

点亮未来的智慧

SERIES  
系列丛书



Happiness Stand  
in Your 20s



# 20几岁 决定一生的 幸福哲理

成应翠 蒋学晨 主编



史上最棒：从“校园人”到“社会人”的【成长密码】！！

全国首套：为你把握人生历程的  
【超值双语书】！！

最佳“充电”：【20几岁成长盛宴】，  
看这书就够了！！

Smart英语：20几岁，  
要把控职场、人脉、心理及幸福，  
就是要增强英语力！！

石油工业出版社

点亮未来的智慧

SERIES  
系列丛书



Happiness Stand  
in Your 20s

爱迪 (910) 目录型设计



# 20几岁 决定一生的 幸福哲理

成应翠 蒋学晨 主编



全国首套：为你把握人生历程的  
【超值双语书】！！

最佳“充电”：【20几岁成长盛宴】，  
看这套就够了！！

Smart英语：20几岁，  
要把握职场、人脉、心理及幸福，  
就是要增强英语力！！

石油工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

20几岁决定一生的幸福哲理: 英汉对照/成应翠, 蒋学晨主编.  
北京: 石油工业出版社, 2010.4  
(点亮未来的智慧 系列丛书)  
ISBN 978-7-5021-7718-8

I. 2...

II. ①成... ②蒋...

III. ①英语-汉语-对照读物  
②散文-作品集-世界

IV. H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第058686号

## 20几岁决定一生的幸福哲理

成应翠 蒋学晨 主编

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523534 营销部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

---

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 16

字数: 288千字

---

定 价: 24.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



# 序 Preface

20几岁，是人生中最熠熠生辉的年华，需要你有坚韧的意志、恢宏的梦想！

20几岁，是“校园人”到“社会人”的微妙转角，需要你和谐转型！

20几岁，是自我升华的奋斗岁月，需要你苦心孤诣，精心筹划未来！

如果你在20几岁时，能够开足马力全速攀升，你将在万里晴空自由翱翔，领略生命的无限风光；相反，如果你在20多岁时蹉跎岁月虚度光阴，人生将变得颠簸动荡、摇摆不定。如果将人生比作一次航程，你将在这个阶段完成起飞。

20几岁的你，生命的旌旗正在猎猎飘飞，未来的竞争将更加白热化、多元化、立体化。智商、情商、人脉、心理方面的任何事物都可能造成难以收拾的局面。踌躇满志、跃跃欲试的你，急需“充电”。

《点亮未来的智慧》系列丛书旨在提供一套可行、有效的成长解决方案，为你从“校园人”到“社会人”的成功转型提供强劲助力。本套书所选内容针对转型中的实际问题提供可操作性的建议。

本套书包括以下4册，即：

《20几岁决定一生的社交方略》——社会交往是你展示自我的舞台，人脉关系是你事业成功的坚实后盾。懵懂无知、学习社会交往的有关理论，了解各种社交场合的基本行为规范，掌握人际交往的艺术和技巧，对你的人际拓展和人脉积累有着不言而喻的重要意义。

《20几岁决定一生的职场攻略》——职场是20几岁时人生的第一个主战场。在这里，你将完成社会的、商业的重要启蒙。我们从入职、办公室交际、职业规范、跳槽转行等角度出发，为你详细介绍职场发展的策略和技巧。

《20几岁决定一生的幸福哲理》——对于年轻的你，权力、名望和金钱也许颇具诱惑。但是，这一切都是过眼云烟，幸福的生活才应当成为心灵深处的追求。哲理的熏陶和真爱的浸润，会让你达到“掬水月在手，弄花香满衣”的境界。

《20几岁决定一生的心理攻略》——最激烈的竞技，发生在我们的内心世界。我们的心态信念、生活态度、努力程度、思维模式决定着人生成败。阅读本书，你将发现真实的自我，拥有和谐的心态；当抑郁、焦虑、愤怒无端来袭，本书将帮你顺利度过心理危机。

本套书是集成长秘笈、英语学习、超实用资讯于一体的魅力英语读本。

20几岁，要掌控职场、人脉、心理及幸福，就是要增强英语力！

1. 用英文阅读职场、社交、幸福及心理等方向的成长方案，加强你的“英文思考力”。

2. 专为你工作、“圈子”、生活等量身打造的精粹短篇，提升你的“英文亲和力”。

3. 极力拓展你的词汇库与地道英文单句，有效锻炼你的“英文组织力”。

4. 每天的工作、生活中那点小事，就是最好的英文材料，启发你的“英文创造力”。

5. 飘逸曼妙的版式风格，再搭配精美的插图，尽情发挥你的“英文想象力”。

英文要好，就是要随时读、随身看、随处“练嘴”！

随处“练嘴”，有利于你培养语感，熟悉英语的基本表达，积累鲜活的语言素材，有效培养自信心；随处“练嘴”，你可将所学到的原汁原味的地道英语表达灵活地移植到日常交流或各类应试中，可以达到事半功倍的效果。

