

《宽恕》

图书基本信息

书名：《宽恕》

13位ISBN编号：9787508071387

出版时间：2015-5

作者：[南非]德斯蒙德—图图,[南非]默福—图图

页数：288

译者：祁怡玮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《宽恕》

内容概要

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。

《宽恕》

作者简介

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”。

《宽恕》

书籍目录

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

《宽恕》

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

《宽恕》

精彩短评

- 1、宽恕不是懦弱
- 2、鸡汤有营养，为什么不喝！如果宽恕成为一种习惯的话，你的生活会变得更加美好。
- 3、虽然是鸡汤或曰自助图书，但真诚地写鸡汤，还是可读的。图图作为真相与和解委员会的负责人，很多关于南非的例子很有必要了解。宽恕不是无条件的，宽恕的前提是真相。这才是真正的宽恕。
- 4、不一样的鸡汤 不一样的感想
- 5、放下，心向善~
- 6、最难把握的是人心
- 7、如果你相信，那就是真的
- 8、宽恕不是懦弱的表现，也无关正义。

1、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：“如果我能宽恕人，体谅人——我都得感谢我的母亲。”人生需要宽恕，不爱宽恕别人的人，会生活得很累。在家里，我们要学会宽恕自己的父母，毕竟他们看事待物的观点会与我们年轻人有所不同，我们要宽恕自己的另一半，毕竟我们要与之携手一生，我们要宽恕自己的孩子，毕竟他们还在成长之中；在单位，我们要宽恕我们的同事，毕竟在工作中我们要互相配合，我们要宽恕我们的领导，毕竟他们也顶着更大的工作压力。在生活中，我们要宽恕我们的朋友、邻居、同学，甚至素不相识的路人，凡事不要斤斤计较，凡事需要宽恕。社会需要宽恕，没有宽恕，我们就难以实现小康社会。我们国家要实现两个“一百年”的目标，必须让宽恕之风大行其道，人人讲宽恕，宽恕别人的失误与不足，让社会满满都是正能量。国家需要宽恕，以君子之道交往，包容彼此的差异。不能因为国家大小、民族不同、信仰不同、道路不同而以大欺小、以强欺弱。作者德斯蒙德·图图渴望和平，希望生活在一个充满宽恕的世界，但现实往往事与愿违，如今，伊拉克、利比亚、叙利亚、巴勒斯坦，包括乌克兰，人们还都生活在水深火热之中，饱经战争的摧残。我们不能改变别人的行为，但是可以管住自己的行为，只要我们彼此宽恕，让宽恕永驻我心，我们就能创造一个宽恕的好环境，实现心中的理想。我没有作者那样博大的胸襟和伟大的政治任务与社会责任，但我有一颗宽恕的心，我也渴望在自己宽恕别人时得到别人的宽恕，我也希望我的家庭成为一个和谐的家庭，我们的国家成为一个和谐的国家，这些都离不开宽恕。看《宽恕》的封面有曼德拉和奥巴马感动推荐，曼德拉，不用说，中国的老朋友，一生致力于国家的和平，奥巴马能够被《宽恕》感动我就有点怀疑了，世界近期的局部战争，好多都是美国沾惹起来，参与其中的，真的希望奥巴马能从建设一个宽恕世界的高度，停止武力侵略别的国家，也好令作者欣慰，令世界人民好过一点。你宽恕我我宽恕你，出来混迟早要还的，我不主动祈求得到别人的宽恕，我只是做好我自己。

