

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦福》

图书基本信息

书名：《那些伤，为什么我还放不下：斯坦福大学最重要的一堂情绪管理课》

13位ISBN编号：9787555101793

出版时间：2014-7

作者：【美】Jim Dincalci

页数：240页

译者：袁小茶

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

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

内容概要

横扫3大美国国家级图书奖：

2010美国“活在当下”图书奖；

美国“独立书奖”；

入围《前言杂志》“年度图书。”

世界尖锐得有些脱轨，怎么看来也不会是明媚的记忆

和令人欣喜的过往。就像那些拿刀子划豆腐的人，永远都不知道豆腐的疼。受伤的，终归是那些至情

至性、不会伪装的性情中人。为什么我们放不下那些伤害过我们的人？为什么我们如此害怕被抛弃？

为什么当两个人的相处已经成为折磨，我们还是没有离开的勇气？

这本书的创作用了41年时间，揭秘了斯坦福项目41年的追踪实验，教读者们如何科学地放下伤痛、消

除内心的忿恨、自责、愧疚等情绪，让生命提效2.5倍。

如果你有以下心理困扰，请阅读本书：

喜怒无常、神经过敏、临床忧郁症

做事的积极性下降

大量消极的负面情绪

食欲不振、睡眠质量下降

性欲下降

隔离感和孤独感

容易感冒

……

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

作者简介

Jim Dincalci，美国知名心理学家、斯坦福原谅项目学者、肯尼迪大学心理咨询、跨文化研究博士。在过去的41年里，Jim博士一直致力于研究能够让人们学会原谅的技巧,将情绪、精神、心理和身体等各方面结合起来帮助人们过的更幸福、更快乐。这个方法也使他自己得到了自我解脱。自20世纪60年代，作者的工作领域为传统健康和心理疗法；自2001年起，在全美多所高校开设公开课，有持续影响力。

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

书籍目录

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

精彩短评

- 1、试试缓解下压力 释放负能量
- 2、正视 整理 完成 愈合 转变
解放自己，拓展人生
- 3、暂时读了前面一部分，总觉得这种书还是原版好，翻译了总感觉很拗口。
- 4、基本上都是废话
- 5、前面脑科学部分读起来起到强化旧知识的作用，其他部分就是一个了解。
- 6、被学院心理专业的指导老师推荐读的。。我自己反正不能接受书中观点
- 7、心里刚好有些伤不能调节，看过这本书，还是有一定作用的，推荐
- 8、弱者从来不懂原谅，原谅是强者的特质。——圣雄 甘地
The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.——Gandhi
- 9、我为什么总是一次次买这种书...不太明白这本书为什么可以有各种奖项，在我看来，书里说的原谅的好处跟不原谅的坏处大家都知道，书里各种参加原谅疗法后改变生活的例子也许不错，作者做了41年的追踪实验也让人非常佩服，但，我需要的是方法、方法、方法，好伐！！到底该怎么做！！
！
- 10、对于现在中国90后应该是普遍有用的
- 11、非常好看的一本书，当然于一些人来说很无聊，但是对一些需要自我治愈就真的很不错了，真的对于心理治疗很有用
- 12、借斯坦福大学的名头，灌群众鸡汤的灶头。和书名一样low，可是我都看了，可是思想教育课不是我要的结果。除了一条条写下来这个点还实用一点，其他，免了！
- 13、对我来说偏向于心灵鸡汤了，道理其实很简单，但是做起来很难。这样的练习单靠书效果不大，还是需要参加实践课程的学习，才能让自己亲身体会原谅的奇迹吧！花了几个晚自习就看完了，还是蛮快的
- 14、怎么说呢，看序言说是作者投入了那么多心血完成的书，帮助和改变了那么多人，名校名教授的专门的课题，研究了那么多年。可是看了好几章都还没到正题上，一直在重复说一些不重要的东西，翻译也是，文字功底也太不上档次了，毕竟是一个严肃的主题，读者是抱着自我救赎的心态来看的，一些文字翻译的很儿戏，实在是让人没法耐着性子往下看。好吧，写到这我都想打两颗星了。
- 15、失恋的时候看的。内容太杂了，看了和没看差不多。一本书，承担不起那么大而全的创伤处理。
- 16、翻译得很顺，剖析的很好。
- 17、自助通俗读物，看看挺有帮助。
- 18、差
- 19、来自斯坦福大学的心理学鸡汤
- 20、还不错吧，最近情感有点小波折，看了这本书还是比较有收获的
- 21、看了开始发现，这本书是针对苦大仇深人群，看书的过程变成了煎熬，就想快点看完，对其中的“蛇形脑”以及愧疚倒是很感兴趣，还有啊，不宜生气心塞容易得病这是科学
- 22、还可以，通俗，但这种类型的书不看原版，翻译总感觉不流畅。
- 23、看了一半吧多了，第一次有书就是精神食粮的感觉，看这本书，心里豁达了，感觉到了安宁。
- 24、通篇胡说八道，感觉是把圣经原文抄了一遍，不值。
- 25、还是有些用的
- 26、还可以，一直强调原谅战胜一切
- 27、写了好多处理情绪的方法，不过废话太多，占了总篇幅的64%这份，这个就让人很不爽了
- 28、什么乱七八糟的烂书！！
- 29、看到了一个原谅杀死自己女儿和女婿的凶手的案例，我真的是...可能该训练自己“不一定每本书非得从头读到尾”的能力了
- 30、一颗星给书的名字，建议别看
- 31、如果你真有无法原谅的人以及无法原谅的事，看看这本书或许有用。
- 32、感觉和武志红的书有相同的地方，他的书没有给我很深刻感触，不知道是不是翻译的问题，不过也能学到很多东西。

