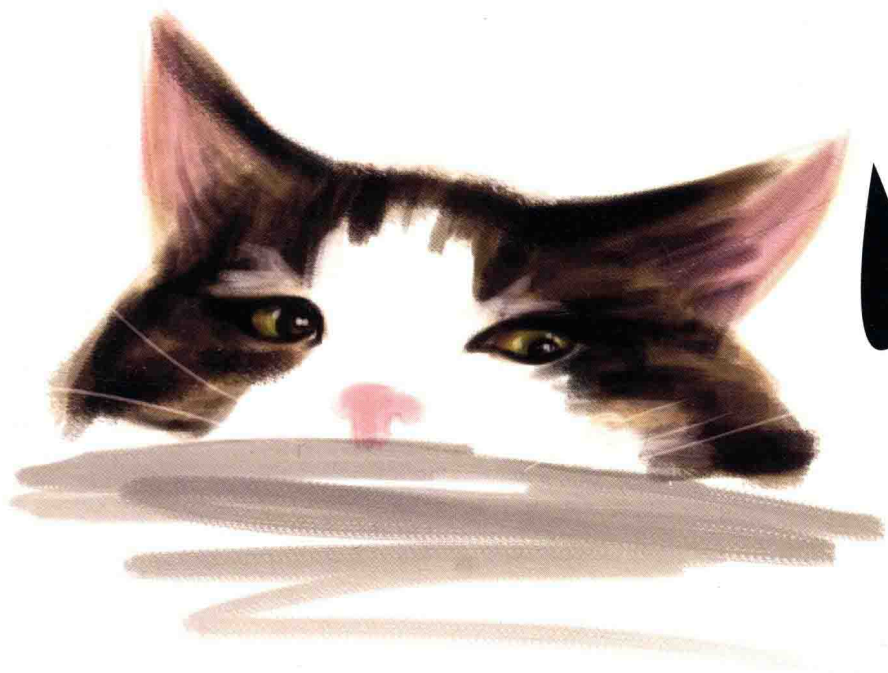




一只猫的生活意见

魏菜卿

著

不要和你自己一般见识



一只猫的生活意见

不要和你自己一般见识

魏菜卿

著

图书在版编目 (CIP) 数据

一只猫的生活意见 / 魏茱卿著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0875-6

I. ①—… II. ①魏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 063244 号

本著作通过四川一宽文化传播广告有限公司代理

由十字星球文创社授权出版简体字版

著作权合同登记号 图字: 01-2015-3459

一只猫的生活意见

著 者 | 魏茱卿

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 高 磊

责任编辑 | 杨迎会 高 磊

装帧设计 | 程 慧

版式设计 | 段文辉

内文摄影 | 高 磊

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 [http: //www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

北京时代华文书局 [http: //www.bjsdsj.com.cn](http://www.bjsdsj.com.cn)

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 6.5

字 数 | 150 千字

版 次 | 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0875-6

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究



目录

6/ 特别篇 一只猫的30天

67/ 自序

第一章

地球人的脑袋里都装了些什么？

80/ 一生都被欲望主导，生命就像需索无度的无底洞

87/ 总认为事情应该如何发展，什么都是理所当然

95/ 负向自动化思考，眼中只看得见问题

105/ 现实主义当道，把人当成资源而非朋友

112/ 只要认定自己是对的，别人就一定是错

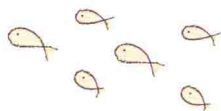
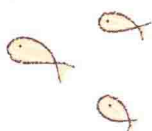
第二章

地球人怎样毁了自己的生活？

126/ 愤怒火球伤人伤己，摧毁生活中的人际关系

135/ 被迫或勉强委曲求全，失去跟真实自我的联结

143/ 宁可成天抱怨度日，也不愿试着挑战现状



151/ 过度压抑失落悲伤，无形中阻碍生命前进

161/ 满腹怨气闷出心病，成瘾行为自我麻痹

第三章

地球人如何活出内在自我？

176/ 不要怨天尤人，愿意为自己的人生负责

182/ 不要被动等待发掘，你就是自己的最佳伯乐

188/ 不要忍受被错待，用行动告诉别人如何尊重你

195/ 不要意气用事，沟通时多使用“我讯息”

201/ 不要老谈“想当年”，用行动创造故事新版本



一只猫的生活意见

不要和你自己一般见识

魏菜卿

著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

一只猫的生活意见 / 魏茱卿著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5
ISBN 978-7-5699-0875-6

I. ①一… II. ①魏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 063244 号

本著作通过四川一宽文化传播广告有限公司代理
由十字星球文创社授权出版简体字版
著作权合同登记号 图字: 01-2015-3459

一只猫的生活意见

著 者 | 魏茱卿

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 高 磊

责任编辑 | 杨迎会 高 磊

装帧设计 | 程 慧

版式设计 | 段文辉

内文摄影 | 高 磊

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 [http: //www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

北京时代华文书局 [http: //www.bjsdsj.com.cn](http://www.bjsdsj.com.cn)

