

keeping up your spirits Therapy

喜乐好心情



· 原 著 ·

琳达·艾利斯·路易斯(Linda Allison Lewis)

插图/R. W. 艾利(R. W. Alley)编译/刘筱燕



汉语大词典出版社

沪新登字号 118 号

喜乐好心情 Keeping up your spirits Therapy

作者 / Linda Allison Lewis(琳达·艾利斯·路易斯)

插图 / R. W. Alley(R. W. 艾利)

译者 / 刘筱燕

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:09-1995-042

中文版权 / 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

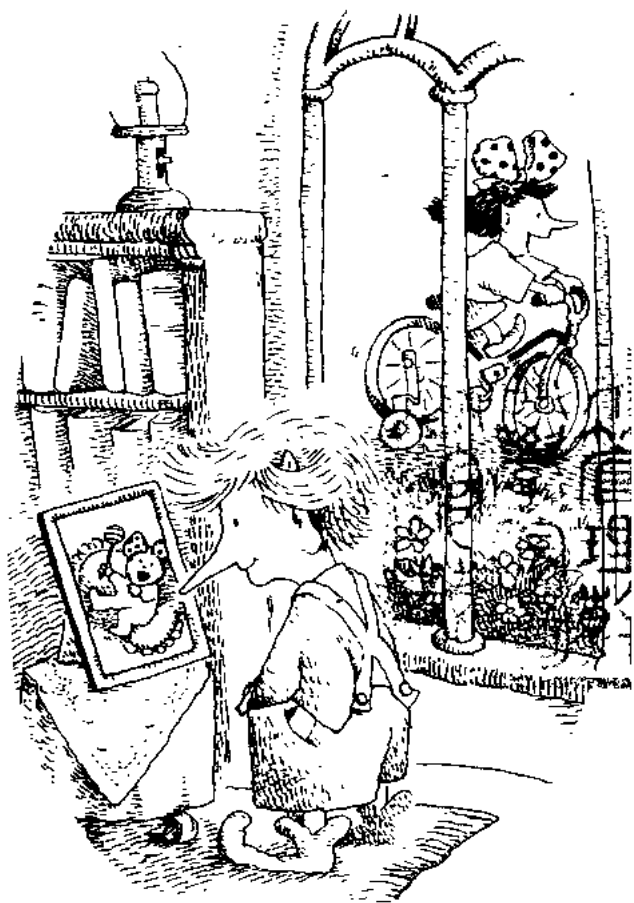
Publications, Inc.

定 价: 6.50 元

ISBN / 7-5432-0171-2 / H·67

著作权所有·翻印必究

喜乐好心情



喜乐好心情 / 余德慧

这里有 35 种领悟。人总是在困苦之处才会寻求领悟，可是其中是不是有关键的钥匙？有，把事情重新换个角度来看：

——把问题当做机会。

——将恐惧转给对上苍的信仰。

——破碎是重新粘合的时机。

所有心中的钥匙都在自己手中。我们因为偏执而丢掉了钥匙；偏执喜乐与偏执悲伤都是同一回事。让心随着宽广的视野而转动，我们才有机会；让心随着事情的转变而流动，时间才会给我们机会。

