

• 心灵美学系列 •

祝你早日康复

Get Well Therapy

原著 / 克莱儿·布雷萧 (Clair Bradshaw)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

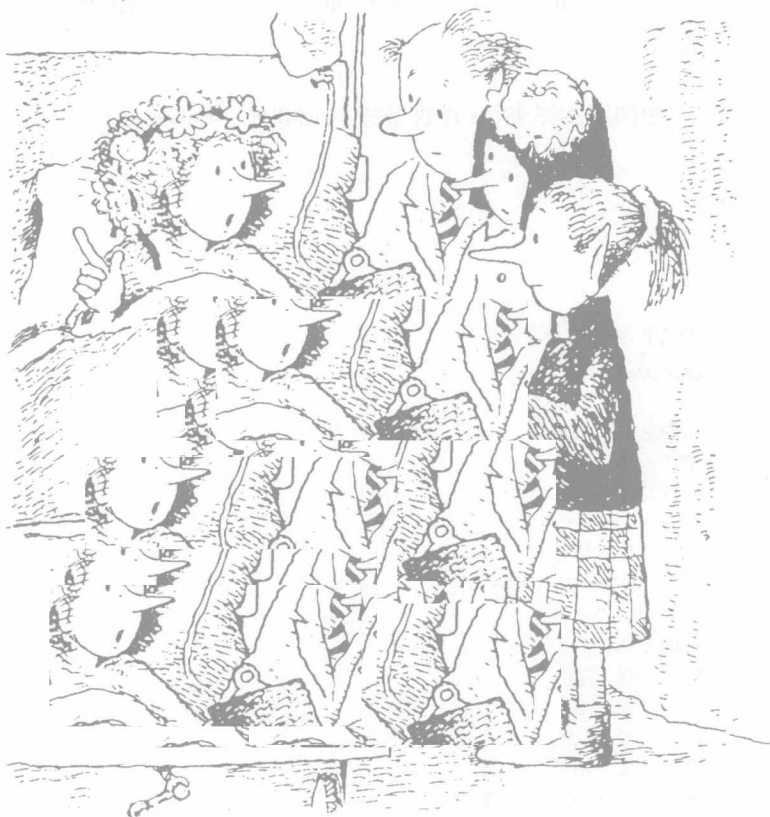
祝你早日康复

Get Well Therapy

原著 / 克莱儿·布雷萧 (Clair Bradshaw)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

祝你早日康复 / (美) 布雷萧著; 吕政达译, 一深圳:
海天出版社, 2008.10
(心灵美学丛书)
ISBN 978-7-80747-281-0

I. 祝… II. ①布… ②吕… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第159510号

祝你早日康复

Get Well Therapy

出版策划 毛世屏
责任编辑 薛惠文(xhw@htph.com.cn)
责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司印制
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 3.25
字 数 50千
版 次 2008年8月第1版
印 次 2008年10月第2次
印 数 10001—16000册
定 价 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

生病时，你整个人都加入这场病里——不是只有身体，还包括心智、情感和心灵。身体的病会影响到你的全部，然后，你的全部也会影响到病情。

因此，接受医疗照顾时，你还需帮助自己调适和复原。你可以保持乐观积极的态度，鼓励自己，寻求心灵上的力量。

同时，你能够从生病中学习，虽然这听起来匪夷所思，但你的病也能开启你的灵魂，学习更深沉的智慧和包容，从而丰富你的生命。

本书导引你全盘地面对疾病，书中柔和的语调和发人省思的插图，将鼓励、启发你度过复原的过程，度过恐惧和惊疑，度过失去和改变。

无论你面对的是短期的微恙、慢性病或绝症，本书能帮助你重拾宁静、祥和，寻回超越医学诊断书上的健康。



接受医疗照顾时，你还需帮助自己调适和复原。你可以保持乐观积极的态度，鼓励自己，寻求心灵上的力量……







1



接纳复原过程里的不确定性。你无法知道这趟痊愈的旅程里所有的路况。放宽心吧，唯一仍然确定的是上苍对你盈怀的爱。



Accept the uncertainty of recovery. You cannot know every twist and turn of your journey toward healing. Rest in the only certainty there is—God's embracing love for you.





2



写下你的恐惧，封缄在信封里，寄给上苍；相信造物主已经读过你写的信。



Write down your fears and seal them in an envelope addressed to God. Trust that the Creator has already read what's inside.





◆ seal

秘密像紧闭的唇，一切
尽在不言中。



3



选择勇敢。但这不表示你就不会害怕，只是意味着你决定无视恐惧的存在，好好过活。



Choose to be brave. Having courage doesn't mean that you're without fear. It means only that you've decided to act upon life in spite of those fears.



