



EIF

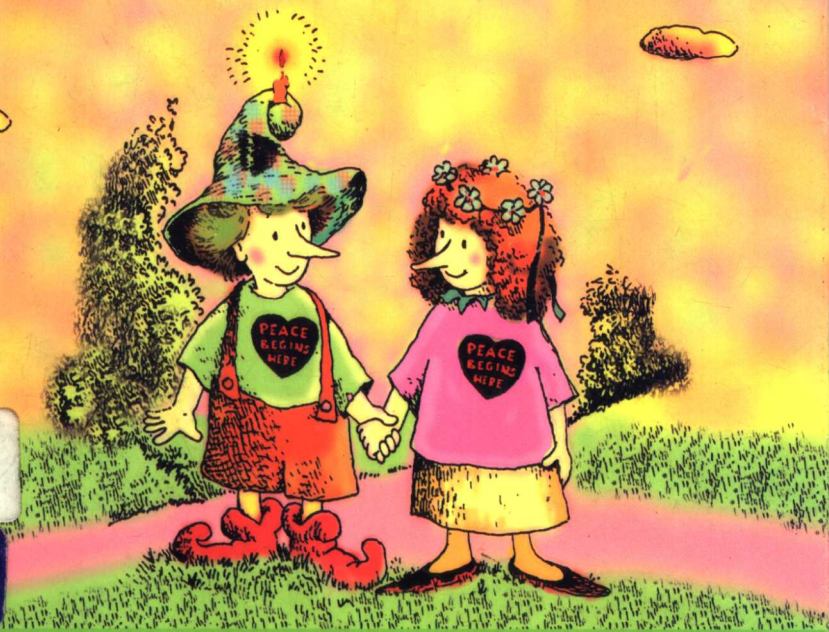
01

help

平安在我心

Peace Therapy

你可能有许多目标，但最重要的目标
应该是平平安安过一生。



◎ 原著/[美]卡罗·安·莫洛 ◎ 插图/R.W.艾雷 ◎ 翻译/[台]吕政达

哈尔滨出版社

善待自己 01

平安在我心

Peace Therapy

原著 [美] 卡罗·安·莫洛
(Carlo Ann Morrow)

绘图 R. W. 艾雷(R. W. Alley)

翻译 [台] 吕政达



哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

平安在我心/(美)莫洛著;(美)艾雷绘;(台)吕政达
译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2002.10

ISBN 7-80639-807-4

I.平... II.①莫...②艾...③吕... 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 076699 号

责任编辑:殷宏伟 李仁波

平安在我心

原著[美]卡罗·安·莫洛 插图 R.W.艾雷
翻译[台]吕政达

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 7-80639-807-4/H·12

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

心系平安

阿 福

世间祥和，一生平安，是每一个人最质朴的心愿。然而太多的纷争——家庭矛盾、人际冲突、国际战事……无时无刻不在侵扰着我们的世界。人们不禁自问：平安离我们真的那么远吗？

细细分析我们的处境，不难发现种种冲突皆起源于内心的恐惧、嫉恨、欺瞒、猜忌，皆来自于我们内心的种种迷乱。它们是平安祥和的死敌，是隐藏在心灵角落里的恶魔。要想建立融洽相处、和谐顺畅的平安祥和世界，就要调整好自己的心态，驱散心头的阴霾，让和煦的暖风吹进心里，营造出适宜的氛围。

《平安在我心》用质朴隽永的语言，用阿福可爱的形象与图画，告诉你达到内心平和、与人为善的办法，帮助你从一点一滴做起，不懈地追求人世间的安然自在以及万物间的和谐。

心系平安的人注定一生平安。





与自己平静相处，平安自在心中。人们期待你成长进步，亦将照你的样子而爱你。你的价值无可限量，你是大自然的儿女。

Be at peace with yourself . Even as God calls you to growth and progress .God loves you as you are . You have worth beyond measure , for you are a child of God .



◆ measure

測量太陽的高度，
是科學家的事，
我們只管迎接晨曦。



02

别向你自己无法改变的事物宣战，接受你的力量，也接受你的缺憾、阴暗和弱点。内心的平静将会化零为整。

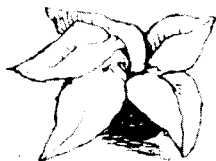
Don't make war with parts of yourself that you can't change . Accept your shadow side ,your brokenness , your weaknesses , as well as your strengths . Inner peace unifies the parts into wholeness .

◆ wholeness

整体。比部分更重要。



03



根据你深思熟虑选择的价值观，想想看，你自己的态度和行动要放在何处与这些价值交战。只有你能够结束这场冲突。

*Ground yourself in values that you've chosen with intent and deliberation .
Then determine where your own attitudes and actions are at war with those values . Only you can end the conflict.*

◆ conflict

冲突，会造成心痛，到
心里去找出原因，医生
就在其中。





04

想想看，有没有将愤恨、猜疑、敌意打造成甲冑来对抗曾经伤害过你的人。承认自己，就要一片一片地卸下甲冑。

Recognize if you've made resentment, distrust, hostility your armor against a world that has hurt you in the past. Commit yourself to remove this armor, piece by piece.



刺猬突起的尖刺，总是先戳到自己。



05

不必咬紧牙关和紧握拳头，也不必高举武器，紧绷戒备的姿态如同准备宣战，而非祈求和平。让你的身体，成为寻求平安世界的外交使节。

Unclench your jaw and your fists and drop your weapons . When your posture is tense , guarded , and wary , you are preparing for battle , not for peace . Let your body be a diplomatic envoy in a world seeking peace.

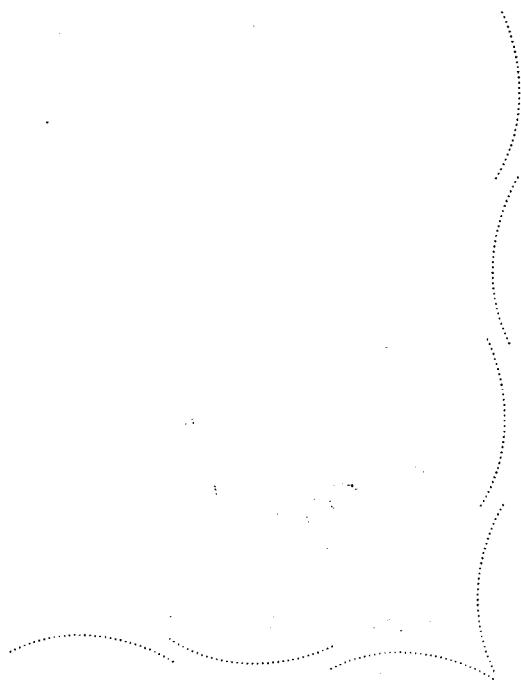


◆ unclench

为紧绷许久的关节，
加点润滑油。



别跟你自己无法改变
的事情宣战，接受你的力
量，也接受你的缺憾、阴
暗和弱点。





为紧绷许久的关节，加
点润滑油。