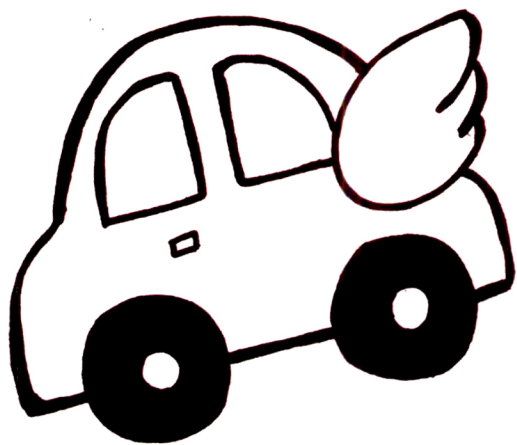


【美】伯尼·S. 西格尔 著
鲁伟 刘立胜 闵璇 译



品质生活，
从❤️开始

每天给您灵感和希望，让您热爱每一天

365

帖

心灵良方

365 PRESCRIPTIONS
ON THE SOUL

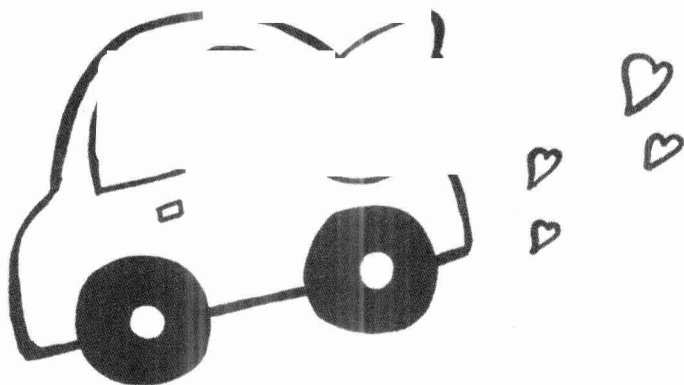


时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

【美】伯尼·S. 西格尔 著
鲁伟 刘立胜 闵璇 译

品质生活，
从♥开始

365_贴 心灵良方



[皖] 版贸登记号:1210746

图书在版编目(CIP)数据

365 贴心灵良方/(美)西格尔(Siegel, B. S.)著;鲁伟,刘立胜,闵璇译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 2

(品质生活,从心开始)

ISBN 978-7-5337-4897-5

I. ①3… II. ①西…②鲁…③刘…④闵…
III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 239436 号

First Published in United States of America by New World Library
Arranged through CA-LINK International LLC.

365 贴心灵良方 (美)西格尔(Siegel, B. S.)著 鲁伟 刘立胜 闵璇 译

出版人:黄和平

选题策划:张雯

责任编辑:张雯

责任校对:吴晓晴

责任印制:梁东兵

封面设计:武迪

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:合肥杏花印务股份有限公司

电话:(0551)5657639

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:889×1194 1/32

印张:12

字数:289千

版次:2011年2月第1版

2011年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-4897-5

定价:28.00元

版权所有,侵权必究

编者的话

现代社会快节奏的生活让我们很少有时间停下脚步关注一下自己的心理,殊不知,在忙碌之间,心灵或许已经缺失了该有的滋养,等我们发觉问题存在时它已经枯萎不堪。也许,从现在开始,我们就该让脚步慢一些,关注自己多一些,而“品质生活,从心开始”或许能在这个过程中起到些作用吧。

看到这套书是在国外的亚马逊网站上。我首先被它的封面吸引,淡雅、清新,一眼看去就自觉内心迎来平静和安逸,浏览了内容简介和样张,发现封面的吸引力竟远不及内文的丰富,然后中文的系列名字——“品质生活,从心开始”——立刻呈现在我的脑海中。这就是我们现代人所需要的生活,从心开始,不管过去怎样,让我们从现在开始,重新营造高品质的生活和充实的人生。

《365贴心灵良方》为我们提供每天的贴心呵护,让心灵得到宽慰和启发,给予希望和灵感。

《献给心灵的101项锻炼》帮助我们给心灵做运动,实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态,远离心理亚健康。

