

Forgiveness Therapy

宽恕乐陶陶



· 原 著 ·

大卫·薛尔(David W. Schell)

插图/R. W. 艾利(R. W. Alley)编译/邓维莉



汉语大词典出版社

沪新登字号 118 号

宽恕乐陶陶 Forgiveness Therapy

作者 / David W. Schell(大卫·薛尔)
插图 / R. W. Alley(R. W. 艾利)
译者 / 邓维莉
责任编辑 / 周澍民
封面设计 / 缪 惟

出版发行 / ©汉语大词典出版社
上海市新华路 200 号
电话:(021)2401435

总 经 销 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 北京科技大学印刷厂

开 本 / 787×1092 1/32

印 张 / 3.5

版 次 / 1997 年 9 月第 1 版·第 2 次印刷

印 数 / 10001-15000

登 记 号 / 图字:09-1995-038

中文版授权 / 美国 Abbey Press Publications.
Copyright notice exactly as in proprietors' edition.
June, 1994, Chinese translation copyright by
Living Psychology Publishers
Published by arrangement with Abbey Press
Publications, Inc.

定 价: 6.50 元

ISBN / 7-5432-0168-2 / H·63

著作权所有·翻印必究

宽恕乐陶陶

宽恕乐陶陶 / 丁松筠

这本小书里的精神，相当吻合我多年来的想法，虽然宗教界十分强调宽恕，但我始终认为，如果一个人认为自己高人一等，自己完全是被害人，或是认为宽恕完全只是一种利他而不利己的事……如果有这些态度，宽恕或不宽恕又有什么区别呢？因为怨恨和傲慢的毒素，并没有随着一声“我原谅！”而消失。

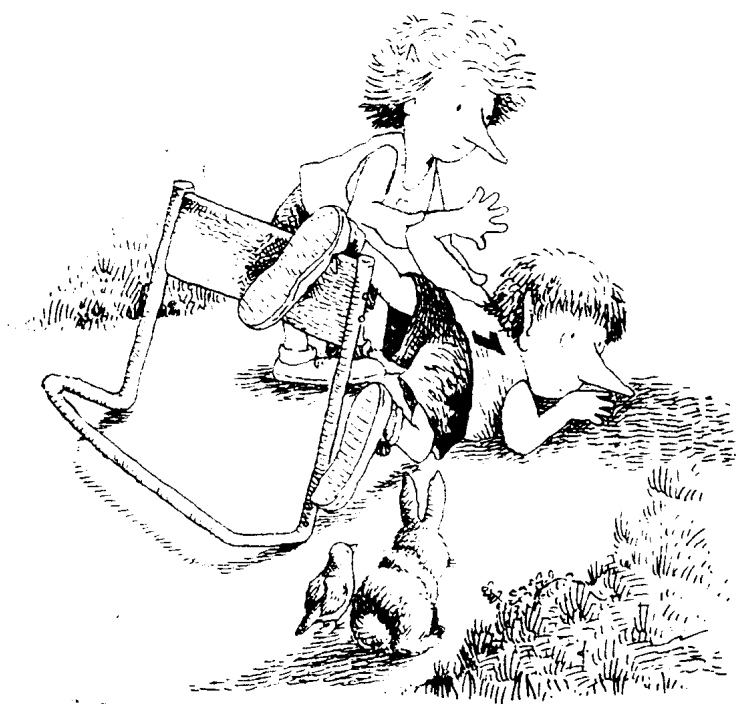
本书中特别强调宽恕对个人成长的必要性，它像一把万能钥匙，为你开启一个鸢飞鱼跃、海阔天空的新境界。

给自己一帖疼惜疗方

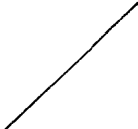
这是一套帮助你“自我成长”的笔记式美育书，在每一篇的珠玑小语中，你可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼多样而又意味隽永，依循书中的疗方，你会从中找到一个全新的自己。中英文对照及深入解析的单字呈现，可以增进你学习语文的能力。

书中除了优美的文字外，还有一位善解人意、温柔善良的阿福（Elf）与你同行。兴起时，你可以为阿福着色，让他穿上春天的彩衣。在笔记页上，你可以随意写下心灵的感悟。请把这本小书当做贴心知己，畅快地写、尽情地画。

