



Polish Your English  
英文全知道

# 每天

## 用英语读点 幸福私语

# Everyday English



主编 杨金鑫 梁俊茂

### 爱、家庭、事业、理想全知道

小时候，幸福很简单；长大了，简单很幸福。

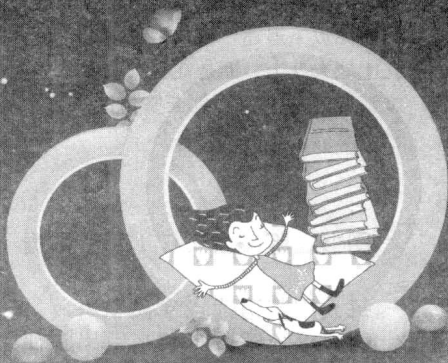


中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn



英文全知道

# 每天 用英语读点 幸福私语



主编 杨金鑫 梁俊茂



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)



## 内容提要

你站在幸福金字塔的第几层?

爱、家庭、事业、理想……幸福就在当下,每天给自己一个幸福的理由!

你幸福吗?幸福,是寒冬里的一抹暖阳,是晚归时恋人的一句关爱,是朋友暖暖的一声问候,是一次美好的邂逅,是一双善意的眼睛……幸福看似遥不可及,其实触手可及。幸福就像狗尾巴,眼看就要得到了,它却永远跑在前头。但只要你放下追逐,自信地往前走,就会发现其实它一直跟着你。幸福从来不是寄托于他人身上,而是在自身的血脉里延伸。如果你还不知道如何让幸福来敲门,就请翻开这本书,每天坚持读一篇,从优美英文的字里行间找到那个懂爱的自己。幸福,会不请自来。

## 图书在版编目(CIP)数据

每天用英语读点幸福私语 / 杨金鑫, 梁俊茂主编

— 北京: 中国水利水电出版社, 2012. 1

(英文全知道)

ISBN 978-7-5084-9262-9

I. ①每… II. ①杨… ②梁… III. ①英语—语言读物 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261690号

策划编辑: 陈 蕾 责任编辑: 陈艳蕊 加工编辑: 孙 丹 封面设计: 潘国文

书 名	英文全知道 每天用英语读点幸福私语
作 者	主编 杨金鑫 梁俊茂
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www.waterpub.com.cn</a> E-mail: <a href="mailto:mchannel@263.net">mchannel@263.net</a> (万水) <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub.com.cn</a>
经 售	电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电 话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	170mm×235mm 16开本 15.5印张 314千字
版 次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
印 数	0001—6000册
定 价	29.80元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究



## Preface 序

# 每天只需进步一点点

本套书专为下列人士打造：

学生：金牌英语阅读力、写作力训练计划，考试乐无忧！

上班族：积累英语竞争力，升职加薪必备！

网友：上网聊天，和老外互动无障碍！

身边有哪些鲜活的经典英文值得收藏和学习？来这里找寻答案吧！

“英文全知道”丛书共收录了人生中最不可或缺的5个方面的英文，包括管理智慧、励志训言、幸福私语、生活时尚、学科经典。集结最精华的英文内容，一步一步带你了解人生中必备的生存秘诀，洞悉什么样的人格特质才能成为人生的强者，引领你用英文学习最有效的人生成功之道。

### 《每天用英语读点管理智慧》

用洞察力、理性思维、知识与技能来充实自己！

巨商、大师、名企管理精髓全知道，让你更能胜任今天和明天的工作！

管理类的书籍数不胜数，但本书简单而又深刻。沉稳的英文里透着真挚，轻松的语句中到处是价值颇丰的宝贵经验。在许多专家、学者、培训师把管理讲得高深、玄妙、繁复的时候，本书让管理智慧回归简单，告诉你企业管理至简、至明、至易、至中的道理和方法。这里有商界巨子的真实案例，有管理大师的睿智箴言，有跨国名企的管理之道，有实用的管理知识，有教你成为“金领”的方法……本书不仅是你用英文了解管理的入门书籍，更像是一本指导你如何在工作、生活中努力活出自我的指南，无论从怎样的角度阅读本书，都能得到不一样的收获。

