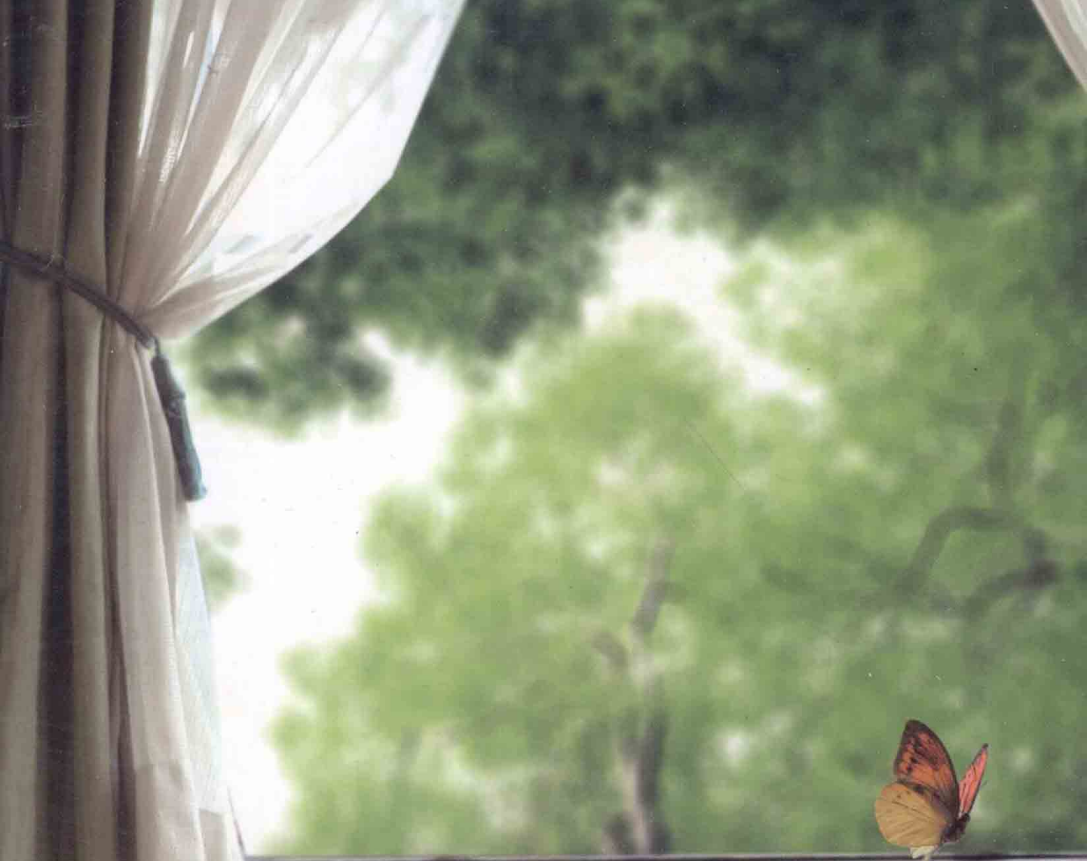




Everything Happens for a Reason:
Finding the True Meaning of the Events in Our Lives

谷底的阳光

改变人生的10个公式

米拉·科申鲍姆【美】 著

罗天 王登菊 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

谷 底 的 阳 光

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Everything Happens for a Reason: Finding the True Meaning of the Events in Our Lives by Mira Kirshenbaum

Copyright © 2004 by Mira Kirshenbaum

Published in the United States by Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House Inc., New York. Simplified Chinese language edition was published in agreement with the author, c/o BAROR INTERNATIONAL, INC., Armonk, New York U.S.A. through Chinese Connection Agency, a Division of the Yao Enterprises, LLC.

