

# 《在爱中重生》

## 图书基本信息

书名：《在爱中重生》

13位ISBN编号：9787513308497

出版时间：2015-11-1

作者：[美]梅尔顿

页数：280

译者：徐力为

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)

# 《在爱中重生》

## 内容概要

### 【编辑推荐】

生命里最令人费解的是选择、最让人心碎的是失去。

但不管如何，每一个抉择都会带领我们走向从未想象过的世界，我们不能每次觉得人生很辛苦的时候就躲到一个不属于自己的世界。

生命中总会有那么一段时光充满不安，除了勇敢面对，我们别无选择。

有时候，我们需要的只是多一点勇气，去勇敢向自己不想要的人生说不，就像是书中梅尔顿的人生一样：勇于把自己打碎，看看生命里会出现什么样的奇迹？

1、《纽约时报》畅销书作家梅尔顿生命蜕变之书。

如果生活一定要取悦一个人，我想你最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。

2、华语首席身心灵作家张德芬全力推荐！

成长需要的是诚实和勇气，无论付出多大的代价，你都不能欺骗自己。诚实的向内看，然后接纳所看到的一切，这本书将会给你绝佳的指引。

3、荣获美国年度“美好人生图书奖”第1名，美国亚马逊心灵成长第1名。

让每一个热爱生活却遭遇挫折的女人，重新找回人生的方向和力量！

### 【内容介绍】

人的一生，总会遇到各种困难和挫折。活着本身就很不易，不是因为我们会犯错误，而是人生之路荆棘密布。

曾经，以为让心里装满了美好，人生就会幸福和快乐。然而，这个世界有太多美丽的假象，总会遇到一些人、一些事，让我们不得不承认这个世界存在着黑暗之处。

随着人生阅历的增长，渐渐明白：我们的生活，一半是美丽的，一半是残酷的，它是美丽与残酷的双面体。如果生活一定要取悦一个人，我们最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。

《在爱中重生》是《纽约时报》畅销书作家梅尔顿生命蜕变之书，也是她对生命最诚实的告白。她告诉我们：只有接纳不完美的自己，心灵才能自由；只有勇于把自己打碎，改变才能发生。当我们学会用爱调和自我，用爱面对世界，生命才能获得更多力量、更多接纳，更大的觉醒，从而引导我们过上崭新、宁静而开阔的生活。

### 【媒体推荐】

成长需要的是诚实和勇气，无论付出多大的代价，你都不能欺骗自己。诚实的向内看，然后接纳所看到的一切，这本书将会给你绝佳的指引。

——身心灵作家 张德芬

写给每一位独自站在人生路口的读者。格伦农的文字和她“活出自我”的生活态度一样，完全“写出了自我”。通过写作，她既能够驱散孤独的感觉，也能变得谦恭，还可以战胜内心的恐惧，敢于暴露自己脆弱的一面。她鼓励每一位读者去激发人生的原动力，大胆追求自己的梦想，不徘徊不躲闪，去捕获生活中值得你拥有的每一样东西。

——《出版人周刊》

格伦农，上帝一定非常爱她，因为她勇敢而坚定地用智慧把自己的内心世界展现在我们面前，用文字把这个世界变成了一个更加美好、适合疗伤的地方，她能帮助你通过自我回观，从逆境中走出来，找回重新面对生活、创建崭新人生的力量。

——《芝加哥论坛报》

格伦农·道尔·梅尔顿本身就是一座教堂，而《在爱中重生》就像一曲欢乐的圣歌，令我听过之后，便禁不住立刻站起身来，道一声“阿门”。生活，正如格伦农所说，是“残酷而美丽的”，但她机智诙谐、温暖人心、真诚动人的文字使我领悟到，即使再深刻的痛苦中也蕴藏着美丽。这是一本发人深省的书……读过之后，书里的内容始终盘旋在我的脑海中，值得每位女性读者去阅读。

——美国知名学者，最具影响力女性之一布琳·布朗

每段时期，都会有一位与众不同的作家出现。格伦农·道尔·梅尔顿就是如此，她的文字深刻、真诚且幽默诙谐，因此广受读者欢迎。格伦农就像是你最贴心的闺蜜——她向你毫无顾虑地敞开心扉，直

## 《在爱中重生》

抒胸臆，对你倾诉她过去的经历和现在的艰辛，也激发每位读者勇敢寻找自我、大胆追求自己的梦想。

——家长网

正因为格伦农曾经历过那样布满创伤的岁月，现在她才如此渴望抚慰别人的心灵，并让对方走进自己的世界。她用女人独有的细腻而深邃的笔触给予人们无限希望。书中充满无数幽默、真挚、美丽、动人的情感故事，她从亲身经历中深掘出滋养人生的生命力。这本书让我深深感动，甚至潸然泪下，相信我，读过绝不会让你失望。

