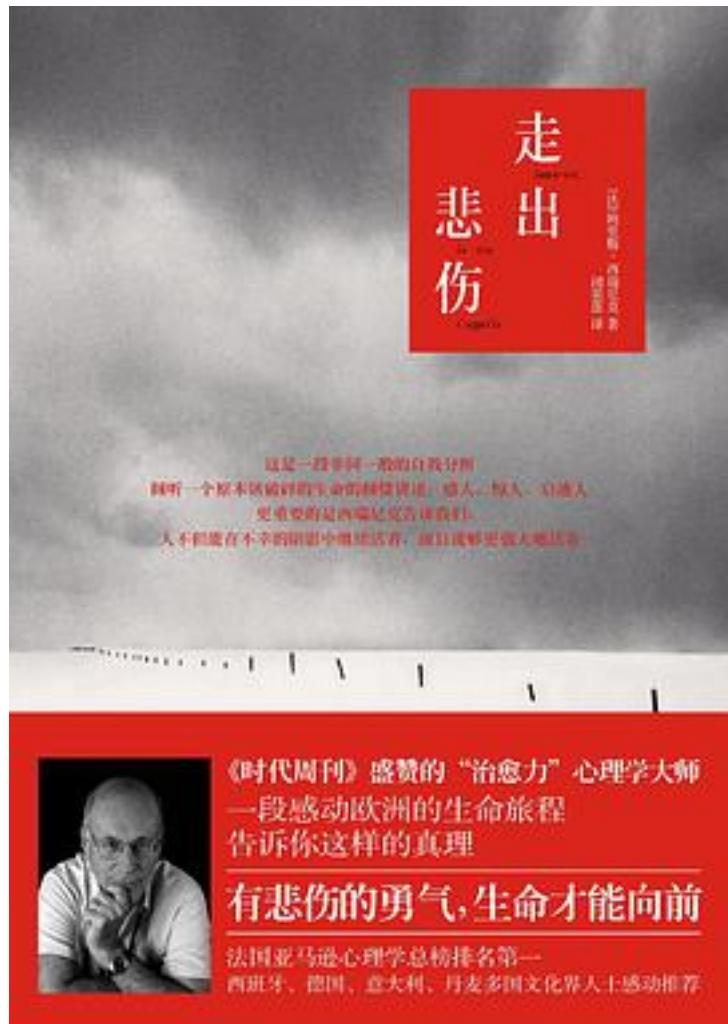


走出悲伤



[走出悲伤 下载链接1](#)

著者:[法]鲍里斯·西瑞尼克 (Boris Cyrulnik)

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787555100805

幼童西瑞尼克从有记忆起，就被纳粹追杀，父母在1942年双双死在奥斯维辛集中营，

他曾有很长一段时间“感觉自己心脏的位置上像是戳着一段木头，脑子像一堆稻草”，他认为自己是一个非常可怕、骇人的怪物。直到一位女教师收留了他，庇护照料他整整一年。此后他逐渐开始走上心理学研究之路，进行系统学习，探究人类创伤后重建自我的秘密。在学习的过程中，逐渐治愈了自己，最终成为了心理学家西瑞尼克。

这本书中，心理学家西瑞尼克不惧自我解剖，他努力搜寻那些已被埋藏的记忆，质问那些记忆的陷阱，并试图说出在重获安全和自由之后想说而无法说出的感受，探求走出悲伤的心路历程。他以自身经历告诉那些心中有伤的人，走出悲伤有两个决定性的因素：一是和他人保持重要的良性联系，二是相信生命与生俱来的内在能量。

对于我们每个人来说，生命的悲伤和命运的曲折，是生活在这尘世中无法避免的修行，我们不能阻止和压抑自己的情绪，但可以选择与悲伤相处，克服悲伤的力量。

人不但能在不幸的阴影中继续活着，而且能够更强大地活着。

要有悲伤的勇气，生命才能向前。

《走出悲伤》，一位世界级心理学大师的生命剖析。

作者介绍：

【法】鲍里斯·西瑞尼克 (Boris Cyrulnik)

心理学家，心理咨询师，人类和动物行为学家，土伦大学教授，在欧洲领导着多个学术前沿的研究室。以在心理创伤方面的研究享誉世界。

身为一个犹太人，他童年经历第二次世界大战，并在战争中失去了父母、朋友，生活自此动荡，七岁的他作为孤儿还被特意安排越过敌军的封锁给法国军队送情报。直到二战结束，他的世界才得以静下来。

