

斯坦福大学最重要的一堂情绪管理课

Healing Upsets Without Condoning or Being Hurt Again

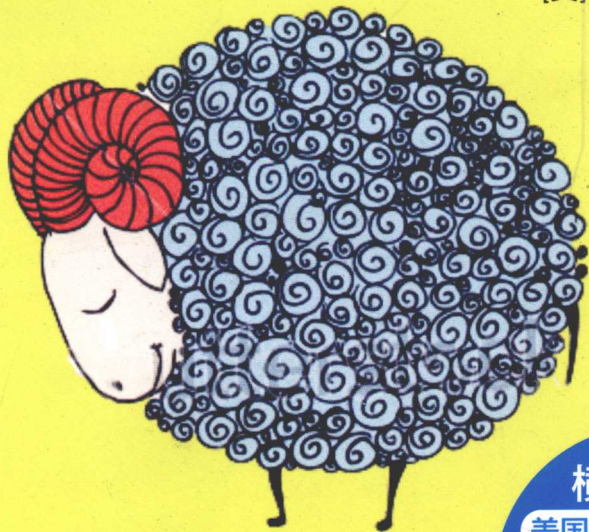
那些放不下的伤，阻碍你心中涌出无穷的能量

41年追踪实验

那些伤， 为什么我还放不下

How to Forgive
When You Cannot

[美] 吉姆·丁克奇 著
袁小茶 译



横扫3大


美国国家级图书奖

2010美国活在当下图书奖

美国独立书奖

入围《前言杂志》

年度图书

 广西科学技术出版社

那些伤， 为什么我还放不下

〔美〕吉姆·丁克奇 著
袁小茶 译



著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-260

Copyright © 2013 by Jim Dincalci

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

图书在版编目 (CIP) 数据

那些伤, 为什么我还放不下 / (美) 丁克奇 (Dincalci, J.) 著; 袁小茶译.

—南宁: 广西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5551-0179-6

I. ①那… II. ①丁… ②袁… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第097796号

NAXIE SHANG, WEISHENME WO HAI FANG BU XIA

那些伤, 为什么我还放不下

作 者: [美] 吉姆·丁克奇

责任编辑: 陈恒达 袁靖亚

封面设计: 嫁衣工社

责任校对: 曾高兴 田 芳

版权编辑: 卢 洁

翻 译: 袁小茶

责任审读: 张桂宜

版式设计: 谢玉恩

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 182千字

版 次: 2014年7月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0179-6

定 价: 35.00元

邮政编码: 101109

印 张: 7.75

印 次: 2014年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

弱者从来不懂原谅，原谅是强者的特质。

——圣雄甘地

The weak can never forgive.

Forgiveness is the attribute of the strong.

—Gandhi

代序 / 那些被世界碰疼了的人 / 001

第一部分 颠覆你的小世界和思维框架

开篇 有一天，我不再忍气吞声 / 006

一个邪恶的问题 / 008

论“君子报仇，十年不晚”的科学性 / 012

颠覆你的小世界和思维框架 / 013

像打酱油一样，是生活必需品 / 018

第一章 影响世界的三句“鬼话” / 020

一个尘封的最高机密 / 021

三句以讹传讹“世界级鬼话” / 023

一场关于“原谅”和“复仇”的战争 / 025
大脑应激反应：为什么你最近容易倒霉 / 027
大脑的战争：为什么总在做让自己后悔的决定 / 029
“蛇形脑”的猖狂：为什么总是忍不住干坏事 / 031
世上最懂得原谅的三种人 / 035

第二章 攻手异端，斯害己也 / 040

以牙还牙，是《圣经》还是无齿（耻） / 041
如何证明自己的伤已经放下 / 043
攻乎异端，斯害己也 / 045
大卸八块分解法 / 051
“国恨家仇”的心理学解读 / 054
小结 / 056

