

悲伤先生的指南针



[悲伤先生的指南针_下载链接1](#)

著者:[美]约翰·斯宾赛·艾利斯

出版者:天津教育出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787530965542

《悲伤先生的指南针》讲述的是一场突如其来的悲剧，使乔纳森的生活陷入了谷底。他

从熟悉的环境中逃脱了出来，开始了一场自我放逐的旅行。一路上，他在内华达州的干燥沙漠遇到了濒临死亡的老妇人；在阿迪伦达克的原始山区认识了山间小屋的主人彼得；罗马尼亚的古老村庄里，十岁的所罗门有着非比寻常的老灵魂；荷兰的中世纪小镇，则带给他一个坐轮椅的自行车冠军朋友……每一次的不期而遇，都给乔纳森带来新的课题，在生命的交织中，他终于重新定义了自己人生的意义。

作者介绍:

约翰·斯宾赛·艾利斯（John Spencer Ellis）

美国健康管理大师，美国专业健身教练协会、斯宾赛人生教练学院及健康美国基金会等多家机构的首席执行官，也是全球最大健身训练营的创办人。他研发的健身课程被太阳剧团、美国密勤局、美国陆海空三军、海军陆战队及海岸防卫队等多家团体机构采用。他同时也是美国健身委员会的成员，并获选入全美健身名人堂。

谭米·克林（Tammy Kling）

毕业于佛罗里达大学新闻传播学院，作品刊登于《纽约时报》《华尔街日报》等国际知名报刊杂志上。谭米经常担任全球各大企业集团的首席执行官、运动员及政商界名流的个人写作教练，并与之合著书籍，包括与戴尔前任首席执行官赫布·鲍姆合著《透明领导力》。最新作品则为与拉马尔·史密斯合著的《飞机上的27A》。

林婉华

台湾政治大学英语系毕业，英国华威大学教育研究硕士，曾从事教育及出版工作，现为特约编辑与文字工作者。译有《耶稣谈预言》《坦伯顿致富金律》《发明》等书。

目录: 第一章 夜晚

为了腾出空间给你眼前的人生，
有时你必须放开原本规划好的人生。

第二章 逃避

在这条单排队列中，我们被迫将这条路径当做最好的选择，
我置身其中：我的左边是烈焰，右边是深渊。

——但丁《神曲·炼狱篇》

第三章 暴风雨

你将在此森林中短暂栖居……

——但丁《神曲·炼狱篇》

第四章 十字路口

假如有必要，人必须放弃希望，放开他们曾经了解的一切。

第五章 皮特的小屋

现今的事早先就有了，将来的事早已也有了……

——《圣经·传道书》三章十五节

第六章 旅程

有时候你会遇到能改变你人生的人，
但那并不表示你的人生就必须改变。

第七章 花园

这世界都以人们的工作来界定他们，
好像你做什么工作比你是什么样的人还重要。

第八章 冒险

没有什么会结束。即使在死亡当中，我们也不会结束。

第九章 荷兰

在我的成长过程中，我一直都习惯遵循宇宙的拉力，

它曾牵引我穿越时光的路径，就好似在我的灵魂中央有个看不见的指南针。

第十章 期望

有时你以为你知道爱是什么，最重要的是什么，实际上当时你什么都不知道。

一一佚名

第十一章 放手

倘若你改变你人生的期望，那会怎么样呢？

第十二章 原谅

在那场白日梦里，我深深看着我太太的眼睛，我看到了希望。

第十三章 时间是现在

最根本的课题是活在当下，生生不息，并建立我们的新生活，不论那新生活会是什么样。

附录

后记

名人荐语

· · · · · (收起)

[悲伤先生的指南针_下载链接1](#)

标签

心理

灵修

悲伤先生的指南针

人生

旅行

小说

美国

生活

评论

题材很好，立意也算吸引人，"为了腾出空间给你眼前的人生，有时你必须放开原本规划好的人生"什么的真带劲。但是写得就真的...

