相伴一生的

水晶球

幸福篇

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself . Emerson

幸福是香水，你洒在别人身上 时，自己也会沾上一两滴。

Happiness is not a station you arrive at, but a manner of traveling. Margaret Lee

幸福不是你要到达的一个车站， 而是一种旅行的方式。

The wounds are what make happiness richer and more profound. Sigurd Christiansen

伤痛让幸福更丰富、更深刻。

Even happiness gets tiresome in the long run. Montesquieu

时间太长了，幸福自己会厌倦。

四个最快乐的人

英国《太阳报》曾以“什么样的人最快乐”为题，举办了一次有奖征答活动，从应征的八万多封来信中评出四个最佳答案：

1. 作品刚刚完成，吹着口哨欣赏自己作品的艺术家。
2. 正在用沙子筑城堡的儿童。
3. 为婴儿洗澡的母亲。
4. 千辛万苦开刀后，终于挽救了危重病人的外科医生。



要使自己成为快乐的人：

从第一个答案中，我们知道必须工作，有工作，就会使人快乐。

第二个答案告诉我们，要学会快乐，必须充满想像，对未来充满希望。

第三个答案告诉我们，要学会快乐，一定要心中有爱——那种无私的、不记报酬的爱。

第四个答案告诉我们，要学会快

相伴一生的水晶球

乐，一定要有能力，要有助人为乐的技能.

只有这样的人，世人才会给他最美妙的报偿，正所谓予人快乐 予己快乐。

掌握自己快乐的钥匙

一个成熟的人能握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”

年轻人从文具店走出来说：“那位老板服务态度真恶劣，把我气炸了！”

这些人都作了相同的决定，那就是让别人来控制自己的心情。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现况无能为力，抱怨与愤怒成为我们惟一的选择。

我们开始怪罪他人，并且传达一个讯息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”

此时我们就把这一重大的责任托给周围的人，即要求他们使我们快乐。

我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地

需要全本请访问 www.ertongbook.com

任人摆布。

这样的人使别人不喜欢接近，甚至望而生畏。

但一个成熟的人能握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，为自己负责，和他在一起是一种享受，而不是压力。



你的钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

爱的反面不是仇恨，而是漠视和不关心。

Love changes everything.（爱将改变一切）

其实我们身处的地方，不论是环境、人、事还是物都很容易影响我们的情绪起伏，可是千万别忘了：不要因为他人的一句话而在意太久！！

Happiness is not a station you arrive at, but a manner of traveling. Margaret Lee

幸福不是你要到达的一个车站，而是一种旅行的方式。

Happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself. Emerson

幸福是香水，你洒在别人身上时，自己也会沾上一两滴。

To be waiting for a joy is also a joy. G.E.Lessing

等待快乐的过程也是一种快乐。

If you want to enjoy life, you should drink it in small sips. English source

想品生活的幸福，应该小口吮吸。

Joy of living sprouts from a clean conscience. Iranian proverb

生活的快乐萌芽于清醒的认识。

The deeper sorrow sinks into you, the greater the happiness

you can achieve. Kahlil Gibran

经受的痛苦越大，得到的幸福越大。

When love peeps in through the window, unhappiness walks out through the door. Polish proverb

爱从窗口偷偷地进来，不快就会从门里溜走。

Pleasures have their price, but happiness is for free.

Nils Kjoer

乐事是有代价的，但是幸福是免费的。

Only when the ocean is upset will it throw a clam with a pearl upon the beach.

只有当大海悲伤时，他才留下灿烂的珍珠。

The art of being happy consists in making one's joys simple.

Chinese proverb

幸福的艺术在于制造简单的快乐。

When you're happy you can never rise too early!

Camilla Collett

幸福的人不早起。

Getting to know poetry is to expand the heart's capacity for happiness and sorrow. Liv Dommersnes

了解诗歌，就是扩展心灵对于幸福与悲伤的容量。

He is happiest, be he king or peasant. who finds peace in his home.
家庭和睦的人是最幸福的，不管他是国王还是农夫。

Joy is not in things, it is in us.
快乐不在事物中，它在我们心中。

The happiness of your life depends on the quality of your thoughts.
生活的幸福在于思想的质量。

Burdens become light when cheerfully borne. Ovid
快乐地承受，负担变轻了。

Some of you say: 'Happiness is greater than sorrow,' and others say: "No, sorrow is the greatest." But I say that they cannot be separated. Kahlil Gibran
有人说：幸福比悲伤大。有人说：不 悲伤最大。我说，它们是不可分的。

Happiness is not a state of mind that you can reach by searching for it, it is the result of a meaningful life, something you get as a bonus. Erik Dammann
幸福不是一种你可以寻找到的状态，它是有意义生活的一种结果。你得到这个结果像是得到一种奖励。

The problem with wearing an armor is that while it shields you from pain it also shields you from joy. Celeste Holm
带着面具去生活的问题在于，它将你与痛苦阻隔开，也将你与快乐阻隔开。

