

我在天堂那五年



一部探寻内心平静与生命意义的智慧之书
出版后，引发全球性社交媒体运动，
吸引近 5 000 000 人关注



2016年美国励志图书大奖
克里斯多福奖

我诚挚地邀请您拉过一把椅子，通过这些文字，遐想尘世中天堂的模样。正如在那个神圣的地方，当奥古斯丁雅女和我讨论那些永恒而普遍的问题——如何过一个充实而有意义的人生时，我所做的那样。

——约翰·施利姆

[我在天堂那五年_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰 · 施利姆

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2017-1

装帧:软精装

isbn:9787549583928

美国小镇圣玛丽斯，87岁的奥古斯丁修女数十年如一日地默默经营着一家陶瓷店。在这家不起眼的小店，修女用艺术家之手营造了一个绚丽多彩的梦幻仙境——装满了喜乐与悲伤秘密的窑炉，标价“三声万福马利亚”的乌龟，五彩斑斓的“格西特制”，还有摆满了货架的天使、雪人、动物……

一个隆冬的午后，失意茫然的约翰，推开了这扇人间天堂的大门。

约翰与修女一见如故，在修女的陶瓷店，在那些静谧、无人打扰的时刻，他们无话不谈，从陶器的烧制、小猪储蓄罐的配色、圣诞新品的设计，再到严肃如爱与生活的讨论，两人亦师亦友，约翰不断激发修女的艺术创作灵感，修女也给约翰晦暗的生活带来了温暖的亮光，她引导约翰从陶艺创作中学会耐心、感恩，领悟简朴的力量，带领他一步步走出人生低谷。

本书获2016年美国克里斯多福奖。

作者介绍：

约翰·施利姆（John Schlimm）

1971年生于美国宾夕法尼亚州，作家、艺术家、教育家，同时也是美食家。他在全国各地演讲，主题包括励志故事、烹饪、娱乐、公共关系，并于国会山发表了《心怀怜悯改变世界》的主题演讲。他的身影也活跃在《艾伦秀》等媒体上。

个人网址：<http://johnschlimm.com/>

目录：自序 第七日

第一部分

第一章 缘起

第二章 喜乐与悲伤

第三章 耐心

第二部分

第四章 勿忘我

第五章 迷失与寻找

第六章 小小十字架

第三部分

第七章 充满喜乐的神秘之地

第八章 上帝的时间

第九章 足迹

第十章 第一个圣诞节开放日

第四部分

第十一章 新年决定

第十二章 奇异恩典

第十三章 圣星期四

第五部分

第十四章 爱之女士

第十五章 圣景驴

第十六章 启示录

第六部分

第十七章 精神食粮

第十八章 明光普照

第十九章 城中话题

第二十章 礼物

第七部分

第二十一章 借来的时光

第二十二章 黑暗

第二十三章 进到光中

第二十四章 奖赏

致 谢

译后记 暖暖的爱 智慧的光

· · · · · (收起)

[我在天堂那五年](#) [下载链接1](#)

标签

治愈

生活哲学

暖心

励志

心智

友谊

小说

外国文学

评论

书本身提到的感恩、耐心、坚持、认识无常等陈词滥调没什么意思。而贯穿整本书的修女的「坚定的信仰」倒是给人了一点启发。她的从容、睿智来自于信仰给她的「强大的依靠」和「不会动摇的终点」，让她能「接受生活的本来面目」，好的不好的，统统是上帝给的。而如我等凡人，迷茫、怀疑，皆因天天在“走这条路好，还是那条路好？北京好还是上海好？哎呀我又看到张三跟我选择一样但翻船李四那样好像聪明点是个捷径

”这类事上耗费心神。所以大部分人的问题是没信念，或者有信念但不坚定容易被外物左右。

无神论者不用焦虑非得去皈依宗教，找到坚定的信念，就会有温柔且持久的力量。201912月再看也并不觉得是陈词滥调，只是当时自己不懂

因为广西师大而接触了这本书。自从广西师大出了木心全集和理想国系列以后，对这家出版社一直很关注也很喜欢，每次出新书都会了解一下。书中的修女优雅而睿智，甚是喜欢，虽然我更多的将自己定位为泛神论者，但是有些时候我也会不得不去相信上帝的存在，之前和小伙伴也聊了一些这个话题。即使走出了自然状态，生活依旧是残酷的，宗教是否只是一种欺骗呢？我还是倾向于认为不是这样的。

