宽恕和爱

如何治愈情感脆弱的自己

（英）史蒂芬·瑞查得 著
龚春霞　程慧 译

FORGIVENESS
AND
LOVE

在生活中，你会对别人首先发出友好信号，首先点头，首先微笑，首先说话吗？如果有必要，你会首先去宽恕吗？

英国心理自助畅销书作家史蒂芬·瑞查得带你走进自己的心灵花园……

海天出版社（中国·深圳）

宽恕和爱

如何治愈情感脆弱的自己

（英）史蒂芬·瑞查得 著
窦春霞　程慧 译

海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目（CIP）数据

宽恕和爱 ：如何治愈情感脆弱的自己 /
（英）瑞查得著 ；窦春霞，程慧译. — 深圳 ：海天出版
社，2014.11
（心灵修复与心灵成长译丛）
ISBN 978-7-5507-1033-7

Ⅰ. ①宽… Ⅱ. ①瑞… ②窦… ③程… 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(2014)第062462号

图字：19-2014-079号

Text Copyright © Stephen Richard
First edition published in Great Britain by Mirage Publishing
This translation is published by arrangement with Mirage Publishing through Rightol Media in Chengdu.
英国幻影出版社通过锐拓传媒(copyright@rightol.com)授权深圳市海天出版社有限责任公司在在中国大陆地区出版中文简体字版。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

宽恕和爱：如何治愈情感脆弱的自己
Kuanshu He Ai: Ruhe Zhiyu Qinggan Cuiruo De Ziji

出 品 人　陈新亮
责任编辑　许全军　林凌珠
责任校对　赖静怡
责任技编　梁立新
装帧设计　知行格致

出版发行　海天出版社
地　　址　深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层（518033）
网　　址　http：//www.htph.com.cn
订购电话　0755-83460293（批发）　83460397（邮购）
设计制作　深圳市知行格致文化传播有限公司
印　　刷　深圳市华信图文印务有限公司
开　　本　889mm×1194mm 1/32
印　　张　5.75
字　　数　93千字
版　　次　2014年11月第1版
印　　次　2014年11月第1次
印　　数　1-5000册
定　　价　28.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

免责声明

除非另有说明，本书的全部内容都依据作者的调查所得。出版商、作者、发行商和书店仅将此书用于教育目的。本书所述无论生理或心理的锻炼方法均需谨慎使用。如果在使用过程中感到任何不适或造成任何创伤，建议停止使用。本书内容不用于诊断医学上的或精神上的疾病，或开具处方，也不用于预防、治疗、减缓医学上的或精神上的疾病。作者和出版商没有刻意推荐任何疾病治疗产品，也没有兴趣销售本书中所描述的任何东西。本书所陈述内容并没有刻意去为个人提供诊断、护理、治疗或者康复，或者用医学、心理健康或人类发展原理为任何人类疾病、痛苦、伤害、残疾或身体状况提供诊断、治疗、手术或开处方。本书所述内容不能替代医生或有资质的专业医疗机构一对一的治疗。因此，请读者注意，本书内容不用作医学建议，而是分享作者的研究和经验中的知识和信息。出版商和作者鼓励你在自己的研究中和有资质的专业医疗机构的帮助下做出健康医疗决定，但你将对自己的决定付全部责任。

前言

究竟什么是宽恕？

许许多多的人都饱受各种烦恼的折磨。这些烦恼源于幼年时遭受的冷落、在可怕的犯罪中遭受的迫害或不公正对待，除此之外，还源于战争、政治迫害和社会歧视。随之而来的是这些人需要决定是宽恕造成他们痛苦的人，还是仅仅对他们报以愤怒。宽恕或愤怒，别无他选。

