

# 用心活

[美] 丹尼尔·戈特里布 著  
谢明宪 译

LEARNING  
FROM  
THE HEART

一位心理治疗师的  
30堂心灵课



用心想·用心听·用心爱



接力出版社  
Publishing House

全国百佳图书出版单位  
Top 100 publishing house in China

YONGXIN HUO

# 用心活

[美] 丹尼尔·戈特里布 著  
谢明宪 译



接力出版社  
Publishing House

Learning from the Heart

Text Copyright © 2008 by Daniel Gottfried

© 2008 by Sterling Publishing Co., Inc.

Simplified Chinese edition © 2011 by Jieli Publishing House

All rights reserved.

本书中文简体版由博达著作权代理有限公司代理

本书译文由台湾城邦文化事业股份有限公司—尖端出版社授权使用

### 图书在版编目 (CIP) 数据

用心活 / (美) 戈特里布著; 谢明宪译. —南宁: 接力出版社, 2011.12

书名原文: Learning from the Heart: Lessons on Living, Loving, and Listening

ISBN 978-7-5448-2224-4

I. ①用… II. ①戈…②谢… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 246117 号

责任编辑: 余 思      美术编辑: 卢 强      责任校对: 张弘弛  
责任监印: 陈嘉智      版权联络: 董秋香      媒介主理: 石 璐  
社 长: 黄 俭      总 编 辑: 白 冰  
出版发行: 接力出版社      社址: 广西南宁市园湖南路9号      邮编: 530022  
电话: 0771-5863339 (发行部)      010-65546561 (发行部)  
传真: 0771-5863291 (发行部)      010-65545210 (发行部)  
<http://www.jielibj.com>      <http://www.jielibook.com>  
E-mail: [jielibpub@public.nn.gx.cn](mailto:jielibpub@public.nn.gx.cn)  
经销: 新华书店      印制: 河北大厂聚鑫印刷有限公司  
开本: 880毫米×1250毫米      1/32      印张: 6.5      字数: 120千字  
版次: 2011年12月第1版      印次: 2011年12月第1次印刷  
印数: 00 001—10 000册      定价: 29.00 元

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: 010-65545440 0771-5863291

## 一位心理治疗师的 30 堂心灵课

愿我们从“我们彼此相异”的幻觉中醒来。

——一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

生活，爱，与聆听……

Lessons on living, loving, and listening

## 致中国读者

亲爱的朋友们：

我所想的，我要说的，都在你们手中的书里。这里面讲述的不仅是“我是谁”，还有“我们是谁”。爱与被爱、失去与逝去、无力放手都是人生的章节，它告诉我们：生活是上苍赐予我们的礼物，弥足珍贵，但又是那样的脆弱，不堪一击。

在我的国家美国，许多人为了追求他们想得到的名和利而奔波，为得到一个身份和头衔苦恼。我只想对他们说：这些身份、头衔都不重要。真正重要的其实很简单：我们怎样才能为身边的朋友、家人甚至陌生人做点什么。

两年前我去了趟台湾，有幸交了几位挚友。在同他们的交流中，我时常在想：在这样一个安静的世界角落，人们

的生活充满着尊重，人与人的交往充溢着信任，每个人都把建立一个更美好的世界当成自己的追求，这，不正是我们所需要的吗？

但是，面对不安和孤寂，我们该怎么做？

在自己寂寞寥落时，我们又该如何关爱他人？

我其实期盼的并不多。我只是希望你们读完此书后，能够凝望着镜子里那个你，信心满满；可以听到孩子们雀跃欢呼，看到他们不曾犯错。也希望年轻人不再迷惑不再彷徨。亲爱的朋友们：让我们用爱，用我们内心最柔软的温柔去拥抱和触动身边的每一个人。

它滋养着我们的灵魂，同样是它，引领我们找到你，找到她，找到爱。亲爱的朋友们，我也期盼你们读完此书后



能够卸下心头磐石，嘴角上扬，微微一笑——对着那些爱你的人和同样手握此书的人轻轻地说：你好。

丹尼尔·戈特里布博士

2011.11.20

## 献词

本书献给我最宝贝的女儿，爱丽与黛博拉。

你们出生打开了我的心，让我走向爱与奉献的一生。

我看着你们爬行、走路、谈恋爱、叛逆，  
我看着你们受伤、痛苦——然后痊愈。

带着喜悦与敬畏，我看着你们的身体、心智和灵魂成长。

现在，我看着你们带着优雅与慈悲来爱你们所爱，致力于帮助那些需要公义的人，让这世界更加公平。

我们已为彼此带来美好的爱与祝福。

过去，你们的生命交在我手上，为我带来欢乐；

未来，我的生命交在你们手上，为我带来安息。

## 序

一九七九年十二月二十日，一如往常开始晴朗舒爽的一天。我是个三十三岁的心理学家，担任门诊药物滥用计划主任，工作胜任愉快。我很幸福，因为能拥有美丽的妻子及两个刚要开始上学的小女儿。早上七点半，我和家人吻别，踏着结冻的草坪，进入我那辆道奇达特汽车。至今，我仍听得到当时脚踩在草坪上发出的冰碎声。我之所以记得是因为它是我最后所走的几步路。一个钟头后，我在宾州公路上行驶时，看到天空一个巨大的黑色物体朝风挡玻璃飞来。接下来我所记得的，是在艾弗罗塔医院里醒来，发现自己四肢瘫痪。

