

找寻宁静

FINDING PEACE

扫除噪音、清理烦忧，心境自然良~

宝拉·佩斯纳·寇克斯
(Paula Peisner Cox) 著
陈丽芳 译

优秀的心灵读物，

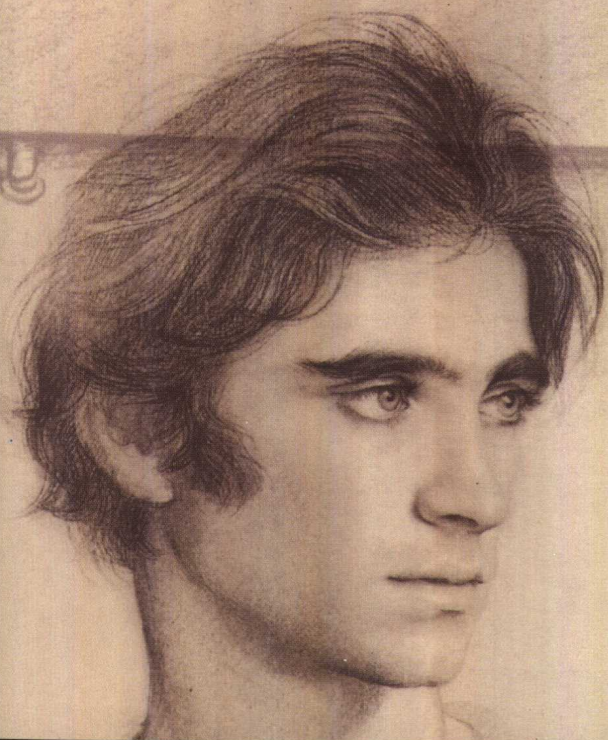
遭遇瓶颈的人生，

开一道通风口。

最 Hito 的
畅销作家

抢手的管理顾问

汕头大学出版社



FINDING PEACE

找寻宁静

宝拉·佩斯纳·寇克斯
(Paula Peisner Cox) 著

陈丽芳 译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找寻宁静 / (美) 寇克斯著; 陈丽芳译. - 汕头: 汕头大学出版社, 2003.9
书名原文: Finding Peace
ISBN 7-81036-608-4
I. 找... II. ①寇... ②陈... III. ①人生哲学 IV. B821
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049346 号

Finding Peace

Published by agreement with Sourcebooks, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.
?Chinese simplified characters language edition, Shantou University Press 2003
All Rights Reserved.

找寻宁静

Finding Peace

作 者: 宝拉·佩斯纳·寇克斯 (Paula Peisner Coxé)

译 者: 陈丽芳

责任编辑: 蒋惠敏 方连珍 郭丽冰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 7.25

字 数: 91 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 19.80 元

ISBN7-81036-608-4/B·25

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

读者回函

感谢您购买了这本书。

为加强对读者的服务，请您详细填写本卡，寄回给我们，我们将不定期地寄上汕头大学出版社的最新出版讯息。如您直接向我社一次购买图书三本以上，可获取会员资格，并在以后直接向本社购买图书时，均可享 9 折优惠，并免邮寄费。

购买书名：

购买书店：

姓 名		年 龄		会员编号	
性 别		婚 姻		身份证号码	
邮寄地址					
电 话					
E-mail					
月 收 入					
职 业					
教育程度					
购书讯息					
购书方式					
本书优点					
本书缺点					
对本书或对 本社的建议					

邮购通讯：广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话：020-85250482 邮 编：510075

E-mail: hkaixing@163.com

世界畅销书系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
487-1	总裁 15 岁	家本贤太郎	18.00	2003.01
497-9	一夜暴富	马克·费雪	15.00	2003.01
498-0	百万富翁	马克·费雪	16.00	2003.01
499-5	为什么我讨厌搭飞机	亨利·明兹柏格	18.00	2003.01
500-2	大构想——重新寻找企业未来的生命力	罗伯·琼斯	18.00	2003.01
503-7	恶搞版·哈利波特	麦可·格伯	20.00	2003.01
571-1	圣石传奇 I—预言傀儡	艾丁斯	33.00	2003.8
568-1	刺客学徒	罗苹·荷布	39.00	2003.8
610-6	失去工作，赚到人生	玛莉莲·宝丽	19.00	2003.8
608-4	找寻宁静	宝拉·佩斯纳·寇克斯	19.80	2003.9

财经管理系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
488-X	权责制领导	Bruce Klatt	15.00	2003.01
501-0	Sony 观点	出井伸之	18.00	2003.03
560-6	本田风云	连锦坚	28.00	2003.06
515-0	企划案管理实务	戴国良	30.00	2003.03
502-9	阿唐股市偏方	唐延安	16.00	2003.06
590-8	天才的 5 种创意方程式	Annette Moser-Wellman	22.00	2003.06
531-2	绩效跃进	大卫·杜柏伊斯	38.00	2003.08
527-4	销售人员的第一本书	高登	28.00	2003.07
577-0	抓住你的关键客户	玛丽·奈勒 & 苏珊·葛瑞可	28.00	2003.07
514-2	儿子兵法	李经康	48.00	2003.08
624-6	请坐好商量	李经康	16.00	2003.08

