

# 我的治愈系手记

给现在与未来的自己打气



[美] 亚当·J·库尔茨 著

侯睿恺 译



CTS



湖南美术出版社

# 我的治愈系手记

给现在与未来的自己打气

[美] 亚当·J. 库尔茨 著

侯睿恺 译

图书在版编目(CIP)数据

我的治愈系手记 / (美) 亚当·J. 库尔茨著; 侯睿  
恺译. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2019.5  
ISBN 978-7-5356-8427-1

I. ①我… II. ①亚… ②侯… III. ①插画(绘画)—  
作品集—美国—现代 IV. ①J238.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 188899 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with TarcherPerigee an imprint of Penguin Publishing Group, a  
division of Penguin Random House LLC.

著作权合同登记号: 18-2017-089

## 我的治愈系手记

WO DE ZHIYUXI SHOUJI

[美] 亚当·J. 库尔茨 著 侯睿恺 译

出版人 黄 啸  
出品人 陈 垦  
出品方 中南出版传媒集团股份有限公司  
上海浦睿文化传播有限公司  
上海市巨鹿路 417 号 705 室 (200020)

责任编辑 贺澧沙  
装帧设计 凌 瑛  
责任印制 王 磊  
出版发行 湖南美术出版社  
(长沙市东二环一段 622 号)

网 址 www.arts-press.com  
经 销 湖南省新华书店  
印 刷 河北鹏润印刷有限公司  
开 本 880×1230 1/32  
印 张 8.25  
字 数 10 千  
版 次 2019 年 5 月第 1 版  
印 次 2019 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5356-8427-1  
定 价 49.00 元

版权所有, 未经本社许可, 不得翻印

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 010-80270005

# PICK ME UP

A PEP TALK FOR NOW & LATER



ADAM J. KURTZ

(AUTHOR OF 1 Page AT A TIME)



A TARCHERPERIGEE BOOK

# PICK ME UP

- SOMETHING TO CHEER YOU UP
- A SELF-AWARE CRY FOR ATTENTION
- LITERALLY HOW TO USE THIS BOOK (OPEN AT RANDOM)

## 我的治愈系手记

- 可以让你振作
- 当你意识到自己特别渴望关心时
- 阅读方式：（随意打开一页）




DEDICATED TO  
THE FUTURE

& IN LOVING  
MEMORY OF

THE PAST

献给未来


也是为了留住过去的美好回忆



I DON'T  
ALWAYS KNOW  
WHERE  
I'M GOING

我有时也会失去前进的方向





BUT THAT'S  
NEVER REALLY  
STOPPED ME  
BEFORE

但这从未真正阻碍我前行

## START (SOMEWHERE)

THIS BOOK IS ALL ABOUT WHO YOU ARE & WHAT YOU KNOW.

PICK IT UP ANY TIME YOU NEED SOME DISTRACTION OR ENCOURAGEMENT.

OPEN TO ANY PAGE NOW & LEAVE YOUR MARK FOR LATER. WRITE WITH A CLEAR MIND THEN RETURN WHEN YOU NEED SOME OF YOUR OWN ADVICE, OR A REMINDER OF JUST HOW MUCH YOU'RE CAPABLE OF.

开始吧（随便从哪一页）



这本书探讨了“你是谁”以及“你所知道的一切”。

当你需要一些鼓励来分散注意力，或者急需一些建议时，随时拿起这本书吧。

现在，请随意翻开一页，为未来记下一笔。选择在思路清晰时记录。当你需要自己的建议，或者需要自我肯定之时，再回头来看吧。

FIND YOUR WAY BACK  
THROUGH THIS JOURNEY  
WITH A PAPER TRAIL  
ON THE INTERNET.

POST WITH #PICKMEUPBOOK  
SO YOU CAN SEARCH LATER.

在阅读本书的过程中，你可以在网上做些笔记，并附上  
#我的治愈系手记#的标签，以便日后查找。

THE ONLY THING  
THAT  
ACTUALLY  
MATTERS

IS BEING HAPPY  
WITH WHAT  
YOU'VE GOT &  
LEARNING TO  
MAKE THE  
BEST OF IT.

唯一真正重要的事情，  
是为你所拥有的而开心，  
并学会发挥出它们的最大价值。

DESCRIBE YOUR MOOD  
IN 1 WORD EVERY TIME  
YOU VISIT THIS PAGE:

每当你翻到这一页时，用一个词描述你当下的心情：


DEATH IS  
INEVITABLE  
SO SHUT UP &  
ENJOY YOUR TIME

死亡无法避免，所以停止抱怨，  
享受自己的时光吧

ACCEPT  
接受

DECLINE  
拒绝

# WHO DO YOU ADMIRE & WHY? DRAW A PORTRAIT & TAG THEM!

你仰慕的人是谁？为什么？

画一张肖像，并打上标签（发到社交网站上吧）！

 #PICKMEUPBOOK

#我的治愈系手记#

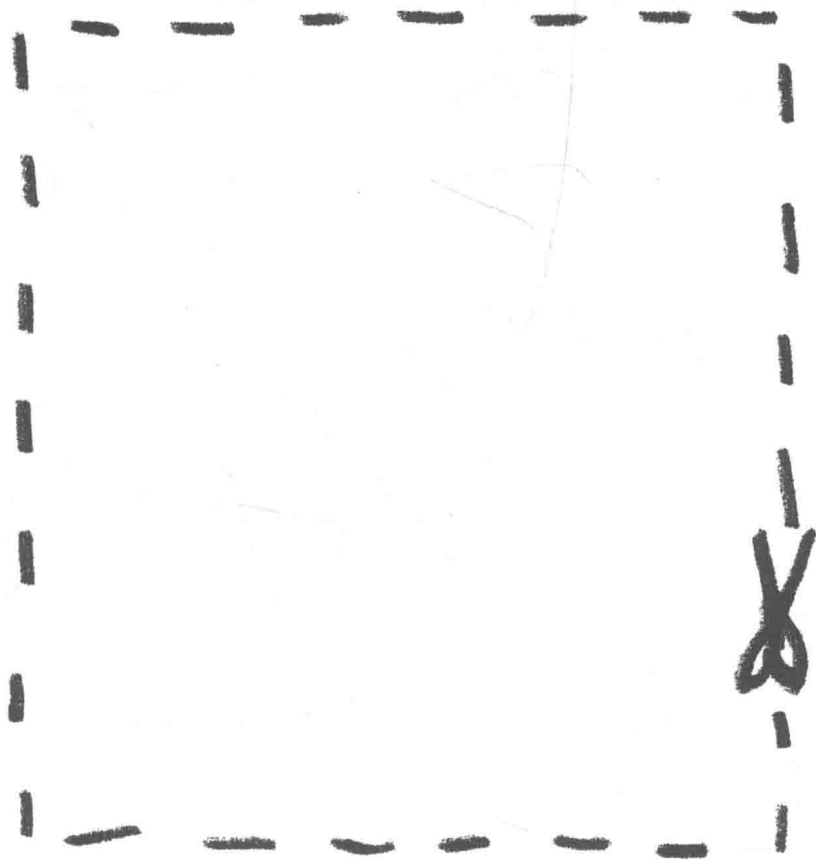
WHY ARE YOU SO  
PETRIFIED OF SILENCE?  
HERE, CAN YOU HANDLE THIS:

为什么你如此害怕寂静?  
现在就是你与寂静和平相处的机会:



WRITE SOME  
GOOD ADVICE

写下一些好建议



THEN TAKE IT!

然后带走(采纳)它们!