当然，我经历了创伤后的人所感受到的一切情绪：震惊、悲痛、愤怒，当然还包括恐惧。但事后看来，最痛苦和令人害怕的，是感觉自己与人们失去了联结。接下来的几个星期，我开始想知道究竟作为一个人的意义是什么。如果无

法为自己的信念站起来，还真算是个人吗？我问自己。如果我无法像正常男人一样地做爱，甚至无法和妻子跳支舞，那又如何呢？如果没有护理人员 and 药物治疗我就活不下去，如果必须在轮椅上度过这一生，那我还算是人吗？

为了应付这可怕的疏离感，我开始只去注意人（他们和我）所做的事——我们如何行动和反应、感觉如何运作及思想和情绪如何一较输赢。我只是观察，不带评断或分析。为了了解作为一个人的真正意义——并确信自己还是“他们”的一员——我需要这么做。但在内心深处，我虽然知道自己或许是他们的一分子，但从今以后，我已经不一样了。

\* \* \*

躺在病床上的时候，我开始注意到大部分人——甚至是我的医生们——在我身边都很不自在。我可以从他们跟我说话时，声音稍微提高、不用正眼看我或讲话时速度很快这几点看出来。在他们试着要让我对四肢瘫痪有不同的感觉和想法时，我看得出他们的焦虑。

于是我注意到，在面临不寻常的人或事的时候，人们会变得焦虑。他们会做许多不同的事来应付不安和焦虑。有些人试着让我开心点，另外有些人试着说服我（还有他们自

己)事情真的没我想的那么糟;有些人(像我最亲近的朋友)则再也不见其踪影。但他们都在做同一件事:感受到焦虑而试着不去焦虑。我们人就是如此。

同这些焦虑的人在一起,每个人的心都因焦虑而封闭了。焦虑会封闭我们的心灵、心智甚至我们的眼睛。对我来说这是很人性的,因为焦虑的人真的很痛苦,我们都会想尽量减轻痛苦。深入观察,我发现焦虑是会传染的。同焦虑的人在一起,我就会感觉封闭起来。我发觉自己要么与他们争辩,要么就当耳边风似的只是点点头。然而纵使我没在听,我也在感觉。当人们试着想要让我“感觉好一点”时,我总是感觉孤单、不被了解和害怕。

大约在出事后的第六周,我在职能治疗部门里头坐着。记得当时我看着上面那淡绿褐色的煤渣砖墙时,感到深深的绝望。我自言自语道:“有谁料想到我会这样的地方死去?”

我的职能治疗师就坐在旁边,她马上说:“不,丹尼尔,你不是来这里死,你是来这里活下去的。”当然,从某方面来说,她是对的。但我也是对的。我知道在面对生命之前,我必须先处理死亡。她说的那些话,使我更感觉孤立和不被了解。

我也看到一些人,他们在我身边并不会感到焦虑。我总想不出为什么,因为我真的不是那种理解型的人,而是观

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 序.....        | 001 |
| 第一课           |     |
| 我所了解的爱.....   | 002 |
| 第二课           |     |
| 我们到底是谁? ..... | 010 |
| 第三课           |     |
| 紧抓不放的揣测.....  | 017 |
| 第四课           |     |
| 活在钟形曲线下.....  | 024 |
| 第五课           |     |
| 聆听——最佳治愈..... | 030 |
| 第六课           |     |
| 握着母亲的手.....   | 036 |
| 第七课           |     |
| 和平才是王道.....   | 044 |
| 第八课           |     |
| 无为，才能改变.....  | 048 |
| 第九课           |     |
| 孩子眼中的我们.....  | 054 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第十课               |     |
| 全民焦虑症 .....       | 060 |
| 第十一课              |     |
| 关心他人·互谅互让 .....   | 067 |
| 第十二课              |     |
| 孩子的梦想·父母的信念 ..... | 075 |
| 第十三课              |     |
| 有关慈悲 .....        | 080 |
| 第十四课              |     |
| 谁的需求特殊? .....     | 084 |
| 第十五课              |     |
| 死亡的轻松面 .....      | 091 |
| 第十六课              |     |
| 宽恕 .....          | 098 |
| 第十七课              |     |
| 没有希望的礼物 .....     | 103 |
| 第十八课              |     |
| 我所了解的天堂 .....     | 109 |
| 第十九课              |     |
| 何时出现曙光 .....      | 115 |
| 第二十课              |     |
| 我们的孤独 .....       | 119 |
| 第二十一课             |     |
| 爱并非总是美的 .....     | 126 |
| 第二十二课             |     |
| 信心 .....          | 133 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第二十三课             |     |
| 寻找平安 .....        | 140 |
| 第二十四课             |     |
| 我们这些受伤的人 .....    | 144 |
| 第二十五课             |     |
| 从孩子学到的事 .....     | 151 |
| 第二十六课             |     |
| 照顾大孩子的准则 .....    | 156 |
| 第二十七课             |     |
| 我所了解的欲求 .....     | 160 |
| 第二十八课             |     |
| 停止争战，和平才会到来 ..... | 165 |
| 第二十九课             |     |
| 第十一诫 .....        | 170 |
| 第三十课              |     |
| 生命：好消息与坏消息 .....  | 174 |
| 卷后语 .....         | 179 |
| 后记 .....          | 184 |





## 第一课