



宽恕乐陶陶

Forgiveness Therapy

用宽恕打开和解之门，今天的对手
不难变成明日的朋友。



◎原著/[美]大卫·薛尔 ◎插图/[美] R.W.艾雷 ◎编译/[台]邓维莉

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

宽恕乐陶陶/(美)薛尔著;(美)艾雷绘;邓维莉

编译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.1

ISBN 7-80639-884-8

I. 宽... II. ①薛...②艾...③邓... III. 人间交
往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107517 号

责任编辑:殷宏伟 关力

宽恕乐陶陶

原著[美]大卫·薛尔 插图[美]R. W. 艾雷

编译[台]邓维莉

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-884-8/H·22

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

善待自己 07

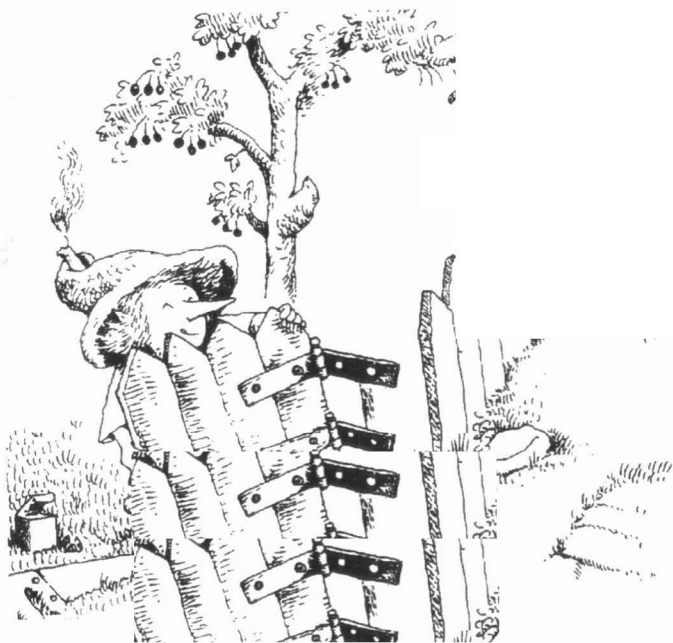
宽恕乐陶陶

Forgiveness Therapy

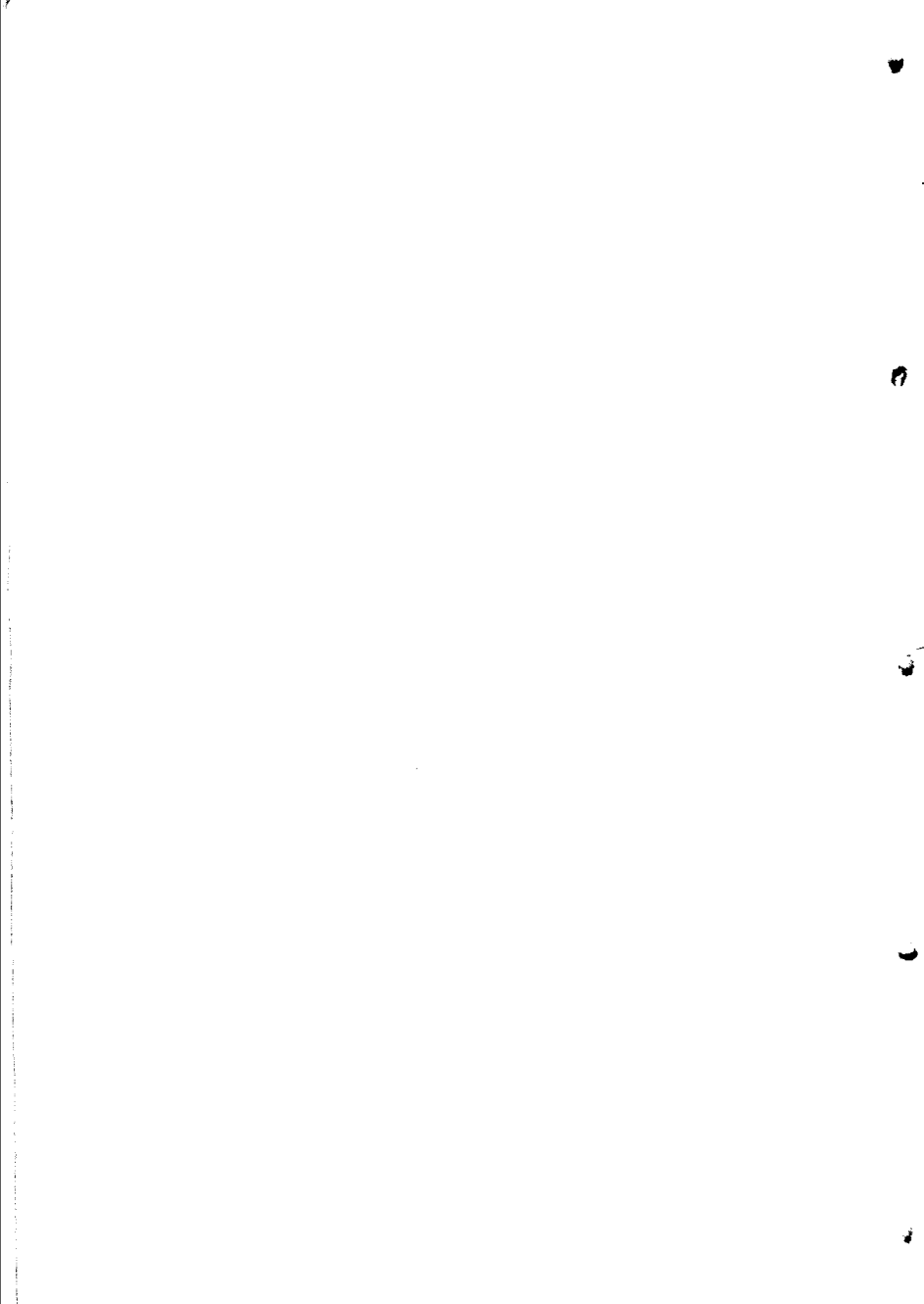
原著 ● [美] 大卫·薛尔 (David W. Schell)

插图 ● [美] R. W. 艾雷 (R. W. Alley)

编译 ● [台] 邓维莉



哈尔滨出版社