商周企管丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
532-0	职能招募与选才	伍德 & 潘恩	22.00	2003.07
526-6	才能评鉴法	莱尔·史班瑟	46.00	2003.08
625-4	未来工作像什么	芭芭拉·摩西丝(Barbara Moses)	19.00	2003.09

新手食谱系列丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
546-0	芳香植物料理美容书	葛丽斯花园	15.00	2003.07
546-0	精美下酒菜	徐德龙	15.00	2003.07
546-0	10 分钟做广东粥	高钢辉	15.00	2003.07
546	40 大日本料理排行榜	张瑞文	15.00	2003.08
546-0	30 种面包创意变化	张瑞文	15.00	2003.08
547-9	干面酱	连爱卿	15.00	2003.08
547-9	炒饭、烩饭	高钢辉	15.00	2003.08
547-9	三人套餐	柯俊年	15.00	2003.08
547-9	30 种炸鸡秘方曝光	高钢辉	15.00	2003.08
547-9	怎么做排骨最好吃	辜惠雪	15.00	2003.08
547-9	腌渍菜、泡菜	连爱卿	15.00	2003.08
547-9	10 分钟轻松做火锅菜	陈富春	15.00	2003.08
548-7	50 种面包抹酱	陈明里	15.00	2003.08
548-7	沙拉酱	陈明里	15.00	2003.08
548-7	饭团、寿司 60 种	张瑞文	15.00	2003.08
548-7	家常意大利面	颜金满	15.00	2003.08
548-7	家传牛肉面配方大公开	郑元魁	15.00	2003.08
549-5	吃素最美丽	徐茂鑫	15.00	2003.07
549-5	茶果子	陈明里	15.00	2003.08
549-5	微波炉电磁炉轻松料理	董孟修	15.00	2003.08
549-5	30 种美容瘦身汤	陈富春	15.00	2003.08
550-9	夏日清凉饮料	辜惠雪	15.00	2003.07
550-9	吃也能瘦身	张颖	15.00	2003.07
550-9	咖啡馆轻食	辜惠雪	15.00	2003.07
550-9	酸奶 DIY	柏连企业	15.00	2003.08
550-9	和洋中盖饭	柯俊年	15.00	2003.07
551-7	40 种手工果酱	颜金满	15.00	2003.09
551-7	金黄卤味 50 种	陈富春	15.00	2003.09
551-7	打个蛋做 35 种料理	辜惠雪	15.00	2003.09
551-7	速食饭盒自己做	连爱卿	15.00	2003.09
551-7	最受欢迎地 50 道台湾小吃	张政智	15.00	2003.09
551-7	台湾特产 DIY	陈明里	15.00	2003.09
551-7	你最想学的 40 道南洋料理	董孟修	15.00	2003.09

頭大學出版社

書

最新出版

新书目录

贝斯——设计系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
621-1	形象篇	靳埭强、刘小康	140.00	2003.9
621-1	装帧篇	靳埭强、刘小康	140.00	2003.9
621-1	海报篇	靳埭强、刘小康	140.00	2003.9
621-1	字体篇	靳埭强、刘小康	140.00	2003.9
621-1	直销篇	靳埭强、刘小康	140.00	2003.9

贝斯——花草系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
621-2	家庭园艺绿化妙技 100 招	张育森	26.80	2003.8
621-2	拈花惹草玩布置	刘淑娟	26.80	2003.8
621-2	怡情摆饰 DIY	葛萝莉	26.80	2003.8

贝斯——装修系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
664-5	雅舍十部曲	编辑顾问	190.00	2003.9

旅游书系列丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
651-3	旅游市场营销	马勇、毕斗斗	38.00	2003.9
678-5	3000 美金, 我周游了世界	朱兆瑞	25.00	2003.9

SHANTOU
UNIVERSITY
PRESS





目录

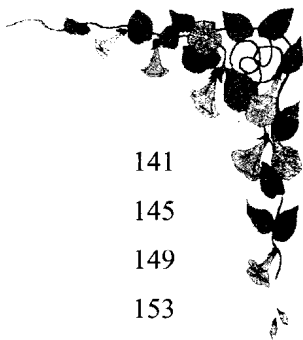
介绍	7
----	---

I 昨日的你	13
--------------	----

童年	15
父母	21
犯错	27
宽恕	31
接受	35
目的	39
了解	43
骄傲	47
情绪	51
障碍	55
包袱	59

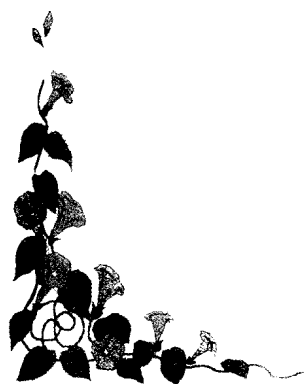
Ⅱ 今日的你	63
容许	65
态度	69
寂静	75
容忍	79
现在	83
快乐	87
痛苦	91
批评	95
宁静	99
满足	102
爱	107
友谊	111
比较	115
怀疑	121
现实	125
健康	129
精神	133
心灵	137

