

生活本来
随心所欲。

15种新思维改变你的世界

As a Matter of Course

著

〔英〕安妮·佩森·考尔

译

胡琴

你是否想过，
生活的不如意只是一种错觉。

[illegible]



生活本来 随心所欲

〔英〕安妮·佩森·考尔 / 著

胡戣 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生活本来随心所欲/ (英) 考尔著; 胡彧译. —北京:

朝华出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5054-3202-4

I. ①生… II. ①考…②胡… 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 (2012) 第 122041 号

生活本来随心所欲

作 者 [英] 安妮·佩森·考尔

译 者 胡 彧

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 黄柠檬

内文插图 孔雀插图

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京联兴华印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 1230mm×880mm 1/32 字 数 90 千字

印 张 6.5

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

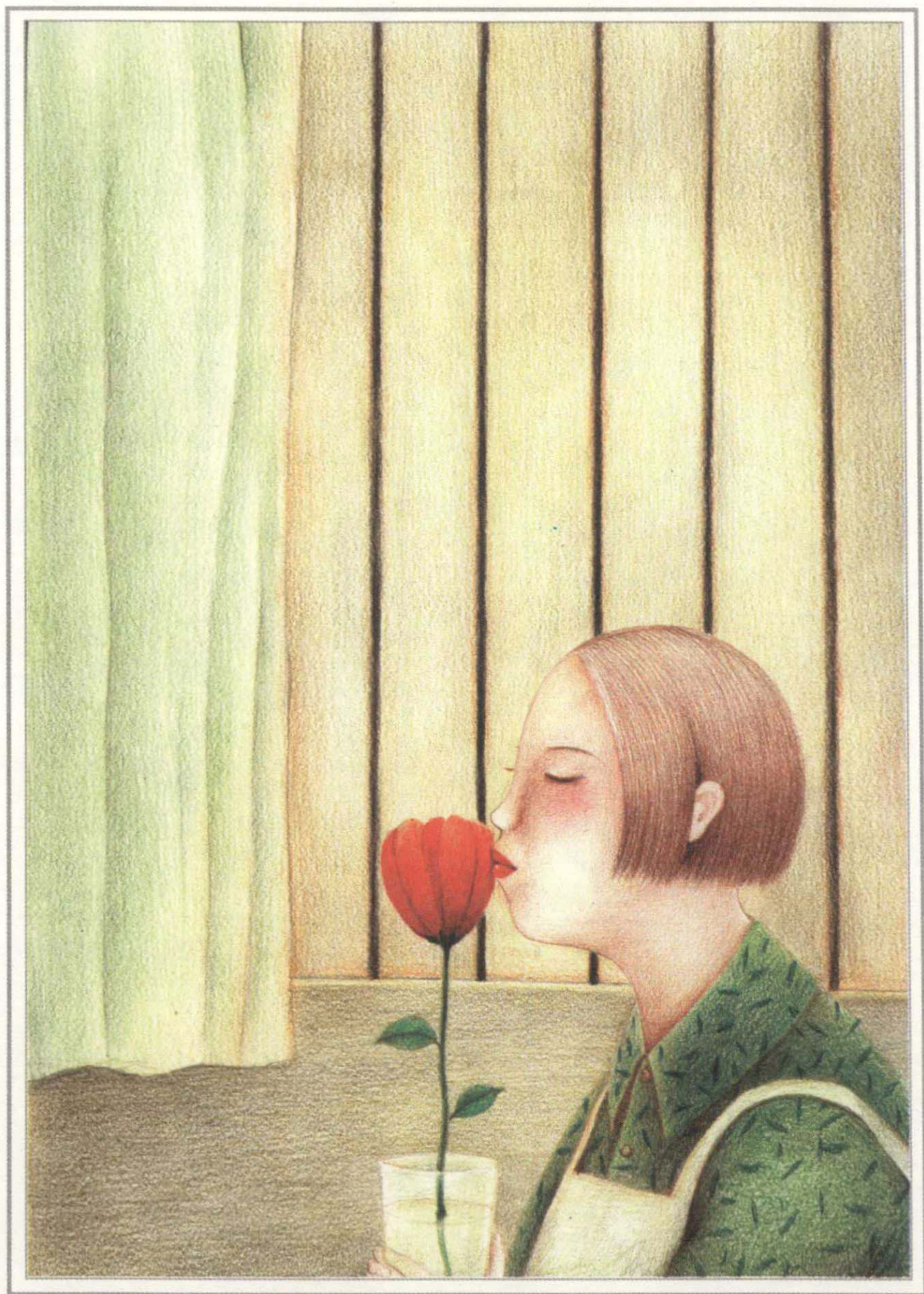
书 号 ISBN 978-7-5054-3202-4

定 价 25.00 元



《悠闲人生》
天空好美，真的是又寂寞又美好。

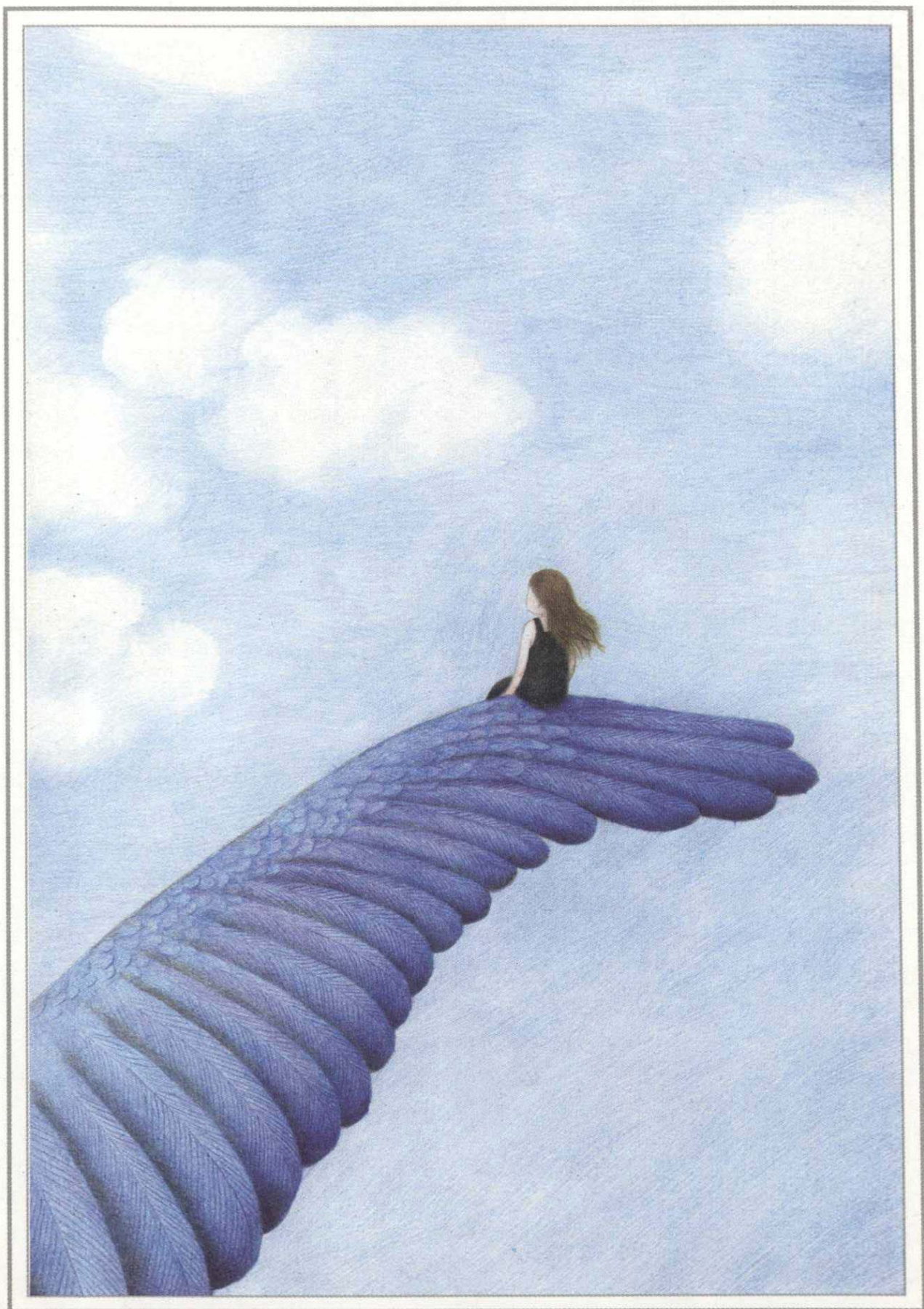
在我们早已习以为常的生活中，我们是否还有能力感受到那些不合理的存在？有些人会比其他人离幸福更近一些。而生活的一部分乐趣就在于对更合理的生活比例的不断领悟和从不合理的比例关系中得到解脱。