《读懂你的心》讲解我们存在的心理状况,剖析日常最普遍的情绪,并给出最合理的解决方法和巩固练习。

《心想事成的秘诀》教会我们倾听自己内心最真实的呐喊,了解自己最真实的渴望:身体健康、学业顺利、事业有成、

爱情甜蜜、好友常伴……如书所示，一切都能心想事成。

我们细心呵护自己的心灵，相信生活会一天比一天美好；若人生需要精彩，心灵的健康绝不可忽视，让“品质生活，从心开始”系列为你带来新鲜空气，让心灵自由呼吸吧！

小 编

前 言

《365贴心灵良方》每日为读者提供指南和对策,帮助他们走出困境,顺应生活挑战。本书既汇集了我个人的生活经验,又收集了我研究圣哲的智慧后获得的知识。而让我领悟最深的,则是跟那些被诊断为患上致命或致残疾病的人在一起时的工作经历。他们的智慧,他们的教益,深深地改变了我的生活,让我的生活更加美好。我把这些收入书中,希望也能给读者带来同样的好处。

本书中的各个良方篇幅短小,展示的道理通俗易懂,非常适合忙碌之后翻阅。不管遇到什么,每天的良方都会指导你渡过生活的难关,让你心态平和,情绪变好,头脑清醒。在当今社会下,机械装备、科学技术在日常生活中占据重要地位,这虽然使得我们见多识广,却往往极少真正学有所悟。我们通过电视、收音机、报纸和网络等各种各样的媒体获取了大量的信息,可是,这些信息中有哪些能真正帮助我们应对困境或者带来启发呢?

生活中人人都会遇到困难,成功克服困难的人都会在与困难作斗争的过程中学到一些东西。我父亲的一席话至今仍然在我耳边响起,他说12岁时看到自己父亲临死的样子,是发生在他身上最好的事情之一。因为这件事告诉他,生

活中什么才是重要的,从而懂得了善待他人。有些时候,只有灾难才能让我们警醒,让我们意识到自己拥有的幸福。

欧内斯特·海明威说过:“人生在世,都会受伤,受伤的地方就是之后变得强壮的地方*。”从医学角度来看,海明威说得没错:骨折以后重新愈合的骨质会更加坚硬,比正常的结实,再骨折也不会出现在同一个地方。但是,我们为什么非要等到精神生活和情感生活崩溃之后再来认识这样的真理呢?为什么不让自己长长见识,获得一些在困难的境况下如何避免受伤的方法呢?为什么不事先让自己坚强,在处理日常事务时学会能屈能伸呢?

生命是可贵的,生命又是有限的,而很多时候,我们只是在面对死亡的时候才感受到这一点。许多人相信时间就是金钱,但时间并不仅仅是金钱,而是一切。支配时间的方式直接影响到生活的方方面面。如果我们花点时间去关注一下心灵的智慧,而不是去处心积虑算计别人,必将受益匪浅。

所以,遵照下面的“医嘱”吧!我开的良方就是要你把阅读本书当做每日必做之事。抽点儿时间,选上某部分读读,读后再想想你得到了什么启示。让它影响你的日常生活吧,无论是你还是你接触的人,生活中一旦受到创伤,它都会帮助你把它抹平。但愿本书能引导你的心灵抵达一个真正安宁的地方!

医 嘱

书中每页良方底纹都印有“RX”的标志,意思是“按文字要求执行治疗方案”。有些时候一个良方能带来很大帮

*译注:The world breaks everyone,and afterward,some become strong at the broken places.也有译为“人会在受伤的地方,长出结实的翅膀”。

助,然而,单凭良方提供的信息,不将这类信息与你的灵感结合起来,是根本改变不了什么的。

要想按方治疗,取得疗效,就得按良方的要求去做。这些良方对你完全有好处。其体现的智慧,实非唾手可得;其记录的经历,都与生活中的困境相关。有了它们,你将锻炼出自爱、自信、自尊的健康心态,从而抚平过去的创伤。我希望它们能帮你找到生活的真谛。

如果你万分痛苦,抑或极度烦恼,你可能想“Q4HPRN”,即每四小时非使用一次不可。你可能也会试着使用不同的良方,以期找到最适合你的那一个。不过,在情绪稳定的时候,我还是建议对良方“TID”或者“QID”的,即每天使用三四次,这样让你一整天都在不断恢复元气,不断给身体注入“充满活力”的信息。

常翻翻我开的良方,依良方行事吧,这样你将心情更舒畅,睡觉也更香!

