

# 《走出悲伤》

图书基本信息

# 《走出悲伤》

## 内容概要

幼童西瑞尼克从有记忆起，就被纳粹追杀，父母在1942年双双死在奥斯维辛集中营，他曾有很长一段时间“感觉自己心脏的位置上像是戳着一段木头，脑子像一堆稻草”，他认为自己是一个非常可怕、骇人的怪物。直到一位女教师收留了他，庇护照料他整整一年。此后他逐渐开始走上心理学研究之路，进行系统学习，探究人类创伤后重建自我的秘密。在学习的过程中，逐渐治愈了自己，最终成为了心理学家西瑞尼克。

这本书中，心理学家西瑞尼克不惧自我解剖，他努力搜寻那些已被埋藏的记忆，质问那些记忆的陷阱，并试图说出在重获安全和自由之后想说而无法说出的感受，探求走出悲伤的心路历程。他以自身经历告诉那些心中有伤的人，走出悲伤有两个决定性的因素：一是和他人保持重要的良性联系，二是相信生命与生俱来的内在能量。

对于我们每个人来说，生命的悲伤和命运的曲折，是生活在这尘世中无法避免的修行，我们不能阻止和压抑自己的情绪，但可以选择与悲伤相处，克服悲伤的力量。

人不但能在不幸的阴影中继续活着，而且能够更强大地活着。

要有悲伤的勇气，生命才能向前。

---

《走出悲伤》，一位世界级心理学大师的生命剖析。

# 《走出悲伤》

## 作者简介

# 《走出悲伤》

## 书籍目录

编者序 在悲伤中更强大地活着

### 第一章

有一种谎言叫“别担心，我很好”

嘘，我是犹太人

也许，是我害死了妈妈

我是谁？谁是我呢？

洪水猛兽比我受欢迎

如此死去岂不可惜

战争结束时，恶魔来了

讨好自己，不在旧伤中画地为牢

人生很长，与往事温柔相处

美化过去，我已习惯自欺

我的身后尾随着一个幽灵

说出来，给黑暗记忆一个出口

回忆中没有100%的真实

### 第二章

心痛：没有伤口，却很疼

世界瞬间如大漠一般荒芜

我在鱼缸里动弹不得

原谅我无法云淡风轻地说起曾经

他们说，战争很美

美丽而悲伤的幽灵

不幸不再时沦为噩梦的人质

感谢你给我一根稻草

有一种坚强叫脆弱

记忆和现实的冲突：难道我记错了

所谓合理，取决于我们能否理解

### 第三章 我的心里有间隐秘的地下室

我讲述另一个我

拼不完整的记忆拼图

我活了下来，我比死亡更强大

我只讲述别人感兴趣的经历

对悲痛的记忆，绝口不提

记下点滴，虚构比事实更慈悲

小说，隐秘的控诉

同情，或多或少都是假的

### 第四章 一个人的围城，无法分享的惆怅

不能被分享的个人创伤

借着当下的光，故事真相大白

说不清为什么回忆是美的

迷失乌托邦

共同话题，让人和人亲近

小大人的讲述：假装没有受伤

感恩悲痛的经历给我反常的勇气

其实，没什么大不了

### 第五章 与往事干杯，走出悲伤的练习

回忆里的二度伤害

## 《走出悲伤》

我的复原力保护人  
生命重返，春暖花开  
我们可以毫无幻想地活着吗  
创伤禁止我讲述疼痛  
冰封的记忆开始融化  
环境允许我吐露真相  
否认过去，逃避现实的代价  
没有怨恨，亦无原谅

# 《走出悲伤》

## 精彩短评

1、治愈系书

2、看得粗糙

3、我不得不承认那些伤口和过去还在，它们在我精神的某个角落里默默的影响着我的行为和想法。但是它们也许并不需要药品和治疗，它们只需要被轻轻的暴露在阳光下，让你承认并勇敢的面对它们，有了阳光和新鲜的空气，它们会结出鲜红的痂，最终可能会有伤疤，可能阴天的时候还是会隐隐作疼，但是你已经不用再隐藏它们了。这本书，让我明白，悲伤其实并不需要治愈，只需要走出它的阴霾，把它带到阳光下晒晒。

4、语言晦涩

5、还以为是自助手册，其实是偏自传的书

6、也许作者的确很强大，也许这本书对于大多数人来说真的很好，但是在我看来，这不是我所能认同的书，从作品的角度来说。

7、从如此的经历中走过而没有被仇恨和悲伤绑架，作者是幸运的，对于过去经历的一切，除了宽恕和理解别无他法。

8、喜欢书中倒数第二页提及的“选择并非在惩罚或宽恕之间，而是在于理解，为了获得那些许的自由或在不愉快中去感受幸福。仇恨，表明还沉浸在过去的牢笼中。为了走出创伤，理解比原谅更为重要。”

