

生活·智慧·心灵

活出真性情

Living From
Your Soul



英汉双语，智慧甘泉，
双重品味；精美插图，
点亮心灵瞬间。

原著 = 凯伦·凯塔菲丝
Karen Katafiasz

绘图 = R. W. 艾利
R. W. Alley

翻译 = 林莺

希望出版社
团结出版社

H319.4

714

疼惜自我良方

活出真性情

Living From Your Soul

原著 / [美] 凯伦·凯塔菲丝 (Karen Katafiaz)

绘图 / [美] R.W. 艾利 (R.W. Alley)

翻译 / 林莺



希望出版社 团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出真性情/(美)凯塔菲丝著;林莺译. —太原:希望出版社,2002.12
(疼惜自我良方)

ISBN 7-5379-3048-1

I.活... II.①凯...②林... III.青年修养—青年读物 IV.D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100264 号

国际中文版授权/美国 Abbey press publication.

中文简体字版权©2002 希望出版社、团结出版社

由台湾禹临图书股份有限公司授权出版

著作权合同登记号:晋 04-2002-012 号

策划:永恒书坊 责任编辑:张任 封面设计:缪惟

读者邮购热线:010-85112678

活出真性情 *Living From Your Soul*

原著:(美)凯塔菲丝 绘图:(美)R. W. 艾利 译者:林莺

*

希望出版社 出版发行
团结出版社

(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

新华书店经销

天方印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:3.25 字数:40 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5379-3048-1/B·001

总定价:84.00 元(共五册) 本册:16.80 元

编者絮语

这是一套曾畅销世界十几个国家、帮助年轻人“自我成长”的心灵励志书。在每一篇的珠玑小语中，你都可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼而又意味隽永，依照书中的良方，你不但会获得生活的实际指导，而且还会有一种豁然一新的人生感悟。中英文对照及别出心裁的单词解析，在增进你英文能力的同时，更衍化出清澈澄明的人生哲理。

书中除了优美的文字，还有一个小精灵与你同行。这个在欧美家喻户晓的机智狡黠的淘气鬼，在本书中成了善解人意、温柔善良、充满智慧的小阿福(Elf)。书中还附有优美的笔记页，让你在思索品味之余，可以随意写下心灵的感悟。

衷心希望你好好珍惜自己，也希望你把这本小书作为一份特别的“心灵礼物”送给你的知心朋友。

疼惜自我良方(全套五册)

《活出真性情》

《给我亲爱的朋友》

《给工作中的你》

《跟沮丧说bye-bye》

《祝你天天快乐》



■作者简介

凯伦·凯塔菲丝 (Karen Katafiarz)，身兼作家和编辑两种角色的她，生长于美国俄亥俄州，作品有《祝你圣诞快乐》、《自在女人心》、《穿越忧伤》及《当爱远逝》等书，现居印第安那州。

■绘者简介

艾利 (R.W.Alley) 美国深受读者欢迎的童趣书作家兼插图画家，目前和家人居住在美国罗德岛。

■译者简介

林莺，生于1962年，台大外文系毕业，曾任编辑，现专事翻译。



前言



生命是一份惊喜的礼物，然而我们却常常可能陷入日常生活令人麻木的例行事务中，对于人生的丰美及深入只有懵懵懂懂的领会。

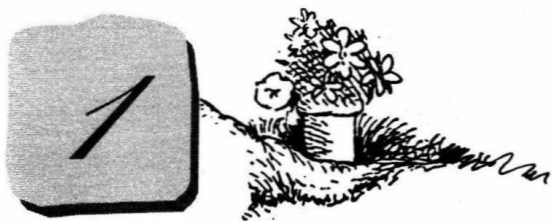
生命也是很困顿的。有时候当我们努力回避骚动的情感所带来的痛苦时，也会因而麻木，无法完整地体验人生。

一些偶然的机遇敲醒了我们更深层的知觉——或许是一次危机，例如生病、失业；或是影响重大的事件，例如生育或结婚，于是我们意识到自己置身于人生的奥妙中，在顷刻之间，我们生活在更深刻、更丰富也更热烈的层面。

这就是《活出真性情》全书的宗旨——热情地生活，处处用心，生命的力量由上苍赐福的方寸之地源源涌现。保持清明、深刻感受，了解什么是重要的，并真诚拥抱生命。

美国小说家怀尔德（Thornton Wilder）的《小镇故事》（Our Town）里，有一个角色艾米莉这样问：“是否曾经有人在生活的当下，了了了人生的意义——每一分每一秒？”有人告诉她：“圣者与诗人，或许吧——他们做到了一部分。”

本书提醒我们，每一个人身上都有圣者与诗人的影子，我们只需要多多关注。



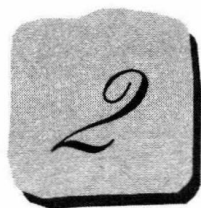
你的灵魂是你最深沉、最完整的本体，
是上苍之所居，也是你真实的安身立命
之处。相信上苍就在你内心，遵循这样
的信念去生活。

*Your soul is your deepest, complete essence.
It's where God dwells and where you are
really you. Be aware of God's presence
within you; live out of this awareness.*



◆ essence

时时刻刻观照本心，分
分秒秒热爱生命。



一旦你意识到这惊人的事实：上苍存在于你的内心，你就会明了你的立足点、基点以及回旋的定点皆存于一心。你就永远不会孤单，爱包围了你的心。热忱，意味着“上苍存在于你内心”。当你知道上苍在你的内心时，你会以真正的热忱面对人生。

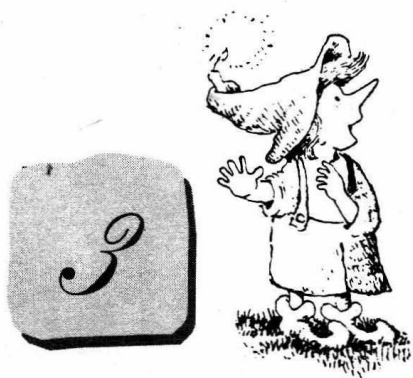
Once you're aware of the amazing reality that God exists at your core, you realize that here within lies your grounding, your foundation, and your compass. You're never alone, and love envelops your heart. Enthusiasm means "God within." You face life with true enthusiasm when you know that God is within.



