

英汉对照

Best Sellers

You Can't Miss 

我是英文畅销书

这么做，你就幸福了！

Best-Selling Happiness Works

马晓芸 主编

席卷全球的当红畅销书，备受美国多家媒体强力推荐，以50多种文字，风靡100多个国家

全球心灵自助和励志书出版史上超畅销超受追捧的力作

整个世界阅读和怀念的顶级英文畅销书

传递正能量，影响了全球亿万读者的人生，滋润了一个世纪全球读者的心灵



化学工业出版社

英汉对照

Best Sellers

You Can't Miss 

我是英文畅销书

这么做，你就幸福了！

Best-Selling Happiness Works

马晓芸 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我是英文畅销书 这么做,你就幸福了!: 英汉对照 / 马晓芸主编. —北京:
化学工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-122-18060-5

I. ①我… II. ①马… III. ①英语—汉语—对照读物
IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第172544号

选题策划: 叶 青

责任编辑: 王蔚霞

责任校对: 陈 静

装帧设计: 徐 超

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm × 1230mm 1/32 印张10³/₄ 字数447千字 2013年8月北京第1版第1次印刷

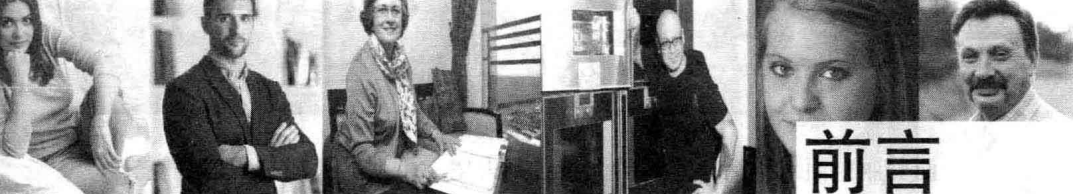
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



在汗牛充栋的英文阅读市场，读者的挑选时间无疑是最大的沉没成本。我们从诸多英文畅销书中取其精华，精心编写出一套“我是英文畅销书”，让你在最短的时间内读到世界上最好的英文。

“我是英文畅销书”系列中所列选的108种世界优秀畅销书，连续多年蝉联《纽约时报》畅销书榜单第一名，被翻译成几十种语言文字，风靡全球；备受美国广播电视等多家媒体强力推荐，是全球心灵自助和励志书出版史上最畅销、最受追捧的作品；是美国最受欢迎的财富人生启蒙图书，众多投资大师推崇的财富励志读本，被《纽约时报》评为世界百年十大财富教育经典。

这套丛书共分四册。

《这么做，你就成功了！》中的30种世界优秀畅销书的作者以独特的视角阐述了提高自己、改变自己、挖掘自己的能量的“心得”和“感悟”。书中告诉人们成功的密码在自己手中。成功并非一场竞赛，也非一座难以逾越的高山。它只是你与生俱来的权利。人生在世，每个人都有自己独特的禀性和天赋，每个人都有自己实现人生价值的独特切入点，每个人也都能干一番大事，只要立足现在，脚踏实地地奋斗，并积极制订可行的人生目标，规划自己的人生道路，这样就会尽快走上成功之路。

《这么做，你就富有了！》中的24种世界优秀畅销书是热衷于赚钱和成功人士的不二选择。我们中的绝大多数人都在为了金钱而挣扎。无数的问题在脑海中来来回回：你当前的工作能做一辈子吗？老板会给你退休金吗？万一重病，医疗保险金真的够用吗？你将如何应对花销、债务、税费和退休，却又不被金钱压垮呢？其实，这些都不是难题。读完此书后，相信你会在这本书中得到启示，找到答案。从此登上致富快车。

《这么做，你就幸福了！》中的28种世界优秀畅销书的作者以独特的视角解读人类现实生活中的困扰与烦忧，帮助你发现和体悟生命的快乐，帮助你解开心灵千结，让生活充满智慧和光明，让人生丰富

这么做，你就幸福了！



而美丽！面对生活，悲观的人只看到失望，乐观的人却总看到希望。快乐不快乐，全在于自己怎么想。其实我们每个人都拥有快乐的力量，都可以选择让自己快乐，那跟你有没有钱、做什么工作或住得怎样毫无关系。读过此书后，你将逐步解开生命中的困扰与烦恼，从此更有活力、更有热情，更可以体验源源不断的快乐。

