

爱就是放下恐惧

Love is
Letting Go of Fear

[美] 杰拉尔德·G. 扬波尔斯基 博士 / 著

张国仪 / 译 彭展 / 审校

全球销量过 400 万册！

一本流传了 30 年，仍不断影响现代人的经典！

书中简明的 12 天日常练习，

帮助我们有效地转化恐惧、焦虑等负面情绪。

身心灵作家张德芬倾情推荐！

中国青年出版社

爱就是放下恐惧

Love is
Letting Go of Fear

[美] 杰拉尔德·G. 扬波尔斯基 博士 / 著

张国仪 / 译 彭展 / 审校

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱就是放下恐惧 / (美) 扬波尔斯基 著; 张国仪 译。

— 北京: 中国青年出版社, 2016.1

书名原文: Love is letting go of fear

ISBN: 978-7-5153-3894-1

I. ①爱… II. ①扬… ②张… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240783 号

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

Copyright © 2011 by Gerald G.Jampolsky, MD

This translation published by arrangement with Celestial Arts, an Imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

All Rights Reserved

中文简体字版权授权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-7878

版权所有, 翻印必究

爱就是放下恐惧

作 者: [美] 杰拉尔德·G. 扬波尔斯基 博士 / 著

译 者: 张国仪

责任编辑: 吕 娜 叶 青

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787×1092 1/32 开

版 次: 2015 年 11 月北京第 1 版 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

印 张: 7.25

字 数: 45 千字

定 价: 30.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)

前言

全球读者与本书的奇迹相遇 /

从我 54 岁那年出版了第一本书《爱就是放下恐惧》开始，我的人生便展开了一趟奇迹之旅。就某种程度而言，完成本书这件事本身就是个奇迹。我从小就有阅读障碍，1943 年进入加州大学伯克利分校时，我就知道自己一定得去上所谓的“启智”英文班。我历经千辛万苦才拿到低空飞过的及格成绩，把这门课修完，然后教授对我说：“扬波尔斯基，我不知道你这辈子会做什么工作，但是看在老天爷的份上，千万别写作”。

当我下定决心再也不要因为别人对我能力的评价而看轻自己，开始去做他人认为我不可能做到的事——“写书”时，我已经 50 岁了。直到现在我仍然感到不可思议，这本小书竟然已经销售数百万本，并且被译成了数十种语言。这是

个奇迹吗？当然是！更令人意外的是，直到我将近 90 岁的今天，这趟旅程和这个奇迹仍在持续着。

自 1979 年出版后，这本书仿佛是在天空中盘旋的天使，带着爱的翅膀翩然来到当下需要阅读这本书的人的身旁，为需要的人提供书中再简单不过的讯息。这么多年来，我一直很庆幸，许多读者因为这本书打开了心房、改变了人生。对我来说，他们的故事也是奇迹，在此与各位分享这一路上的点点滴滴。

《爱就是放下恐惧》初版刚问世的头几个月，销量还算稳定时，我收到一位与我素未谋面的人捎来的电报。他的名字是奥森·比恩，一位才华洋溢、在电视圈相当活跃的演员。这封电报里只简单地写着：“今晚记得看《约翰尼·

卡森今夜秀》，尽管我平时很少晚睡，但那晚我还是照做了。在节目访谈进行到一半时，比恩先生从口袋里掏出了这本书，并对观众说，这本书改变了他的人生。从那天晚上起，《爱就是放下恐惧》的销量就扶摇直上，一举登上了畅销书排行榜。

从此之后，每当有人问我公关事务的负责人是谁，我的回答都是：“上帝”。

几年前，一场由心态疗愈中心（The Center for Attitudinal Healing）主办的活动中，一位女士特地来找我，与我分享了下面这个故事：多年前，我的儿子李和她的儿子在学校里是很要好的朋友。有一次趁我出差时，李在我的办公室里办了一场派对，在音乐和酒精的助兴之下，派对的气氛

十分热烈。这时，她儿子脚步踉跄，一个不稳撞上了书架，一本书从书架上掉了下来，不偏不倚地砸中了他的头。那本书正是《爱就是放下恐惧》，于是他顺手把书带回家了。大约一个月后，他妈妈在他的房间里发现了这本书，便读了起来。当时的她正好碰上了重大的生命关卡，她告诉我，这本书改变了她的人生，所以她想要在这么多年后，亲自感谢我写了这本书。

