

Acceptance Therapy

接纳心欢喜



· 原 著 ·

丽莎·安吉哈德(Lisa Engelhardt)

插图/R. W. 艾利(R. W. Alley)编译/邓维莉



汉语大词典出版社

沪新登字号 118 号

接纳心欢喜 Acceptance Therapy

作 者 / Lisa Engelhardt(丽莎·安吉哈德)
插图 / R. W. Alley(R. W. 艾利)
译者 / 邓维莉
责任编辑 / 周澍民
封面设计 / 缪 惟

出版发行 / ©汉语大词典出版社
上海市新华路 200 号
电话:(021)2401435

总 经 销 / 新华书店上海发行所
印 刷 / 北京科技大学印刷厂
开 本 / 787×1092 1/32
印 张 / 3.5
版 次 / 1997 年 9 月第 1 版·第 2 次印刷
印 数 / 10001-15000
登 记 号 / 图字:09-1995-043

中文版授权 / 美国 Abbey Press Publications.
Copyright notice exactly as in proprietors' edition.
June, 1994, Chinese translation copyright by
Living Psychology Publishers
Published by arrangement with Abbey Press
Publications, Inc.

定 价: 6.50 元
I S B N / 7-5432-0172-0 / H·68
著作权所有·翻印必究

接纳心欢喜

接纳心欢喜 / 郑石岩

人因为肯接受自己，才不致挑剔自己、讨厌自己；肯接受使命，才能保持昂扬的斗志，缔造成功的事迹；肯接受自己的遭遇，才不致怨天尤人，冷静检讨，寻求新机。

每个人都是唯一的、独特的、值得珍惜的瑰宝。接受自己的优点，把它发展成亮丽的人生；接受自己的缺点，设法改变成新气质，这就叫光明的人生。

受苦的人多福，因为从中得到经验和智慧；受挫的人多福，因为养成坚毅豪气，令他更能克服困难，获致成功。

接受别人忠告，可以避免重蹈覆辙；接受新知可使自己聪明；接受不同意见，可使思考周延。

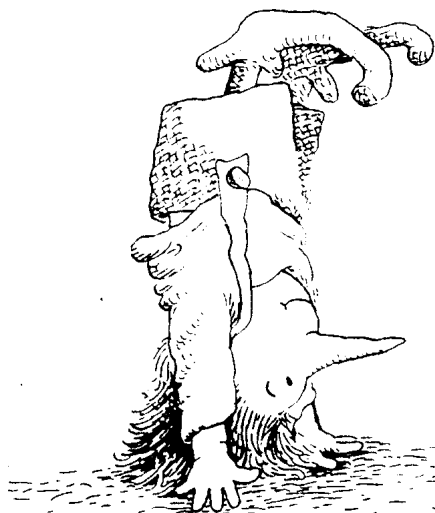
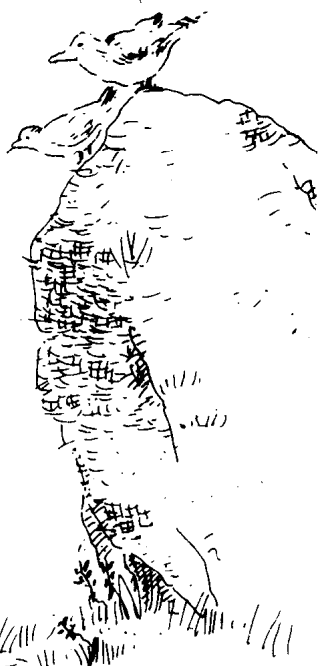
接受是一种人生的智慧，也是健康的生活态度。

给自己一帖疼惜疗方

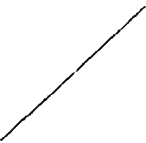
这是一套帮助你“自我成长”的笔记式美育书，在每一篇的珠玑小语中，你可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼多样而又意味隽永，依循书中的疗方，你会从中找到一个全新的自己。中英文对照及深入解析的单字呈现，可以增进你学习语文的能力。