### 《每天用英语读点励志训言》

希望是长着羽毛的生灵，带你攀上心灵的巅峰！

名校校训、名门家训、励志演讲全知道，这是一本随时都能用上的书。

直面人生的勇气、改变命运的动力，由心而生。本书有足以让你受益一生的好英文，给你激励和启发，让你沉而思，起而行，坚而不摧，韧而不拔。当你疲惫时，这里有智者的教诲；当你迷茫时，这里有仁者的心声。你的人生之路上会有风雨，也会有彩虹，但是有了励志经典的陪伴，你终会感受到雨过天晴。本书会教你学会坚强，学会思考，学会珍惜。请静静感受这些蕴意深刻的英文吧！总会有一段文字，或者一句话，在你的心灵深处荡起涟漪！



### 《每天用英语读点幸福私语》

你站在幸福金字塔的第几层？

爱、家庭、事业、理想……幸福就在当下，每天给自己一个幸福的理由！

你幸福吗？幸福，是寒冬里的一抹暖阳，是晚归时恋人的一句关爱，是朋友暖暖的一声问候，是一次美好的邂逅，是一双善意的眼睛……幸福看似遥不可及，其实触手可及。幸福就像狗尾巴，眼看就要得到了，它却永远跑在前头。但只要你放下追逐，自信地往前走，就会发现其实它一直跟着你。幸福从来不是寄托于他人身上，而是在自身的血脉里延伸。如果你还不知道如何让幸福来敲门，就请翻开这本书，每天坚持读一篇，从优美英文的字里行间找到那个懂爱的自己。幸福，会不请自来。

### 《每天用英语读点学科经典》

经典经得起考验，值得一读再读，常读常新！

经济、金融、理财、心理、人文、科技、艺术，你不可不知的各学科经典知识全在这里！

本书将带你走进经济学殿堂，了解十大经济学原理，纵览金融市场，打理私人小金库，品商业风云，赏人文精粹……一段段生动的文字，一句句原汁原味的英文，承载了各学科的经典知识，它们的价值和魅力在流光岁影里永不褪色，至今仍照耀着我们的生活。经典无可取代，知识点亮智慧人生，每天努力一点点，用知识改变你的生活！

### 《每天用英语读点生活时尚》

缤纷生活，雕刻时光！

理财、健康、育儿、时尚全知道，此刻让你的生活“鲜活”起来！

优雅而精致的生活是门艺术！生活中有无数的奥妙等待我们去参透，本书从贴近每一个人生活的现实入手，让你“通往”缤纷多彩的生活。这里有理财之道，有健康妙招，有育儿经验，有时尚典范，有心理解密，有社交攻略，有职场秘技……立即行动，每天用英语读点生活时尚元素，每一种元素都值得你去阅读，去欣赏，去省思。不知不觉间你会惊奇地发现，生活的风景竟然如此美丽！

用老外耳熟能详的经典段落，读出好英语！你不可不知的身边最经典英文，瞬间全知道。本套书的精彩内容均为精挑细选，每篇还标注了重要单词和短语，是练习英语阅读和写作的最佳材料。全套书内容深入浅出，贴近生活，鲜活生动，字字珠玑。每一段，每一句话，都是学习英语最实用、最生动的教材。在编排上，全套书每篇都采用中英对照编排方式，方便读者阅读。版式上除美观外，更兼顾实用，让读者用最少的的时间，看到最多的文字。开始行动吧！每天抽出10分钟读一篇，让本套书成为你的贴身英语家教。