当一个人准备好要接受书中传达的讯息时，这本书就会出现他或她的生命中，而且通常会以令人意想不到的方式到来。而总有一天，真相也会以非常令人惊艳的方式显现在我们眼前——无论你是否已经准备好。我打了通电话给我的儿子李，告诉他，我们最终一定能看见事情的真相，即使是

在事情已经发生许多年后。

此外我也很欣慰地得知，这本书所产生的影响已经遍及全球。

几年前我在伊朗教书时，既惊讶又开心地发现，《爱就是放下恐惧》和我们的另外五本著作，都已经被翻译成波斯文出版了，而且在伊朗全国都买得到。很显然，这些书并不是经过正式授权的版本，但我们还是决定不要采取任何行动，因为对我们来说，最重要的是需要的人能够得到这些有关爱的讯息。

某次在德黑兰大学的演讲结束后，一位伊朗教授与我分享了他个人的故事。他和他太太的婚姻非常不和睦，两人总是不停地争吵，在走投无路的情况下，他开始认真地

考虑离婚。虽然教授深爱着他太太，但是他更渴望平静地生活，而他完全无法想象和太太和平相处的画面。有一天他在书店里闲逛时，看到了盗版的《爱就是放下恐惧》——他在向我们叙述这件事时，他大大地张开双臂，微笑着说，光是阅读这本书，就等于踏出拯救他婚姻的第一步了。

我的妻子石黛安和我曾多次前往俄罗斯（当时还是苏联）。其中一次到莫斯科时，苏联观光局指派了一位随行翻译人员及一位导游跟在我们身边，这在当时是很常见的作法，但我们当时不知道，他们其实是苏联国安会的特务！

我们带了很多本俄语版的《爱就是放下恐惧》，随行的翻译每天都跟我们要几本，我们也很开心地提供给她。但随着时间一天天过去，她越要越多，而我们的库存越来越少，

到最后，我们忍不住问她都把书拿去哪里了。她向我们解释，书都拿去当作其他翻译者（特务）的英语教材了，因为书中的观念很新颖，他们读了以后都觉得相当有趣。

我们非常高兴他们在学习英语的同时，还能额外补充实用的灵性指导，而这些指导着重的是爱与宽恕的力量。

《爱就是放下恐惧》成功地接触了不同年龄层，以及有着不同生活的读者。

最近一次在佛罗里达州的演讲结束后，一个 10 岁的小女孩跑来跟我们说，她的父母吵着要离婚这件事让她非常难过，同时也十分迷惘。她想要找一个可以怪罪的人，但是她不确定该生气的对象是父亲还是母亲，所以她决定两个人一起怨恨。某天下午，她在朋友家看见了一本《爱就是放下恐

惧》，于是把书借回家。书里传达的内容带给她心灵的平静，就算身边的父母还是持续用离婚来威胁彼此。

最后，她把书拿给她父母读，希望这么做能够修补他们之间的关系。说完这些，她向我们介绍了身旁的父母。他们仍是夫妻，而且非常热切地向我们证明女儿所说的话完全属实。

一位亚利桑那州的受刑人寄了一封很愤怒的信给我，信中写道，《爱就是放下恐惧》是他读过最烂的一本书；他还写道，如果你遭到隔离监禁，而且被看守的警卫毒打，最好还能宽恕一切。信末，他骂我一定是个发疯的加州精神科医师，根本不知道真实世界是什么模样。我回了他的信——不是要为自己的尊严辩护，而是态度开放、完全不带攻防意

味的回复。自此，我和他展开了一段充满能量，且对彼此都深有帮助的信件往来。

在一次亚利桑那州的演讲后，我到监狱去探访他。会面时，他告诉我，读了本书后他开始了解，真正困住他的并不是监狱，而是他心里怀抱的恐惧。一段时间后，他开始渐渐试着去宽恕那些曾在他生命中给他造成伤害的人，同时也开始帮助那些受到监禁，以及因罹患绝症而濒临死亡的人，并以此为业。

