

EIF

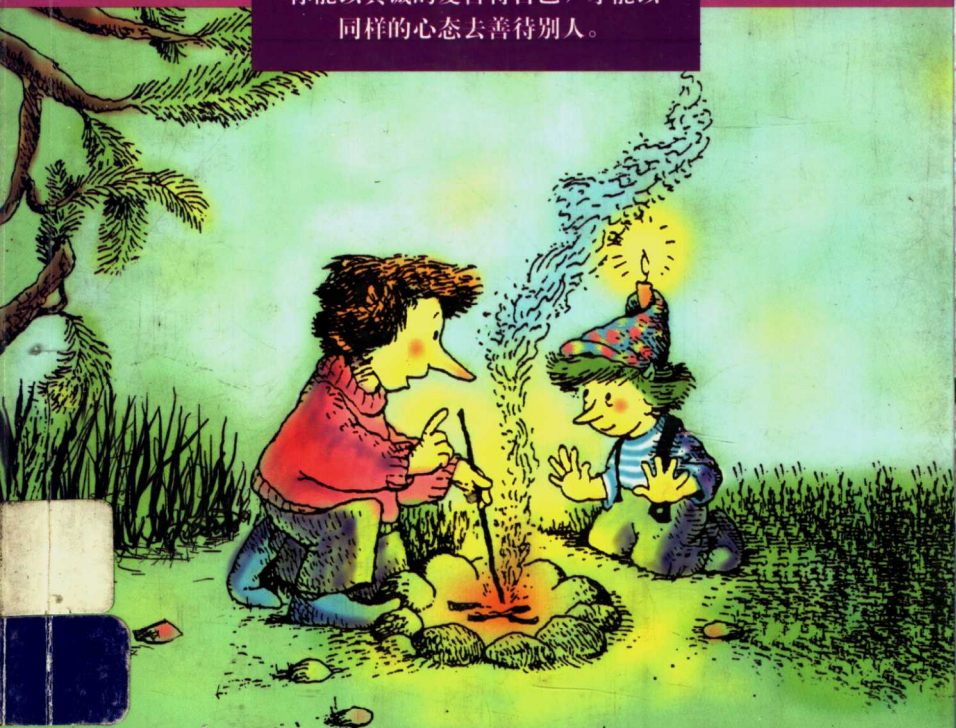


help

照顾好你自己

Caregiver Therapy

你能以真诚的爱善待自己，才能以
同样的心态去善待别人。



◎原著/[美]茱莉·库柏贝克 维多利亚·欧康诺 ◎插图/[美]R.W.艾雷 ◎翻译/[台]林莺

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

照顾好你自己/(美)库析贝克,(美)欧康诺著;
(美)艾雷绘;(台)林莺译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,
2002.10

ISBN 7-80639-810-4

I. 照... II. ①库...②欧...③艾...④林...

III. 英语-对照读物-汉-英 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076703 号

责任编辑:殷宏伟 李仁波

照顾好你自己

原著[美]茱莉·库析贝克 维多利亚·欧康诺

插图[美]R.W.艾雷 翻译[台]林莺

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80639-810-4/H·15

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

善待自己 03

照顾好自己

Caregiver Therapy

原著 ● [美]茱莉·库析贝克
(Julie Kuebelbeck)
维多利亚·欧康诺
(Victoria O'Conner)

插图 ● [美]R. W. 艾雷
(R. W. Alley)

翻译 ● [台]林莺



哈尔滨出版社

记得照顾自己

阿福



关心、照顾、呵护他人是仁慈爱心的体现，是高尚情操的表露。面对生活、社会的诸多压力，每个人都有孤独无助的时候，每个人都有遇到挫折和坎坷的时候。此时，一声问候、一句鼓励、一份援助，都会让人重拾勇气和自信，坦然度过迷雾与黑夜，迎来灿烂阳光。勇于助人的真诚永远令人感动，令人铭记于心。当然，我们助人并不是为了换取感激，而是追求灵魂的完善与道德的提升。也就是说，我们帮助别人亦是在帮助自己。

《照顾好你自己》用隽永的语言，通过阿福可爱的形象和画面，表达了一种意念——照料他人的同时，不要忘了照顾好自己，因为你和周围的人同等重要。你能以真诚的爱照顾自己，才能以同样的心态去照顾他人。

请铭记：好好照顾别人的同时，也要好好照顾自己。



01



完整的人生中包含了照顾好你自己以及呵护他人。两者保持平衡,会使你的人生旅程充实富足,硕果累累。

*Living fully includes caring for
yourself and giving care to others .
Keeping both in balance will make
your journey through life rich and
rewarding .*