——《科克斯书评》

阅读《在爱中重生》这本书就像和一位朋友坐下来一起喝咖啡聊天，听她讲故事，和她一起欢笑、一起流泪。你们会聊得十分投机，总能引起共鸣。聊完之后，你会感到精神状态焕然一新，原先萦绕在心头的孤独感顷刻间烟消云散。相信你读过这本书之后，不会只感慨一句“嗯，写得不错”，然后就把它搁置一旁，而是会立刻跑到书店再买三本，送给需要它们的朋友。它让你以最优雅的姿态站在人生的舞台上，真的是一本真实而诚恳的好书！

——教育网

格伦农身上集中体现了我们渴望拥有的一切迷人的特质——她真诚、风趣、聪慧、富有仁爱之心，对于生活中各式各样的挑战都能应对自如，不过《在爱中重生》这本书的魅力却在于，你读过之后会忽然发现其实自己也拥有这些美好的品质。这本书会使你感受到自己被人所爱、所珍视。还有哪一本书具有比这更珍贵的价值呢？

——《花语女孩》的作者凡妮莎·笛芬堡

《在爱中重生》这本书写得尖锐、犀利、深刻、诙谐。它讲述的是一位曾经被不良嗜好缠身、一直独自躲避在阴暗角落里蛰伏的人是怎样走出阴霾，重新面对生活并找到真正的人生目标勇敢地为之奋斗。我相信这将是一部转变女性思维的新宣言，此书将激发无数女性的梦想，帮助他们无惧前行、梦想成真！

——《女人、食物和上帝》的作者吉宁·罗斯

这本书写得幽默、真诚、直言不讳。格伦农将女性的成功密码进行了完美的解读，她送给了读者一份珍贵的礼物——告诉她们可以去怀疑，可以去相信，可以去奋斗，可以去欢笑，可以讲真心话，可以不把一切做得尽善尽美。《在爱中重生》是讲述心路历程的书中最出色的一部，读者会渴望反反复复地阅读它，与它一起感动、一起流泪。读它既像和一位亲密的朋友谈心，又像和一种神圣的力量邂逅。

——《圣经中的女性角色》的作者雷切尔·赫尔德·埃文斯

这是一本无比真诚的书，它能把你的心融化，并使你感到醍醐灌顶！很难再找到一本书像《在爱中重生》这样，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。格伦农关于生命的真实告白，帮助我们探索自我、获得重生，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活。

——家庭教育网

这是一本能让你振奋和救赎的好书，我希望所有读者朋友都能认真读一读《在爱中重生》。格伦农讲故事的本领是一流的，她知道如何以真诚和热情来温暖读者的心，而且她对于自己曾经犯过的错误丝毫不加避讳。因为她明白上帝已经原谅了自己，自己依然是上帝深爱的孩子。强烈推荐这本书！