总有些书会带来智慧、光亮，这本书就是。

人们为什么选择信仰宗教？很重要的原因，大概是希望赋予自己认知某种至高无上的控制者，帮助自己在纷繁混乱的现实中寻觅一隙止水之心，接受变化，接受悲喜，接受种种不堪与痛苦。毫无疑问，施利姆是位极会讲故事的作者，将并不新奇的「人生哲理」蕴藏在自己和奥古斯丁修女的日常交往中，又塑造了修女开朗、乐观、纯粹，以及身为艺术家的心性，使得那些道理不那么突兀，不那么侵略，当真「润物细无声」。忙碌之余的午后，坐在懒散的阳光下，静静读上几页，任凭修女温暖的话语充盈心头，感受其中的智慧、空灵，自然是不错的享受。不过仍需牢记，光喝「鸡汤」，数量再多，心灵也会营养不良。

Five Years in Heaven: The Unlikely Friendship that Answered Life's Greatest Question
生命中最重要的一件事就是出现。约翰，我很感激你来这里。无须用言语去描述，如同一个微笑，一切不言而喻。

无数次的热泪盈眶

学会感恩。简朴的力量悄无声息 却异常强大

emm 没法儿高分 单纯真善美的作品已经不能满足我并且打动我了

1. 在生活节奏快、压力大的现代生活中，至简则至美。剥去那些让你迷惘、让你窒息的外壳或是枷锁，回归简单，一定是生活至道。 2. 但一个人突然找到了自己的inner

peace，开始和自己和谐相处，建立起自己内心世界的秩序，一切！都开始变得美好宁静。突然就得道升天了。。

3.并不打动我，是因为我相信的是：这世上真正的英雄主义只有一种，那便是在认清生活残破颓丧的丑恶面貌之后，依然有勇气活下去。4.做自己的盖世英雄

印象最深的一句话，“正式我生命中所经历的一切好事和坏事，让我成为现在的自己”。全书类似多年以前读过的相约星期二，但是文字更加温暖，真希望自己也可以拥有一个格西特制的小天使。

【蜗牛读书】基本都是修女和约翰的对话，灵性相关吧。大学时候可能会喜欢，现在不行了……

寻找一种信仰，把自己托付给更强大的力量，不失为一种使生活变得轻松且专注的好方法。要知道，“上帝在工作、魔鬼也在辛勤地工作”。哈哈哈，这句话，倒是为善恶的共存给出了一种诙谐且具有说服力的解释。

信仰的力量，如春雨浇灌人心

总感觉男主角显得有点功利 男主角很有很长的一段路要走才能抵达修女的境界

“平安”就是一种经过漫长年月的清洗、打磨，从烛光、祷告、焚香、圣餐中弥漫而出的馨香。

我读过很多文字更为优美的同题材小说，这本书无论从语言还是从内容上看都算不上稀奇。它最大的动人之处就是用一个不紧不慢的故事告诉你：人生不过平凡故事，要用耐心、坚定、乐观的态度去看开点，说不定就变好了呢。

真希望也有这么一个地方

九十岁还能每周工作六天，做陶器、打理土地，并且在陶艺方面更进一步，这是什么神仙奶奶。当然作者也很会Push了，这是两位艺术家的合作。

读了一点吧 感觉不符合我的口味

有信仰的人很伟大。信仰不仅仅是宗教层面的，找到内心和自己长久相处的方式，很幸福。

“创造和产出的行为本身就是一个过程，这需要时间的磨练。”

“您难道没有觉得放弃与我们人类的本性有关，我们其实并不喜欢做出改变。”

[我在天堂那五年](#) [下载链接1](#)

书评

十多年前，《我在天堂遇到的第五个人》甫一出版就登上了美国畅销书排行榜。十多年后，《我在天堂那五年》一经问世，就荣获美国图书大奖，成为炙手可热的读物。十多年的时光里，美国读者的心灵鸡汤始终离不开“天堂”的场，当我们这些并没有宗教信仰的人阅读一本侵染着个人...

大概断断续续用一周时间读完了《我在天堂那五年》。对于这本书的好奇是因为“天堂”二字。我的父亲在我三十岁那天离开了我，我不知道他是去了天堂还是西方极乐世界，但按照他活着时的宗教信仰，我想他应该是前往了西方极乐世界。这是一本具有较重个人宗教信仰的读物，因为没有...

《我在天堂那五年》是通俗易懂的励志书籍，本书讲的是一个而立之年的年轻人，走到了人生的十字路口，前路茫茫，不知道怎样继续，他来到自己的家乡小镇，在朋友的带领下推开了修道院的陶瓷店，在那里制陶的是一位睿智的八十七岁修女奥古斯丁，从此以后，作者大概每两周去一次陶...

很温暖的一本书，就像一条小溪慢慢的流过你的心里，滋润心底早已干涸的心田
作者很幸运在他被遗失在地狱的那一年遇见了她，指引他走向天堂的人生导师，她就像
一束光，照进你黑暗的生命里，慢慢的，悄悄的驱赶你身边的阴霾
而现在挣扎在地狱的我们，或许未必那么幸运遇见人生的...

