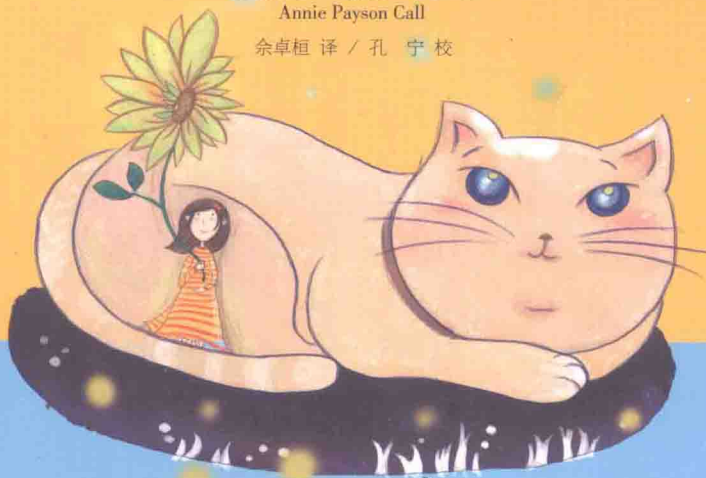


过好每一天

EVERY
DAY
LIVING

【美】安妮·佩森·考尔 著
Annie Payson Call

余卓桓 译 / 孔 宁 校



20世纪，声誉响彻全球的心灵导师、畅销书作家
安妮·佩森·考尔

深层次表达关爱心灵成长和身体健康的经典之作
全球销售至今已超过一亿五千万册



黑龙江教育出版社

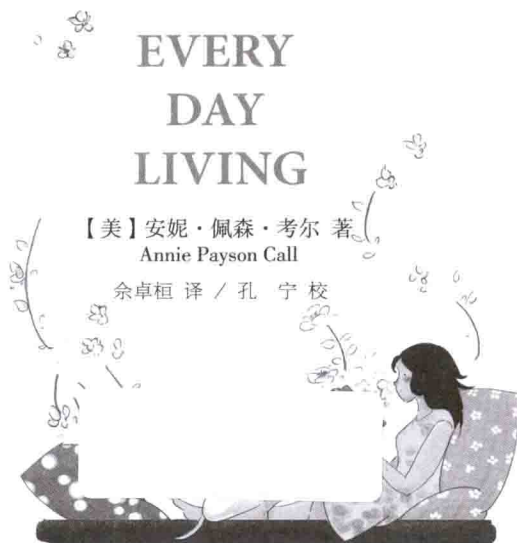


过好每一天

EVERY DAY LIVING

【美】安妮·佩森·考尔 著
Annie Payson Call

余卓桓 译 / 孔 宁 校



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

过好每一天/ (美) 考尔 (Call, A. P.) 著; 余卓桓 译. 孔宁 校.
-- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5316-7193-0

I. ①过… II. ①考… ②余… ③孔… III. ①人生哲学—通俗读物

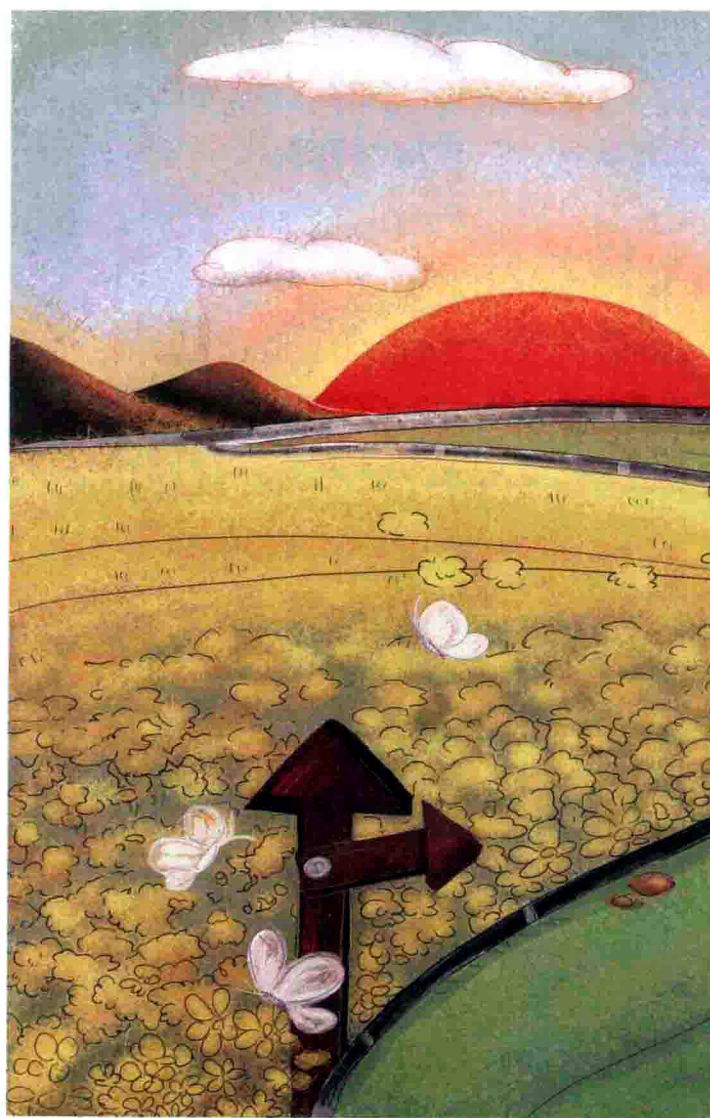
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274472号

