第一图书网, tushu007.com

<<向猫儿同志学习>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

多年以前，我决定养一只小猫咪，于是来到一个当地宠物店，这里正举办“领养日”活动。

我在店里穿梭，和它们说话，搂抱它们，抚摸它们，企盼从里面寻找属于我的真命天“猫”。可令人失望的是，我一无所获。

来此之前，我还坚信，肯定有一只猫咪冥冥中是为我安排的。

但此刻我不禁怀疑：属于我的猫咪在哪儿？

时候不早了，我想动身离开。

就在此时，我不经意地向角落瞥了一眼，看到了她——一只毛色黑亮、腹部雪白的小东西，她紧紧贴在笼子边，四只白雪似的脚爪，像刷子一样的尾巴！

我从未见过这样独特的尾巴：它的末端是白色的，其余部分都乌黑油亮。

这个小可爱像极了一个穿着漂亮演出服的杂技演员！

她站在笼子边缘，伸出小爪子挠笼顶的钢丝。

笼子里，她的兄弟姐妹们挤在一块睡得正香，但这小东西却毫无睡意，仿佛一个顽皮的小孩，不愿放弃玩耍的时间去睡觉。

我征得宠物店店员的同意，把她轻轻抱起，她用柔软的脚掌碰了一下我的手，就在此刻，我产生了一种强烈的感觉：她属于我，我也属于

内容概要

《向猫儿同志学习》(精装)这本可爱的小书教你从猫儿的行为上得到启迪，学会应有的生活态度，鼓励你将日常烦忧抛诸脑后，专注在真正要紧的事情上。
从保持充足睡眠到享受每个微小的快乐，猫儿向我们展示如何关注自己的内心，追求更高的目标。
爱猫的人都知道，猫咪有时比我们更聪明，而且它们拥有更本质的精神。
这本书介绍了从猫咪身上学到的知识：即使再忙，也要留出一点时间娱乐；不要吝啬对身边亲人的关爱；高质量睡眠和适当的放松是舒缓压力的良方；睁眼留神，不要放过转瞬即逝的机会；从小事情中找到快乐，让生活充满乐趣。

作者简介

你是否欣赏过狗身上的优秀品质？
很多时候狗不仅仅是我们的朋友，反而更像是我们的老师。
在这两本小书里，作者和我们分享她从狗身上学到的智慧：即使再忙，也要留出一点时间娱乐；不要吝啬对身边亲人的关爱；睁眼留神，不要放过转瞬即逝的机会；学习新知——无论几岁；从小事情中找到快乐，让生活充满乐趣……巧妙的设计，让你能同时拥有四个封面，随心所欲切换不同心情！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言6第一课　探索不止13第二课　积极交往23第三课　适时娱乐31第四课　善于表达39第五课　勿忘小憩47第六课　睁眼留神57第七课　纵身一跃65第八课　简单去爱73第九课　学会割舍81第十课　愉悦之声89

<<向猫儿同志学习>>

章节摘录

第一课　探索不止　猫咪总是喜欢离开自己的小窝四处探险，　热衷观察人类司空见惯的事物，　对身边的一切有永无止境的好奇心和探索精神；　与此同时，猫咪又时刻警惕外来的侵入者，　捍卫自己的家园，　频繁检查自己领地内的角角落落。