编者

2011年12月于北京

编委（排名不分先后）

成翔	王巧梅	严国飞	于梦明	李洋
王亚楠	蒋学晨	祝万伟	林美思	郑伟强
何长领	王霞	张艳萍	高爱琴	杨晓丽
刘万云	吴淑严	武少辉	成琳	郭美兰
孙帅	李远子	刘林	谢意	杨美莉
黄艳	代艺鸣	宋黎英	丁妍	

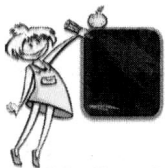


# Contents 目 录



## Chapter 01 幸福就在当下

1.1 Happiness in the Life 生活中的幸福.....	2
1.2 Don't Steal My Happiness 不要偷走我的幸福 .....	5
1.3 Happiness Is Near 幸福很近 .....	8
1.4 Happiness Investment 幸福投资 .....	11
1.5 Key Ingredients in the Search for Happiness 通往幸福的关键要素 .....	13
1.6 Hope 希望 .....	16
1.7 Attitude and Pleasure 态度决定生活 .....	18
1.8 Cherish the Happiness in Life 拥抱生活, 享受美好 .....	21
1.9 Your Life 生命因你而精彩 .....	23
1.10 On the Way to Happiness 幸福之路 .....	25
1.11 Something to Change for Happiness 幸福的陀螺 .....	27
1.12 Sunrise and Happiness 朝日的幸福 .....	28
1.13 The Pursuit of Happiness in Your Life 当幸福来敲门 .....	30

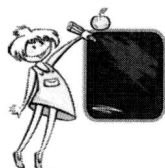


## Chapter 02 你站在幸福金字塔的第几层

2.1 About Love 唯美爱情 .....	34
2.2 Love Reflection 情海徜徉 .....	37
2.3 When Love Beckons to You 爱神召唤 .....	40
2.4 Born to Win 成者之道 .....	42
2.5 Love Sweets 爱的情话 .....	45
2.6 Single Happiness 单身的幸福 .....	47



2.7 Feeling Towards Love 爱之初体验 .....	49
2.8 Happiness of Harvest 丰收的快乐 .....	51
2.9 Harvest Happiness 收获幸福 .....	53
2.10 Honey Words 甜蜜的话 .....	55
2.11 Way to Success 成功的道路 .....	57
2.12 Friendship 友谊万花筒 .....	59



## Chapter 03 拯救现代“幸福大萧条”

3.1 Remember the Happiness and Be Grateful 记住幸福，学会感恩 .....	62
3.2 In Love We Are Happy 有爱就会幸福 .....	64
3.3 Secrets of Happiness 幸福秘笈 .....	67
3.4 The Happiness Trap 幸福陷阱 .....	70
3.5 Create A Happy Household 营造幸福家庭 .....	73
3.6 Improve Your Happiness 提升幸福 .....	75
3.7 Quiet Your Mind and Be Happy 净化内心，幸福快乐 .....	78
3.8 Share Happiness 分享幸福 .....	81
3.9 Ways to Ward off Your Worries 逃离忧虑 .....	84
3.10 Curiosity Brings Happiness 好奇心带给你幸福 .....	87

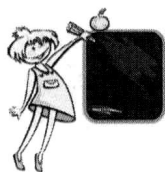


## Chapter 04 倾听心灵深处的声音

4.1 Spiritual Growth and Happiness 心灵培养与幸福 .....	91
4.2 Can You Smile Your Way to Success? 你能笑到成功吗? .....	94
4.3 Find Happiness 寻找幸福 .....	97
4.4 Happiness Is for Sale 出售幸福 .....	100
4.5 Trick Yourself into Being Happy 让自己幸福 .....	102
4.6 You Will Be Happy 你会幸福的 .....	105
4.7 Love for Beauty 爱美之心 .....	108
4.8 Relish the Moment 品味现在，享受幸福 .....	110
4.9 The Happiness of Solitude 独处的幸福 .....	113
4.10 Love for Nature 亲近自然 .....	116