第三章 你以为你以为的都是你以为的吗？ / 058

关于伤害，你以为你以为的都是你以为的吗 / 058
原谅的常识性错误 / 073
三步有效道歉法 / 074
情绪的觉知 / 076
多层次的感觉 / 077
小结 / 078

第四章 放下那些伤，已被证实的好处 / 079

科学研究结论 / 080
治疗心理疾病 / 081
工作业绩提升2.5倍 / 082
对他人的转变 / 083
让关系更愉快 / 084
对孩子大有好处 / 085
轻松应对婚姻和新关系 / 085
身体的老毛病也好了 / 086
其他好处 / 089
第三关 / 095

第二部分 深入探究

第五章 藏在你背后的想法是什么 / 100

我们复杂而神奇的大脑 / 100
为什么习惯那么容易打破 / 101
藏在你想法后面的是什么 / 103
三位一体的大脑理论 / 104
恐怖式管理 / 117
大脑怎样才能达到最佳工作状态 / 119

第六章 三封信疗法，消灭你的“敌人” / 121

处理情绪痛苦 / 121

我们的舒适地带 / 123
为什么“睁着眼睛说瞎话” / 125
外在世界是如何影响我们的 / 126
三封信疗法 / 137
小结 / 142

第七章 我就是讨个说法 / 144

寻找原谅的意义 / 144
活出生命的意义 / 146
放下伤痛简单方法 / 147
我就是讨个说法 / 149
一个秘密态度 / 151

第八章 那些伤，背后的能量 / 165

活着的核心 / 165
我们的最佳精神状态 / 167
真正的愈合 / 169
在心理创伤中，寻找积极的意义 / 171
第三封信 / 172
内在感觉和自我授权 / 175

第九章 如何处理我们心中的不安 / 177

做一个正确的选择 / 177

- 找到“我愿意” / 178
- 你为什么想原谅 / 178
- 有效地处理感受 / 179
- 原谅，就像是清除“呆坏账” / 179
- 留着那些伤，能孵蛋还是能变现 / 180

第三部分 埋藏的真相

第十章 如何永远地放下那些伤 / 186

- 心理投射的解决办法 / 189
- 意识到心理防御机制，是远远不够的 / 191
- 妨碍原谅的三种压力心理状态 / 192

第十一章 自我原谅与授权 / 198

- 愧疚、疼痛和惩罚 / 199
- 不同价值观 / 201
- 愧疚感循环圈&受害者心理 / 202

第十二章 处理压力和心理创伤 / 208

- 压力超载和耗尽 / 211
- 你能做些什么 / 213
- 创伤受害者须知 / 214
- CISM与PTSD / 215

第四部分 疗法实践篇

第十三章 在疗法之前的准备 / 220

疗法综述 / 220

你需要的准备 / 222

需要注意的几个关键点 / 222

第十四章 疗法5步骤 / 225

步骤1: 正视 / 226

步骤2: 分类 / 227

步骤3: 完成 / 231

步骤4: 愈合 / 232

步骤5: 转变 / 232

第十五章: 最终愿景 / 234

那些被世界碰疼了的人

吉姆博士终于出书了。斯坦福校园的土黄色石墙目送了一拨又一拨后来人，经过了近半个世纪的钻研，我这位老搭档终于在研究了原谅学41年之后，谨慎地写下了这本给大众的原谅学著作。

作为斯坦福大学原谅项目负责人，我自己也出过两本关于原谅的拙作，承蒙抬爱，沾光挤进过畅销榜。斯坦福学者的大头衔总是让人觉得高深莫测，其实大可不必，我的工作就是满世界地教人如何去原谅。我常跟吉姆开玩笑，大概是因为我比他更爱热闹，所以一直在《纽约时报》以及大媒体上开专栏，而吉姆更严谨低调，一直不出书也不借助媒体宣扬成果。这才是真正的低调有内涵——默默地把毕生的精力都献给了原谅学项目研究。虽然行为方式不同，但我和吉姆的最终目标是一样的——原谅是一门学问，而我们用布道的心情传播它带给我们的感动力量。