衷心希望你好好地珍惜自己，也珍惜这本小书。



1



宽恕就是去强就软，
但不折伤自己；
宽恕就是不仅承受创痛，
还有回复平静的能耐。
试着去原谅！

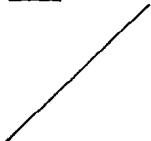
*Forgiveness means bending
without breaking, being strong
enough to withstand the heavy
weight of injury but resilient
enough to recover. Be forgiving!*



heavy

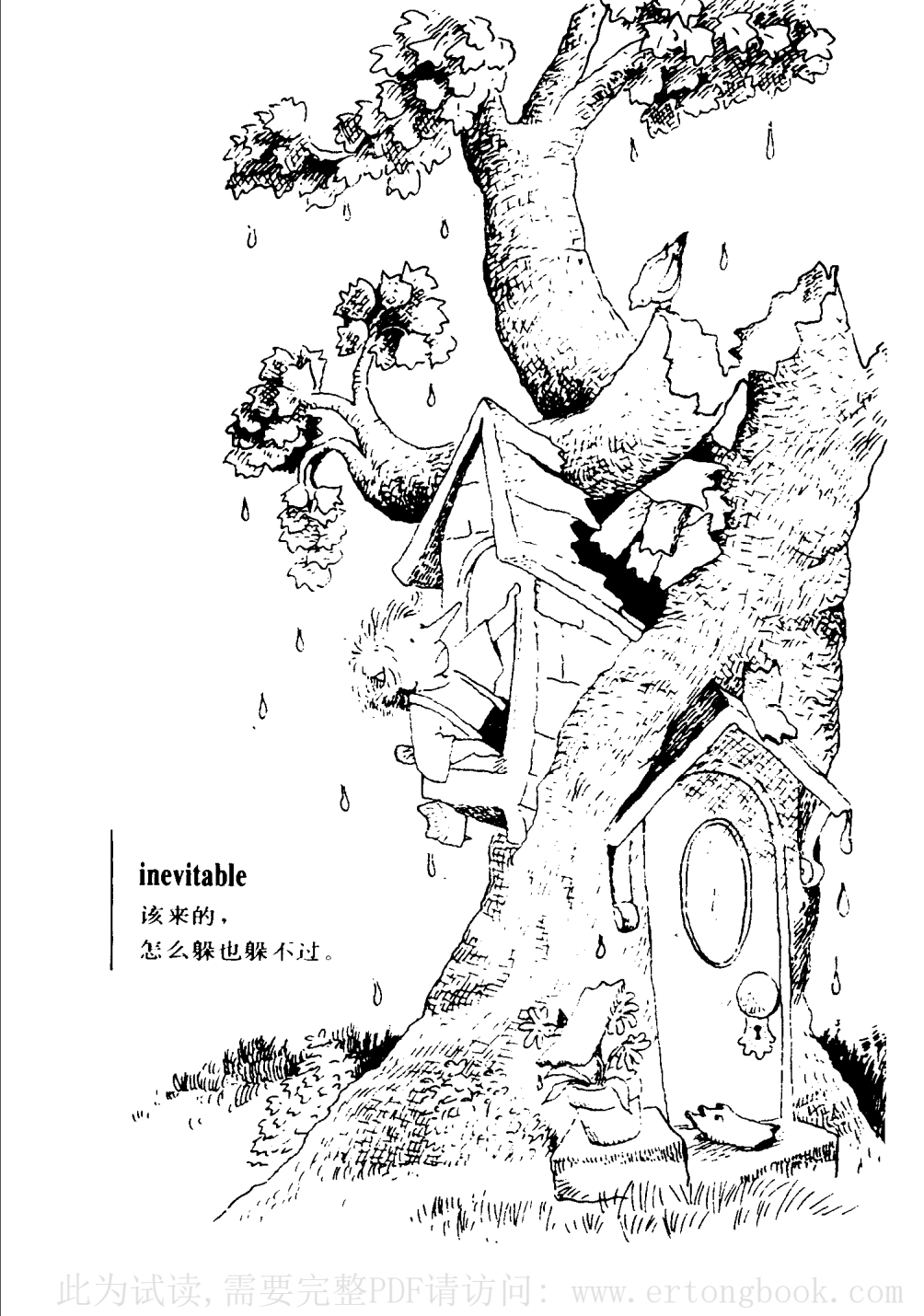
事事在乎，
双肩两头重。

2



生命中有太多的不义，
太少的完美。
看开这一点，