觉得我选书运气越来越差了，就是作者的喃喃呓语，不值一看。以后再看到封面谁谁强力推荐的书都可以忽略了

越读到越后越精彩，一早上读完简直眼睛泛泪。接近心灵的书果然是超越时间本身的。即使我也因为前半部分的语言太朴素而兴致怏怏，但也正是因为这样书才好读，瑕不掩瑜！

只是一段抚平伤口的旅程。

从意外中振作起来

人生的答案就在路上。难过、愤怒、绝望过后，学会站起来、学会放下、学会原谅。

好好过生活，过真实的生活。

快乐意味着有目的的认真生活~

没有经过思考的人生不值得活

不催促不急促，找到什麼意義。

我们不过是海面上无助的泳客，自以为有所掌控，其实只看得到远处的海岸。多数人会认为自己值得往前游去，值得奋力一搏。海岸给了他们希望，海岸上方的地平线仿佛是新世界的入口。我们向目标靠近，努力工作，不断地迈向未来。然后最重要的事潜藏在底下，因为它有力量改变你的世界，把你笼罩在黑暗当中，改变你所相信的一切。

突然觉得灵修不在于看这些书，而在于自己的顿悟。

2013.4.3

那时候，心灵已经走向低谷，这个书名和封面很吸引我。想要得到人生的指引，可惜在书里没有找到我想要的。相当于一次文学阅读而已

简直心灵鸡汤 看过之后才知其实没有看的必要
重要的句子甚至会用红字显示不用这么贴心吧 以为我会上当啊-- 当我没看过书啊摔

这本书不算看着最精彩的，但是里面又零零散散了很多能产生共鸣或教导我生活的一些小惊喜，我总是看着一句想着这句要推荐给谁看看，看到另外一句又想着要推荐给另一个朋友，所以，要是可以，都看看吧~~和分开旅行感觉是一类的故事，都是在旅行中去寻找自己的

每个处在人生十字路口的都将经达一番痛彻肺腑的撕裂。找不到方向，看不清前面的路，徘徊彷徨，走走停停，来来回回，反反复复，终究是没有把内心审视清楚。我是谁，从哪里来，经由哪里去，自己真正要的是什么等等。人痛苦的是找不出一个出口，而选择逃避。凡是灵修的都在人生最低谷的时候，日子过的太舒坦的哪里会有灵修的想法。悲伤先生其实是不敢面对过去，不肯原谅妻子而产生一切逃离现实世界的一次旅程。最后找到心里指南针。心是一切痛苦的根源。情绪其实并不能代表你自己。而今我处在职业十字路口，我的心也是痛苦的，但却找不到改变的方向。道理明白，用佛语说：不过一碗饭。放下便是。其实还是很容易的。放不下便不是一种痛。

很薄的一本小书，书中的一些观点，我很喜欢。不过读着有些悲切。

心灵鸡汤读了这么多 慢慢学会了有所认同和有所保留

遵从自己的价值观是每个人的必修课

因为标题而吸引，属于看过就忘的类型，因为是心灵鸡汤嘛，不过当时看到时候会忘记烦恼，内心是平静的。特别感动的是其中的一个孤儿所罗门，“他一直在种西红柿，因为他不知道从哪儿听说他爸爸是个西红柿农夫”

经历这所有的一切，我学到的不是觉得好像我们必须回头看，而是我们能够自在的回头看；我们不是非得向前看，而是我们能够自在的往前看。最根本的课题是活在当下生生不息，并建立我们的新生活，而无论那是怎样的新生活。——《悲伤先生的指南针》

[悲伤先生的指南针_下载链接1](#)

书评

不要让自己活的太累，为了照顾家人实现规划好的未来而忽略幸福。惜福才不会因失去的时候丢了灵魂。关注一个人，而不是他的职业。学会原谅。做自己想做的事，才不会让人生失去本来的意义。

-----...

本书通过描述主人公的遭遇以及遭遇后的所见所闻，让人们清楚的了解到生活其实有时候可以是另外一种面貌，只是我们从小所受到的教育以及心中对生活的定义阻碍了我们的思想。其实生活有很多种选择，你可以去选择一条少有人走的路，让我了解到生活其实可以更有意义以及更有意思！

许多人最初走上灵修之路，都是在人生最痛苦之处。灵修很平凡，它不是那种可以被一个称为老师的人所引领的时尚，也不是什么高不可攀的智慧，它属于凡人，融入个人的日常生活，且实用的对治凡人最复杂的情感，只要时间到了，灵修的愿望便会自然而生，无法抑制。就像主人...

[悲伤先生的指南针_下载链接1](#)