

宽恕的力量

安妮特·斯坦维克◎著 耿丹◎译

The power of forgiveness

你是否正在人生的困境中挣扎？

这是一本心灵必读书。一旦翻开它，
你就再也无法放下它。

当你随作者走在这场充满魔力的康复旅途上时，
你将会体验到一個完全属于你个人的过程，
一个对你有所帮助的过程：

- 直面你的伤痛
- 处理你的伤口
- 释放你的疼痛
- 找到自由和宁静

中國華僑出版社

宽恕的力量

安妮特·斯坦维克◎著 耿丹◎译

The power of forgiveness

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕的力量 / (美) 斯坦维克著; 耿丹译. —北京:
中国华侨出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5113-1920-3

I. ①宽… II. ①斯… ②耿… III. ①个人-修养-
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第243471号

● 宽恕的力量

著 者 / (美) 安妮特·斯坦维克

译 者 / 耿 丹

出 版 人 / 方 鸣

出版监制 / 张国辰

选题策划 / 范筱薇 朱 静

责任编辑 / 文 玦

封面设计 / 马顾本

版式设计 / 新兴工作室

经 销 / 新华书店

开 本 / 680mm × 960mm 1/16 印张 / 15.5 字数 / 170千字

印 刷 / 北京温林源印刷有限公司

版 次 / 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1920-3

定 价 / 30.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

**Language translation copyright © 2011 by Tianjin Chinese-world books inc.,
Forgiveness: the mystery and mirsacle,copyright © 2007.all rights reserved.
Pulished by arrangement with the author,ANNETTE STANWICK**

版权合同登记号 01-2011-7014

有关本书

“本书对于所有人来说都是一个礼物，因为没有人可以逃避现实，而现实需要我们去面对宽恕，包括更富挑战性地宽恕我们自己。向世界敞开心灵和灵魂，是需要勇气的行为，也是人类的弱点。但安妮特·斯坦维克却做到了，她为我们勾勒出了一个如何用力量和热情去生活的蓝图，无论生活中的那些伤害是否已经变成了我们人生旅途中的一部分。如果你能读懂本书所传递的信息，你终将会释放自己，让自己找到自由、平静和力量，而这些正是上帝最终想让所有人类都拥有的。”

——比尔·斯潘格勒（Bill Spangler），“无限选择”培训会（CHOICES Unlimited Seminars）市场总监

“安妮特·斯坦维克邀请读者和她一起从毁灭和愤怒走向康复和宽恕的旅程，她在面对杀害弟弟的凶手时经历了一次觉醒。但她的目的不仅仅是和读者分享这段故事，而是要向大家呈现一个战胜悲剧和不公的方法，就像拿撒勒人耶稣所经历的一样。”

——沃伦·C.特伦查德（Warren C. Trenchard），哲学博士，拉西瑞亚大学（La Sierra University）校长

“作为一名专业的心理治疗师，就我个人的经验而言，人的悲伤情绪（由人生挫折而起）要经过表达和修复，心灵才能敞开，然

后对生活逐渐感到愉悦和满意。而本书就是这个修复过程中的关键。

本书中的安妮特·斯坦维克在心灵上承受了巨大的伤痛，而她却向我们呈现了她如何像耶稣一样选择原谅和教导，并最终引导她走向自由和爱，彻底摆脱了对伤痛的执着。本书将启发读者通过安妮特的行为找到如何实现转化，并走向崭新人生的方法，对于所有寻求心灵康复的人来说，本书都无疑将带给你重生的希望。”

——玛丽琳·K.斯梅尔斯基（Marilyn K. Smelski），哲学博士，
临床私人心理诊所注册社会志愿者

“本书向读者呈现了人类精神世界的弹性，揭示了积极选择是如何引导人们走向自由和平静的，即使是面对现实世界中令人苦恼的失望和痛苦。人对心灵的康复都要怀有强大的渴望，加上本书中安妮特·斯坦维克与我们分享的故事，我们一定会从中受到鼓舞，寻求自己伤口痊愈的方法。

