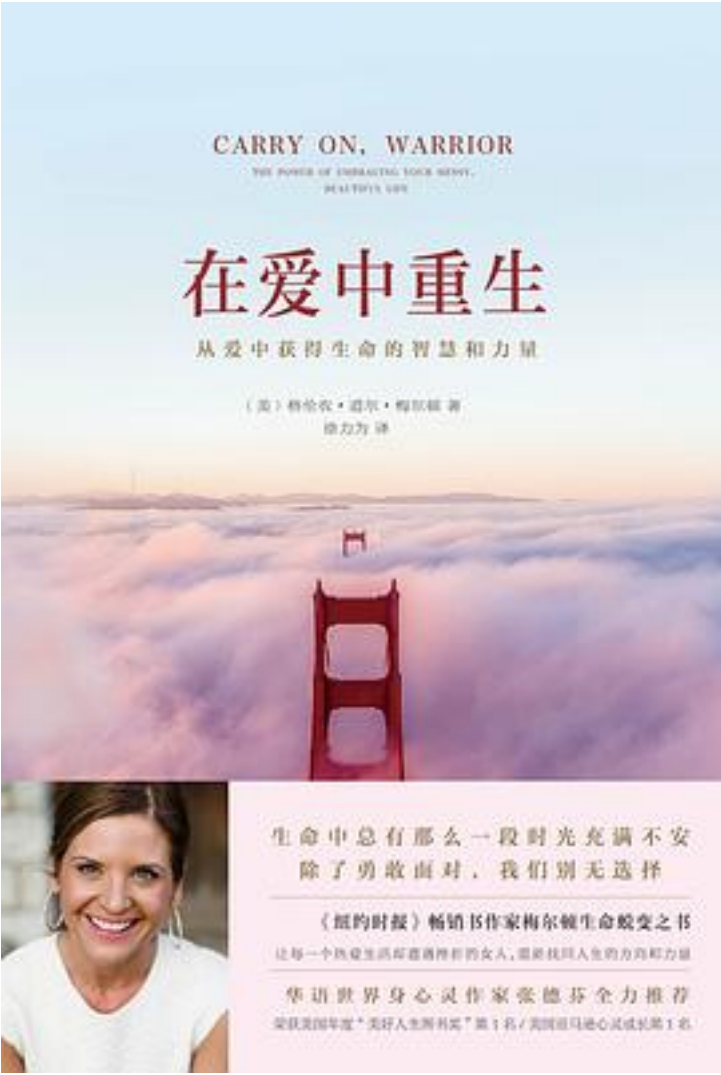


# 在爱中重生



[在爱中重生\\_下载链接1](#)

著者:[美]梅尔顿

出版者:新星出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787513308496

## 【编辑推荐】

生命里最令人费解的是选择、最让人心碎的是失去。

但不管如何，每一个抉择都会带领我们走向从未想象过的世界，我们不能每次觉得人生很辛苦的时候就躲到一个不属于自己的世界。

生命中总会有那么一段时光充满不安，除了勇敢面对，我们别无选择。

有时候，我们需要的只是多一点勇气，去勇敢向自己不想要的人生说不，就像是书中梅尔顿的人生一样：勇于把自己打碎，看看生命里会出现什么样的奇迹？

1、《纽约时报》畅销书作家梅尔顿生命蜕变之书。

如果生活一定要取悦一个人，我想你最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。

2、华语首席身心灵作家张德芬全力推荐！

成长需要的是诚实和勇气，无论付出多大的代价，你都不能欺骗自己。诚实的向内看，然后接纳所看到的一切，这本书将会给你绝佳的指引。

3、荣获美国年度“美好人生图书奖”第1名，美国亚马逊心灵成长第1名。

让每一个热爱生活却遭遇挫折的女人，重新找回人生的方向和力量！

## 【内容介绍】

人的一生，总会遇到各种困难和挫折。活着本身就很不易，不是因为我们会犯错误，而是人生之路荆棘密布。

曾经，以为让心里装满了美好，人生就会幸福和快乐。然而，这个世界有太多美丽的假象，总会遇到一些人、一些事，让我们不得不承认这个世界存在着黑暗之处。

随着人生阅历的增长，渐渐明白：我们的生活，一半是美丽的，一半是残酷的，它是美丽与残酷的双面体。如果生活一定要取悦一个人，我们最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。