过好每一天

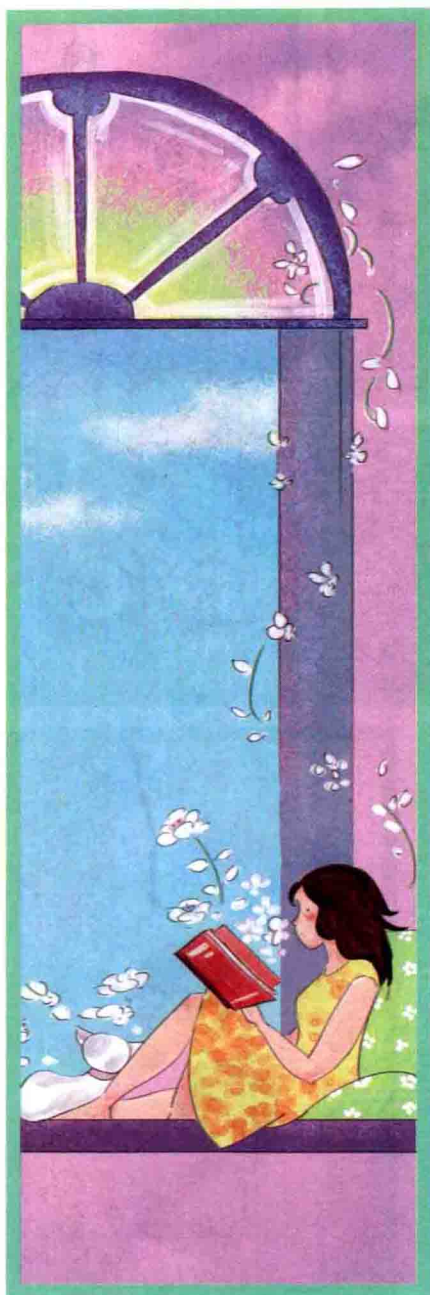
GUOHAO MEIYITIAN

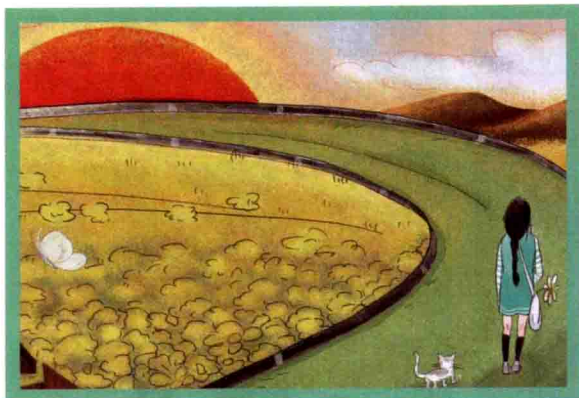
作 者	[美] 安妮·考尔 著 余卓桓 译 孔宁 校
选题策划	宋舒白
责任编辑	宋舒白 杨 静
装帧设计	Lily
责任校对	石 英
出版发行	黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷	北京彩眸彩色印刷有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	16
字 数	105千
版 次	2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-7193-0
定 价	36.00元

