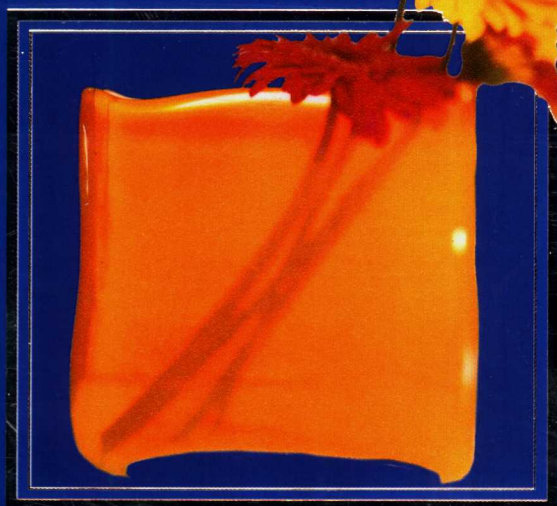


「美」艾拉·比奥克 著
蒋旭峰 译

美国心理自助类畅销书第一名
亚马逊书店★★★★★级推荐

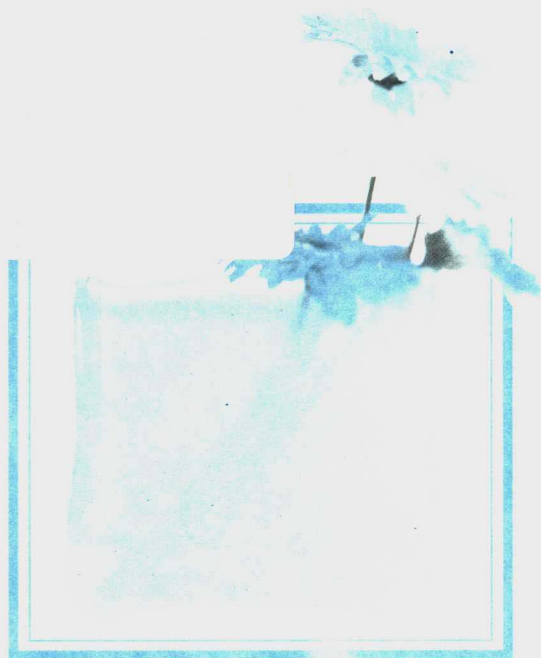


The Four Things That Matter Most 感人至深的四句心灵告白

关于生命真谛和处世方式的经典阐释

二十一个高危病人的感人故事；
二十一个超越生命的家庭情感遭遇；
一本关于生命的启示录，
让你的处世哲学从此改变……

亚马逊书店★★★★★级推荐
美国心理自助类畅销书第一名



The Four Things That Matter Most
感人至深的四句心灵告白

关于生命真谛和处世方式的经典阐释

「美」艾拉·比奥克 著
蒋旭峰 译

黑版贸审字:08-2005-003 号

图书在版编目(CIP)数据

感人至深的四句心灵告白 / (美)艾拉·比奥克著;
蒋旭峰译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2006. 4
ISBN 7-80699-597-8

I. 感... II. ①艾... ②蒋... III. 故事-作品集-
美国-现代 IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126675 号

Chinese translation Copyright © 2006 by HARBIN PUBLISHING HOUSE
Original English language edition Copyright © 2004 BY IRA BYOCK, M. D.
Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER
INC. through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

责任编辑:闫爽 关键

装帧设计:晴天文化

感人至深的四句心灵告白

(美)艾拉·比奥克 著

蒋旭峰 译

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451-82159787
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
黑龙江新华印刷厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 6.875 字数 157 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-597-8/I·174
定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

这是一本让译者感动了的书。译者在翻译的过程中，经常是一边聆听着温馨的钢琴曲，一边欣赏作者娓娓道来的一个个感人故事。对译者而言，这就是人生的一大享受。

译者不禁想到了从前非常喜欢读的《心灵鸡汤》，这本书和《心灵鸡汤》一样，给人一种质朴亲切而又温情脉脉的感觉。但是，在译者看来，《感人至深的四句心灵告白》能给人带来更多的感动，因为书中各个故事的主人公都是生命垂危的病患及其家人，生命留给他们的时间并不多了。他们是如何度过人生最后的时光的呢？他们是如何用四句心灵告白来弥合心灵创伤的呢？你想知道吗？那么请翻开这本书，让我们一起走进纯真感性的人类精神世界吧！

