

## <<修好你的包容心>>

### 图书基本信息

书名：<<修好你的包容心>>

13位ISBN编号：9787514205978

10位ISBN编号：7514205977

出版时间：2012-12

出版时间：印刷工业出版社

作者：杰拉尔德·G.扬波尔斯基

页数：178

字数：110000

译者：洪萃晖

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>

## <<修好你的包容心>>

### 前言

你手中的这本书将会改变你的人生。

这本书能来到你的身边绝非偶然，我确信这一点！

我们生活的外部世界一直有这种能力。

当它想让你知道一些事情，或者当你向它追问一些事情的答案，让它开解你内心的困惑以及遇到困难向它求助的时候，它就是通过这种方式来与你沟通的。

我不知道此刻你是否感到困扰，或者你一直以来就希望能得到一点儿某种启示，又或者现在正是外部世界认为知道一些事情对你有好处的时刻之一，但我可以确定的是，你手捧这本书细细阅读的这一刻，就是最美好的时刻。

当你读完这本书后，你也会有这样的深刻体会。

你会清楚地知道自己为什么会拿起它。

现在让我来给你们说说这本书的作者吧。

他是我所认识的那些最杰出的人之一。

在生活中，他也曾历经许多困难，他的生活并非我们所想的那般一帆风顺。

但这些并没有让他丢失友爱、喜悦和平静。

他心中充盈着友爱、喜悦和平静，这些感觉甚至溢满他的整个脸庞。

你可以在他的双眼中看到这些。

你还可以在他的笑容里感受这些。

在他握着你的手，给你一个大大的拥抱时——他总喜欢给人大大的拥抱——你会感受到他将内心的平静、愉悦及友爱传递到了你身上。

是什么促使了他的改变？

其实促使他改变的这种东西，同样也会让你改变。

这种东西就是这本书的主题：包容。

我们来到这个世界就是为了相互治疗——治愈彼此的每一个错误思想、念头，打破每一个妨碍我们体验真正自我的局限或惧怕的思想。

为此，我们被赋予许多非凡的工具，而其中最不可思议的工具之一就是包容。

包容能够让你和他人的生活产生你们希望或者想象的最深刻的转变。

包容能改变一切——这种转变就发生在一夜之间。

这就是它让人兴奋不已的地方。

它能给悲痛之地带来欢愉，给混乱之处带来平静，给愤怒之时带来喜悦。

它能让你回归自我。

这本书中的内容是杰拉尔德所信奉的真理，却也是外部世界想向你传达的信息。

我们生活的外部世界让杰拉尔德成为一个沟通者。

所以，当你们阅读这本书时，请相信你们是在与外部世界对话。

你们要坚信，你们读到这本书绝非偶然。

## <<修好你的包容心>>

### 内容概要

什么是真正的包容？

我们应该包容什么？

是什么让我们拒绝包容？

不懂包容的人会有怎样的痛苦？

包容会为我们带来哪些奇迹？

我们如何做到包容？

## <<修好你的包容心>>

### 作者简介

杰拉尔德·G.扬波尔斯基 (Gerald G.Jampolsky, M.D.)，美国心理学家，在全球30个国家开设150多个心理疗愈机构；其作品《真爱无惧》连续畅销25年，被译为29种语言，销量超过400万册，被誉为畅行世界的“心灵处方”。

