

当好人 遭难时

[美] 哈罗德·库什纳◎著
牛卫华◎译

在(创)(伤)(中)(学)(习)纯然地去爱

*When bad things happen
to
good people*

承受不可承受之痛后
终于领悟

原来爱是一切的见证

疗愈系的动人经典

如何真正地安慰创伤中的自己和他人

美国佩斯大学心理学教授

牛卫华 | 深情翻译并推荐

纽约《时代》周刊非虚构类畅销书第一名



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

当好人 遭难时



创伤中学 习 纯然地去爱

*When bad things happen
to
good people*

[美] 哈罗德·库什纳◎著
牛卫华◎译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当好人遭难时/(美)库什纳著;牛卫华译. —北京: 华夏出版社, 2015. 1

书名原文: when bad thing happen to good people

ISBN 978-7-5080-8131-1

I. ①当… II. ①库… ②牛… III. ①挫折(心理学) —通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 117883 号

copyright © 1981 by Harold S. Kushner.

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Pubilshed in the United States by Anchor Books, a division of Random House.

This translation published by arrangement with Schocken Books, a division of Random House, Inc.

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-2296

当好人遭难时

著 者 (美) 哈罗德·库什纳

译 者 牛卫华

责任编辑 朱 悦

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京建筑工业印刷厂

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2015 年 1 月北京第 1 版

2015 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 开

印 张 7.25

字 数 99 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

译 序

我自己长期从事心理学的研究与教学工作。大学毕业后先是在国内进行了 9 年的研究所工作，之后又到美国深造并从事教学与研究工作 12 年。早在出国之前，就有国内出版界朋友和我接触，请我推荐一些国外心理学的畅销书。在美国这些年，我也常想在工作之余，把自己钟情的海外读物翻译成中文，与国内朋友分享。两相情愿，便促成这本汉译小书的诞生。这是我向国内朋友推介的第一本书，我希望它是一个好的开头。而我为什么会首先选择以这样一本书与国内朋友分享呢？它关乎苦难，又有宗教色彩，是什么意义上的心理学读物呢？我想先就此做些说明。

首先，我想介绍一下我对心理学的理解。我之所以选

择心理学为自己的志业，是因为我认为它是一个助人的事业。英语中心理学（psychology）一词词源是古希腊神话中的赛琪（Psyche）公主。这是一位人间的公主，但是她的美貌连女神阿芙洛狄忒（就是罗马神话的维纳斯）都要嫉妒三分。女神让儿子厄洛斯（就是罗马神话中的丘比特）去对赛琪施法，令其爱上一个魔鬼。但是厄洛斯对赛琪一见钟情。经过一番曲折，赛琪与厄洛斯结成伉俪，由凡人成为长着一双蝴蝶翅膀的神灵。后来，在西方语言中，开头字母小写的 psyche 便是灵魂、心灵与自我的意思。可见，心理学一词的创建源自一个浪漫的动机，它与爱和灵魂相关。这门学科在创建的时候，也的确宣称关心人的心灵问题。心理学这个汉译很好地体现了这个主旨。但是，因为模仿自然科学的模式，一度作为主流心理学理论的行为主义把心灵排斥在这门科学的对象之外。而弗洛伊德创建的心理分析却保留了关注心灵的主旨。近几十年来，心理学已经在一定程度上纠正了行为主义的偏颇，心灵问题正由浅入深地纳入这门学科之中。在这样的学术背

景下，和朋友们分享一本能够在心灵深处对我们有所助益的书便是我的一个顺理成章的冲动。

赛琪的故事可以帮助我们延伸浪漫的梦想。可是，在现实生活中，我们也难免被苦难缠绕。我自己就经历过由梦想到苦难的起伏，这段经历更使我感到爱的珍贵。也是这段经历让我决定选择把这本具有宗教色彩的小书作为和国内朋友分享的第一本书。美国心理学之父威廉·詹姆斯最深刻的一本书便是《宗教经验种种》，可见在美国的传统中宗教与心灵之间的密切关系。而这本犹太教拉比写的小书，也不会令国内的读者感到很有距离。因为作者是以一位普通朋友的口气向读者讲述他的体会的。这本书曾经安慰了无数美国读者的心灵，其中并不限于犹太教或者基督教教徒。因此它被称为一本杰出的心理学著作。我自己因真实的感受而信奉了基督教。同时，我对中国文化的挚爱没有丝毫消减。我参与创办了纽约的一所孔子学院，并希望在传播祖国文化上尽微薄之力。儒家传统中有苦中寻乐的精神，道家的庄

子亦然。因此，我相信，在当今各种文化之间的交流日趋深入的时代，国内朋友们对这本书的亲切感，并不小于美国朋友对孔子的亲切感。

在介绍学术背景的基础上，我想再细谈一下上面提到的我自己的那段经历，以便和朋友们分享一种获得深层心灵安慰的快乐，尤其是这种快乐出现在极端痛苦的境况之中。

第一次读到这本书的时候，我正面临自己生命中最大的苦难。我当时整个人极度焦虑，精神几近崩溃。

我从小就喜欢梦想，不仅在事业上有种种梦想，家庭上我也很想有两个以上的孩子。以后随着年龄的增长，这个梦的细节变得更加丰富，每个孩子是什么模样、有着什么性情以及今后会从事什么职业都在脑子里细细走了无数遍。仿佛一切都是可以照计划实施的，只要时机允许，并尽足够多的努力，梦想就可以成真。

