

一本让好心情不断靠近你的情绪自修书

FORGIVENESS
THE GREATEST HEALER OF ALL

(美)杰拉尔德·G. 扬波斯基/著 洪萃晖/译

修好你的包容心

不生气、不计较、不失控的活法

《与神对话》作者尼尔·唐纳德·沃尔什作序推荐

“我很高兴，这本书让我学会了如何做到包容，
并体验到包容带给我的神奇的变化。”



印创·业出版社

修好你的包容心

(美) 杰拉尔德·N·扬波斯基 著

洪萃晖 译



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修好你的包容心 / (美) 扬波爾斯基著; 洪萃暉译. —北京: 印刷工业出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5142-0597-8

I. ①修… II. ①扬… ②洪… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第248657号

版权登记号: 01-2012-8425

Forgiveness: the Greatest Healer of All by Gerald G. Jampolsky
Copyright ©1999, 2007 by Gerald G. Jampolsky
First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.
www.beyondword.com. All rights reserved. Translation rights arranged
through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA.
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Xiron Books Co.,
Ltd.

修好你的包容心

作者: (美) 杰拉尔德·G.扬波爾斯基

译者: 洪萃暉

责任编辑: 王彦

策划总监: 何勇斌 马百岗

产品经理: 耿璟宗

特约编辑: 夏冰

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

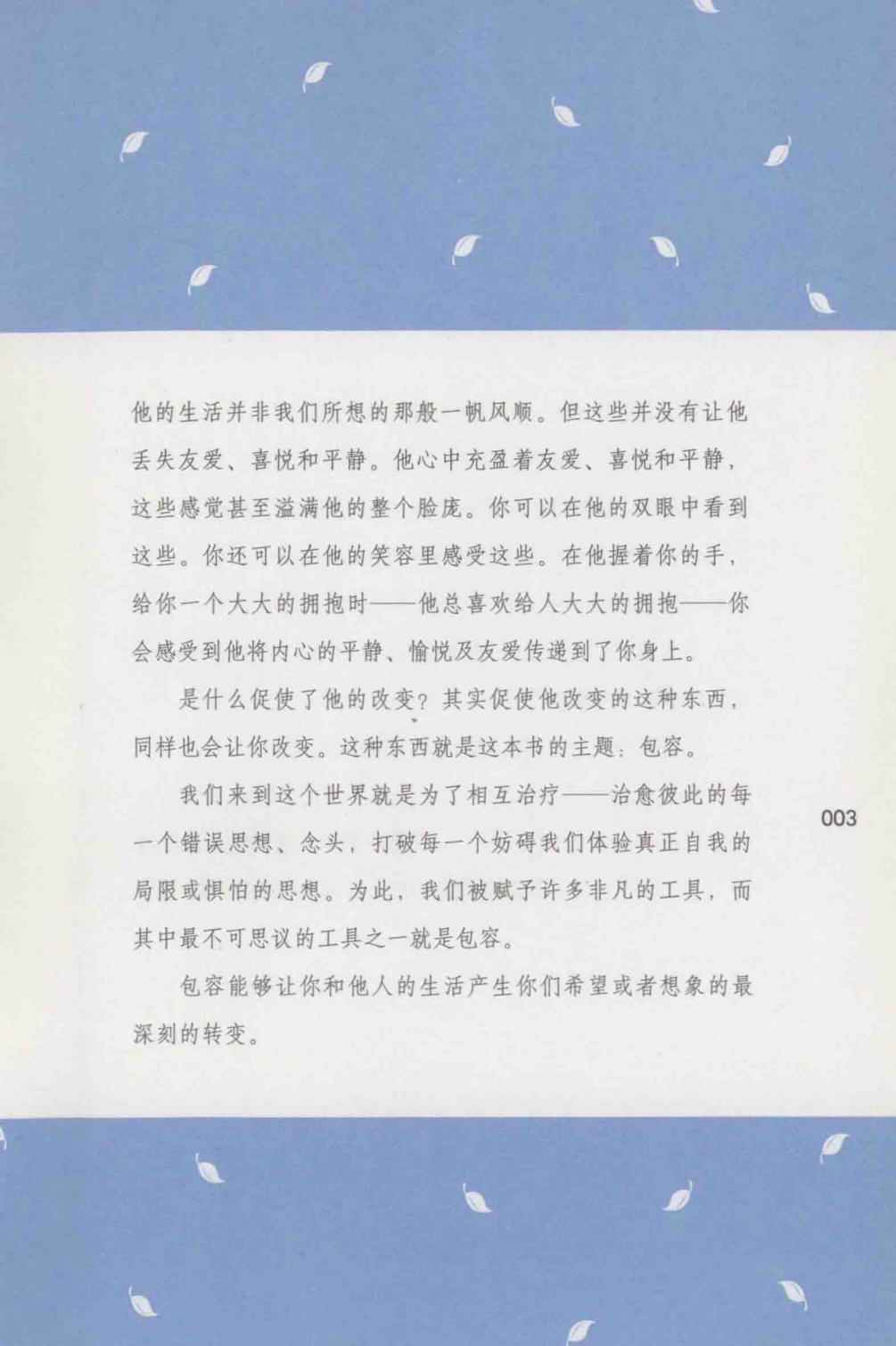
字 数: 110千字

印 张: 6

印 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

书 号: ISBN 978-7-5142-0597-8



他的生活并非我们所想的那般一帆风顺。但这些并没有让他丢失友爱、喜悦和平静。他心中充盈着友爱、喜悦和平静，这些感觉甚至溢满他的整个脸庞。你可以在他的双眼中看到这些。你还可以在他的笑容里感受这些。在他握着你的手，给你一个大大的拥抱时——他总喜欢给人大大的拥抱——你会感受到他将内心的平静、愉悦及友爱传递到了你身上。

是什么促使了他的改变？其实促使他改变的这种东西，同样也会让你改变。这种东西就是这本书的主题：包容。

我们来到这个世界就是为了相互治疗——治愈彼此的每一个错误思想、念头，打破每一个妨碍我们体验真正自我的局限或惧怕的思想。为此，我们被赋予许多非凡的工具，而其中最不可思议的工具之一就是包容。

包容能够让你和他人的生活产生你们希望或者想象的最深刻的转变。

包容能改变一切——这种转变就发生在一夜之间。这就是它让人兴奋不已的地方。它能给悲痛之地带来欢愉，给混乱之处带来平静，给愤怒之时带来喜悦。它能让你回归自我。

这本书中的内容是杰拉尔德所信奉的真理，却也是外部世界想向你传达的信息。我们生活的外部世界让杰拉尔德成为一个沟通者。所以，当你们阅读这本书时，请相信你们是在与外部世界对话。

你们要坚信，你们读到这本书绝非偶然。

004

(美) 尼尔·唐纳德·沃尔什

《与神对话》(Conversations with God) 作者

包容让快乐回归

第一章

金钱和物质的积累真的能让我们感到快乐吗？
那些身外之物真的能让我们获得永久的幸福感吗？
也许正是因为执着于这种想法，所以我们才会不快乐。
我们应该怎么做才能改变这些想法，重新找回快乐呢？
答案就是——包容。