不能宽恕将会导致许多负面情绪。因此，如果谁经受了由他人造成的、令人不快的情况，都需要考虑宽恕——这是治愈伤害和痛苦的重要部分。

引用一位未知人士精彩而有见地的话：

宽恕就是释放一个囚徒，却发现那囚徒原来就是你自己。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

人都容易犯错。因此，要明白，当一些人犯错的时候，另一些人也在犯错。因为人们要共存于世，所以需要在某种程度上停止争斗。本书通过论述，消除对他人怨恨的合理步骤，从而揭开宽恕的神秘面纱。

宽恕是从为他人辩解开始的、有时间顺序的活动。

宽恕不是真的要求你去原谅他们所做的事情，而是要求你开始远离面红耳赤或勃然大怒。厌恶和愤怒的情绪会紧紧抓住一个人，从内到外。

很多情况下，这些不良情绪会让我们走入极端，感觉整个世界都朝我们压来。人性本快乐，为什么我们要改变本性而变得不快乐呢？与周围所有的事和人同步是幸福美满生活的一个重要因素。

在开始阅读本书之前，请你放开思想，以便透过痛苦和憎恨看到是情绪阻挡了你的远见。本书将带给你一些迄今为止你还不具备的东西：能够毫不犹豫宽恕他人的能力，能够意识到我们所感受的痛苦仅仅是因为不能宽恕他人。

外界影响确实会造成我们内心的不稳定，然而就幸福程度而言，则更多地取决于我们自身的反应。别人做什么不是我们可以控制的，所以我们必须接受这一事实：并不

是所有的人都会像我们所期望的那样仁慈、善良和善解人意。

由于要和这些不够仁慈、不够体贴的人共存于世，所以我们无疑会受其行为困扰。仔细来看，困扰实际上意味着我们偶尔也会带给别人负面影响。唯一能够回归真正幸福快乐的途径就是宽恕。

在本书中，你将读到作者罗列出来的许多妨碍宽恕的障碍物、无法宽恕带来的种种后果，以及宽恕后收获的累累果实。

为了成功地进行宽恕，你需要确定一个场景，这将给你提供一次穿越各种情绪阶段的从痛苦到愈合的旅程。愈合的过程包括从自己的错误中吸取教训。如果不能吸取教训，你必将经历相似的体验，而且有时新的体验会加倍痛苦。

在有些情况下，你要将宽恕问题束之高阁，如某人因患有精神疾病，或者一时失去理智，或者自身根本没有过错，而是所处的环境导致他伤害了你。

利用你的判断力来权衡。显而易见，你可以轻易地原谅一个在学习上犯错的孩子，但可能不会轻易地宽恕犯同样错误的成人。

在你仓促地做出判断之前，问问自己是真的受到了伤害，还是仅仅对发生这样的事情感到愤怒。把问题留到第二天再去解决则会有神奇的效果，因为新的一天会有新的开始。

始终要尽快地对此种状况进行补救，这样才能将它忘记，从而继续你的生活。让这种状况拖延下去只会使你身陷其中，如同脖子被沉重的负担套住一样。把宽恕当成你的踏脚石，让你从忧虑的负担和围绕的痛苦中走出来。带着痛苦只会使它传染你所做的事情，因此要将其消灭在萌芽状态。

最后，不要让自己身陷于这样一种角色中，把伤害当成某种随时可佩戴的闪闪发光的荣誉勋章。这个世界充满了受害者，无需再增加一个。除非你的故事能够帮助别人克服种种状况或给人警示，否则不要说“我有个故事要说”。

CONTENTS

目录

第 1 章 声称受伤害并确认假性伤害 / 001
第 2 章 宽恕他人收获益处 / 009
第 3 章 宽恕自己 / 019
第 4 章 宽恕后和解 / 027
第 5 章 宽恕何时带来和解 / 035
第 6 章 完成真正的宽恕 / 045
第 7 章 如何分辨真正的宽恕 / 055
第 8 章 犯错者顽固不化怎么办 / 065
第 9 章 寻求宽恕 / 073
第 10 章 放开过去获得自由 / 081
第 11 章 宽恕是释放痛苦的工具 / 091
第 12 章 加速解脱 / 105
第 13 章 不再当受害者 / 117
第 14 章 宽恕任务 / 127
第 15 章 习惯于宽恕 / 135
结语 / 165