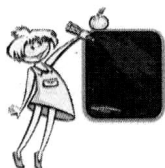


4.11 Youth 青春私语 .....	117
4.12 Way to Happiness 幸福王道 .....	119
4.13 The Power of Faith 信心的力量 .....	121



## Chapter 05 幸福的颜色

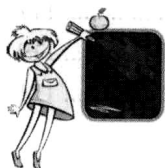
5.1 What Is Happiness 什么是幸福 .....	125
5.2 Traits of Happiness 幸福特征 .....	127
5.3 Love and Happiness 爱和幸福 .....	130
5.4 Happiness Ingredients 幸福因素 .....	133
5.5 Reasons We Fail to Choose Happiness 无法选择幸福的原因 .....	136
5.6 Happy Life 幸福人生 .....	138
5.7 Be Happy at Work 幸福工作 .....	141
5.8 The Sources of Happiness 幸福的源泉 .....	143
5.9 Different Happiness 别样幸福 .....	145
5.10 Happiness Is like Songs 幸福如歌 .....	147



## Chapter 06 幸福其实很简单

6.1 To Be Happy by Self-Talk 自我交谈取得幸福 .....	151
6.2 7 Simple Ways to be Happier 七种获得幸福的方式 .....	154
6.3 8 Fascinating Facts About Smiling 微笑的8个魅力 .....	156
6.4 Tips for Lasting Happiness 持久幸福的秘诀 .....	159
6.5 How to Be a Happy Introvert 怎样成为一个幸福的内向者 .....	162
6.6 It Is Easy to Be Happy 幸福不难 .....	164
6.7 Happiness in Ancient Wisdom 古代智慧中的幸福 .....	166
6.8 It Will Make You Happy 这样会使你幸福 .....	169
6.9 Things Will Make You Happy 让你幸福的事情 .....	171
6.10 Advice for Happiness 通往幸福的建议 .....	174
6.11 Tips for Happiness 幸福小妙招 .....	176
6.12 Shortcut to Happiness 幸福捷径 .....	178
6.13 Several Suggestions for Being Happy 幸福小贴士 .....	180
6.14 Simple Ways to Get Happier 变幸福的方法 .....	182





## Chapter 07 幸福的人不必当总统或亿万富翁

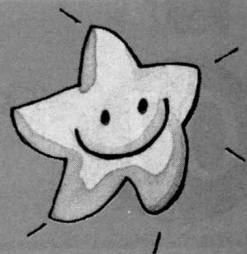
7.1 From Tomorrow on, Let's Be a Happy Person 从明天起, 让我们做个幸福的人.....	186
7.2 Money Matters Not That Much 金钱没有那么重要.....	188
7.3 The Happiness of Confucius 孔子眼中的幸福.....	191
7.4 Things They Say Won't Make You Happy. But Really Will.	
人们说这些不会让你幸福, 但是的确会.....	194
7.5 All You Remember(1) 记住的幸福(1).....	197
7.6 All You Remember(2) 记住的幸福(2).....	198
7.7 Happiness of Being Alive 尘世的美好.....	200
7.8 Five Enemies to Happiness 幸福对抗.....	202
7.9 The Happiness of Restriction 束缚也是幸福.....	204



## Chapter 08 每天一个幸福的理由

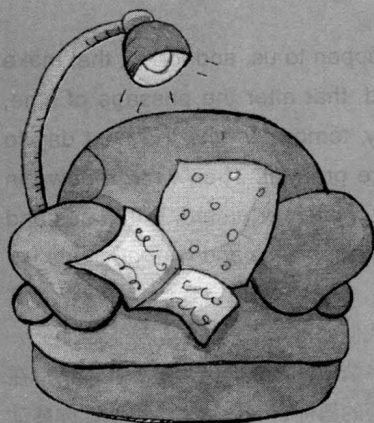
8.1 Smiling to Be Happy 微笑到幸福.....	208
8.2 Laugh at the World and You Will Be Happy 笑遍全世界你就会幸福.....	210
8.3 My Happiness 我的幸福.....	213
8.4 Reasons to Be Happy 幸福的理由.....	215
8.5 Let Yourself Happy 让自己幸福.....	218
8.6 You Are the Key to Your Own Happiness 你是自己幸福的钥匙.....	221
8.7 Don't Worry, Be Happy: Eight Ways to Stop Fretting	
不要担心, 快乐些: 8种减轻忧虑的方法.....	223
8.8 Be Happy 快乐至上.....	226
8.9 Thinking on Life and Reading 爱我生命, 爱我书.....	229
8.10 Enjoy Life, Enjoy Happiness 生活之美, 幸福之道.....	231
8.11 If I Rest, I Rust 生命不息, 雄心不止.....	233
8.12 The Goodness of Life 生命的美好.....	235
8.13 Human Life a Poem 人生如诗.....	238