本书简体中文版专有出版权由 Three Rivers Press 公司通过姚氏顾问社授予电子工业出版社。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-2401

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

谷底的阳光——改变人生的 10 个公式 / （美）科申鲍姆（Kirshenbaum, M.）

著；罗天，王登菊译. —北京：电子工业出版社，2011.7

书名原文：Everything Happens for a Reason

ISBN 978-7-121-13154-7

I. ①谷… II. ①科… ②罗… ③王… 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（2011）第 047719 号

责任编辑：李 影 曹 磊

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：130 千字

印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价：25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

我整个人生都是围绕着那些努力寻找生活真谛的人而展开。

我大概从四岁开始就为写作这本书而从事“研究”。那时我住在战后德国的美军占领区难民营里，在我身边的都是从最残酷的经历中生还的人。当然也没有人信任我，没有人愿意告诉我他们的秘密，也没有人会因为这个娇小的金发女孩抱着布娃娃在他们周围漫步而停止谈话。我常常听到人们在争论他们所经历的事到底有没有原因；常常听到他们绝望的抽泣声；听到他们希望破灭的叹息声。

就在昨天我从收音机上听到一位在伊拉克战争中失去一条腿的美国士兵说：“你永远不可能知道事情发生的原因。”但我还是能从他的声音里听出，他渴望找到这些事情发生的原因，这种渴望我小时候从周围的声音中也听到过。

我要感谢他们，是他们的渴望鼓舞了我，也是我自己的渴望，才使得这本书得以诞生。

另有一群人他们超越了这个尚未答复的问题：为什么？他们不断地深究下去并找到了那些发生在他们身上的重大事件的意义。他们是我崇拜的英雄，我要向他们致以最衷心的感谢。是他们给了我足够的素材来写作本书，这本书也穿插着他们的故事，如果没有他们的帮助和鼓舞，我将无法完成这本书的写作。

我想要向我的丈夫兼搭档查尔斯·福斯特博士（Dr.Charles Foster）致谢。他在我为本书而研究和创作的时候一直都与我在一起，书中的每个字、每个想法都是我们共同努力的结果。

在更加深入了解自己之后，我意识到母亲曾经救过我好几次，她为了我做出了巨大的牺牲。她对我影响深远，对这本书也影响巨大。我情不自禁向她致以谢意。也向我的哥哥和嫂嫂致以谢意。

向我的孩子致谢！谢谢他们的帮助、支持和鼓舞。

向我的经纪人霍华德·莫海姆（Howard Morhaim）致谢！感谢他为我所做的一切。霍华德·莫海姆既是我的朋友，也是我的顾问，我的精神导师。

向我的出版商兼编辑沙亚·阿雷哈特（Shaye Areheart）致以特别的感谢！我和沙亚认识已经有二十载了，在关键时刻，他总是无怨无悔地帮助我，直到美好时光的来临。这本书的外观和内饰差

不多都是他的功劳。

向珍妮·福特（Jeanne Forte）致谢，她和沙亚都为这本书立下了汗马功劳。

向西比勒·卡泽罗伊德（Sibylle Kazeroid）致谢，他是才华横溢的制作编辑。

向朱莉·威尔（Julie Will）致谢，感谢她为这本书所付出的心血。

向黛比·那托利（Debbie Natoli）和玛丽·夏克（Mary Shuck）致谢，感谢她们创作出了我所见过的最漂亮的封面。

向凯瑟琳·拜特纳（Katherine Beitner）和梅利莎·卡普兰（Melissa Kaplam）致谢，感谢她们为了把这本书引入人们的视野所付出的辛劳。

最后，我要向所有向我寻求过帮助的人致谢。你们的建议、你们的请求、你们所表达的感激之情已经深深地融入我的生活，印在我的心里。



在黑暗中，眼睛开始观察。

——西奥多·罗特克

人若能察知万物缘由，必将幸福。

——维吉尔

至为美妙之物，必不虚妄。

——迈克尔·法拉第



本书彻底地改变了我的生活，我希望它能够改变你的生活。

本书基于一项研究，而当开始研究的时候，我并不相信上帝。先说说我的故事，十多岁以前，我一直都很虔诚。你可能听说过有人一觉醒来就失去了味觉，可是我在青少年时期却陡然失去了对上帝的信仰。差不多整个成年时期，我都不信上帝。

我不知道是如何彻底恢复了对上帝的信仰。我真切地感知到上帝是真实存在的，而且一直与我同在。在生活中，我常常听人们讲述他们所经历的苦难遭遇，后来他们却奇迹般地找到了那些遭遇的真正意义。在倾听他们的过程中，我发现上帝一直与我同在。

别误解，这不是一本关于上帝的书。这是一本关于人们如何寻找生活意义的书。你不必为了相信生活是有意义的而去信仰上帝。在本书中你会发现，很多人找到了生活中不幸事件的意义，

