

<<给心灵一次放松的机会>>

图书基本信息

书名：<<给心灵一次放松的机会>>

13位ISBN编号：9787505728479

10位ISBN编号：7505728474

出版时间：2011-7

出版时间：中国友谊

作者：哈沛·科可林

页数：267

译者：张维娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 内容概要

这是一本叫人着迷的书，诚实恳切，温暖人心。

一位声名显赫的成功人士，拥有众人向往的生活，但是他的心中却不时地自问：为什么我时常感到孤独？

为什么我不快乐？

我该如何当自己生命的主人？

作为德国著名电视节目主持人，作者获得过多项演艺大奖，是一位名利双收的知名人士。但是他却在事业的顶峰时期，抛下生活，走上圣雅各布古道，独自进行了为期38天、长达800公里的徒步旅行。

圣雅各布古道，是千百年来，除了耶路萨冷古道和法兰西珍那古道之外，西方三大朝圣古道之一。

为什么要走圣雅各布古道——几百年来，当人们无路可走时，便会踏上这条路。

本书是作者为期38天的旅行日志，记录了作者每日的所见所闻以及由此产生的对现实生活的联想。

书中的每一则日记后，都有一句“本日领悟”。

对于生活的困惑，对于不被世人认同的苦恼，对于重获生活勇气的欣慰，一一呈现出来。

当你感受到孤独、痛苦、无法排解的压力与身心疲惫时，是让心灵放松的时候了，跟随作者做一次心灵的徒步旅行，走入自己的内心世界。

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 作者简介

哈沛·科可林 ( Hape Kerkeling )  
1964年生。

德国著名喜剧演员、名嘴、成功人士。  
获得过“斑比奖”“金摄影奖”“格里莫奖”“科麦迪奖”等多项演艺界大奖。

典型忙碌的现代人，因本身才能、努力与因缘际会，发迹成名，从此不断追逐，却也备受诸多生活命题的困扰。

36岁走到人生中场，历经危机。  
2001年6月，踏上圣雅各布古道徒步之旅，这让他终于有机会重新思考生活，旅行日志出版后成为畅销书。

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 书籍目录

我是谁？

——2001年6月9日，圣让斑得

本日感悟：首度发现自己是谁。

迷雾之行——2001年6月10日，龙塞斯瓦耶斯

本日感悟：虽然不能亲眼目睹山峰，但它确实在那里！

步行中不可承受之痛——2001年6月11日，祖比里

本日感悟：前进！

莫回头！

瓦解与重生——2001年6月12日，潘普洛纳

本日感悟：老兄，放松一下吧！

电影、发笑与徒步旅行都是良药

——2001年6月13日，潘普洛纳

本日感悟：笑是良药，出门远游也是！

朝圣之旅也有艳遇？

——2001年6月14日，比亚纳及洛格罗尼奥

本日感悟：少色眯眯地看人。

广告也有真的时候

——2001年6月15日，拿瓦雷特和纳赫拉

本日感悟：多走一点路，多喝一点水！

冤家路窄——2001年6月17日，圣多明哥德拉卡尔萨达

本日感悟：看来，背包里有些东西并没有白扛！

流放在两个世界之间

——2001年6月18日，圣多明哥德拉卡尔萨达

本日感悟：敞开心胸，拥抱日子！

不见蝴蝶翩翩飞舞的三岔路

——2001年6月21日，卡斯提尔德加多

本日感悟：我就是自己的归属。

阳光男孩与未来的丈人

——2001年6月22日，贝罗拉多、托山托斯与维亚弗兰卡

本日感悟：什么让我们有人性？

就是我们身上那些小缺点与大错误，要是没有它们，大家就都变成神了。

宇宙的放大与缩小

——2001年6月24日，布戈斯与塔达荷斯

## <<给心灵一次放松的机会>>

本日感悟：套句喜剧演员萝瑞·罗伦姿的话来说：我的愤怒才刚开始！

瑞典双姝 vs. 巴西热情女郎

——2001年6月25日，欧尼优斯戴尔卡米诺与翁塔纳斯

本日感悟：继续前进！

我能承受的远比想象中的更多！

荒漠中的巴洛克女人

——2001年6月26日，卡斯托洛赫利兹与佛罗米斯塔

本日感悟：朋友们！

我们偶尔也该努力一下，试着跨越自己的界线。

凝望骷髅的冥想

