

坚持微笑， 暖得像太阳

小懒
编著

我要在看得最远的地方，披第一道曙光在肩膀，
被泼过太冷的雨滴和雪花，更坚持微笑要暖得像太阳。

双语美文





坚持微笑， 暖得像太阳

小 懒 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

坚持微笑, 暖得像太阳: 汉英对照 / 小懒编著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014. 5 (心灵鸡汤)

ISBN 978-7-80769-556-1

I. ①坚… II. ①小… III. ①英语—汉语—对照读物 ②成功心理—通俗读物
IV. ①H319.4; B

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062569 号

坚持微笑, 暖得像太阳

小懒 / 编著

出版人 田海明 周殿富 责任编辑 陈丽杰 叶 箫

责任校对 叶 箫 装帧设计 SOMA 小 虫

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 制 北京鹏润伟业印刷有限公司 (010) 80261198

规 格 880mm×1230mm 1/32

印 张 9

字 数 200 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-556-1

定 价 29.80 元

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究

※ 图文版权声明: 书中所用图片及文字, 部分来源于网络, 因故无法直接联系到作者, 但均已备案, 并无意侵权。作者可以通过电话 (010-64227966) 与我们取得联系, 一经确认, 将及时支付您的稿酬, 特此说明!



坚持微笑，暖得像太阳。

你若微笑，日光倾城。



成为好姑娘要做什么？每天出门照镜子，给自己自信的微笑。走路抬头挺胸，遇见不想招呼的人，点头微笑，径直走过。时刻微笑待人处事。



当我真正开始爱自己，
我才认识到，所有的痛苦和情感的折磨，
都只是提醒我：活着，不要违背自己的本心。
今天我明白了，这叫做
“真实”。



当我真正开始爱自己，
我才懂得，把自己的愿望强加于人，
是多么的无礼，就算我知道，时机并不成熟，
那人也还没有做好准备，
就算那个人就是我自己，
今天我明白了，这叫做
“尊重”。



当我开始爱自己，
我不再渴求不同的人生，
我知道任何发生在我身边的事情，
都是对我成长的邀请。
如今，我称之为
“成熟”。

当我开始真正爱自己，
我才明白，我其实一直都在正确的时间，
正确的地方，发生的一切都恰如其分。
由此我得以平静。
今天我明白了，这叫做
“自信”。



当我开始真正爱自己，
我不再牺牲自己的自由时间，
不再去勾画什么宏伟的明天。
今天我只做有趣和快乐的事，
做自己热爱，让心欢喜的事，
用我的方式，以我的韵律。
今天我明白了，这叫做
“单纯”。





当我开始真正爱自己，
我开始远离一切不健康的东西。
不论是饮食和人物，还是事情和环境，
我远离一切让我远离本真的东西。
从前我把这叫做“追求健康的自私自利”，
但今天我明白了，这是
“自爱”。

当我开始真正爱自己，
我不再总想着要永远正确，不犯错误。
我今天明白了，这叫做
“谦逊”。





我当开始真正爱自己，
我不再继续沉溺于过去，
也不再为明天而忧虑，
现在我只活在一切正在发生的当下，
今天，我活在此时此地，
如此日复一日。这就叫
“完美”。



当我开始真正爱自己，
我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，
但当我唤起了心灵的力量，
理智就变成了一个重要的伙伴，
这种组合我称之为，
“心的智慧”。



我们无须再害怕自己和他人的分歧，矛盾和问题，
因为即使星星有时也会碰在一起，
形成新的世界，
今天我明白，这就是
“生命”！

坚持微笑，暖得像太阳

我有一个朋友，她很喜欢写诗，有时候别人对他说，诗人现在被妖魔化得这么严重，而且写诗又不挣钱，你为什么还要写呢？

大多数情况下，她都是一笑了之，实在被问得多了，她便会说：世界上的事，并不只是因为可以挣钱才显得有意义。

我很喜欢她说的这句话，但是，我更喜欢她面对种种质疑和恶意的嘲弄时的微笑。她的微笑，让那些心怀恶意的人自惭形秽，她的微笑，让所有的怀疑和嘲弄都显得云淡风轻。

她曾经送给过我她写的一首诗，我很喜欢。

也许你不再相信，重重雾霾遮挡住的阳光

也许你不再渴望，重重欲望污染后的理想

也许你开始觉得，山不青，水不绿

甚至你开始认为，爱情是人类说的最大的谎

于是，你闭上眼睛，不再去看

于是，你闭上心灵，不再去想

于是，你将自己与这个世界隔离

只为，让自己保持纯净和善良

可是，你真的没有发现吗

再浓重的雾霾，都不会完全遮挡阳光

再扭曲的欲望，都不能完全谋杀理想

再失败的爱情，都不曾对爱失去希望

所以，请你相信，这世界依然会变得更美好

所以，请坚持微笑，暖得像太阳

无论是风雨如晦，还是雾霾重重

无论是梦想受挫，还是心灵受伤

只要你坚持微笑，便有温暖的阳光

只要你坚持微笑，便有温暖的希望

这首诗也许没有华丽的辞藻，也没有什么深刻的道理，但是，它简单，纯粹，直接，它给人以一种干净的正能量。是的，正能量。现在有些人反感正能量这个词汇，因为他们觉得这是在对所有人进行洗脑。但是，