

<<宽恕的力量>>

图书基本信息

书名：<<宽恕的力量>>

13位ISBN编号：9787511319203

10位ISBN编号：7511319203

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：安妮特·斯坦维克

页数：248

译者：耿丹

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>

## <<宽恕的力量>>

### 前言

世界上所有人都在自己的人生中寻找宁静和自由，以获得快乐、满足和幸福。

几十年来，在与“无限选择”培训会(CHOICES Seminars)数千名接受培训的个体并肩战斗的过程中，我逐渐意识到人们迫切需要的是找到自己的方法去积极度过人生中的艰难时刻。

在个人不断追求帮助他人超越人生的过程中，我每次都是在用心工作，我认为本书具备助人超越自己心灵和人生的潜力，让人们通过自己个人的抉择和宽恕获得战胜艰辛的力量。

安妮特·斯坦维克所经历的故事很有感染力，她的直率和人性美得以让我们与她共同分享了她所经历的人生悲剧，帮助我们感受到了她是真诚地渴望能够协助他人无畏艰难困苦、找寻自由和宁静。

本书并不仅仅是一个引人入胜的故事，每一章都是扣人心弦的叙述，对于读者来说都是一次个人努力，从而赋予了本书一个最大特色，即帮助读者感受到自己已经找到了一个新的朋友，一个可以帮助他们战胜人生困境的新朋友。

安妮特的个人经历是令人惊叹的，她的洞察力是出类拔萃的，她拥有可以无畏人生悲剧、依然找到深层领悟和康复的能力，从而让读者看到了希望，看到了自己也可以忍受、克服和超越自己独特人生遭遇的希望。

一个人，如果不能充分认识到自己所遭遇的困境，就无法从困境中拯救和康复自己。

通过本书，安妮特明确地为读者铺设了一条大道，她的娓娓叙述会帮助读者意识到哪些因素是阻碍自己感受快乐、爱和满足的逆境；然后帮助读者找到一个方法，一个可以让捆绑和束缚人们找到宁静和自由的负面境遇消失不见的方法。

— 本书是深层信仰、人类勇气和战胜悲剧的有力写照，可以神奇地将悲剧转化为人生激情，以达到帮助他人的目的。

本书呈现了抉择的力量和宽恕的奇迹，拥有令在世界各地各行各业经历各种挣扎的人们获得心灵康复的潜力。

我们从本书标题——寻找最终的自由和宁静——可以看出安妮特的深切渴望，她是希望我们能够在各自的人生历程中找到康复的途径。

这是一本必读书。

一旦翻开它，你就再也无法放下。

塞尔玛·博克斯(Thelma Box) “无限选择”培训会创始人及主席

## <<宽恕的力量>>

### 内容概要

这是一本关于宽恕的书，是作者探寻康复的旅程。  
作者尽力向你揭开宽恕的神秘面纱。  
开启走向自我康复的旅程，邀请你一同感受她在一场可怕的悲剧之后所经历的伤痛，邀请你打开你的思维、心灵和生命，引导你充分地去反思、去感受、去品味、去体会自己的经历，释放紧紧勒住颈项的伤痛、愤怒，甚至是曾经占据你心灵的恐惧，最终走向康复和宁静。

## <<宽恕的力量>>

### 作者简介

安妮特·斯坦维克，护理学学士学位，25年来曾在遍布加拿大的各大医院从事高级护理、护理教育和医院管理工作。

多年来，她创建并运行了属于自己的励志型心理学咨询机构，之后又涉足保健学，并在私家保健机构担任重要职务。

数年来她曾在无数专业委员会、董事会和心理咨询委员会兼任要职，在许多教堂及其他志愿者机构担任重要的牧师工作。

她的价值观、人生经历、深切感悟和与人交流的风格帮助听众以一种全新的视角看清世界，帮助人们找到了有关人生和人际关系的新方法，给了他们在人生困境中站起来的勇气，使他们在压力和焦虑中找到深层次的意义，从而用一种最好的方式继续上路。

