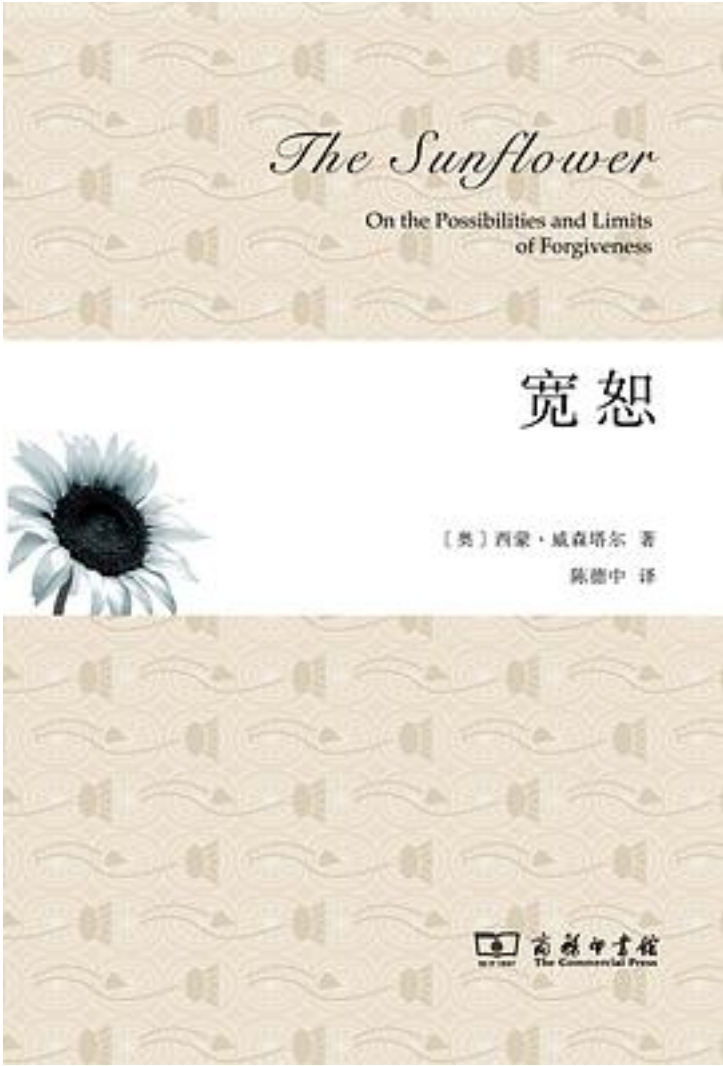


宽恕



[宽恕_下载链接1](#)

著者:[南非]德斯蒙德—图图

出版者:华夏出版社

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787508071381

本书是诺贝尔和平奖得主德斯蒙德—图图与女儿默福—图图合著的有关自我疗愈、与他人和解、与世界和解的心灵之书。全书深入探讨了宽恕之路的四段进程，即把事情讲出来，正视内心的感受，予以宽恕，重建或放下这段关系。通过明确的步骤和练习方法，向读者展示如何松开加害者对你的束缚，解开过往遭遇对你的捆绑，把你从怨恨与愤怒的链条下释放出来，最终与这个世界善意和解。

人世间，每个人都有被他人伤害的心碎时刻，每个人也都有祈求他人原谅的时候，愤怒和报复只会造成伤己伤人的共同沉沦与毁灭。“宽恕”是疗愈这些破碎必须踏上的旅程，也是我们重新归于完整的唯一方法。它指引你如何面对生命中最难堪的处境，以及当你的身心受到严重侮辱或创伤的时候，能够在“宽恕”与“报复”之间做出明智的选择。唯有真心地宽恕，才算完全放下；只有真正地放下仇恨，重建关系，人生才会大不同。

作者介绍:

