



## <<生活禅>>

### 内容概要

#### [内容简介]

这是一本温暖的治愈心灵的书，是《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做抑郁症的黑狗》作者的新作。全书由51张明信片组成，分别从积极和消极的角度解读26个字母。

每一个字母都饱含着人生的真谛，作者按照字母表的顺序，用绘画的形式列出了阻碍我们幸福生活的25种情绪毒药和情绪陷阱，同时又按照字母表的顺序，给出了25种相应的化解方案，目的就是为了达成1种生命的平衡状态，让我们的生活变得更宁静，更平和，更清醒，更专注。

作者用两个有代表性的小人，分别代表人性的积极一面，和消极一面，最终，两个小人从两个方向相遇于字母Z——代表着生命的禅定、平和的状态。

25种情绪毒药分别是：愤怒，无聊，批评，抑郁，自我，恐惧、贪婪、仇恨、不安全感，妒忌，业报，谎言，情绪化，消极、负担，完美主意，放弃，后悔，压力，诱惑，不确定性，顾影自怜，忧虑，排他主义，走背字。

25种积极的心灵体验分别是：冒险精神，平衡，悲悯，勇气，热情，友谊，感恩，希望，想象力，快乐，知识，爱，冥想，当下，乐观，激情，静谧，宽恕，微笑，信任，信仰，视野，智慧，吻，你自己。

1种状态，即是禅定，生命的平衡状态。

本书轻松可读，中英对照，也是一本上佳的英语学习读物。

#### [编辑推荐]

职场白领、小资人士必读。  
旅行明信片、朋友祝福之佳品。

追求生活品质的人士必读，释放生活压力，达成生命的平衡，做最好的自己。

适读人群广泛。  
8岁~80岁的人，都应该读一读。

英语爱好者、英语学习者必读。

湛庐文化出品。



## &lt;&lt;生活禅&gt;&gt;

## 书籍目录

## 乐心禅

- A：冒险精神，“沙发土豆”的反义词
- B：平衡，世间万物都逃不开的微妙规则
- C：悲悯，最纯粹的美德
- D：勇气，一生的挚友
- E：热情，带你靠近梦想
- F：友谊，乐在相知心
- G：感恩，把生活涂成暖色调
- H：希望，生命之光
- I：想象力，擦除一切不可能
- J：快乐，会传染
- K：知识，代代相传
- L：爱，创造一切
- M：冥想，灵魂休养生息的方式
- N：当下，生命意义的栖存之地
- O：乐观，把人送上月亮，把饭送上餐桌
- P：激情，让一切皆有可能
- Q：静谧……
- R：宽恕，还你自由
- S：微笑，世界也为你灿烂
- T：信任，空气和水
- U：心中有寰宇，万事皆通达
- V：视野，人生的维度
- W：智慧，本来具足，请用心发现
- X：一个吻，胜过万语千言
- Y：你，想要驾驭生活，就先做自己的主人
- Z：禅，真空妙有

## 修心禅

- Y：你，就是独一无二的“你”
- X：排他主义，关闭了一扇扇机会之门
- W：忧虑，是因为思绪的脚步太匆匆
- V：顾影自怜，会把你反锁在过去，抢劫你的现在，偷走你的未来
- U：不确定，人生唯一确定的事
- T：诱惑，身上的寄生虫，你正因此受害却不自知
- S：压力，亦远亦近，若有若无
- R：懊悔，人生途中的后视镜，要看，却不能忘记你在始终前行
- Q：放弃“放弃”的念头
- P：完美主义，让人生“瘫痪”的负担
- O：负担，不应该扛着上肩，而是要踩在脚下
- N：消极，请用积极应对
- M：情绪化，让你的人生失衡
- L：谎言，迟早被真相冲走的浮木
- K：因果业报，如影随形
- J：妒忌，腐蚀人生的铁锈
- I：不安全感，源于内心深处的不自信

<<生活禅>>

- H：仇恨蚕食心灵，热爱舒展人生
- G：贪婪，与幸福永不相见
- F：恐惧与勇敢，就在咫尺间
- E：自我，横在你与快乐之间，让它走吧
- D：抑郁随行，患得患失
- C：批评，别让它伤害别人阻碍自己
- B：无聊，让一切黯然无光
- A：愤怒，殃及别人，毁了自己

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>