## <<宽恕的力量>>

### 书籍目录

题词、致辞、希望

鸣谢

序言

引言

背景

情感伤害的康复过程

让这本书适合你自己

第1章 谋杀：不可能发生的事情

第2章 愤怒：处理压抑的情绪

第3章 选择：站在十字路口上的决定

第4章 危机：面对每天的生活

第5章 悬而未决的问题：寻找答案

第6章 锚点：从过去获得力量

第7章 平衡：冥想和愉悦带来的力量和勇气

第8章 接受：解开难题

第9章 放手：伤口愈合的必要组成部分

第10章 宽恕：面对面的开诚布公

第11章 恐惧：一步步穿越

第12章 终身囚徒的康复：意想不到的机会

第13章 痛苦：释放过去

第14章 一个真正的艺术家：疤痕的力量与美丽

第15章 神秘与奇迹：对宽恕的理解

附录A 康复：影响在继续

附录B 宽恕：为何可能

附录C 伤口：群体带来的愈合力量

参考书目

关于作者

## &lt;&lt;宽恕的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

第9章放手：伤口愈合的必要组成部分当环境、情绪、表象、人群和理性看起来都在催促你向相反的方向走时，就说明你就需要信任上帝和上帝的话。

——L.B.考恩（L.B. Cowan）就在与上帝对话的疯狂摩托车之旅结束后不久，我又接到了斯塔丽的电话，她告诉我在三兄弟杀人犯中有一个名叫特拉维斯的人承认是他向索伦扣动了扳机。

特拉维斯在三兄弟中排行第二，由于坦白自首，他将不会面临罪行审讯，但无疑会被判处终身监禁。斯塔丽问我是否能去参加在弗吉尼亚里士满（Richmond）举行的最终审判大会，我几乎立刻就同意了，我实在想亲眼看看这个夺走了弟弟生命的凶手。

然后斯塔丽又问我是否愿意在法庭上做“被害人陈述”（Victim Impact Statement，是指受犯罪直接侵害的人向公安机关、人民检察院、人民法院就其遭受犯罪侵害的事实和有关犯罪嫌疑人、被告人的情况所做的陈述。

——译者注）。

当时我并没有意识到这个问题所代表的重大含义，或者说我并没有意识到自己的答案会有多么重要。因为我根本不知道什么是“被害人陈述”。

但不管怎样，我还是立即毫不犹豫地回答说：“好！”

就在宣判的几个个月前，我终于有时间仔细思考这个问题。

通过查找资料，我知道了所谓“被害人陈述”就是指受害者家属在法庭宣判之前向法官就被告罪行所做的陈述，陈述中应包含被告的罪行是如何对受害者或受害者家属造成影响的。

我的脑海里瞬间涌出了所有能记得的痛苦，于是我开始罗列清单，把所有想要表达的情绪和经历都写了下来，我要当面向那个叫特拉维斯的男人宣泄索伦的死给我们造成了怎样的痛苦。

期间，一个朋友邀请我加入了一个小型的妇女写作协会。

每两周聚会一次，在一起创作并讨论各自曾经就不同题材和不同视角写过的文学作品。

这种写作聚会渐渐成为了帮助我走向康复的重要手段，是它激励我继续创作，而我的作品也变成了自己在纸张上探索和表达自己思想的强大工具。

通过写作，我开始能够更清晰地理解自己的感受、情绪、恐惧、宣泄，甚至是转变。

距离起身赶赴审判会的日期越来越近，我每天都会花上几个小时在电脑前构思我在法庭上的陈述内容。

稿子打印出来后，我回到卧室，房间里正回荡着黛布拉·扎哈（Debra Zahar）美妙轻柔的歌声《他的爱》（His Love），我反复读我的手稿，字里行间处处都是对那个杀人犯的控诉，控诉他的行为对我和我的家人造成了怎样的伤害。