作者在书中提到：“如果我是一个含蓄的路德教徒该怎么办呢？”译者不禁想问：“我是个中国人，又该怎么办呢？”这本书非常适合广大的中国读者，因为我们大多数中国人都是感情含蓄的，不愿直接表达自己的情感。译者也是这样，在翻译该书之前也不习惯直接向亲友袒露自己的感情。书中，作者比奥克医生有一句话让人感触颇深：“不要保留自己的情感，而要让它得到完整的释放。”译者不禁在想，沉默固然是金，但有的时候不说就不会有改变，我们是不是要试着改变一下呢？对于是否要改变，我们自己是可以做主的。我们是否也可以用四句心灵告白来改善与父母、爱人、师长和朋友之间的关系呢？生命无常，你怎么能确定今后一定还会有机会告白呢？如果不再有机会告白，你不会后悔吗？无论你身处喧嚣的都市，还是身处宁静的乡村，无

论你性格是外向奔放,还是内向腼腆,在深夜你不妨问问自己:“我告白了吗?”如果答案是否定的,而你又心有不甘、舍弃不下,那么你为什么不去试着借用这四句感人至深的心灵告白呢?如果你想告白,为什么要等到明天呢?为什么不抓住当下呢?

“请原谅我”、“我原谅你”、“谢谢你”和“我爱你”这四句话朴实无华,但句句都能打动人心,因为让我们最感动的话语往往是最朴实无华的。如果觉得难以启齿,你不妨把这本书送给你想告白的对象;如果你希望某个人开口对你告白,你也不妨把这本书送给他。你心中的那个他在读完这本书后,很有可能会被感动的,也会了解到你的心思。

在翻译此书的过程中,译者的好友、新加坡高等法院的资深翻译黄燕玲女士在英文的理解上给予了很多启示,外交学院的王珊珊女士在中文措词的处理上给予了很多帮助,在此译者一并表示衷心的感谢。此外,译者的家人也给予了很多关心和照顾,也正是由于他们多年来的关心,译者才能一直执著地进行翻译创作,译者向家人真心地道一句“谢谢你”。由于译者的水平有限,该书中错谬之处在所难免,译者先向广大读者道一声“请原谅我”,恳请前辈和读者不吝赐教,译者在此预致谢意。

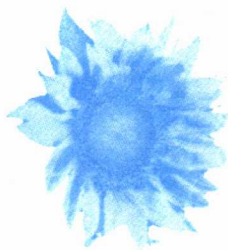
蒋旭峰

二零零五年秋 于北京

目录

Contents

第一篇 四句心灵告白



- ① 说出那四句感人至深的心灵告白 3
- ② 话语能够抚平心头的伤痛 9
- ③ 让你与别人的关系变得圆满 18
- ④ 重生 28

第二篇 原谅

引言 39

- ⑤ 我们的爱人在自己心间 41
- ⑥ 消除几代人一错再错的伤痛 52
- ⑦ 宽恕的情感经济学原理 60
- ⑧ 宽容的极致 71
- ⑨ 原谅你自己 80
- ⑩ 在不安和疾病中生活 89





第三篇 谢谢你

引言 99

- ① 学会感激 101
- ② 令人喜出望外的再度牵手 112
- ③ 感激是家庭生活的原动力 119

第四篇 我爱你

引言 137

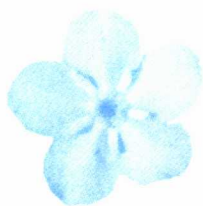
- ④ 匠心独具地说出四句告白 138
- ⑤ 珍爱身体 146
- ⑥ 生命中的每一天,都像第一天和最后一天那样弥足珍贵 152
- ⑦ 与爱交织的生命 162



第五篇 再见

引言 173

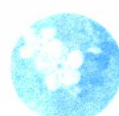
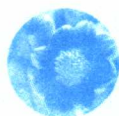
- ⑧ 勿留未尽之言 176
- ⑨ 告别的神奇魔力 183
- ⑩ 告别——生命的礼物 192
- ⑪ 挥别世界,珍惜人生 198