——凯瑟琳·威利斯·佩尔西，伊利诺斯州第一公理教会助理神父，《基督世纪》杂志

# 《在爱中重生》

## 作者简介

# 《在爱中重生》

## 书籍目录

自序 生活是美丽与残酷的双面体

Chapter 1 有些路你不走下去，就不知道它有多美

每一天，都是全新的开始

每一个人的灵魂深处都有一个洞穴

幸福就是做自己喜欢做的事

坦然面对过去，重新发现新生活

活着的每一刻都会有奇迹发生

被苦难打开的心灵可容纳整个宇宙

总有一天，你会遇见最好的自己

真正的宁静是内心的淡定与从容

Chapter 2 只有掌握完美关系的秘密，人生才能变得更加完美

你觉得我本来就那么幸运吗

曾经的我，现在的你

只因为在人群中多看了你一眼

我们为你而感到骄傲

温柔是美好婚姻的法宝

这世界与我们有关的东西

原谅不美好

容易上当受骗的傻瓜——关于吸尘器的那点事

为什么我们无法靠近彼此的心灵

让我们用爱倾听彼此

Chapter 3 人生的每一次劫数，都是浴火重生的契机

请不要对我说活在当下

永远给自己多一次的机会

真正善良的人应该是勇敢的

我无法忍受的究竟是什么

在这个美丽又残酷的世界上保持一颗平常心

你是我想用生命保护的奇迹

我希望你活出生命的所有可能

我们一起学会了如何去爱

别怕，我们都曾经历过

这是一年中最美好的时刻

每个孩子都拥有自己的天赋

发现你心底的爱与温柔

自信和谦虚是一枚硬币的两面

在纷扰的世界里，找到内心的平静

Chapter 4 生命中邂逅的每个人，都是上帝赐予的礼物

经历过狂风暴雨，你将不再彷徨

生命中邂逅的每个人，都是上帝赐予的礼物

真正的爱并不温暖

追寻你生命中真正重要的事

那些被世界碰疼了的人

天赋是通往彼此灵魂的桥梁

以你自己喜欢的方式去生活

请保留自己内心独特的信仰

Chapter 5 从爱中获得重生的信心和力量

在绝望的世界中心存希望

## 《在爱中重生》

你一无所有，你拥有一切  
你配得上更好的生活  
心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪  
爱是一切的答案  
让梦想照进现实  
在上帝身旁翩翩起舞  
特别收录  
在路上：坚信梦想的力量  
写给亲爱的读者们  
愿你成为最好的自己  
鸣谢

# 《在爱中重生》

## 精彩短评

- 1、真诚
- 2、鸡汤读物，好似闺蜜讲述经历，什么样的人生都有啊
- 3、有礼了
- 4、很真实 但不晓得为何 没什么感触
- 5、虽然信仰不同、经历迥异，但是人生态度值得学习
- 6、真实的心灵剖析

# 《在爱中重生》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《在爱中重生》的笔记-第1页

20年来，我迷失在暴饮滥食的生活中，放肆在糟糕的爱情和药物里，煎熬着，痛苦着。我的家庭也同样深受其苦。我的童年有一段相当神奇的经历，而这只是让我对自己痛苦和迷惘的负罪感更深了一层而已。梅尔顿，你根本没理由这样烂下去，但你为什么却把生活过得那么糟糕不堪？我猜想我比别人对于生活的残酷感受更加敏锐一些，而对于这样的世界，我也比别人活得更赤裸无助。我根本不愿意面对生活中关于拒绝、友谊，还有那温柔赤诚的爱的战场。所以，在我八岁的时候，我就把自己藏匿在上瘾的小世界里。我感到在这里，我是安全的，没有人可以触碰我。然而就在2002年的母亲节这一天，我清醒着，发现手中正握着个验孕棒。于是我决定要变成一个母亲，并发誓从此再也不喝酒、不抽烟、不嗑药，并维持一段健康的感情生活，还要有正常的饮食。而与此同时，我嫁给了一个，在我清醒着的时候相识了十天的男人。12年后，我依然和那个当初几乎不怎么认识的男人过着日子，我已经是三个孩子，两只杂交狗，一头老豚鼠和三棵长得枝繁叶茂的大榕树的母亲了。同时，我还是主日学校的一名老师，获奖博客的撰写人，《纽约时报》畅销书作者，演讲者，以及Together Rising——一个为妇女们找回人生正轨的非盈利组织的创始人。而在这一切身份之下，我只是一个“治愈一切”的人。每天清晨，我睁开眼睛，几乎立刻就会了解，我依然是那个躺在浴室的地板上，手里像攥着张恐怖请帖一样握着个验孕棒的小女孩，在那一刻，拼命地挣扎着，想要做个决断，究竟是在这地板上一直躺下去，还是站起来，走下去。大部分的时候，我都会决定走下去，因为在我很小的时候，我就是对的。是的，生活是残酷的，但同时也是美丽的。我叫它：残酷的美丽。生活的美好与残酷，紧密交织在一起，密不可分。拒绝了它的残酷，也便看不到那份美丽。所以，现在的我会拥抱两者，好好地活下去，纵使艰难，依然真实。

### 2、《在爱中重生》的笔记-第1页

多年来，格伦农习惯了在自己和他人之间竖起一道坚固的围墙，将自己所有的秘密和耻辱隐藏得严严实实。有一天，格伦农从这糟糕的生活中清醒过来，决心要活出真实的自己，她建立了著名的互动社区网站Momastery.com，分享了自己动人、真挚、充满了欢笑和泪水的故事。当她的那些坦诚的文字开始像病毒一样传播开来时，立即掀起了一场风靡欧美的运动，成百万的读者每月都会聚集在这里，感受格伦农精彩、幽默的叙述她糟糕的婚姻生活、母女关系、信仰、上瘾、救赎和梦想的故事。格伦农提醒所有的女人们都不应该是孤独的，她让我们相信自己，勇敢而善良，抛弃那些渴望完美的束缚，不再让家庭、婚姻、友谊的关系变得艰难，还假装它们没那么难。