深刻的受伤感席卷了我，索伦的死又一次在我身上制造出失落感和悲伤感，我的眼泪在流，身体在颤抖；我感觉极度虚弱，心好像都空了，身体也极度疲惫。

还记得自己当时向上帝低语，诉说心中那无法摆脱的痛苦和悲伤。

我似乎无法逃离那紧紧包裹自己的黑暗，感觉就像是置身于一个黑洞，一个没有任何出口的黑洞。

我祈求陪伴在身边的上帝可以洗刷我、拯救我、帮助我，用他充满爱的双手释放我的思绪、感受和痛苦。

房间里轻轻飘起了那动听的歌《在他面前》（In His Presence），第二段歌词好像就是在说我。

在您面前，我感觉舒适在您面前，我感觉宁静。

当我们寻求去了解您的心灵，我们会找到如此神圣的确定在神圣的您面前，主。

我感觉到上帝就在我周围，他在抚慰我。

写作时曾直面和接受自己的脆弱，如今我要将脆弱完全交给上帝，他正在帮助我。

我就这样坐着，过了几个小时，动也不动，我在不停地祈祷，任自己的眼泪肆意横流，耳边回响着充满上帝慈爱和奉献的圣歌。

一直呆坐的我逐渐意识到，自己对是否宽恕那个凶手的挣扎并不能完全依靠上帝，我可以感受到身边上帝的存在，他让我感觉安慰，挣扎却是我自己的。

我知道上帝赐予了我礼物，那就是他宽恕了我。

## &lt;&lt;宽恕的力量&gt;&gt;

而宽恕就是放手！

宽恕就是释放和抛弃所有那些我们曾经执着不放的东西，我一直抱着这个伤口不放，是我自己不让伤害和愤怒离去，我从没有释放过自己的感受、情绪、失落和悲伤；它们一直蜗居在我的心里，一直被我握紧在拳头里，任它们折磨我、控制我。

打开握得紧紧的双手，我开始彻底抛弃自己对伤痛、悲伤和愤怒的恋恋不舍。

我在自己的书里曾在精神上勇敢地面对伤痛，但此时的我是在真正从身体里释放所有的一切给上帝。这就像完全丢弃自己一样。

当我最终放手，将自己的心灵交到上帝的手上时，一种舒适感彻底贯穿了我。

我在这场“放手”中体会到了一种前所未有的自由感和宁静感。

这是一个多么大的礼物！

只是这默默无声的放手，上帝终于可以由此真正地帮到我。

我能清楚地意识到自己在释放，但又不是我一个人就能完成的。

为了在法庭上做陈述，我需要上帝的帮助，我知道我可以信任他，因为他是唯一可以指引我如何陈述的人。

我意识到自己同样需要来自家人和朋友的支持、祈祷和鼓励，他们都是在悲伤时永远站在我身边的人。

我总是那么坚强和独立，很少在需要帮助的时候找别人帮忙，这一次却有一点点不同。

就在动身赶往弗吉尼亚的前两天，我将朋友们召集到了一起。

那晚赶来聚会的朋友都是我生命中不可缺少的伙伴。

尽管他们有着不同的生活背景、职业和宗教机构，却都曾在人生最低潮时带给过我深深的感动。

他们当中许多人彼此并不认识，并且谁也不知道我将要在法庭上做“被害人陈述”。

大家围坐在卧室，我先简单介绍了两天之后即将成行的法庭之旅，然后在他们面前朗读了我的陈述手稿，希望他们能为我祈祷，祈祷我的弗吉尼亚之旅顺利，祈祷我在法庭上的发言顺利。

读完“被害人陈述”手稿之后，朋友们一起促膝而坐，将我围在中央，为我祈祷，祈祷我能够按照上帝的旨意找到信心。

这个晚上我所接收到的力量和鼓励是惊人的！

我几乎忘了那个晚上是怎样结束的、朋友们是什么时候离开的。

第二天我还在公司的会议室接受了各位同事的真诚祈祷，那又是一次令我永生难忘的奇妙体验。

家人们都会聚在了里士满，我可以明显感受到每个人的紧张和恐惧。

在接下来的两天时间里，我们将直面对踵而来的事实，将与那个在过去19个月里为我们制造了巨大痛苦的凶手“干戈相见”。

在联邦检察官的协助下，我们遵照负责索伦案件的联邦调查局首席调查员的细心安排，参观了犯罪现场并了解了许多之前从不知道的细枝末节，并且还于第二天主持审判会的联邦检察官会了面。

另外我们还见到了一位温和年迈的非洲裔美国卡车司机，他在另一个案件中被同样的凶手重伤，被发现时已奄奄一息。

我们听着他对自己困境的描述，每个人都在抱着他流泪。

后来弟弟克里斯说道，听着这位受害人对所发生一切的描述，我们都感觉像是在体会着索伦曾经受到的痛苦。

另一个被特莱维斯及其兄弟们杀害的卡车司机家属由于悲痛过度无法与凶手面对面，因此他们放弃在法庭上做“被害人陈述”。

在联邦调查局总部，我们倾听了调查人员对案件细节的详细描述以及对我们的质疑所作的谨慎回答。作为索伦案件的首席调查员，拉里在办公室的公告栏里贴了一张索伦的大幅照片，并在旁边写着“谨记在心”。

