

<<理所应当地生活>>

图书基本信息

书名：<<理所应当地生活>>

13位ISBN编号：9787547000601

10位ISBN编号：7547000606

出版时间：2009-8

出版公司：万卷出版公司

作者：安妮·佩森·考尔

页数：118

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>

## <<理所应当地生活>>

### 内容概要

人生如同旅行，一路一常常会有磐石挡路，给人带来羁绊之苦。

如何才能轻松跨越阻碍，继续愉悦美好的人生之旅呢？

在这本书里，安妮·佩森·考尔以其专业知识为“刀”，温柔而简洁地为您剖析心灵遭遇慌乱与伤痛的原因，找出那些可能点燃我们心中巨大悲苦的小细节，使我们能够理所应当地接受生活的全部.....

## <<理所应当地生活>>

### 作者简介

安妮·佩森·考尔（1853—1940），英国著名女作家，她的著作曾被译成法、德等多种语言，畅销30多个国家和地区，引导几代人回归心灵的健康和舒畅。

安妮的作品大多主题鲜明，笔触温情又不失专业，能给迷茫中的人们带来一些宽慰，帮助人们找到生活的本真，告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的——让生活变得更美好，并要懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。

<<理所应当地生活>>

书籍目录

1 放松你的身体2 给自己放个假3 远离不愉快4 和琐事说再见5 做情绪的主人6 在忍耐中获得解脱7 不要吝啬你的同情心8 与外界保持距离9 与自己和平相处10 像孩子一样生活 11 擦去疾病的烙印12 感情与伤感的对决 13 让问题自己解决14 结语

## &lt;&lt;理所应当地生活&gt;&gt;

## 章节摘录

设想一下，如果一个风景画家把牛画得和房子一样大，他所绘的画面上草叶在树顶上摇曳，所有的事物都失去了应有的比例。

又或者更糟糕的是视觉的错误引起风景本身的奇怪变化，一座大山变成不起眼的小山，小山变成了大山峰。

这真的是很荒谬。

然而，是不是在生活环境和各种关系中，一个真正意义上的比例和谐就是多数人所期望的呢？

这只是我们理所当然的想法。

如果我们失去了这个想法，似乎希望就更加渺茫了。

那么，现在几乎所有矛盾的焦点就是，要找到一个能迅速解决问题的，更趋常态的心理分寸感来弥补这一心理需求上的认识不足。

但这只能靠我们自发地意识到这一点，别人帮不了忙。

我们倾向于把自己的生活看得更重，而不是和我们有关的人如何看待我们的生活。

对扭转悲观的态度缺乏重视也是同样的道理。

在这两种情况下，我们的生活都应放在首位。

然后是直系亲属，之后是我们的知己，总的来说就是所有能在拓宽的广义视野中产生问题并占据大比例份额的事物。

甚至是出现在我们的视野中，但距离并不很近却又被夸大了的事物更能引起我们的关注。

当一个人的生活、家庭和朋友都占据了应有的比例，他们就都是很重要的。

人应能做到将自己的兄弟姐妹看做是他人的兄弟姐妹，同样也能把他人的兄弟姐妹看做是自己的兄弟姐妹。

同样难以置信的是，人们的自我欣赏和自我认同感会随着关系概念的扩大而得到增强。

这种感觉没有比一个有宽广胸怀，能把自己的孩子当成是别人的或者把别人的孩子当做自己孩子的母亲表现得更清晰的了。

但是我们身上被放大的超出正常比例的琐事仍然不被众人所知。

在我们或者和我们有关联的人的生活中，每一个偶然发生的琐事往往都会被夸大，这使得我们和他人的关系处于一种慢性收缩的状态。

想想那些被夸大的并一直在眼前晃动的琐事吧，它们阻碍了一切可能的视线或是应被欣赏的重要事情。

厨师、服务员、其他各种恼人的家务、不合身的大衣、厌烦的旅行，不管我们是对合情合理的事说三道四，也不管这些事喜不喜欢我们，它们的的确确是一大堆琐事，并且处理这些事的能力在我们当中的一些人身上还是很强大的，但仍需要真诚鼓励；即使一切都被这些琐事所占据，我们仍然具备相同的把握事物的能力。

不幸的是，长时间被这些琐事所烦扰最终意味着慢性收缩的状态将达到最凄惨的情形。

多么活生生的现实版格利佛啊！

——一个承受不了琐事，就像被蛛网缠绕束缚而倒地不起的人。

这种夸张小事是神经疾病的一种。

用夸大的不正常表现来研究不同阶段的神经疾病是很有趣也是很有帮助的。

在很多例子中，它们是可以直接并简单地描述出来的。

如果一个女人为过多的琐事操心而不高兴的话，太累的时候就会常常烦恼。

越疲倦，就越烦恼。

还会对疲劳和烦恼形成持久的倾向性，会在很短的时间里使人精疲力竭。

除非从心里真正的把琐事不当回事，不然一个人就永远不能从这样的精神状态中恢复过来。

当意识到这一点，身体也就不再那么疲劳了，对正确比例的感知也会增强。

<<理所应当地生活>>

编辑推荐

《理所应当地生活》：放下烦恼事，抛开坏心情，来随着安妮的笔，做这一场心灵的普拉提……百年经典，畅销世界，帮您的心找个宁静的安放处……唯有接受生活的本真，才能在生活中，成为理所当然的导演！

<<理所应当地生活>>

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>