2、“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把种族隔离作为一种“国策”来推行的国家。面对国家的满目疮痍，面对昔日的血海深仇，“我们必须走过仇恨与愤怒的泥泞浅滩、排除万难地穿越伤悲与失落，才能学会接受。”在《宽恕》一书中，图图父女探讨了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”，通过明确的步骤和方法，使人性从怨恨与愤怒的链条下释放出来。遗忘不是背叛，宽恕的遗忘换得经济社会乃至世界的和谐、稳定与繁荣。宽容是文明的唯一考核。“我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利”，这既是一种宽容，也是一种胸襟，更是社会正义的一项要素。“其原因在于，宽容在当今世界所扮演的角色要比过去来得重大。宽容应该是‘多元风险社会’中的一项重要美德。”正如德国学者考夫曼所言，“就好像小提琴家不会对交响乐构成障碍一样，多元论也不会对追求真理造成障碍，相反地，多元论反而是寻求可能真理的条件。”“宽容是现代生活的一种核心原则，它被认为是个人自由和社会繁荣的手段和条件。”宽恕包含责任，包含着对人、对生命的尊重。从根本上说，宽容是对人的精神发展的负责，它的价值旨趣是促进人的自由全面发展。一个文明的和谐的社会，必定是一个宽容的社会。图图父女认为，“宽恕是缔造和平的核心。”宽恕不仅消除战争，宽恕也意味着消除饥馑、贫困、暴力、对人权的威胁、难民问题、全球环境污染，以及许多其他对和平的威胁。所以，要让宽恕创造更多精神正能量。遗忘与审判并不能解决问题，唯宽恕能促进和解。“我们不能创造一个没有痛苦、失去、冲突或负面感受的世界，但我们可以创造一个宽恕的世界。我们能创造一个让我们从这些痛苦与失去当中平复过来，也将我们的关系修复起来的宽恕世界。”20世纪三四十年代，日本侵略者的铁蹄肆意践踏中国的领土，制造了南京大屠杀等一系列灭绝人寰的惨案，罪行令人发指。但是，中国对日本战犯的正义审判并不是“以血还血，以牙还牙”，相反，没有一名日本战犯被判死刑，中国人的宽容与厚道让世界、让“野兽”叹服。宽恕作为一种价值，既是人类社会性的体现，是对个人的要求，也是社会整合和群体共生的需要，缺少宽恕的“正义”可能演变成“暴力文化”。用图图的话来说，如果我们单纯的实现处罚性的正义，南非将躺在一片废墟之中，而黑人所获得的也将是一场“皮洛斯胜利”（付出惨重牺牲后

《宽恕》

所取得的一场毫无价值的胜利)。所以，“宽恕就是放弃怨恨”，宽恕的本质，“在于受害者对于受害者在动机上有利他行为的改变；这种改变削弱了受害者仇视和报复伤害者的内在动机，同时增强了受害者善待伤害者的正性动机，有利于二者之间的和解”。图图父女认为，“我们被夺走的东西，宽恕将之归还。失落的爱、善意与信任，宽恕将之寻回。无论大小，每一个宽恕的举动都让我们朝着完整迈进。宽恕是我们把平安带给自己、把和平带给世界的办法。” 在《宽恕》一书中，图图父女“邀请你和我们一起去踏上这段旅程，不是因为这是一条好走的路，而是因为到头来，宽恕之路才是唯一值得走的那条路”，“这是一条能带来复原与蜕变的路”。浙江人大第八期<http://www.zjrd.net/rdzz/InfoBox/InfoViewSimple.aspx?docid=13686>原创稿件，谢绝任何网站、新闻客户端、微信公号等以任何形式转载，若转载或商用请致函致电商洽索取原创及润色后的完整版。但是，欢迎转发和分享至您的朋友圈。 新浪微博，欢迎互粉：<http://weibo.com/1391089223/>

章节试读

1、《宽恕》的笔记-第3页

我们将一起探索宽恕之路的四段进程：把事情说出来，正视内心的感受，予以宽恕，重建或放下这段关系。不管你是觉得很难从所遭受的恶行中走出来，或是需要勇气承认自己犯下的恶行，我们都邀请你加入这趟疗伤与蜕变之旅。宽恕完全就是一个为全世界疗伤止痛的办法。借由医治彼此、让每个人的心复原，我们也救治了这个世界。过程很简单，却不容易。

2、《宽恕》的笔记-第32页

宽恕不是遗忘。

有些人觉得宽恕很难，是因为他们认为宽恕就代表遗忘曾经受到的伤害。我可以很肯定地说，宽恕不是把伤害忘掉，不是把伤害否认掉，不是假装伤害不曾发生或实际上没有那么严重。恰恰相反，绝对坦诚地挖出真相，才能开启并完成宽恕的整个过程。