◆ care

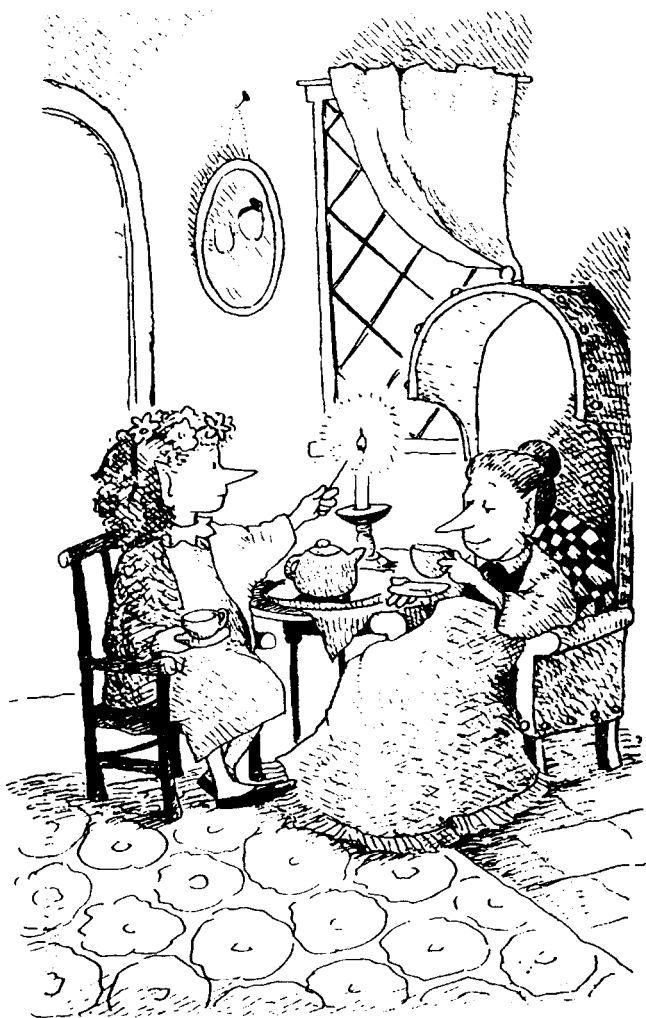
相互呵护与扶持,人生之路不颠簸。

02



付出关怀是神圣的。要知道自己的爱心
是以行动来体现的。

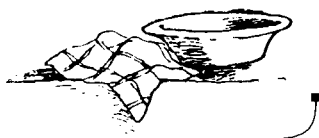
*Giving care is sacred .Recognize that
your actions are prayer in motion .*



◆ sacred

化关怀为行动,发扬人间神圣的关爱。

03



珍惜照料别人的机会，这是培养宽容、耐心及同情的最好课堂，同时也可以让你感受到爱的力量是无穷无尽的。

Value the gifts of caregiving . It's an opportunity to grow in tolerance , patience , compassion , and understanding of the limitless power of love.

◆ grow

看护别人是对你爱心、耐心及智慧的考验，你会不断地成长起来。



04



在照顾他人时，要倾注你的智慧和温柔的爱心。没有“完美”的照顾方式。完美不是目标，爱才是。

.....

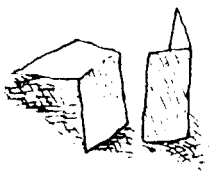
*Let your wise and gentle inner voice
guide you in your caregiving. There's
no "perfect" way to care . Perfection
isn't the goal . Love is .*



◆ love

照顾别人要以爱为基础,不崇尚牺牲自己。

05



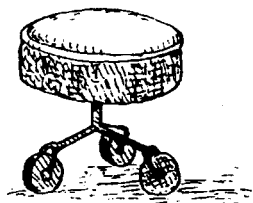
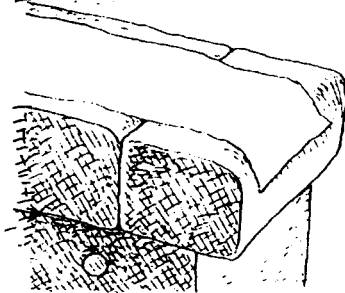
有时候,帮助别人就意味着付出。一张自制卡片,一抹微笑,一句由衷的“感谢”,都是值得珍藏的礼物。我们应怀着感激之情接受他人的关怀。

Sometimes helping others means allowing them to give . A homemade card , a smile , a heartfelt “thank you” are gifts to be treasured . Graciously accept what others have to offer .

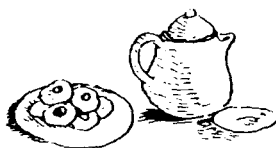


◆ accept

真心接纳才会懂得付出；一来一往的关怀让我们身心可以保持平衡。



06



你不必去猜测怎样做对别人最有帮助，可直接询问对方，目前对他们最有益的行动是什么。他们的需求可能随着不同的时间、不同的日子而改变。保持弹性与开放。

You needn't guess at what is helpful to others . Ask what would be of most benefit to them right now .Their needs may change from moment to moment , from day to day . Remain flexible and open.



◆ flexible

帮助、照料别人，付出
一份真爱，心在爱中
升华。