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

- 33、买这本书的时候毫无预兆，看了简介决定可以读上一读。不过多久，真的派上了用处。我不是一个很有思想，会扩散思维的人。这样的一本平缓直叙，又有几分道理的书很适合我。我不知道读完我能放下多少，只是在还在心疼的时分有这样一本自愈的书对我而言正是时候。书的内容从为何放不下来剖析，渐渐告诉你接受自己的内心，最后才是方式。人，无论在哪种负面的情绪中都应该自救。哪怕，年前只是一块小小的浮木。
- 34、书名译得有点标题党了，其实应该看它的英文名字《how to forgive when you can not》，主要就是讲如何原谅伤害过我们的人，重获内心的平静和快乐。还算有实用价值的，不过感觉受到这种伤害时会更加有针对性。
- 35、对于书中的原谅，我的理解是接纳，接纳和包容这样的自己和别人，接纳自己的过去，迈向更好的未来。
- 36、鸡汤。。。。。。。。
- 37、在不愿就医的时候，书本成为我的医生，在不相信医生能够治愈我缺失的“灵魂”的时候，我必须自救；人格我的经历造成的我人格上的缺陷，生活中的苦闷，我希望止于我，不要传递给下一代，这是我阅读的目的之一。
- 38、2015年1月读过。学会原谅，可是至今没有过和这本书的情感共鸣。也许这是一本研究报告，也许是我层次还不够。
- 39、白天爱谁谁的我，晚上画圈圈的我。
- 40、挺有道理的.....
- 41、实在无力吐槽翻译.....这名字整个就像网络言情
- 42、非常有用，疗伤是一个长期而系统的工程，从来没有指望可以通过一本书家你内心的伤疗愈，但是这本书中很多地方，很多方法出动了我的内心，让我愿意选择原谅，也许只要迈出这一步，以后会慢慢好起来的吧。
- 43、过完年情绪障碍比较多，随手翻完这本书。1，大脑对事件的反应形成的习惯，通过重读往日经历和反思，以及自我催眠注入新的情绪体验，能够形成新的反应链。虽然很难，但可以改变。2，人在很多时候的反应，是由原始脑所控制的。如果能意识到这一点，迅速接通高级灰质层，能够重获理性。3，确实要多观照自己内心，清除一些不安，负面情绪堆积多了，影响人的正向感受力。4，原谅对方，最终是为了自己的心安，并非允许对方再对自己造成伤害。
- 44、原谅
- 45、XF!
- 46、最近发生了一些不好的事，实在做不到原谅对方，听人推荐了这本书，找来看看，但其实还得靠自己调节。
- 47、翻译翻出了一种浓浓的山寨感觉加速食面文化。生活体验不够的译者歇几年再来。
- 48、第一遍觉得都是浮云
- 49、一半鸡汤一半学术骨头。时间只是佐料，鸡汤入味熬骨成渣，还是得靠自己。
- 50、三封信疗法可以一试！？
- ps. 能看英文不要看中文lol

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

精彩书评

1、我们活着，总会经历各种，被人欺骗、抛弃、利用、受伤，在自己的小世界里，我们舔舐伤口给自己上药期待痊愈，但很多时候，根本做不到这样，我们在自己受伤的世界里挣扎困惑，头脑里憎恨着那个让我们受伤的人，诅咒那人一出门就被撞死，看身边的人都不顺眼，好像大家都得罪了自己，整日生活在仇恨、紧张的压力之下，久而久之，工作能力下降，生活不顺，矛盾频发，身边的人也被憎恨，其实，受过伤的人，何曾希望变成这样，也许想给自己找到一个出口，想原谅周围的人，可是又苦于不知道如何谅解，如何原谅，如何与自己达成和解。原谅是什么，一句话解释，它就是当我们深受伤害后，重拾快乐和爱的一把钥匙，原谅的最高目的，就是清楚我们内心所有的不安情绪，让生命上升到另一个层次，我们需要明白，活着的核心，是爱和同情，是让自己过的更好，明白这些，才能有真正原谅他人的基础，才能进行科学的疗法来愈合伤口。每个人的生活都会遇到一些坎儿，当我们深深被伤害，我们是否大部分时间都沉迷其中无法自拔，留着这些伤，是能下蛋还是能变现？其实，创伤也可以变成一剂良药，成为我们前进的能量。在创伤中，我们应该感谢在他身上学到的这些东西，得到了精神上、心理上的成长，这些他给你的，是一帆风顺学不来的，也就是所谓的“吃一堑长一智”，认清这些，才会更加珍惜自己爱护自己，在以后遇到这样的情况时，会更加清醒的处理，这就是我们需要的成长。原谅的过程中，如何永远的放下这些伤，这是我们在决定原谅之后最重要的事情，老吉告诉我们的，是运用科学的方法来永远的放下那些伤，步骤分为：自我原谅/如何用疗法处理感情问题，促进新关系的发展/如何应对压力、心理创伤和情感伤痛/有效调节大脑紧张状态的方法/如何永久的原谅一个人。在你内心决定真正原谅之后，这些方法，都会成为你的得力帮手，最后，伤口会慢慢愈合，受过伤的地方，会坚韧如钢，生活的节奏，依然是最美的钢琴曲！

