

《离婚的心灵法则》

图书基本信息

书名：《离婚的心灵法则》

13位ISBN编号：9787500838944

10位ISBN编号：7500838948

出版时间：2007-10

出版社：工人出版社

作者：黛比·福特

页数：206

译者：赵金龙

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

《离婚的心灵法则》

前言

我们需要与灵性对话 离婚，现代社会中谈论得越来越多的话题，也是被媒体大加炒作的热门题材。无论离婚因何而起，如何了结，当事者的一方或双方，都免不了伤害、眼泪、怨恨、悲情。1988年至1998年的十年间，为了自己的研究课题，我接触过数百名处在离婚风暴中的男女。那时尚无心理咨询师这门职业，更无婚姻家庭指导师之类的专家，我是一名研究婚姻问题的社会学者。我在“个案”访谈中，除了涉及“社会学选项”之外，自然免不了要关注眼前那些当事者的心绪和愿望。面对他们的彷徨、沮丧，我常常感到自己爱莫能助，无能为力。我只是劝解双方要冷静、克制，避免用极端情绪继续伤害自己和配偶、孩子；我劝他们努力地做到和平分手，减轻婚姻解体的代价，并维护孩子享有父母关爱的权益，等等。作为一个凡夫俗子，又不懂得心理咨询，更不会用“心灵法则”去开导那些怨男恨女，但我起码能做到推心置腹，认真与他们探讨各种处理办法的利弊得失，建议他们做出某种对各方都较少伤害的选择。尽管我的义务“调解”不完全有效，但自己的真诚和爱心，还是赢得了不少感动、理解甚至回馈。及至本世纪初，中国大陆终于有了心理咨询师这门新兴职业，律师也大行其道，遭遇婚姻危机的当事者们似乎求助有门了。心理咨询师可以给求助者倾诉的机会，借助“测评”做些“诊断”，然后根据某种“疗法”开具处方或实施安抚；求助者可以在法庭上义正词严，从而争得财产或子女监护等“权益”。然而，在大多数情况下，当事者们的心理风暴依然无法平息，双方乃至多方的悲叹、怨恨、伤害还在继续延伸。当“一日夫妻百日恩”演变成“今日冤家永世恨”时，那种“剪不断，理还乱”的“离婚情结”就可能成为毁及健康甚至摧残生命的魔鬼。“离婚冤债何时了？”这个问题折磨着许许多多当事人，尤其是女性。近日，我有幸拜读了美国一本畅销书作者黛比·福特的《离婚的心灵法则》一书，顿觉眼前一亮。我自己虽不曾有过离婚的遭遇，但我欣喜地为那些处在“离婚黑暗”中的人们看到了一片光明。我衷心地向他们推荐此书，真诚地希望借由作者独特的人生经验和她的深邃智慧，让那些为离婚悲情所累的男女从此走向“返璞归真”之路，重新获得心灵自由，唤起生命中真爱之情的觉醒，以此彻底疗愈离婚伤痛，享有深层意义上的完整与美好人生。我读这本书时，认真地写下了读书笔记。我不是任何宗教的信徒，不具有黛比·福特女士那种对神圣造物主的虔诚与崇敬，但福特女士的那些人生哲理和灵性智慧，却是我可以解读、感悟和接受的。我也相信，人世间万事万物都不是因意外而起或巧合而生。“同船过渡便是缘分”，婚姻或许是冥冥之中的安排；但过渡中的航船又并非一帆风顺，暴风雨的颠覆考验着乘客的生存勇气和生命劲力，这或许又是上苍的旨意。接纳命运的安排，信赖生命之舟终将载着我们驶向该去的地方，虽然各自的目的地并不相同。在生命航程中，我们其实并无选择“将要发生什么事”的权利，但我们所拥有的自由意志使我们能够应对所发生的事件，对它们做出合理的诠释，从而让这些事件变为促使自己在生命旅程中勇往直前的压力和动力。让自己获得真正安全感的是某种信念，就是相信自己能够自我关照，闯过难关。黛比·福特关于婚姻变故的解释，或许能帮助某些濒临分离的夫妻平静地面对当下的处境，平息内心的愤怒与怨恨。黛比·福特所归纳的七大心灵法则，即接纳法则、臣服法则、造物者指引法则、责任法则、选择法则、宽恕法则、创造法则，虽然带有强烈的宗教色彩，但我们完全可以从人生哲理的角度加以辨析和体悟。例如，福特女士指出：“人们经常对婚姻做着春秋大梦，但事实上，无论你的配偶怎样努力，都无法实现你的那些春秋大梦，因而配偶最终成为你梦幻破灭的牺牲品。”她又说：“在选择配偶时，每个人都在盼望自己的‘真命天子’降临，但那位真命天子无论如何都不能胜任让你永远幸福快乐的任务。”这难道不是一些人对婚姻失望乃至分离的真实原因吗？对于不得不面对离婚的人们，黛比劝告其领悟“人生有多种选项”。她说：“当你因为某人而在生涯中发生重大变故时，你要体悟出这是一项极具人生意义的因果宿命。”的确，每个人都会在生活中遭遇打击，但真正令人痛苦的是对这种打击的认知或态度，而不是打击本身。感情上的创痛多半源于当事者对生活中各种事件的诠释与看法；这种诠释与看法既可能提升你的生命质量，又可能摧毁你的幸福。的确，生活的真相不仅没有你想象的那样称心如意，反而是处处充满了艰难险阻。其实，生活中经历的每种事件或障碍、困难，其意义都在于让你拥有更高境界的生命体悟，进而把握心灵法则。黛比·福特用于劝导离婚者的“感恩法则”，虽属最困难的，但却是最重要的，尤其是在我们这样一个缺少“感恩教育”的国度里。黛比·福特指出，“憎恨像一条柔韧的钢丝，牢牢地将‘伤心往事’及‘对手死敌’绑死在一起”，因此必须借由宽恕去斩断所有将自己与伤心往事捆绑在一起的因果业力。她还说：“在没有宽恕的世界里，每过一天都像是喝下一口毒药。”她劝告离婚者，“只有卸下为抵抗外侮而穿上的厚重盔甲，才有重获自由的机会”，鼓励双方把离婚的伤痛转化为另一种对人

