

How to Forgive When You Can't

放下的力量

如何更好地控制你的应激反应，处理不安和伤痛

[美]吉姆·丁克奇 著 陶莎 译

4项美国大奖
9种语言出版

荣获美国“活在当下图书奖”
“全球心理学/心理健康电子书大奖”

入围美国“独立图书奖”、
《前言评论》杂志“年度图书”

强效原谅疗法开创者
吉姆·丁克奇一生重要作品

50年研究和实践总结 历经9年写作完成 8年里4次修订改版
聚焦愤怒、愧疚、自责、怨念、受伤等困难情绪
整合原谅疗愈研究、认知行为疗法、神经科学、跨文化治疗等领域前沿成果

一套帮你走出过往阴影的省时方法

How to Forgive When You Can't

放 下 的 力 量

如何更好地控制你的应激反应，处理不安和伤痛

[美]吉姆·丁克奇 著 陶莎 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-260号

Copyright © 2018 by Jim Dincalci

The Chinese edition to include the following statement:

Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com) and CA-LINK INTERNATIONAL LLC (www.ca-link.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的力量：如何更好地控制你的应激反应，处理不安和伤痛 / (美) 吉姆·丁克奇 (Jim Dincalci) 著；陶莎译. —南宁：广西科学技术出版社，2022.5
ISBN 978-7-5551-1290-7

I. ①放… II. ①吉… ②陶… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第046634号

FANGXIA DE LILIANG: RUHE GENGHAO DE KONGZHI NI DE
YINGJI FANYING, CHULI BU'AN HE SHANGTONG

放下的力量：如何更好地控制你的应激反应，处理不安和伤痛

[美]吉姆·丁克奇 著 陶莎 译

策划编辑：冯 兰

助理编辑：常 坤

装帧设计：古润千溪

版权编辑：尹维娜

责任编辑：蒋 伟 冯 兰

责任校对：张思雯

责任印制：高定军

出 版 人：卢培钊

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-58263266-804 (北京)

传 真：0771-5878485 (南宁)

网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530023

0771-5845660 (南宁)

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm × 1240mm 1/32

字 数：217千字

版 次：2022年5月第1版

书 号：ISBN 978-7-5551-1290-7

定 价：55.00元

邮政编码：101118

印 张：8.5

印 次：2022年5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：010-58263266-805 团购电话：010-58263266-804

本书献给

我的女儿艾丽卡，以及全世界所有的年轻人，
希望这本书能带你们走向美好的未来。

我的父母格蕾丝和托尼，
我想我会一直想念你们。

让我母亲的人生更加丰富的丽塔，
以及所有关爱他人的人们，
希望这本书能使你们的心情轻松愉悦。

最后还将本书献给所有经历过可怕创伤的人，
希望这本书能帮助你们获得平静。

序言

我是斯坦福大学原谅项目的主任，曾写过两本有关原谅的畅销书——《原谅的好处：健康和幸福的科学处方》（*Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*）和《为爱原谅：健康和长久关系的失落元素》（*Forgive for Love: The Missing Ingredient for A Healthy and Lasting Relationship*），我的科研成果帮助了来自世界各地的人们学会如何原谅他人。吉姆·丁克奇是我在该领域的同行，他是还没有在《纽约时报》开设专栏的几位专家之一，而我的研究成果之所以被刊登在《纽约时报》的专栏和其他各大媒体上，部分原因是我在原谅方面的研究都是在斯坦福大学里进行的。吉姆不同，他对原谅的研究来自他毕生的经验、帮助他人的初衷和他全方位的教育背景。但不管怎样，我们研究的成果是一样的，我们都站在同一个讲台前宣讲原谅的学问。

这是一本特别好的关于原谅的书——思路清晰、实用有益、充满智慧，任何受到过伤害或者委屈的人来读这本书都会有所收获。我推荐这本书，既由于书本身，也由于它的作者是吉姆。我认识吉姆已经超过10年。自从我们第一次相见，他在我的印象中就一直是一位非常真诚的人，并且对帮助他人学会原谅秉持着坚定的信念。

我们初次相遇是在加利福尼亚州的索诺玛，当时我要在他家附近的一个书店演讲。活动开始前吉姆约我见面，于是我们一起吃了饭散了步，并且就原谅的问题聊了许久。当时我们讨论了面对创伤时的心理投射防御机制。他跟我说，我们可以通过以下两步来做到永久的、彻底的原谅，我觉得他说的很有道理，而且非常有创意：