2、早知道都是要去的，我就不该弄了来，临了剩我一个孤鬼。——贾宝玉《维摩经》维摩诘言：“从痴有爱，则我病生”。

-----题记-----
一 文艺女青年为什么会伤春悲秋端午的时候去汨罗悼念屈原，从汨罗火车站打了70块钱的黑车到没公交也没出租车的玉笥山，墨蓝色的汨罗江水裹着湖南湿热的暑气，蚊虫隔着大白腿丝袜乱撞，像个暗夜裹着胴体的一条紫绒毛毯，又扎又痒，让人喘不过起来。整个屈子祠拜下来，脑子里懵懵地只剩《离骚》的一句话——“唯草木之零落兮，恐美人之迟暮”。那个男人的《离骚》，是我关于伤秋的最早记忆。虽然我知道，他怀念的是他的香草美人，是他的楚怀王，而我伤感的生命注定留不住的夏天。但是没关系，两个“唯草木之零落兮”的生命各有各的心事，各自陪着各自，在汨罗江边坐一会儿哭一场，被蚊子叮几个包，虽然，这之间隔了千年。《红楼梦》里，贾宝玉最最害怕的就是有一天姐妹妹妹都要嫁人走了。袭人逗他说她迟早也是要嫁人出去的，宝玉就没了魂儿一样犯了呆气，说出《红楼梦》里最动人的话——“只求你们同看着我，守着我，等我有一日化成一股轻烟，风一吹变散了的时候，你们也不管我，我也顾不得你们了。那时凭我去，我也凭你们爱去那里就去了。”没有比宝玉再对生命的夏天眷恋执着的人了——他希望花开不长败，人聚不长散，他的衣服出场永远是色温最高的大红大绿，他的院子叫怡红院，里边全是最热闹的红海棠和绿芭蕉。红香绿玉，后来他做了贵妃的姐姐元春改成了怡红快绿。当然这更雅，但也更耽溺。他喜欢红，渴望红，耽溺红，眷恋红。“怡红公子”，怡乃心怡，红者，生命中暗涌甜腥味儿的性情。他害怕秋天，看到伤心凋零之事就假装是埋头沙子里的鸵鸟，始终无法像黛玉一样直视生命的真相——看到园子里入秋的凋零残荷就嚷嚷着快拔掉，黛玉笑话他这是李义山的句子“留得残荷听雨声”，他这才欢喜罢了。就像是未出家之前的王子悉达多，他的生命只要夏天，宫殿里只有青春的宫女和美食美景，他看不到死亡，看不到衰败，看不到诸事无常、四季更迭的客观真相。“小尼姑年方二八，正青春，被师父削去了头发”。都说男怕夜奔，女怕思凡。《霸王别姬》里，师父临终前摆着姿势唱《夜奔》，死前还有英雄盖世的念白。蝶衣跪在祖师爷的像前打着自己的耳光，声响在青瓦白墙的老胡同里散落了一地。以为自己打醒了自己，其实一辈子还是睡着，直到最后一刻才清醒过来。美人会迟暮，英雄会退休。谁都没能跟谁唱的一辈子的戏。宝玉是天上的一块石头下凡到人间，迟早要回到天上，依然成为一块石头。人跟人的相处就是一个缘分，缘有长，有短，有深，有浅，但没有什么缘分没有终了。“说好了要在一起唱一辈子的戏，差一天，差一个时辰，差一分，都不叫一辈子”。“你死了，我出家当和尚去”。可这世上，人与人之间的所有的最终结局无法两种，除了生离，就是死别。逃得过生离，也躲不过死别。一到秋日草木凋，开到荼蘼春事了。尽心而已。没有什么缘分没有终了

-----二从痴有爱，则我病生一度以

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

“苏小婵”的名义写些可有可无的小说。我爱蝉，因为它宁为玉碎——如果秋天注定要来，那它宁可和这夏天一起老去、死亡。哪怕，为了这一个盛夏的吟唱，它要在暗无天地地树根下苦等四年。五月的时候跑到洛阳去看牡丹，知道已是残花期，本想看看牡丹花残，美人迟暮的样子。可是，我的“阴谋”没能得逞。白马寺对面的牡丹园，残花期只有品质最名贵、花期最迟的牡丹还在盛放。那一朵朵像是在耗尽毕生精血在绽放，一朵朵都是“明天日子不过了”拼劲地全力地盛开。有些花朵太沉太大，已经坠得纸条都撑不住了。但是那些开败了的牡丹，你是看不到它们开败的样子的——一旦花期过了，就一点点残花都不留，干干净净清清爽爽地绿叶子，就是普普通通绿绿的灌木。不会像桃花一样，残花沾了一树不肯走掉。在那一刹那我突然理解了为什么武则天会尊牡丹。牡丹是宁为玉碎的一——它的生命要么是耗尽精血地极大绽放，要么就是完全凋零地平静。不接受五十度的温开水，不接受凑合平庸的人生。不像是月季，花开时也没那么尽力惊艳，但是花期长。不给生命投入太多的热情，平平淡淡，方可平安终老。就像我们很多人的模样。牡丹，就像是邓丽君、梅艳芳、张国荣，如果不能惊艳，如果生命要迎来下坡路、如果生命要迎来秋天，他们宁可选择和生命的盛夏一起离开。哪怕生命只能有一个夏天的极度绽放，那么，拼劲这一生，也是值了。所以，当邓丽君在舞台中心唱“人生几何能够得到知己，失去生命的力量也不可惜”。陈旧的录影带和光影，掩饰不住甜蜜歌词背后的不详——这样的红颜活不长。所以，当史塔克听到杜普蕾在用命拉的大提琴，说“这样的演奏，恐怕活不长”。注定是一语成讖。所以，黛玉的玉是注定要碎的，因为她不要杂质。牡丹、邓丽君、杜普蕾、程蝶衣、林黛玉，他们的玉都是注定要碎的——因为他们都不要杂质。他们不走寻常路，不接受寻常路。别人看着是残忍，是红颜薄命，是天妒英才，实则是老天对他们的眷恋和慈悲。像赫本那样，既能做年轻时《罗马假日》的公主，又能中年后去做慈善，结婚生子，安心接受自己老去的事实，实则少数。世上有两种花，牡丹或月季。人世间有两种生命形式。处暑之后一直微恙，健康饮食，规律作息，每天去练瑜伽锻炼身体，都没用。还是懒懒的，没有力气。早晨看《维摩经》，维摩诘言：“从痴有爱，则我病生”。一句话当头棒喝，突然明白。维摩诘被问到为什么会生病的时候，他说“从痴有爱则我病生”——痴是没有办法看透彻，爱就是有太多的牵挂，可能是父母，可能是爱情，可能是工作。因为生命有太多的热度和缠绵，所以会“病”——所以“从痴有爱，则我病生”。周一上班的公交车上，重温李太白的诗，“草不谢荣于春风，木不怨落于秋天”。触目惊心。生命常态而已。一代大唐诗仙，确实比我们活得都明白。春去秋来，没什么秋天是过不去的。爱恨情仇，没什么伤是放不下的。-----三四句偈vs.

