

# 可怕的中年

[英] 贾森·黑兹利 著

[英] 乔尔·莫里斯 著

晏向阳 译

# 如何假装 超脱

中信出版集团

# 可怕的中 如何假装超脱

[英] 贾森·黑兹利 —— 著

[英] 乔尔·莫里斯

晏向阳 —— 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

可怕的中年·如何假装超脱 / ( 英 ) 贾森·黑兹利,  
( 英 ) 乔尔·莫里斯著; 晏向阳译. -- 北京: 中信出版社, 2017.6

书名原文: THE LADYBIRD BOOK OF MINDFULNESS

ISBN 978-7-5086-7471-1

I . ①可… II . ①贾… ②乔… ③晏… III . ①漫画—  
作品集—英国—现代 IV . ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 083071 号

The Ladybird Book of Mindfulness

Original English language edition first published as 'The Ladybird Book of Mindfulness' by Penguin Books Ltd. London, 2015.

English language text copyright © Jason Hazeley and Joel Morris 2015

Illustrations copyright © Ladybird Books Ltd. 2015

The authors have asserted their moral rights.

This Simplified-Chinese language edition is published under licence from Penguin Books Ltd. and Ladybird Books Ltd. All rights reserved.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

Chinese simplified translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

可怕的中年·如何假装超脱

著 者: [ 英 ] 贾森·黑兹利 [ 英 ] 乔尔·莫里斯

译 者: 晏向阳

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

承 印 者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 1.75 字 数: 2.8 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-3151

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7471-1

定 价: 128.00 元 ( 全十册 )

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

网上订购: zxcbs.tmall.com

**BUS  
STOP**







图书在版编目 ( CIP ) 数据

可怕的中年·如何假装超脱 / ( 英 ) 贾森·黑兹利,  
( 英 ) 乔尔·莫里斯著; 晏向阳译. — 北京: 中信出版社, 2017.6  
书名原文: THE LADYBIRD BOOK OF MINDFULNESS  
ISBN 978-7-5086-7471-1

I . ①可… II . ①贾… ②乔… ③晏… III . ①漫画—  
作品集—英国—现代 IV . ① J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 083071 号

The Ladybird Book of Mindfulness

Original English language edition first published as 'The Ladybird Book of Mindfulness' by Penguin Books Ltd. London, 2015.

English language text copyright © Jason Hazeley and Joel Morris 2015

Illustrations copyright © Ladybird Books Ltd. 2015

The authors have asserted their moral rights.

This Simplified-Chinese language edition is published under licence from Penguin Books Ltd. and Ladybird Books Ltd. All rights reserved.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

Chinese simplified translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

可怕的中年·如何假装超脱

著 者: [ 英 ] 贾森·黑兹利 [ 英 ] 乔尔·莫里斯

译 者: 晏向阳

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

承 印 者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 1.75 字 数: 2.8 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-3151

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7471-1

定 价: 128.00 元 ( 全十册 )