但是随着我的年龄超过 35 岁，生养孩子的梦想几乎变成了奢望。直到有一天我和先生终于惊奇地发现我怀孕

了，我们内心的惊喜真的是难以形容。于是我又开始继续编织这一梦想的细节，生活又有了新的意义。

但是好梦仅仅持续了两个月，在 14 周的孕期检查时我们得知我腹中的胎儿有先天疾病，活过 1 岁的概率不足 5%。医生建议我们堕胎，并且尽早进行手术。

接下来的一周里，我每日在泪水与噩梦之中度过。我跟先生谁也没法决定堕胎。当我们选择让命运来决定孩子的生命历程的时候，我们内心的挣扎少了很多。

我当时唯一的愿望就是能见到孩子活着出世，我们能彼此看见对方的眼睛，我会亲吻她的小脸蛋，并亲自对她说：“妈妈爱你，永远都爱你。”

像很多正在经历苦难的人一样，我反复问一些永远都不会有答案的问题：“这事为什么会发生在我身上？”“是不是我做错了什么事，才会自食其果？”但一切都不能改变现状，更糟糕的是都不能改变未来。当那可怕的分离时刻来临的时候，我该如何面对？我会不会得产后抑郁症，会不会从此一蹶不振？我这一生还会再有快乐吗？

除此以外，我当时还有更深一层的忧虑，即亲朋好友的反应。我知道不是所有的人都能理解我们的决定，我更清楚对于苦难的缘由每个人都有不同的解释。有些解释可能是我永远都不愿意听到和接受的。更重要的是，我的内心也需要对自己的遭遇有个交代。

就是在这段时间里，有人向我推荐了《当好人遭难时》这本书。刚读完第一页，我就知道这是一本写给我的书。作者经历过和我类似的事情，书中讲述了许多人的苦难经历，这些人是我们生活中可以接触到的普普通通的人，在灾难中，他们会很自然地问道：“为什么会是我？”“我该怎么办？”这本书的重点就是要面对这些问题。

本书作者库什纳 (Harold Kushner) 是一位拉比 (犹太教神职人员)。在他刚做拉比的时候，得知他年仅 3 岁的长子亚伦患有“儿童老化症”，不能活过青春期。面对这样的噩耗，库什纳感到前所未有的悲哀、愤怒、迷惑。在与家人共同面对这一苦难的同时，他也在为日后写这本

书做准备。亚伦在 14 岁那年离世，本书出版于亚伦去世后 4 年（1981 年）。也就是说作者用了 14 年为写这本书做准备。他不愿意接受宿命或因果对苦难所做的解释。他想用此书来安慰更多的人，以此告慰儿子的灵魂。

本书一出版，立刻带来巨大的反响，当年即被纽约时代周刊评选为非小说类畅销书第一名，并持续多期。以后近 30 年多次再版，并被译成多种文字。此书还被列为许多哲学、宗教、社会学以及文学课程的教学参考书，成为讲述如何应对苦难的文学经典。

本书非常实用，通俗易懂，适于不同文化和宗教背景的读者。书中引用大量的例子来分析苦难中人的心情和反应，也分析了为什么有些反应会带来更大的伤害。

苦难中的人最常有的反应是悲哀、愤怒，还有自责。他们常常会想：“我要是做了（或不做）什么，这件事就不会发生。”这样的想法不仅于事无补，还会让苦难中的人经历第二次的折磨。书中提到了两个儿子在年迈老母去

世后的自责：

我连续两天为我们社区中两位年长的妇女行使葬礼。两位都是在高寿之年离世，正如《圣经》所说的那样，两位老人都活过长久而又充足的一生逐渐衰老而故去。两位老人的家刚好离得不远，这样我在同一天的下午分别去两家探望她们的家人。

在第一家，离世的老人家的儿子对我说：“要是我把我妈接到佛罗里达，不至于让她住在这冰天雪地里，也许她今天还会活着。都是我的错她才会去世。”在第二家，另一位离世的老人家的儿子对我说：“要是我不坚持把我妈接到佛罗里达，她可能今天还活着。这样长的飞机旅行，还有气候上的巨大变化，她哪里承受得起。都是我的不对，我妈才会去世。”

两个儿子对母亲的突然离世痛苦万分，进行了不同的归因解释，但最终都是指向自责，这种现象在现实生活中

十分常见。库什纳不仅把这种表现写出来，更进步分析我们该怎样做才不致受到来自内心的二次伤害。

这本书不仅是写给苦难中的人，同时也是写给那些苦难人的亲朋好友。我们在生活中可能会遇到一些朋友、同学或同事自己或家人出事，生重病、出意外事故、婚姻破裂、亲人突然离去等等。遇到这些事，我们很自然的反应是去探望和问候。我们问候的话语可能是适当的，也可能是不适当甚至是有伤害性的。我们做的也许与我们期待的相反。