《离婚的心灵法则》

生的祝福。当然，这就要求当事者将书中所有的“心灵法则”运用到对离婚事件的把握之中，使自己拥有更高尚的人生境界。总之，当我读完黛比·福特的著作时，闭目冥想，脑海里思绪万千，内心里感慨无限。

第一，这本书不仅是写给离婚当事者的生命箴言和前途指南，更是写给那些正在或将要帮助离婚者走出困境的咨询师、律师和社会工作者们的职业宝典。一位在“家事法”领域执业三十多年的律师约翰·马珊说：离婚的核心本质不是法律问题，也不是关系问题，它其实是一个“心灵问题”。因此，用法律手段解决非法律性质的问题，对当事者并无真正意义上的解救。马珊问道：如果案件的当事人在适度的引导之下，将离婚视为另一段健康生活的开始，而非人生幸福的终点，其效果如何？如果以往的婚姻失败教训，能为将来另一段姻缘带来启示，并且使其成功几率大增，那么情况又将如何？基于这样的思考，马珊开始对他的个案当事人提倡寻求“离婚中的积极契机”，并且还极力鼓励他们接受心理治疗，甚至把心理治疗当做他是否受理案件的先决条件。那么，我国当下受理离婚案件的律师们，是否也应当学习这种更人性化的方法？而心理咨询师们是否也应当注重离婚当事者的“心灵层面”，帮助他们在伤痛中探索自我成长的空间？然而，恕我在此直言，我们的律师和心理治疗师们，大多缺少能担当此种高级角色的教育和训练，在处理婚姻伤害案件时表面化、物质化、简单化是我们的律师和心理治疗师们的通病，更不要说他们之间的合作了。

第二，黛比·福特的这本书，也可以作为对正在选择和将要选择配偶的年轻朋友的有益告诫。她指出，在我们生命中出现的每个人，其实都负有促进我们生命成长的使命；他们以一切必要的言行举止来引导我们领悟自己内在亟须疗愈的创伤。每个人都身怀与其他人不同的独特印记，也都有来到这个世界的特别使命与归宿。就像每个人的指纹不同那样，每个人的天命也是独一无二的，都烙印着一份个人成长的地图。然而，大多数人都不懂得怎样解读由配偶所带来的生命信息，因而总是纳闷儿：我究竟是怎样选择了那个造成我伤痛的她(他)呢？殊不知，最能影响你生活的人，就是你那位经过千挑万选的配偶啊！我希望用黛比·福特的“机缘”之说，来帮助那些选择配偶的年轻朋友，认真解读自己和对方的生命密码，做好接纳与臣服的准备，预防因抗拒生命之流而导致的婚姻危机。我认为，这是对黛比·福特的“心灵法则”更积极的应用。