### 3、《在爱中重生》的笔记-第1页

我、我的伴侣、我的孩子们、我的社区和我的信仰，都是我生命中重要的组成部分，我应该用他们把自己一层层环绕起来。而位于中心位置的我是赤裸裸的、诚实的、清醒的、带着创伤的、不完美但完全真实的，是一件经过不断打造的艺术品。

我越是向身边的这些人敞开心扉，就越是深刻地认识到，我们的生活，一半是美丽的，一半是残酷的。生活是美丽与残酷的双面体，就像夜幕上的星星。如果我们一起分享它的美丽，共同面对它的残酷，就不会感到孤独与恐惧。生活的本来面目是无法用食物、酒精、锻炼、工作、修剪草坪、购物来掩饰的。掩盖真相、逃避现实只会加深痛苦，而且倘若我们真的那样做，便只能在孤寂中忍受痛苦。

活着本身就很不易，不是由于我们会犯错误，而是因为人生之路上荆棘密布。所以在很多情况下，我们需要说出来、写出来、画出来、哭出来。这对我们来说，绝对是有益的。

这本书中记叙的是我的故事，但愿它能够引起你的共鸣。

### 4、《在爱中重生》的笔记-第1页

人的一生，总会遇到各种困难和挫折。活着本身就很不易，不是因为我们会犯错误，而是人生之

## 《在爱中重生》

路荆棘密布。随着人生阅历的增长，渐渐明白：我们的生活，一半是美丽的，一半是残酷的，它是美丽与残酷的双面体。如果生活一定要取悦一个人，我想你最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。——格伦农·梅尔顿《在爱中重生》格伦农·道尔·梅尔顿，著名获奖博客创写人，《纽约时报》畅销书作者，全球级的演讲人，曾在TED上以生动的演讲打动无数人，同时，她还是著名的非盈利组织Together Rising的创始人，这个公益组织帮助无数迷失生活的妇女找回了重新生活的勇气。而这些头衔之外，她更广为人知的是被人誉为“说真话的人，传递希望的使者”（Truth Teller, Hope Spreader）梅尔顿的著名畅销书《Carry on, Warrior: Thoughts on Life Unarmed》更是当代第一个，以完全普通的妇女身份，唤醒了一场女人们内心精神革命的书。几乎所有人，都是在泪水与欢笑中读完了这本书，而梅尔顿坦率到近乎令人窒息的叙述，那种从谷底边缘，将自己拖回生活轨道的勇气，更是引发了所有读者对人生的思考。梅尔顿的生活曾一度陷入土崩瓦解的地步。酗酒、抽烟、嗑药、暴饮暴食……她几乎只看得到生活的残酷，被折磨得遍体凌伤。像一只赤裸的小动物一般，蜷缩在生活无力的墙角，瑟缩，发抖，害怕，无力。

直到有一天，她决定站起来，改变这一切，她要做一个女人，过健康的生活，做一个正常的母亲。谁告诉你改变的过程很容易？正常的生活充满了残酷，无处可躲，而她，只是个天生不设防备的敏感的人。这段路很辛苦，但她发现了生活就是这样的，美丽又残酷，才是本质。为了成为一个母亲，她改变了自己。有时候，人不会为了自己而改变，但为了所爱的人，他们会爆发出惊人的潜能！梅尔顿这样描述自己的生活：

20年来，我迷失在暴饮滥食的生活中，放肆在糟糕的爱情和药物里，煎熬着，痛苦着。我的家庭也同样深受其苦。我的童年有一段相当神奇的经历，而这只是让我对自己痛苦和迷惘的负罪感更深了一层而已。梅尔顿，你根本没理由这样烂下去，但你为什么却把生活过得那么糟糕不堪？

我猜想我比别人对于生活的残酷感受更加敏锐一些，而对于这样的世界，我也比别人活得更赤裸无助。我根本不愿意面对生活中关于拒绝、友谊，还有那温柔赤诚的爱的战场。所以，在我八岁的时候，我就把自己藏匿在上瘾的小世界里。我感到在这里，我是安全的，没有人可以触碰我。

然而就在2002年的母亲节这一天，我清醒着，发现手中正握着个验孕棒。于是我决定要变成一个母亲，并发誓从此再也不喝酒、不抽烟、不嗑药，并维持一段健康的感情生活，还要有正常的饮食。而与此同时，我嫁给了一个，在我清醒着的时候相识了十天的男人。

