

# 《当你不愿饶恕时》

## 图书基本信息

书名：《当你不愿饶恕时》

13位ISBN编号：978780256557X

出版时间：2014-3

作者：（美）亨特 著，杜霞 译

页数：233

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《当你不愿饶恕时》

## 内容概要

当今的世界，饶恕已经成为人们的最大需求之一。

每个人都被人伤害过，也都伤害过别人。

当被人伤害时，人们的自然反应不是原谅，不是放手，人们的自然反应是反击，是要对方感受到同样的痛苦和折磨，是紧紧攥住怨恨的石块和痛苦的沙粒。

但当你浑身的每个细胞都充满了愤恨、指责和痛楚时，你最好的做法是努力去饶恕：因为怨恨只会伤人害己，饶恕却使人得到莫大的释放和祝福。

扔掉手心攥住的石块和沙粒，你才能伸手去捕捉幸福；倒空你内心的愤怒、怨恨和指责，你才能走向可以自由呼吸、欢笑、感恩的生活。

学习饶恕，学习放下过去，努力活好现在，走向光明未来！

# 《当你不愿饶恕时》

## 作者简介

琼亨特女士（June Hunt），美国“心灵希望”辅导机构（Hope for the Heart）创办人和CEO，三个电台节目（心灵希望、午夜希望、希望时刻）的主持人，深受欢迎的辅导专家，知名大学客座讲师。琼在青少年时期，内心受到过极深的伤害，使她每天都深怕再也见不到亲爱的妈妈，甚至动过杀人的念头。但她后来学到了关于饶恕和恩典的内容，并在母亲的激励下努力地实践饶恕的功课，最终走出心灵的阴影，并活出了积极、成功的人生。透过书籍、讲座和广播节目，带着辅导专业所学、亲身经历和实际辅导经验，她一生都在鼓励和帮助深受伤害的人们：卸下情感负担去饶恕，只有这样才能经历奇妙的治愈和成长！

# 《当你不愿饶恕时》

## 书籍目录

第1章 “棍棒和石头可以击碎我的骨头”——话语却能击碎我的心

第2章 硬石学堂——积蓄我的怨恨之石

黑暗中找到光

对爸爸的态度改观

除去心中的石头

第3章 “砸死她！砸死她！”——饶恕的本质

饶恕不是

饶恕是什么

饶恕是免债

饶恕是抛开忿恨和权力

饶恕的力量：一个真实的故事

第4章 “哪个父亲会把石头给儿子吃？”——非同寻常的爱与饶恕

上帝的饶恕究竟是什么样？

爱和饶恕的故事

奇异恩典

第1章 “棍棒和石头可以击碎我的骨头”——话语却能击碎我的心

第2章 硬石学堂——积蓄我的怨恨之石

黑暗中找到光

对爸爸的态度改观

除去心中的石头

第3章 “砸死她！砸死她！”——饶恕的本质

饶恕不是

饶恕是什么

饶恕是免债

饶恕是抛开忿恨和权力

饶恕的力量：一个真实的故事

第4章 “哪个父亲会把石头给儿子吃？”——非同寻常的爱与饶恕

上帝的饶恕究竟是什么样？

爱和饶恕的故事

奇异恩典

上帝的宽恕永久长存

第5章 让怨恨之石灰飞烟灭——完全饶恕使心灵得自由

为什么饶恕别人那么难？

饶恕的障碍

耶稣为什么饶恕人？

为什么放过他们？

我应该饶恕几次？

不饶恕的代价和饶恕的好处

饶恕使我们得祝福

第6章 抛弃怨恨之石——饶恕不凭感觉

必须选择饶恕吗？

饶恕与情绪

饶恕的思路

我们饶恕后会怎么样？

从奴仆到宰相：约瑟的故事

约瑟为什么能饶恕？

上帝的心意原是好的

第7章 把袋子的底部剪掉——放弃仇恨，拒绝噩梦重演

# 《当你不愿饶恕时》

你是自己大脑的主人吗？

心理习惯有哪些陷阱？

重新训练你的大脑去饶恕

把饶恕作为一种生活态度

第8章 非一日之功——饶恕的四个阶段

为什么欲速则不达？

饶恕的四个阶段

和好需要哪些先决条件？

消除怒气，重获自由：罗布的故事

第9章 避开扔石头的人——饶恕不等于和好

饶恕与和好有什么区别？

和好之路：浪子故事

信任对和好有什么影响？

和好指示图

第10章 打破仇敌的力量——为你的仇敌祷告

怎样为我们的仇敌祷告？

为仇敌祷告有什么益处？

伟大的祷告者：克里斯的故事

第11章 被上帝的“无作为”之石击中——“上帝啊，你怎么能允许这样的事情发生？”