喜欢反应德国二战时期的艺术作品很大的一个原因是，书中或电影中没有过多的渲染德国纳粹的残忍、惨绝人寰，而是将更多的时间留给了美好的东西。比如《美丽人中》中的爸爸和宝宝，即便最后一刻最为悲痛的离别，也是笑着去面对。这样的作品更有力量，更加深刻。

作者是一个伟大的人

9、补档

10、2014.7

11、我真的喜欢悲伤，还知道悲伤对我无害

12、这本书陪伴我失恋的两周，直到读完苦感便逝去了。并不是文字写的多么精巧，不过是与战争的痛楚相比，失恋不过是可以淡然的一段经历。走过作者经历战争的心路历程，篡改记忆的痕迹暂且是如今快乐了唯一方式。

13、走出黑暗，走出悲伤，没有什么感觉不会过去，而接受最终的结果就是放下和宽恕。

14、全书摘抄见公众号rongsalon

15、叙述的部分很有吸引力，总结的部分很精辟；然而专业性的分析方面对我来说，过于晦涩难懂

16、不要对别人说想说的话，而应该说别人想听的话。想说的话留在心底就好，自己品味。没有经历过的人是无法理解的。要融入人群。

17、这本书思考的几个概念，知觉，时间，自我，记忆，沉默，建构，解构，虚构，正是我常常思考的，作者的经历我没有过，但是抽聚出来的观点较为一致。它涵盖了心理学对创伤性事件的治疗，小说的素材来源，虚构方式。挺不错的，值得一读。

18、可能因为我的人生过得太过一帆风顺，感触并没有那么多。这本书行文很琐碎，翻译得也非常不好。看一看主要的用处在于接触一下那段历史。最近局部动荡、战争很多，珍惜现在。

19、冲着书名买了，然而读后开始怀疑自己阅读水平了……很多情节和句子一直在重复，却很难看出其中的意义

20、我很喜欢这位记者或者说心理学家的处事态度 走出悲伤 才能更强大地活下去

# 《走出悲伤》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《走出悲伤》的笔记-第111页

从整本书摘下来的，页码为伪

“昏迷的人感觉不到痛苦，清醒活着的人才会痛苦不安。”

“一件事沦为往事，日后的一次再简单不过的碰面都会勾起回忆。”

“听者无法想象别人经历的灾难时，就会拿自己的小痛苦去做比较。”

“他归家时，好比长着骨肉的游戏魂，带着上千年的记忆。”

“没有讲述，就不可能有理解，而太多的讲述，又会让记忆失真。”

“我活了下来，我比死亡更强大。”

“人在共同面对可怕的事时团结一致，却在和平年代疏远。”

“总是重复的信息最后失去了信息的作用。堆满的尸体导致人意识不到尸体竟然是人的尸体。”

“谈论过去让人明白现实荒唐。突然，有一天我这样想，我没有必要把自己看作被人世间驱逐的怪物，独自一人，沉默不语，在幽暗的角落承受往事的重量。”

“在个人关系中，如果两人或三人建立了关系，其中的一个人有难，其他人很难弃之不管。然而，在一种陌生的关系中，在一群人或集体中，放弃那个步伐变慢的人，几乎天经地义。”

“对于一个孩子来说，过早成熟并不是一件好事，而且有严重不正常的嫌疑。因为早熟不是源自经历世事的成熟，而是活力的丧失。在创伤的打击下，孩子的稳重、谨慎不过是自我保护的伪装。”

“现实越是残酷，幻想越是温存。”

“过去的经历让我懂得，克服苦难，才能获得自由。”

“遭受创伤的年轻人在战时感到自在，在和平时却变得沉重。”

“用歌曲或诗歌的形式影射诸多的苦难，这是讲述苦难独一无二的方式。原汁原味地讲述苦难只会苦上加痛，就好像抱怨诉苦一般。伤口需要涂上点止疼膏。”

“虽然否认面对过去保护了我，但我也付出了巨大的感情代价。”

“向前走，不回头，绝对不回望过去，过去只会让人涌出辛酸的眼泪。未来，未来很美。向前走吧！”

“

“为了从过去的阴影中走出来，也为了更好地面对露出丑恶面孔的现实，人们必须要学着理解。”

### 2、《走出悲伤》的笔记-第1页

创伤心理症候群患者仿佛胆小的软体动物，有时候甚至会被幸福所伤。

那个你想起就会落泪心疼的人，那段你想起就会让世界暗淡的往事，何尝不是你没有安放好的记忆。



# 《走出悲伤》

## 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)