## Chapter 01

# 幸福就在当下







# 01

## Chapter 01

### 幸福就在当下

- 1.1 Happiness in the Life 生活中的幸福
- 1.2 Don't Steal My Happiness 不要偷走我的幸福
- 1.3 Happiness Is Near 幸福很近
- 1.4 Happiness Investment 幸福投资
- 1.5 Key Ingredients in the Search for Happiness 通往幸福的关键要素
- 1.6 Hope 希望
- 1.7 Attitude and Pleasure 态度决定生活
- 1.8 Cherish the Happiness in Life 拥抱生活，享受美好
- 1.9 Your Life 生命因你而精彩
- 1.10 On the Way to Happiness 幸福之路
- 1.11 Something to Change for Happiness 幸福的陀螺
- 1.12 Sunrise and Happiness 朝日的幸福
- 1.13 The Pursuit of Happiness in Your Life 当幸福来敲门



#### 生活中的幸福

##### 1.1

### Happiness in the Life

#### ① Share Your Happiness 分享你的幸福

Everyday there are things that happen to us, and for us, that make us grateful. Sometimes, we even find, that after the passage of time, we become grateful. Take time today, tomorrow, and the next day to think about for what or whom you are grateful. Then write it down in your gratitude journal. Or maybe send a letter or a card, with dates and experiences to that person. Share your happiness and your gratitude.

每天都有新的事情发生在我们身上，这些事情使得我们心怀感激。某些时候，我们发现，随着时间的推移，我们变得知道感恩了。今天、明天、后天，都花些时间去思考你该感激什么事情或什么人，然后把这些事情写在“感激日记”里，或者把带有时间和经历的信件、明信片寄给那些让你感动的人，分享你的幸福与感激之情。



#### Notes:

journal n. 日志，日记，期刊



## 2 Keep a Gratitude Journal 写一份感恩日记

You can start keeping a journal where you date and write in daily, weekly, or monthly about what you are grateful for, why and the circumstances that created the gratitude. This becomes a story and record of your feelings and warm experiences of what you have given, and also what you have received. You can always look back as a reminder of what brings you happiness.

你可以从写一份感恩日记开始，记录你每天、每周或每月所感动的事情以及为什么会感恩、创造感恩之情的环境。这会成为记录你的情感及你所付出与你所收获的温暖的经历。通过感恩日记，你可以随时重温给你带来幸福的事情。

## 3 Create Gratitude Journals for Your Loved Ones

为你所爱的人做一个感恩日记本

You can also create individual gratitude journals for your spouse, your children, parents, a friend, etc., that you journal in for a period of time. You can write about them sharing what you are grateful for about them. Get a new journal to use for this purpose only. Pick a colored pen or several colors. You can express your feelings with certain colors, green for a growth memory, blue for peaceful times, you decide what each color means and note that in the front of the journal.