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 6.5

字 数 | 150 千字

版 次 | 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0875-6

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究



目录

6/ 特别篇 一只猫的30天

67/ 自序

第一章

地球人的脑袋里都装了些什么？

80/ 一生都被欲望主导，生命就像需索无度的无底洞

87/ 总认为事情应该如何发展，什么都是理所当然

95/ 负向自动化思考，眼中只看得见问题

105/ 现实主义当道，把人当成资源而非朋友

112/ 只要认定自己是对的，别人就一定是错

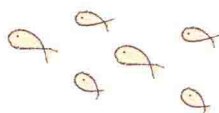
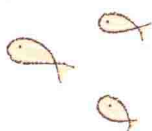
第二章

地球人怎样毁了自己的生活？

126/ 愤怒火球伤人伤己，摧毁生活中的人际关系

135/ 被迫或勉强委曲求全，失去跟真实自我的联结

143/ 宁可成天抱怨度日，也不愿试着挑战现状



151 / 过度压抑失落悲伤，无形中阻碍生命前进

161 / 满腹怨气闷出心病，成瘾行为自我麻痹

第三章

地球人如何活出内在自我？

176 / 不要怨天尤人，愿意为自己的人生负责

182 / 不要被动等待发掘，你就是自己的最佳伯乐

188 / 不要忍受被错待，用行动告诉别人如何尊重你

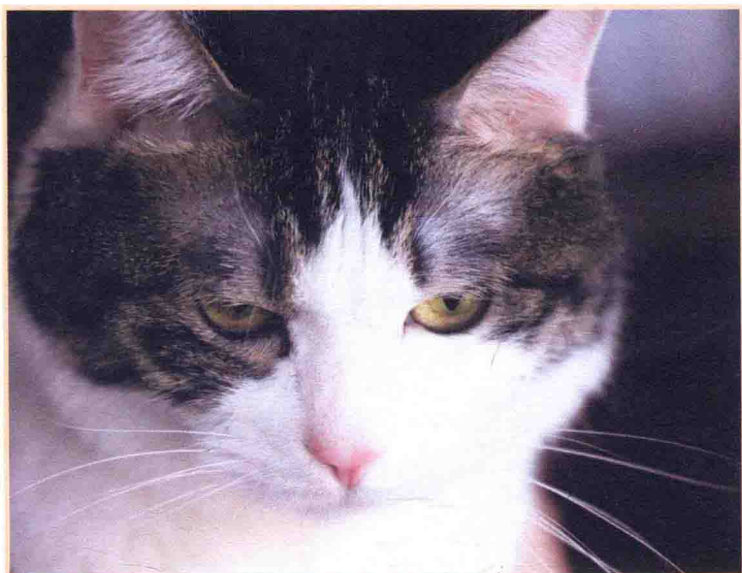
195 / 不要意气用事，沟通时多使用“我讯息”

201 / 不要老谈“想当年”，用行动创造故事新版本



DAY1

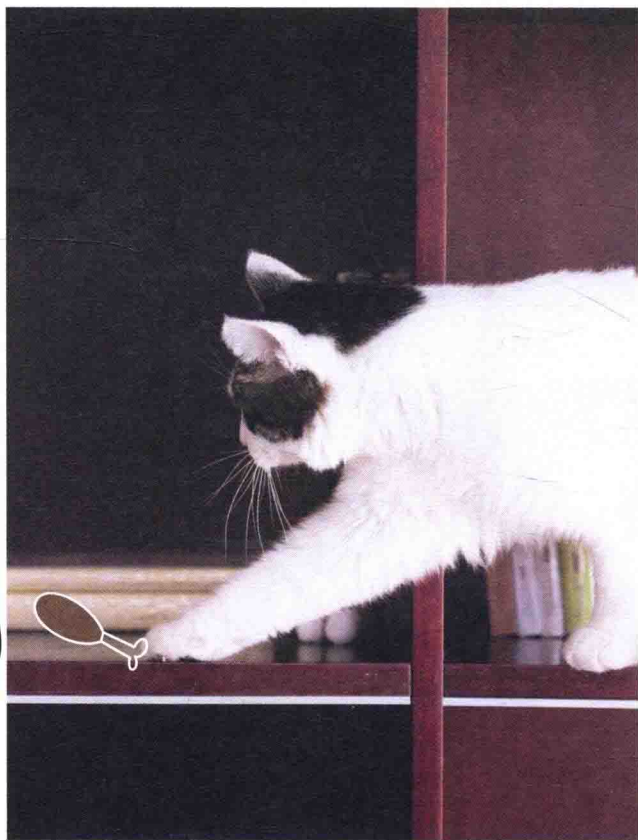
一只猫的生活意见之



看不清楚 自己?

代表 该停下来 想想了。



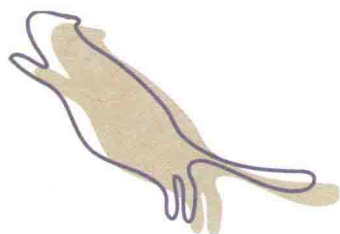


MILK

DAY2

一只猫的生活意见之

就算 摔得 鼻青脸肿，也不要 放弃尝试。

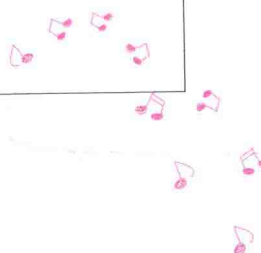




不要担心 别人怎么看，
你 就是你。

DAY3

一只猫的生活意见之



DAY 4

一只猫的生活意见之