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

网上订购: zxcbs.tmall.com

# 可怕的中 如何假装超脱

[英] 贾森·黑兹利 ——著

[英] 乔尔·莫里斯

晏向阳 ——译



冥想是一种技能：你本来什么都没做，却能想象出你在做什么。

冥想的好处是，你可以一直坐着。

坐着有益思考。因为坐着的时候，腿部至少能积蓄很多正能量。

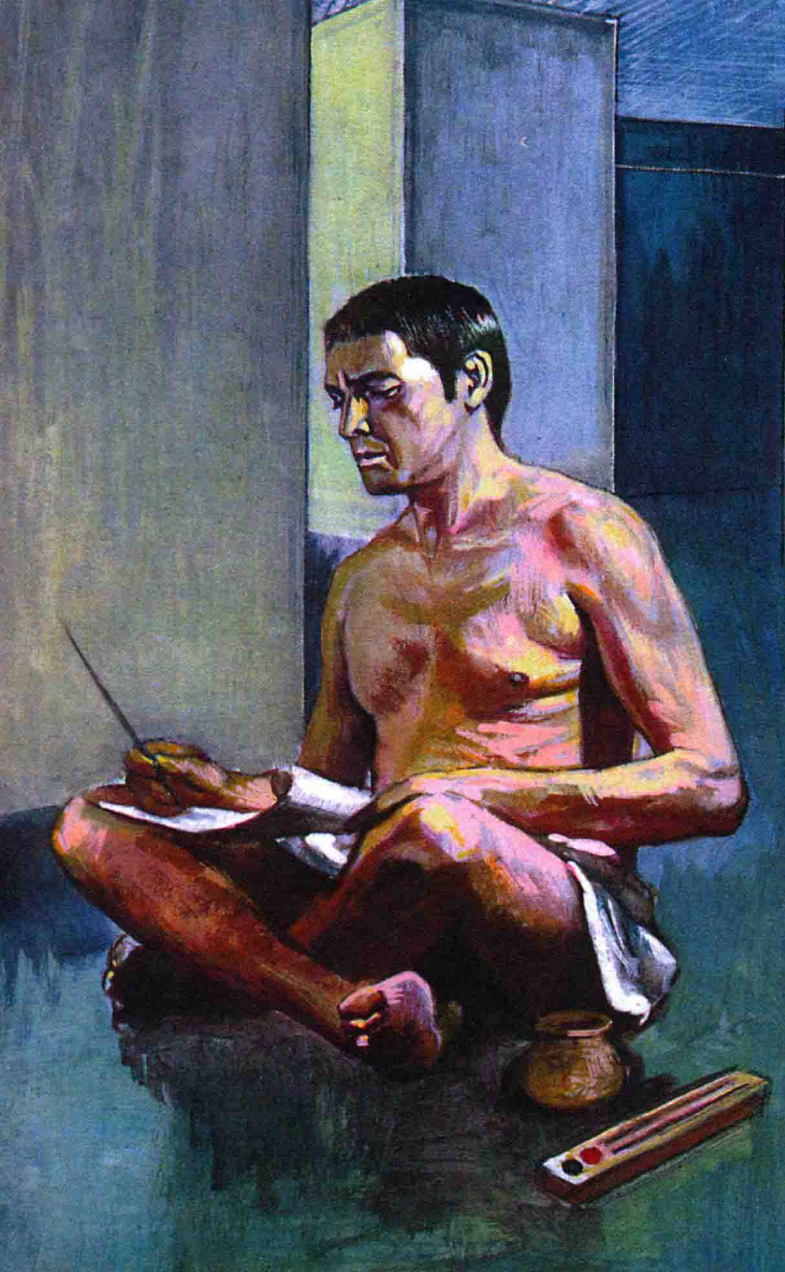


练习冥想的人首先要找一个安静的地方坐下。

艾伦正坐在福克兰群岛<sup>1</sup>。

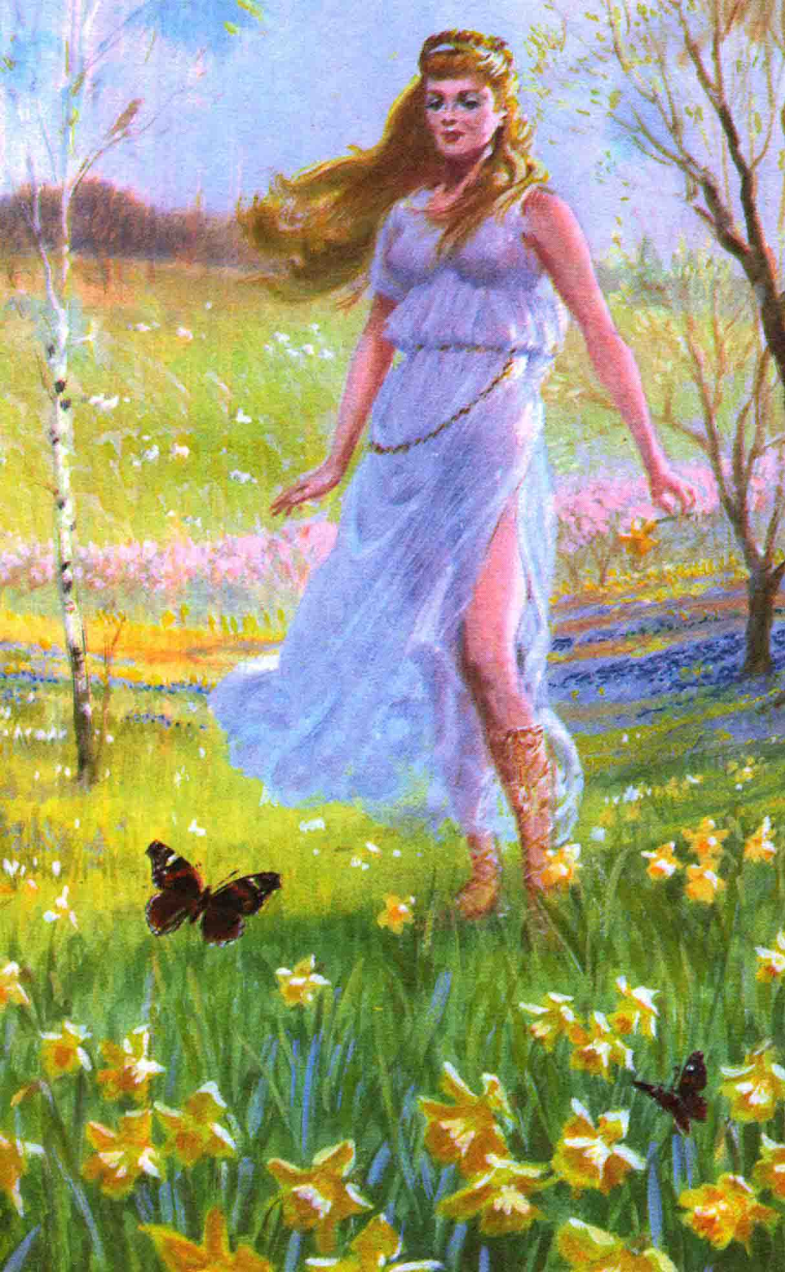
---

