

<<学会爱>>

图书基本信息

前言

三十多年来，我一直在潜心钻研、了解关于人类优、缺点的兴衰变迁。作为一名专业的心理治疗师，我在职业生涯中至少处理过上千例典型、非典型的心理案例。我曾经撰写过的书，主题包含人性、同情心、性以及个性等等。所有我所学习到的事物，我都想要将它传递出去，这样，人们就可以在他们所拥有、生存的世界里活得更优雅自如。

然而，总是有人不停地问我同一个问题，这么多年来，是谁一直在我身边鼓励我？是谁一直充当着我自己的心理治疗师兼精神导师呢？

我的答案始终如一：是我的猫，他叫斯坦利。

斯坦利是我生活的挚爱，对于这一点，我要尽量克制自己的情绪才行，因为我丈夫已经明显在吃醋了，每当我开始滔滔不绝地说起斯坦利，他就会用恨恨的眼神看着我，仿佛我在说的不是一只猫，而是一个跟他争风吃醋的情人似的。

斯坦利和我在一起快有二十年了，这么多年来，它一直都是我最好的老师，而且正如我所相信的那样，斯坦利的智慧是无时无刻不存在的。

有些人可能会惊讶，我难道是疯了不成？给一只小猫如此重大的身份，这未免有些隆重得夸张了吧！

但是有一件事情，也是这么多年来心理治疗理论领域一直不断实践并教导我们的真理，那就是：你不能单从一个生物的外表去判断它的智慧，而人类总是高估了自己存在于这个地球上的重要性。当有一天你遇到了一个高明的生物，你最好放下身段，虚心接受教育。