## <<修好你的包容心>>

### 书籍目录

#### 目 录

##### 包容让快乐回归

我们为什么不快乐 / 003

包容和年龄无关 / 008

包容和生死无关 / 011

##### 第二章

##### 什么是包容

什么是包容 / 023

包容的馈赠 / 025

##### 第三章

##### 我们该包容什么

列一张包容清单 / 037

我知道你在想什么 / 041

##### 谁让我们拒绝包容

“自我意识”怎么想 / 053

不肯包容带来的副作用 / 057

##### 什么让我们不肯包容

爱和“自我意识”，我们该站哪一边 / 069

原来是它们让你不肯包容 / 070

##### 第六章

##### 我们如何做到包容

转变信念，才懂包容 / 083

克服障碍，才能包容 / 086

##### 包容也能创造奇迹

包容能治愈心灵的伤痛 / 111

包容能缓解情感的悲痛 / 114

包容让职场生活更和谐 / 118

包容是最美的失忆 / 120

包容面前，灾难算什么 / 121

包容我们的国家，活在当下 / 123

包容能消除对某些机构的怨恨 / 125

包容能化解对军队恶行的怨愤 / 127

包容让我们变得更快乐 / 129

包容让孩子更懂得悔改 / 131

包容给予同伴改正的机会 / 133

包容能化解家人间的隔阂 / 135

##### 踏上包容的大道

准备着：让心灵归于平静 / 147

行动吧：我愿意去包容 / 151

<<修好你的包容心>>

结束语 / 160

后记 / 168

致谢 / 177

## <<修好你的包容心>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们为什么不快乐 试着思考一下，快乐才是我们的本来状态。在态度治疗中心，包容几乎存在于我们所做的每一件事中，我们说我们存在的本质就是爱。我们不仅仅拥有肉体，还有寄居在肉体中的精神存在，要学着从这个角度看待生活。当我们这样看待生活时，我们就会明白，爱和快乐是不可分割的。包容会教给我们，不管生活的环境如何，我们都可以选择爱，而不是恐惧；选择平静，而不是矛盾。在谈论包容之前，我们简单地探索一下我们为什么不快乐。通过这种探索，我们可以发现不快乐是从哪里开始的，从而找到一种完全不同的看待世界的方式。有些人认为快乐依赖于外部事物。那么我们就从这里开始我们的“我们为什么不快乐”的探索之旅。生活在现代社会，我们很容易产生这样的想法：金钱和物质的积累能让我们快乐。但问题是，我们积累得越多，想要的也就越多。不管我们获得了多少，我们仍然会觉得好像永远不够似的。一旦我们开始从这个角度做一些选择，我们就会习惯性地认为，我们最终会找到自身之外的、能给我们带来持久的幸福感的某样东西。事实是，这种寻找最后往往以沮丧、愤怒、不快乐，甚至绝望结束，而这也恰恰说明了这种想法是不正确的。我们对彩虹尽头那罐金子的追寻，恰恰隐藏了这样一个事实：那道彩虹和那罐金子其实就是我们自己。

对此为什么我们会那么难以理解呢？我们可以把不快乐，或缺少金钱和物质归咎于这世界上的许多诱惑。环顾四周，我们看到，比我们拥有更多的人好像比我们更快乐。于是，我们投向他人的怀抱，希望用感情来填补灵魂上的空洞。从追求物质到追求他人，好像有了很大的进步。于是我们告诉自己，去外部追寻答案的那部分自我也同样会告诉我们：我们可以让他人为我们的幸福负责。当然，如果我们能找到那个对的人，我们的生活会变得充实。但是很快，我们就会发现自己陷入精神烦躁的状态，我们似乎困在这个旋涡里，无法脱离，于是我们会失望，会感到不快乐。因为这时我们才发现，不管是金钱、物质还是感情，都不能让我们感到快乐。确实，我们也会有快乐的时刻，但这时候仿佛稍纵即逝。我们可能会觉得自己被生活困住了。我们可能会问，究竟什么才能让我们真正感到快乐？让我们一直追寻自身之外的那部分自我到底是什么？我们是否能给它命名？那部分自我认为，我们真正的身份仅仅局限于肉体 and 个性。对于任何认为我们真正的本质是寄居在肉体之中的精神存在的想法，我们体内的那部分自我都嗤之以鼻。