《在爱中重生》是《纽约时报》畅销书作家梅尔顿生命蜕变之书，也是她对生命最诚实的告白。她告诉我们：只有接纳不完美的自己，心灵才能自由；只有勇于把自己打碎，改变才能发生。当我们学会用爱调和自己，用爱面对世界，生命才能获得更多力量、更多接纳，更大的觉醒，从而引导我们过上崭新、宁静而开阔的生活。

## 【媒体推荐】

成长需要的是诚实和勇气，无论付出多大的代价，你都不能欺骗自己。诚实的向内看，然后接纳所看到的一切，这本书将会给你绝佳的指引。

——身心灵作家 张德芬

写给每一位独自站在人生路口的读者。格伦农的文字和她“活出自我”的生活态度一样，完全“写出了自我”。通过写作，她既能够驱散孤独的感觉，也能变得谦恭，还可以战胜内心的恐惧，敢于暴露自己脆弱的一面。她鼓励每一位读者去激发人生的原动力，

大胆追求自己的梦想，不徘徊不躲闪，去捕获生活中值得你拥有的每一样东西。

——《出版人周刊》

格伦农，上帝一定非常爱她，因为她勇敢而坚定地用智慧把自己的内心世界展现在我们面前，用文字把这个世界变成了一个更加美好、适合疗伤的地方，她能帮助你通过自我回观，从逆境中走出来，找回重新面对生活、创建崭新人生的力量。

——《芝加哥论坛报》

格伦农·道尔·梅尔顿本身就是一座教堂，而《在爱中重生》就像一曲欢乐的圣歌，令我听过之后，便禁不住立刻站起身来，道一声“阿门”。生活，正如格伦农所说，是“残酷而美丽的”，但她机智诙谐、温暖人心、真诚动人的文字使我领悟到，即使再深刻的痛苦中也蕴藏着美丽。这是一本发人深省的书……读过之后，书里的内容始终盘旋在我的脑海中，值得每位女性读者去阅读。

——美国知名学者，最具影响力女性之一布琳·布朗

每段时期，都会有一位与众不同的作家出现。格伦农·道尔·梅尔顿就是如此，她的文字深刻、真诚且幽默诙谐，因此广受读者欢迎。格伦农就像是我最贴心的闺蜜——她向你毫无顾虑地敞开心扉，直抒胸臆，对你倾诉她过去的经历和现在的艰辛，也激发每位读者勇敢寻找自我、大胆追求自己的梦想。

——家长网

正因为格伦农曾经历过那样布满创伤的岁月，现在她才如此渴望抚慰别人的心灵，并让对方走进自己的世界。她用女人独有的细腻而深邃的笔触给予人们无限希望。书中充满无数幽默、真挚、美丽、动人的情感故事，她从亲身经历中深掘出滋养人生的生命力。这本书让我深深感动，甚至潸然泪下，相信我，读过绝不会让你失望。

——《科克斯书评》

阅读《在爱中重生》这本书就像和一位朋友坐下来一起喝咖啡聊天，听她讲故事，和她一起欢笑、一起流泪。你们会聊得十分投机，总能引起共鸣。聊完之后，你会感到精神状态焕然一新，原先萦绕在心头的孤独感顷刻间烟消云散。相信你读过这本书之后，不会只感慨一句“嗯，写得不错”，然后就把它搁置一旁，而是会立刻跑到书店再买三本，送给需要它们的朋友。它让你以最优雅的姿态站在人生的舞台上，真的是一本真实而诚恳的好书！