▲
包容能给悲痛之地带来欢愉，
给混乱之处带来平静，
给愤怒之时带来喜悦。

包容让快乐回归

我们为什么不快乐 / 003

包容和年龄无关 / 008

包容和生死无关 / 011

第 一 章

什么是包容

什么是包容 / 023

包容的馈赠 / 025

第 二 章

第
三
章

我们该包容什么

037 / 列一张包容清单

041 / 我知道你在想什么

第
四
章

谁让我们拒绝包容

053 / “自我意识”怎么想

057 / 不肯包容带来的副作用

第
五
章

什么让我们不肯包容

069 / 爱和“自我意识”，我们该站哪一边

070 / 原来是它们让你不肯包容

我们如何做到包容

转变信念，才懂包容 / 083

克服障碍，才能包容 / 086

第六章

包容也能创造奇迹

包容能治愈心灵的伤痛 / 111

包容能缓解情感的悲痛 / 114

包容让职场生活更和谐 / 118

包容是最美的失忆 / 120

包容面前，灾难算什么 / 121

包容我们的国家，活在当下 / 123

第七章

第
八
章

踏上包容的大道

- 125 / 包容能消除对某些机构的怨恨
- 127 / 包容能化解对军队恶行的怨愤
- 129 / 包容让我们变得更快乐
- 131 / 包容让孩子更懂得悔改
- 133 / 包容给予同伴改正的机会
- 135 / 包容能化解家人间的隔阂

- 147 / 准备着：让心灵归于平静
- 151 / 行动吧：我愿意去包容
- 160 / 结束语
- 168 / 后记
- 177 / 致谢

- ◆ 父母、继父母、家庭成员和亲戚
- ◆ 配偶、前任配偶和过去的恋人
- ◆ 权威人物
- ◆ 你的身体
- ◆ 你过去或目前的想法、感受和行为
- ◆ 外部世界、命运、运气、更高级的力量等
引发的事件，或是生命本身
- ◆ 事故、人身侵犯和陌生人的恶行

你手中的这本书将会改变你的人生。这本书能来到你的身边绝非偶然，我确信这一点！

我们生活的外部世界一直有这种能力。当它想让你知道一些事情，或者当你向它追问一些事情的答案，让它开解你内心的困惑以及遇到困难向它求助的时候，它就是通过这种方式来与你沟通的。

我不知道此刻你是否感到困扰，或者你一直以来就希望能得到一点儿某种启示，又或者现在正是外部世界认为知道一些事情对你有好处的时刻之一，但我可以确定的是，你手捧这本书细细阅读的这一刻，就是最美好的时刻。

当你读完这本书后，你也会有这样的深刻体会。你会清楚地知道自己为什么会拿起它。

现在让我来给你们说说这本书的作者吧。他是我所认识的那些最杰出的人之一。在生活中，他也曾历经许多困难，

我们对彩虹尽头那罐金子的追寻，恰恰隐藏了这样一个事实：那道彩虹和那罐金子其实就是我们自己。对此我们为什么会那么难以理解呢？

我们为什么不快乐

试着思考一下，快乐才是我们的本来状态。在态度治疗中心，包容几乎存在于我们所做的每一件事中，我们说我们存在的本质就是爱。我们不仅仅拥有肉体，还有寄居在肉体中的精神存在，要学着从这个角度看待生活。当我们这样看待生活时，我们会明白，爱和快乐是不可分割的。包容会教给我们，不管生活的环境如何，我们都可以选择爱，而不是恐惧；选择平静，而不是矛盾。

在谈论包容之前，我们简单地探索一下我们为什么不快乐。通过这种探索，我们可以发现不快乐是从哪里开始的，从而找到一种完全不同的看待世界的方式。

有些人认为快乐依赖于外部事物。那么我们就从这里开始我们的“我们为什么不快乐”的探索之旅。

生活在现代社会，我们很容易产生这样的想法：金钱和物质的积累能让我们快乐。但问题是，我们积累得越多，想

要的也就越多。不管我们获得了多少，我们仍然会觉得好像永远不够似的。一旦我们开始从这个角度做一些选择，我们就会习惯性地认为，我们最终会找到自身之外的、能给我们带来持久的幸福感的某样东西。事实是，这种寻找最后往往以沮丧、愤怒、不快乐，甚至绝望结束，而这也恰恰说明了这种想法是不正确的。