此后他接触到心理学，开始进行系统地学习，在学习的过程中，他逐渐认识了自我，治愈平息了过去的回忆，并最终成为了治愈无数人的心理学家。

目录: 编者序 在悲伤中更强大地活着
第一章 有一种谎言叫“别担心，我很好”
嘘，我是犹太人
也许，是我害死了妈妈
我是谁？谁是我呢？
洪水猛兽比我受欢迎
如此死去岂不可惜
战争结束时，恶魔来了
讨好自己，不在旧伤中画地为牢
人生很长，与往事温柔相处
美化过去，我已习惯自欺
我的身后尾随着一个幽灵
说出来，给黑暗记忆一个出口
回忆中没有100%的真实
第二章 心痛：没有伤口，却很疼
世界瞬间如大漠一般荒芜
我在鱼缸里动弹不得

原谅我无法云淡风轻地说起曾经
他们说，战争很美
美丽而悲伤的幽灵
不幸不再时沦为噩梦的人质
感谢你给我一根稻草
有一种坚强叫脆弱
记忆和现实的冲突：难道我记错了
所谓合理，取决于我们能否理解
第三章 我的心里有间隐秘的地下室
我讲述另一个我
拼不完整的记忆拼图
我活了下来，我比死亡更强大
我只讲述别人感兴趣的经历
对悲痛的记忆，绝口不提
记下点滴，虚构比事实更慈悲
小说，隐秘的控诉
同情，或多或少都是假的
第四章 一个人的围城，无法分享的惆怅
不能被分享的个人创伤
借着当下的光，故事真相大白
说不清为什么回忆是美的
迷失乌托邦
共同话题，让人和人亲近
小大人的讲述：假装没有受伤
感恩悲痛的经历给我反常的勇气
其实，没什么大不了
第五章 与往事干杯，走出悲伤的练习
回忆里的二度伤害
我的复原力保护人
生命重返，春暖花开
我们可以毫无幻想地活着吗
创伤禁止我讲述疼痛
冰封的记忆开始融化
环境允许我吐露真相
否认过去，逃避现实的代价
没有怨恨，亦无原谅
· · · · · (收起)

[走出悲伤_下载链接1](#)

标签

心理学

正能量

励志

成长

心理学（应用）

释怀

鸡汤

犹太人

评论

我不得不承认那些伤口和过去还在，它们在我精神的某个角落里默默的影响着我的行为和想法。但是它们也许并不需要药品和治疗，它们只需要被轻轻的暴露在阳光下，让你承认并勇敢的面对它们，有了阳光和新鲜的空气，它们会结出鲜红的痂，最终可能会有伤疤，可能阴天的时候还是会隐隐作疼，但是你已经不用再隐藏它们了。这本书，让我明白，悲伤其实并不需要治愈，只需要走出它的阴霾，把它带到阳光下晒晒。

这本书思考的几个概念，知觉，时间，自我，记忆，沉默，建构，解构，虚构，正是我常常思考的，作者的经历我没有过，但是抽聚出来的观点较为一致。它涵盖了心理学对创伤性事件的治疗，小说的素材来源，虚构方式。挺不错的，值得一读。

治愈系书

喜欢书中倒数第二页提及的“选择并非在惩罚或宽恕之间，而是在于理解，为了获得那些许的自由或在不愉快中去感受幸福。仇恨，表明还沉浸在过去的牢笼中。为了走出创伤，理解比原谅更为重要。”

喜欢反应德国二战时期的艺术作品很大的一个原因是，书中或电影中没有过多的渲染德国纳粹的残忍、惨绝人寰，而是将更多的时间留给了美好的东西。比如《美丽人生》中的爸爸和宝宝，即便最后一刻最为悲痛的离别，也是笑着去面对。这样的作品更有力量，更加深刻。作者是一个伟大的人

走出黑暗，走出悲伤，没有什么感觉不会过去，而接受最终的结果就是放下和宽恕。

补档

看得粗糙

平庸的书，并非全部因为翻译的拖累。作为某种意义上的回忆录，作者对如何避免与主题相撞一无所知，显然，他并没有想把这本书提升到“作品”的高度，材料缺乏锻炼，自己也经常被词语出卖；个中理论因我学力所不能，在此不置评

其实就是反反复复和自己的记忆死磕 没有什么心理自助的作用 只能算是回忆录吧

我真的喜欢悲伤，还知道悲伤对我无害

全书摘抄见公众号rongsalon

也许作者的确很强大，也许这本书对于大多数人来说真的很好·，但是在我看来，这不是我所能够认同的书，从作品的角度来说。

这本书陪伴我失恋的两周，直到读完苦感便逝去了。并不是文字写的多么精巧，不过是与战争的痛楚相比，失恋不过是可以淡然的一段经历。走过作者经历战争的心路历程，篡改记忆的痕迹暂且是如今快乐了唯一方式。