他是真的将索伦看作是一个人，而不只是犯罪学统计数字，很显然，他曾毫不留情地将案件一查到底，直到水落石出。

我们在这里看到了不同于电视上出现的联邦探员形象，他们是一群善良、体贴的破案者，是真正负责任地为受害人惩戒罪行的人。

## &lt;&lt;宽恕的力量&gt;&gt;

在赶到弗吉尼亚以前，我曾在电话里请求所有办案人员、救护人员和法医为我们提供全部与犯罪案件有关的照片和记录。

但检察官和探员建议我们不要去看那些照片，以此试图保护我们免受不必要的痛苦，那些可怕的影像会烧伤我们对死者的美好回忆。

可我带头重申了这个要求，我想要看到那些照片和记录，我认为我们有权利选择是看还是不看。家里的其他人也同意了。

我们坐在大大的办公桌旁，看着堆积在身边的档案袋里的文件，每个人都有机会阅读每一份记录，去刨根问底地搞清楚索伦在死前到底遭受了什么。

我本人还能读懂许多相关的医学报告和医学术语，在法医报告里，我清楚地看到索伦曾经为生命做过拼死的挣扎，他的身体和内脏都遭受到严重的损伤，直到两颗致命的子弹夺走了他的生命。

索伦是一个强壮有力的男人，脚法灵活，行为反应相当快。

作为一名越战老兵，他知道如何利用自己的身体去攻击别人，可明显他是在尽力遮挡那三个企图偷走他卡车的男人的攻击，而不是主动进攻，对此我并没有感到惊讶。

出于强烈的保护和同情心理，丈夫预先偷偷看过了这些照片。

“你会很难接受，”他平静地说，“你自己决定吧。”

“我长途跋涉，带着千万个悬而未决的问题从卡尔加里赶来，虽然也很害怕看到这些照片，但我知道需要直面自己的恐惧，我不想有任何遗憾，不想让自己滞留在伤痛中。”

于是选择继续走完这条康复之路的我主动要求看照片。

克莱坐在桌子对面，静静地陪着我，我的座位背对着家里其他人，因此他们看不到我的脸。

我仔细看着每一张照片，泪水一直在默默地滑落。

结束后，我将照片擦好放在了其他家人的面前。

“这些照片看起来很糟，”我说，“很形象、很真实，让人难以接受。”

但没有什么会比我亲眼看到躺在棺椁里的索伦的尸体更糟了。

这些照片回答了一直以来困扰我的许多问题。

有时我自己想象的要比这个现实更惨。

现在你们每个人都必须做出自己的选择。

“大多数人都选择了看照片，每一张。”

大家聚在一起直面惨烈的现实，就像一家人在彼此鼓励打气。

我们都很感谢自己在这一天选择直面恐惧。

这会帮助我们每个人继续在人生的道路上前行。

那天夜里，回到房间后的克莱非常温柔体贴，他问我，“经过了今天的所见所闻，你准备明天怎样在法庭上做陈述？”

“我已经准备好了，”我平静地答道，“我知道上帝会一直陪着我。”

“尽管心里仍然惴惴不安，但那一夜我睡得很好。”