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。

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

遗憾一下下就好，
重要的是
如何解决问题。



4



宽恕自己仿如洗涤心灵，
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.*



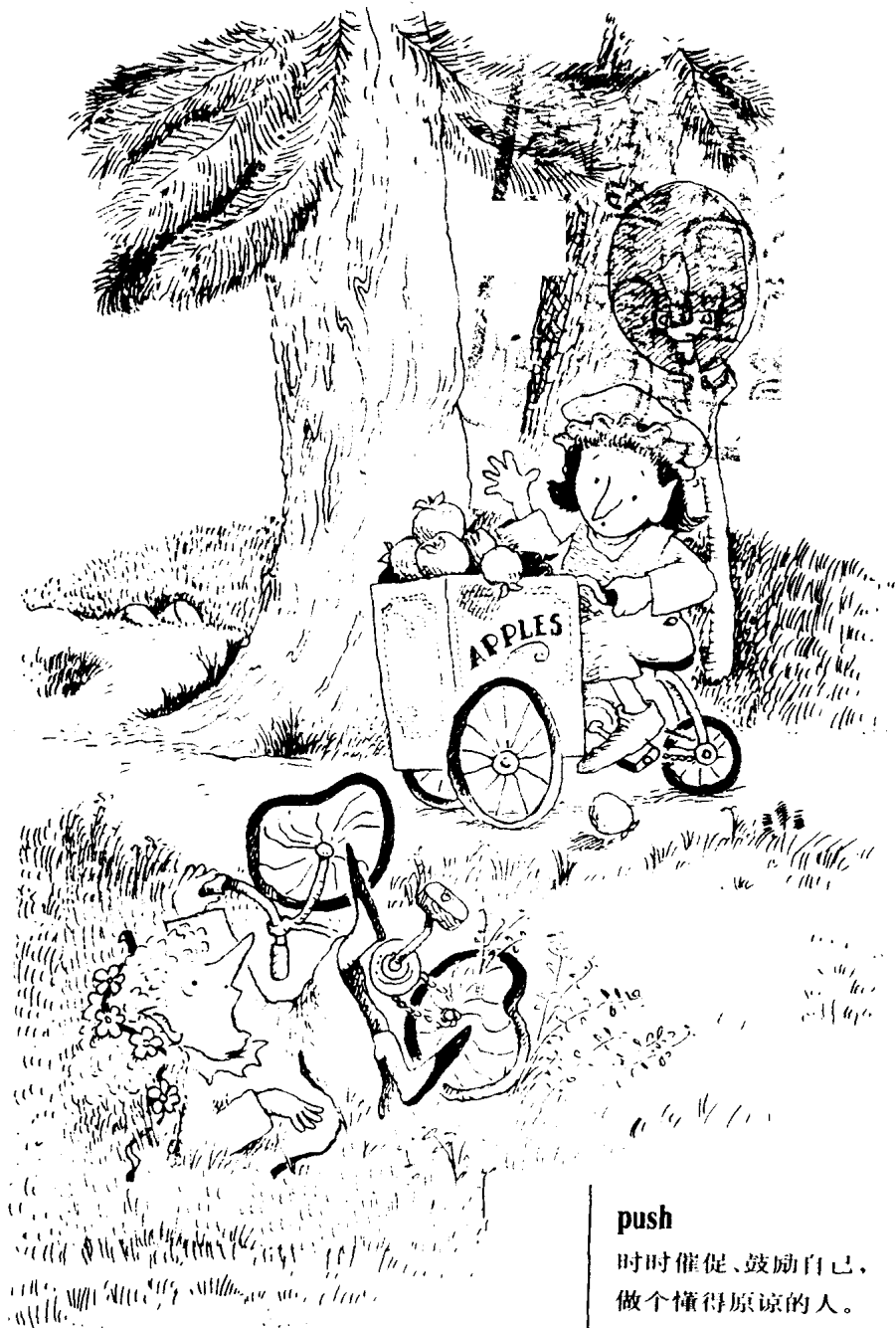
soul

灵魂主宰身体，
而身体实现灵魂。

5

遭受伤害的你
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

时时催促、鼓励自己，
做个懂得原谅的人。