本书会鼓励我们抬起头勇敢地面对生活的挑战，下定决心不让生活中的挣扎激怒我们，而是将焦点放在扫除这些捆绑我们心灵的负面现实上。本书专注于帮助我们找到清除人生之路上所有障碍的方法。”

——弗兰·休伊特（Fran Hewitt），蜚声国际的讲座主讲人，畅销书《女士必读——专注的力量》（The Power of Focus for Women）的合著者

“本书始于一个痛苦灵魂的诉说，安妮特·斯坦维克与我们分享了她所经历的一次重大家庭变故，她心爱的弟弟索伦遭遇恐怖的

谋杀，这无疑加剧了安妮特的痛苦。

我们有幸从这场精神旅程中获得力量，因为安妮特在表达自己所受到伤害的同时，也向我们呈现了她在努力走向宽恕的过程，最后终于宽恕了谋杀弟弟的凶手，并让自己重新获得了深爱的自由。

安妮特承受巨大痛苦的过程会让我们所有人意识到，我们需要的是勇气、诚实、祈祷、宽恕，并更靠近上帝。”

——鲍勃·格拉斯哥牧师（Rev. Bob Glasgow），卡尔加里地区保健组织（Calgary Health Region）（美国艾伯塔健康服务组织的一家分支医疗保健机构。——译者注）的心理疏导计划协调员

“这对于人类来说是一份礼物！世界需要这本书，需要它来指引我们沿着心理康复的螺旋舞步上升、上升。作者用她清新、纯净、透明的声音向我们娓娓道来一个令人痛苦的故事，道出了众多因凶杀而失去至爱亲人的家庭的心声。这本书为所有被意外打入绝望之地的人传递了一个充满希望的信息。

本书是在邀请读者通过质疑和祈祷的方式去尽情体会失去的过程。对于已经做好准备踏上旅程的人来说，这是一次真正感受到宽恕的旅程，它是一个令人感觉温暖、向上的精神伴侣！”

——露西尔·马丁（Lucille Mandin），哲学博士，阿尔伯塔大学（University of Alberta）



美好的记忆——索伦·科恩福斯 (Soren Cornforth)
(1949-1999) (@1998卡罗·莱布雷希特照片版权所有)

题词

谨以此书献给我最珍爱的弟弟索伦·科恩福斯（Soren Cornforth），献给他的生命、他的遗赠以及他留给我的美好记忆。他在一场暴力事件中死亡，从此开启了我一场不可思议的旅程，我心灵的伤口在这个过程中神奇般地得到了愈合，我的生命最终实现了升华。

致辞

谨以此书献给荣耀无比的上帝，赞美他为我所做的一切。通过宽恕，他让我康复，他让我新生，他让我的生命、心灵和灵魂得到重生，是他给予了我灵感、激情、方向和力量。在一个伟大团队的带领下，我得以在此向您传递这个信息——一个来自我心灵深处的信息。

希望

我衷心希望您，我亲爱的读者们，可以从本书中找到您自己生命中的康复、自由和宁静，无论您在自己的人生旅途中遭遇过怎样艰辛的困境。

鸣 谢

我从来没有仔细计算过到底有多少人在本书从梦想变成现实的过程中发挥了如此重要的作用，我的确是受到了许多在幕后默默奉献的伟大的人的祝福和保佑，他们给予了我数不清的训导、指导、鼓励、喝彩和无私的帮助。

我要感谢我深爱的丈夫克莱（Clay），我不知道该如何向你表达我由衷的感激，你给予我无条件的爱、鼓励、理解和日日夜夜真切的支持。在我人生中最艰难的时刻，每一步你都紧密地陪在我身边，你不知疲倦地帮助我找到了创作本书的可能。