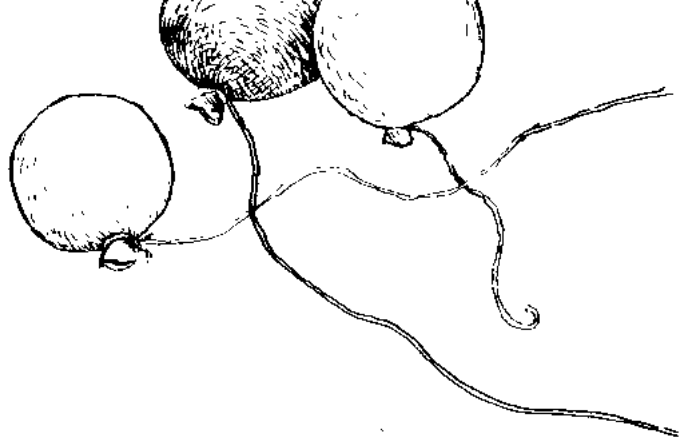
简单干净的心情就是喜乐。

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。

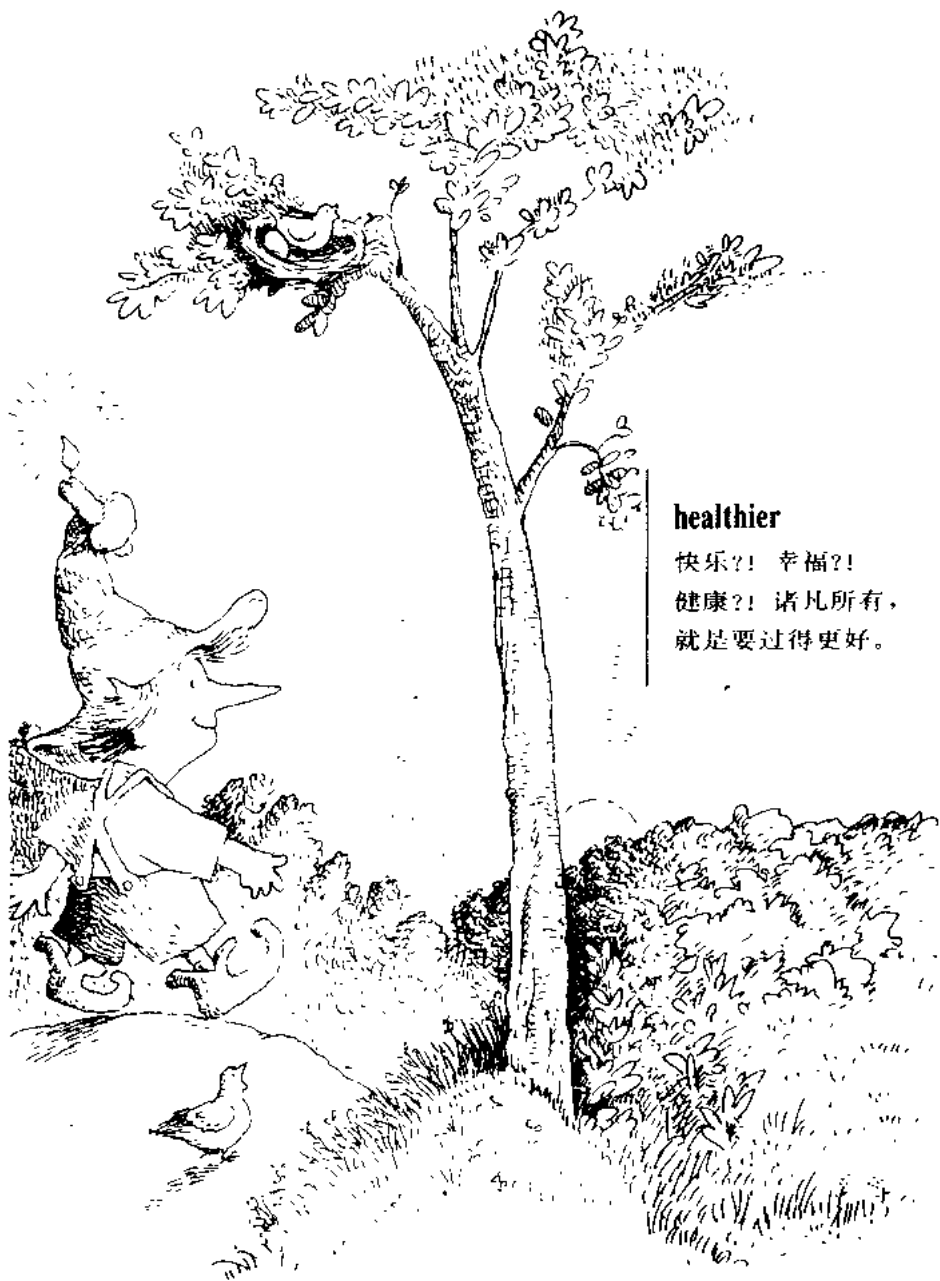
衷心希望你好好地珍惜自己，也珍惜这本小书。



1

拥有积极的态度，
便是丰富生活的特效药。

*Have a good attitude.
It's healthier than a plate
full of carrots.*



healthier

快乐?! 幸福?!
健康?! 诸凡所有，
就是要过得更好。

