



# 活出最好的自己

丛书主编 北京外国语大学 江涛 本书主编 江 涛 瞿 灵

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的魅力英文·活出最好的自己/江涛,瞿灵主编. 北京:石油工业出版社,2010.8

(江涛英语)

ISBN 978 - 7 - 5021 - 7806 - 2

- I. 幸…
- Ⅱ. ①江… ②瞿…
- Ⅲ. 英语-自学参考资料

IV. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089389 号

幸福女人的魅力英文:活出最好的自己

丛书主编 江 涛 本书主编 江 涛 瞿 灵

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网址: www. petropub. com. cn

编辑部: (010) 64523715 营销部: (010) 64523604

经 销:全国新华书店

印刷:北京晨旭印刷厂

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16.5

字数: 280 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



#### 《江涛英语》系列从书编委会

问: [美] 彭铁城

编: 江 涛 主

副主编:王 宏 王丽丽 陈 招 瞿 莉

#### 《幸福女人的魅力英文》编委会

= 编: 江 涛 瞿 文字编委: (按姓氏笔画排列)

T 共 马艳玲 马 从 王世君 王宁宁 Ŧ 钊 王玥崎 Ŧ 洁 王维佳 磊 慧 Ŧ 王禄怀 Ŧ 榆 XIS 君 东 网门 叶适宜 邝 丹 任晶雪 刘凤先 文 |IK 刘芩瑶 刘尚杰 刘英霞 刘 姣 刘晓雯 刘 莹 刘淑平 文 蓓 刘 洁 孙 朱芳英 江秀兴 许 悦 何淑珍 张晓青 张 蓍 张 张 张翠梅 张 瑾 琛 雅 李 丹 李庆煜 李 李 李孟芳 李 洁 李晓鹏 李 莉 李 李 琳 杨 杰 婷 杨少芳 杨 文 杨春霞 杨 雪 杨景玉 杨 颖 汪全芳 苏 超 陈文凯 陈红玲 陈玲 单 勇 居 MM 周雅娴 庞奕群 招敏仪 罗 媛 范 佳 郑小倩 郑莉莎 郑雪玲 玪 哈 蕊 姚 岚 胡凤霞 胡素娟 胡 胡靖婕 莲 胡 嫚 贺雄伟 赵籽君 赵顺丹 赵艳丽 赵舒静 夏方泽 徐上标 徐向群 佳 徐 磊 桂 M 秦彤 谈 伟 谈 媛 郭云龙 高丽芬 常瀛芯 菲 盛 曹玉平 娟 曹 洪 黄建峰 黄 星 黄 胜 黄 晶 龚雪琼 彭 珺 静 董 军 韩 怡 **虐源源** 彭 褚小雯 褚振飞 詹 洁 路 潞 雷 妍 廖正芳 廖海辰 魏煜峰

[英] Charlie Black

[美] Caroline Catts

[加] Wesley Brown 「澳] Chris Green

[美] Steven Hasinger

## 500 幸福女人速成攻略

#### • 攻略简介

数以万计的攻略是帮助玩家顺利通关的得力法宝,佐以各路高手总结的技巧,更有各种必备手册让玩家随时了解必要的数据说明。而人生,正如这一场游戏一场梦,在追寻幸福的漫漫长路上,每个女人都会经历成长的阵痛、青春的惆怅、职场的残酷和婚姻的洗礼。而这时,一本独门攻略——《幸福女人的魅力英文·活出最好的自己》将会助你一臂之力,加快你的脚步,规划你的旅程,让幸福悄悄地靠近。

#### • 适用人群

年龄、学历、籍贯、身高、体重、政治面貌通通不限,适用于一切**渴望幸**福、珍惜人生的女人。

#### • 背景概述

清晨醒来睁开眼,望向白色的天花板,你的心口突然一阵绞痛——最可怕的事情发生了:你突然丢失了小心翼翼珍藏在内心深处的幸福!外出时匆匆忙忙随便套上一件衣服,头发凌乱地一拢,你不再关心自己的外表;工作时眼神涣散,咖啡一杯接着一杯,你失去了曾经忘我投入的激情;情人节无心再为他准备精美体贴的礼物,你忘记了你们第一个情人节时自己的良苦用心;白天倦意浓重,到了晚上却屡屡失眠,生活的片段呼啸着在大脑中不停闪过。一个个明天变成了今天,又变成了昨天,最后变成了记忆里不再重要的某一天,你看着天花板,轻声问自己:这一切真的是我想要的生活吗?