第二天一早，17位家属在酒店大堂碰面。

我能感受到每个人的焦虑。

今天我们将第一次直面特拉维斯，其中10个人还要在法庭上做“被害人陈述”。

酒店到法院大楼相隔两个街区，路上的我们都很寡言，每个人的思想都高度集中。

接下来，我们排队走进了审判大厅，很快法庭的旁听席上就坐满了人。

我有点害怕，害怕自己看到特拉维斯的那一瞬间会发生什么。

我会产生排斥感吗？

我会改变主意吗？

家人们并不知道我会在陈述时说些什么。

他们听到后会有什么样的反应？

特拉维斯又会有什么样的反应？

家人们都在静静地坐着等待，等待那个杀害我弟弟的凶手的到来。

太阳开始透过窗子射进灿烂的阳光，我感受到了一种难以置信的宁静，感觉自己身边有一群小天使在



## &lt;&lt;宽恕的力量&gt;&gt;

飞，落在脸上的光线看起来就像是上帝的爱在闪闪发光、为我指引方向。

审判厅的双扇门突然被打开。

人们顿时安静下来。

特拉维斯走了进来。

所有人的目光都胶着在这个曾经谋杀了索伦的凶手的身上。

穿着囚服的特拉维斯低着头踉跄地走着，脚上戴着脚镣，双手被手铐拷在背后；脚镣发出的金属碰撞声刺穿了审判厅里所有人的沉默。

我紧紧地盯着这个人，这个曾经毁了一个家、伤透了我们心的人。

而我又看到了什么？

看到的只是一个英俊的男孩，孤零零地、充满恐惧地、面露愧色地站在被告席上；看到的只是一个上帝爱着的男孩，无论他曾经做过什么。

我们专心地听到了这样一个故事，特拉维斯的父亲25年来一直在情感上背叛和虐待他的妻子，包括三个儿子，三兄弟一直孤独地生活，缺少生活榜样，家里一直很贫穷，还时常遭到邻居们的耻笑。

显然，这又是一个受伤家庭。

听到这里我对他们产生了深深的同情，甚至忘了他们曾经对索伦和其他受害者的所作所为。

虽然他们受到的伤害并不说明他们就有资格去伤害别人，但我还是可以体会和理解这三兄弟被生活抛弃和虐待的悲惨境遇。

10个怀着破碎心灵的家人逐一向法庭陈述了自己的伤痛和愤怒，泪水爬满了他们的脸庞，法庭上开始变得伤感。

作为家中年龄最大的大姐，作为与索伦相处时间最长的人，我要在最后出场做“被害人陈述”。

时间在一点点流逝，距离我做陈述的时刻越来越近，我将要由此接受人生中最大的一次考验。

个人应用或许你从未真正战胜过一次受伤的困境。

试想一下那些令你产生紧张感、愤怒感、恐惧感或怨恨感的境遇，这些感觉会让你的肌肉和内脏发生收缩，会让心跳和脉搏加速跳动，一想到某个人对你做过的事，你就会想要奔跑和逃避，或者产生痛打或伤害那个人的冲动。

这些感觉会轻易将你拉回到过去的记忆之中，你会在精神和肉体上同时感到疼痛，那种受到伤害时的真切的疼痛。

这些后续反应可以被称之为“创伤后应激障碍”（Post Traumatic Stress Disorder, PTSD）。

如果你有过这种反应，并且夜晚噩梦连连，那么就需要善待你自己了。

伤痛和记忆迟早会消失，如果你能理智地分析问题，那么那个已经伤害过你的人从此以后就再也伤不到你了。

总是记得那些已经发生的事会让你心生恐惧，或许你也不想总是将焦点放在那个人或那件事上；但如果真的能做到将焦点放在那人或那事所产生的影响上，或许会对你的康复有所帮助。

认知伤痛，并给予伤口一个“说话”的机会，这是极具治疗作用的。

承认伤口、伤害、丑陋和毁灭的存在，无异于是在面对它们，你会慢慢战胜它们，直到彻底离开它们。

释放那些曾经苦苦执着的感受吧，这样的放手将有助于你伤口的痊愈。

## <<宽恕的力量>>

### 媒体关注与评论

本书对于所有人来说都是一个礼物，因为没有人可以逃避现实，而现实需要我们去面对、去宽恕，包括更富挑战性地宽恕我们自己。

向世界敞开心灵和灵魂，是需要勇气的行为，也是人类的弱点。

但安妮特·斯坦维克做到了，她为我们勾勒出了一个如何用力量和热情去生活的蓝图，无论生活中的那些伤害是否已经变成了我们人生旅途中的一部分。

如果你能读懂本书所传递的信息，你终将会释放自己，让自己找到自由、平静和力量，而这些正是上帝最终想让所有人类都拥有的。

——比尔·斯潘格勒(Bill Spangler)， “无限选择” 培训会(CHOICES Unlimited Seminars)市场总监

<<宽恕的力量>>

编辑推荐

<<宽恕的力量>>

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>