4

◆ courage

恐惧最大的敌人，
就是勇气。





4



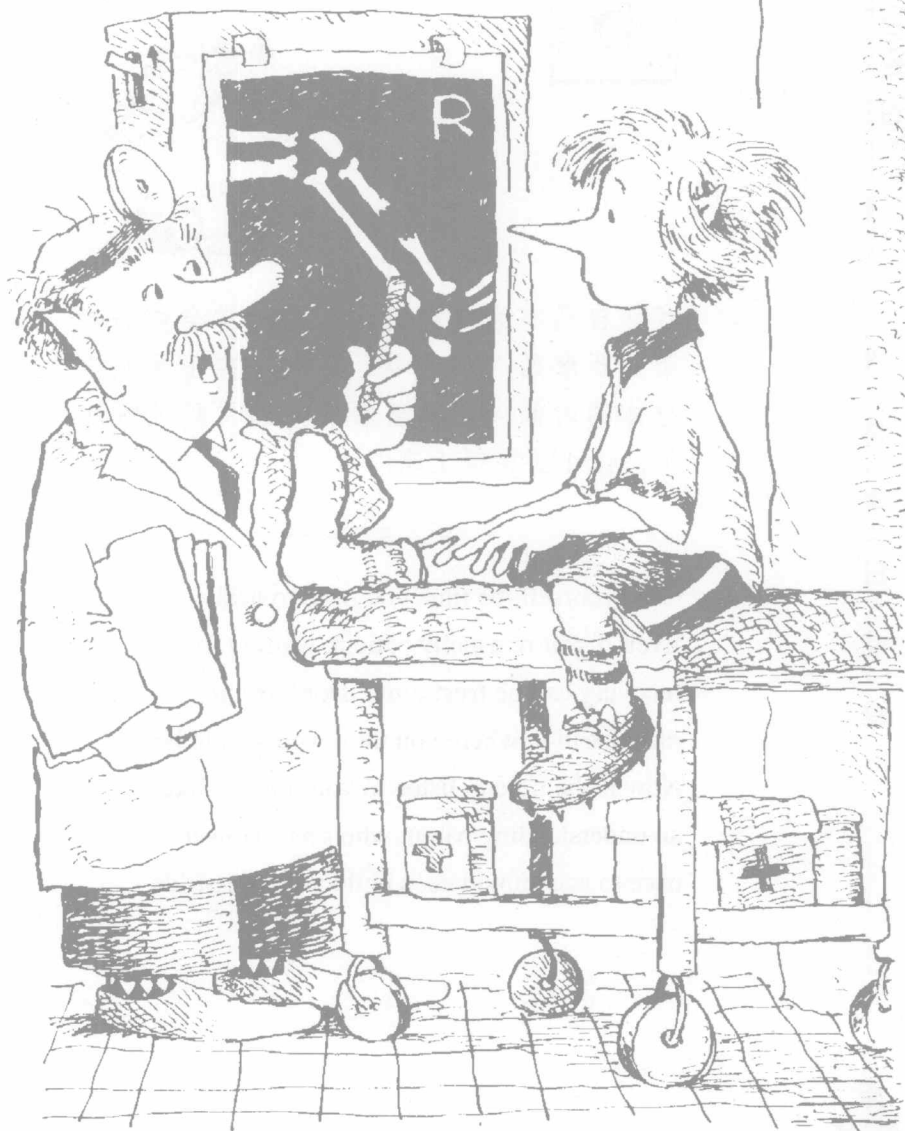
承诺自己要保持乐观。虽然无法选择环境，却可选择如何回应。保持乐观积极，是一种选择，而不是自然而然就有的。



Make a commitment to optimism. Though you can't choose your circumstances, you can choose how you respond to them. Having a positive outlook is a choice, not something that just happens to you.

◆ optimism

太阳明天还会升上来……





5



容许自己有康复的时间。耐心常会被等待康复折磨殆尽。不要逞强；现在正是倾听身体的时候——像善解人意的父母放慢脚步，让小孩跟得上来。



Give yourself the time you need to heal.
Even if you're usually patient, waiting for recovery can be frustrating. Don't try to race ahead to where you think you should be. Now is the time to listen to your body—like an understanding parent who sets a slower pace to accommodate a child's shorter stride.





◆ patient
放慢下来，连时钟也跟着慢下来了。



6



康复的过程，常是个谜。医生的诊断只是根据平均得来的预测，并未考量你的独特性。记住，关于你的身体和你的能耐，你自己才是专家。



The healing process is often a mystery, and doctors' prognoses are only predictions based on averages. They don't take into account how unique you are. Remember that you're the expert about your body and what you're able to do.

