming distillation of someone else ' s grandmother ' s cottage 。

( 藏身在CBD商住建筑群中的楼尚，风格独特却温暖好客、舒适安心，仿佛酷热沙漠中的一片绿洲。 ) ——That ' s Beijing

<<给星期五的信>>

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>