

<<痛苦和磨难的人生意义>>

图书基本信息

书名：<<痛苦和磨难的人生意义>>

13位ISBN编号：9787806769188

10位ISBN编号：7806769188

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：凯瑟琳·布莱霍尼

页数：238

字数：150000

译者：杨宁宁

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>

<<痛苦和磨难的人生意义>>

内容概要

在生活中，我们人人都会遭遇不幸。

但为什么有些人会因此而变得一蹶不振，有些人则会变得更聪明、更坚强？

心理诊疗学家布莱霍尼在本书中探讨的就是这个重要的人生问题。

她以自己丰富的心理诊疗经验以及厚实的哲学和文学素养，向读者展示了不同的个人是如何以不同的态度应对不幸的，以及，作为一个社会整体，我们对于周围发生的种种不幸事件又是如何加以理解的。

更为重要的是，她还在书中提出了多种应对悲剧事件和痛苦经验的方法和对策。

通过这些方法和对策，我们不仅能把生活中最黑暗的时刻变为一种对不幸的理解，更能从不幸中汲取教训与力量，从而使自己从不幸走向睿智。

<<痛苦和磨难的人生意义>>

作者简介

凯瑟琳·布莱霍尼（Kathleen A. Brehony），当代美国心理学家和作家，曾就读于弗吉尼亚科技大学，获哲学博士学位。毕业后长期担任心理治疗医师，并以丰富的行医经验从事心理指导书著述，其重要著作除本书外，还有《觉醒于中年》、《普通人的优雅》等。

<<痛苦和磨难的人生意义>>

书籍目录

第一部分：关于痛苦和磨难和思考 引言 1. 生活的真相——每人都是一台戏 2. 点石成金的奥妙 3. 为艰难岁月做好准备 4. 新生 5. 以划桨应对涨潮：运气，命运与自由意志 第二部分：战胜挫折的12种对策 引言 1. 寻求一种更开阔的视野 2. 变哀怨为同情，帮助别人 3. 重新认识，停止自我折磨 4. 寻求内心顿悟 5. 不要逃避悲伤 6. 打造好你的容器 7. 感恩和乐观 8. 寻找坚强之人并引为楷模 9. 保持幽默感 10. 表达你的感情 11. 静默、祈祷和凝神冥思 12. 像武士一样冲向生活 结束语：人生似客房

<<痛苦和磨难的人生意义>>

章节摘录

书摘 我们的选择，我们的决定 人生有时就像一艘在大海中航行的小船，随时随地都会受到潮汐和风浪的影响。

面对那些我们无法控制的强大力量，难道我们不该随波逐流、放弃一切抗争吗？毕竟，个人的力量是如此弱小，我们的小船根本不可能抵御海上的惊涛骇浪，不如躺在船上吃吃糖，晒晒太阳。