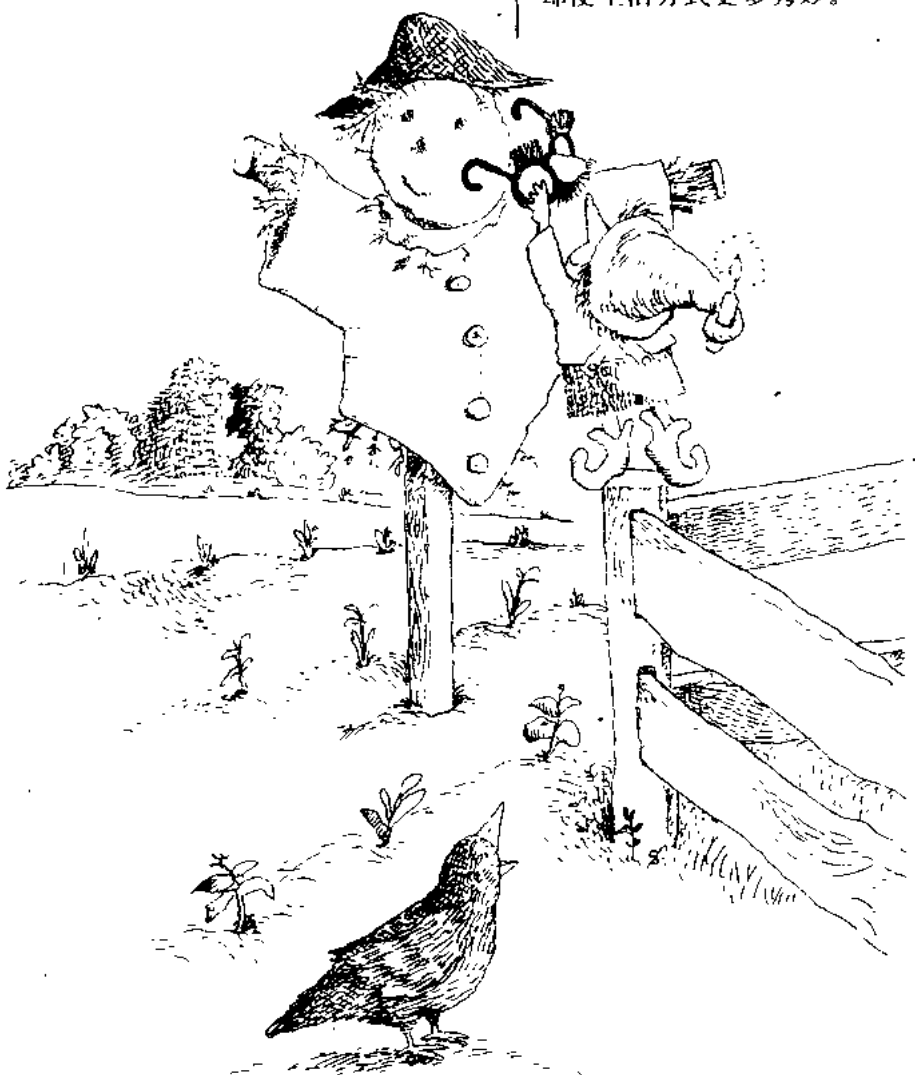
2

勤耕你的幽默感，
快乐趣味处处可见。

*Cultivate your sense of
humor. Laughter hides in
strange places.*

sense of humor

以安闲的心度事，
不同于讥弄嘲讽，
却使生活方式更多美妙。



3

替自己所为列张清单，
你会对自己所能大感惊愕。

*Make a list of your talents.
You'll be amazed at yourself.*



be amazed at

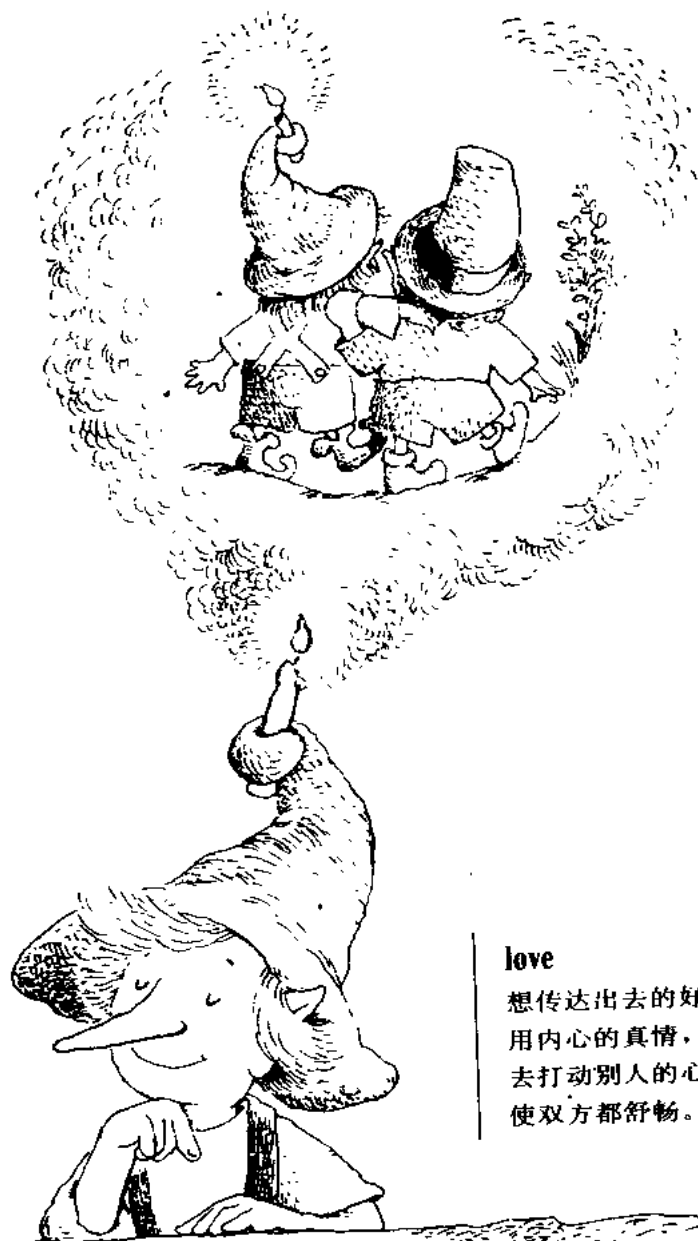
接受一件事，
心悸不止，
眼睛发亮，
脑袋闪电，
岂不乐乎。

4



忆想一位朋友，
一位因你是你而交往的朋友，
他对你的真心使你欢欣。

*Think of a special friend.
There's someone who loves
you because you're you.*



love

想传达出去的好感觉，
用内心的真情，
去打动别人的心，
使双方都舒畅。

5



诸事求简，
自有更多余暇享受。

*Keep things simple. You'll
have more time for fun.*

simple

清清爽爽地处理事情，
让手眼身有更多的空间
用“心”体会。