



接纳心欢喜

Acceptance Therapy

接纳人生的完美，接纳人生的不完美，
让一点一滴折射出人格的光彩。



◎原著/[美]丽莎·安吉哈德 ◎插图/[美] R.W. 艾雷 ◎编译/[台]邓维莉

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

接纳心欢喜/(美)安吉哈德:(美)艾雷绘;邓维
莉编译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.1

ISBN 7-80639-885-6

I. 接... II. ①安...②艾...③邓... III. 个人-
修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107564 号

责任编辑:殷宏伟 关力

接纳心欢喜

原著[美]丽莎·安吉哈德 插图[美]R.W.艾雷
编译[台]邓维莉

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

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-885-6/H·23

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 09



接纳心欢喜

Acceptance Therapy

原著 ● [美] 丽莎·安吉哈德 (Lisa Engelhardt)

插图 ● [美] R. W. 艾雷 (R. W. Alley)

编译 ● [台] 邓维莉



B1258849



哈尔滨出版社

好好爱自己

阿 福

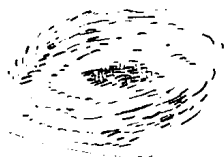


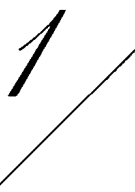
每个人都是惟一的、独特的、值得珍惜的瑰宝。

接纳了自己，就不至挑剔自己，讨厌自己；接纳了使命，就能保持昂扬的斗志，缔造伟大的业绩；接纳了自己的遭遇，就不会怨天尤人，而是冷静检讨，寻求新的转机。接纳别人的忠告，可以避免重蹈覆辙，少走弯路；接纳新知，才能弥补不足，提高才能；接纳不同的意见，可以活跃思维，完善构想。

我们常说：爱一个人何需理由，爱自己当然更不需要理由。用一百分爱别人，就要用一百二十分爱自己。接纳自己，爱自己，你就会更自信，你就会更坚定，你就会更健康，你就会更快乐。

《接纳心欢喜》传递了一种理念，即接纳是一种人生的智慧，也是一种健康的生活态度。我们每一个人都应该学会接纳自己，学会好好爱自己，尽情感受生命中的丰足与喜悦，勇敢抵挡挫折与打击。





因为善于接纳，
我从不泄气，
也从不放弃，
并能抛弃心中的奢望、烦恼与忧愁。

*Acceptance doesn' t mean giving
in or giving up ; it means
giving all - your hopes,
sorrows , worries - to God.*

give in/give up

无路可走时，
可以修改或放弃
自己的想法，
但不能否定自己。



2

逝者已矣，来者邈邈。

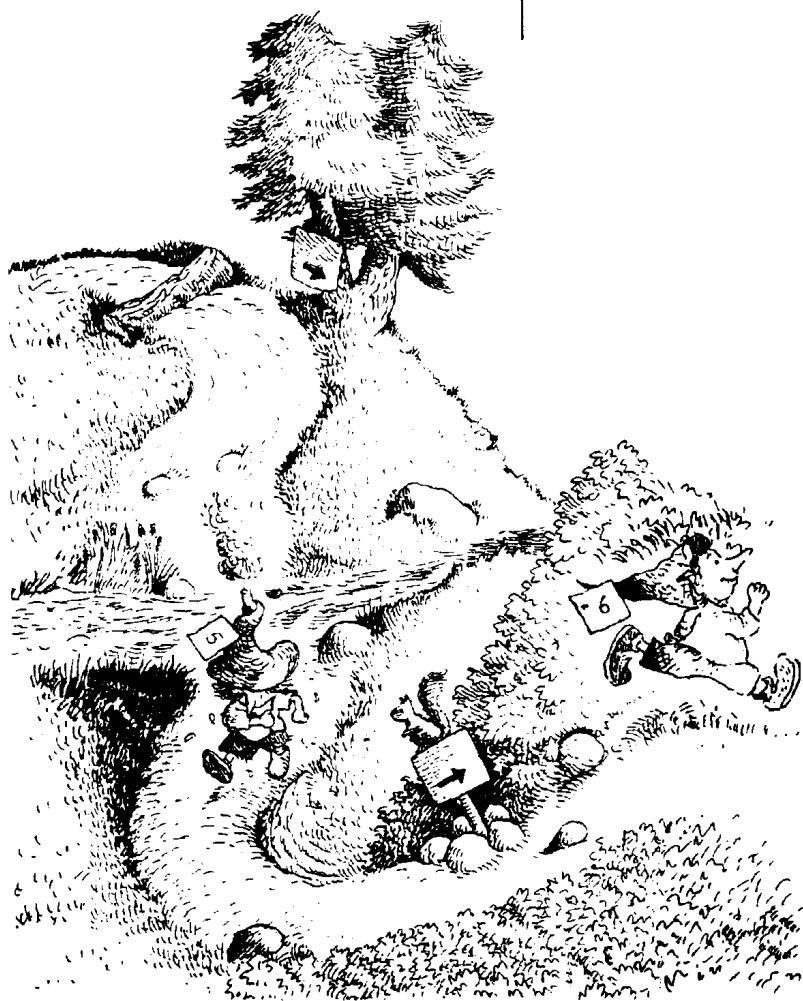
此时、此刻、此地，
就是你生命里的一切，
你只能活在现在！

*Stop living in a past that is gone
and a tomorrow that is yet to
come . Life is only this place , this
time , this breath-right now.*

right now

现在就行动!

