

# 目錄

## 前言

## 序

### 第一部分

#### 破碎世界的慘況

##### 第一章

破碎的世界 2

##### 第二章

世界破碎的抽樣調查員 18

##### 第三章

無法穿越的領空 34

##### 第四章

為何眾多的世界都破碎了？ 44

##### 第五章

陰暗面的生活 57

##### 第六章

隱懷祕密的痛苦 69

##### 第七章

內部爆破 78

## 第二部分 世界為何破碎

### 第八章

危害身心的環境 98

### 第九章

0形環與冰冷氣溫 108

### 第十章

山洪暴發，摧毀一切 123

### 第十一章

背着精神包袱 138

### 第十二章

得意洋洋地走在蜘蛛網上 152

## 第三部分 世界重建的過程

### 第十三章

解開紮緊的心 168

### 第十四章

平安圈原則 181

### 第十五章

更多平安圈原則 192

**第四部分**  
**協助重建的人**

**第十六章**

送出一個手提包 206

**第五部分**  
**防止人的世界破碎**

**第十七章**

布拉德利的指導思想 222

**第六部分**  
**重建你的破碎世界**

**第十八章**

重建 242

**第七部分**  
**一些忠告**

跋——跑畢全程 256

研讀指引 261