德斯蒙德—图图（Desmond M.Tutu），1986年，被选为南非圣公会教堂最高职位的开普敦大主教，他也是南非为正义与种族和解而战的杰出领袖，其卓越贡献为他赢得1984年的诺贝尔和平奖。

1995年，时任南非总统的曼德拉亲自指派他为“真相与和解委员会”主席，该委员会与图图大主教所扮演的角色，是南非转变为自由民主国家的关键要素，为国家开拓了历经内战冲突与无数暴行之后继续向前走的全新样貌。

2009年，图图大主教获得美国公民最高荣誉的“总统自由勋章”，2013年荣获“邓普顿奖”（相当于宗教界的诺贝尔奖）。

默福—图图（Mpho A.Tutu），经验丰富的传教士、老师以及作家，目前担任德斯蒙德—图图与莉雅—图图遗产基金会CEO。她和父亲图图大主教还合著有《为善而造》一书，2010年赢得“诺提勒斯书奖”。

目录: PART1 认识宽恕

将宽恕当成一种恩典赐予出去的人，当下立刻就解开了把他和对方扼住的重轭。一旦宽恕了，你就可以自在地继续你的人生，继续茁壮成长，不再是个受害者。一旦宽恕了，你就挣脱开那副重轭，你的未来也不再被过去锁住。

Chapter1 为什么要宽恕

宽恕的科学研究

宽恕带来全体的疗愈

宽恕带来真正的自由

我们共通的人性

宽恕不是奢侈品

一封宽恕的邀请函

Chapter2 宽恕不是……

宽恕不是懦弱的表现

宽恕不是正义的颠覆

宽恕不是遗忘

宽恕不是容易的事

Chapter3 走向宽恕的历程

报复或者和好

要多久才能宽恕？

难道没有不可饶恕的人吗？

PART2 宽恕的四段进程

之所以能够宽恕，是因为能够体认到彼此共通的人性。我们体认到，你我都是脆弱、会受伤、不完美的人类，谁都可能轻举妄动，谁都可能刻薄残酷。我们也体认到，没人本性邪恶，谁在一生当中所做过的最坏的那件事都不能代表这个人的本质。

Chapter4 把事情说出来

为什么要把事情说出来？

说出真相

从陈述事实开始

不说的代价

决定要告诉谁

直接对加害者诉说

公开诉说

Chapter5 正视内心的感受

为什么要正视内心的感受？

何时必须正视内心的感受？

未曾正视的伤痛

哀悼扮演的角色

没有感觉才是错的

要找谁一起分担？

找到你的声音

学会感受，学会宽恕

我们都是一家人

Chapter6 予以宽恕

选择宽恕的权利与自由

体认人性是共通的

真正的宽恕

说一个新的故事

默福的故事，我们的故事

在宽恕中成长

Chapter7 重建或放下这段关系

重建或放下

我们人人都有份

为你的需要提出请求

一个不寻常的请求

什么是放下？

什么是重建？

如果我们还没准备好

PART3 一切都能宽恕

当我们选择在自己的心里创造一个宽恕的世界，我们就是在改变世界。宽恕、和解、重建破碎的关系是我们的天性。每一只以宽恕之姿伸出去的手，都是一只努力缔造世界和平的手。

Chapter8 需要获得宽恕

寻求宽恕

不曾走上四段进程的代价

和解的第一步：认错

和解的第二步：见证痛苦并道歉

和解的第三步：请求宽恕

和解的第四步：重建或放下这段关系

Chapter9 宽恕自己

不停自责的痛苦

自我宽恕不是一张通行证

为什么应该宽恕自己？为什么宽恕自己那么难？

你能直视镜中的自己吗？

自我宽恕是什么？不是什么？

自我宽恕需要什么？

如何宽恕自己？
Chapter10 一个宽恕的世界
每个人都要彼此照顾
培养宽恕力
转化痛苦
如何创造一个宽恕的世界？
修复我们的世界
一切都有关系
· · · · · (收起)

[宽恕_下载链接1](#)

