

<<轻盈走过每一天>>

图书基本信息

书名：<<轻盈走过每一天>>

13位ISBN编号：9787503939624

10位ISBN编号：7503939621

出版时间：2009-11

出版时间：文化艺术出版社

作者：艾柯 编译

页数：246

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：<http://www.tushu007.com>

## <<轻盈走过每一天>>

### 内容概要

人在旅途，难免有不安与困惑伴你同行，但不管怎样，你都要继续自己的人生之旅，而其目的因人而异。

有的人步履匆忙，心急意切，他们只关注最终目标，却无暇观赏路边的风景。

可路途漫漫，终点何在呢？

有的人像游客，不紧不慢，时而停下来观花开花落，看云卷云舒，时而逆风而行，冒雨而进，他们不会苦恼，因为敞开的心网，已将烦躁与苦恼过滤。

本书精选了世界上最经典的哲理美文，世界级的大师用令人深省的哲理语言，教我们如何面对生活、面对情感、面对世间百态、面对自己未来的方向。

引导我们去品味幸福的哲思和意蕴，每一篇文章都是一个智慧锦囊，让您在开启的同时，不仅能够领略到文字的至纯至美，也能深切地体会到人生真谛，告诉读者如何才能把握幸福，享受生活，体味美好的人生。

除此之外，本书是中英文对照本，在欣赏佳作的同时，还能领略到原汁原味的英语，使你的英语水平突飞猛进。

<<轻盈走过每一天>>

作者简介

艾柯，翻译兼自由撰稿人。

86年毕业于武汉大学英语系，毕业后执教数载，后专业从事翻译与写作工作，曾翻译了大量外国文学作品，如《小王子》、《致加西亚的信》等,均取得了不错的销量。

## &lt;&lt;轻盈走过每一天&gt;&gt;

## 书籍目录

1 每天都是一份礼物 幸福就在此时此刻 理查德·卡里森 两条道路 约翰·罗斯金 假如再回到童年 佚名 每天都是一份礼物 佚名 旅途中 亨利·凡·戴克 假如世界没有我 莉莲·比诺·麦丘 垂钓者的冥想 理查德·萨蒙 飞蛾扑火 弗吉尼亚·伍尔芙 现代世界的尴尬 佚名 扫帚冥思 乔纳森·斯威夫特 黏土的启示 亨利·凡·戴克 让生命更加光彩夺目 华莱士·D·沃勒斯 林中之鸟 威廉·亨利·哈德逊 机遇来了,你在哪儿 奥里森·马登 溪边垂钓 珍妮弗·奥尔松 圆圈的生活 佚名 爱与被爱 卡森·麦卡勒斯 思想改变一切 詹姆斯·艾伦 美丽的微笑与爱 佚名 别样美丽 佚名 声誉 佚名

2 让心中充满阳光 我们拥有快乐吗 佚名 渴望中诞生希望 查尔斯·F·汉尼尔 你能激起何种波纹 佚名 试金石 佚名 “砖头”事件 佚名 竹如生命 佚名 哨子 佚名 令人羡慕的花园 佚名 忧愁 佚名 幼儿园教会了我 佚名 让心中充满阳光 奥里森·马登 错误思想 詹姆斯·艾伦 平静 詹姆斯·艾伦 快乐是一种刺激物 佚名 心灵的阳光 奥里森·马登 欢笑的力量 奥里森·马登 战胜困难 奥里森·马登 快乐生活 奥里森·马登 万事开头难 奥里森·马登 天生我材必有用 奥里森·马登 展现个性 安诺德·贝奈特 生活的意义 阿尔弗雷德·阿德勒

3 世界换个角度更美丽 横看成岭侧成峰 达里尔·F·柴纳克 通往广场的路不止一条 埃尔莎·斯基帕雷利 世界换个角度更美丽 玛丽·特德 探寻未知的美好 奥里森·马登 你有选择的机会 佚名 永远在变 佚名 小小想法,不容忽视 卡罗琳·加兰果 修补破损之处 大卫·迭拉斯·琼斯博士 你爱镜子中的自己吗? 伊丽莎白·切利 你在期待什么? 佛罗伦萨·斯高伏尔·西恩 盐之智慧 佚名 最后一座山 弗朗西斯·拉塞尔 过客匆匆 佚名 在黑暗中休憩 格伦·沃森 人生如玫瑰 佚名 生活态度的重要性 彼得·凌 蚯蚓 佚名 大理石地砖 佚名 双重视野 佚名 一次开一道门 佚名 推开石头 珀尔·巴克

## &lt;&lt;轻盈走过每一天&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福就在此时此刻 Learn to Live in the Present Moment 理查德·卡里森/Richard Carison  
在很大程度上，能不能生活在此时此刻，是衡量我们内心世界是否平和的一个标准。

