

让心灵和身体获得自由的法则

反方向的钟

Counter Clockwise

视缘堂文化 / 编著

甄巍 / 绘图



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

反方向的钟：让心灵和身体获得自由的法则 / 视缘堂文化
编著. —北京：中国纺织出版社，2004.1

ISBN 7-5064-2835-0/B · 0062

I. 反... II. 视... III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108507 号

策划编辑：詹 珏 张 燕 责任编辑：张 燕
责任印制：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

电话：010-64160816 传真：010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/32 印张：6.5

字数：162 千字 印数：1-8000 定价：22.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换







让心灵和身体获得自由的法则

反方向的钟

Counter Clockwise

视缘堂文化 / 编著

甄巍 / 绘图



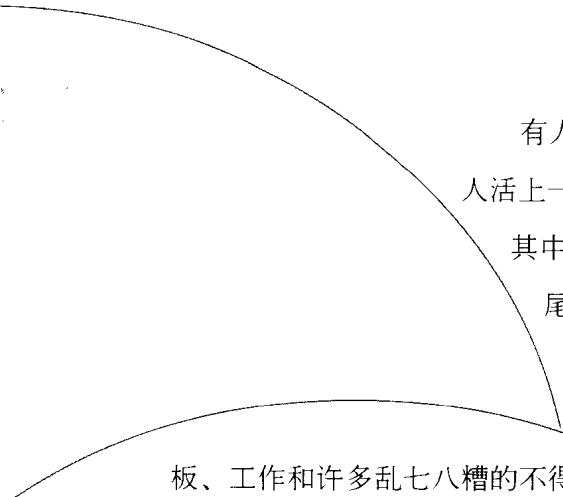
中国纺织出版社





Preface

序言



有人说，人生本来就不自由。就算一个人活上一百年，也不过是三万六千五百天，这其中还得刨掉少不更事和垂垂老矣的头尾三十年和三分之一的睡眠时间，真正能够支配的其实只有一万多天。天晓得这一万天里又有多少是被老板、工作和许多乱七八糟的不得不做的无聊事所消耗了。

在这苦难而短促的人生旅途中，是被生存的压力和恶劣的环境压迫得喘不过气，还是尽力地为自己争得一份身心的自由，完全取决于你看待世界的态度和应对生活挑战的方法。

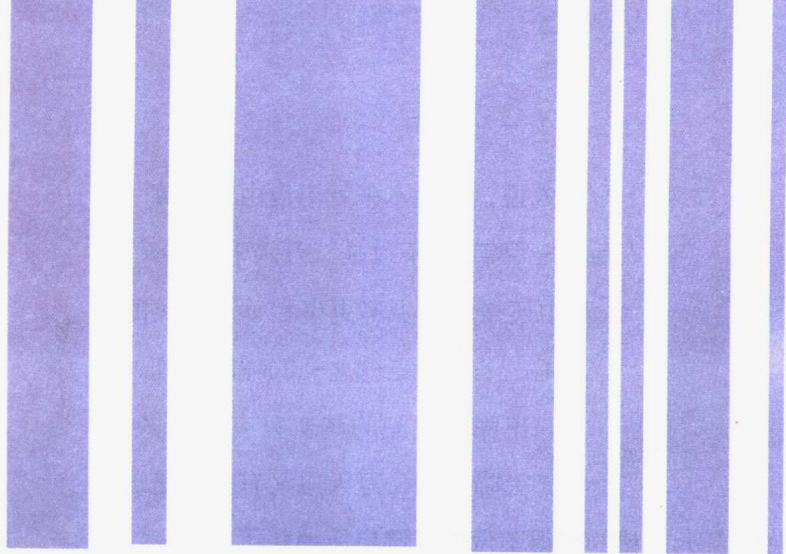
这本书所涉及的开解、修养和促进心灵与身体持续健康的法则，能够帮助你逐渐达到协调心灵、身体和世界的升华境界。只有这三者融合协调，才能让你在人生中享受到自由的美妙。

心灵篇、身体篇和游戏篇为你构筑的就是这样一个协调与自由的人生境界。

时间能够回转吗？当然不能，但只要我们持续不断地改进生活，改进思维与情感的方式，沙漏里的沙也会奇异地反方向流动的。因为这样的人可以自豪地说：生存质量的提高就是延长了生命。

在这样一本图文并茂的书里，文字是筋骨，图像是血肉，是真诚将它们串联起来，化做密不可分的整体。当然，最终的效果还需要读者的评判。

重要的是，用智慧和爱去感受和协调人生吧！



目录

Content

Part 1

第一篇 心灵篇

12	让自己骄傲
16	善待他人
18	墨菲定律
24	改变自我
28	什么更重要
30	不一样的人
32	换个角度，你就是赢家
39	留一点给别人，自己就多一点
43	价值
44	完美主义
46	不怕受挫折
50	快乐是一种选择
55	做好“角色退场”的心理准备
58	嫉妒
60	神奇的“期望效应”
62	取得经济上的保障
64	一杯水的重量
66	肯定自我
70	情绪污染
74	做压力的主人
78	破局而出
82	爱，使生命发光



Part 2

第二篇 身体篇

为自己做早餐·····	88
运动健身·····	92
“哭泣”是一方良药 ·····	96
自然呼吸·····	98
晒太阳·····	104
洗澡·····	108
郁闷礼拜一的快乐菜单·····	112
拥有一颗年轻的心·····	114
为情绪找个孔·····	118
静思·····	122
薰香疗法·····	126
吃零食·····	132
做按摩·····	136
释放身体内的静电·····	140

Part 3

第三篇 游戏篇

146	随遇而安
150	远离电视
152	静下心来看看本书
156	出门遛遛
160	逛街购物
162	欣赏喜剧
164	培养新的兴趣或嗜好
168	向日记本倾诉
170	装成快乐
174	画一张自画像
179	看恐怖片
182	用幽默雕塑智慧
188	上网冲浪
190	简单生活
196	与花草在一起
200	“嚣张”一回
202	聚众看球



The background of the page is a watercolor wash. A broad, curved band of light blue and white watercolor spans the upper half of the page. Below this, a solid yellow horizontal band cuts across the middle. The lower half of the page continues the light blue and white watercolor wash. The text is positioned within the yellow band.

第一篇 心灵篇



让自己骄傲

拥有不同的价值观,对成功的看法就会不同。曾经听到朋友讲过两个故事,很受启发:

许多年前公司派朋友到德国谈生意,那时是他第一次到德国。对方公司派了一个穿着笔挺的司机,开了一部奔驰 280 来机场接他,从机场走高速公路到公司还要 40 分钟车程。

上了高速公路,司机回头跟朋友说:“先生,今天我这一部车是新车,所以我不能开很快。”朋友一看他的仪表板,是 140 公里的速度。一时之间朋友不知如何应对。司机还说他明年就要退休,而且非常骄傲地讲,他从二十二岁开始就当司机,他开车开了三十一年,没有被警察抓过一次违规。他非常会保养车子,这是他第四部奔驰,事实上他一共也只换了三部车。他非常骄傲,觉得自己是一个非常棒的司机。朋友当时听了很感动,一个五十三岁的人,当了一辈子的司机,还是兢兢业业,甚至非常骄傲。