别再犹豫了，
就在现在行动。



3

接纳来源于充分的信任。

把自己交出去，

完完全全地，

给你心中笃信的他或她。

*An attitude of acceptance is a
constant prayer . Turn your life
over to God with every beat of your heart.*

attitude

态度是一种立场，

也是一种心情。

它给你戴上有色眼镜，

往往让眼前的景物失真



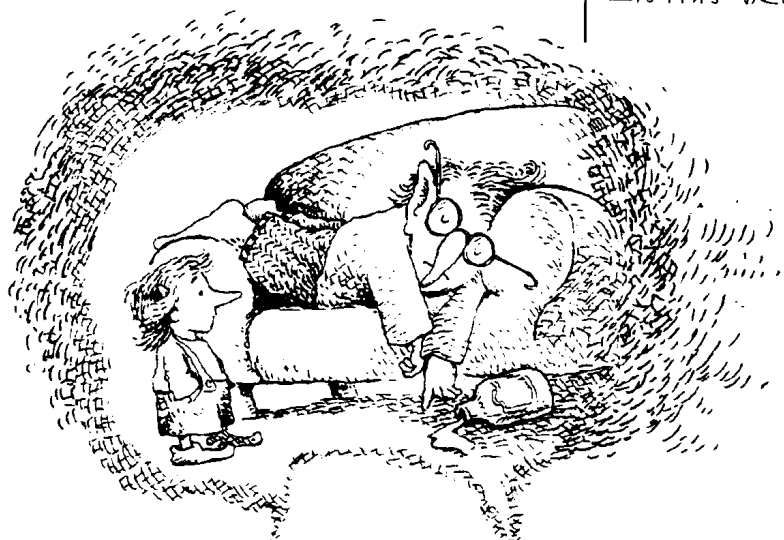
4

接纳，
心中才能真正地平静。
伤痛已然产生，
踏出接纳的一步，
走出阴影其实不难。

*Acceptance is the only real
source of serenity. You can live
with your brokenness and in
spite of it.*

serenity

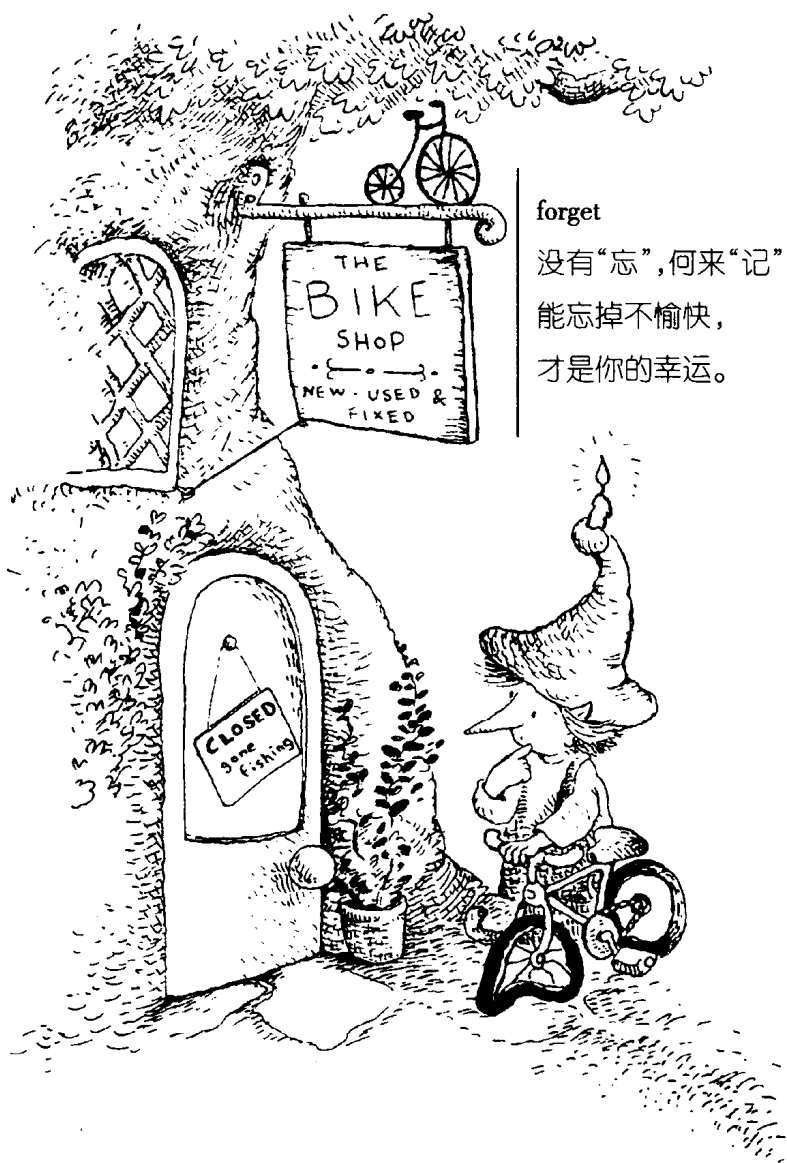
安详和恬静，
是真正的平和，
让你神清气定。



5

心急吃不了热豆腐。
如若真是十万火急，
那么就接受这个事实，
然后把心放宽。

*You may not be able to do
anything about a problem
today . When that happens,
accept it and forget it.*



forget

没有“忘”，何来“记”？

能忘掉不愉快，

才是你的幸运。

逝者已矣，来者邈邈。
此时、此刻、此地，
就是你生命里的一切，
你只能活在现在！