还要感谢我漂亮的女儿们莫娜·杜里（Mona Dury）和谢兰·麦克维尔（Shelann McQuay），还有谢兰的丈夫巴里（Barry）以及我可爱的外孙奥兰多·麦克维尔（Orlando McQuay）、谢伊·麦克维尔（Shea McQuay）和布里安尼·麦克维尔（Breanne McQuay），我非常爱你们。你们的支持和爱无疑是十分伟大的。

还有我非常棒的弟弟们，克里斯·科恩福斯（Chris Cornforth）和里克·科恩福斯（Rick Cornforth），我要向你们的风趣、热情、力量、勇气、接受和爱表示感谢，是你们在我们共同的人生旅程中为我树立了榜样。

莱斯·休伊特（Les Hewitt）和弗兰·休伊特（Fran Hewitt），是你们开启了本书的创作和出版工作。你们雄厚的经验、敏锐的焦点、出色的构思、严格的训导和温柔的鞭策，都得以让我在感到疲

惫和灰心时坚持完成了本书的创作。

杰勒纳·曼尼菲尔德博士（Dr. Jaelene Mannerfeldt）和吉姆·詹金斯（Jim Jenkins），感谢你们为我提供的绝妙的山间小屋，正是这个拥有美妙风景的独居小屋给予了我灵感，让我可以深入自己的思想，得以让来源于我心灵深处的信息顺利传递到笔尖上。

格伦·金贝尔（Glenn Gimbel），我要向你表达谢意，正是你的专业、智慧和倾听，得以让我拥有平衡责任的自由感，来完成本书的创作。

本书创作团队的各位成员，我要向你们表达我衷心的感谢之情，在这段共同创作的时间里，你们的耐心、极大的鼓励和富有深刻见解的意见为我们共同处理许多人生经验大有帮助。在这段值得纪念的岁月里，我终于敢于踏上升华的旅途，看清限制在书本纸张中的自己的思想。

还要感谢玛丽琳·K.斯梅尔斯基博士（Dr. Marilyn K. Smelski），你就心灵康复过程的专业洞察力和敏锐视角绝对是无价之宝。

卡尔·贝尔伊（Carl Belyea），你是“大卫”，你的精美雕塑品给本书带来了重大灵感和启示，从而奠定了本书重要一章的蓝图。

卡西·梅耶-尼尔森（Cathy Meyer-Nielson），你善良的心地和高超的计算机水平都是好样的。

我还要向本书的读者小组表达最衷心的感谢——克莱·斯坦维克（Clay Stanwick）、迪安娜·尼高（Deanna Nygaard）、黛安娜·费德雷森（Dianne Federation）、伊莉萨·奥曼（Elissa Oman）、格哈利·波科克（Ghaile Pocock）、杰勒纳·曼尼菲尔德博士（Dr. Jaelene Mannerfeldt）、南希·科通（Nancy Cowtun）、莎

拉·德鲁（Sarah Drew）、韦恩·费德雷森（Wayne Federation）。正是你们坦率直白的想法、观察和观点，才得以使我成为一个更好的作家。没有你们的反馈我也无法更好地完成本书。

乔治娜·福利斯特（Georgina Forrest），你的组织能力、处理方式和构思想法都是那么令人惊叹。谢谢你给予我的耐心。

格哈利·波科克（Ghaile Pocock），我不知道该如何表达自己对你的谢意，你在本书外封和内封的设计工作中展现了非凡的才能。你的创造力、处理问题的能力以及提出的种种质疑都为我的思考、梦想和计划给予了启发。罗德·查普曼（Rod Chapman）和伊莉萨·科林斯·奥曼（Elissa Collins Oman），你们的编校能力可谓无人能及！我对你们的感激之情无以言表。