#### • 独门攻略

本攻略汇集 60 位堪称女性典范的名家精粹, 其中有畅销书作家雷斯利·露

迪、《丑女贝蒂》的扮演者艾美莉卡·弗利拉、《心灵鸡汤》系列丛书撰稿人珍妮特·佩莱兹·埃克尔斯,还有许许多多你未曾听过的名字和事迹,她们在平凡的生活中书写着自己不平凡的人生。她们来自不同国家,拥有不同肤色,经历着不同的人生考验,然而,这些女人拥有同样的人生坐标——活出最好的自己,做幸福女人。

每条攻略共分为五个部分:引言带你快速融入阅读环境、体味主旨;"美文留声机"精选精彩英文故事,重难点单词突出标注;"生词释义"语意重现,加强记忆文中生词难词;"译文华尔兹"如优雅舞曲,用中文品味西洋文化经典;"幸福交响乐"品味文中经典语句里蕴含的人生智慧,让你在别人的故事里,寻找自己的幸福。

#### • 技巧心得

可将攻略中的英文选段作为经典的晨读或睡前读物,学习英语,感悟人生。 反复诵读、理解、记忆美文后的两三佳句,能使你内心平和宁静,彰显女性独 有气质。

要快速领会并受用于这一速成攻略,必须掌握特殊技巧——首先,请将嘴角上提,保持一个甜蜜的微笑,可对着镜子反复练习。记住,必须发自内心才能真正领会攻略要领;翻看攻略时,可泡一杯清茶或咖啡,香气和水汽会将哲理更深刻地浸润入脑海;最后,尽量营造温馨的读书环境,温暖的灯光或是明媚的阳光会将幸福的影子拉长。

#### • 反馈信息

众多女性读者普遍反馈,她们通过本攻略顺利通关,找到了追寻终极幸福必备的六大法宝:做魅力女人,做自强女人,做睿智女人,做自信女人,做勇敢女人,做幸福女人。为了让通向幸福的道路更加平坦,她们将继续参考其他三本独家攻略:《幸福女人的魅力英文·做自己情绪的主人》、《幸福女人的魅力英文·永不算迟的梦想》以及《幸福女人的魅力英文·为生命喝彩》。



#### Unit 1 做一个魅力女人

- 1. Women's Accomplishment 女人的内涵 / 2
- 2. Beauty Is Soul Deep 心灵美才是真的美 / 6
- 3. True Feminine Beauty 真正的女性美 / 10
- 4. How to Be a Charming Woman 做个有魅力的女人 / 14
- 5. Every Woman Is Beautiful 每个女人都美丽 / 18
- 6. Beauty That Lasts 恒久的美丽 / 22
- 7. A Woman of Beauty and Grace 美丽优雅的女人 / 26
- 8. Is Ugly the New Beautiful? 丑女: 我比美女更有魅力! / 30
- 9. Take Care of Your Inner Beauty 关注内在美 / 34
- 10. Make Him Commit Use Your Feminine Charm and Mystique 让他表白——用你的女性魅力和秘诀 / 38