后记 209

四句心灵告白

第一篇



在所有令人遗憾的话语抑或文字
中,最让人扼腕叹息的莫过于“早知如
此,何必当初”这句话了。

——约翰·格林里夫·惠蒂埃

(John Greenleaf Whittier)



说出那四句感人至深的心灵告白

请原谅我。

我原谅你。

谢谢你。

我爱你。

这四句话看似简单,其实是改进你与他人之间的关系的法宝,也是改善你人生的利器。作为一个 15 年来从事重病患者护理的医生,同时作为一个 25 年来从事安宁和缓和疗护的医生,我让几百名患者在生命的火焰行将熄灭之前,说出了那四句感人至深的心灵告白,尽管他们在生命的尽头承受着难以想象的痛苦。这四句话是放之四海而皆可的。虽然只有短短的十几个字,但是它们却是病患离开人世前告诉我的生命真谛——人生中最重要的是什么。



敞开心扉的重要性

当你问及一个坐在轮椅上、被推入手术室并将接受移植手术的病患,或者当你问及一个第三次接受化疗的病人心里在想些什么时,他们会告诉你,他们正在思念他们所爱的人。他们肯定会这么说的。

面对死神,我们与亲人之间的情感成为我们弥足珍贵的财富。我已经记不得到底有多少次,在我的办公室里,在急诊室里,在给病患进行安宁疗护的过程中,病患曾经告诉我他们感到非常遗憾,因为他们没能在祖父母和父母面前、在兄弟姐妹和朋友身前敞开心扉。他们无法改变现状,但是毫无疑问,他们的后悔之情恰恰说明了:在为时已晚之前,表明心意是非常有意义的——只有如此,才能尽释前嫌;也只有如此,才能让他们和自己生命中最重要的人心灵相通。

众所周知,人与人之间的关系,哪怕是最亲密无间的关系,也会遭遇风雨。我们总是认为自己所爱的人肯定知道我们的心意,即使和他们发生了争执抑或关系紧张时,我们也不会改变自己的这种想法。但是,当我们所爱的人有一天忽然离我们远去后,我们又会难以释怀,不知离去的亲人有没有读懂我们的心声。

我们都是为人子女的人,不管我们年岁几何,6岁也好,96岁也罢,都概莫能外。即便是父母与子女之间感情真挚,如果你的父母离你而去之前,没有向你明确地表达过爱意,或是没有与你化解过往的积怨,你总会感到有些缺憾。我从自己的病人以及他们的家人那里得知,如果没有把这些最纯真的感情说出来,

那将会成为最大的遗憾。一次又一次地,我逐渐了解到了敞开心扉的重要性。如果你爱一个人,那就不要有丝毫的犹豫,就应该放声说出:“我爱你。”同样,你也应该毫不掩饰地说出“谢谢你”,“我原谅你”和“你能原谅我吗?”如果能够发自内心地道出这些重要的告白,那么,正如我们本来所希望看到的,你的人际关系会重获生机。

和别人建立一种深刻的、率真的情感纽带,这是人的本性使然。四句感人至深的心灵告白能够让你发现新的机遇,让你与生命中所有重要的人改进关系,包括你的孩子、父母、亲戚和好友。不要等到你深爱的人卧床不起了,你才想到要告白。如果你能毫不迟疑地表达心声,如果你学会表达宽恕之心,表达谢意,表达爱意,那么你就能够让自己与生命中最重要的人更好地相处,让你们之间的关系重获生机,让你们之间的关系焕发活力。

尝试说“再见”

有人说,生命无非是传宗接代而已,最终我们都会走向坟墓。多年来,由于工作的原因,我总是目睹死亡在我身旁发生,所以我深深地意识到,其实我们无时无刻不是行走在生与死的一线之间,活在当下的我们,其实离死神只是咫尺之遥。人之一生,孰能长生不老呢?因此我们人与人之间的差别其实并不重要,而我们之间的共性才是最宝贵的,对于彼此而言,我们都显得不可获缺。