——教育网

格伦农身上集中体现了我们渴望拥有的一切迷人的特质——她真诚、风趣、聪慧、富有仁爱之心，对于生活中各式各样的挑战都能应对自如，不过《在爱中重生》这本书的魅力却在于，你读过之后会忽然发现其实自己也拥有这些美好的品质。这本书会使你感受到自己被人所爱、所珍视。还有哪一本书具有比这更珍贵的价值呢？

——《花语女孩》的作者凡妮莎·笛芬堡

《在爱中重生》这本书写得尖锐、犀利、深刻、诙谐。它讲述的是一位曾经被不良嗜好缠身、一直独自躲避在阴暗角落里蛰伏的人是怎样走出阴霾，重新面对生活并找到真正的人生目标勇敢地为之奋斗。我相信这将是—部转变女性思维的新宣言，此书将激发无数女性的梦想，帮助他们无惧前行、梦想成真！

——《女人、食物和上帝》的作者吉宁·罗斯

这本书写得幽默、真诚、直言不讳。格伦农将女性的成功密码进行了完美的解读，她送给了读者一份珍贵的礼物——告诉她们可以去怀疑，可以去相信，可以去奋斗，可以去欢笑，可以讲真心话，可以不把一切做得尽善尽美。《在爱中重生》是讲述心路历程的书中最出色的一部，读者会渴望反反复复地阅读它，与它一起感动、一起流泪。读它既像和一位亲密的朋友谈心，又像和一种神圣的力量邂逅。

——《圣经中的女性角色》的作者雷切尔·赫尔德·埃文斯

这是一本无比真诚的书，它能把你的心融化，并使你感到醍醐灌顶！很难再找到一本书像《在爱中重生》这样，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。格伦农关于生命的真实告白，帮助我们探索自我、获得重生，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活。

——家庭教育网

这是一本能让你振奋和救赎的好书，我希望所有读者朋友都能认真读一读《在爱中重生》。格伦农讲故事的本领是一流的，她知道如何以真诚和热情来温暖读者的心，而且她对于自己曾经犯过的错误丝毫不加避讳。因为她明白上帝已经原谅了自己，自己依然是上帝深爱的孩子。强烈推荐这本书！

——凯瑟琳·威利斯·佩尔西，伊利诺斯州第一公理教会助理神父，《基督世纪》杂志

作者介绍:

格伦农·道尔·梅尔顿 (Glennon Doyle Melton)

《纽约时报》畅销书作家。

2009年，她开始在互联网上发表文章。很快，那些散发着真挚情感的文字受到了上千万读者的共鸣和喜爱，无数读者从她的故事中，看到了自己的过去和现在，并被她的故事深深感动，被她对生命透彻的体悟所感染。

梅尔顿通过自己的成长经历和心路历程，向千万读者揭示了一个真理：人生的每一段旅程都值得嘉奖，而爱是唯一保护我们免于伤害的力量，只有从爱中获得生命的智慧，我们的人生才能获得更多力量、更多接纳，更大的觉醒。