朱莉·詹金斯（Julie Jenkins），你的摄影技术独具魅力，非常感谢你为我拍摄的照片。

卡罗·莱布雷希特（Carol Lebrecht），你的摄影艺术恰到好处地记录了我亲爱的弟弟索伦的气质和人性精髓所在。

达琳·韦斯特（Darlene West），你对细节的关注和为我虔诚的祷告，对我来说是一种恩典。

格伦达·梅森（Glenda Mason），你用你的话语、心灵和创造力陪伴我走过了整个创作过程。

序 言

世界上所有人都在自己的人生中寻找宁静和自由、以获得快乐、满足和幸福。几十年来，在与“无限选择”培训会（CHOICES Seminars）数千名接受培训的个体并肩战斗的过程中，我逐渐意识到人们迫切需要的是找到自己的方法去积极度过人生中的艰难时刻。

在个人不断追求帮助他人超越人生的过程中，我每次都是在用心工作，我认为本书具备助人超越自己心灵和人生的潜力，让人们通过自己个人的抉择和宽恕获得战胜艰辛的力量。

安妮特·斯坦维克所经历的故事很有感染力，她的直率和人性美得以让我们与她共同分享了她所经历的人生悲剧，帮助我们感受到了她是真诚地渴望能够协助他人无畏艰难困苦、找寻自由和宁静。本书并不仅仅是一个引人入胜的故事，每一章都是扣人心弦的叙述，对于读者来说都是一次个人努力，从而赋予了本书一个最大特色，即帮助读者感受到自己已经找到了一个新的朋友，一个可以帮助他们战胜人生困境的新朋友。

安妮特的个人经历是令人惊叹的，她的洞察力是出类拔萃的，她拥有可以无畏人生悲剧、依然找到深层领悟和康复的能力，从而让读者看到了希望，看到了自己也可以忍受、克服和超越自己独特人生遭遇的希望。一个人，如果不能充分认识到自己所遭遇的困境，就无法从困境中拯救和康复自己。通过本书，安妮特明确地为

读者铺设了一条大道，她的娓娓叙述会帮助读者意识到哪些因素是阻碍自己感受快乐、爱和满足的逆境；然后帮助读者找到一个方法，一个可以让捆绑和束缚人们找到宁静和自由的负面境遇消失不见的方法。

本书是深层信仰、人类勇气和战胜悲剧的有力写照，可以神奇地将悲剧转化为人生激情，以达到帮助他人的目的。本书呈现了抉择的力量和宽恕的奇迹，拥有令在世界各地各行各业经历各种挣扎的人们获得心灵康复的潜力。

我们从本书标题——寻找最终的自由和宁静——可以看出安妮特的深切渴望，她是希望我们能够在各自的人生历程中找到康复的途径。

这是一本必读书。一旦翻开它，你就再也无法放下。

塞尔玛·博克斯（Thelma Box）

“无限选择”培训会创始人及主席

引 言

人的一生中都会遇到令自己感到痛苦的困境，并且会以不同形式对我们产生影响。我们对这些境遇所产生的不同反应，完全取决于我们看待它的视角、信仰、经历、学识和理解世界的能力。处理这些痛苦境遇的方式决定了我们到底是能够摆脱痛苦继续向前，还是滞留在危机中走不出来。

所谓人生，并不取决于那些发生在我们周围最糟糕的事，而是由我们选择的应对这些已经发生的最糟糕的事的态度来决定的。面对危机，我们做出什么样的反应，将决定我们真正的人生。本书讲述的是关于我人生中遭遇的一次重大危机，这是我所经历的最艰难的困境。我在这里讲述的是自己如何应对这次危机以及如何战胜危机的。

开始落笔时，我感觉自己就像一个站在空白画布前的画家，考虑着该在哪里画下第一笔。我该如何捕捉这场庞大的战斗经历？正是这场战斗塑造了如今的我，突显了现在的我到底是怎样的人、怎样有所作为以及如何看待人生？