四十一年前的实验前段儿翻译一本斯坦福的情绪管理课《那些伤，为什么我还放不下》，翻译到一半，开始出现跨文化的迷茫——西方人喜欢把五脏六腑的郁结，归结成情绪管理，一定要用41年的实验去解释一个东方哲学中虚无缥缈的东西。在东方人眼中，爱恨情仇，记忆中的灰色地带与阴霾，五脏六腑挥之不去的郁结而已。所以东方产心灵大师，西方产心理学家。弘一大师李叔同，在临死前给了四个字的偈——“悲欣交集”。这种没有过程的终极结果，我等草芥终生，如何参悟明白。相反，西方人会去做心理实验，像斯坦福项目那样，一下子41年，从大脑原理到实验对象，最后告诉你一个1234567的情绪管理实用办法。东方也好，西方也罢。”四句偈也好，四十一年前的试验也罢，都是对生命的认真，都是情绪的觉知，都是人性的赤裸温度。伤春悲秋也罢，情绪管理也好，还好，我们还有未丢掉、未磨平的真性情。致所有这个秋天的性情中人。

3、封面上那只淌眼泪的绵羊很醒目，它满身的蓝色羊绒毛就像人们无法理清的心底的幽怨。我感觉它真像沉浸在伤心时的自己。在跟孩子相处的日子里，渐渐认识到，面对孩子要遵循一个原则：先安抚情绪，再解决问题。事实上，我觉得这个原则何尝不适合成人呢？然而即便这样做了，成人的伤也无法像孩子那样容易忘记。每个人面对挫折的时候，都免不了要面对自己，当无法从自己这里找到突破，继而会寻找外围理由；而身心遭到伤害时，面对那些伤害自己的事或人，心底产生的愁、恨和怨，不论是因为自己或别人的错，一旦无法排解都会积累到心底，这些犹如我们看得见的灰尘，来时无踪影，累积多日，便成规模。伤害在我们心底深处虽然没有成型的踪影，但，内心一经觉醒，它便如雾霾般令人压抑万分。该怎么处理这些心里阴霾呢？读这本书的最初，我还没有太明白为什么要原谅。虽然作者是心理学界的大家了，可他所要传达的却并不是堆积的专业术语，高深见地的新理论。阅读心理学书籍最怕面对陌生的专业术语，好容易明白他是什么意思，但转眼就忘记，后面再见到他仍然视若初见。所以读的结果大都是囫圇吞枣，标记读过而已。而这本书，我觉得无论是作者还是译者，都试图用通俗的方式与读者建立一种沟通模式，借助探讨“是否原谅”这一课题展开思考，书中展现的是多方位，多时空，多层次的心理思索和斟酌认识。应该说他从相对容易被读者认知的角度，传

达他的心理健康疗法。说到心理学的高深之处，我觉得莫过于，它所涉及的课题，轻易就能触动你内心所隐藏着的，那些你难以言明，却能被心理学的某一方面说中要害，这使得人们开始热衷关注并想要掌握心理学的一些基本知识，希望借以更好的调整自己，并竭力找到快乐的自己。关于原谅，是这本书与读者讨论的重点内容。在目录中就能清晰感知，这本书实属心理学实用手册。每个章节，作者都附有一些可以试用的小方法，疗法等，但这绝不意味着这本书真的好读。毕竟这是从心理学角度来解决心理问题，尽管译者竭尽全力将语言通俗化，甚至网络化，仍然掩盖不了心理学的本质，这是一项需沉下心，耐心研究体会的心理科学。而一旦能借助这项科学，帮助处理内心积累的垃圾，那就值得认真研读。读的过程中，总会大感有所认知，但合上书，其实并不能清晰阐述自己弄明白了什么，所以，这是一本超级耐读的心理学通俗读本。而我唯一的发现是，虽然合上书，我说不清自己明白了什么，可是从脑海里却能蹦出许多问题来，比如我看到书中原谅他人的实例，我其实并不全信，但我觉得如果有人真心做到了，那应该是美好境界吧！于是我又看到了果真美好的有点传奇的故事。比如我看到原谅自己，我想原谅他人都能做到的话，那么原谅自己就会很容易喽！但事实并非如此。我是带着这些问题读这本书的，这才发现，我对原谅的认识还比较浅薄。真正的原谅是平衡了内心得失，客观认识生命，善待生命，的自我认知过程。

4、初见这本书，觉得它有一个矫情的名字，但翻开之后，我对这本书的印象有了很大的转变，它更像是一本学术专著，也难怪，作者是该领域进行了40多年研究的博士，虽然里面有很多专业性很强的语词，但读下来并理解并不费劲。原谅是我们一生都要去学的本领，原谅他人，放过了别人，更是放过了自己，多数情况下，原谅和他人无关，但会给我们的生活带来好的变化。时刻在心里铭记，负面情绪最先伤害、并且带来的最大伤害就是对健康状况的负面影响，没有什么比身体健康更重要了，世间还有很多美好的事情，没有去体验，去发现，少一些与负面情绪相处的世间，多一些世间看看生活的美好。其实，原谅并不容易，但我愿意去做，我愿意一点点去尝试，原谅他人，原谅自己。

5、因为看到名字而买了这本书，作者写的浅显易懂，非常具有实操性。专业背景的缘故，还是在书里找到了很多共鸣，包括对原始脑的讨论，以及创伤事件带来个体自身意识不到的持续影响，等等。正如同医者难自医，懂得理论也不见得能够实践，而且人的本性就是逃避这些东西，所以如果真的在心里难以放下，以至于影响到生活，还是需要寻求专业的帮助，至少要按照里面提到的方法认真练习。