不得不承认，吉姆这本耗时41年的著作，是一本原谅学的好书——清晰、实用、智慧。那些心中有过伤，被这个世界碰疼过的人，相信会对你们有帮助。而我厚着脸皮郑重地向大家推荐这本书，不仅是因为这本书，也是因为吉姆。我和他是七年的老搭档了，从初次见面开始，他那学者式的真诚和致力于帮助更多人原谅的纯粹，就让我肃然起敬。也许是缘分，那时我正准备去一家书店作演讲，而恰恰这家书店就在吉姆家附近。话逢知己千句少，我们一起吃了顿晚饭，一路谈了很久。

当我和吉姆在加利福尼亚州的索诺玛再次相遇，刚一见面就谈起了一个有趣的话题：当人面对心理创伤时，心理防御机制的投射问题。吉姆悄悄跟我说，你没发现我们的“原谅”，其实就是一个简单的AB过程吗？吉姆的想法让我觉得非常有创意，而且观点鲜明。

A. 撤回心理投射（原谅他人，因为我们也曾用相似的行为做过同样的事情），然后：

B. 进行自我原谅，这样我们就不会再通过责备的方式，把个人愧疚投射到他人身上。

吉姆绝不是那种会在大学里躲清静的教授，他是我见到的唯一一个把毕生精力都致力于原谅学工作的人。上次见到吉姆是在另一处海岸，我们吃了一顿很长时间的晚饭，谈了原谅学对人一生的意义。我们发现，在这一点上我们的意见高度一致：原谅不应该只是一门理论学问，应该让更多的人学会、掌

握，并能够运用在自己的生活中，对自己的人生起到切实有效的帮助作用。

有意思的是，这本书本身有很强的心理学背景，但因是悉心写给大众读者的，所以又有着通俗读物的简单易懂；它不避讳讲心灵，却无宗教、玄学的玄妙。无论你是专业的心理医师，还是天天负能量爆棚的律师、小白领或者心里有伤的普罗大众，这本书都能给你带来帮助。就像吉姆在第一章中的剖白，他不过是写了一个小册子，希望能帮助更多人学会原谅他人，学会自我原谅，重拾生命能量，仅此而已。而这本书中不仅有他未曾公开过的丰厚的研究成果，同时还融入了他历时9年在课堂中取得的实验成果。吉姆很清醒，他在教人在原谅的路上，历经生命历程，珍惜沿途风景。

而我还想特别唠叨一句，这不是一本谈高大上、说一堆全对全没用的“至理名言”的傻瓜书。这是一本有思想、用事实说话、带着半辈子实验成果、有沉甸甸品质感的著作。不要把它和那些“宽恕”、“放下”、“淡定”、卖心灵鸡汤的大师混为一谈。这是一个会用理论和科学方法解决心灵创伤的心理学者，用朴素而虔诚的心，给那些被世界碰疼了的人带来真正慰藉的严肃科学著作。

弗雷德里克·鲁斯金博士

第一部分

颠覆你的小世界
和思维框架

有一天，我不再忍气吞声

原谅，就是把监狱里的囚徒放出来，然后发现，其实这个囚徒是我们自己。

——刘易斯·史密德博士

如果让你选择的话，你觉得人生中什么才是最重要的？有人说是快乐，有人说是爱，有人说是千金难买我愿意，有人说是工作中的自我满足，还有人说无非心安二字。这些都是我们追逐的目标，然而一旦当我们接近它们的时候，才发现它们都如流水般稍纵即逝。这本书会告诉你原因所在。

原谅是帮助我们达成这些目标的关键钥匙，更重要的是，它能帮助我们长久地拥有它们——让上述的一切长久地属于你。这些可能吗？其实当你读完这本书，你会发现一切都是有可能的。而我即将要做的事，就是带你进入这个神奇的世界，教你学会“原谅”，虽然很