Never envy somebody who appears to be happy. You don't know his secret sorrows. Indian word of wisdom
永远不要羡慕那些看起来幸福的人。你不知道他背地里的悲伤。

When you no longer stand it, but have to, that is when you know you are alive. Olav Duun
当你不得不忍受时，就是你知道自己还活着。

A smile is cheap. We will give it to anybody. The tears are more valuable. We keep them to ourself. Peter Egge
微笑是很便宜的，我们送给每一个人。眼泪是昂贵的，我们留给自己。

You do not harvest happiness where you trample it for other people. Olaf Benneche
践踏别人的幸福，你就不会收获幸福。

In writing just two letters separate happy from unhappy. In life the difference is even smaller.
幸福与不幸的差别只在一线间。

Happiness lost is the worst unhappiness.

Pedro Calderón de la Barca

失去幸福是最大的不幸。

Happiness is nowhere for me to find if I cannot find it in myself. Edvard Grieg

如果在自己心中找不到幸福，幸福就无处可寻。

A book in one hand, a glass of wine in the other, a cat in the lap - what more could one ask for? Ruth Gottberg

一本书在手，一杯酒在手，一只猫在膝——还有什么可求的？

The best way not to get very unhappy is to refrain from the wish to be very happy. Arthur Schopenhauer

不想遭遇不幸的最好办法是限制对于幸福的渴望。

Don't talk about your happiness with some-one who is less happy than yourself. Anonymous

不要与比自己不幸的人谈论自己的幸福。

Happiness is a question of good health and poor memory.

Ingrid Bergman

幸福是好的财富和差的记忆。

Happiness is made of glass, it shines the brightest where it is most fragile. Publius Syrus

需要全本请访问 www.ertongbook.com

幸福是玻璃做成的，它最脆弱的地方最为闪亮。

When happiness becomes a goal it ceases to be happiness
当幸福成为一个目标，它就不是幸福了。

Do not complain beneath the stars about the lack of bright spots in your life. Henrik Wergeland
不要在星光下抱怨生活中缺乏光彩。

The sky is of the same color wherever you go.
Persian proverb
不管你走到哪里，天空都是一样的颜色。

We don't find happiness, we make it. Petra Fleischer
我们没有找到幸福，我们制造幸福。

Joy and sorrow are next door neighbors. German Proverb
快乐与悲伤是紧连的邻居。

True happiness consists in being happy without happiness.
真正的幸福包含在没有幸福的幸福中。

Suffering is the price of happiness. Karen Blixen
煎熬是幸福的代价。

Let the discontents be secrets Franklin

让不满成为秘密。

Living happily for the rest of one's life can only be done on a day-by-day basis. Margaret Bonnano

一生的幸福在于一天一天的幸福中。

Happiness and unhappiness live under the same roof Grubb

幸福与不幸生活在同一个屋檐下。

Wear a smile and have friends; Wear a scowl and have wrinkles. George Eliot

面带微笑，拥有朋友；面带愁容，拥有皱纹。

Happiness attracts happiness.

幸福吸引幸福。

Wonders are many, and nothing is more wonderful than man. Sophocles

奇迹很多，但没有比人更伟大的奇迹了。

In the moments of joy one should not give promises – in the moments of anger one should not reply to letters. Chinese proverb

快乐时不要承诺，生气时不要回信。

Monotony kills any joy. Publius Syrus

单调杀死快乐。

To live is not enough: You also need sunshine, freedom and a small flower. H.C. Andersen

活着是不够的，你还需要阳光、自由和鲜花。

Happiness is not the absence of problems, but the ability to handle them. Anonymous

幸福不存在缺乏的问题，而是没有能力去感知它。

Happiness is a way station between too much and too little.

C. Pollock

幸福是太多和太少之间的一站。

We have no more right to consume happiness without producing it than to consume wealth without producing it.