6、俗话说：君子报仇，十年不晚。那小人什么时候报仇呢？是当时就报了？鲁迅说，横眉冷对千夫指，又说，我一个也不原谅！掷地有声的话，是真的猛士，直面惨淡的人生。后现代主义大师陈凯歌导演，导演了超现实主义的巨作《无极》，集中讲的一个馒头引发的血案，一个馒头，一直隐而不发，二十年了，机会来了，终于大仇得报。超级后喜剧大师周星驰，在《大话西游》中有两个角色，青霞和紫霞，恩怨纠缠了几千年而不休。对于恨的历史，源远流长，但对于怎么去解决恨的方法和方式呢？这本来自西方的书，《那些伤，你为什么还放不下》，一个老头，不，是青年，不停的做实验，做分析，做了几十年，变成老头，终于得出一些结论，然后写成了一本书，重点研究你为什么放不下、你放下了为什么还会疼、你怎么样去放下这些事。这种行为在国人眼里，基本上和孔乙己说，你知道茴字有几种写法吗？这种行为差不多。国人总是把这些东西视为术，属于操作层面的东西，而不屑一顾，中国人是玩什么，玩道的，大道至简，这么个事搞这么仔细做什么，你能一句话说完吗？一句话说不完吧，境界太低了。却不知道西方的科学研究，可以用四个字来形容：格物致知。人家已经是把物格到了极致，已经达到道的境界，国人就剩下了个空道而已，没有术的支撑，何足道。在这本书里，从生理学的基础说起，即人大脑对人行为的影响，人的大脑分为新皮质，情绪脑，和动物脑，当人处在没有安全感，恐惧，受威胁的情况下，主要起作用的就是动物脑，这一点就能解释很多的攻击性行为，还有无法控制住自己的行为，本身就是感受到不安全，而大脑采取的行动，如果改变暴力性，成瘾，首先就要解决内心的不安全感，这样动物脑才会被更高一层的大脑控制，才可能去原谅别人。如果想控制别人，最好的方式就是让他们充满恐惧，让他们没有安全感，这样的他们的大脑就始终处在动物脑，不可能使用更高级的大脑，也就不会思考，只能盲从。三胖同志在这方面做的最好，他始终让他的人保持饥饿，保持愚蠢，这样他就最稳定了。别人带来的伤，会就产生恨，对别人的就是仇恨，对自己的就是悔恨。恨是最强大的力量之一，可以促使很多不可能做的事情去做，如君子报仇，十年不晚。但恨是双刃剑，要伤害别人，会先伤害自己，甚至伤害不到别人，也会伤害自己。不能原谅别人，会把这种情绪带到自己的身上，而毁了自己的生活，也毁了自己身边人的生活，而在自己身边的，基本上都是自己的亲人，爱自己的人。所以，只要不能原谅，就是自己身上的伤，怎么样

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

去原谅呢，这本书提供了简单可行的方法，可以一试。在中国的哲学解决方式中，俗话说，以德报怨。后来查了原版，这句话是十大坑爹俗话之一。孔子根本不是这样说的，孔子说，以德报怨，何以报德？以德报德，以直报怨。以直的态度来报怨，这也是和原谅学不谋而和的。对于佛教来说，使用了一个更高级的名称，叫慈悲。慈爱众生并给与快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲；二者合称为慈悲。修炼成这样的，还有什么放不下呢。东方的哲学就跟水墨画一样，得靠悟，西方的就跟油画一样，靠画就行了，不管哪种方式，只要能解决了自己的伤，那就是好方法。航行在海上的船，没一艘是没有伤的，不放下心里的那些伤，如何能走的更远，更好。一个男人走过了多少路，他才能称为男人。伤害并不可怕，那都是历经风雨的验证啊。

7、翻译交差的那天，憋了好几个月的大姨妈，哗啦啦地用汹涌澎湃来对我表示祝贺。是，快，憋，死，了。谨以此文，致热爱翻译的同龄人；致大年初三带着译稿去肯德基敲到晚上十点，那些既傻又缺又2，但从不缺理想和信仰的青春。——题记-----一如果遇到色狼，请放开译稿书终于下印厂了。23岁，这是自己尝试做的第3本翻译。如履薄冰，胆战心惊。和这个圈子太多高深莫测的前辈和翻译大家相比，熊孩子真心是高山仰止，深感自己没吃过几年饭，也没念过几年书，基本属于非常认真的厕所读物水平。如果谁欺负了你，欢迎拿袁小茶翻译的《那些伤，你为什么放不下》当砖头防身用——女生防色狼，男生防女流氓。中国人讲一生二，二生三，三生万物。作为一朵真心为跨文化交流做贡献的图书译者（我知道你在翻白眼），如果第一本是得瑟，第二本是自我完成，第三本了，心态倒是很平静，难怪第一次总是称之为处女作，看来不是第一次了，确实就没那么哦哇乱叫地咋呼了。智商不高，“才女”俩字跟我也没啥关系，真是白糟蹋了俺娘遗传给我的一张岁月静好人畜无害的脸。所以就只剩下点笨鸟先飞。从春节就开始捣腾这本翻译，背个笔记本，大年初三跑到家门口的肯德基，一个9块钱的下午茶套餐——小咖啡+小薯条，我能撑到晚上10点，直到笔记本没电。我爸开始心疼闺女，五分钟的路也要开车过来接我——理由是怕我大过年的真遇到色狼。嗯是啊还真怕，因为色狼来了我一定舍不得拿电脑砸它——欺负我可以，放开我的译稿！大有董存瑞舍身炸碉堡和黄继光舍身堵枪口的架势。但是邱少云还是算了，因为.....内个太疼

。-----二有底线没节操的斯坦福“叫兽”这本书翻译交差的那天，憋了好几个月的大姨妈，哗啦啦地用汹涌澎湃来对我表示祝贺。是，快，憋，死，了。幸亏没男人没干坏事，否则非得急疯了不可。憋疯了的原因是——无比地小心和害怕出错——人家原作者为了这本书写了41年——在斯坦福做了41年的追踪实验，41年在实验室和大学课堂的心血，头发都白了才谨慎地写下这一本心理学著作，教大众如何放下心里的伤。写这本书的时间比我的周岁年龄还多了近1倍，我要是不上心，都对不起原作者这份严谨的科学态度。非做噩梦梦到那个白胡子的斯坦福学者爷爷拿书变成小李飞刀砍我不可。毛爷爷说“世上就怕认真二字”。翻译完了，深深表示毛爷爷的先见之明——世界上最可怕的生物，就是特别特别认真的作者——仅仅是注释+参考书目，一共就有40页。41年写一本书是什么德性的？就是每一句话都要师出有名，通过了哪个实验、哪个实践、或是通过了哪里的数据调研，借鉴了哪些前人经验或论点参考，甚至一个小小的PTSD统计百分比，都精确到了小数点后两位。这还不算，还加了个略显歉意的注释说“由于战争原因，此结果未包含伊朗和阿富汗地区数据”。那些满嘴胡歪歪，写两句片儿汤话，说个“我有一哥们.....”的例子就自称“愈疗大师”的畅销作者们，是不是要去面壁一下？也难怪，这本书会在美国拿了那么多图书奖。所以斯坦福的项目学者还是挺幸福的，一辈子就专心做一件事，不要求高产，到变成白胡子教授退休了能在一个非常小的领域做好一件事就不容易。比如这本书的作者Jim博士，一辈子就研究“原谅”这件虚无缥缈的小事儿，用41年把它做到极致，变成这个领域的世界级大牛。但如果这件事放在中国比较不易——如果斯坦福开在中国，那学者们就要忙着出书评职称完成考核，41年出一本书？叫兽有那个耐心写，社会也没那个耐心等——约稿编辑就首先变成厉鬼把叫兽掐死了。不提伤心事儿了，咱还是说说这本哼哧了41年，斯坦福最深的一堂情绪管理课吧。-----三百爪挠心的跨文化问题俗话说，“手贱不能赖社会”。大概每个不知天高地厚的熊孩子都经历过一段“手贱时代”——觉得“天生是书必有用，管它翻译给不给钱”（我知道你又在翻白眼）。刚开始做这本书的翻译时，真是抱着“挥刀自宫也要练神功”的心情，一马平川，嘴里还念叨，这不是挺容易嘛~毕竟是大学公开课的教授，不是走厚砖头眼镜片的路线，我怕个毛线啊~~再说现在在线学科字典、在线学术论文检索那么方便，专业词汇其实真不是啥难事儿。实在拿不准的词儿，先查一遍，然后再看查一下这种用法在中外学术论文期刊引用的次数，如果是引用的次数比较多，例句也比较权威，就说明已经变成了习惯用法，你按着这么翻译吧，准没错。当然做笔译总会有一个想砸电脑的郁闷