伯尼·S.西格尔(医学博士)

作者简介

伯尼·S.西格尔博士是知名的身体、思想和心灵抚慰新疗法的支持者,他的朋友和病人都亲切地称呼他为伯尼。他在科尔盖特大学和康奈尔大学医学院学习医学,在耶鲁纽黑文医院、西海文退伍军人医院及匹兹堡儿童医院接受外科培训。1978年,伯尼开创了针对特殊癌症病人(ECaP)的群体和个体新疗法。他的创新疗法包括画画、做梦、感觉,这让病人在参与治疗过程的同时,为他们生活方式的重要改变开辟了新天地。伯尼于1989年退出了一般及小儿外科实践。

对病人来说,他具有很强的鼓励作用,他一生致力于使医疗机构治疗手段人性化,让病人在治疗过程中发挥更大的作用。他是一位积极向上的演说家,周游美国各地来向病人和关爱者组织发表演讲。作为《爱心、医学和奇迹》《平和、爱心和愈合》《怎样生活于办公室间》及《生活良方》这几本书的作者,伯尼已经走在今天医学道德和精神问题的前沿。他和妻子(有时是他的合著者)博比生活在康涅狄格州郊区,他们共有5个孩子和8个孙子女。

目 录

良方1	心灵之策	1	良方27	电梯	27
良方2	放慢脚步	2	良方28	希望	28
良方3	最伟大的真理	3	良方29	把问题重复一遍 ...	29
良方4	接受现实	4	良方30	蝴蝶的翅膀	30
良方5	重新开始	5	良方31	理解为什么	31
良方6	快乐	6	良方32	外表和本质	32
良方7	我们像两只小鸟	7	良方33	品词悟理	33
良方8	足迹	8	良方34	放下过去	34
良方9	生活密码	9	良方35	最好的朋友	35
良方10	噢,我的上帝!	10	良方36	服务别人	36
良方11	老马识途	11	良方37	隐瞒的真相	37
良方12	黑洞	12	良方38	行医还是治病	38
良方13	迷信	13	良方39	承受压力	39
良方14	笑	14	良方40	海豚医生	40
良方15	态度	15	良方41	道别	41
良方16	镜子,镜子	16	良方42	争吵还是关爱	42
良方17	宠物疗法	17	良方43	你的花长得怎样? ...	43
良方18	沉思	18	良方44	救命清单	44
良方19	玩耍	19	良方45	情人节	45
良方20	创造奇迹	20	良方46	一家人	46
良方21	爱的精神	21	良方47	笼子	47
良方22	什么重要, 什么不重要	22	良方48	追求荣耀	48
良方23	不后悔	23	良方49	突然变老	49
良方24	猫叫	24	良方50	生存秘方	50
良方25	杀掉挡路龙	25	良方51	火炬手	51
良方26	转折点	26	良方52	指南针	52
			良方53	冲走你的烦恼	53

良方54	有意义的瞬间	54	良方83	聚焦	83
良方55	耐心	55	良方84	障壁滩	84
良方56	眼泪	56	良方85	神殿	85
良方57	雪橇犬	57	良方86	生命之河	86
良方58	恩典	58	良方87	突出正面	87
良方59	宝贵乐器	59	良方88	人性	88
良方60	孤独	60	良方89	对症下药	89
良方61	测试题	61	良方90	你是一个人	90
良方62	照片	62	良方91	赞美	91
良方63	狼性	63	良方92	心灵之道	92
良方64	顺其自然	64	良方93	读懂我的心思	93
良方65	我感觉	65	良方94	心烦意乱	94
良方66	巧合	66	良方95	丰硕的果实	95
良方67	介绍	67	良方96	染色玻璃	96
良方68	死亡	68	良方97	改变	97
良方69	春天	69	良方98	努力	98
良方70	失败	70	良方99	我曾忧心忡忡	99
良方71	联系	71	良方100	没有时间	100
良方72	忽视	72	良方101	精诚合作	101
良方73	梦想	73	良方102	同伙	102
良方74	新闻	74	良方103	定期改错	
良方75	正直	75		Exorcise	103
良方76	爱的奉献	76	良方104	小孩;恶魔	
良方77	节奏	77		还是天使?	104
良方78	爱尔兰人的祝福 ...	78	良方105	濒危物种	105
良方79	最喜爱的花	79	良方106	乡村和都市	106
良方80	正确	80	良方107	终生保险	107
良方81	树根与树枝	81	良方108	不要杞人忧天 ...	108
良方82	宣言	82	良方109	高速公路	