你也可以为你的爱人、孩子、父母、朋友等做一个感恩日记本。你可以让他们分享他们感动过你的事情。这个日记本只做次用。选择一支或多支彩笔，你可以用不同的颜色来表达不同的心情。例如，绿色代表成长的岁月，蓝色代表安静的时刻。你来决定各种颜色所代表的不同意思，记得把他们写在首页哦。

## 4 A Priceless Gift 无价的礼物

Date each entry and describe events, memories, or thoughts that you have about that person. Describe what they have given you, what you have observed, what you wish for them. Tell them about how grateful you are for them in your life, and why. This will become a treasured keepsake and a priceless gift.

注明每一件事情的日期，描述关于你所感激的人的记忆或者想法。记录他们所给予你的、你所观察到的以及你对他们的祝愿。告诉他们在你的生活中，你是多么感激他们以及为什么感激他们。这将会成为一份贵重的纪念品和无价的礼物。



### Notes:

priceless adj. 无价的

entry n. 进入，进入权，入口，条目

keepsake n. 纪念品



**Notes:**

appreciation [əˌpriːʃi'eɪʃən]

n. 欣赏, 感激, 赏识, 评价, 增值

**5 Spread the Idea of Gratitude 传播感激之情**

Telling someone you are grateful for them in your life, for what they have done, for who they are is a very powerful expression of caring and love. Telling a stranger who has given you something, directions, good service, a smile, which you are grateful for what they have done and given you is another form of connection. Spread the idea of gratitude. You may see something on TV or read about someone. Send them an e-mail or letter of appreciation for who they are, what they stand for, or for what they have done.

告诉某人, 在你的生活中, 你是多么为他们的所作所为以及他们所扮演的角色而感激。这是一个对关怀和爱非常有力的表达。对给予你某件东西, 或帮你指路、提供好的服务甚至给你微笑的陌生人, 告诉他们你很感激, 这是另一种形式的关怀。传播感激之情。你可能会从电视上看到或从书上读到某些事情, 给他们发个邮件、寄封信, 表达对他们身份、他们所作所为的感激之情。

**6 Light and Love Is Everlasting 光明和爱, 亘古不变**

I am grateful for being able to carry the message that Light and Love is always present and everlasting. I get to do this on a moment to moment daily basis. I am grateful for all the loving people that I am blessed with in my life. I am grateful that the universe provides completely and abundantly. I am grateful to be alive and living full out.

光明和爱, 亘古不变, 能传播这个信息我感到很光荣。我将在每天的这个时刻传达这一信息。我感激我生命中所有满怀爱心的人, 我为他们祝福。感谢上苍给了我一份完整的和丰富的人生。我感激我能活着, 而且能活得这么精彩。

**7 Thanks for the Connections 感谢相遇**

I am grateful for the Divine Connections in my life – my family and friends. We laugh and cry together. With them I feel I belong and am loved. They are my greatest teachers. When depleted I seek them out, they renew my spirit I am blessed. I am also grateful for the roadblocks and failures in my life. They turned out to be valuable lessons that led me to new opportunities and connections I wouldn't have had otherwise.

非常感谢生命中神赐的相遇——我的家人和我的朋友, 我们一起哭一起笑。和他们在一起, 我找到了归属感和被爱的感觉。他们是我人生最好的老师。当我身心疲惫的时候我去找他们, 他们给我力量。我也感谢我生命中的挫折与失败, 它们给了我珍贵的经验, 引领我走新的机会。





### 重点单词例句

- 1 She writes (about/on politics) for a weekly journal.  
她为一家周刊写(政治性)文章。
- 2 This dictionary has over 30000 entries. 这本字典有3万多词条。
- 3 He gave me his picture as a keepsake before going away.  
他在离开前送我一张照片做为纪念。
- 4 Her one priceless asset is her unflappability.  
她有一点是非常难能可贵的, 就是她遇事冷静。  
注意, valueless与worthless是毫无价值的意。
- 5 Mary was frustrated by the lack of appreciation shown of her work.  
玛丽因工作得不到赏识而灰心丧气。



不要偷走我的幸福

1.2

## Don't Steal My Happiness

### 1 Happiness Is Basic 幸福是源泉

The moral value of an action is determined by how much overall happiness the action produces. Morally good actions maximize that happiness, while bad ones fail to. Treating happiness as the fundamental moral value makes a lot of sense. Everything we want, we want for the sake of the happiness it brings us; but happiness we want for its own sake. Happiness is the fundamental thing we value.