◆ enthusiasm

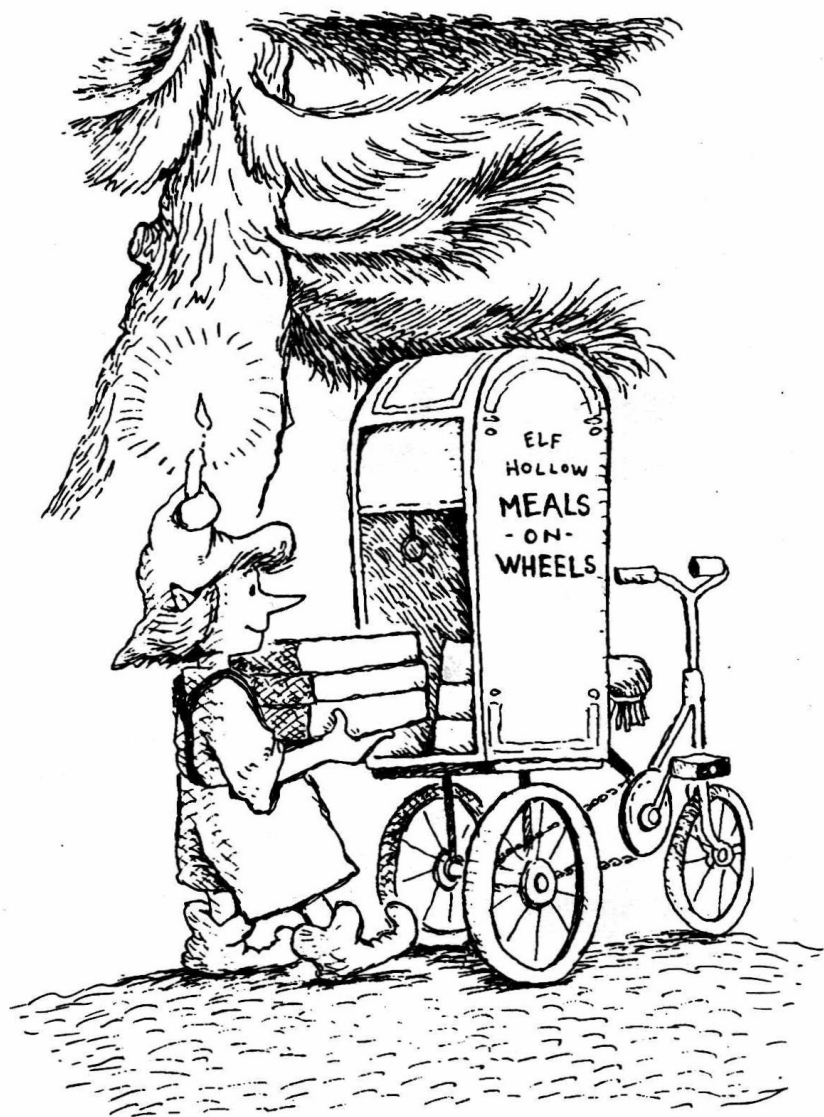
发自内心的热诚，让你欢喜过好每一天。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



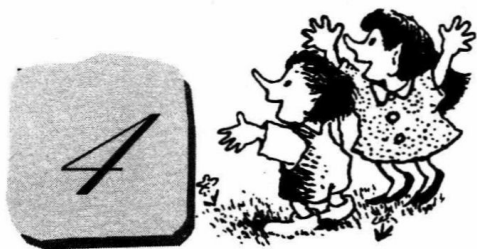
在你的灵魂深处，你与永恒搭上了线，你得做出抉择，什么对你最重要，什么对你最有意义，活出你自己的生命本真。

Within your soul, you connect with all that has lasting value. Determine what matters, what has meaning for you. Live out of that meaning.



◆ meaning

有意义的人生才能带来真正的快乐与财富。



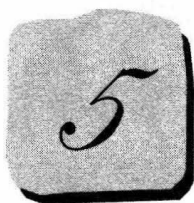
在你的灵魂深处，你完整而深刻地体验了人生——生命的欢乐、挫败、喜悦、挑战、悲伤、失落、惊异、奇迹与奥秘。发自你的灵魂，热切而完整地活着。

Within your soul, you experience life fully and deeply—its delights, frustrations, joys, challenges, sorrows, losses, surprises, miracles, mysteries. Live out of your soul. Live intensely; live completely.



◆ soul

以灵魂为师，活出自己。



当你以真性情来生活，就无须麻痹自己以逃避人生的悲伤；你也不会被人生的狰狞所击倒，陷于绝望。相反的，在悲伤当中，你得面对苦痛，保持镇定，抚慰自己，然后让悲伤改变你，触动你，让同情充塞于胸间。你知道，悲伤会引领你走入更深沉的喜悦。

When you live from your soul, you don't try to numb yourself from life's sorrows. Nor do you become so overwhelmed by its grimness that you stay engulfed in despair. Instead, face the pain as you soothe and comfort yourself in its midst. And then let it change you, sensitize you, fill you with compassion. Know that it will open you later to deep joy.

◆ sorrow and joy

悲欣交集，华枝春满。
不经一番寒彻骨，哪得
梅花扑鼻香？