第三，我们应当吸纳而不是拒绝某些宗教智慧。在人类的知识宝库中，有真知和善知。真知是可以利用现有的科学手段去证明的，而善知尚不能用现有的科学去证明。其实，迄今为止，现有科学能够证明的宇宙、自然及生命现象仍是十分有限的。我们所推崇的孔子，也有“上苍”、“天命”之说，至今不能得到证明。人类的某些善知，集中体现于宗教学说里。从心理学角度说，我们何不把某些宗教学说当做积极的心理暗示，以消除人们的某些心理疑虑。我认为，只要是鼓励人们追求真、善、美、爱的力量，都应当受到肯定和欢迎。中华民族本是一个远于宗教、淡于宗教的民族，然而今天，中华民族的文化正在与世界文化接轨，那么，接受某些宗教文化的有益滋养，何尝不是中华民族向世界文明敞开胸怀的善举？出版社选择此书在中国大陆出版的勇气和见识，委实令我感奋与敬佩。祝愿此书能进入市场畅销书之列。 陈一筠 2007年6月20日写于深圳

《离婚的心灵法则》

内容概要

《离婚的心灵法则》讲述的离婚是现代社会一个很严重的社会问题，如何帮助人们度过离婚的危机，方方面面都在探讨应对之策。美国的畅销书作家黛比·福特的《离婚的心灵法则》，从心理精神层面来帮助遇到婚姻危机的人走出困境。《离婚的心灵法则》不探讨财产债务、子女抚养等法律问题，而是从心灵方面来厘清一些困惑。

《离婚的心灵法则》

作者简介

作者：（美国）黛比·福特 译者：赵金龙黛比·福特（Debbie Ford），乔布拉幸福中心工作者，研讨会主持人，演讲地点遍及全美。她所著的《黑暗背后是光明》获得了美国畅销书排行榜的第一名。

《离婚的心灵法则》

书籍目录

推荐序一 我们需要与灵性对话推荐序二 生命中的大礼代序 给离婚者的新观念导言 神圣的时刻心灵法则一 接纳法则“事实”与“表象”不造物者的安排心灵法则二 臣服法则最低抗拒的路径心灵法则三 造物者指引法则你非孤独无依心灵法则四 责任法则为自我情绪负责回复自我原貌与本性和好如初心灵法则五 抉择法则将心比心婚姻中的天赋契机心灵法则六 宽恕法则通往造物者之路心灵法则七 创造法则重拾你的光明本性非凡的生命