阅读此书的感受，像是，在干净凉爽的清晨，或是阳光细碎的午后，与一位知交老奶奶
谈话。这位老奶奶是极其睿智而有趣的。慢慢阅读这本书将近一个月，约翰与奥古斯丁
修女相处的五年，带给我缓缓行进的智慧与慈悲。

修女慢慢道来的，“用感恩拥抱生命中的喜乐与悲伤；原谅那些伤害...

生命的意义是什么？如何看待生活中的挫折？这本书都会告诉答案。
通过修女和约翰的聊天，我们会明白所有的事情都会朝我们期待的方向改变。如果还没有得到回应，那是因为上帝和我们的时间不一样，但事情总会往好的方向进行。
这是一本非常治愈的书，修女睿智的回答总能让约翰有...

“人们如今对陶瓷没多大兴趣了”修女解释说“但是我仍旧很喜欢，在上面画些动物也是我最喜欢做的。”

“当打开窑炉看到一切都完成的那一刻，一定十分令人激动”我说。

“是的，是这样”修女回答“但我打开的时候，既有喜乐也有悲伤，每次打开，我从来都不知道自己会发现什么...

那个时候，约翰·施利姆想破头皮也想不明白，为什么自己会在而立之年走到这样窘迫的地步？

二十岁到三十岁的这十年，他有着辉煌的人生履历。他名校毕业，是哈佛大学的硕士毕业生；在校期间，他就担任白宫第二夫人当公关助理，经历过特工环绕、出行不是私人飞机就是豪华车辆...

如果在书店看到这本书我绝对不会买这本书。我必须说网上营销带有致命的欺骗性，我依稀记得豆瓣书关于这本书的推销页面，好宁静的小镇，好悠闲的姿态……可是当我读这本书的时候，这些感受都随之消散了。其实我是爱上了营销页面的建筑，好吧！这是我的致命缺点。对这本书的喜爱…

她说，你需要一直专注于前面的道路。耐心和其他美德的操练有一个经验累积的过程，简朴也是我们需要经过时间培育的，就像修剪一座花园一样。
每一次你没有得到你注定会得到的工作，或者每一次你将愤怒、恐惧和困惑转化为感恩，你就除掉了上你裹足不前的又一道束缚。你释放了自己…

2017年阅读完毕的第一本书。能够遇到这样的一位长者，真的是一个福分。用感恩的心，接受生命里的每一次悲伤，用感恩的心迎接每一天，并为每天做一个自己的承诺。我们需要这样的精神使者，需要和更多的人建立连接，来感受真实的生活、多样的生活。我想这正是我当下需要去做的。…

在人生最低谷时你会遇见谁

哈佛毕业生、曾经的副总统夫人助理、娱乐明星经纪人，约翰·施利姆，这个在大城市兜兜转转的年轻人，厌倦了热闹虚幻的生活，把稳定工作、朋友和大城市的霓虹灯抛在身后，回到家乡小城。

在这里，他熟悉每一条道路、学校和商店，却找不到生活新的起…

最近看了舞台剧《音乐之声》的中文版，女主角是一个年轻快乐的修女。而在现实生活中，从来没有见过修女。即使是在作者约翰所教书的大学，大部分学生也没有见过真正的修女。

公元二世纪，修道院兴起，专注于灵修生活，大部分提倡专心读书，以便让修士和修女们理解教义。修女的生…

照片上这位面容慈善的修女就是我们这本书的主人公——87岁的陶瓷艺术家奥古斯丁修女，每周六天，独自在工作室里安静工作，游离在世界之外。直到那个深冬的午后，三十一岁的约翰·施利姆进入了这个神奇的小世界——没有丝毫进展的烹饪书，一份代课教师工作，渴望成为真正的人民教…

这是一本非常治愈的书，里面的点点滴滴，都是作者约翰根据亲身经历写下的，不免羡慕他，可以在人生最迷茫的时刻，遇上人生导师——奥古斯丁修女，在她的指引下，一步步走出低谷。

约翰名校毕业后，在灯红酒绿的大城市努力拼搏，却厌倦了热闹虚幻的生活，抛开稳定的工作...

生命里不是任何事情都有保证的，然而每一次喜乐和每一次悲伤都是一份礼物……虽然事情的来临可能会超出我们的控制，让我们难以理解，但上帝人仍然给予了我们一个选择，一个纯粹由我们自己决定的选择。那就是我们的自由意志……怀着感恩的心去领受它们，我们就会成为更加坚强的...

[我在天堂那五年](#) [下载链接1](#)