观察猫咪非常有趣。

它眯起眼睛，看似入睡。

忽然，它又睁开眼睛，警觉地环顾四周，好像发现了什么。

它专注地凝视墙上的一点（在我看来，那里可啥都没有），然后俯低身体缓缓靠近——这种动作就像非洲草原上捕猎斑马的狮子。

它来到墙边，眼睛紧盯刚才凝视的某点，凑近嗅了嗅，左瞧瞧，右看看，竖着的耳朵随之向后弯曲。

最后，它终于慢慢地、尝试地伸出爪子往空气中一抓，似乎想触碰刚才看到的神秘事物。

它看到了什么我看不到的事物？

是古埃及猫形女神巴斯泰特？

是灵魂？

是幻影？

还是一只小得肉眼几乎看不见的昆虫？

或者，我们的房间某处连接了另一个空间，而它在守护这个房间，抵御其他空间的闯入者？

我真希望能从它那得到答案，知晓猫咪眼中的世界。

同样，在猫的眼中，我们长时间捧着一本由美味的白纸（纸是许多猫喜爱的“食物”）订成的东西，而且这东西上还净是一行行的黑色方块花纹，不也很奇怪吗？

我想，与其对猫咪充满了不解和疑惑，不如向它们学习学习——它们有太多值得学习的东西了。

锻炼感觉敏锐度　我们对很多身边的东西熟视无睹，似乎有意视而不见。

例如，当你打开衣橱，你能确定你清楚地“看到”每一件衣物了吗？

更进一步说，你注意到平日常穿的几件衣服了吗？

或者注意到款式已经不流行的衣服了吗？

“唉，我没有衣服可穿！

”你经常对着满橱满柜的衣服叹气。

你能听见所有的声音吗？

周围一直存在的某些声音也经常被听而不闻。

例如冰箱运行的嗡嗡声和钟的滴答声，除非有意识地倾听，否则我们不当一回事。

像我们一样，猫能记得周围的环境。

但与我们不同的是，它们把生活的环境当作自己的领地，它们时刻关注周围的情况，以便保护这块领土。

只要有一丁点异样，它们立刻调动全身的感官去侦察。

例如，我的猫对来访女客人的手提包特别警惕，而且它似乎知道手提包里可以装东西，因此它要逐一检查才放心。

为了这种警觉性，我不知向女客人们道了多少歉。

其实，猫和人一样，都知道哪里是属于自己的地方。

不同的是，猫会频繁地检查自己领地范围内的每样事物。

例如，我们很清楚储藏柜里放着什么，不会一天数次打开柜门检查有否异常。

猫则不然，它要时刻确定每样事物都在原处。

它可能会“叫”你打开柜门（或亲自动“爪”），打开后只是快速地瞥一眼或嗅一嗅，便扬长而去。

或许我们可以学学它对自己领地的谨慎。

观察你的“精神储藏柜”　经常检查你的“精神储藏柜”。

大多数人不常关注自己的精神世界（我则隔一段时间就整理一次），你可以回忆最后一次留意自己的精神世界是在何时。

这里所说的“精神世界”不仅仅指宗教——当然宗教也是其中一部分，而是更多地指向你的对错观念、道德观、对事物的观点、你与“超我”（高于“本我”的那部分）的联系、你与周围环境的联系等。

整理装满了各种想法和论点的“精神储藏柜”是很容易的，但相信你从未带着全新的眼光进入。
你可能会不定期检查，只是为了确认这些想法对你是否有用，或者只注意到它们产生的细微变化。
这种流于表面的整理，是否遗漏了隐藏在“储藏柜”角落里的重要想法？
例如潜在的偏见、过时的观念、儿时接受的错误教育等？
要是你没有察觉并及时清理，这些潜在的东西将永远伴随着你，影响你的生活。

思想和灵性是你最基本——并且是最重要的领地。
应该像猫一样，给予其更多关注。
时常写下自己的看法、观点，以客观的眼光检查当中是否含有不良因素；审视你的恐惧，你会发现它们一直阻止你争取自己想要的；再清理出害羞、怀疑和不确定的情绪，因为它们会破坏你的进步。

不要害怕以全新的眼光看透自己的内心世界，如果你在当中发现了不利于健康、快乐和成功的因素，调动全身所有的力量来与之抗争。
你的猫咪时刻为你抵御来自其他空间的侵略者，现在，轮到你将自己从恐惧、害羞、怀疑等不良情绪中解救出来，顺利过上自己想过的生活。

P13-18　探索你的领地　这是一个检查内心世界的练习。
闭上双眼，仔细倾听外界的一切声音，特别是你未曾注意的声音。
张开双眼，环顾四周，观察熟悉的环境内有否你注意的事物。
并且尝试用陌生的眼光看熟悉的事物，看能否看出什么新的形状或者新玩意，就像小时候对一切充满好奇，连地上影子也浮想联翩一样。

现在，闭上双眼，想象步入内心世界，走进其中隐蔽的角落，找出那些　阻碍你进步的东西。
是恐惧？
是害羞？
还是怀疑？
是否有些思想已经不适用于现在的生活——就像不合身的、少年时期的衬衫一样——却仍然在束缚你的手脚？
你是否还带着童年时期的心灵创伤，如被大声呵责，为了实现父母期望而抑制自己的期望？

试看透内心世界里尘封的阴暗角落。
你现在不需要立即采取行动，只需要投射光线在这些部位。
如果你没有发现恶魔，是无法将其除去的。
把你发现的负面东西记下来，在后面的课程中，我们将会学到如何克服它们。

媒体关注与评论

这本可爱的小书教你从猫儿的行为上得到启迪，学会应有的生活态度，鼓励你将日常烦忧抛诸脑后，专注在真正要紧的事情上。
从保持充足睡眠到享受每个微小的快乐，猫儿向我们展示如何关注自己的内心，追求更高的目标。
这本书的每一课都由一个与猫咪有关的小故事，通过作者的点拨、启迪，配合特意设计的练习，教会我们如何像猫儿那样生活得更开心、更轻松自在。

编辑推荐

《向猫儿同志学习》(精装)的每一课都由一个与猫咪有关的小故事，通过作者的点拨、启迪，配合特意设计的练习，教会我们如何像猫儿那样生活得更开心、更轻松自在。
《向猫儿同志学习》和《向狗儿同志学习》这两本书的作者乔安娜珊史玛克，与她的猫和狗们住在加州洛杉矶。
乔安娜曾为DC漫画公司写剧本。
她曾担任电影《摩登保姆》的撰写工作。
目前，她正教授自己编写的网上課程"要开心"。
乔安娜在她的猫和狗的帮助下写了这两本书，作为生活中的朋友，猫和狗无限丰富了她的生活，并教导她如何生活的更好。
两本书生动有趣，可供广大热爱猫咪的人，热爱生活的人，无论是男女老幼，学习、参考、欣赏、阅读、收藏，并用作馈赠亲朋好友。

第一图书网, tushu007.com

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