这种想法听起来有理，其实不然。

为了完成我们的航行，我们仍旧可以做很多事情。

我们可以仔细研究我们的船，了解它的优点和缺点，找出驾驶它的规律。

我们可以学会如何利用风浪，如何使大自然的力量为我们所用。

荣格派心理分析师琼·辛格写道：学习航海并不能给你带来改变海水的流向或呼风唤雨的本事，而是让你学会如何扬帆、如何调整帆的角度，以便更好地利用周围那些强大的力量。

只有了解这些力量，你才能和它们协调一致。

你的行动应该和这些强大的力量协调起来，而不是相互对立。

只有在这样的情况下，你才能找到自己的方向。

这就是说，我们可以学会如何利用生活中的风浪。

父亲有次送给我一件小礼物——一块石头，上面还刻着字：“如果没有风……就用力划桨。

”我很喜欢这块石头，并且努力照上面刻的这句格言去做。

生活中，我们每时每刻都可能遭受各种各样的打击，但是这些经历也是我们获取新的智慧、启示、勇气和同情心的机会。

事实上，痛苦和磨难也许是得到这些恩惠的唯一途径。

生活在14世纪初的基督教神秘主义者迈斯特·埃克哈特写道：“痛苦和磨难是一匹快马，它能以最快的速度将我们带向完美的境界。

”我的姨妈特里萨常常提醒我记住这样一条道理：“任何不能将你摧毁的东西都会使你变得更

强。”由于我特别喜欢对那些来我这里做心理治疗的人引用这句话，一位有艺术才华的女子用优美的字体将这句话印在一面横幅上。

这面横幅现在就挂在我的写字台上方。

几年后我才得知，这句话原先是尼采说的（他的原话是，“任何不能将我摧毁的东西都会使我变得更”）。

你一定注意到，本书的第一句引语就是尼采的这句话。

我的姨妈特里萨就是照着这句话去生活的。

她勇敢地经受了严重的经济困难和其他许多令人痛苦的事情，包括她的母亲、父亲和兄弟姐妹的去世。

她本人不幸患了非何杰金淋巴瘤。

在那漫长而痛苦的与死神搏斗的过程中，她始终保持着幽雅的风度、幽默和勇气。

她常常在刚刚做过化疗或输血治疗后就把我们这个大家庭里的人召集在一起，喝点儿上等的墨尔乐红葡萄酒，摇摇躺在小床上的婴儿，询问我写的书和电影剧本。

即使在最后的日子，她也尽力享受着生命的每一刻。

我从来没有听到她抱怨身体的疼痛或哀叹自己命苦。

在她去世前的几个小时，她还握住我的手安慰我，“凯西，我对生活有太多的爱，所以我自己永远也不会选择离开这个世界。

现在我必须让上帝来为我作这个决定。

我知道我离死亡越来越近了。

我很幸运，因为在我的一生中有过那么多美好的时光。

我要用剩下的每一分、每一秒去生活，去爱。

”我常常想起特里萨临终时的那番话。

<<痛苦和磨难的人生意义>>

她知道如何像战士那样生活，如何珍惜活着的每一刻。
特里萨在生命的最后时刻所表现出来的勇气深深地触动了我。
我钦佩她以及像她那样经历过严峻考验却始终对生活敞开心怀的人。
痛苦和磨难使她们变得更加坚强。
她们是我的榜样，也是我最好的老师。

同样令人钦佩的还有罗伯特·尤里克。
我在电视上看过一次对这位演员的采访。
罗伯特和他的妻子希瑟刚刚在犹他州有了一幢新房子，那是一幢梦寐以求的漂亮住宅。
那次采访就是在他们的新房子里进行的。
罗伯特正主演一部倍受关注的新电视连续剧。
他和希瑟有两个十多岁的健康活泼的孩子——瑞安和埃米莉。
可是，正当一切都显得那么美好的时候，罗伯特被诊断患了滑膜肉瘤（synovial sarcoma）——一种罕见的恶性程度很高的软组织癌。
当时他正主持一档名叫《死而复生的人》的电视节目。
在得知罗伯特的病情后，这个节目的制作者们担心极了。
他们生怕罗伯特会在节目播放期间死去，于是他们就取消了这个节目。
采访过程中，罗伯特的回答是那样朴实、真诚，他的话中流露出来的痛苦和勇气使我感动得流下了眼泪。

我的第一本书《中年的觉醒》就是在那时出版的。
那本书谈的是人到中年面临的损失和机遇。
我估计读者对这本书的内容会有完全不同的反应，有些人能够理解，有些则不能。
我想罗伯特一定能够理解。
当我在朋友凯尔家作客时，我向他谈起在电视上看到的那次对罗伯特的采访，还说我打算把我的书寄一本给他。
凯尔刚从洛杉矶回来，他在那儿买过一份《理查德名人地址簿》。
他指着桌子上一份复印的名单说，“也许这里面有他的地址。”
果然不错，我们找到了罗伯特·尤里克的地址。