《离婚的心灵法则》

章节摘录

造物者的安排 不论我们是否知道自己每天都在进步，“接纳”法则的宗旨就是为了提醒我们，应该深刻体认“自己正不断成长”的事实。在造物者的精心规划下，我们的生命会在每个人的独特成长过程中，提供一切所需的元素。虽然，在我们了解“万物发生自有其道理”的奥秘以前，我们会为了改变周遭的人、事、物而费尽时间与精力。但是，为了改变万物原貌而挣扎、搏斗的结果，只会让我们的内心陷落在更多的痛苦与煎熬之中。因此，在实践“接纳”法则之后，我们便能开始体认到，此刻发生的所有事物，都是本该发生而且有其道理的。换句话说，天地万物不会因意外而生或是因巧合而起。相反的，当我们否定了天地、时空之间的“完美互动”特性时，我们便注定要过着充满恐惧、痛苦以及绝望的生活。而且，在“否定周遭万物原貌”的挣扎中，我们必败无疑。 在我还年轻的时候，虽自认已拥有成人般的心智成熟度，但其实心中仍深受当初父母离异的影响而感到痛苦。不论如何求医问诊、如何自我省思，痛失完整家庭的悲伤与泪水却从来未曾间断过。所以，这样的悲伤心情，便在我的潜意识中留存了十多年。当时，我曾认为自己根本没有必要承受这么多、这么深的伤痛；但是，现在回想起来，我开始能够理解，发生在父母及自己身上的离婚伤痛，其实正是我在心灵成长的旅程中，不可或缺的宝贵体验。经过这两项重大事件的洗礼，让我领悟了自己内在伤痛的根源，同时也显示出，我的思想、信仰以及行为，其实都是源自于我伤痛未愈的情感问题。 存在于我们内心的宇宙智慧，其实正与当下及未来的万事万物相通。而且这项智慧也确切地知道，什么样的协助与支援能够帮助我们顺利地体认出自己的存在意义。其实让我们变得高贵、独特的一切必要成长元素，早就在我们的内心之中完成编码。因此，只要依循着这套密码所满载的重要资讯，我们就会发现一个最为超凡出众的自己。此外，在探索自己最大潜能表现的过程当中，这项宇宙智慧也会协助我们引来最适合的人，以便让我们借此面对自己最需要的事件，体会出自己最需要的感受。 我必须嫁给丹。因为，这正是宇宙智慧帮助我了解“自我潜能”，并且也让我拥有“自我实现”能力的一种方式。换句话说，我必须嫁给一位能在不知不觉中引导我回到孩提伤痛的人，同时，他也必须知道如何触及我的“痛处”，好让我在挫折之中有“动心忍性”的成长机会。此外，我也必须嫁给一个不会对我的所有欲望都照单全收的人；因而，凡是丹说过、做过或是未做的每件事，都像是针尖一般的刺破我掩盖伤口的护罩，让我不得不直接面对这些创痛。所以，在面对离婚的伤痛时，我开始扪心自问“我是谁”、“我现在到底在做什么”……然而今天，我终于能够了解，原来潜藏在这些痛苦事件背后的，正是一条能够让我“完成天命”的成长之路。而且我知道，在这条路上所存在的各项事实与真理，除了那些我们能够看见的部分以外，还有另一部分是无人能够想见的。 这样的观点在一个“农夫和他儿子”的古老苏菲派(sufism, 伊斯兰教的神秘主义派别)故事中，获得完美的阐释。有一天，当农夫准备喂养他的饲料时，却发现他唯一的马儿已躺在地上死去。不久，消息传遍整个农庄，邻居们也都纷纷过来致意：“我们都听到了这个坏消息；真糟糕，你失去了唯一的马儿。”听完邻居的话，农夫只是对着他们说：“也许是吧。” 隔天，当农夫在农场工作时，他的儿子跑来告诉他，说自己刚刚捕猎到一群野马。邻居们听到消息后，又纷纷前来道贺：“你真幸运，可以获得一整群的马匹。”然而此时，农夫也只是再次地回答说：“也许是吧。”几天后，农夫的儿子在驯服野马时跌伤了腿。一位邻居听到这个意外后，便前来关心：“你的运气真差，我为此感到非常难过。”此时，农夫只是再次表示：“也许是吧。”又再经过数周以后，当皇帝发出告示，准备征召邻近村落四肢健全的年轻男子入伍打仗的时候，农夫的儿子仍然跛脚无力。所以，当军事点召官来到农夫的住处，看到他儿子受伤的情形后，便转头离开。此时，在战争中失去儿子的邻居们，又来到农夫的家，并且说道：“你真幸运，能把儿子留在家里陪你。”农夫于是又再次回答说：“也许是吧。” 如你所知的，我们根本无法预知“生命即将如何转变”或是“某一特定事件为何会发生”。此时，“接纳”法则将告诉我们：不论我们是否知道，我们总是不断地成长、进步。一件发生在你身上并且看来很糟的事情，可能正是造物者的某项精心计划；而且，这项计划正准备将你带往另一个圆满、和平的境地。所以，接纳你的当下处境。不但能够立即解除你心中的挣扎之苦。并且，更能让你发现新的发展契机。“接纳”也意味着“信赖”。当情绪上存有不满与悲伤时，我们就很难再相信别人。然而，我们必须了解的是：还有许多我们没有看到的事物，其实也正在发生。并且，在我们彼此之间，存在着一个互相连通的网路(即使我们看不到它)。而交织于这个网路之中的，便是造物者为我们的生命所提供的许多成长机会。虽然，我们在生命成长的道路上，会持续面临“要往哪一个方向前进”的抉择；但是，路途上所发生的每个事件，其实也都代表了一个未来的无限发展机会。 在每个人生时刻中都拥有许多前途选项可供抉择