——2001年6月27日，卡利翁德洛斯巩德斯

本日感悟：我将邂逅我的阴影。

我与我的阴影邂逅

——2001年6月28日，卡札迪亚德拉古耶札

本日感悟：嗯，平常也要试着接近一些怪异的事物。

德奥“三重奏”——2001年6月29日，萨阿古恩

本日感悟：在令人讶异的地点和时间，可以看到旷世杰作。

轮回的历险，历险的轮回——2001年6月30日，莱昂

本日感悟：如果说，我曾有过坚定的信仰，那么我想要再度拥有它。

柏拉图式的一夜情——2001年7月1日，莱昂

本日感悟：真正的道路不会束缚人。

怪人、疯子、萨满师

——2001年7月2日，离开莱昂后的某地

本日感悟：有时，不顾一切地发疯是最理智的。

不可言说的——我和你——2001年7月3日，阿斯托加

本日感悟：其实走在这条路上，我只是不断遇到一件事：我自己。

爱的速成班——2001年7月4日，阿斯托加

本日感悟：心永远是对的。

安妮，你听好哦……——2001年7月5日，拉巴那

本日感悟：独自漫游虽然不错，但是我已厌倦！

说曹操，曹操就到——2001年7月6日，拉巴那

本日感悟：有时爱烦人的人是想帮助我们。

不怕恶犬，只恐虐犬

——2001年7月7日，冯瑟巴东与埃拉瑟博

## <<给心灵一次放松的机会>>

本日感悟：我只说重要的事，其余的不必费唇舌。

嗨！  
肚子宝宝的宝宝好吗？

——2001年7月8日，埃拉瑟博  
本日感悟：语言之间存在着细微的差异。

皮皮奇遇记——2001年7月9日，蓬费拉达  
本日感悟：生命催促你做的事，就放手去做！

孩子们！  
千万别让妈咪失望  
——2001年7月10日，维拉法兰卡德比耶索  
本日感悟：长期以来，我只关注自己，现在轮到其他人了！

朝圣难，难于上青天  
——2001年7月11日，特拉巴德洛与维加德瓦卡瑟  
本日感悟：恐怖公路也是可以通过的。

真相大白的时刻  
——2001年7月12日，拉费巴与欧瑟布雷若  
本日感悟：知道自己是谁，是一件值得高兴的事！

马、骑士与跑道的人生  
——2001年7月13日，特利阿卡斯特拉  
本日感悟：人的一生取决于障碍跑道上的重大考验。

三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮  
——2001年7月14日，特利阿卡斯特拉  
本日感悟：不需要每次都绕道而行。

快乐有什么道理？  
——2001年7月15日，莎里阿与伦特  
本日感悟：“空”使人感到全然的快乐。

巫婆之谷的灵异故事——2001年7月16日，波多马印  
本日感悟：我为人人，人人为我！

终点前的冲刺——2001年7月17日，帕拉斯德雷  
本日感悟：多说话也有可能是“金”！

Oh! Happy ending——2001年7月18日，卡斯塔聂达  
本日感悟：世界上无处不是天堂！

开始发酵的离愁——2001年7月19日，鲁阿  
本日感悟：有没有家的感觉，绝对不是时间长短的问题。

<<给心灵一次放松的机会>>

一切其来有自

——2001年7月20日，圣地亚哥德孔波斯特拉

本日感悟：要信任把你丢向空中的人，因为他爱你，也会是接住你的人。

后记

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 章节摘录

版权页：插图：不过呢，我今天只穿着丑陋的牛仔衬衫，实在摆不出阔大爷的架势。

只捐了100比塞塔，并开口问道：“村内有酒吧吗？”

“没想到竟引起一阵哄然大笑。

“这里？”

怎么可能会有酒吧呢？

“一位烂醉如泥的青少年顺便递给我一块啃过的火腿面包。

我差点就伸手接了下来，幸好最后即时打住，毕竟我又没点这样东西！

我认为当时自己表达得很明确，这不是我向宇宙预订的美味早餐。

我又步履蹒跚地走过两条街，穿过小村落，来到一间摇摇欲坠的投宿所。

投宿所内通常不供应餐点，朝圣者只能在此睡一觉。

我走过杂草丛生的花园，踏进投宿所内，穿越后门，直接来到有着低矮屋檐的厨房，只见一个身材圆滚、个子不高的西班牙妇女，身上系着围裙，看起来似乎心情不佳。

当我踏入她的神圣殿堂时，她差点被我吓死，于是我连忙对她说：“抱歉，女士，真是抱歉，请问这里有供应早餐吗？”