快乐来自宽容

阿 福



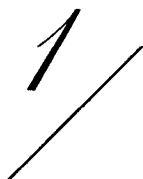
人生在世，最难得到的是什么？金钱？权力？名望？地位……其实，这些东西都不难得到，最难得到的是快乐。工作可以使人快乐，大自然可以使人快乐，但那快乐是短暂的。最持久、最珍贵、最难以获取的快乐是人与人之间的和谐相处。

宽容是快乐源。英国诗人白朗宁曾说：“宽恕为美，淡忘为佳。”

别人伤害你时，你应该记事，不应该记仇；记事有前车之鉴，不记仇可以忘忧。你伤害别人时，你应该记事，更应该反省；记事知警惕，反省能补过。倘若人与人之间出现摩擦或冲突，相互不谅解，不包容，不宽恕，其结果必然是怨恨，是敌视，是争斗……如此一来，将远离快乐。宽恕、包容他人，可为他人也为自己开启许多扇门，也可以滋润自己和别人的心灵。

《宽恕乐陶陶》为你打开和解之门，让所有的人都成为朋友，让快乐永远伴随所有的人。





宽恕是去强存软，
但不伤害自己；
宽恕不仅要承受创痛，
还要有恢复正常的能力。
试着去原谅吧！

*Forgiveness means bending without
breaking, being strong enough to withstand
the heavy weight of injury but resilient
enough to recover. Be forgiving!*



heavy

事事在乎，
双肩两头重。

2

生命中有太多的不如意，
太少的完美。
明白了这一点，
就会原谅生命中不可避免的过错。

Life is never perfect and often unfair.
Forgive life's inevitable failures.