<sup>1</sup> 福克兰群岛：正式名称为马尔维纳斯群岛，1982年英国曾因这个岛的领土争议跟阿根廷发生战争，争议至今未解决。——译者注



索菲专注地呼吸，她仿佛闻到了培根味的玉米片的香味。

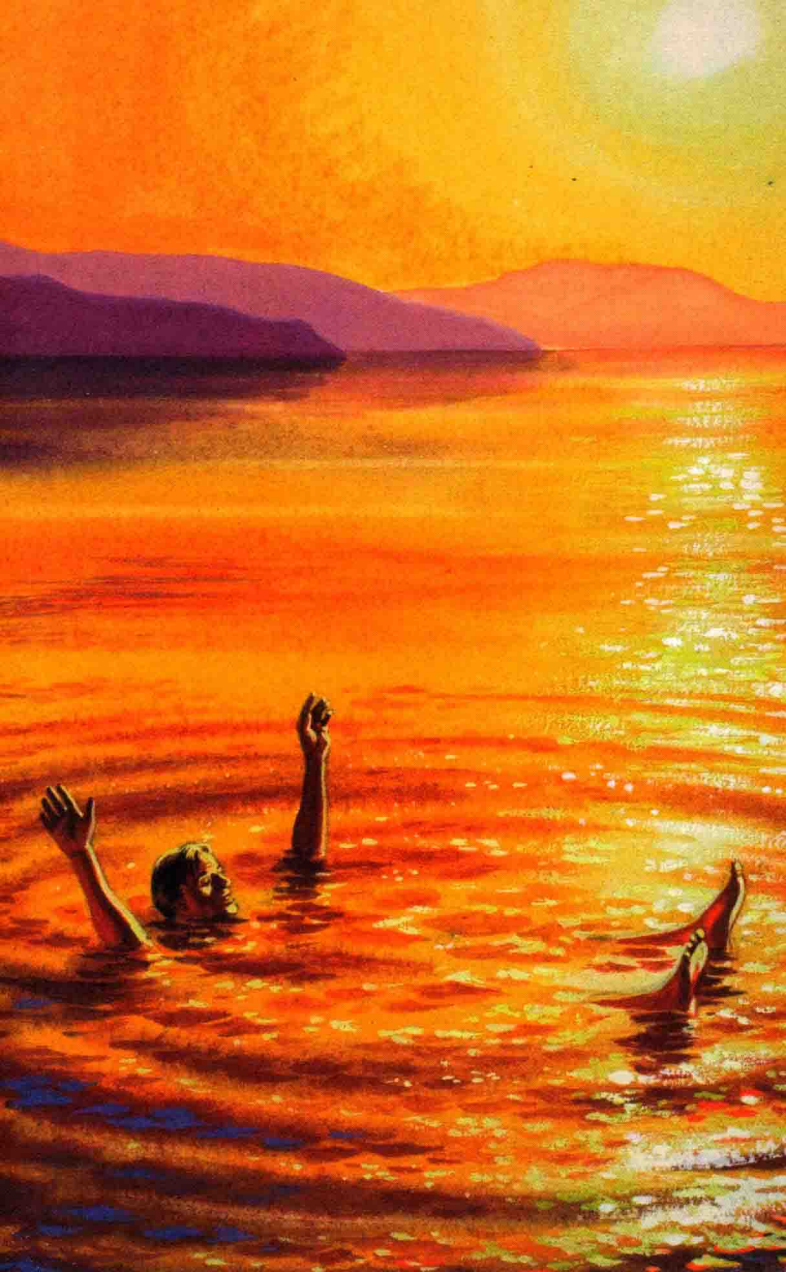
索菲说她拿阳光当早餐，拿空气当午餐，拿爱当晚餐，可是她也会偷偷吃点培根味的玉米片。



温德尔想象自己漂浮在一个美丽的湖面上,直到清空脑子,忘掉日常烦恼。他达到了超然的状态。

很快他就会只感受到自己,不再担心金钱、工作、家庭,也不担心自己是否忘了关水龙头。

现在很多家庭保险都会承保冥想练习时的损失。





安娜清空脑子,专注地聆听着周围的世界。

她可以听到邻居吵架,两辆救护车来了,防盗警报响了,一个孩子正在大哭,还有从一辆斯巴鲁翼豹车上传来的电子舞曲。

她也专注于自己的感受,比如她的膀胱炎症状。