

自助自助自助

跟沮丧说bye-bye

Elf-help For Overcoming Depression



英汉双语，智慧甘泉，
双重品味；精美插图，
点亮心灵瞬间。

原著 = 利纳斯 ·
Linus Mundy

绘图 = R. W. 艾利
R.W. Alley

翻译 = 刘清彦

希望出版社
团结出版社

跟沮丧说bye-bye

Elf-help for Overcoming Depression

原著 / [美] 利纳斯·曼第 (Linus Mundy)

绘图 / [美] R.W. 艾利 (R.W. Alley)

翻译 / 刘清彦



希望出版社 团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟沮丧说 BYE - BYE/(美)曼第著;刘清彦译. —太原:希望出版社, 20002.12

(疼惜自我良方)

ISBN 7-5379-3048-1

I. 跟... II. ①曼... ②刘... III. 个人-修养-青年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100119 号

国际中文版授权/美国 Abbey press publication.

中文简体书版权©2002 希望出版社、团结出版社

由台湾禹临图书股份有限公司授权出版

著作权合同登记号:晋 04-2002-012 号

策划:永恒书坊 责任编辑:张任 封面设计:缪惟

读者邮购热线:010-85112678

跟沮丧说 bye-bye *Elf - Help For Overcoming Depression*

原著:(美)曼第 绘图:(美)R. W. 艾利 译者:刘清彦

*

希望出版社 出版发行
团结出版社

(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

新华书店 经销

天方印刷厂 印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:3.375 字数:40 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5379-3048-1/B·001

总定价:84.00 元(共五册) 本册:16.80 元

编者絮语

这是一套曾畅销世界十几个国家、帮助年轻人“自我成长”的心灵励志书。在每一篇的珠玑小语中，你都可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼而又意味隽永，依照书中的良方，你不但会获得生活的实际指导，而且还会有一种豁然一新的人生感悟。中英文对照及别出心裁的单词解析，在增进你英文能力的同时，更衍化出清澈澄明的人生哲理。

书中除了优美的文字，还有一个小精灵与你同行。这个在欧美家喻户晓的机智狡黠的淘气鬼，在本书中成了善解人意、温柔善良、充满智慧的小阿福(Elf)。书中还附有优美的笔记页，让你在思索品味之余，可以随意写下心灵的感悟。

衷心希望你好好珍惜自己，也希望你把这本小书作为一份特别的“心灵礼物”送给你的知心朋友。

■ 作者简介

利纳斯·曼第(Linus Mundy)是美国一个关爱中心的负责人,也是《一个祈愿者的漫游》、《老神在哉》、《简朴活得好》的作者,已婚,是三个孩子的父亲。

■ 绘者简介

艾利(R.W. Alley)美国深受读者喜爱的童趣书作家兼插图画家,目前和家人居住于美国罗德岛。

■ 译者简介

刘清彦,1968年生,台湾政大新闻研究所硕士,现为自由作家。作品有:《小安琪的大麻烦》、《没有翅膀的天使》、《彩虹森林》;译作有:《理性与感性》、《恩宠与勇气》等书。



《疼惜自我良方》(全套五册)简介

《活出真性情》

当生病、失业、结婚、生育等重大事件撞开你深层知觉的大门，你可能意识到自己置身在人生的奥妙中，开始真正的人生体验。每一分每一秒都在提醒你：要活出生命的意义。这也是《活出真性情》一书想说的话：了解自己，处处用心，保持澄明的人生理念；深刻感受和积极拥抱生命。

《给我亲爱的朋友》

花一点时间思念你的好友，想想你们的友谊：为什么他们会成为你的好朋友？为什么他对你重要的是？而你要用哪些方法来充实、培养这份友谊？《给我亲爱的朋友》帮助你以诚实客观的态度评量友谊，欣赏并确认你和朋友之间独特关系的价值，指引你在珍贵的友谊中，分享最深层的自我，丰富人生。