《在爱中重生》出版后，受到了全球读者的喜爱，连续24个月位居美国亚马逊心灵励志畅销榜，无数女性从中找到了生命的答案，找到了幸福人生的精神力量！

目录: 自序 生活是美丽与残酷的双面体

Chapter 1 有些路你不走下去，就不知道它有多美

每一天，都是全新的开始

每一个人的灵魂深处都有一个洞穴

幸福就是做自己喜欢做的事

坦然面对过去，重新发现新生活

活着的每一刻都会有奇迹发生

被苦难打开的心灵可容纳整个宇宙

总有一天，你会遇见最好的自己

真正的宁静是内心的淡定与从容

Chapter 2 只有掌握完美关系的秘密，人生才能变得更加完美

你觉得我本来就那么幸运吗

曾经的我，现在的你

只因为在人群中多看了你一眼

我们为你而感到骄傲  
温柔是美好婚姻的法宝  
这世界与我们有关的东西  
原谅不美好  
容易上当受骗的傻瓜——关于吸尘器的那点事  
为什么我们无法靠近彼此的心灵  
让我们用爱倾听彼此  
Chapter 3 人生的每一次劫数，都是浴火重生的契机  
请不要对我说活在当下  
永远给自己多一次的机会  
真正善良的人应该是勇敢的  
我无法忍受的究竟是什么  
在这个美丽又残酷的世界上保持一颗平常心  
你是我想用生命保护的奇迹  
我希望你活出生命的所有可能  
我们一起学会了如何去爱  
别怕，我们都曾经历过  
这是一年中最美好的时刻  
每个孩子都拥有自己的天赋  
发现你心底的爱与温柔  
自信和谦虚是一枚硬币的两面  
在纷扰的世界里，找到内心的平静  
Chapter 4 生命中邂逅的每个人，都是上帝赐予的礼物  
经历过狂风暴雨，你将不再彷徨  
生命中邂逅的每个人，都是上帝赐予的礼物  
真正的爱并不温暖  
追寻你生命中真正重要的事  
那些被世界碰疼了的人  
天赋是通往彼此灵魂的桥梁  
以你自己喜欢的方式去生活  
请保留自己内心独特的信仰  
Chapter 5 从爱中获得重生的信心和力量  
在绝望的世界中心存希望  
你一无所有，你拥有一切  
你配得上更好的生活  
心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪  
爱是一切的答案  
让梦想照进现实  
在上帝身旁翩翩起舞  
特别收录  
在路上：坚信梦想的力量  
写给亲爱的读者们  
愿你成为最好的自己  
鸣谢  
• • • • • ([收起](#))

[在爱中重生\\_下载链接1](#)

标签

正能量

好书，值得一读

励志

人生

心理学

内心强大

真心喜欢这样的文字

心理

## 评论

喜欢前面的三分之二，作者毫无掩饰地剖开自己，展示生活的真相——残酷又美好的混合体。书最后的三分之一，升华得太高了，变成了福音演讲。生活中，梅尔顿一定是一个非常魅力的人。

-----  
很真实 但不晓得为何 没什么感触

-----  
鸡汤读物，好似闺蜜讲述经历，什么样的人生都有啊

-----  
虽然信仰不同、经历迥异，但是人生态度值得学习

-----

真诚

-----  
作者语言很有意思 读完的确有了很多新的看法 生活不易  
但我们可以更好地面对而不是因为不易便去消极

-----  
Glennon的人生，从酗酒抽烟过着无规律无底线的放荡少女生活，到理智坦诚怀着仁爱之心过上为人母为人妻的日子，关于婚姻、家庭、育儿、人性，关于爱。

-----  
治愈系软文，起码我用书上的话帮助过别人，但是我本人并没有长久的受益。

-----  
打发时间可以看看，如果真的想获得心灵的成长和重生可能会失望

-----  
真实的心灵剖析

-----  
[在爱中重生 下载链接1](#)

## 书评

在这本书里，作者格伦农向读者讲述了自己的成长经历和心路历程。她曾经酗酒、吸毒、患有贪食症，在精神病院接受过住院治疗，还因为自己的不良嗜好进过警察局。好不容易她从大学毕业了业，当了一名教师，一方面她保持着良好的业绩，另外一方面私生活很混乱，将性与爱混为一谈，因...

-----  
古语有云：君子坦荡荡，小人常戚戚。意思是说君子心胸开阔，神定气安。小人斤斤计较，患得患失。为君子者，讲究一个行得正，坐得端，胸中浩然气，万事不萦怀。但是君子莫非是无瑕美玉，所以才敢如此洒脱不羁？窃以为非也。君子走的是君子之道，君子之道当以修身为要，修...

-----  
众里寻她千百度 ——读《在爱中重生》 文/贺兰微

人生最大的功课是经历自己，认识自己，进而创造自己。必须经历非我，才会认识到自我。整整一周的时间，一字一句，认真读完《在爱中重生》。对于作者格伦农道...