图书营销者在新书出版的时候通常要寄几百本给评论家、出版商以及任何能使这本书引起全国性关注的人。

我是个积极参加营销的作者，常常大言不惭地推销自己，不过给罗伯特寄书倒是出于一片真心。
我唯一的希望是这本书能对他有些帮助。

大约三个星期后，我接到罗伯特打来的电话。
他说我的书对他确有帮助。
打那以后，我们通过长途电话建立了友谊，并在好几个项目上开始合作。
我庆幸自己能有机会学习他的见解和勇气。

最近我主持了一次关于如何与癌症作斗争的广播节目。
罗伯特正住在他在加拿大的度假别墅里。
他爽快地同意通过电话参与这个节目。
“生活中的许多关键时刻都是对我们的考验，”他对我说，“癌症就是其中之一。”
罗伯特经受了三次手术和多次化疗和放疗。
他的头发都掉了，但是他对生活的热爱和信念却变得更加强烈。
他说疾病使他以一种过去从未有过的方式来看待生命的每一刻。
他和死神的搏斗使他学到了很多。

罗伯特的病情开始好转。
他和希瑟收养了一个漂亮的小女孩。
那是他们在罗伯特患病之前就想做的事。
在电话采访中，罗伯特说，当天上午他把小家伙放在家门口的秋千上，足足摇了三小时。

<<痛苦和磨难的人生意义>>

“在患病之前，我是绝对不会和孩子在一起呆这么长时间的，我肯定会错过如此美妙的时光，”他说，“我会急着去‘做些什么’——打电话、修剪草坪或者洗车子。

”和许多患过重病、曾经和死神擦肩而过的人一样，罗伯特在精神和心理上发生了很大变化。他表现出极大的勇气和智慧。

他没有消沉，而是以更大的热情来对待生活，并在简单的日常生活中发现了新的欢乐。

为什么罗伯特·尤里克和特里萨姨妈能以积极的态度来对待生活中的磨难，而有些人却一味抱怨“为什么倒霉的偏偏是我”？前者在遭受打击时所表现出来的百折不挠的精神是从哪里来的呢？美国作家克里斯琴·博维指出，关键不在于事件本身，而在于我们和事件之间的关系。

“同样的风可以把一艘船送进港口，把另一艘船刮出海岸。

”他说。

为什么有些人差不多凭直觉就能理解，最黑暗的时刻就是光明即将来临的时刻？为什么有些人能够勇敢地面对苦难，在艰难的处境里越战越强，而其他的人却怨气冲天、越来越自我封闭？也许答案就在于我们对人生的基本看法和期待。

唐·胡安是雅基族印第安人的巫师，在他和人类学家卡洛斯·卡斯塔涅达的谈话中，他把智者和战士看成同一种人。

在他看来，我们在命运之轮上的位置是无要紧要的。

“不论碰到什么情况，一个战士都不能抱怨或后悔。

”他说，“他的一生就是连续不断的挑战，而挑战是没有好坏之分的。

挑战就是挑战。

普通人和战士之间的根本区别在于，战士把一切都视为挑战，而普通人则把一切都视为祸或者福。

”每个人的生活都有其独特之处，然而和其他人相比也有许多共同的地方。

我们都能在命运之轮上找到自己的位置：快乐、损失、痛苦、重见希望……从一个循环到另一个循环，永远不会停留在同一个地方。

在人生的旅程中，我们都会失去一些重要的东西，我们都会经历痛苦和磨难，我们都将面对死亡。

人生就是一连串的变化，关键在于我们能否正视这一现实。

只有这样，我们才能在每一个瞬间看到它的意义所在。

如果我们能够看到，世界上所有的人最终都将走向一个共同的归宿，我们就会变得心胸开阔，不再沉陷于孤独之中。

这是我们走向觉醒的开端。

<<痛苦和磨难的人生意义>>

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>