期——特别篇幅中遇到了跨文化问题，作为一只典型处女座，不磕出来就百爪挠心。超级耽误进度，有时候一句话琢磨一上午。比较简单的跨文化问题，还是单句类。比如作者在论证“复仇”实验时，突然间插播了一句指名道姓是孔夫子的话“Before you embark on a journey of revenge, dig two graves.”（直译是“当你踏上复仇的道路时，先挖好两个人的坟墓。”）这句话咋翻译？要是直接翻译为白话文，非得被骂死。这涉及到俩问题——1. 孔夫子当时有白话文吗？会说白话文吗？明显这就是译者找不到或懒得找到《论语》这句话的对应出处，“信达雅”的“雅”就不合格；2. 一个美国心理学家说这句话是孔夫子说的，你就确信真是孔夫子说的？会不会是跨文化中的以讹传讹？这就是“信达雅”，“信”的原则问题了。所有不敢100%肯定的东西都必须存疑——然后check确认。这是翻译的基本良心。还好，最后这句话的定稿翻译是，“攻乎异端，斯害己也。”你要连着几页多赶上几个这样的句子，基本上……就憋死吧。当然你也可以直接把这句话省了——反正责任编辑不懂英文也不知道，就算责编懂英文，也不可能一句一句查不？翻译是按千字给钱，你少这8个字，也就一毛钱？还得耽误俩小时功夫，译不译，译的好或坏，都是良心。但后来发现有一种情况是让译者非常无力的——就是关于同一概念，在不同语言中的文化涵养。比如“forgive”这个词儿，你是翻译成宽恕？原谅？饶恕？宽容？好像都对又好像都不对。如果去查forgive这个词的基本含义，指的是“If you forgive someone who has done something bad or wrong, you stop being angry with them and no longer want to punish them.”如果从读者“期待视野”的理论来讲，forgive文化在西方受到基督教的影响非常大，基本上西方对此默认的价值观念是，forgive属于压根不用去质疑的事儿，需要解决的问题只是——明明知道要去forgive却做不到的问题。但是对于中国文化来言，没有基督教这层皮儿，“原谅”并不属于100%毋庸置疑的事情，而属于“选择性情操”——原谅了，叫“大人不记小人过”；不原谅，叫“君子报仇十年不晚”。反正怎么说怎么有理。最后还是把forgive这个概念翻译成了“原谅”——因为根据上面的英文定义，forgive有一层非常重要的含义是，不仅仅是“这事儿算了”，而是“我对你伤害我的行为，不再生气，也不再想去惩罚你”。这样一来，“宽恕”总有一点自上而下的感觉——总觉得自己要先是个上帝；“饶恕”缺乏“我不再生气”了的心理过程，更注重结果导向；而“原谅”比较合适——可以是一种基于平等的，有心理过程的含义。Forgive翻译成“原谅”，俩字儿而已。但是每个字儿的后面，其实都有译者的大量论证，也许并不精确，但至少，咱真的努力了

-----四 为什么民国前后的翻译家，可望不可及英译汉的图书翻译，现在行业价格被压到很低，其实是有原因的——因为如果你只想达到及格水平，那真只是体力活——只要你的源语（英语）水平够理解原著（这也就是专四到专八之间水平），在同类书的学科领域中有一定知识背景，目标语（汉语）水平又属于“能把中国话说利索了”的程度，其实就能做，顶多是进度慢点儿，译稿的可读性稍微像领导发言稿一点。但你可以把这个问题一脚踢给责任编辑——小主儿，中国句子您还捋不直吗？但是，要是想把英译汉达到“及格线以上”的水平，这就是一个手贱的无底洞。因为所有的翻译都要求你的目标语修养 > 源语修养。对英语只是深入理解的程度，但是对译过来的汉语却是一种“再创造”的过程。你要把你理解的这句原文，翻箱倒柜地把在你的母语基础上，找到一个最合乎文化语境、母语表达习惯、又不能偏离原意的表达。民国前后几十年盛开了一大片翻译家，每一朵都让我们这些晚生的晚生流着哈喇子崇拜之至——无论是精通外语的苏曼殊、周桂生、陈鸿璧，还是不懂或基本不懂外语的梁启超、林纾、包天笑。每一位让人可望不可及的原因是——他们的译作真正好，是因为那年代的国文修养太牛逼。著书这件事儿，完全是各民族独特的文化、社会、心理生活的产物，只有在自身环境里才能充分展示和体会。你把一种语言转换为另一种语言，读者的文化、社会、生活背景不同，对文本的感悟自然也有差异，所有的“信达雅”都在“源语理解——翻译——目标语被读者接受”的过程中不断损耗。严复的“信达雅”基本上属于上世纪最NB的废话之一。真拿这个做参照，恐怕本世纪有一大半的翻译晚生们都要纷纷削发从尼，“夜深忽闻翻译事，梦啼晓泪红阑干”。真心点赞并有实际参照价值的还是花和尚苏曼殊的翻译原则——“按文切理，语无增饰，陈义悱恻，事辞相称”。说白了也就是要把直译和意译这两种方式结合起来。翻译既要有底线——忠实原著、保持原文风貌；又要有节操——根据目标语文化，得其神髓。那年代的翻译家说话都比较“仙儿”，比如苏曼殊就一直讲究翻译的“气”，讲究“幼渺情思”，也就是说人的性情是相通的，不同民族、使用不同语言的人可以对译本产生同感。如果这个听着玄乎，那么西方学者Hans Robert Jauss的“期待视野”概念就比较接地气儿了——在翻译总要充分考虑译作目标读者的思维方式、审美取向、阅读期待、原有知识等因素，才能让译文更顺利地地被读者接受。像是钱钟书、杨绛那一代文革之前的翻译家，本身就是作家——他们那代人写的散文、小说，我们这代人基本上可以