《这么做，你就会做人做事了！》中的26种世界优秀畅销书，既能提高你的沟通能力和技巧，又能帮助你解决沟通中遇到的难题和冲突。无论是销售、管理、求职、谈判、讲演、申请入学、加入新团队，还是求婚，在工作和生活中取得成功的秘诀都在于如何与人交往。在职场上，你无法随心所欲地选择你的老板、同事和客户，但你可以运用本书中简单而高效的沟通方法，让自己的人脉无处不在。学会如何建立你的人脉，就已经迈出了走向成功的关键一步。作者用亲身经历总结出的经验和小窍门，正是解决这些问题的最佳答案，只要你用心读这本书，一定能从中有所收获，使自己的人际交往更加成功。

本书为方便读者学习，特在每段英文原文及汉语译文中用下划线标示出了精华佳句，这些句子是文章精华的体现，建议读者熟记。背牢这些精华句，不仅有助于读者朋友们丰富自己的口语谈资，还能够为写作提供大量素材，是你提高英语水平的必备神器！

本书的英文资料主要由刘文娟、郭文正、王琴、郭晓斌、李文平等搜索整理，是他们的支持让本书的内容丰富多元，可读性强；翻译工作主要由梁俊茂、高爱琴、赵砚琛、张红霞、蔡文君、谢意、陈禹铭、黄丽颖、尹智瑾、张英晨、林滢、杨金鑫、郭美兰、孙帅、崔光婕、王霞、张艳萍等完成，是他们的辛苦努力让本书的译文平实流畅；校对工作主要吴淑严、武少辉、成琳等完成，是他们的细致工作，让本书更加严谨规范。在此由衷地感谢各位同仁为本书所做的贡献和努力。

我们希望把最优秀的作品呈现给大家，但由于编者水平有限，挂一漏万自不待言，望广大读者不吝赐教。

编者

2013年8月于北京



目录

Bestseller

- 1 | Choosing Happiness: Keys to a Joyful Life
 《选择快乐生活》..... 1
- | | |
|----------|----------|
| 积极应对 | 生命的决定性时刻 |
| 幸福的装饰音 | 幸福无刻不在 |
| 认清你的快乐颜色 | 快乐一点 |

Bestseller

- 2 | Even Happier
 《再快乐一点》..... 15
- | | |
|---------|---------------|
| 享受幸福旅程 | 80/20法则让生活更幸福 |
| 聆听自己的内心 | 知足者常乐 |
| 让自己闪耀光芒 | |

Bestseller

- 3 | Happier
 《幸福的方法》..... 28
- | | |
|----------|----------|
| 幸福的问题（一） | 幸福的问题（二） |
| 变得更幸福（一） | 变得更幸福（二） |
| 冥想幸福 | |

Bestseller

- 4 | Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment
 《真实的幸福：如何运用积极心理学挖掘自己的满足感》..... 39
- | | |
|------------|-------------|
| 幸福能让人更聪明 | 幸福的人是不是都很傻呢 |
| 快乐的人更能忍受痛苦 | |

Bestseller

- 5 | Chicken Soup for the Soul
 《心灵鸡汤》..... 49
- | | |
|-----------|--------|
| 花时间去用心看生活 | 让爱充满回忆 |
| 微笑的力量 | 最温柔的需要 |
| 是你让世界不同 | |

Bestseller

- 6 | Chicken Soup for the Preteen Soul
 《心灵鸡汤之儿童版》..... 63
- | | |
|--------|----------|
| 竖起希望之光 | 梦想可以实现 |
| 雪天使 | 生活一直都在继续 |

这么做，你就幸福了！



Bestseller

- 7 | Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth
《快乐——解锁心灵财富的秘密》..... 75
快乐让挑战变简单 快乐有益健康
快乐的员工是好员工 有效率的员工

Bestseller

- 8 | The Conquest of Happiness
《幸福之路》..... 86
你不是真正的幸福 友好的关怀是幸福的秘诀
克服自我沉溺便会收获幸福

Bestseller

- 9 | Happiness: The Science Behind Your Smile
《幸福：微笑中的科学》..... 100
幸福的层次 什么是快乐
积极行动训练