12年后，我依然和那个当初几乎不怎么认识的男人们过着日子，我已经是三个孩子，两只杂交狗，一头老豚鼠和三棵长得枝繁叶茂的大榕树的母亲了。同时，我还是主日学校的一名老师，获奖博客的撰写人，《纽约时报》畅销书作者，演讲者，以及Together Rising——一个为妇女们找回人生正轨的非盈利组织的创始人。而在这一切身份之下，我只是一个“治愈一切”的人。每天清晨，我睁开眼睛，几乎立刻就会了解，我依然是那个躺在浴室的地板上，手里像攥着张恐怖请帖一样握着个验孕棒的小女孩，在那一刻，拼命地挣扎着，想要做个决断，究竟是在这地板上一直躺下去，还是站起来，走下去。大部分的时候，我都会决定走下去，因为在我很小的时候，我就是对的。是的，生活是残酷的，但同时也是美丽的。我叫它：残酷的美丽。生活的美好与残酷，紧密交织在一起，密不可分。拒绝了它的残酷，也便看不到那份美丽。所以，现在的我会拥抱两者，好好地活下去，纵使艰难，依然真实。

而我的工作就是，每天醒来，对生活的邀请点头应允，让成千上万的女人看着我从地板上爬起来，蹒跚着，走着，再走回来。梅尔顿就这样，从一个无助赤裸的女孩，勇敢站起来，直面生活，她是那样的坦诚，那样的勇敢，那样的无畏，那样的豁然。格伦农·梅尔顿通过自己的成长经历和心路历程，向千万读者揭示了一个真理：如果生活一定要取悦一个人，我想你最应该取悦的是自己，随着心的方向走，看到别人的光芒，也知道自己的耀眼。人生的每一段旅程都值得嘉奖，而爱是唯一保护我们免于伤害的力量，只有从爱中获得生命的智慧，我们的人生才能获得更多力量、更多接纳，更大的觉醒。最近，她的这本改变了欧美无数女性生命的书也被隆重引进到了中国，书名《在爱中重生》。生活的本来面目是无法用食物、酒精、锻炼、工作、修剪草坪、购物来掩饰的。掩盖真相、逃避现实只会加深痛苦，而且倘若我们真的那样做，便只能在孤寂中忍受痛苦。活着本身就很不易，不是由于我们会犯错误，而是因为人生之路上荆棘密布。所以在很多情况下，我们需要说出来、写出来、画出来、哭出来。这对我们来说，绝对是有益的。梅尔顿就像是我最贴心的闺蜜——她向你毫无顾虑地敞开心扉，直抒胸臆，对你倾诉她过去的经历和现在的艰辛，也激发每位读者勇敢寻找自我、大胆追求自己的梦想。生命里最令人费解的是选择、最让人心碎的是失去。

但不管如何，每一个抉择都会带领我们走向从未想象过的世界，我们不能每次觉得人生很辛苦的时候

## 《在爱中重生》

就躲到一个不属于自己的世界。

生命中总会有那么一段时光充满不安，除了勇敢面对，我们别无选择。

有时候，我们需要的只是多一点勇气，去勇敢向自己不想要的人生说不，就像是书中梅尔顿的人生一样：勇于把自己打碎，看看生命里会出现什么样的奇迹？

### 5、《在爱中重生》的笔记-第1页

由于我从八岁起就一直躲藏在自己的角落里，所以如今只能以孩童的目光观望这个世界。当我发现它既美丽又残酷时，我心中充满了惊奇与恐惧。我仔细洞察人性，并审视人性深处那些破碎的创伤，最终决定和这个世界达成和解，并原谅自己。在人生道路上，我们每个人都必须背负着伤痛前行，所以我们只有不停地原谅别人、原谅自己，才能平静安适地生活下去。因此我不必为自己的过去而感到羞耻，因为现在我已经尽力而为，想方设法做好自己力所能及的一切，过上了截然不同的生活。重新建立自我，并学会原谅自己之后，我对未来充满了希望。新生的我终于能够全心全意地相信别人，于是我结婚了。婚后，我逐渐认识到，尽管婚姻是神圣的，可维持一段婚姻又是十分不易的。不过我发现自己能够克服很多困难，也有能力成为对方的终生伴侣。这一切给予了我充足的信心，使我有勇气继续丰富自己的生活。

### 6、《在爱中重生》的笔记-你觉得我本来就那么幸运吗

064这场关于爱的讨论进行得很顺利。我们讨论着来自两个不同家庭的人如何成功地组建成一个新的家庭，一致认为双方应该把自己心中的想法向对方坦率地表达出来，只有这样，我们的婚姻才能幸福，美满。 &lt;/原文结束&gt;

# 《在爱中重生》

## 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)