#### Unit 2 做一个自强女人

1. Be Yourself 做真实的自己 / 44

- 2. How to Keep Independence as a Woman 如何做一个独立的女人 / 48
- 3. What My Father Left Behind 父亲的精神遗产 / 52
- 4. Independent Women: Friends Open a Bookstore 独立女性: 两个朋友开的书店 / 56°
- 5. The Roots of My Ambition 我的自强之源 / 60
- 6. Perseverance 不屈不挠的品质 / 64
- 7. Rely on Yourself 依靠自己 / 68
- 8. Learn to Love Yourself 学会爱自己 / 72
- 9. Stay Strong 变得坚强 / 76
- 10. Become Self-Sufficient 做一个经济独立的女人 / 80

### Unit 3 做一个睿智女人

- 1. Listening to Your Inner Voice 倾听你内心的声音 / 86
- 2. Think More about What You Have 珍惜拥有 / 90
- 3. Seeing with the Heart 用心去看 / 94
- 4. Work with the "Now" 活在当下 / 98
- 5. Finding the Flexibility to Survive 生活要能屈能伸 / 102
- 6. Running Your Own Race 为自己而跑 / 106
- 7. To Have It All 拥有一切 / 110
- 8. Making It Up as I Go Along
  不管明天会如何,我只管以我自己的方式走下去 / 114
- 9. Don't Spend Today Living in the Past; Today Is Something New

#### 不要活在过去,今天是崭新的一天 / 118

#### 10. A Story to Live by 伴随一生的故事 / 122

#### Unit 4 做一个自信女人

- 1. Self Worth 自我价值 / 128
- 2. Use Your Talent 发挥你的才干 / 132
- 3. Be Proud of Yourselves 为自己骄傲 / 136
- 4. Be Unique, Be Yourself 特立独行, 做自己 / 140
- 5. Stand Tall Like the Sunflower 做一株顽强的向日葵 / 144
- 6. Confidence 自信 / 148
- 7. A Style of My Own 拥有自己的风格 / 152
- 8. Doing What's Natural 自然就是美 / 156
- 9. Because | Was Told | Can 因为我知道我行 / 160
- 10. Always Be Grateful Be Proud of Your Age 心存感激——为你的年龄自豪 / 164

#### Unit 5 做一个勇敢女人

- 1. Can We Talk about "Old"? 我们能说 "老"吗? / 170
- 2. A Brave Woman's Story 一位勇敢女性的故事 / 174
- 3. Courageous Women 勇敢的女性 / 178
- 4. Afraid of Change? 害怕改变? / 182

- 5. Find Your Courage! 找到你的勇气! / 186
- 6. Finding the Courage to Face Death 寻找直面死亡的勇气 / 190
- 7. A Courageous Woman's Fight for Justice 一位勇敢女性的正义之战 / 194
- 8. Armchair Travel 扶手椅上的旅行 / 198
- 9. Courage to Live 生活的勇气 / 202
- 10. The Real Courage 真正的勇气 / 206

#### Unit 6 做一个幸福女人

- 1. Always Appreciate the Little Things 学会欣赏微不足道的东西 / 212
- 2. How to Live a Happy and Satisfied Life 如何拥有幸福如意的人生 / 216
- 3. Relive Those Beautiful Moments 重温那些美妙的时刻 / 220
- 4. F-A-M-I-L-Y 家庭 / 224
- 5. The True Meaning of Love 爱情的本质 / 228
- 6. The Road to Happiness 通往幸福之路 / 232
- 7. Choosing Happiness in Our Lives 选择生命中的快乐 / 236
- 8. Unconditional Love 无条件的爱 / 240
- 9. Marriage Is Fun 婚姻的乐趣 / 244
- 10. How to Live a Romantic Life while without a Relationship 失恋以后如何活出浪漫 / 248



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



# 女人的内涵 Women's Accomplishment

一个女人再美丽也终有衰老的一天,但优雅的气质和丰富的内涵却可陪伴女人一生。 如果华丽的外表可以在瞬间给人留下良好的印象,那么,丰富的内涵则是女性高雅的灵魂和精髓。 要想拥有丰富的内在气质,做一个内外兼修的魅力女人,就需要从点滴小事做起。 女人的气质并非与生俱来,如果像文章中所说的那样从每个细节做起,你也可以很优雅。



The excellent female makes person topple and fall, lies in her decoration not completely. If decoration can give person fine impression in the moment, beauty of rich connotation is elegant soul of female and marrow then.