Bestseller

- 10 | The Art of Loving
《爱的艺术》..... 109
爱是一门艺术吗 克服孤独感
爱是全部 知识与爱
认识你自己 被爱与爱别人
父母的爱 爱是一种态度
爱人如爱己

Bestseller

- 11 | Happiness for Two: 75 Secrets for Finding More Joy Together
《两个人的幸福：发现快乐的75个秘诀》..... 123
快乐去爱与快乐生活 学习也是一种幸福
时常庆祝让生活更美满

Bestseller

- 12 | Living Like You Mean It
《过你想过的生活》..... 132
摆脱幸福的“杀手”——感知恐惧症 情感正念使人充分享受
当前
积极情绪让你更好地享受爱

Bestseller

- 13 | A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy
《好生活指南：古代斯多葛之乐的艺术》..... 144
克服享乐性适应 控制力二分法
负面视觉化让你更坚强

Bestseller

- 14 | Know Yourself
《了解自己》..... 156
 了解自己就是拥有自己 体验完整的自我
 探索人生的目的 释放痛苦

Bestseller

- 15 | A Guide to Confident Living
《自信的力量》..... 171
 如何远离悲伤 怎样克服自卑情结
 如何使婚姻生活美满

Bestseller

- 16 | Money and the Law of Attraction
《财富吸引力法则》..... 181
 怎样才能不感到他人的痛苦 勿被他人的烦恼干扰
 身体健康——幸福的基础 用吸引力法塑造完美身材
 把健康睡出来 每天都会有好心情

Bestseller

- 17 | Learned Optimism
《活出最乐观的自己》..... 194
 看待生活的两种方式 乐观者收获更多快乐
 乐观好还是悲观好 灵活的乐观让你的人生更精彩

Bestseller

- 18 | Add More Ning to Your Life
《修炼自己》..... 207
 轻松的人生从释放痛苦开始 感觉方程式帮你治愈旧伤口
 30天治愈法 Ing 写作和30天感觉修炼

Bestseller

- 19 | Act like a Lady, Think like a Man
《像女人一样行动，像男人一样思考》..... 222
 男人的三个梦想 男人需要女人的支持
 男人的目标透露一切

Bestseller

- 20 | Make Every Man Want You
《让每个男人迷上你》..... 232
 爱他就别再试图改变他 拒绝极度空虚
 摆脱危机感方可轻松享受生活 扔掉完美男人清单方能寻到真爱

Bestseller

- 21 | How to Be Your Own Therapist
《怎样做自己的医生》..... 245
 快乐源于对自己感情世界的了解
 接受自己的感情是幸福生活的第一步
 积极面对现实 开始行动做全新的自己

这么做，你就幸福了！



Bestseller

- 22 | How to Stop Worrying and Start Living
《人性的优点》..... 258
克服焦虑三部曲 神奇公式帮你摆脱忧郁症
焦虑问题不容小觑 轻松战胜焦虑

Bestseller

- 23 | Don't Sweat the Small Stuff and It's All Small Stuff
《别为小事抓狂》..... 271
创造“耐心训练阶段” 别让自己被低落的情绪影响
从普通中寻找不平凡 耐心创造平静的自我
学会倾听 学会谦卑

Bestseller

- 24 | Why Men Lie and Women Cry
《为什么男人爱说谎，女人爱哭》..... 282
惹人爱的女人不抱怨 不抱怨的家长才会让孩子更听话
小小惩罚比唠叨更有效 发现一下爱唠叨的真相
女人天性爱夸张

Bestseller

- 25 | Mars and Venus on a Date
《男人约会往北，女人约会往南》..... 295
三个特质让女人更迷人 三个特质让男人更迷人
女人需要男人 女人的需要
哪里去找你的另一半

Bestseller

- 26 | Men Are from Mars, Women Are from Venus
《男人来自火星，女人来自金星》..... 306
男人女人面对压力表现不同 恋爱小秘密——激励对方
给男人留点空间 了解自己的需求才会收获美满爱情