第1章

声称受伤害并确认假性伤害

FORGIVENESS AND LOVE

事实是，宽恕是一个很难把握的概念。人们常常认为宽恕一个人就必须向他妥协，然而宽恕仅是妥协的一个部分。

宽恕确实伴随着诸多阻碍，你可能会非常吃惊，为什么许多人都觉得宽恕是难以跨越的。每个人都会发现宽恕很难，难就难在我们经常深信自己受到了莫大的伤害，痛苦异常，从而不愿意选择去宽恕。

如果我们从更宽泛的角度去研究宽恕问题，那么终究会选择去宽恕。无论任何时候，一个心智健全的人都不会愿意心情不好。然而，即使知道这点，我们通常也只会看到自己当时是多么失落和痛苦。

有时内心想提高声音，不断坚称自己受到了莫大的伤害，所以无法去宽恕。内心的声音经常会强调我们是受害者，而受害者形象也是自我意识十分感兴趣的东西。因此，所有的感同身受和同情怜悯引导着我们，让我们感觉自己是被关注的焦点。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

不宽恕就受困于过去和过去的悲伤中，从而不能开始新生；不宽恕就受困于人……受困于一系列针锋相对、总在不断升级的行为和反应、愤怒和报复中。现在永无止境地被过去淹没、吞噬。宽恕给宽恕者自由。宽恕将宽恕者拽出他人的噩梦。

——兰斯·莫罗

同情问题

我们常常让人们赞扬自己的正确性，不断提醒自己我们是正确的而别人是错误的，从而消除疑虑。这种同情将会带来一些安慰，但只是暂时性的。

依靠同情只能治疗表面症状而不能解决实际问题，而治疗表面症状只能让你缓解一时。另一方面，宽恕却更能深入根源，分辨出问题的真正起因，从而消除所有症状。

我是受害者

人通常希望自己被看成受害者而他人被视为过错方。每个人都喜欢被看成是正确的一方。随意走在街上，碰到一个多数人眼中的坏人，实际上这个人很有可能认为他所做的一切都是对的。让犯错者看上去像个坏人是你占“上风”并且显得自己正确的一种方式。

儿时，我们经常被教育踩着别人往上走是不正确的。指责和咒骂别人不会让我们变得更好。很显然，当时我们会感到难以忍受，但这只会持续一会儿。

合理的痛苦

通常，当有人伤害我们时，我们会觉得自己有权为此感到痛苦。在那一刻，痛苦成为一种推动力让我们容易受骗，认为自己做得正确，而实际上我们被推向了一个非常糟糕的境地。

其实，走出痛苦对我们更有帮助，但是我们让情感驾驭了自己的行动。片刻后，我们感到似乎自己就该痛苦。于是，我们没能拒绝或者仅仅用逃避让事情变得更好。

这样看来，痛苦是推动力。痛苦成为我们呼吸的空气，没有了它，一切似乎都会乱套。然而，我们呼吸的是有毒空气，基本上在呼吸过程中就会伤害自己。因为这样的坏心情，最终我们把幸福视为一种陌生的感觉，甚至和我们无关。如果痛苦是推动力，那么是时候让我们集中精力重新关注一种新的、更好的推动力了。

我们身上满是脆弱与错误，让我们彼此宽恕所犯下的罪恶吧。

——伏尔泰

需要做些什么?

开始最重要的就是：灌输踩着别人往上走是不正确的想法；不要让别人感到沮丧。这似乎有点不太可能，鉴于你认为自己是对的，不管怎样你才是受害者。但是，记住，我们的整个身体都坚信大脑的想法。因此，一旦你认为别人确实不公平而你应该或多或少地得到理解，你就最好重新开始。

一味指责他人带来的危险使我们永远也不会认识到同样的事情一再地发生，因此也就不会知道如何行动起来终结这种不良趋势。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com