收费员	109	良方136 珍贵的石头	136
良方110 规则种种	110	良方137 支柱	137
良方111 老人的智慧	111	良方138 尝试爱之良方 ...	138
良方112 宝藏箱	112	良方139 情感	139
良方113 别字还是 创意?	113	良方140 母亲节	140
良方114 为我祈祷	114	良方141 一个重要的 标牌	141
良方115 虽败犹荣	115	良方142 红松鼠	142
良方116 怨天尤人	116	良方143 诗歌缓解剂	143
良方117 你自己的影片 ...	117	良方144 呼吸和灵感	144
良方118 磁石	118	良方145 享受	145
良方119 路上泄愤	119	良方146 笼中之鸟	146
良方120 善待受伤的人 ...	120	良方147 两情相悦	147
良方121 何处是家园	121	良方148 与神角力	148
良方122 认识自己	122	良方149 情绪的波动	149
良方123 爱的符号	123	良方150 门徒	150
良方124 票面价值	124	良方151 完整	151
良方125 画画	125	良方152 问题	152
良方126 太迟了?	126	良方153 知识	153
良方127 营养	127	良方154 追求和 马拉松	154
良方128 微笑	128	良方155 言必信,行 必果	155
良方129 随遇而安	129	良方156 海	156
良方130 快乐天使	130	良方157 当教练	157
良方131 美	131	良方158 悔不该	158
良方132 惬意地生活	132	良方159 身处悬崖边缘 ...	159
良方133 熟能生巧	133	良方160 变小	160
良方134 创造	134	良方161 不可思议的	
良方135 别按我的 方式做事	135		

良方162	蚯蚓	161	良方189	开心工作	189
良方163	破	162	良方190	你根本没变	190
良方164	父亲节	163	良方191	牺牲	191
良方165	路易,路易	164	良方192	珍贵的创造	192
良方166	皱纹	165	良方193	好朋友	193
良方167	休息一天	166	良方194	不再恐惧	194
良方168	确保的幸福	167	良方195	销售	195
良方168	微风、涟漪 和种子	168	良方196	秩序	196
良方169	棒球	169	良方197	威胁	197
良方170	现在就做	170	良方198	消逝	198
良方171	极端	171	良方199	自我保护	199
良方172	孤立无援	172	良方200	巧克力	200
良方173	剃光头	173	良方201	假如?	201
良方174	话语的力量	174	良方202	变得坚强	202
良方175	罪恶	175	良方203	泰坦尼克号	203
良方176	拖延	176	良方204	钱财	204
良方177	谁干的?	177	良方205	平静之地	205
良方178	合理安排	178	良方206	战争	206
良方179	宁静下来	179	良方207	美好事物	207
良方180	交流	180	良方208	学习	208
良方181	你的本性	181	良方209	新观念	209
良方182	橄榄油	182	良方210	为何睡眠?	210
良方183	错误可为良师	183	良方211	电灯泡	211
良方184	上瘾	184	良方212	甜心	212
良方185	夏天	185	良方213	太阳和儿子	213
良方186	沙钱	186	良方214	旅店驻留	214
良方187	夕阳	187	良方215	墙壁	215
良方188	夜空疗法	188	良方216	收获	216
			良方217	差事	217

良方218	祝福	218	良方246	想象	246
良方219	和平的恐龙	219	良方247	新世纪	247
良方220	彩票得主	220	良方248	最低分	248
良方221	愤怒	221	良方249	上帝的 生命线	249
良方222	何为奇迹?	222	良方250	生命之歌	250
良方223	盲目之爱	223	良方251	潮流	251
良方224	享受	224	良方252	困苦,己所 不欲	252
良方225	方向	225	良方253	原因何在	253
良方226	工作狂	226	良方254	小狄更斯	254
良方227	向导	227	良方255	宣布并致力	255
良方228	自卑情结	228	良方256	司机	256
良方229	秀狗之秀	229	良方257	热与冷	257
良方230	求助	230	良方258	犯错	258
良方231	树木	231	良方259	繁重工作	259
良方232	歌唱	232	良方260	登月	260
良方233	完整性	233	良方261	天使家族	261
良方234	大声朗诵	234	良方262	记忆	262
良方235	倒影与感情	235	良方263	抱怨还是 美酒	263
良方236	笑声持久	236	良方264	新朋友	264
良方237	创造性	237	良方265	见识	265
良方238	最美好的 一天	238	良方266	同情	266
良方239	永恒的真理	239	良方267	老年时光	267
良方240	再见	240	良方268	不朽	268
良方241	生命之树	241	良方269	何种道路	269
良方242	牧羊人	242	良方270	国民幸福 总值	270
良方243	梦想	243			
良方244	双性同体	244			
良方245	旧伤	245			