叙述的部分很有吸引力，总结的部分很精辟；然而专业性的分析方面对我来说，过于晦涩难懂

语言晦涩

从如此的经历中走过而没有被仇恨和悲伤绑架，作者是幸运的，对于过去经历的一切，除了宽恕和理解别无他法。

可能因为我的人生过得太过一帆风顺，感触并没有那么多。这本书行文很琐碎，翻译得也非常不好。看一看主要的用处在于接触一下那段历史。最近局部动荡、战争很多，珍惜现在。

别担心，有时我不好，有时我也会好

不要对别人说想说的话，而应该说别人想听的话。想说的话留在心底就好，自己品味。没有经历过的人是无法理解的。要融入人群。

2014.7

[走出悲伤 下载链接1](#)

书评

曾经有人和我说明“放下的意义”，大唱颂歌又满是鸡汤的腥气。我看着那人眉飞色舞的导师样，他在说起放下的时候，很是轻松，感觉像是放下茶杯一样简单。但作为听众的我深知“放下”是件很难的事，有些事你这辈子都不可能放下，有些回忆注定会追随你一生，让你无法逃离。...

源于一次偶然，我幸运地拿到了法国作家鲍里斯·西瑞尼克写的《走出悲伤》。打开书，我才发现这竟然是一本神奇的心理治愈按摩书，它教会人们如何从各自的悲伤中解脱出来。作者是法国土伦大学教授，同时也是心理学家、人类和动物行为学家。他没有用高深的心理学术语把读者挡在门外...

很无奈的一句话，不论过去发生了什么，最后都将湮灭在时间的朦胧里。时间不会为你的忧伤停留片刻，所以眼睛要向前看，脚步要向前走，毕竟，生活还在继续！虽然没有像作者那样经历二战的创伤，但现实多多少少总会给我们留下些非常不愉快的记忆。对于这些回忆许多人的第一反应...

《走出悲伤》，作者用零碎的片段记忆讲诉了，在二战期间他作为犹太人身份的童年。这个在心底深藏发酵的秘密，终于暴露在阳光里。与上一本看到的二战题材的《呼吸秋千》不同，这次主角虽依旧是一个少年，但身份立场却是对调的。与那个德国少年在战后的艰苦生活不同，本书...

一开始，带着看故事的心情，随着作者的文字前行。听他讲述自己被收养、被逮捕、因躲在受伤女士的床垫下而躲过一劫、藏在大缸里，被人装进土豆袋里的种种经历。内心震撼的同时，也不大敢确信一个小孩子怎么可能会记得如此多的细节和经历。但是在那个战争的年代里又有什么是不可...

书是豆瓣送的书，拿到手的时候着实高兴了一会，从来没有想过还有这等好事。很快看完了，因为最近太忙一直没腾出来时间好好把书评写了，也不知道有没有时间限制，但愿不算晚吧。

书是很好看的书，跟想象的不太一样，看介绍的时候以为是以故事为主，事实上文字主要以回忆和个人...

在老家收到寄来的《走出悲伤》这本书时，我正在准备重新回北京工作，告别家乡安稳平静的生活。我曾经在北京呆过三年，三年来我经历了很多事情，工作上业绩平平，凭空出来的额外的枝节让我感到压力很大，生活上也只是在饿不死的状态，再加上身体也出了点问题，所谓正是败...

深夜被母亲赶出家门的人读这本书时感觉有些奇怪。一起随着衣服被塞进我行李箱的有好几本书，翻来覆去，我选择在我心情最为沮丧的时候来阅读它，企图它能如同书名《走出悲伤》一样，让我也走出自己心情的最低谷。

想起在我的日志《致读书人》里引用金庸先生的话：“…

几年前的一天，爸妈要一起去卖掉老家的房子，来回一共三天。我看着他们叠了两套衣裤，收拾一点要用的东西，放进一个旅行箱，换好衣服，走到门口，然后跟我说了再见。门关上了，门锁咔嗒一声，我突然感到自己压抑了很久的情绪突然爆发了，跑回房间扑在床上大哭了…

在阅读这本书之前，我以为它不过是一本根据作者回忆总结出来的一套方法，会以一种过来人的口吻，带着点儿说教的语气缓缓地喂鸡汤：如何走出悲伤。

带着这样的偏见，我打开这本书，却意外地走进了一个有些凌乱，却始终向上的世界。读这本书，异常艰难。因为我对历史不太熟，…

文/数数。“幸福来得那么轻易，岁月静好时，回忆是隐蔽的沼泽。

我在泥泞里挣扎，依旧是儿时的模样。”

总有一些事，一些物，一些人，一些话，一些动作直击内心，不管世间沧桑，总会在不经意的时刻苏醒过来。最近有一个多月没有写书评。申请的书也一直存压着。这痛楚…

[走出悲伤 下载链接1](#)