《感人至深的四句心灵告白》中的故事都是来自那些叩响死神之门的病患,都是他们的真实体会,都是来自这些病患的亲

友,是他们的亲身体验——他们学会了如何把这四句心灵告白运用在生活之中。这些故事激励着我们在生命中的任何时刻,都不要保留自己的情感,而要让它得到完整的释放,即便当我们和亲友的关系经历最严峻的风波时也不例外。

当我给身处生命末期的病患提供疗护的时候,我会向他们强调,亲口道出那四句感人至深的心灵告白是非常重要的,我也鼓励他们和亲友说“再见”。如果你能够说出那四句感人至深的心灵告白,你就能在生命行将画上句号之前,让你和亲友的关系变得圆满,不留缺憾。值得庆幸的是,有的时候我们和亲友说“再见”了,但是大家还能再度聚首。即便如此,说声“再见”其实也是意味深长的,因为说“再见”可以让我们和亲友确认彼此的关系,也可以让彼此了解到我们的心与心是相连的。

“再见”一词源自“主伴你同行”(“God be with you”)这句话。从前当人们分别的时候,往往会用“主伴你同行”来道别。在一些教堂里,教徒们仍然愿意用它来话别。当两人不知接下来的离别是短短几小时的小别,还是遥遥无期的离别时,人们都会祈求上帝能够保佑对方,能够帮助对方,能够指引对方。在离别时,我们什么也不说,可以互相体会彼此的这份心意。而当我们说出“再见”的时候,则是实实在在地希望对方无论是在每天风平浪静的生活中,还是在面对生活的挑战与坎坷时,都能够平安好运。只要你能够转变观念,你就能够把说“再见”从一种条件反射转变为一种积极主动的尝试。当你和朋友告别时,你的一声“再见”,你的祝福都会成为对方在漫漫人生路上的无价财富。

拓展可能的极限

我们想象力的边界也就决定了我们的眼界。这句话听起来似乎很玄妙,其实不然,我认为这句话其实是很实际的。海伦·凯勒(Helen Keller)^①曾经这样写道:“盲人并不可悲,可悲的是那些有视力却无眼力的人。”我们有可能原先和亲友相处得非常融洽,而当这种关系由于发生了不快、苦痛抑或背叛,我们就会觉得这种局面是无法挽回了,其实我们是在自欺欺人。你难道真的希望自己生活的纬度就如此狭窄吗?

本书中所讲述的那些主人公,他们那些耐人寻味的经历告诉我们,破镜重圆或者不留缺憾并不是无法实现的。即便你和亲友多年来音讯不通,互相攻讦,彼此嫌弃,心怀不满,只要你能道出那四句感人至深的心灵告白,你和亲友之间,是能够建立起或重新建立起真正的互相理解与欣赏的。哪怕是当人们面对死亡的恐惧时(他们自己病入膏肓,或者他们的亲友行将远去),他们也能够敞开心扉表达自己的爱意,表达自己的谢意,表达自己的宽恕之心。这样一来,不管生命的指针何时会歇止,是远在三十年以后,还是近在几天之后,他们都会发现不仅是自己而且自己的亲友都能够重生。有些人勇敢地说出了那四句感人至深的心灵告白,为此拓宽了自己的眼界,也让自己想象力的边界得以延伸,他们的故事对于我们所有人而言都是有意义的,因为我们都像他们一样,拓展可能的极限。

^① 海伦·凯勒(1882-1968),自幼因为生病而失明失聪,却凭借坚忍不拔的毅力考入哈佛大学,被美国《时代周刊》评为20世纪美国十大英雄偶像之一。

——译者注

重塑亲密感

四句感人至深的心灵告白之所以力量强大,是因为他们能够弥合人与人之间的沟壑,能够帮助我们重塑亲密感,而这种感觉正是我们内心渴望已久的。当我们和亲友之间产生隔隙时,我们往往会置之不理,而没有及时采取应有的补救措施。我们总是这样自我暗示:机会多着呢……以后再说吧。这种自我暗示虽说是情有可原的,但其实并不可取。对我们现在的爱人或是旧爱心存恨意,或是和他们拉远了心灵的距离,都会让我们的快乐大打折扣。