可他们都不是信徒，这也无妨。

本书旨在表明：当你知道生活中的事情皆有存在的意义、皆有价值的时候，一切都会好转。事情发生转机的方式，在你我身上各不相同。重要的是，如果我们的生活要继续前行，我们就迫切需要这些东西。

我能向你保证的是：读完这本书之后，你会找到你生活中的意义，这些将会对你的生活方式带来深远的影响。我希望你能够登录我的网站 www.EverythingHappensForAReason.org 让我知道这些影响，期待你的来信。

致读者

第一章 事情为何发生

- 第一节 万事皆有意 / 2
- 第二节 发现之旅 / 9
- 第三节 十种意义，一条准则 / 15
- 第四节 在生活中找到自我 / 23
- 第五节 欢迎来到宇宙的幼儿园 / 28
- 第六节 宇宙幼儿园的精神领域 / 32

第二章 十种意义与十个公式

- 第一节 沙漠中的松鼠 / 40
- 帮助你找到归属感

第二节 三份礼物 / 65

帮助你完全接受自己

第三节 在波涛汹涌的大海上一帆风顺 / 85

帮助你消除恐惧

第四节 把气球拴在石头上 / 103

学会宽恕

第五节 深藏的宝藏 / 123

帮助你充分发掘潜力

第六节 真实的生活，真实的爱 / 141

帮助你找到真爱

第七节 坚如磐石 / 156

帮助你变得更坚强

第八节 我们快乐吗？ / 172

帮助你找到生活的乐趣

第九节 予人玫瑰，手有余香 / 189

帮助你带着使命感生活

第十节 大罐糖果 / 204

帮助你成为真正的好人

后记 / 220

关于作者 / 221

Everything happens for a reason

第一章

事情为何发生

第一节 万事皆有意

万事皆有意，真的如此吗？如果说不管你经历了怎样的事，你都会从中学到许多很有用的东西，而这些东西也恰恰是你所需要的，这的确是一个很神奇的事儿。

听起来是不是很吃惊呢？但这确实是千真万确的。我花了很长时间才想明白这件事。我想即使是我们经历了最不幸的灾难，我们也可以从灾难中收到一些意料之外的礼物，发现一些暗藏的机遇，学到终身有益的经验教训。同时这些收获我们也不能通过其他方式得到。如果有人愿意和我一样静下心来思考这些事，你也会理解的。

事实上，我们通过一些小事也能明白这个道理。比如我们计划着晚上外出，但在最后一刻计划却落空了。随后，我们就意识到那天晚上我们所真正想要做的就是呆在家里。

有的时候，我们也是经历了一些大事才明白这个道理。一位女士扭伤了她的背，不得不卧床一个月。她认为在这个关键时刻需要她做出很多决定，扭伤背并卧床休息是她最不需要发生的事。不久之后，她突然之间意识到，这又恰恰是她最想要的。她过去常常习惯于不经仔细思考就草率地下决定。现在似乎命运之神在

说：“既然你不愿意花时间来思考，我就给你时间让你思考。”

我们同时也相信我们所经历的一切事都是意义深远的。那才是生活应有的面目。是的，有时我们也会觉得我们的生活就像肥皂剧。在这个时候我们也需要这种感觉，那就是一切事都有其目的与意义。这样才是正确的。我们的这种感觉是对的。

我敢保证：当你发现生活的真谛时，一切都会改变。

你会变得更坚强，因为你的直觉给了你很大的信心。

你会变得更聪明，因为你知道世界是怎样联系在一起的。

你会更加清楚地认识自我，因为你知道你正在过你应该过的生活。

你会变得更加的开心，因为你能够忘记过去，重新开始。

你也只有到了这样的境界才会觉得事事称心。比如，你在户外活动，忽然一滴水滴落到你的头上。这滴水是上面的空调排出来的吗？是下雨了吗？是飞猴撒的尿吗？你必须弄清楚为什么那滴水滴落到了你的头上，如果不弄清楚你就会觉得没有安全感而不敢前行。

为什么很多时候当头上掉下任何东西我们都会觉得这就是灭顶之灾呢？如果我们无法了解这灭顶之灾，我们的生活就像是在赌桌上掷骰子一样。如果发生任何事都是没有原因的，随机的，那么任何事情都有可能发生。