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

当语法书看。真正的幽默不是搞笑词汇的杂糅，而是从心底生来出的花。当然，这是后话。以上。最后，想许个愿：愿好书总能有好归宿。愿年轻的我们，都能找到发挥自己价值的地方。愿永远年轻，永远热泪盈眶。愿我们，永远不忘那些既傻又缺又2，但从少信仰和理解的青春。

8、经收到书《那些伤，你为什么还放不下》好多天了，看了过半，发现书中有一个很有意思的实验：假如假设你的心中有一条蜿蜒曲折布满荆棘的小径，你想象着让那些你感到愤恨，生气，不安的人走过，他们是否会安然无恙的走过。原谅真的不是说说那么简单，这个做法对我来说很有用，虽然那些人都被卡在半路上，但总有一天，我心里的那些人会走出来，找到我心中最真实的平静。

9、生活无非两种，顺心，不顺心。家人，朋友，爱人，工作构成了生活的每一部分。有人说工作不顺心可以换，爱人合不来可以换，朋友角不下可以换，家庭不幸福也可以换。如果这个世界，你所熟知的世界都需要应该被换掉吗？他们做了十恶不赦的事情，你久久难以忘怀，郁郁寡欢，寝食难安。

《那些伤，为什么我还放不下》不能完全治愈你，但是至少可以让你减轻心理的负担，学会原谅，持续的坚持至少会还回当初积极向上，满脸笑容的你。初看书名真的是一本鸡汤味很浓的书。它是我第二次参加阅享会必读书书目，可惜由于它听起来是一本鸡汤味太浓的书果断放弃。第二次接触这本书是同事分享，它是一本教你学会原谅，如何原谅，并且具体操作原谅的一本实用工具书。嗯，那时的我不需要工具书，虽然它很好。第三次完全是因为亚马逊凑单，刚刚价格合适脑海中这好像是一本不错的书。第四次真正和它相识是经历过一些事情，忽然觉得现阶段的自己需要而恰巧书柜里有这本书，刚刚好。以上的理由无非是想说，一本好书，值得你去读的书不会因为错过而错过。就如人生中的很多人和事一样，冥冥之中都有定数，你来或不来，走与不走，他终究是要来，要与你相遇，相识，相知，共同成长。感谢多次擦肩而过的你，还能相遇，并熟读你。老师曾教育感恩，感恩是一种伟大的力量。父母曾教导做人，做人是起码的准则。但是似乎从没有人真正讲述过，原谅，如果去原谅那些伤害过我们的人和事，那些伤痛背后久久难以愈合的伤口，该如何愈合。本书会通过具体的事例以及方法帮助我们学会原谅，找回真正的自己。原谅不代表我们要和那些伤害过我们的人重归于好，也不代表不承认那些伤害。而是让我们的内心正在的去释怀，让自己不活在这种痛苦的阴霾里。也不是站在道德的制高点，宣称自己是多么伟岸。至少希望通过原谅，让自己内心持续充满着爱，用爱的力量来继续爱自己 and 身边的每一个人，继续快乐、健康的生活下去。引用文中的一个小方法，第一封信，可以把那些伤害你的人做的事写下来，不管多么残忍不堪，不管言语多么犀利，你想怎么说，你把想对他说的话通通都写下来，这时候可以思考我有没有对其他人做过这样的事。而你是否愿意尝试去原谅他。但是如果现阶段真的不能原谅，那就不要勉强自己。可以肢解成小部分，来原谅。第二封信，你可以试着从他的角度，来阐述第一封信的问题（记住一定要用对方的经历去阐述）。第三封信，感恩信，感谢和他打交道的这些年中，学到了什么。欣赏他身上的优点，拿笔写下来。他对你有过哪些启发和激励等。前两封信是真的不可以寄给对方，但是第三封真的可以。但是如果基础这封信之后会让你们的关系重归于好，但是又会陷入之前的困境，那建议不要寄出。思考：1.我把这个人放在以下情境中，比如难过、绝望、愤怒、愧疚、受伤、焦虑，我的感受是什么？2.除了主情绪外，是否在当时的事件中，也夹杂着其他情绪？3.我希望不在逃避，直面这些感觉吗？原谅其实就是控制自己的情绪，情绪管理。最后：原谅不是偶然的为行为，而是一贯的态度。我们必须常怀原谅的能力。缺乏原谅力量的人，也会同时缺乏爱的力量。共，勉。