《芬芳》

爱情的花期有多久？幸福的影子有多长？

真正的认真，不会冒犯他人，也不会超出限度。真正的认真就是平和地、坚定地服从为人所认可的规律，把规律当成理所当然的事情。这时，你就会更清晰地理解这样的规律，理解从中获得的自由。



《伴我飞》

把烦恼和压力从窗口统统丢出去，只留下我和我自己。于是窗外的世界变得更加复杂了，我的世界更加纯净和轻松了。

健康的本能被培养得越早，就越会被当成顺其自然的事，身体也会越早成为完美的仆人，给你以很高的礼遇，而不必让你时时记挂。这是荒蛮时代的先祖留下的本能，它也许会在未来的文明中被保留和提升。

我写这本书是为了帮助人们摆脱心灵上的困扰。

心灵上的困扰不仅会给身体带来疾病，还会妨碍人们发挥才能，不能尽享生活之乐。

目 录

Chapter1： 请跟我一起寻找真实的情感

束缚•羁绊•自由•文明 1

Chapter2： 遵循身体的本能

自然•规律•本能 11

Chapter3： “一种被遗忘的艺术”

认真VS强迫•娱乐的精髓•快乐的自觉力 25

Chapter4： 你决定世界的样子

虚假的观念•成见•联想•改变 37

Chapter5： 还原生活真实的比例

琐事•真实•错觉 55

contents

Chapter6： 情绪抵抗力

抵制•顺应•情绪VS自由 67

Chapter7： 温柔的容忍给我们真正的自由

恼怒•偏狭•事实•“我愿意” 77

Chapter8： 偏见是一个沉重的包袱

盲区•立场•忍耐•“他角度”•同情心 93

Chapter9： 保持一种距离

压抑•表面混乱•距离•权力 107

Chapter10： 陌生的自己

过分关注•自我认知 119

Chapter11： “幼儿园精神”

入侵•干预•强迫•真正的自由 131

Chapter12： 疾病是一个走向健康的机会

环境的指引•惩罚•自然法则•耐心 141

Chapter13： 健康的爱是生活，而不是伤感

情感浪费•病态快乐•沉溺•脆弱 155

Chapter14： 当问题袭来

神经疲劳•自我消融 167

Chapter15： 结语

自然•健康•随心所愿 173

Chapter1

请跟我一起寻找真实的情感

文明赋予了人类新的自由。对于没有获得这种自由的人来说，它的美好无法用语言来言说，更无法想象。但是，这种文明也会束缚人的心智，使人的身体和心灵变得盲目。

在攀登山峰的时候，如果我们知道路径并且驾轻就熟，顺势而上，就可以自由自在地领略山峦的锦绣风光。而同一段路程，如果路途中被放置了一块石头，那我们就要想清楚了：假如我们有把握轻松地跨过去，那就当机立断，这样去做，以避免自己在行进途中被石头绊倒，或者浪费时间去考虑是否要绕道而行。

在日常生活中，总会有或大或小的石头出现在我们前行的道路中。它们有的可以被轻松跨过，有的则像是从四面八方涌来的障碍，一起将我们放倒。紧接着，我们就会感受到被磕绊的脚趾的疼痛，继而作用于神经系统产生相应的精神困扰。而如果，有那么一点偶然的机会，有人轻松地跨越了障碍，也会带来一种危险：他会立刻被洋洋自得的情绪和朋友们的赞许所熏染，从而格外把这件事情当回事，以致在下次遇到同样的情况时精神高度紧张，而结果就是被下一块石头绊倒，磕得鼻青脸肿。如果他还执迷不悟，没有重拾信心，积蓄力量去跨越以

后的障碍，那他那个已经被磕肿的鼻子也就没什么留下的可能和必要了。

生活中，这样的羁绊给人们的心灵造成的困扰是不知不觉而又长期存在的，其影响远远超出我们的想象。它们很可能会成为影响人生的外在因素。但如果我们能够正确对待这些让人叫苦不迭的羁绊，它们就会渐渐退缩，不再成为障碍，最后消失得无影无踪。

在这一过程中，我们也更深入地接近了人性的内核，更深刻地认识了人生的真谛。

文明赋予了人类新的自由。对于没有获得这种自由的人来说，它的美好无法用语言来言说，更无法想象。但是，这种文明也会束缚人的心智，使人的身体和心灵变得盲目。而一旦人们意识到这种对心灵的束缚和压抑，就会心甘情愿地出卖不朽的希望，成为脱缰的野马，入山的老虎，过一种狂放不羁的生活，直至死亡。这些自由的绊脚石是畸形文明的恶果，它会带给人们精神上的压抑和不必要的痛苦。