在生活中，如果你不知道你为什么在那个时候病得那么严重，

也不知道为什么会失去你的爱人，这比遭人怀疑更痛苦。我认识的一位女性，在上大学的时候乘坐飞机回家过感恩节。当飞机正在海拔两千英尺的高空飞行时，她的耳朵突然疼得厉害。她开始嚎啕大哭，原因是在夜空飞行时，似乎有一种毫无预兆、毫无规律的莫名的疼痛感。

一位男士这样描述他的感觉：“当我想起我所经历的不幸事件时，我就觉得自己好像是被上帝诅咒了，说起来还真丢人，在拥挤的人行道上，却偏偏是我踩到了狗屎！我想没有人会像我这样倒霉了，也没有人会像我这样愚蠢了。问题是，如果我坚信我就是那个倒霉的愚蠢的人，我怎么能够继续往前走呢？怎么能够相信我还有未来呢？”

了解逆境的意义将会使我们不再充满自责。责备是人类用来理解生活中的不幸和灾难的，多数时候我们都非常厌恶这样的感觉。所以当我们遭遇不幸事件时，我们通常会习惯性地认为：“这是因为人人都讨厌我，我是个失败者，这些都是命中注定的。”责备也就由此开始了。

我们责怪他人，就会觉得世界上到处都是坏人。我们责怪自己，就会觉得我们自己是病态的、脆弱的、不健全的，而不觉得自己是健康的、强壮的、健全的。我们也责怪命运。还有什么能比责备更让人泄气的呢？

责备就像是飞去来器，在我们周围四处翻转最后击中的却

是我们自己。如果你看见一个人正在痛苦、焦虑、悲伤和消极中挣扎，试着去聆听他的故事。很快你就会明白，他眼中的世界，一切都是用来责备的，因为他从来不用积极的眼光去看待所经历的一切事。帮助他的唯一办法就是让他相信一切事情的发生都有意义。

来解释吧！

数年前，如果你告诉我说一切事情的发生都是有意义的。我会说你是在胡说。我这一生中所经历的一切都是那么的痛苦。这也正是为什么我在寻找意义的过程中会遇到那么多的困难，不久就放弃了。现在我才发现，我当时犯了一个很大的错误。

我们遭遇了很多不幸的事件以至于我们都开始怀疑事情的发生是否真的都有意义。也许一切都有可能，你在最不应该生病的时候病倒了；你觉得你找到了你这一辈子的真爱，但一些事情又



是的，我们认为有
的事情的发生是确有
意义，但是这事的发生
却没有原因。

让你们之间的关系变得糟透了，现在你们分手了；你也许有一个痛苦不堪的童年；你把一些事情搞砸了，也丢了很多的钱，甚至连你爱的人也离开了人世。

即使我们还相信万事皆有意，但是我们却无法找到那些意义。毕竟我们所经历的那些不幸事件并

没有贴上标签告诉我们意义在哪里。我们花了很多年来找寻，但却是徒劳无功。我们向朋友们请教，但他们并没有经历过我们所经历的事情。我们向也曾经历过类似事件的朋友咨询时，他们和我们一样，正在试图找到答案。

有的时候我们也会受外界的影响而放弃发现之旅，我也是其中之一。是我的一个病人唤醒了我，并给予了我继续去找到意义的希望。我也从我的病人那里学会了怎样继续开展我的工作。我的病人斯科特^①就是我的最好的老师之一。

瓶中信^②

几年前斯科特来咨询我，告诉我他想回到学校继续深造，然后成为一名景观设计师，但他又不愿意放弃他现在收入颇丰的工作。你可以想象，我们的主要工作就是帮他解决那些潜藏的焦虑、自尊心下降和身份迷失的问题。我们所有的工作就是为了帮助他心想事成，实现梦想。最后，他上了一所顶尖的大学并进行为期两年的学习。不久之后，他就开了一间他自己的景观设计公

① 这本书中有很多发生在真实的人身上的真实的故事，有的是来自我的研究，有的是来自我认识的人，有的是来自我的病人。我向你们保证我绝对不会泄露你们的隐私，这也是唯一能确保将来与我谈话的每一个人都能敞开心扉的办法。我都改用了化名也把能识别身份的信息都改了。同时我也尊重每个故事的原貌，尊重他们生活的原貌，尊重他们给我们带来的教诲的本质。

② 出自美国的著名电影《瓶中信》。