-----  
当这本书机缘巧合的摆在我面前的时候，自己刚刚正在尝试着走出一场伤痛，腰封上赫然写着"生命中总有那么一段时光充满不安，除了勇敢面对，我们别无选择"。我不禁呵呵，觉得翻译的措辞还是有些保守，何止是不安，哪怕是绝望，是看不到一丝光亮的黑暗，我们都别无选择，也只有靠...

-----  
几年前，我在教堂遇到了一些在我看来有点儿不可思议的事情。有一天，我和刚刚碰到的一个女人闲聊起来。她开了个不像是玩笑的玩笑，说我的家庭生活“和谐美满”，并且说这种“和谐美满”更加反衬出她的家庭是多么糟糕，想到这里，她觉得很不舒服。类似这样的情况在两个星期内就...

-----  
读《在爱中重生》 作者：苏术 To be or not to be? ——That is a question.

《在爱中重生》是美国《纽约时报》作家梅尔顿重生之作。作者通过讲述自己的成长经历和心路历程，告诉大家生活是美丽与残缺的双面体。当你面临双重选择的时候，当你觉得快要走不下去的时候，多去发...

-----  
一点点烛光 赶走了黑暗 让爱发烫 永不熄灭 继续地闯 ---谢霆锋《烛光》

每个人的人生经历都是独有的，截然有异。每个人的心路历程更是千差万别了。尽管你经历了作者说到的生活挫折，但你遭受的并不见得就是与作者一样的生活，与作者受到一样的磨难，更不用说的还有别人对你...

-----  
梅尔顿，《纽约时报》畅销书作家，拯救了无数热爱生活却遭遇挫折的女人，这样戴着光环的一个人，却有将近26年的痛苦经历。

梅尔顿在26岁以前就开始患有贪食症，其实也就是贪吃然后催吐以此不让自己长胖的伤害自己的方式；她酗酒只是为了让自己在醉后胆量放大；吸毒让她逃避现...



-----  
文/凡悦颜

“tuo光”给人看，就意味着把自己的所有拿到人前，这无疑是一次豪赌，但这是个不错的途径，一旦这样，我们可以更真切的审视自己、正视自己、接纳自己！正所谓置之死地而后生。

一个人成熟的标志是拥有自己的秘密，然而随着时间、阅历的增长，人们的心理也愈加的不...

-----

-----  
说实话，我真的很佩服作者格伦农勇于面对自己的勇气和智慧，而现代女性所缺少的恰恰就是这点。

我一直觉得只有把美好的自己展示于人前才能得到真正的称赞和欣赏，而那个灰暗的自己就留在心里的某个房间锁起来，等到夜深人静时，再在梦里出现，解决那些在现实生活中永远平息不...

-----

借助书中的原话，我开始这篇文章，这句话就是：“生活是美丽与残酷的双面体，就像夜幕上的星星。如果我们一起分享它的美丽，共同面对它的残酷，就不会感到孤独与恐惧。”当我们面对无法解决的问题或者是棘手的问题时，我们可以从爱中获得生命的智慧和力量，这也是解决问...

-----

-----  
很多生死，不是生死。有人打你，你不会死；有人骂你，你不会死；有人不喜欢你，你不会死；就连你也不喜欢你自已了，你也不会死；苦难来了，你也不会死……所以，在没有真正死过以前，你要相信的，许多生死，真的不是生死，真的不算什么。

这个念头都让我惊叹了，这正是读过《...

-----

-----  
剖开自己的心，在爱中涅槃-评《在爱中重生》文/信实的精灵

对遇到的每一个人都要和善，因为大家生活得都很不容易。——里夫约翰·沃森  
包括你自己...

-----

-----  
前几天才拿起这本书看起来，这本书是一个朋友送我的，原来自己已经放了一段时间在

书架上没有去碰它，真的很惭愧。  
有时候自己也难以想像自己的人生，还会是怎样的一个状态，虽然我的生活，并没有作者之前的人生那么的糟糕，但是总感觉自己也是一个负能量十足的人...

-----  
[在爱中重生\\_下载链接1](#)