对一个行为的道德评价取决于这个行为多大程度上带来了多大的幸福感。合乎道德准则的行为可以放大幸福感, 而道德败坏的行为则会使人不幸福。将幸福与否作为道德行为的基本准则是很合理的。我们想要任何东西, 都是因为它们能给我们带来幸福感, 而我们希望过得幸福只是因为幸福本身, 幸福感是我们衡量、评判事物的基础。

### 2 Recognize the Mind 识别大脑

Is your mind playing tricks on you and robbing you of your happiness? Our minds are complex and are often our own worst enemies when it comes to being happy. Really, our own brains that we know and love deceive us into thinking something is right when it is really wrong, that we're in love when we're not, etc. Recognizing and debunking these traps your mind leads you into is essential to realizing a



Notes:

debunk [di:'bʌŋk] vt. 揭穿真相, 暴露



lasting happiness.

你相信吗？大脑有时候会哄骗我们，夺走我们的幸福。大脑是复杂的，可是谈到幸福，它却常常是我们最大的敌人。是的，我们的大脑会欺骗我们把错的想成对的。比如，给我们恋爱的错觉等等。识别并揭穿大脑的这点儿把戏，我们才能意识到持久的幸福。

### ③ Work Makes Happiness 工作成就幸福

Our minds often try to trick us into thinking we'd be happier if we didn't have to work. We imagine a life of leisure and deceive ourselves into thinking this kind of lifestyle would make us happy. However, the truth is that idleness often leads to boredom and depression. We are industrious, creative beings. We need challenge and accomplishment to be happy. Get up and invest yourself into something significant and you will find that your happiness factor will rise.

大脑常常欺骗我们，让我们觉得如果我们不用忙于工作，就会更幸福。我们想象着一种舒适的生活，然后让自己相信，如果有一天能过上那样的日子该多好。然而事实上，无所事事就意味着乏味和消沉。我们是勤奋的、有创造力的人类。挑战和成就感才是我们幸福的源泉。行动起来，让自己投入到一项有意义的工作中，幸福会不请自来。

### ④ No shortcuts to Happiness 幸福没有捷径

I am convinced that there are no "secrets" to happiness or success.

As much as authors, publishers, and our own minds would like to convince us that shortcuts exist, they do not. Living a successful life is pretty simple. You create a vision for the future, formulate a strategy, and then work hard to achieve it. There are no shortcuts or secrets to this formula. Accepting this will get you much further down the path to happiness than anything else.

我相信快乐和成功都是没有秘方的。尽管一些作家、出版商还有我们的大脑刺激我们一定存在捷径，但是很遗憾“没有捷径”。要想过成功的生活并不难，有愿景，制定策略，然后努力实现它。没有什么捷径、秘诀可言。接受这个看法，你才会接近幸福。

### ⑤ Being Adaptable 随机应变

Life is a journey of constant change. Some of which we control and some we don't. Resisting change or trying to control the change out of life is self-defeating. It will drain you and rob you of your happiness. Change is inevitable. You must accept this and learn to go with the flow.



#### Notes:

as much as差不多，多达，和……一样多





#### Notes:

disillusion vt. 醒悟, 使幻想破灭

Harland David Sanders  
哈兰德·大卫·桑德斯  
(1890.9.9—1980.12.16),  
以桑德斯上校(又译山德士上校)的名字而闻名,  
是肯德基(KFC)的创始人。

franchise ['fræntʃaɪz] n. 特许经营权, 选举权, 特权  
vt. 赋予特权, 赋予公民权

con [kɒn] n. 骗局, 反对,  
反对的理由

Being adaptable is very important to your happiness.