Bernard Shaw

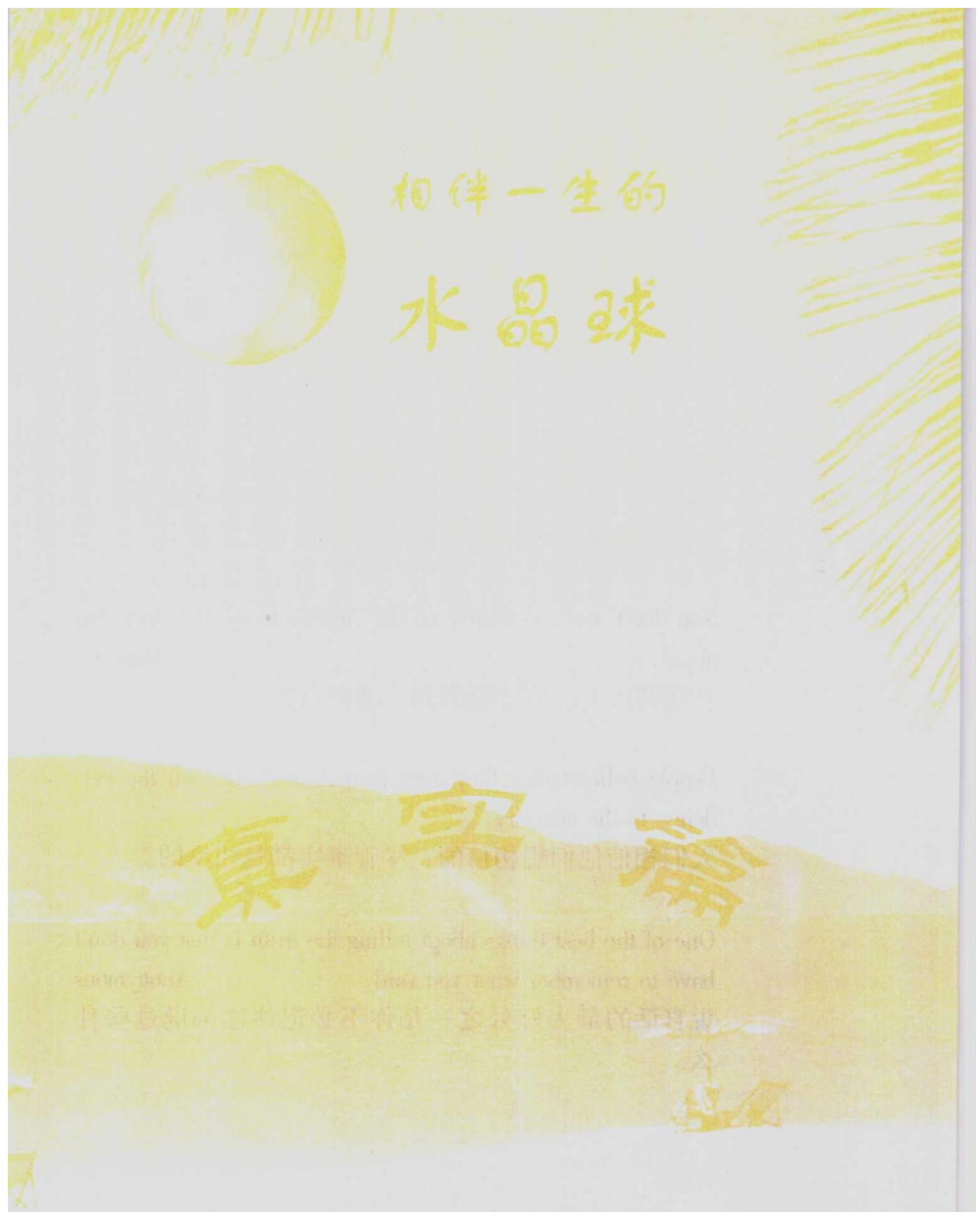
正像我们无权只享受财富而不创造财富一样，我们也无权只享受幸福而不创造幸福。

He who seeks only for applause from without has all his happiness in another's keeping. Goldsmith

追求别人的赞赏，就是将自己的快乐委诸别人手中。

相伴一生的

水晶球



One should tell the truth, but not every truth should be told. Queen Kristina

应该说真话，但不是所有的真话都应该说出来。

You don't see the reality of life until you stand beside the abyss. Per Hansson

在深渊边上，你才能看到生活的真实。

People believe what they want to believe despite all the evidence to the contrary.

人们相信他们想相信的，尽管事实都是相反的。

One of the best things about telling the truth is that you don't have to remember what you said. Anonymous

说真话的最大好处之一是你不必记住你都说过些什么。

心中的顽石

我刚嫁到这个农场时，那块石头就在屋子拐角。石头样子挺难看，直径约有一英尺，凸出地面两三英寸。

一次我全速开着割草机撞在那石头上，碰坏了刀刃。我对丈夫说：“咱们把它挖出来行不行?”“不行，那块石头早就埋在那儿了。”我公公也说：“听说底下埋得深着哪！自从内战后你婆婆家就住在这里，谁也没能把它给弄出来。”

就这样，石头留了下来。

我的孩子出生了，长大了，独立了。我公公去世了，后来，我丈夫也去世了。

现在我审视这院子，发现院角那儿怎么也不顺眼，就因为那块石头，护着一堆杂草，像是绿草地上的一块疮疤。

我拿出铁锹，振奋精神，打算哪怕干上一天，也要把石头挖出来。谁知我刚动手那石头就被挖出来了，只不过埋得一尺深，下面比上面也就宽出去六寸左右。我用撬棍把它撬松，然后搬到手推车上。这使我惊愕不已，那石头屹立在地上的时间之长超过人们的记忆，每个人都坚信前辈人曾试图挪动它，

需要全本请访问 www.ertongbook.com