一次在毛伊岛的演讲结束后，一位女士含泪走向我们。她说，她的丈夫在 1980 年有了外遇，她心中的愤怒如同火山岩浆一般蔓延，于是拿了一把枪准备杀了他——这么做将无可转圜地毁灭她的人生。就在同一天，一位朋友给了她一

本《爱就是放下恐惧》。尽管内心痛苦煎熬，她还是读了这本书，并放下危险的一时冲动，将自己人生的方向带上正轨。

还有一位参加心态疗愈中心研习课程的男士，分享了以下这个故事：他在长大成人后，意外地发现自己的父亲竟是纳粹的一员，而且还是二战时期希特勒贴身的亲卫队。阅读《爱就是放下恐惧》帮助他采取必要的措施来处理心中的羞愧和愤怒，并且宽恕他父亲曾经身为造成那段惨绝人寰历史的一分子。结果，他决定彻底改变，为了一份完全不同性质的工作，结束了自己经营的生意。后来，他选择成为一名小丑——用自己的生命为他人带来喜悦与欢笑，这是他想到能够疗愈这个世界唯一的方式。

他向我描述了自己的小丑装扮，包括一双超大、超长的



鞋子。我问他为什么需要一双这么长的鞋子，他毫不迟疑地回答：“这样我父亲就可以和我穿同一双鞋，一起疗愈这个世界了！”

光是 2009 年，本书无远弗届的羽翼就触碰到了蒙古、喀麦隆、尼日利亚、马里、罗马尼亚，以及其他许多地方。一位蒙古的女士谈到她经历挚爱的弟弟自杀的往事，那段毁灭性的经历让她陷入了严重的忧郁。她写道，在阅读《爱就是放下恐惧》之后，她找到了疗愈自己的工具，人生也开始改变。在那之后，她在蒙古成立了心态疗愈中心，希望投入自己的人生来帮助其他人，并且以这样的方式持续疗愈自己。

一位来自中非喀麦隆的男士来信写道，原本他开创了三种不同的事业，每一项都很成功，还有妻子和两个孩子。但是后来他开始沉迷于毒品，于是妻子带着孩子离开了他，他的事业也开始崩溃瓦解。他的说法是：这个世界遗弃了他。某个星期天，他在一条乡间小路散步时，遇到一名用小推车贩卖二手书的老人。他在那辆推车上看到了《爱就是放下恐惧》，于是用仅剩的几块钱买了下来。结果，这本书几乎成了他的圣经，他反复读了十多次。他不再吸毒，妻子和孩子也回到了他身边。接着，他为妻子成立了一间健康诊所，也为自己创立了新的事业。他说这本书的观念和阅读的体验让他整个人脱胎换骨，所以他开始成立心态疗愈的支持团体，而现在正准备在喀麦隆成立心态疗愈中心。

前尼日利亚驻墨西哥大使拜访了墨西哥的第一所心态疗愈中心（到目前为止，墨西哥已经有超过 20 个城市有疗愈团体或中心）。她在那里取得了这本书，并发觉这本书慢慢滋养了她的灵性。在她的国家，她是位元老级的代表人物，最为人所知的就是她不遗余力的反贪行动，而她深信心态疗愈的种种观点可以帮助她的国家进行“心态转化”。她上电视谈论这些观点时，得到来自全国极大的回响，鼓励她继续努力下去。一直以来，她持续与尼日利亚的心态疗愈中心合作，而成效也在持续扩大。

《爱就是放下恐惧》不只是为你，也为我自己而写。到现在我仍然竭尽所能地在生活中运用书里的实战守则，我

发现它们对现在的我而言，比 30 多年前更合适、有效，也更有帮助。《爱就是放下恐惧》中谈到的每日练习，主要建构在心态疗愈中心开发的几个简单原则上。

我于 1975 年在加州马林郡成立了第一所心态疗愈中心。1981 年，黛安·石云雄博士（以下简称石黛安）出现在我的生命中，之后我们结了婚。对我来说，石黛安除了是个宛如天使的伴侣之外，同时也是一位教导爱、和平、耐心、温柔与宽恕的老师。30 多年后，《爱就是放下恐惧》中的原则，对我们个人以及作为彼此的伴侣来说，依然不可或缺，我们持续滋养着这一段平等且无条件相爱的关系。心态疗愈中心成为我俩共同的志业，也给了我们机会与超过 50 个国家的人们见面、谈话。