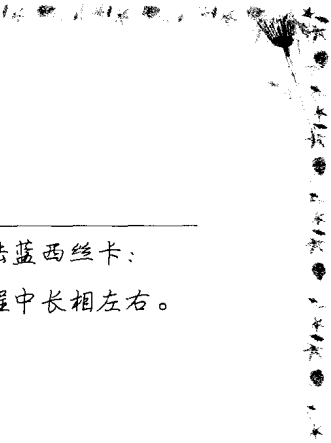




身体	141
时间	145
生命	149
安全	153
危机	157
权利	161
Ⅲ 明日的你	165
腾出空间	169
希望	173
成长	177
改变	181
命运	185
选择	189
想像	193
目的	197
乐观	201
觉醒	205
信心	209

知晓	213
同情	217
分享	221
慷慨	225





献词

给我的女儿，瑟曼莎和法蓝西丝卡：
愿宁静在你们的人生旅程中长相左右。



介绍

让你心中的噪音沉寂下来。接受你自己及你的生命之原貌。少烦忧。别拿自己和他入比较。钟爱自己。无所畏惧。达到这样的生存状态便是达到宁静，一个众人寻求却少人达到的境界。那是以沉着、澄明及信心面对这个世界，面对自己人生及周遭来人的能力。寻找内心的宁静就是回归内心赤子的天真与爱。就是放弃过去，相信自己，并敞开心灵接受各种可能性。也就是完全让自己全心全意，充满爱心地活在当下。

寻找内心的宁静就是要去接受你过去的经历，你目前的状况以及你未来所有的情形。此过程是多次元的，而且会触及你许多的生活层面。要达到真正宁静的境界需要时间与耐心。你的人生已有过许多的遭遇——

你至今不忘的童年事件，青少年及成年早期的种种经验。有时候过去的阴影会遮蔽现在而使你无法看清未来。要接受你自己及你的生命，我们首先需要思索过去的事——我们的过去。然后才能更善于处理现在及计划未来。这本书的内容是透过了解你生命中的三个主要时期来探讨寻找宁静的方式：

昨日的你：这是你内心中怀藏着青春期及成长期所有愤怒与痛苦的孩童。

今日的你：这是现在的状况，你目前的情形以及你生活的方式。

明日的你：这是充满希望，满怀梦想的你——那个注视着一切可能与憧憬的你。





将人生区分为三个时期，你便能洞察自己的思考方式与感觉的各个层面，同时了解自己与他人。借着书中精心堆砌的巧思与建议，你便有机会重新评估自己的生活方式，思考、宽恕及接受。我们只能活一次。这不是一场彩排预演。事实上，这是个美妙的人生，只要你能把握住其精髓，你就能将这一生过得精彩而丰富。

许多找寻内心宁静的思想重点着眼于现在。虽然接受过去以及对未来抱持积极态度是很重要，但事实上我们面对的是今天，是目前的生活，而非可能或假设的状况。一旦你花时间尽己所能地接受了过去，你便已准备踏上真正的旅程了——换言之，就是去找寻属于现在，属于你目前生活中的内心宁静。一旦你思考并致力于如何使它现在就对你产生功效，接着你便能带着炯奕眼神与粲然微笑来期待明天了。

内心的宁静来自一个你与自我，与世界

和谐为一体的稳定状态与寂静状态。要开始这个过程，何不花 30 分钟左右的时间保持不动，保持安静看看？到一个令你身心松弛的地方，闭上双眼，然后保持安静不动。什么都不做，然后放松。你或许会觉得难以做到，而且坐立不安地想快点起身去跑腿办事，去打一个电话，或到厨房去忙。遏止自己，不要成为终日劳碌的行动者、积极者或“忙碌的蜜蜂”。现在是你安抚自己灵魂的时候。要做到这点，你需要承诺、纪律与兴趣。

在你拿起这本书之时，便已说明了你有志开拓自己的视野，超越生活中的自满与常规，尽管它目前可能幸福又安全。你在暗示着自己目前的情形还不够。你可能对自己拥有健康、好工作、亲密的家庭而心怀感恩，然而你的心却觉得不平静。

你可能忧虑并拿自己和他人比较，可能暗自希望情形有所改变，而且发现自己常在说“假如我有这个……”或“但愿我曾经……”。