我们对彩虹尽头那罐金子的追寻，恰恰隐藏了这样一个事实：那道彩虹和那罐金子其实就是我们自己。对此为什么我们会那么难以理解呢？

我们可以把不快乐，或缺少金钱和物质归咎于这世界上的许多诱惑。环顾四周，我们看到，比我们拥有更多的人好像比我们更快乐。于是，我们投向他人的怀抱，希望用感情来填补灵魂上的空洞。从追求物质到追求他人，好像有了很大的进步。于是我们告诉自己，去外部追寻答案的那部分自我也同样会告诉我们：我们可以让他人为我们的幸福负责。当然，如果我们能找到那个对的人，我们的生活会变得充实。

但是很快，我们就会发现自己陷入精神烦躁的状态，我们似乎困在这个旋涡里，无法脱离，于是我们会失望，会感到不快乐。因为这时我们才发现，不管是金钱、物质还是感情，都不能让我们感到快乐。确实，我们也会有快乐的时刻，但这时候仿佛稍纵即逝。我们可能会觉得自己被生活困住了。

我们可能会问，究竟什么才能让我们真正感到快乐？让我们一直追寻自身之外的那部分自我到底是什么？我们是否能给它命名？那部分自我认为，我们真正的身份仅仅局限于肉体 and 个性。对于任何认为我们真正的本质是寄居在肉体之中的精神存在的想法，我们体内的那部分自我都嗤之以鼻。

我喜欢用“自我意识”这个词来形容如此关注外部事物的那部分自我。“自我意识”试图在我们的生活中为自己的出现辩护，说它只是为了让我们得到更多的利益；说我们的身体因为有它才得以支撑下去，否则我们就会冲到疾驰而来的卡车面前，或者忘记进食，或忘记保护自己不受外界伤害。“自我意识”会让我们相信，任何不赞同“金钱能够买来幸福”的人都不知道去哪儿购物。

一次又一次地，“自我意识”让我们觉得，我们生活在一个不公平的世界里，如果不一直保持警觉，我们就会变成受害者。当我们信服这种受害论时，“自我意识”就高兴了，因为接下来我们就会把力量转交给它。“自我意识”最不愿意让我们知道的事情就是，我们有另外的选择——我们可以选择不成为受害者。实际上，我们可以选择爱，而不是恐惧；我们可以选择包容，而不是固守痛苦、怨恨，还有批判。

我们很容易就能看到，“自我意识”是如何把快乐、



爱和内心平静当成它的敌人，因为我们在享受这些状态的时候，也正是我们体会精神存在的本质的时候。我们看到的世界跟“自我意识”提供给我们的世界完全不一样。当我们用爱的眼光去看世界时，包容就变得很容易了，因为接着你就会明白，我们毕生追寻的答案可以在包容中找到，而不是“自我意识”认为的答案存在于生活的外部。

最糟糕的是，我们听到“自我意识”在我们的心里说：快乐是无法持久的，所以为了获得真实而持久的快乐，我们最好转向物质现实。最终，我们渴望拥有快乐的愿望变成了泡影。这其中肯定有什么地方出错了。肯定是某个人或某件事打破了我们的快乐。这时我们就想着我们最好还是找个人来当替罪羊。而“自我意识”的建议是，对于我们遇到的人，碰到的事情，我们要吹毛求疵，这样才能确保我们总是对的，而别人总是错的。

我们快乐或不快乐的程度，实际上就取决于我们对“自我意识”的建议的认可程度。想一想吧，每当我们挑剔他人、心怀怨恨，或固守责怪和内疚时，会有什么事发生。这些情绪阻碍了我们去感受爱、平静和快乐。不快乐的感觉被放大了，我们真的变成了吹毛求疵的人，进而在自己的世界中寻找某些环境或人，并将我们的不快乐归咎于它。

包容是一个转换过程。在一念之间，我们可以摒弃必须向外寻找真正快乐的念头。简单地转换一下态度，我们可以