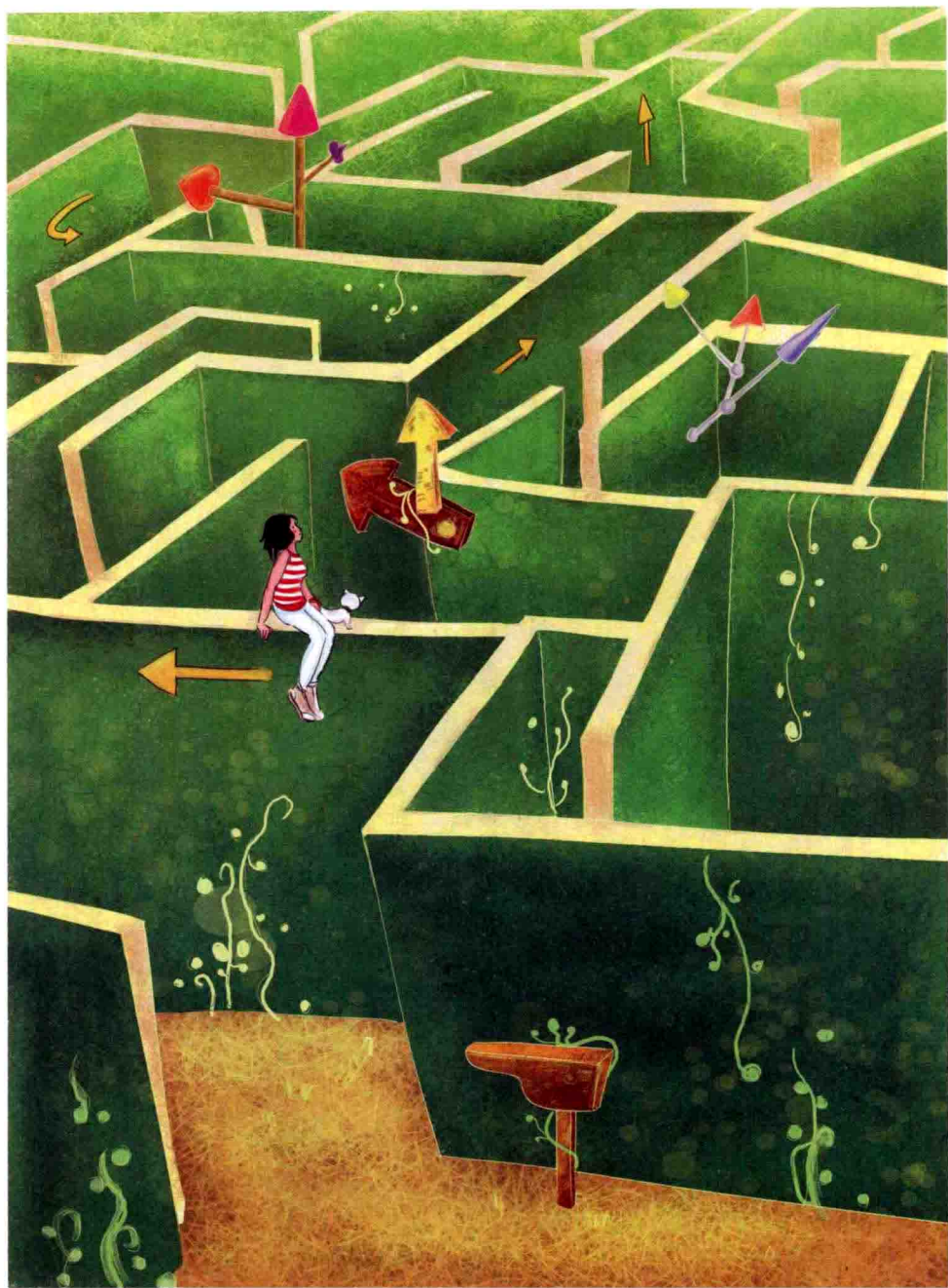




要是我们怀着一颗真诚的心去服务邻居，在行为与精神上友善地对待别人，认真履行好每天的职责，那么当考验来临时，就能轻装上阵，积极应对，并在这个过程中增强自身品格与力量。







我们深知，在这一趟充满艰辛的旅程里，我们很可能会多次摔倒，但绝对不能沉湎于失败之中，而是要爬起来，勇敢抬起脚步，满怀自信继续往前走。一旦我们看到自身为之奋斗的目标越发清晰时，任何的负担都不会显得太重，任何苦楚都不会太难承受，因为我们正在走向胜利、自由与帮助别人的道路上。



目 录

第一章	家庭事宜	/ 1
第二章	教育孩子	/ 15
第三章	良好的教养	/ 31
第四章	时间的利用	/ 47
第五章	金钱的压力	/ 63
第六章	一些怨恨	/ 79
第七章	借口与托词	/ 93

contents

第八章	如何克服敏感的性情	/ 109
第九章	自私的痛苦	/ 127
第十章	行善的自私	/ 143
第十一章	另一种观点	/ 155
第十二章	大学女生最需要的东西	/ 171
第十三章	消遣	/ 197
第十四章	过好每一天	/ 207

The background is a solid gray color. On the right side, there are white decorative elements including stylized flowers, leaves, and several butterflies. A large white circle is positioned on the left side of the page, containing the chapter title.