标签

- 宽恕
- 好书，值得一读
- 哲学
- 南非
- 樊登读书会
- 外国文学
- 樊登读书会推荐
- 图图

评论

樊登速读。如何跳出残酷暴行→痛苦→选择伤害→报复→残酷暴行的报复循环；以德报德，以直报怨，不应该一味的宽恕，限度应该在何处？一味报复于事无补，人应该面向自己可以控制的领域。残酷暴行→痛苦→选择复原→把事情说出来→正视内心感受→予以宽恕

阎王好见小鬼难缠

讲出事实 正视自己的感受 予以宽恕 重建关系 |
时间不是治疗心灵创伤的良药，宽恕才是。只有宽恕过去，宽恕伤害自己的人，才能重建未来 |
如果做不到放下伤害，宽恕他人，那么这种创伤会像牢笼一样囚禁你的心灵，让你长时间饱受折磨 |
真正的宽恕是无条件的，也就是说，无论伤害你的人有没有悔改，有没有向你道歉，有没有做出补偿，这种宽恕依然是成立的

很难的修行

“
宽恕之路的四段进程：把事情讲出来，正视内心的感受，予以宽恕，重建或放下这段关系。”。真正有害的不是心灵鸡汤，而是致幻剂，空洞的口号。
宽恕是一种实用的工具，如何与自己和解，达到真正的自由。

知道真相的我，对于过往的种种，选择了宽恕。

从思想上实现跨越，才是人与人拉开差距的关键。

没有什么不能被宽恕，没有不是不值得宽恕。宽恕是给自己的一份最好的礼物。

时间不是治疗心灵创伤的良药，宽恕才是。

时间不是治疗心灵创伤的良药，宽恕才是。只有宽恕过去，宽恕伤害自己的人，才能重

建未来。

看书过程，脑中一直回想孔子的一句话：以德报怨，何以报德？所以，书中观点，不完全赞同，对待犯错的无原则宽恕，只会鼓励更大的恶。喜欢一句老话：你是成年人，你可以做任何事。前提是，你愿意为你的行为负责任。大家都是人，都活这么一世，我受苦了，却宽恕你？？？凭什么？！

樊登读书会

宽恕是最值得训练的一项心理能力。不宽恕将会内耗很多心力及时间，这首先是没有价值的浪费，更是负面情绪的影响。拥抱自己，也拥抱那个伤害你的人，宽恕别人即宽恕自己，饶过自己。一切生机都在不如意的拐角等待你、加油！少女！

宽恕不了

宽恕

真正的宽恕不是表面的，也不是圆滑的狡辩。它是深入而全面地认清事实真相，它是诚实地把行为和后果记录下来，它是一场唯有去进行才会完成的对话。它是一条独特的道路，如同选择走上这条路的人一样独特。

樊登年度72本。

宽恕不是懦弱

童年阴影 包袱 诺贝尔和平奖 宽恕 陈述 牢笼 宽恕是治愈的良药
生活就是人际关系的总和

这是一种怎样的大爱？也许人只有付出才能更幸福。

[宽恕 下载链接1](#)

书评

宽恕一词，在名人名言中鲁迅说过，胡适也说过，在此摘录下来共同学习一下。鲁迅是在《风筝》一文中说的：“我也知道还有一个补过的方法的：去讨他的宽恕，等他说，‘我可是毫不怪你呵。’那么，我的心一定就轻松了，这确是一个可行的方法。”胡适是在《我的母亲》一文中说的...

“宽恕”能带来什么
“没有不能原谅的事情，没有不值得原谅的人。”诺贝尔和平奖得主德斯蒙德·图图与女儿默福·图图如是说，“没有宽恕就没有未来，愤怒和寻求报复即是我们的毁灭。这一点，就个人或全人类而言，都是如此。”
在历史上，南非曾是世界上唯一运用立法与行政手段...

[宽恕 下载链接1](#)