1. 收回心理投射（原谅别人，因为我们也曾有过相似的行为，做过同样的事情）。

2. 进行自我原谅，这样就不必将内疚之情通过责怪的方式投射到他人身上。

吉姆是我认识的唯一一个在大学体系外全职研究原谅课题的学者。记得我最近一次和吉姆见面是在美国东海岸，我们又一次边吃饭边就原谅与人生的关系问题聊了很久。我再一次发现，我们在这一话题上的看法高度一致，而且吉姆对致力于帮助人们学会如何放下充满了真诚。

这本书不仅有很强的心理学基底，而且吉姆加入了一个非宗教的灵性

方面的角度，因此他的书可以广为临床治疗师、律师和心理咨询师等所用。正如吉姆在书的第一章所提到的，他开始设计实用手册，指导人们帮助他们学会放下，并且也帮助他们自己践行原谅。他花了9年的时间，总结了他在教学上的所有发现来完成这本书。吉姆很清楚他对原谅研究的愿景是他毕生的动力，这本书正是他研究成果的证明。

这并不是是一本浅薄的原谅指导书，而是一本经过仔细斟酌的、完整的学术书目，是作者努力付出的结果。这本书是为那些真正想治愈他们的的心灵伤疤，并且愿意为此付出努力的人而作的。同时，它也适用于有关专业人士，让他们可以帮助来访者解决有关原谅的问题，使客户们的生活更加平静美好、富足丰盈。

弗雷德·鲁斯金博士 (*Dr. Fred Luskin*)

第 4 版介绍

我已经从事有关原谅、压力管理、冲突处理、与矛盾和解的教学及心理咨询工作长达 25 年，这不仅帮助了我和他人（有时这种帮助的效果是无法估量的），而且正是基于我的这些经验，我才能够在这本书里贯穿真实生活中的案例成果，向读者介绍 40 多种不同的原谅方法。

在这里，我对我所有的学生和来访者表示感谢。读者将在案例中了解到他们的故事，并学习他们的方法。为了保护案例主人公的隐私，我将案例中的名字和故事进行了一些修改，但是案例都是真实的。

本书已经出版发行到第 4 版，现在这个版本相对于前 3 个版本，进行了如下调整和修订：

1. 更新并录入了脑科学的知识。

2. 加入了我认为人们用过的、最为有效的自我肯定冥想方式，这也是对我来说最重要的调整。这个方法是我在处理一个极其困难的原谅案例中发现的，该方法确实非常有效，每一个经我介绍使用它的人都表示这个方法非常强大。我每天都用这种方法来清理心中的不安。这也是一个经研究证实非常有效的冥想方式。

3. 收录了更多关于心理创伤疗愈、创伤后应激障碍、精神损害和复杂性创伤后应激障碍方面的数据，可以为受到创伤的人们提供更多帮助。

4. 解释了接纳现实和原谅他人之间的区别，避免人们对这两个概念产生混淆。

5. 还加入了一些与冲突管理有关的处理方式，有助于你和想继续相处的人之间保持良好的关系。

希望各位读者在你们的原谅之旅中一帆风顺。

吉姆·丁克奇

2018年

于佛罗里达州塔拉哈西

第一部分

开启一条不同的道路

第一章 开篇 /002

关于纯粹的恶意 /004

原谅的步骤与阶段 /004

原谅的第一步是意愿 /004

我的故事与转变 /006

寻找可行的方法 /007

总结 /008

第二章 原谅的机理 /010

最鲜为人知的秘密 /010

对于接受和原谅的澄清 /012

原谅的种类 /013

关于原谅的误解 /014

原谅之争 /015

心理创伤与高强压力的影响 /016

理解我们的反应 /016

大脑的战争 /018

让焦虑的神经镇定下来 /020

写下来 /022
成功原谅 /023

第三章	原谅究竟是什么	/027
	把别人欠你的东西一笔勾销	/027
	怎样知道你真的原谅了对方?	/030
	慈爱冥想	/031
	正义、复仇和惩罚	/032
	敌视心理的后果	/034
	有效原谅的几个重点	/035
	第一个关键方面	/036
	影响原谅的主要障碍	/038
	如何面对大型组织?	/039
	原谅国家、民族层面的大问题	/040
	重点问题	/042
	第一道关卡	/042