倘若你能坚持读完本套书中每一个“Advice”，你不仅能一口气用英文表达思想，而且还能从中找到如何打通人脉网络、如何赢在职场、如何拯救幸福大萧条、如何击碎压力，抚慰心灵……

本套书独出机杼的策划编排、丰富多元的内容统筹，为你呈上一道营养丰富、耐人寻味的成长盛宴。我们希望这套书能为你的人生点亮一盏指路的明灯，为你的梦想插上飞翔的翅膀，为你的成功铺下厚重的基石。祝愿你的人生轻灵飞动、五彩斑斓，一路谱写辉煌乐章。

编者

2010年3月于北京

# 目录 Contents

## Chapter 1

### Happiness Laws 幸福的黄金法则

<b>Advice 1</b>	Life Happiness 101 给生活加点糖	2
<b>Advice 2</b>	The Laws of Happiness 快乐的法则	6
<b>Advice 3</b>	Which Comes First, Success or Happiness? 鱼与熊掌，可否兼得？	10
<b>Advice 4</b>	Relation Between Colors and Happiness 色彩与幸福感	14
<b>Advice 5</b>	How to Give Yourself to Whatever the Moment Brings, and Forget Stress 封印压力，活在当下	17
<b>Advice 6</b>	Money=Happiness? Science of Happiness 幸福的财富哲学	22
<b>Advice 7</b>	Safeguard Your Happiness with Stress Relievers 压力防身术，你几级功力？	26
<b>Advice 8</b>	Fourteen Tips for Getting More Sleep—and Why It Matters 天天睡到自然醒	31



## Chapter 2

### Happiness on the Way 当幸福来敲门

- |                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| <b>Advice 1</b> | The Three Secrets to Happiness<br>通往幸福的三大秘密   | 36 |
| <b>Advice 2</b> | Your Psychology of Happiness<br>幸福其实很简单   | 40 |
| <b>Advice 3</b> | Life Isn't a Test<br>人生不是一场测验   | 45 |
| <b>Advice 4</b> | Happiness Is Inside Us and Is Attainable<br>快乐在心底，心静自可觅                                 | 49 |
| <b>Advice 5</b> | The Happiness Factor<br>拯救现代“幸福大萧条”   | 53 |
| <b>Advice 6</b> | Remember, Other People's Moods Have Got Nothing<br>to Do with You<br>记住，幸福就是知道别人的心情与你无关 | 58 |



## Chapter 3

### All about Everyday 快乐，才有禅味

- |                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| <b>Advice 1</b> | Take Control: Five Steps to Having a Great Day<br>通往快乐的5个台阶 | 62 |
| <b>Advice 2</b> | Finding Contentment in Everyday Life<br>知足常乐                | 67 |
| <b>Advice 3</b> | Tips for Happiness in Daily Life<br>助你生活幸福的滋养剂              | 72 |

- Advice 4** The Socratic Method to Great Living  
苏格拉底的幸福哲学

77



## Chapter 4

### For You and For Me 幸福不是奢侈品

- Advice 1** 10 Small Ways to Make the World a Better Place  
10种小技巧，世界更美好

82

- Advice 2** How to Become an Outrageous Giver  
予人玫瑰，手有余香

88

- Advice 3** Helping Others Find Their Own Happiness  
帮助别人发掘幸福

92

- Advice 4** 8 Ways to Give and Take  
幸福是灵魂的一种香味

96



## Chapter 5

### Love and Happiness 爱你有商量

- Advice 1** Ways Men Sabotage Their Own Happiness  
男人：埋葬幸福的若干做法

104

- Advice 2** Ways Women Sabotage Their Own Happiness  
女人：抓住幸福的5个“不”

109

- Advice 3** Committed Relationship Increases Happiness  
—Keep Your Heart Smiling