A lot of female born beauty, but one personal youth is limited, if not paying attention to self's accomplishment, the beautiful "flower" may wither after all; The indifferent female of outward appearance ruins self also unnecessarily, as long as finishing trying to "take exercises to benefit internal organs", also can own beautiful life. Show out on beauty of female's elegance carriage such as sometimes, melting in common life, eating, sitting, standing on, going from the clothes.

Carriage of clothes: gets beautiful and appropriate as well expert in self being dressed up very economical, does not run after blindly expensive and stylish

Carriage of eating: manifests out the natural quiet education and grade, avoids indulging in loud and empty talk in the process of eating. Loudness talks about in having meal in the eatery can affect neighbour table guest, may have made you lose a modern female at ease also is satisfying.

Carriage of sitting: is be in seat posture conforming to natural tall and graceful, keep body's natural demureness. When being sitting the upper part of the body is straight and **upright**, the head lifts, square self's shoulders, two leg closes. Seat law, knee of pair of leg may part anyway by no means, both hands can deliver a pack on the thigh or hand readjusts oneself to a certain extent only on the chair armrest. Everything needs to accord with the natural world but no affected.



decoration / dekə'reifən/
n. 装饰,装饰品
connotation / kənə'teifən/

n. 内涵 marrow/mærəu/

n. 精髓 stylish /'stailif/ adj. 流行的, 时髦的 manifest /'mænifest/

vi. 出现,显露 upright /'Aprait/ adj. 挺直的,笔直的 优秀的女性令人倾倒,并不完全是靠她华丽的外表。如果 华丽的外表可以在瞬间给人以良好的印象,那么,丰富的内涵 则是女性高雅的灵魂和精髓。

许多女性天生丽质,但一个人的青春是有限的,如果不注意自身的修养,美丽的"花儿"终究会凋谢;相貌平平的女性也不必自暴自弃,只要修炼好"内功",也能拥有美丽的人生。女性的高雅之美常常是从日常生活的衣、食、坐、立、行等方面表现出来的。

衣之仪态:美在花很少的钱就能把自己打扮得既漂亮又大 方得体,而不是盲目地追求昂贵和时尚的服饰。

食之仪态:美在吃的过程中表现出自然沉静的教养和品位,不要在吃饭的过程中想尽一切办法高谈阔论。在餐馆里进餐的时候高声谈论,不仅会影响到邻桌的客人,而且也会令你失去一个现代女性的仪态美。

坐之仪态:美在坐姿自然挺拔和优雅,保持身体的自然端 庄。坐时上半身挺直、抬头挺胸、两肩放平、双腿合拢。不管 怎么坐,双腿的膝盖绝不可分开,双手可以交叠在大腿上或单 手放在椅子的扶手上,一切要合乎自然而不可故作姿态。 主要女的 月英文·活出最好的自己

Carriage of line: The motion making person energetic and paying attention to a limb in full feather in steady but straight going on foot, harmonizes. Pay attention to going on foot attitude's steady but straight. Walk coming to go on foot the action make use of the pelvis and abdomen to drive body's going ahead, but not use buttock's vibration and crus.

Friend, you do not matter according to the carriage coming to adjust your aspect such as dressing, eating, sitting, standing on, going's suggestion above, believe that you are able to have good gains, you will be at least face be full of elegant that beautiful palace hall forges ahead the first step.

pelvis / pelvis/ n. 骨盆, 盆骨



行之仪态:美在稳而直的行走使人精神饱满和神采飞扬,注意肢体运动的协调。注意行走姿态的稳健,笔直。走路是利用盆骨及腹部来推动身体的前进,而不是用臀部的摇摆及小腿的动作。

朋友,你不妨按照上面的建议来调整你的衣、食、坐、立、 行等方面的仪态,相信会有很大收获,至少你会向充满高雅之 美的殿堂迈进第一步。

#### 幸福交响乐

If decoration can give person fine impression in the moment, beauty of rich connotation is elegant soul of female and marrow then.