第四章	原谅道路上的重重障碍	/044
	关于原谅的误区	/044
	表层之下的情绪	/047
	总结一下：关于原谅的误区	/056
	第二道关卡	/061

第五章	已证实的原谅的好处	/063
	心灵在原谅过程中的转变	/063

- 原谅疗法的成效 /067
- 心怀怨念的真正后果 /073
- 不常用却有大作用的办法 /074
- 人类的希望 /076
- 第三道关卡 /077

第二部分

更上一层楼

第六章 探究我们的思维 /080

- 我们复杂而神奇的大脑 /080
- 为什么习惯都那么难改? /081
- 什么决定了你的思维? /082
- 恐惧管理 /094
- 如何让大脑以最佳状态工作? /095

第七章 冲破牢笼 /097

- 处理情绪的伤痛 /097
- 我们的外在世界是如何反映内心世界的? /101
- 改变我们的反应 /104
- 我们的标准 /105
- 外界致命的准则、评判和期待 /106
- 写信练习 /109
- 第四道关卡 /114

第八章	让原谅变得简单	/116
	在原谅中寻找意义	/116
	追寻生命的意义	/118
	对付疑难杂症的最佳策略	/118
	一个加速原谅的小窍门	/119
	原谅的障碍：担心遭遇不公	/120
	让需求和希望得到满足	/121
	秘密态度，帮你原谅	/121
	如何看清真相？	/122
	决定的力量	/123
	被忽视的大脑功能	/125
	改变陈旧的思维习惯	/127
	如何改变你的内在体验？	/128
	正面肯定有用吗？	/130
	关键信息总结	/132
	原谅疗愈的秘诀	/132
	第五道关卡	/133

第九章	原谅背后的力量	/134
	我们存在的核心	/134
	生命的原则	/136
	爱与原谅	/136
	我们最健康的精神状态	/139
	真正的治愈	/141
	十二步骤计划	/142

保持积极的心态 /143
在悲剧和创伤中寻找积极的方面 /144
感恩的心 /145
第三封信 /145
内在本能的是非观 /148

第十章 处理心中的伤痛 /150
值得牢记的重要步骤和行为 /150
决定去原谅 /154
关键问题 /155

第三部分

无法原谅背后的真相

第十一章 永久彻底地原谅 /158
如何不让应激反应霸占我们的思维和创造性大脑? /160
阻碍原谅的防御心理 /162
心理防御 /163
使原谅永久而彻底 /165
解决心理投射 /168
仅仅意识到自我防御机制，是远远不够的 /170
破坏原谅疗愈的压力思维方式 /171

第十二章	自我原谅与内心强大	/176
	自我原谅的关键	/176
	愧疚、痛苦和惩罚	/176
	解决内心的冲突	/178
	区分不同的价值观	/179
	施与和接受	/181
	受害和内疚的死循环	/182
	再深入一点	/186
	获得自我原谅方面的帮助	/188
第十三章	处理压力和心理创伤	/190
	压力过大与疲惫的表现	/193
	疼痛	/195
	你能做的事	/196
	经历过心理创伤的人，还需要知道些什么？	/198
	创伤的长期后果——PTSD	/198
	原谅与 PTSD	/201
	退伍老兵、PTSD 和那些无法原谅的经历	/201
	共情疲劳	/203
	为什么要自我原谅？	/203
	创伤与原谅	/204

第四部分

实际工作

第十四章 强效原谅的有效准备 /206

强效原谅的概述 /206

强效原谅 /208

注意心态的细微转变 /209

把这些要素铭记在心 /209

原谅的秘诀 /210

进行强效原谅的原则 /211

做好准备 /213

基础知识复习 /214

第十五章 强效原谅疗法 /216

步骤一：直面生活中不能原谅的事情 /217

步骤二：处理具体的事件 /219

增加理解和同情的方法 /222

继续讲步骤二：处理具体的事件 /229

步骤三：意识到自己的转变 /232

第五部分

疗愈之后

第十六章 继续治愈 /236

在深层的改变之后 /236

和解的可能性 /238
做有意义的道歉 /240
坚持定期练习 /240
再次原谅 /241
幽默感 /241
留心思想的旧习惯 /242
用积极的养料滋养自己 /242
保持灵感 /243
给予支持，帮助别人去原谅 /243

第十七章 最终结果 /245

总结陈述 /245
最终结果 /246
原谅的愿景 /247

致谢 /249

授权许可 /252

附录 /253