在我开始描绘这场不可思议的旅程时，我逐渐意识到自己创作本书的目的，那就是帮助他人理解个人抉择的影响和宽恕的神奇所能产生的力量。我希望他人能够从中受益，甚至能够从我的坦诚的叙述以及不让悲伤、愤怒和怨恨控制自己的决定中获得成长的力量，无论过程有多么痛苦。这场从痛苦经历中获得康复的旅程充满了挑

战，将会得到的回报却值得我们为之努力。在与我分享个人遭遇的危机和阻碍以及帮助自己获得经历的康复过程中，我希望你能够通过找到指引自己获得康复的方法来从中受益，实现成长。

你在书中会找到一个处理问题的过程，以指引和帮助你面对自己必须要面对的问题，为自己注入能量，让自己实现升华，使自己找到一个未来人生的新意义。我们所走的道路正在改变着我们，我们的旅程充满了深刻的情感、强烈的内省、不可思议的灵感、富有意义的领悟、不断运动和难以置信的转折和升华。每一种情感都会帮助我们前进，一步一步沿着我们所选择的道路前进。这是一场耗时、耗力又需要耐心的旅程——不只是处理过程中的耐心，还包括我们面对自己时的耐心。

这是一本关于宽恕的书，一种常人认为不可能的宽恕。本书是一场由宽恕来完成的超越和升华。当我分享自己的经历、问题、深思和脆弱时，可以想象得到我正在向你伸出双手，邀请你和我一起沿着这条神秘的道路走下去，这是一条我之前从未涉足的充满艰辛的路。我会邀请你体会我所体会过的，我将撤走所有的幕布，让我的痛苦以及在那场无法想象的经历中所有的迷惑、现实和奇迹都赤裸裸地展现在你的面前，我将让你了解上帝是如何利用一个人的暴行所造成的创伤让我卑微的心灵发生改变的，还有如何让我置身在一个充满神秘和奇迹的境界的，而这个境界是依靠个人力量所无法达到的。

可以肯定的是，在本书中你将会找到应对你自己痛苦境遇的方法，你甚至还会变得更加强大，你会认知到自己可以战胜人生中最糟糕的困境，上帝永远都在那里，他会帮助你走好这条路上的每一步。

我是谁？我是一个热爱生活的热情女人，即使生活给了我太多的阻碍和挑战。我曾经是一名护士，现在担任位于加拿大阿尔伯塔省（Alberta）卡尔加里市（Calgary）世界知名的金贝儿眼中心的副总裁。多年来，我在加拿大保健行业各大公司领导阶层的工作经历是令人兴奋、充满挑战和回报丰厚的。我是一个妻子，也是两个漂亮女儿的母亲，我有一个出色的女婿和三个古灵精怪的外孙。我是一个充满灵感和激励力的演说家，喜欢鼓励别人跨过横在他们人生道路上的障碍。最最重要的是，我还是一个拥有特别经历的普通女人。

曾经受过伤的人都有资格与他人分享自己的经历，这很普通。我们可以与他人共享我们受伤的过程，这些伤口会让我们疼痛，会激发我们想要减轻疼痛的渴望。

但又该如何处理这些伤口呢？一句话——宽恕。

宽恕是让伤口愈合的最佳方法，它不只会愈合我们被动承受的伤口，也会愈合我们自己制造的伤口。从一场感情的创伤中康复并不是一朝一夕的事，它需要时间、耐心和康复的环境，伤口需要被清洗干净，受伤的心灵需要得到慰藉。

这是一本关于宽恕的书，是我探寻康复的旅程。阅读此书，就等于是在结伴同行，我会尽力向你揭开宽恕的神秘面纱。一旦开启这段走向自我康复的旅程，我就会邀请你一同感受我在一场可怕的悲剧之后所经历的伤痛，我会邀请你打开你的思维、心灵和生命，当你允许自己充分地去反思、去看、去感受、去品味、去体会自己的经历，去释放紧紧勒住颈项的伤痛、愤怒，甚至是曾经占据你心灵的恐惧时，你就一定能走向康复和宁静。