生活是一次充满变化的旅程。有些东西我们能控制, 有些则不能。无论是抗拒变化还是试图控制我们无能为力的东西都是自寻烦恼。它会让你精疲力尽并且夺走你的幸福。变化是不可避免的。你必须接受它, 追随它。随机应变, 才能获得幸福。

#### 6 Perseverance 锲而不舍

Our minds often get discouraged and disillusioned when success is just around the corner for us. Colonel Sanders didn't start franchising his KFC restaurants until he was sixty-five, forty years after he started serving chicken at his service station. Perseverance is very important in achieving happiness. Never let your mind trick you into giving up. You don't know what tomorrow holds. One more day may be all it will take to realize your dream.

我们的大脑总是在成功即将到来时阻碍我们, 使我们泄气。山德士上校(Colonel Sanders)直到65岁时才开始经营他的肯德基连锁快餐店, 这距离他在服务站卖炸鸡已经过去了40年。锲而不舍是幸福的重要因素。永远别让大脑欺骗你过早地放弃。你不知道明天会发生什么, 也许只要再坚持一天你就能实现梦想。

#### 7 Set out for Happiness 向幸福出发

See how our minds play tricks on us? If you identified with one or more of the cons on this list, don't despair. The truth will set you free! You now have the power to overcome these deceptions because you can see right through them. Enjoy your new found happiness.

明白大脑是如何欺骗我们了吧? 如果你曾经认同上述一条或更多, 不要绝望。真相会解放你的心灵! 你现在已经拥有了战胜这些骗局的力量, 因为你能洞穿它们。享受新的幸福旅程吧。



#### 重点单词例句

- 1 A lot of people used to believe that, but now it's been completely debunked. 过去很多人相信它, 但现已真相大白。
- 2 My father loves me as much as my mother does.  
我父亲和我母亲一样爱我。
- 3 She still believes in Santa Claus and it would be cruel to disillusion her.  
她仍然相信有圣诞老人, 要是使她这一幻想破灭就于心不忍了。
- 4 He has bought a hot dog franchise. 他购买了一家热狗特许经营店。
- 5 We must consider the reasons pro and con.  
我们必须考虑正反两方面的原因。





幸福很近

1.3

## Happiness Is Near

### ① Pay Attention 全神贯注

No doubt, it can be hard to practice mindfulness a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, and external circumstances. But the benefits are profound. Studies show that mindful people not only have stronger immune systems but are more likely to be happy and enjoy greater life satisfaction, and they are less likely to be hostile or anxious. And you don't need to take years at a Buddhist monastery to cultivate it: Pioneering research by Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn, and others has found that a basic eight-week mindfulness training program can significantly improve our physical and psychological well-being.

集中精力——时刻意识到我们的思想、感情和外部环境是很难的，这不容置疑。但是，其影响却是深远的。研究表明，全神贯注的人不仅有较强的免疫力，而且会更幸福、对生活更有满足感，他们也很少持有敌意和焦虑感。你无需在寺庙中花费时日去修身养性了。Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn和他们的同事发现，一个为期八周的集中精神训练项目会明显提高我们的身心幸福感。

### ② Rest 注意休息

We're a sleep-deprived culture, despite scientific evidence that lack of sleep hurts our health and our brainpower. But it seems all this sleeplessness might impact our happiness as well. Not surprisingly, research has consistently linked lower sleep to lower mood; what's more, a study of more than 900 women, led by Nobel Prize-winning psychologist Daniel Kahneman, found that getting just one more hour of sleep each night might have a greater effect on happiness than a \$60,000 raise.

尽管科学证实睡眠不足有损健康和智力，我们仍然睡得很少。但是，这些无眠的夜晚好像也影响了我们的幸福感。毫无疑问，科学一直将睡眠不足与心情欠佳相连，此外，诺贝尔奖获得者、心理学家Daniel Kahneman对900位女性的调查表明，每晚仅多睡一个小时多获得的幸福感，比增加6万美元薪水还大。