上帝在哪里？

为什么会有罪恶和苦难？

上帝为什么赐给人自由意志？

痛苦是否可以有更高的目的？

让痛苦成为痊愈的动力：桃乐丝的故事

什么是信心要素？

信心在行动：镍矿村的故事

第12章 被压在悔恨的大石之下——当需要宽恕的是你自己时

如何摆脱负罪感？

你已得到救赎

第13章 空袋子的力量——饶恕的额外收益

饶恕的力量

饶恕的益处

饶恕的善果

第14章 石心之人得到盼望和医治——请求饶恕，获得自由

饶恕的挑战

不再玩“责备游戏”

附录A 为什么要摒弃不饶恕之心？

附录B 饶恕的心是什么样的？

附录C 不饶恕的代价与饶恕的好处

附录D 打破属灵的堡垒

附录E 如何获得上帝的饶恕？

附录F 上帝的饶恕之心

附录G 如何为伤害你的人祷告

附录H 免除金钱债务的原则

能击碎我的心

第1章 “棍棒和石头可以击碎我的骨头”——话语却

第2章 硬石学堂——积蓄我的怨恨之石

黑暗中找到光

# 《当你不愿饶恕时》

对爸爸的态度改观

除去心中的石头

第3章 “砸死她！砸死她！”——饶恕的本质

饶恕不是

饶恕是什么

饶恕是免债

饶恕是抛开忿恨和权力

饶恕的力量：一个真实的故事

第4章 “哪个父亲会把石头给儿子吃？”——非同寻常的爱与饶恕

上帝的饶恕究竟是什么样？

爱和饶恕的故事

奇异恩典

上帝的宽恕永久长存

第5章 让怨恨之石灰飞烟灭——完全饶恕使心灵得自由

为什么饶恕别人那么难？

饶恕的障碍

耶稣为什么饶恕人？

为什么放过他们？

我应该饶恕几次？

不饶恕的代价和饶恕的好处

饶恕使我们得祝福

第6章 抛弃怨恨之石——饶恕不凭感觉

必须选择饶恕吗？

饶恕与情绪

# 《当你不愿饶恕时》

饶恕的思路

我们饶恕后会怎么样？

从奴仆到宰相：约瑟的故事

约瑟为什么能饶恕？

上帝的心意原是好的

第7章 把袋子的底部剪掉——放弃仇恨，拒绝噩梦重演

你是自己大脑的主人吗？

心理习惯有哪些陷阱？

重新训练你的大脑去饶恕

把饶恕作为一种生活态度

第8章 非一日之功——饶恕的四个阶段

为什么欲速则不达？

饶恕的四个阶段

和好需要哪些先决条件？

消除怒气，重获自由：罗布的故事

第9章 避开扔石头的人——饶恕不等于和好

饶恕与和好有什么区别？

和好之路：浪子故事

信任对和好有什么影响？

和好指示图

第10章 打破仇敌的力量——为你的仇敌祷告

怎样为我们的仇敌祷告？

为仇敌祷告有什么益处？

伟大的祷告者：克里斯的故事

第11章 被上帝的“无作为”之石击中——“上帝啊，你怎么能允许这样的事情发生？”

# 《当你不愿饶恕时》

上帝在哪里？

为什么会有罪恶和苦难？

上帝为什么赐给人自由意志？

痛苦是否可以有更高的目的？

让痛苦成为痊愈的动力：桃乐丝的故事

什么是信心要素？

信心在行动：镍矿村的故事

第12章 被压在悔恨的大石之下——当需要宽恕的是你自己时

如何摆脱负罪感？

你已得到救赎

第13章 空袋子的力量——饶恕的额外收益

饶恕的力量

饶恕的益处

饶恕的善果

第14章 石心之人得到盼望和医治——请求饶恕，获得自由

饶恕的挑战

不再玩“责备游戏”

附录A 为什么要摒弃不饶恕之心？

附录B 饶恕的心是什么样的？

附录C 不饶恕的代价与饶恕的好处

附录D 打破属灵的堡垒

附录E 如何获得上帝的饶恕？

附录F 上帝的饶恕之心

附录G 如何为伤害你的人祷告

# 《当你不愿饶恕时》

附录H 免除金钱债务的原则

# 《当你不愿饶恕时》

## 精彩短评

1、饶恕是一个选择，超然的选择，因为我们的本性并不愿意

# 《当你不愿饶恕时》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)