114

- 心灵深处，空谷幽兰

- Advice 4** Happiness in Relationships  
爱情的杠杆

117

- Advice 5** Be Happy in a Relationship  
甜蜜蜜



## Chapter 6

### What Is in the Way 幸福也有盲点

- |                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| <b>Advice 1</b> | A Guide to Escaping Materialism and Finding Happiness<br>寻求幸福，不做物质主义者 | 126 |
| <b>Advice 2</b> | Can You Spot These 10 Thinking Sins?<br>跨越消极主义                        | 132 |
| <b>Advice 3</b> | Destructive or Constructive?<br>幸福——选择破坏，还是建立？                        | 141 |
| <b>Advice 4</b> | A Secret to Happiness: Read for Fun<br>悦读，而不仅仅是阅读                     | 145 |
| <b>Advice 5</b> | Does TV Make You Happy?<br>电视真能让你快乐吗？                                 | 149 |
| <b>Advice 6</b> | Two Barriers to Lasting Happiness<br>幸福的绊脚石                           | 153 |



## Chapter 7

### Self and Happiness 好好做自己

- |                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| <b>Advice 1</b> | Stop Comparing with Others<br>你就是贵族      | 160 |
| <b>Advice 2</b> | Feeling Good about Your Body<br>身体是革命的本钱 | 165 |

<b>Advice 3</b>	Self Confidence—The Key to Happiness 自信——通向幸福之门的密钥	169
<b>Advice 4</b>	Don't Hang Your Happiness on Others 相信自己是个好命的人	174
<b>Advice 5</b>	How Self-Acceptance Leads to Happiness Within 我来，我见，我胜	179
<b>Advice 6</b>	Happiness is Created Through Self-Awareness 每日三省吾身	182
<b>Advice 7</b>	Overcoming Insecurity and Low Self Esteem 放下包袱，持花而行	187

## Chapter 8

### The Power of Friendship 蓝颜知己

<b>Advice 1</b>	5 Ways to Nurture Friendships and Strengthen Your Happiness 培育友谊，增进幸福的5个方法	192
<b>Advice 2</b>	Our Pursuit of Happiness Through Friendship 掬水月在手	197
<b>Advice 3</b>	Create Truly Supportive Friendships 一个篱笆三个桩	201
<b>Advice 4</b>	The Hows and Whys of Cultivating a Circle of Friends 人脉制胜	207



# Chapter

## The Power of Love 真爱满径，为幸福加分

<b>Advice 1</b>	Why Living a Life of Gratitude Can Make You Happy 感恩是快乐的源泉	214
<b>Advice 2</b>	How to Love 爱让世界转动	219
<b>Advice 3</b>	Wish upon Life—6 Ways to Improve Our Lives 生活在愿景之中——升华灵魂的6种方法	223
<b>Advice 4</b>	Forgiveness 宽恕之道，尽在其中	227
<b>Advice 5</b>	Real Love and Genuine Happiness 真正的爱情与纯粹的幸福	232
<b>Advice 6</b>	Top Ten “Micro Moments” of Happiness 创造幸福的“真情时刻”	238



# Chapter

# 7

幸福的黄金法则

Happiness Laws

Happiness is change. If it is not working, change it. 幸福在于改变。  
如果生活并不如意，那就改变它吧。

Happiness is not a pursuit. Forget about the "Pursuit of Happiness"  
and you'll become happy. 幸福不是一种追求，忘了“追寻幸福”  
吧，你会变得快乐的。

## Advice 1

# Life Happiness 101

## 给生活加点糖

### ● Happiness Law 1: Don't Be a Sheep

About 20 years ago, a friend of mine told me that "we, people, are like sheep, the sheep goes through life following other sheep to **discover** at the end of its life that the other sheep were following it." Are you doing what makes you really happy? Or are you following the other sheep?

### ● 幸福法则1：不要做只羊

大约20年前，我的一位朋友告诉我说：“我们人类就像是羊，羊一生都跟着别的羊走，直到生命的最后，它才发现其实是其他的羊跟着它走。”你正在做一些能够让你真的幸福的事情吗？还是说你只是跟随着其他羊的脚步？

**discover** [dis'kʌvə] v. 发现

### ● Happiness Law 2: Change!

I don't care what you have been told and what are your programmed values; if your job, relationship or **lifestyle** is not working for you, then **fix** it. If you are not able to fix it, then change it. Life is just too short to do something or be with someone who is making you **miserable**. Don't worry about your image or what others will think of you. It's your life not theirs.

### ● 幸福法则2: 改变!

我不在乎你被告知过什么,也不在乎你的既定价值观有哪些,如果你的工作、关系或生活方式对你而言并不起作用,那就修复它如果你没法修复,那就改变它。生命太短暂,我们不能做些让我们痛苦的事情,不能和那些让我们痛苦的人在一起。不要担心你的形象或其他人对你的看法。这是你的人生,不是他们的。

### ● Happiness Law 3: The Pursuit of Unhappiness

An Indian guru once told me that happiness is like a **butterfly**, if you chase it, it will run away, but if you relax and sit still, it will land and rest on your shoulders.