《给工作中的你》

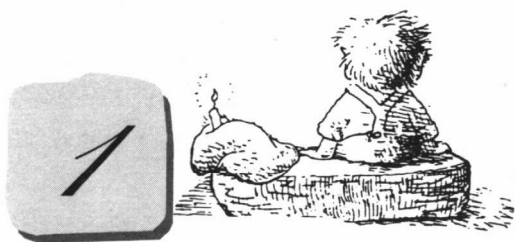
工作意味着创造力的满足，学习的阶梯，自身价值的实现。但是如果工作带给你的压力不堪重负，就会产生无聊、烦恼，甚至焦虑，那么你会需要这本书：《给工作中的你》。它将提供如何度过工作上遇到的难关，即便失去工作，也会是新的转变契机。

《祝你天天快乐》

这是一本请你承诺要好好照顾自己，同时关注内心情感的小书。我们脑海里常常装满无数的“应该”，却缺乏足够的自我呵护讯息；《祝你天天快乐》满载着一则则温馨小语，如果你经常翻阅，并利用书中的笔记页时时提醒自己，你也能成为自己优秀的守护人，以爱、慈悲善待自己——祝你天天快乐。

《跟沮丧说bye-bye》(见本书封底)

总定价：84.00元 每册：16.80元 读者邮购热线：010-85112678



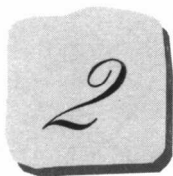
沮丧是面对生活中的挫折、压力、变迁与失望时的自然反应。要采取行动，振作精神的首要方法则是自觉：理解沮丧，并且明了自己的处境。

Feeling down is natural reaction to life's hurts, stresses, changes, and disappointments. The road to taking action and feeling well again begins with self-awareness: understanding depression and realizing just where you are.



◆ **understanding**

无头苍蝇式的莽撞只会乱了方寸。静下心，想一想，下一步路就会豁然出现。



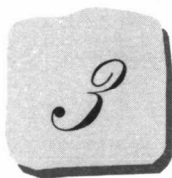
小时候，我们都被教导该如何系鞋带、骑脚踏车、流鼻涕要擦干净，或是读书的诀窍，却从来没有人教我们如何处理纷杂难懂的事务，譬如自己的情绪。然而只要你肯学，永远都不会太迟。

Most of us were taught, as children, how to tie our shoes and ride a bike and blow our nose or read a book. But we weren't taught the intricacies of managing our emotions. It's not too late to learn how to manage your emotions competently.



◆ learn

当书香成为生命气息，知识在不知不觉中累积。



资讯是攻克沮丧的最佳利器，所以要尽力获得有关沮丧的成因、形式与治疗方法的一切资料。

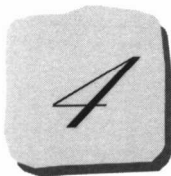
Informations is your best weapon against depression. Learn all you can about its causes, types, treatments.





◆ weapon

从人与人之间话语的交流，获得装备自己的工具，面对挑战。



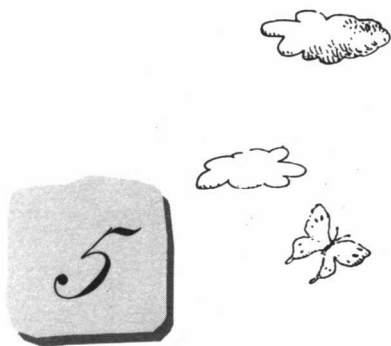
只有在回首检视生命中曾经历过的种种逆境时，我们才能够更了解自己。因此，与其被沮丧胁迫威吓，倒不如将它视为个人成长与自我认识的跳板。

We come to know ourselves well only after we've brushed up against a lot of adversity. Rather than being threatened by depression, see it as a springboard to personal growth and self-understanding.



◆ adversity

不经一事，不长一智，逆境是成长的苦口良药。



沮丧是一种涉及身心、灵魂的病症，要治愈它，就必须关注自己的各个层面。你的伤痛在哪里？问问自己，你该如何为那一部分的生活带来处方。

Depression is an illness of the body, mind, and spirit. To treat it, you must pay attention to all of you. Where are you hurting? Ask yourself how you can bring healing to that part of your life.



虽然从来没有人教我们
如何处理自己的情绪。
然而只要你肯学，永远
都不会太迟。