斯坦利那卓越显著的一生一直到慢慢死去，他和他所遇到的所有生物都分享了自己的生活智慧。为了帮斯坦利赢得更多优秀的听众和学生，我和斯坦利组成了一个教学小组。

他表演，我观看。

他用他的行为向我展示，而我将忠诚而准确地将他的聪明才智翻译成人类的语言和符号。他那小小的爪印曾在我的灵魂深处印下永不磨灭的记号。

斯坦利是一个老师，而我则是他的志愿抄写员和翻译。

斯坦利第一次住进我家的时候，那时他还只是个小不点儿大的猫咪。

我们整天在一起嬉笑玩闹，相处甚欢。

他总是心怀感激、情感细腻。

任何时候，哪怕只是一顿食物，他都会深深地感激上一阵。

有时候，当我不得不早点离开家的时候，想到斯坦利将要孤孤单单一个人待在屋子里，我就坐立不安。

每当晚上我下班回来，一打开家门，他总是热情地奔向我，扑到我怀里，听我诉说一天的事无巨细。

就连我在厨房准备食物的时候，他也会紧紧跟在我身后，像个忠实的小仆人。

总而言之，我和斯坦利的生活就像是幸福的光环笼罩一般。

以至于每当我回味我们在一起的画面时，总有一种泛着粉色泡沫的背景作衬托。

我们的第一堂课是这样发生的：有一次，斯坦利得了支气管炎，病得很厉害。

我守在他身旁三天没有合眼，看着他瘦得就像一根气喘吁吁的链条，我心疼极了。

他从不抱怨什么，只是把自己团成一个球，尽量靠近我，小爪子在空中抓着空气，鼻子里像是被什么超级胶水给粘住了似的费劲地呼吸。

三天无眠的照顾、守候，鉴证了我们的关系，那也成为了一种无私之爱的证明。

爱终究可以克服一切阻碍。

斯坦利逐渐康复了，我用鼻子轻轻蹭它那毛茸茸的小脸，他也会蹭着我的脸回应。

很早之前，他就已经学会了如何用他毛茸茸的优势去温柔地触摸我，给我鼓励和温暖。

斯坦利最有灵性的地方是，他总是能在最恰当的时候，给我最有效的安抚。

我发誓，这一点世界上99%的男人都无法相比，所以，从某方面来说，斯坦利是只非常绅士的猫。

<<学会爱>>

如果说斯坦利只是个野生小动物，那未免也太轻描淡写了。

他从不惧怕和外界的交流，每次当我们一起走出小城镇的时候，他总会哄我打破某些尴尬的沉默，加入一些嘈杂的交谈中。

斯坦利从来都是个很好的交际学家。

斯坦利有个习惯，他喜欢在夜晚的时候，在我的卧室里不停走进走出。

我住在圣塔芭芭拉，这里的气候非常宜人。

我睡觉的时候习惯把卧室朝向阳台的门开着，从来不会感到任何的不安，而他就是从我开着的门走出去又走回来。

刚开始的时候，我还不能完全适应他的这一习惯，每次他闲逛到外面沐浴在月光下的时候，我都会警觉地醒过来。

但随着时间的推移，他的这一举动对我来说就像是晚间的雾气一般习以为常了。

每当他温暖毛绒的小身体静静抵住我的时候，我感到一种优雅的，纯然的享受灌入身体。

最初在一起的两年里，我总是非常忙，我那时刚被任命为一项心理研究项目的主席，那段日子里，我不是在疯狂地读书，就是在做研究。

渐渐地，我发现，斯坦利的审美似乎和我的书是相抵抗的。

我正在读书的时候，它会堂而皇之地用爪子敲打着书本，满脸的不屑；或者将自己身体的某一部分挡在我和书之间，不让我专心看书。

也就是在我越来越被我的工作与研究占据，无暇顾及它的时候，斯坦利开始拿食物当作慰藉品。

我记得我们最初在一起的时候，斯坦利拥有一副健硕的身材，虽然他的步伐要比运动员稍显疲倦一些，但整体看来还是那么矫健美丽。

然而现在，他的身形随着他那骄奢淫逸的胃口而改变了，他变得越来越圆润，越来越像一个毛茸茸的大球球。

后来，就连我的一些特别要好的朋友都看不下去了，他们甚至当面就会嘲笑斯坦利逐渐走形的臃肿身材。

我隐约觉得这些嘲笑会伤害到他，然而他却总是对这些评论保持冷淡态度，他完全不屑于别人对自己身材的任何评价，而且他和自己那浑圆的身材相处甚好，即使是肥胖，他也依旧保持着浪漫情调的姿态，走起路来像是头上戴了顶皇冠。

斯坦利五岁的时候，我因为一个培训项目出差一个月。

那一个月里，不管我什么时候打电话回家，得到的消息总是，到处都找不到斯坦利。

我开始想象最糟糕的情况，他就这么连一句再见也不说，再也不会回家来了。

于是，那一整个月我都心神不宁，焦虑不安。

当我终于回到家的时候，我的屋子看上去就像是屏住了呼吸一般压抑。

那天晚上我做梦，梦里我到处寻找他，绝望地大声呼叫着斯坦利的名字。

我忽然感觉整个世界的色彩都被吸掉了一般。

我的心悬在那里，就好像一个面目全非、扭曲不堪的枯枝。

连续几天，我都试图想要抓住哪怕一点点他的气息，利用我所有的思维，强烈的心电感应去祈祷着，“拜托，斯坦利，回家吧！”