第一章
家庭事宜

真爱才能带给我们自由，赐予我们所爱之人以力量。

只有当我们尊重他人的自由时，才真的有可能接近并爱上对方。



我们都相信一件事，即不论命运多么不公，都能心甘情愿地去接受，并将逆境视为锻炼自己的品格力量与提升为他人服务能力的一个机会。所以，千万不要将个人的负担看作一种禁锢。我们深信，不论别人多么不好、多么不友善或是不公平，我们也不应该怀着主观恶意的态度去面对这些不公与不善，而是应该首先进行自我反省——审视别人对自己的批评是否恰如其分，看看批评者对我们所持的观点是否正确。不管别人对我们作出多么不友善或不公正的评价，我们都只能埋怨自己。与此同时，我们对别人还必须严格坚持一种友善与公正的态度。当我们完全摆脱

了愤怒与不满的情绪之后，才能以一种客观公正的态度去看事情的全貌。这样做有助于减轻批评者心中不满的情绪或是不友善的行为。

我们相信一点，如果只是单纯地控制外在举止，却没有改变内在初衷的话，就只能演变成一种压抑的行为。真正的自我控制是控制内在的信念，不管是赞美还是反对。通过改变内在信念，我们就能在现实生活中以一种自然的状态来控制自己的行为。当我们出于一种发自内心去热爱的心灵态度而变得安静、友善、慷慨与不加抱怨时，我们的行为就将依照一种比自身更为强大的法则来进行，并且遵循这样一条唯一的、能让我们获得自由的法则。我们知道，这样的自由是需要为之努力的，而且必须要经过艰苦与持久的努力才能获得。我们深知，在这段充满艰辛的旅程中，我们很可能会多次摔倒，但我们绝对不能沉湎于失败之中，而是要爬起来，勇敢抬起脚步，满怀自信地继续向前。一旦我们看到自己为之奋斗的目标变得愈发清晰时，一切负担就都不会显得过于沉重，任何苦楚就都不会显得难以承受，因为我们正在走向胜利、自由与帮助别人的道路上。本书所写的一系列文章就是阐述如何将这些原

则在现实生活中进行具体应用的。

处于“相爱”的状态，与“爱”本身的区别是很大的，这种“相爱”的感觉可能只是一种纯粹的自私的情感，与爱的真实含义截然相反。在不了解爱的真实含义的情况下去爱别人，其实是一种束缚——有时可能觉得愉快，有时则感觉痛苦——但不论怎样，这都是一种束缚。真正的爱意味着自由——当我们真心爱某人的时候，我们会爱他的优点，他的能力，为他的幸福而感到幸福，而不是只考虑我们自身。所以，真爱才能带给我们自由，赐予我们所爱之人以力量。

曾经，某个家庭的一位母亲深深地“爱”着她的丈夫，但她的丈夫，却深深地爱着他自己。这位丈夫经常以自己是良好的自律者而骄傲，并为自己按照严谨的教育方式将孩子抚养成人感到无比的自豪。但实际上，他只是完全按照自己的意愿去教育孩子，并没有根据孩子的潜能去因材施教。他努力地按照自己的想法去培养孩子，却忽视了孩子身上某些与他教育方式不相容的特点。因此，他的行为在不经意间滋生了让别人感到沉重压力的“邪恶”。这位母亲不想让丈夫感到不快，虽然她性情变得更加温

和，这本来是可以真正为孩子利益着想的，但是她为了赢得丈夫的欢喜，反而放弃了自己更为良好的判断力。这样的默许与放纵导致这个家庭里的每个人都处于一种长期压抑的状态。孩子们感到强烈的恐惧与压抑，因为他们根本没有发泄自身痛苦的天然渠道，所有的紧张与压抑都累积在他们小小的大脑里，在他们长大成人时，最终必然将显露无遗。这种发泄的表现方式不是以一种更加让人痛苦的方式表露出来，就是以一种自我放纵的形式表露出来——这显然是孩子们对自己从小就压抑已久的紧张与束缚的一种剧烈的释放。

在这个家庭，产生持久束缚感的不只是孩子，还有他们的母亲。作为母亲，她感觉到丈夫的行为方式与自己天然的母爱产生了冲突。她要比丈夫更了解孩子的行为，她的潜意识似乎知道自己放弃了对孩子的爱，而只是一味地满足丈夫的“胡作非为”以及他的私欲。这样的意识也会让这位母亲处于一种严重的神经紧绷的状态。

这位父亲时刻保持着一种自负的思想，对一个人来说，为了时刻展现自身高尚的情操而努力，其实就是产生压力的根源之一。要是他的性情比较敏感，那他就可能