10、1.原谅，就是把监狱里的囚徒放出来，然后发现，其实这个囚徒是我们自己。——刘易斯·史密德博士。2.如果我希望人生有所改变，那么我必须学会原谅——真正的原谅。3.关于原谅，我们三个最重大的误解：误解1：原谅等于没底线等于宽恕伤害我们的行为。误解2：原谅等于没骨气等于默认他下一次的伤害。误解3：原谅等于高大上等于必须要和伤害我们的人和解，哪怕自己很委屈。4.所谓“原谅”，指的是要清走内心伤害自己的不安感，对自己和他人设定一条底线——一条保证自己安全的底线。5.真正的原谅让我们的心自由。6.当处于压力之下时，大脑应激反应的影响就会覆盖理性思考，导致我们做出令自己后悔的决定或行为。7.研究表明：有三种人最懂得原谅：结了婚的人、受过高等教育的人、还有就是女人。8.当我们不再费神和心里的小怪兽纠缠了，才能有更多心理空间与精力来拥抱生命的能量，更睿智地思考。9.“原谅不是偶然的为行为，而是一贯的态度。”——马丁路德金10.简单来说，原谅，就是放手那些你感觉别人欠你的东西。11.原谅就是我放弃了去伤害你的权利，尽管你曾经伤害过我。12.我如何知道自己是否已经原谅了他？每当这时，我都会告诉他们这样一个检验方式：想想你的心里有一条小径，如果那个人能够毫发无损地从容走过，就说明你已经原谅了。13.当你再想起那个伤害你的人，如果你心中能有一种力量，希望他过得好，就说明原谅已经开始起效了。14.

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮》

理亏的人当然不会叫嚣着“原谅”，只有当你觉得自己“理直”，才会“气壮”。而这种情绪也有副作用。15.如果女性的内心长期处于愤怒或敌对情绪中，心血管疾病的发生率会大大提升。16.原谅不能改变过去，但它可以扩展未来。17.原谅之所以能够清退我们内心的不安，是因为它能让我们的的大脑不再为之所控，让我们可以把精力重新聚焦到生活的积极方面。18.原谅，是为了排解自己内心的负面情绪，重拾自己生命的快乐和宁静，并不取决于任何其他的人。原谅，是为了让自己不再成为心理创伤的受害者。19.当我们去原谅一个人时，害怕再次被对方伤害，是一种非常正常的反应。但如果我们一直被恐惧牵着鼻子走，我们就一直在生活的最底层。20.经科学研究，原谅课程培训已被证实有以下功效：1.改善人际关系，遇到新机会。2.加速个人成长，提高自信心。3.降低绝望、愤怒、紧张等负面情绪。4.更富有同情心和正能量，生活品质提高。21.攻击他人，其实先受伤的是自己。22.人不能原谅别人，他就毁坏了自己的必经之桥，因为人人都需要别人原谅。

11、说实话，这本所谓的斯坦福教授41年研究成果的书，却是这样一本心灵鸡汤，不免有所失望。想来，一是翻译者非心理学科班出生，专业度有限；二来，国外的写作方式过于烦冗，案例、定义等重复描述。真正有用的，在我看来，无非是从心理学理论分析的大脑三位一体理论，以及从临床试验角度的三封信疗法，前后加起来不过占了全书1/3的篇幅。取其精华，先说所谓的大脑三位一体理论。我们的大脑，分为原始脑、情绪脑和新皮质三部分，原始脑是人类进化最早的部分，控制着人类最基本的情绪，诸如领地意识、交配意识、社会交往意识等。情绪脑，顾名思义，主导着我们的情绪，而新皮质，进化最晚的部分，控制着我们的理智和思维。我们无法像控制自己的肌肉一样去真正主导我们的情绪，无法强迫自己真正愿意去做一件正确的事，爱一个正确的人，哪怕失望也保持开心，甚至在开心时也要真的开心。想来，这是多么悲伤的啊！我们骗不了自己，因为“意愿”在大脑中仅由新皮质控制，真正的情绪由情绪脑控制，新皮质能影响情绪，但无法主宰。甚至，你看到的一切“事实”，你记忆中的“事实”，其实并不是完全真的“事实”，它不过是通过新皮质重新无缝连接、重新加工过的完整故事。那么，那些伤，为什么我们还放不下？其实，是我们欺骗了自己，我们所认为的事实就是真的事实么？我们所认为的伤害，在别人看来，或许根本不值一提。在这个唯心的世界里，还真的存在所谓的执念难以放下么？不是我们生活在这个世界上，而是世界生活在我们的心理！我们的内心想法，决定着我们的经历，我们所理解的生活，并不是唯一的生活。爱因斯坦曾经说过，一个“人”，就是“宇宙”整体中一个有限时间与空间的结合体。这个“人”的经历、想法、感觉等等，一切都是基于他的意识，他看到的一种光学错觉。这个错觉就像一座监狱，把我们每个人的欲望、喜好和离我们最近的人关联到一起。而我们要做的，就是尽最大可能运用同理心，去打破这座监狱。没有人能百分百超脱，但是不断努力的过程，就是在追求最高的自由解放，以及内在的安全感。而所谓的三封信疗法——1封伤害信、1封理解信、1封感恩信，可以打开我们的心结。伤害信让我们尽情宣泄心中的不安、委屈和愤怒，就如同被原始脑控制一般；理解信，让我们试图用同理心，思考别人“伤害”你的真正缘由，此时新皮质控制我们的大脑；感恩信，伴随着不安的减少、愤怒的消退、理解的增多，我们慢慢释放心中的小恶魔，让爱重回心中。知易行难，向来如此。我也准备借书中的锦囊妙计，写一写三封信，说不定哪天，真的就原谅别人、原谅自己了，那时我应该是幸福的吧。

12、陪伴一位“难以放下”的朋友开始读这本书。有好多“奇迹课程”的影子，但是，更接地气，也使这本书会更有人气吧！因为曾经的伤害带给你持续的压抑和痛苦，你想摆脱！现在的生活工作如此多彩，你想全心体验！未来的丰盛人生，你想全心去创造！所以，开始读这本书吧，并且去践行！写三封信，一封“伤信”，说出你所有的委屈与失落；一封“反信”，把脚伸进他（她）的鞋子里，逐条解释上封你提到的问题；一封“感恩信”，感恩你从与对方交往中所学会的成长，对方所有的优点如何启发或激励了自己，用接受爱、给予爱的口吻写信，并将写信的身体感受记录下来，一并告诉对方。前两封，可以不必寄出去了，第三封，试试寄出去。其中，还有个议题，关于“自我原谅”，原来心理投射和心理防御机制，常常蒙蔽我们的双眼，以为我们难以原谅对方。其实，我们是难以原谅自己！

《那些伤，为什么我还放不下：斯坦浮

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