良方271	倾听声音	271	良方296	完美	296
良方272	何为荒野	272	良方297	挺住	297
良方273	受伤的抚 慰者	273	良方298	丑小鸭	298
良方274	安祥	274	良方299	意义	299
良方275	你能倾听吗?	275	良方300	女人	300
良方276	过于沉重	276	良方301	秋天	301
良方277	安于当前	277	良方302	福饼	302
良方278	笑着死去	278	良方303	自杀	303
良方279	奇思妙想	279	良方304	谁是陌生人?	304
良方280	监狱还是 游乐场?	280	良方305	冬天	305
良方281	质量与数量	281	良方306	四种元素	306
良方282	交往	282	良方307	错误转向	307
良方283	大象	283	良方308	践行己言	308
良方284	时间	284	良方309	恢复元气	309
良方285	寂静	285	良方310	哀痛	310
良方286	绿野仙踪	286	良方311	教师	311
良方287	女性	287	良方312	专注于今天	312
良方288	季节	288	良方313	床景	313
良方289	美国	289	良方314	勇气	314
良方290	助我生活	290	良方315	幽默感	315
良方291	颁奖仪式	291	良方316	创意性设想	316
良方292	生活的流行 队伍	292	良方317	关爱者	317
良方293	每日一剂	293	良方318	自然母亲	318
良方294	瞄准实践	294	良方319	集会	319
良方295	全能还是 无能?	295	良方320	万物之时	320
			良方321	救生员	321
			良方322	自我发现	322
			良方323	亦歌亦舞	323
			良方324	批评者	324

- 良方325 说“不” 325
- 良方326 美丽与野兽 326
- 良方327 控制链 327
- 良方328 参与其中 328
- 良方329 做自己的事 329
- 良方330 珍稀蝴蝶 330
- 良方331 浪费时间 331
- 良方332 简单 332
- 良方333 礼物 333
- 良方334 画像 334
- 良方335 要有信心 335
- 良方336 衡量 336
- 良方337 动物 337
- 良方338 施予己所欲
之物 338
- 良方339 光环和号角 339
- 良方340 哀悼 340
- 良方341 欢乐之泪 341
- 良方342 内心平和 342
- 良方343 前行的退避 343
- 良方344 跑步 344
- 良方345 黎明 345
- 良方346 异议 346
- 良方347 丛林之王 347
- 良方348 恰当时机 348
- 良方349 失忆症 349
- 良方350 挑战 350
- 良方351 停滞不前 351
- 良方352 协作 352
- 良方353 原则 353
- 良方354 勇者惧往
何地? 354
- 良方355 微小快乐 355
- 良方356 祸福相依 356
- 良方357 独一无二 357
- 良方358 星上的希望 358
- 良方359 快乐 359
- 良方360 说“是” 360
- 良方361 当心(向外看) ... 361
- 良方362 惊奇 362
- 良方363 心中温暖 363
- 良方364 新年计划 364
- 良方365 新年 365



良方1

心灵之策

心灵聚集所有内在力量，身体汇集所有外在感知。一旦身体将外在感知与心灵融为一体，领悟便悄悄走近身体，深入内心。

——安德鲁·伦纳德·温茨夫斯基

什么是心灵之策(soulution)? 我们首先还是弄清常说的解决策略(solution)吧。解决策略来自我们的智慧。它是在任何未知的环境下对做什么事情才合适的一种判断，是走出困难或窘境的一种努力。它来自大脑，基于思考。

心灵帮助你在处理问题时开拓视野，找到解决策略。心灵不只通过语言，还通过触觉、梦境和幻觉与你对话。从心灵深处找到解决策略才是正确的做法，因为它是真正意义上以和平手段解决冲突和困境的办法。

♥今日心灵之策♥

相信你心灵的智慧，倾听它的诉说，
注意心灵创造的梦境与幻觉，随着深入心灵的
触觉而动。继续阅读下去吧，特别注意
本书所讲的心灵之策。