如果华丽的外表可以在瞬间给人以良好的印象,那么,丰富的内涵则是女 性高雅的灵魂和精髓。

A lot of female born beauty, but one personal youth is limited, if not paying attention to self's accomplishment, the beautiful "flower" may wither after all.

许多女性天生丽质,但一个人的青春是有限的,如果不注意自身的修养, 美丽的"花儿"终究会凋谢。

Carriage of sitting: is be in seat posture conforming to natural tall and graceful, keep body's natural demureness.

坐之仪态: 美在坐姿自然框栊和优雅, 保持身体的自然端庄。

编者按:要想做一个高贵优雅的 女人就必须懂得:完美女人的每一份 美丽都是修炼出来的。



# 2 Beauty Is Soul Deep

【美国】斯蒂芬・古蒂儿

斯蒂芬·古蒂儿(Steve Goodier)是一个职业演说家、咨询师和高产的作家。 他认为在喧嚣浮华的社会中,外在美不过是转瞬即逝的缥缈事物,只有不断丰富自我,才能散发出自然的魅力。 要想成为一个有魅力的女人,就必须明白一点:美丽是一种由内而外的气质,如果你的内心足够善良、谦逊、温和,那么你就会魅力回射!



Boraham Lincoln loved to tell stories on himself. One of his favorites concerned itself with physical appearance.

In the days when Lincoln used to be on the circuit (traveling on horseback from one county court to another), he was once approached by a stranger who said, "Excuse me, sir, but I have an article which belongs to you."

"How is that?" Lincoln asked in astonishment.

The stranger took a jack-knife from his pocket. "This knife," he said, "was placed in my hand some years ago, with the **injunction** that I was to keep it until I found a man homelier-looking than I am myself. I have carried that knife for many years. Now I pass it on to you."

Lincoln added wryly, "I've carried that knife ever since."

One of Lincoln's greatest assets was his ability to laugh at himself. And he frequently laughed at his physical appearance. But history does not remember him as an "ugly" individual-in fact, often just the opposite. His outer appearance was clothed in magnificently beautiful garments: character, honesty, humor and courage. But there are other clothes he wore equally well — such as humility and forgiveness.

We say that beauty is skin deep. But it isn't really. It has very little to do with the skin. True beauty is soul deep. It is a fabric that is woven in the soul and worn in plain view.



亚伯拉罕·林肯喜欢讲他自己的故事,尤其是关于他容貌的故事。

当林肯还在巡回审判区的时候(他骑在马背上,奔走于各个郡县法庭之间),有一次碰到个陌生人对他说:"先生,打扰下,我这有件东西是属于你的。"

"什么呀?" 林肯很是吃惊地问道。

陌生人从口袋里拿出一把折叠刀,说道:"这把刀,在我手上有些年头了,我的使命就是保留着它,直到有一天发现一个比我长得更难看的人。我随身揣着这把刀很多年了,现在我把它传给你。"

林肯自嘲地说:"从此我就带着那把刀了。"

林肯最大的长处之一就是自我解嘲的本事,他常戏谑自己的长相,但是历史并没记住他如何丑陋——事实上,刚好相反,他的外在被披上了一层层美轮美奂的外衣:好的品质、诚实、幽默和勇气。但是有另外两件他也穿得非常合身——谦逊和宽容。

我们认为美丽是肤浅的,但事实并非如此,这跟外貌无 关,真正的美是心灵的美,是一份嵌入灵魂的朴实无华。

injunction /in'dʒʌŋkʃən/
n. 命令
wryly /'raili/
adv. 挖苦地,嘲弄地
garment /'gaɪmənt/
n. 衣服