书中讲述了这样一个例子，有一位年仅 38 岁的妇女患白血病突然离世，留下一个 15 岁的男孩贝利。在葬礼那天，孩子的姑姑走过去想安慰悲伤中的少年，她说：“别难过，贝利，是神把你妈妈带走了，因为他比你现在更需要她。”书的作者就这句话进行了如下分析：

我愿意相信这位姑姑是出于好心，她当然是为了让贝利感到好受一点。她从某种意义上是想要为这个

可怕的灾难性的事件找个解释。但对我来说，她说的这两句话里至少犯了三个严重的错误。

首先，她告诉贝利不要难过。可他怎么会在母亲的葬礼当天不感到难过呢？！他为什么不能有真实的痛苦、气愤以及失落的感觉呢？！为什么他非要检讨他真实的合理的感受好让别人那天能好过一些呢？！

其次，她解释他母亲的死是“神把她带走了”。我不相信这个。这跟我理解中的神不符，而且这只能让贝利恨神，更不愿接受信仰上的安慰。

但更糟糕的事，她提出神带走贝利的妈妈理由是“因为他此时比贝利更需要她”。我想我知道她想要说的是什么。她本来要说的是她嫂嫂的死不是毫无意义的，而是为了成就神的某种使命。但我怀疑对贝利来说意思不是这样的。贝利听到的是：“都是你的错你妈妈才会死。你不是很需要你妈妈。要是你需要她多一些，她就不会死。”

你还能记得你 15 岁时是什么样子吗，步履蹒跚

地走向独立，爱恋并需要你的父母但同时也很不愿承认你需要他们，盼着有一天你可以成长而不再需要他们，自己能更独立。如果贝利是一个典型的 15 岁的少年，他吃的是父母给他买来并烹调好的饭菜，穿的是父母给他买的衣服，住在父母家里，出门得让父母开车接送，梦想着有一天他不再需要父母为他做这一切了。可突然之间他的妈妈死了，而他姑姑解释她的死是“你不那么需要她，这就是为什么她会死去”。这决不是那天他需要听到的。

本书试图回答的最大的问题就是苦难从何而来。库什纳提供了他自己的解释。这种解释是否对所有人都适用值得商榷，但该书最可贵之处在于帮助读者从苦难中跳出来，思考更积极和更有意义的问题，那就是：当苦难来临时，我该怎么办？人们在苦难中的态度和应对方式会改变苦难本身的意义，也会给苦难中的人带来更大的安慰。

值得欣慰的是，我们的女儿贝蓓活着来到了这个世

界。我终于有机会对着她的眼睛说：“妈妈爱你，永远爱你。”贝蓓是我见到的最美丽的女婴。她在这个世上悄悄走完了两个小时的生命历程。我的朋友们忙前忙后帮助我们为她沐浴更衣，做脚膜手膜，摄影师特意赶来留下每一个珍贵的瞬间。贝蓓生命的意义远远超越这两小时的时间。她让我们夫妻体验了做父母的快乐、期望以及担忧等完整的过程。我们的女儿，因爱来到这个世界，又是在爱她的人中间离开。没有任何一位母亲能比我更骄傲地说：“我的女儿从没有体验过人世中的痛苦，她见证到的只有爱。”她的生命不仅影响到我们夫妻两个，也影响到周围很多人。在我们为她举办的追思礼拜上，有将近 100 人到场，有些是远道而来，每个人都从她短短的人生中体验到生命的新意义。

我要感谢帮助此译书付梓的人。编辑对我的支持和耐心令我感动。佩斯大学的纪一川先生帮助我翻译了本书的第四章及第五章；耶鲁大学访问学者徐冰先生帮助我通读译文和序言，并对文字加以润色；我的先生郭友军帮助我

修改序言，在此一并感谢。

最后，我愿将这本书献给所有陷于苦难中的人们，愿他们能像我一样从此书中得到安慰与勇气，更好更积极地面对人生。

牛卫华

2010年5月25日写于康州家中

前 言 我为什么写这本书？

这不是一本有关神（God，以下为方便对话式叙述，称为神——译者）和神学的抽象著作。它并不试图大话连篇或者巧舌如簧地重构一些问题，以使我们相信我们的问题并不是“真”问题，而仅是我们认为如此而已。这是一本个人感悟之作，出自这样一个人之手：他相信神，相信这个世界上的神性，他一生大部分时间是用来帮助他人也相信；而且为他个人悲剧所驱，不得不重新思考他所学到的有关神及神之行径的每一件事。

我们的女儿艾瑞尔出生那年，儿子亚伦刚好过他3岁的生日。亚伦是个聪明活泼的孩子，不到2岁就能认得十几种不同类别的恐龙，并能非常耐心地向大人讲恐龙已经灭绝了。亚伦从8个月开始体重就不怎么长，1岁左右的