不论昨日或去年发生了什么，也不管将会发生什么，此刻才是我们的真正所在——并且始终都是！

诚然，许多人把生命耗费在焦虑之中，我们同时对一连串的事情忧心，因此而导致的神经过敏几乎成了一种我们熟稔的艺术。

对过去的困惑和对未来的忧虑占据了我们当前的每时每刻。

于是，我们整日忧心忡忡，灰心丧气，情绪低落，甚至悲观绝望。

另外，我们不断推延让自己获得满足感的时间，推延应当优先考虑的事，推后自己的幸福感，并常用最有力的理由说服自己，“有一天”将会比今天更加美好。

遗憾的是，如此期待未来的精神安慰只会周而复始地重复。

所以，“有一天”永远都不会真正到来。

约翰·列农曾经说过，“生活就是我们忙于制订其他计划时所发生的一切。

”当我们正制订“其他的计划”时，孩子们正迅速地成长，爱人或离开或死亡。

我们的身体开始变形，梦想开始消逝。

总之，我们正失去生活。

许多人沉迷于对未来的幻想中。

现在的生活，对他们而言，就像是未来生活的彩排。

然而，生活绝非如此。

事实上，任何人都不能保证自己明天仍存于世间。

此刻是我们拥有的唯一时间，也是唯一能控制的时间。

当我们的注意力集中于此刻时，就会将恐惧抛至脑后。

恐惧是我们对未来可能发生之事的忧虑——我们没有足够的钱，我们的孩子会陷入麻烦，我们会变老甚至死亡，等等。

战胜恐惧最好的策略是，学会将注意力转回现在的每时每刻。

马克·吐温说过，“我一生经历过许多恐怖的事，但有一些纯粹是偶然。

”我想，没有比这说得更好的了。

把你的注意力集中在此时此刻，你的付出终将有硕果回报。

To a large degree, the measure of our peace of mind is determined by how much we are able to live in the present moment. Irrespective<sup>1</sup> of what happened yesterday or last year, and what may or may not happen tomorrow, the present moment is where you are—always! Without question, many of us have mastered the neurotic<sup>2</sup> art of spending much of our lives worrying about a variety of things—all at once. We allow past problems and future concerns to dominate our present moments, so much so that we end up anxious<sup>3</sup>, frustrated, depressed, and hopeless. On the flip side, we also postpone our gratification, our stated priorities, and our happiness, often convincing ourselves that “someday” will be better than today. Unfortunately, the same mental dynamics<sup>4</sup> that tell us to look toward the future will only repeat themselves so that “someday” never actually arrives. John Lennon once said, “Life is what ’s happening while we ’re busy making other plans.” When we ’re busy making “other plans”, our children are busy growing up, and people we love are moving away and dying, our bodies are getting out of shape, and our dreams are slipping away. In short, we miss out on life. Many people live as if life were a dress rehearsal for some later date. It isn ’t. In fact, no one has a guarantee that he or she will be here tomorrow. Now is the only time we have, and the only time that we have any control over. When our attention is in the present moment, we push fear from our minds. Fear is the concern over events that might happen in the future—we won ’t have enough money, our children will get into trouble, we will get old and die, whatever. To combat<sup>5</sup> fear, the best strategy is to learn to bring your attention back to the present. Mark Twain said, “I have been through some terrible things in my life, some of which actually happened.” I don ’t think I can say it any better. Practice keeping your attention on the here and now. Your efforts will pay great dividends.

<<轻盈走过每一天>>

<<轻盈走过每一天>>

媒体关注与评论

生活犹如一面镜子：你笑它也笑，你把烦恼与怀疑投向它，它也将报你以同样的目光。心中充满阳光的人不仅会把快乐带给自己，也会把快乐带给他周围的人。

拒爱于门外的人，也必将被爱拒之门外。

——佚名《假如再回到童年》 不论你身处何地，也不论你是什么人，不管是在此时此刻，还是在我们生命中的任何一个瞬间，有一件事对你我来说是相同的：我们不是在憩息，而是在旅途中！

——亨利·凡·戴克《旅途中》 房子大了，家庭却小了；生活便利了，私有时间却少了；学历高了，基本常识却薄弱了；知识多了，判断能力却弱了；专家多了，问题也越来越多了；医学发达了，健康却每况愈下……。

——佚名《现代世界的尴尬》

## <<轻盈走过每一天>>

### 编辑推荐

想学习英语，又不想生硬地背枯燥的单词；想提高英语阅读，又不想硬着头皮读艰深难懂的书；想扩大英语的视野，又不想翻阅厚厚的典籍；想理解西方的文化生活，又不想扎进茫茫的书海。

怎么办？

如果你茫然的话，就翻开英语爱藏系列书吧，它词汇丰富、生动活泼、知识性强，展示了现代西方的生活百态，是你增加词汇、提升阅读、扩大英语视野、了解西方文化的典范！

生命中没有恒久不变的风光，只要你的心永远向着太阳，那么每一个清晨都会为你展现一番美景，等你去欣赏——这个世界总会带给你新的希望。



<<轻盈走过每一天>>

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:<http://www.tushu007.com>