### ● 幸福法则3: 追寻幸福的反面

一位印度古鲁有一次告诉我,幸福就像是蝴蝶,如果你追它,它会跑走,但是如果你放松下来,站着不动,它会停在你的肩膀上休息。

I'm not talking about seeking knowledge, money

我这不是在说追寻知识、金钱

**lifestyle** ['laɪfstɑɪl] *n.* 生活方式

**fix** [fiks] *v.* 修复

**miserable** ['mɪzərəbl] *adj.* 痛苦的

**butterfly** ['bʌtəflaɪ] *n.* 蝴蝶

or **fame**, if that is what you like to do, then **by all means** feel free to pursue them... I'm talking about Happiness!

● **Happiness Law 4: Happiness Is Not a Goal**

Happiness is not a goal. Either you are happy or you are not. It does not matter who you are, where you are or what you do, either you are happy or not. Happiness is a state of mind. Regardless of your goals in life or where you are going, you can travel your life's journey happy or unhappy.

● **Happiness Law 5: Happiness Is Not Perfection**

Happiness is tolerance. Nothing and no one is perfect. To be happy let go of that idea and **forgive** yourself and others.

或名声，如果这些是你想要做的，那么尽一切办法尽情追寻它们吧……我现在说的是幸福！

● **幸福法则4：幸福不是一个目标**

幸福不是一个目标，无论你是否幸福。

它与你是谁、在哪儿、做什么、是否幸福无关。幸福是一种精神状态，无论你生活中的目标是什么，也无论你要往哪儿去，你可以以幸福或不幸福的方式进行你的生命旅程。

● **幸福法则5：幸福不是完美**

幸福就是容忍，没有什么事物或人是完美的。要想幸福，就放开这种完美的想法，原谅你自己和他人。

**fame** [feɪm] *n.* 名声

**by all means** 尽一切办法

**forgive** [fə'gɪv] *v.* 原谅

If you join the perfectionist's club, be ready to live most of your life disappointed, offended and lonely. Nothing is more conducive to your own happiness than **tolerance**. I'm not asking you to turn your cheek the other way, I'm advising you to let go and go on with your life, not **for others' sake** but for yours.

### ● Happiness Law 6: Live Through Mistakes Not with Them

Happiness is learning. Live through your mistakes not with them.

Do I need to explain this?

如果你参加了完美主义者的俱乐部，那就做好过着失望的、气愤的、孤独的人生的准备。除了容忍之外，没有什么更能将你引向幸福了。我不是在要求你转向另一条道路，我是在建议你放手，继续自己的生活，不是为了别人，而是为了你自己。

### ● 幸福法则6：过上超越错误的生活，而不是带着错误生活

幸福就是学习。过上超越错误的生活，而不是带着它们生活。

我还需要解释这一点吗？

**tolerance** [ˈtɒlərəns] *n.* 容忍

**for one's sake** 为了……，出于……

## 幸福在哪里？

有一只小狗，问妈妈：“幸福在哪里？”妈妈

说：“幸福嘛，就在你的尾巴上啊！”于是小狗就转着圈儿

地想咬住自己的尾巴，转啊转，终于晕倒了。待它醒来，

满怀悲伤地以为自己永远也抓不住幸福时，妈妈慈爱地说：

“孩子，其实你不用费力地想去抓它，只要你抬起头向前走，

幸福永远跟在你的身后啊。”是的，幸福就是一种心的

感受。幸福就是为了自己理想的实现所流的汗水和心灵

所受的痛苦，以及最终胜利的泪水……是的，幸福其实就是

这样简单。

Happiness is money. Take care of your money. 幸福就是金钱，好好保管你的金钱。

Happiness is people. If you want to be happy, befriend happy people. 幸福就是人，如果你想要幸福，和幸福的人做朋友。

## Advice 2

# The Laws of Happiness

## 快乐的法则

### ● Happiness Is Information

Happiness is a decision. Wrong decisions are based on lack of information or **misinformation**.

Ask yourself, do I have all the information before I take this particular decision in my life?

### ● 幸福是信息

幸福是一个决定，错误的决定是建立在信息缺失或信息错误的基础上的。

问一问自己，在我做出人生中这个特定的决定之前，我真的拥有所有信息了吗？

**misinformation** ['misɪnfə'meɪʃən] *n.* 错误的消息