## &lt;&lt;修好你的包容心&gt;&gt;

## 后记

我写下这本书，是因为我真切地体会到，我们传授的东西正是我们想要学习的东西，而包容就是我不得不学会的最重要的功课。

所以，我写这本书是为了提醒自己：我真的很想结束由于我在包容方面的偏见和困惑而带给自己及他人的痛苦。

这是千真万确的。

我知道修炼好这门功课将会给我带来一种自我解脱、希望、平静和快乐的感觉，这些是通过别的途径所不能达到的。

但同时我也明白，包容绝不是生活中可以一次性完成的一件事。

它是持续的，不断前行的。

它是一个永无止境的过程，因为只要我们活着，我们就会被诱惑，一次又一次，最终让我们对人对事挑剔苛求。

我必须承认，我没有一天不会出错，没有一天不会发现自己对别人或自己吹毛求疵。

有时候这是以平淡无奇的方式体现的。

我身上发生的一件事就可以说明这一点。

这事儿就发生在不久前，那时我正在美丽的夏威夷莫洛凯岛上。

一天早上，我沿着高尔夫球场周围的小路晨跑。

这时我看见两个啤酒罐被人扔在路边。

一看到它们，我就觉得非常地恼怒，浑身难受。

究竟是谁这么自私无情地破坏这片美丽的草地？

我被激怒了。

一个人得有多么愚蠢粗鲁才会把啤酒罐扔出窗外，把这样天堂般的美景弄得乱七八糟？

跑过啤酒罐，我转身面向刚才站立的地方。

我正在心中描绘这个无情的人做这件事的场景。

但随即我内心有个声音阻止我：“等等！”