然后，终于在一天早晨，斯坦利缓慢地踱进了卧室里。

他很是随意地费力从门缝挤了进来，在房子里到处张望，好像是丢了什么东西在这屋里似的，然后悄悄地侧身走向我。

我抱起他，用我的眼泪和吻裹住他。

我就这么紧紧地抱着它，又欣喜又愤恨地摆弄着他，有那么一刻我觉得我像是疯了一样。

他就这么让我抓着他，也不说什么，只是温存地让我一遍遍轻轻拍打着他。

我从那时才意识到，他对我是多么的重要。

无论如何，他回来了。

而这比什么都重要。

我永远都不用去怀疑，斯坦利是我的。

<<学会爱>>

几个月后，我遇到了雷德，也是我现在的爱人。

我们的爱情非常单纯，我们一起工作，一起游泳，有时甚至一起跳舞。

就连我自己还没意识到什么的时候，斯坦利就已经开始察觉到一些事情要发生了。

他那时总是喜欢站在雷德面前，笔直地像一个哨兵似的，示威般盯着他看一会儿，然后默默从他身边走开。

他绝对不会错过任何机会来对雷德表现他的醋意。

斯坦利对我和雷德之间的爱情进展是有他自己的态度的，那就是：接受，但保持距离。

他确实偶尔会强行将雷德的手从我身上推开，或者霸道地趴在雷德想要坐下或躺下的位置上。

然而过不了多久，他就会在靠垫上睡着了，或者是转而投入地享受一份丰盛的食物。

我们三个人就这样一起陷入了一种和谐美妙的生活节奏，共同分享着我们深深的情感。

也就是在这时，我开始发现，其实斯坦利一直都在促进我和雷德之间的命运。

他给我的那忠实的猫的爱，已经是他能够给我的最好的感情了。

有时候，看着别人把我逗得咯咯直笑，或者看到谁在我身边享受地待着，安静地读书，或者是谁跟我在电话里聊了几个钟头，斯坦利都会显得特别高兴，好像我的开心是让它最心满意足的事情。

斯坦利一直都在那里，他教我懂得了无条件的爱是没有规则、不求回报的感情。

我们都知道，作为一个女人，我是不可能做到斯坦利那样的不计回报的奉献的。

我时常会陷入脆弱的人性特征中，比如害怕、没有安全感、嫉妒等，也会被一些人类特有的欲望、雄心壮志以及理想化等特点推动着去做一些事情。

然而斯坦利和我在一起的二十年里，他一直拥有着高贵、无边无际的爱得天性。

当有一天他意识到自己快要死了，他只是一个人默默走到我们家附近的小树林里面去，留给了我一生的智慧和爱。

接下来的篇章里，斯坦利将会给你带来一些欢笑和爱意满怀的表情，你将会在这些表情中体会什么是我们人类最好的东西，又是什么帮助了我们成为我们所能成为的最好的样子。

无论你是欢笑也好，叹气也好，哭泣也好，哪怕是发牢骚也罢，将这些智慧传给你所认识的每一个人……有关于斯坦利的故事，就是这样的。

<<学会爱>>

内容概要

《学会爱：小猫斯坦利的生活觉悟课》是一本身心灵的书，这是一只叫斯坦利的小猫的生活智慧锦集。这本书的作者，也是这只小猫的主人，珍妮弗·弗里德博士（Dr. Jennifer Freed）是一位心理治疗师、电台节目主持人和大学教授。

作者假借小猫之口给现代人上了一堂智慧、幽默的心灵课。教人如何做自己、爱自己、如何与身边的人相处、如何健康地去生活、去爱。这些可爱的内容可以使我们的生活在不知不觉间变得更美好，最重要的是，它让我们和所爱的人的生活变得更具有爱的含义。这本书用简单、幽默且优雅的语言道出了太多生活的智慧。书中每段精彩的语言还配有可爱的小猫插图。这绝对是爱猫者的收藏品中最不可缺少的一样作品。同时，不管你是不是对猫有着独特的情感，你都会为这样一本真诚，可爱的生活心灵书而感动、愉悦。