与死神擦肩而过的经历,能够让我们重新审视生活,让我们学会感激生活。快乐其实是可以很简单的,细品香茗、沐浴在阳光之中、聆听孩子们铃儿般的声音,都能够让你感到生活中奇迹无处不在。当你与死神擦肩而过并重新振作之后,你就会觉得你对亲友的怨恨其实早就应该释怀了。心与心的隔阂在爱、感激和关怀的呵护下自然就会烟消云散。我们在这种呵护下,也会领悟到我们应该抓紧时机弥补裂痕,互相关心并且珍惜这份情谊。

天有不测风云,人有旦夕祸福,所以我们不要犹豫,而要马上对自己生命中至关重要和亲密无间的亲友表达自己的宽仁之心,表明自己的谢意,传递自己的爱意;我们也应该对他们说再见,因为这是对他们的祝福。这些话虽然简单,但是却蕴涵着深刻的哲理,借助它,我们能让生命中的真谛——与所爱的人的关系,得以改善。





话语能够抚平心头的伤痛

爱德维娜·哈吉斯由救护车送到医院,并且立即转入急诊室,我恰好是她的主治医生。“有一位病人病情严重,请准备接收。”救护车上传来了广播声,车上的警报器还在响个不停,“一位 78 岁的老年妇女,忽然腹部以及背部感到剧痛,检查后发现高压降到了 70 以下。”

突如其来的腹部剧痛并扩散至背部,而且还伴有血压急剧下降,有发生了几种疾病的可能性,但没有一种是好对付的:这是腹主动脉瘤出血的典型症状。救护车上的医护人员诊断后认为,病人的腹部主动脉旁出现肿块。果不其然,紧急治疗小组也做出了同样的诊断。为此,当哈吉斯女士来到医院的时候,我对她的病况已经非常清楚了。而且,我已经通知外科手术室,医院要接收一位动脉瘤破裂、病情极度恶化的病人,并让他们准备好一间手术室,因为等病人的病情在急诊室里得以控制以后,会在 15 分钟以内把她送到手术室进行紧急手术。

当哈吉斯夫人到了医院后,她告诉我她很清楚自己患有动脉瘤,她还知道动脉瘤在不断扩大,如果一旦破裂,将会有生命危险。这让我惊讶。她也知道她需要进行大手术,生命才能得以延续,这也是将她从病入膏肓的状态中挽救出来的



最佳治疗手段了,但是由于患有其他多种疾病,包括糖尿病、高血压、冠心病和末梢血管疾病等,这就使得手术的成功率变得很低。

我拉过一条板凳,坐在哈吉斯夫人的床头,对她说道:“哈吉斯夫人,我真希望我能给您带来一些好消息。通过刚才您跟我说的话,我觉得您对自己的病情非常了解。就好比自行车轮胎里的气泡一样,您体内的动脉瘤在过去几个月里不断变大,今天已经开始破裂了。您自己也说过,医生也告诉过您,您有可能死在手术台上;但是如果不动手术,您很有可能只能再活上几个小时而已。对您目前的状况,您清楚了吗?”

哈吉斯夫人听完了我那严峻的病情描述,双眼半张半合。这时,她好像点了点头,然后睁开双眼,目光坚定地注视着我,告诉我说:“是的,我已经作好心理准备了。”她对自己的病情一清二楚,因为她已经和内科医生以及心脏病医生探讨过这一问题。她说道:“我早就知道这一天迟早会到来。我不要动手术。我已经有了准备了。”

护士和我让哈吉斯夫人服用一些药物,并给她静脉注射,为的是能够帮她暂时缓解一点痛苦。这时候,她的家人也已经赶到医院了,他们在一个单独的等候区等待着。

“哈吉斯夫人,我想让您的家人知道您的病情,可以吗?”我问她。

“好的。”

哈吉斯夫人现在病情暂时稳定了下来,我离开了急诊室,和她的女儿以及两个儿子见了面。我说明了他们母亲的病情,并告诉他们哈吉斯夫人拒绝接受手术。虽然语气很缓和,但是我还是直言不讳地告诉了他们,如果哈吉斯夫人不接受手术,那么