书中除了优美的文字外，还有一位善解人意、温柔善良的阿福（Elf）与你同行。兴起时，你可以为阿福着色，让他穿上春天的彩衣。在笔记页上，你可以随意写下心灵的感悟。请把这本小书当做贴心知己，畅快地写、尽情地画。

衷心希望你好好地珍惜自己，也珍惜这本小书。



1



接纳的我不是泄气，
接纳的我也从不放弃。
只是将心中的期盼、烦恼与忧愁
全都交出去。

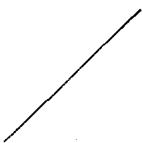
*Acceptance doesn't mean giving
in or giving up; it means
giving all your hopes, sorrows,
worries to God.*

give in/give up

没法子时，只得修改或
不再坚持任何
自己的想法，
但不是否定自己。



2



逝者已矣，来者邈邈。

此时、此刻、此地，
就是你生命所有，
何不活在当下。

*Stop living in a past that is gone
and a tomorrow that is yet to
come. Life is only this place, this
time, this breath-right now.*

right now

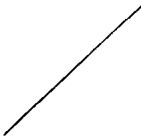
就是现在!

别再想了,

就是现在。



3



接纳发自坚定的信任。
把自己交出去，
完完全全，
给你心中虔信的它。

*An attitude of acceptance is a
constant prayer. Turn your life
over to God with every beat of
your heart.*

attitude

是一种立场，
也是一种心情。
态度不谓是非，
只有适当与否的差别。



4

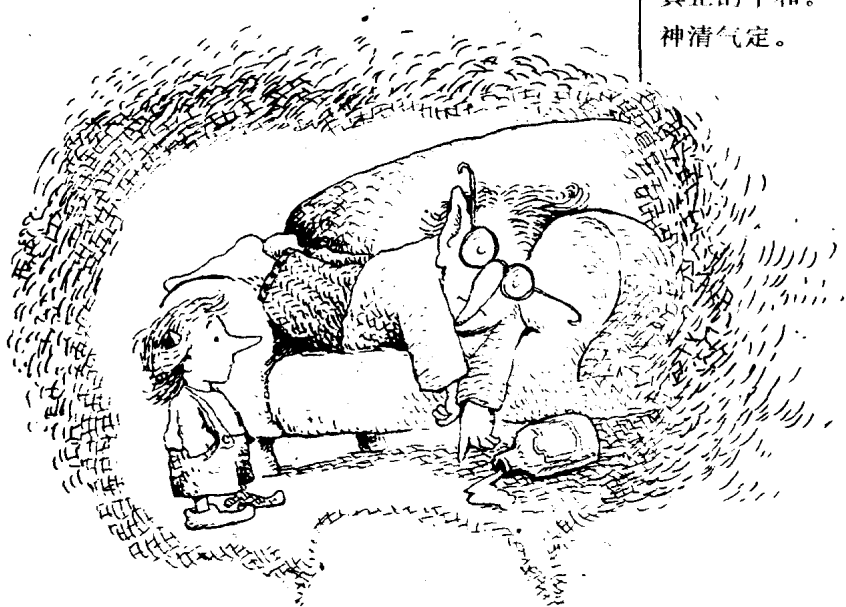


接纳，
心中才能达到真正的平静。
过去的伤痛
已然发生，
踏出接纳的一步，
走出阴影其实不难。

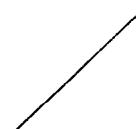
*Acceptance is the only real
source of serenity. You can live
with your brokenness and in
spite of it.*

serenity

安详、恬静，
真正的平和。
神清气定。



5



有些事情急不得。
若果真如此，
接受这个事实，
然后宽宽心。

*You may not be able to do
anything about a problem
today. When that happens,
accept it and forget it.*