《离婚的心灵法则》

。而且，每一个选项也都会尝试着让你重拾天赋的本性。只是有些路好走，有些路难行。如果你总是任由内在的“低阶自性” (Lower self)来决定自己的前途——任由你心中“充满恐惧、玩物丧志、贪婪不满”的那一部分自我来做决定，那么你将不断面临众多难数的伤痛与绵延难停的苦恼。反之，如果你让内在的“高阶自性” (higher self)决定自己的未来，虽然困顿、障碍仍在所难免，但是，“接受万物存在自有其道理”的领悟，将使你充满信心、昂然挺立。并且，因为知道自己正与宇宙相通，所以更不会自觉孤单无援。“何时与宇宙天道为友”的决定权完全掌握在我们自己手中。古有明训：“生活不但是智者的导师，更是愚者的敌人。”如果我们选择做一位智者，我们就必须能从错误中学习、从缺陷中壮大。我们必须投入心力来探究将我们带到眼前处境的相关事件；并且，善用各项探究的心得与发现，来疗愈自己内心的伤痛，进而从造物者那里学到些许的智慧。拥有造物者的智慧，不但能启发我们厘清不同的人生抉择，更能有助于我们体认身处当下这个时空的特殊含义。造物者会透过“同步事件” (synchronistic events)之间的连动机缘，来表达它对我们的人生指引。我们经常无法理解：为什么自己总是被迫做出决定，或是，有时对某件事情明明兴致勃勃，但是，过了这个时点之后，却又对于同一件事感到兴致低落。我们也经常想不透，自己为什么会被公司开除或是被配偶抛弃。但是，当我们在最后回顾自己的各项经历时，我们便能够理解，包含在这些经历之中的人与事，其彼此间是如何地联动，以至于变成造就“现在的我”的各项机缘。这就像登山一样，因为身在此山中，所以你无法识得此山的真面目。此外当你在挑战、超越每一座岩峰时，你可能会在心中想着“这真是疯狂的行为”、“我为什么要在这里”、“是谁让我惹上这些麻烦”、“我做这些事干吗”。但是一旦登上顶峰，往下俯瞰，你就能看到自己曾经走了多远的路、拥有多大的成就。当我们开始注意并正视“是何种机缘将我们带到当下处境”的问题时，我们也同时开始过着清醒的生活。而“因为某种机缘将我们带到当下处境”的这种无形关联，我们称之为“同步性” (synchronicity)。它是一个神奇的生命词汇，同时也是一张记录生命的地图，更是一位生命成长的向导。在体认“同步性”的这种清醒生活方式下，我们可以超越所在环境的限制，厘清生命中各项人与事之间的内在联动实况。当我们透过“同步性”的观点，来重新诠释过去的各项经历时，我们便能够在自己独特的成长过程中，看到造物者的精心安排。

《离婚的心灵法则》

编辑推荐

《离婚的心灵法则》的作者在书中提出了走出离婚伤痛的七项心灵法则：1.接纳法则；2.臣服法则；3.造物者指引法则；4.责任法则；5.抉择法则；6.宽恕法则；7.创造法则。接受并且身体力行这七项心灵法则将有助于沉陷婚姻痛苦中的人化解恐惧、消除伤痛，并且借以创造出新的生命契机。作者在书中借助了古老的基督教、佛教、印度的冥想等与精神相关的智慧来帮助现代社会的人们度过心理危机，重树健康、积极、乐观的生活态度。作者在父母离异的家庭中长大，自己结婚生子后又离婚，在书中作者讲述了自己如何走出离婚的阴影，离婚后与前夫保持了良好的互动。由于作者长期进行离婚咨询，书中还列举了许多富有启发性的案例与读者分享。在每一章的结尾，作者还提供了练习辅导，让读者进行有针对性的练习，以巩固强化自己的心灵成果。

《离婚的心灵法则》

精彩短评

- 1、窃以为作者还是在力求一个虚构的完美结局，所以，，读起来感觉上稍微有点累稍微有点偏差。
- 2、书还不错！刚开始不是很好看，看进去了，还不错！
- 3、我觉得还可以，只是跟心目中的预期还是有一定的距离
- 4、书不错，没看清楚是二手书，拿到的时候感觉旧旧的，不过，这个价钱也已经很好了！比别家便宜很多，看上去应该是正版！
- 5、非常好的一本书，作者的睿智，勇敢，无不透露出生命力，学习她，让自己拥有真实的幸福
- 6、这书名字起得挺玄乎，但是关于离婚的问题实在应该是具体问题具体分析，所以还是不要相信别人的心灵法则吧

《离婚的心灵法则》

精彩书评

1、一本遇到问题的疗愈书，有很多具体的方法。我喜欢论道胜于方法论，因为可以一通百通，不过方法论却更易于执行。我的问题已经解决，所以只当作自检，并无十分明确的目的要达到，但读了还是有收获的。我想一本书，哪怕只有其中只字片语能打动人，或者让人内观自省，都算是好书，更何况这本书带给我的感触不止这些。读书是件很私人的事，我觉得好，你未必觉得，甚至我此刻觉得好，若早些读或迟些读，体会又有不同。不过，抱着开放、接纳的心态去读，总会有所得。不太像书评，也基本无剧透，只是分享些自己的体悟吧。另：本书翻译略显艰涩，读的时候需要更多的耐心。

《离婚的心灵法则》

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