我可以多付一点钱！

“这位女士怒瞪我一眼，显然从来不曾有人对她提出这种过分的要求。

她无言地指着另一个房间，然后我听到她不耐烦地咕哝道：“当然。

这里一直有供应早餐。

“食堂耶！

这间投宿所真贴心，竟然有食堂！

这一路上还没见过有食堂的投宿所呢！

在明亮的空间中央有5张桌子，每张桌子前都有几位疲惫的朝圣者。

空气中弥漫着现煮咖啡、荷包蛋和奶油土司的气味，令人垂涎三尺，我毫不迟疑地点了一客超大分量的早餐！

我放好背包，找了位置坐下来。

往右一瞧，猛吃了一惊。

猜猜看，是谁坐在隔壁桌？

是昨晚隔壁房一直大小声的房客，之后我已给他们冠上了“尖嘴鸟”和“老山羊”的名号！

一时之间，惊魂未定，我不打算脱下帽子。

千万别被认出来，我可没兴趣聊天呀！

这时早餐送了上来，非常合我的胃口。



## <<给心灵一次放松的机会>>

### 后记

朝圣铃铛端放在家中书桌上，已经一年多了。

有一天，我参加电视台的脱口秀节目，述说自己的朝圣之旅，当时身上带着我的朝圣铃铛。

节目主持人央求我摇一下，这是朝圣之旅结束后我首次摇起铃铛。

应主持人的要求，我摇了一下铃铛，同时也一如先前承诺的，在心中默想席拉和安妮。

节目播出后，我听取语音信箱时，耳边突然响起铃铛的叮当声，接着就听到席拉的声音：“我听到了铃声叮当响！”

” 席拉的女儿菲比来欧洲旅游，到了汉堡这一站，与一个德国人坠入了爱河。

于是就留了下来。

两人一起看电视时，菲比认出母亲的小铃铛，她的德国男友把我的故事翻译给她听，之后她立刻打电话给远在新西兰的母亲，两分钟后席拉就在我的语音信箱中留了言。

而下一通留言竟是安妮的铃铛声。

“我也听到了铃声叮当响！”

圣子耶稣正对你挥手呢！

”原来是席拉又立刻打电话到英国，把安妮从睡梦中挖起来。

我真想亲眼看到安妮拿起听筒时，脸上揪成一团的表情！

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 媒体关注与评论

或许作者无意于此，但他真的写了一本通向“美好人生”的最佳指南。

——《明镜周刊》让人着迷的一本书，诚实恳切，温暖人心。

这趟旅程同时也是一次自我心灵的探索之旅，随着每一页，你深深走进作者的世界，与他同步踏上圣雅各布之路。

读完此书，也许不能说，你比以前更懂人生，但可以肯定，它能激发你更多的勇气、更大的愿望去探索人生。

——《法兰克福报》作者拥有惊人的观察力和感悟力，只言片语幽默讽刺，又值得深思。

——《德国国家广播电台》作者实现了对人生意义的追寻。

书中作者毫无保留地袒露心声，真诚分享对人生和自然的心灵感悟，阅读本书你会感到这是一种全身心的享受。

——《每日镜报》。

每一段以“本日感悟”画下句点，时而充满灵性。

时而幽默风趣，感动人心。

——《科隆评论报》

## <<给心灵一次放松的机会>>

### 编辑推荐

《给心灵一次放松的机会:我的圣雅各布之旅》编辑推荐：跟随作者脚步，走进自己的内心，体验这趟心灵之旅。

你的生命也会出现奇迹！

离灵魂最近的一次远行，传说，圣雅各布古道与银河平行，踏上它，找寻与生命之神对话的机会，你的心灵也会得到休憩……全球25种语言译本，连续5年稳居全球畅销榜前10！

连续100周蝉联《明镜周刊》畅销书榜第1名；德国亚马逊畅销书榜第1名。

全球销500万册。

都市人的心灵困惑，疲惫的身体，机械忙碌，麻木的心灵，找不到归途。

何以自我救赎。

<<给心灵一次放松的机会>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>