与其像这样批判别人，不如回去捡起那些啤酒罐。

”不管它们是怎么被扔到那里的，把这件事改正过来，难道不比接下来一整天脑子里放着这些不愉快的、批判的想法要强吗？

接着我小小地自我斗争了一下。

如果我赶紧回去捡起这些罐子，并正确地处理它们，我可能会耽误下面的约会，在它们身上花费五分钟值得吗？

可是，如果我不回去捡起这些罐子，那我今天一天都将被这种批判的、不舒服的感觉困扰着，这又值得吗？

最后，我回去捡起了罐子。

在我这么做的时候，那些批判的、不舒服的感觉瞬间被一种美好的平静和愉快的感觉所替代。

接着在跑回酒店的路上，记忆像潮水一样向我涌来。

我记起年轻时很多次从车窗往外扔垃圾。

我跟这个粗鲁无情地把啤酒罐扔下的人一样，做过这样的事情。

那一刹那，我意识到自己对这种行为的批判，其实是内疚，还有对自身批判的一种表现。

捡起这些罐子扔进垃圾桶不仅仅是维护这片美丽的草地，更多的是将自己从过去的行为和自我批判中释放出来。

我没有把垃圾留在草地上，也没有继续怀揣着那种批判的不舒服感。

除此以外，我还意识到我那些批判的感觉实际上是对自身的批判。

包容乱扔垃圾的人的这个过程，将我从对过去行为的感受中解放出来。

这件事情提醒了我，包容是多么具有治愈力；提醒了我，包容是怎么让我们摆脱过往，并获得活在当下的充实的愉悦感。

## &lt;&lt;修好你的包容心&gt;&gt;

在日常生活中，想到包容，我们更倾向于认为是接受他人的道歉。

有时候，我们只是出于礼貌而接受他人的道歉，但我们内心并没有真正原谅他。

或者，因为朋友或所爱的人让我们失望，我们紧紧抱着怨恨不放，以为这就是保护自我的一种方式。说到包容，我们会有困惑。

这种困惑不仅让我们拒绝那些让我们伤痛的东西，同时也蒙蔽了我们的双眼，看不到那些可以治愈我们的东西。

或许对我来说，最困难的事情就是，缺乏包容之心而沉迷过往。

不管什么时候，每当怀着对往昔的怨恨，我就会陷入黑暗之中。

如果我像往常一样，只是抱着对那些啤酒罐的批判想法，而不去正确地处理它们，那它们很可能依旧躺在莫洛凯岛的小路旁边，而我也会依旧因为批判自身而难受不已。

包容让我们从许多事情中解脱出来。

它让我们不与自己的内心较劲，让我们不再在愤怒与责怪中徘徊。

包容让我们了解真正的自我。

有了包容之心，我们至少可以体会到爱才是我们真正的本质。

包容是伟大的治疗师，让我们感觉到彼此依偎，而这才是真正的人生。

包容有一种力量，能够治愈我们的内心，帮助我们调适外部生活。

它可以改变我们对自身及他人的看法。

它可以改变我们对这个世界的感悟。

它能彻底地结束我们大多数人每时每刻的内心纠结和矛盾。

设想一下，如果所有人都能将邻里之间的宿怨释怀，我们的世界将会变得多么祥和。

设想一下，如果我们能停止长达数个世纪因种族、宗教差异而引发的战争还有互相伤害，我们的世界会发生什么样的变化。

作为一个从业四十多年的医生，我能回想起很多患有各种疾病的患者——从背部疾病患者，到溃疡患者，到高血压患者，甚至癌症患者，在学会包容之后，他们的症状都有所减轻。

近年也有研究显示包容和健康之间存在莫大关系，这也让我也深受鼓舞。

现在我们明白，缺乏包容——也即执着于愤怒、恐惧和痛苦——的确会对我们的身体产生重大的影响。

这些情绪会导致紧张，从而影响我们赖以健康生存的生理系统。

它们会影响我们身体的血液循环系统，还有免疫系统的有效运转。

它们给我们的心脏、大脑乃至身体的每一个器官带来压力。

缺乏包容确实是一个会影响健康的因素。

我想起了自己酗酒的那些年。

当我因自我批评以及批评他人而痛苦时，饮酒成了我缓解痛苦的方式。

这种处理情绪的方式反而成了我和我周遭人们的压力之源。

如果我继续下去，肯定会给内心及外部生活增加无数的冲突及矛盾。

我迟早会因此而出现一系列身体机能紊乱的情况，比如肝脏疾病、癌症、消化系统疾病或者心脏病。

二十五年前，第一家态度治疗中心建成。

一开始它只面向患有严重疾病的儿童，很快就扩展到青少年和成人。

基于《奇迹课程》的某些原则，中心的小组成员以及工作人员、董事会、服务商还有志愿者们的首要目标就是找到内心的平静，以此获得真正的健康，并赶走内心的恐惧。

即使他们在那时已经无法改变身体状况，但他们可以缓解，甚至消除愤怒、被背叛、不公平的情绪，以及对糟糕健康状况的恐惧。

而且，他们经常能够通过包容将自己从恐惧和不舒服的感觉中释放出来，这样才能继续享受有创造力的、有价值的和快乐的人生。

今天，态度治疗中心在世界各地已经有一百二十家姐妹机构，以心理治疗的理念为人们解决困难，从情感方面的问题，到身体疾病方面的问题，它们为无数个家庭和机构解决矛盾。在这些免费治疗中心，包容始终作为一门核心课程来向人们传授，因为即使在人们处于最悲惨的情况下，它仍能给他们的

## <<修好你的包容心>>

生活带来舒适感和自由。

多年来，我听到无数个有关包容的治愈力的故事，在这些故事的鼓舞下，我写下你手中的这本小书。在态度治疗中心的运行过程中，我也见证了很多有关包容的治愈力的实例，完全折服于包容的无边魅力。

无论生活给我们多少挑战，只要我们改变心态，我们就会在它的指引下到达安宁之地。

在每一章的后面，我提供了几条有关包容的箴言，以供读者每日默念。

在读完这本书后，你可以将这些有关包容的箴言抄在一张纸或卡片上，每天随身携带，一有时间就拿出来看几次，我相信这对你将会很有用处。

<<修好你的包容心>>

编辑推荐

<<修好你的包容心>>

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>