作者简介

詹妮弗·弗里德

英国心理畅销书作家、心理治疗师、心理学教授、热门电台主持人。

2009年桑塔芭芭拉本土英雄任务获奖者，塞拉图森治疗中心希望奖获奖者。

同时是斯坦利的专属主人，一名爱猫者，也是一名受到猫的启发和恩宠的女人。

詹妮弗是一名帮助上万青年、家庭和个人找到人生目标、救助心灵的专业心理治疗师。

同时，作为一名电台主持人，曾经在“早安，美国”“国家公共电台”以及“美国之声”等知名电台主持过热门心理专栏节目。

作为斯坦利的主人，她将爱猫斯坦利的智慧翻译并记录，写成了最新作品《学会爱：小猫斯坦利的生活觉悟课》，全美国人都疯狂热爱的一只小猫。

得到无数热烈的评价和推荐。

目前，詹妮弗与家人住在美国加州的圣巴巴拉市。

托尼·盖勒斯特

托尼是一名记者，也是一位职业插画设计师。

她和她的家人住在瑞典东南部的乌普萨拉，在当地的一家报社工作，同时为自己的艺术公司出版书籍和图画。

<<学会爱>>

书籍目录

引言

- 1.你和你自己
- 2.你和其他人
- 3.爱和渴望
- 4.健康的习惯

章节摘录

Wake up each morning with a song in your heart. Sing out when you first see someone you know. 每天早上，在起床之前，先在心里给自己放一首歌，起来后遇见第一个你认识的人，就大声对他唱出来。清晨起床的时候，你总是会带着些慵懒的抵触和些微痛苦的挣扎，这再正常不过了。要知道，从一场香甜的好觉里爬起来可不是那么容易的事情啊！不过，要是你起床后在心里偷偷放一首旋律熟悉的曲调，怀着一个让一天都心情美妙的好梦，那么，这于你生命中的任何一天，都是一个最美妙的开始，不是吗？

You will never feel left out if you treasure your own company the most. 享受有自己的陪伴，你就永远不会觉得孤单了。

我们常常会羡慕别人拥有的东西，觉得别人家的花园就是比自己的美丽。

如果你总是这么想的话，那事实也许真的如此，但即便如此，你又能怎样呢？

如果你可以多花些心思在自己的花园里，精心地打理自己的一草一木，那你真的没什么时间去遐想那个你根本看不到的别处的景象。

想象一下，你所拥有的花园就是一个充满未知和想象的神秘宇宙，每一草一木，每一寸光景都有着无限可能的领域等待你去探索。

当你一个人待着的时候，就去扩张一下自己想象的领土，开垦自己智慧的玄妙，不要浪费你那宝贵的时间去祈祷拥有别人的东西。

When someone is on the computer too long, help them by distracting them, or walk lightly on their keyboard. 当你爱的人在电脑前待得时间太久，那就去分散他的注意力，轻巧地在他的键盘上走猫步。

如何才能把你爱的人从电脑那该死的东西面前抢过来呢？

这可能是生活在一个电脑主宰一切的时代里最令人头痛的事情了。

无论你是用脑袋不耐烦地蹭着自己的胳膊，还是连哭带求地不停重复着碎碎念，他却依然沉迷于电脑中对你不闻不问。

这时你就该发出警告的尖叫了，或者在他的键盘上散步也不算过分。

电脑怎么能成为人类花费最多时间去关注的东西呢？

这些机器确实是人类很好的助手，但是它们永远不能替代身体接触的强烈感觉，更不能去比拟那种没有隔着电脑屏幕交流的美好体验。

<<学会爱>>

编辑推荐

《学会爱:小猫斯坦利的生活觉悟课》一只猫的善意提醒,你要大愚若智的生存,还是大智若愚的生活?

众好莱坞影视明星、知名心灵畅销书作家联袂推荐,一本温暖、有趣且智慧无穷的小书。

如果现实让你失望,小猫斯坦利会给你慰藉!

如果人性让你难堪,小猫斯坦利会让你感动!

如果生活让你苦闷,小猫斯坦利会送你微笑!

斯坦利这只猫是让万千读者找到生活温暖归途的灵魂影子!

《学会爱:小猫斯坦利的生活觉悟课》是一只温暖且智慧无穷的小猫给人们生活的善意提醒。

这是一个满怀爱意的猫主人,为她的宠爱猫咪记录下的点滴智慧语言。

斯坦利提醒我们要好好去爱自己,爱别人更要珍惜现在的生活。

它的善意而睿智的建议贯穿整《学会爱:小猫斯坦利的生活觉悟课》:别把自己太当回事儿,生活注定要用爱去演练的。

将生活鸣奏成一场爱的练习曲。

它和它的主人,用它这20年的人生,诠释了最美好动人的感情。

一只猫告诉你如何好好爱自己。

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>