3、《宽恕》的笔记-第96页

宽恕之旅的第一步，就是把事情说出来。你需要：

>把真相说出来。

>从陈述事实开始。

>先对朋友、心爱的人或信得过的人诉说。

>考虑对伤害你的人诉说，或是写一封信。

>既成之事无法改变或还原，学会接受这一点。

4、《宽恕》的笔记-第51页

无论是哪种大小不同的伤害，情况都是如此。接受了自己的痛苦之后，我们便能超越这份痛苦，看见另一个人的伤口。我们开始能够设身处地去想，换作是我有他的遭遇，可能我也会对他或对别人做出他对我做的事。他对我或我所爱之人做的事可能让我很憎恨、很哀怨，但我不知道怎的就是可以把他和他所做的事切割开来。简而言之，通过接受自己的弱点，我们便能接受加害者的弱点。通过接受自己的人性，我们便能接受加害者的人性。

一旦能够接受自己和对方的人性，我们就能写出一个新的故事。在这个故事当中，我们不再是受害者，而是生还者，甚至可能是英雄。在这个新的故事当中，我们能够从自身遭遇中学习、成长，甚至还能以自身痛苦为动力，去为他人减轻痛苦和煎熬。这时，我们就知道自己复原了。

复原不代表倒退回去，复原不代表已经发生的事再也不会令我们心痛，复原不代表我们再也不想念失去的人或被夺走的东西。复原意味着我们找回了尊严，并且能够继续自己的人生。

5、《宽恕》的笔记-第254页

在每天的琐碎遭遇当中培养宽恕力，便是在为情节重大的状况发生时做准备，而这种状况一定会发生。大概没有人终其一生毫发无伤，没有人不曾遭逢悲剧、失望、背叛或心碎。但每个人都有一种最强大的技能可供任意使用，这种技能不只能减轻痛苦，还能转化痛苦。如果有机会，这种技能可以软化敌人、修复婚姻、解决纷争，乃至于一以全球性的规模来说——终止战争。

6、《宽恕》的笔记-第9页

手足不和已经演变成跨世代的鸿沟。当大人之间因为受到某些冒犯而拒绝和彼此讲话，无论是最

《宽恕》

近的事，还是很久以前的事，儿孙辈就失去拥有强韧家庭关系的喜悦。儿孙们可能永远也不知道冰冻三尺所为何来，只知道“我们不去看那个阿姨”或“我们不太认识那些表亲”。上一代的宽恕，可以为下一代开启通往健康关系与情感后盾的大门。

7、《宽恕》的笔记-第116页

平复伤痛的唯一办法就是接受它，接受它的唯一办法则是正视它，借由正视它，你完全而彻底地感受它。如此一来，你将发现你得痛苦是人类全体痛苦的一部分。

8、《宽恕》的笔记-第11页

无条件的宽恕是和绑了绳子的礼物截然不同的宽恕模式。这种宽恕是一种恩典，一种慷慨馈赠的免费礼物。在这个模式当中，宽恕将加害者的突发奇想——亦即受害者可能开出的宽恕条件——和报复威胁中释放出来，但同时也释放了给予宽恕的人。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。很多事情说着很容易，但做起来却很困难。要无条件地宽恕伤害我的人，我真的很难做到，至少现在不行。当然，有条件的宽恕我也不愿意，那不是真正发自内心的宽恕，最多是口头里的原谅罢了。对我不在乎的人可以这样做，但对我真正在乎的人这样做很假，因为真正让你受到很深的伤害的人都是你很在乎的人，所以我不愿意也不会做这种虚假的行为。

9、《宽恕》的笔记-第57页

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。我个人认为这段话很有道理，但要实行起来并不那么容易。多年在心中的死结要怎样才能让它解开呢？死结应该是永远也解不开的纠结才叫死结吧！既然都已经是永远都解不开了，那又如何能解开呢？

10、《宽恕》的笔记-第263页

我们不能创造一个没有痛苦、失去、冲突或负面感受的世界，但我们能创造一个宽恕的世界。我们能创造一个让我们从这些痛苦与失去当中平复过来，也将我们的关系修复起来的宽恕的世界。

《宽恕》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com