inevitable

该来的，
怎么躲也躲不过去。



3

原谅自己：
为做了不该做的，
和该做而未做的事；
原谅自己：
为别人而活，
和只为自己着想。

*Forgive yourself :
for what you regret doing and for
what you wish you had done ,
for not being fully yourself and
for being only yourself.*

regret

遗憾一下就可以了，
重要的是
如何解决问题。



4

宽恕自己仿佛是洗涤心灵，
让羞辱与愧疚一起流走。
宽恕自己是宽恕别人的起点。

*Self - forgiveness cleanses the Soul ,
washing away shame and Guilt .
Out of self-forgiveness comes the power
to extend forgiveness to others.*



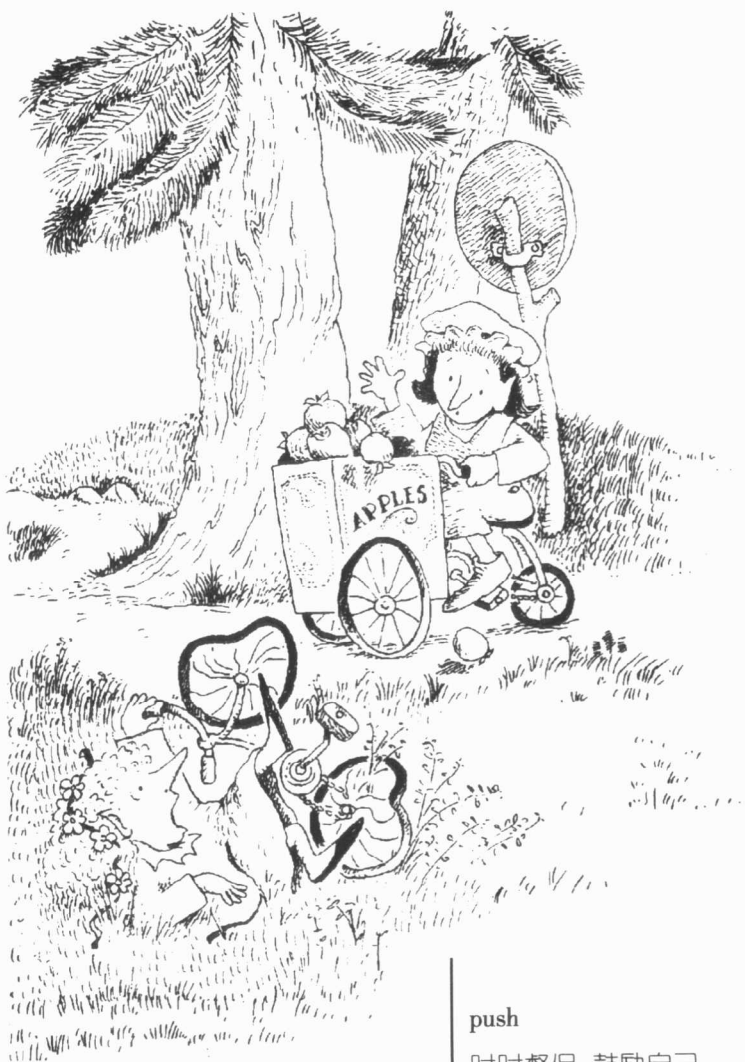
soul

灵魂主宰身体，
而身体展现灵魂。

5

遭受过伤害的你，
有权感到难过、被出卖、愤怒和厌恶。
理解并接受自己的感受，表达给对方知道；
咬牙强忍不说，
创痛迟早会溃烂于埋藏之处。

*You have the right to feel sad, Betrayed ,
angry , resentful when you' ve been
injured . Understand , accept , and express
your feelings . Pushing them below the
surface only means they will erupt in
another place , at another time.*



push

时时督促、鼓励自己，
做个懂得原谅的人。





宽恕是去强存软，
但不伤害自己；
宽恕不仅要承受创痛，
还要有恢复正常的能力。
试着去原谅吧！