Bestseller

- 27 | The Power Is Within You
《启动心的力量》..... 319
爱惜自己可以解决所有问题 敞开心扉
清除阻碍我们的绊脚石 衰老是正常的生命过程

Bestseller

- 28 | Slow Down to the Speed of Life: How to Create a More Peaceful,
Simpler Life from the Inside Out
《放慢生活的速度：用心创建平和简单的生活》..... 328
想法和经验决定了我们的心情 从另一个角度思考问题
为什么我们难以满足 不满皆源于差异

Choosing Happiness: Keys to a Joyful Life 《选择快乐生活》

精彩书评

Bursting with creative ideas and brimming with illuminating anecdotes, this concise, joyful, and practical book shows how to find—and forge—happiness in the large and small events of everyday life. Based on her more than thirty years as a noted thinker and speaker on personal contentment, Alexandra Stoddard shares what she has learned about the small but significant changes you can make in your mind, heart, and surroundings to be happier day by day.

—Amazon

这本书充满了创造性的思想，还有发人深省的轶事。这本简明的、快乐的、实用的书会告诉你怎么在每天生活中或大或小的事情里找到并塑造你的幸福。本书作者亚莉珊卓·史达德尔，是超过30年的著名思想家、演说家，基于这些经历，她跟我们分享了你可以做出的一些思想、心灵上及对于环境很小但是很重要的改变，这些改变会让你一天比一天更开心。

——亚马逊

作品介绍

在这个富有挑战性的时代，幸福是一个选择。亚莉珊卓·史达德尔认为，我们可以选择幸福，幸福也是我们可以做的最好选择。这是生命的第一原则，因为它是我们都期待的。

这本书向读者展示了幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态，幸福的特征就是心灵的平静，所谓知足者常乐就是这个道理。幸福就是人们的渴求在得到满足或部分得到满足时的感觉，是一种精神上的愉悦。人们获得的幸福感都是暂时性的，就像不幸一样，随着时间的流逝，幸福感以及不幸感都会逐渐淡化的；所以，我们如果想继续拥有幸福，想过幸福的生活，就必须去不断地满足更多的渴求。人们得到一个幸福后，对同一个或同一类幸福的渴求度就会递减，当人们再次获得这个或这类幸福时的幸福感就会逐渐递减，当达到足够多的N次时，渴求度会变为零，幸福感也就变为零了。当你实现一个愿望，达到一个目的，爱一个人，被人爱，一时的心情愉悦，快乐等等都属于幸福。幸福没有距离、没有标准，幸福是一种感觉。当你心满意足时，就是幸福。

读完这本书，你将会顿悟：幸福是我们最好的选择。

名家小档

亚莉珊卓·史达德尔，一个既感性又理性的女作家，对世界文学颇有研究，作品中融入了许多西方古典文学大师的精神和东方佛教禅宗的思想。

作者原本生活在纽约，是一名室内设计师，后移居长岛，过着“小国寡民”的生活。在那个被她称为“柏拉图理想国的小村落”里，她得到了一种生命的验证：在现代社会，过简朴的生活，享受心灵的平和是绝对可能的。

精彩片段

1

Coping Well 积极应对

No matter how we feel or how well we do, we are all marching in the same **direction**. How we choose to travel our path is up to us. We might



as well feel the best that we can and live with quality in times of **adversity**.

This book is not about unhappiness, but I want to deal with the tough stuff up front. We all know life has pain and **disappointment** as well as pleasure. Bad things happen, really bad things, and it is **absurd** to say that we can be happy about them. But there are ways of dealing well with these things that will increase the chances of deeper happiness in the future instead of adding to the suffering of an already painful situation. I believe that we can hold on to our happiness even during the rough **patches**. When we're called to face an awful situation, we need to tap our inner resources, already in place, ready to be put to use.

We need to keep **nourishing** and **replenishing** ourselves in tough times. Painful times in our lives are, in effect, emotional marathons, and we know marathon runners don't run on empty. We need to be in training in order to be at our strongest, most **courageous** best. When we exhibit grace under fire, we will experience and face up to pain, but we will get through whatever is required of us. No matter how painful the situation, we're never disconnected from the source of our strength; we're always lifted up by love. We can't always be happy about what happens, but we can be pleased with the way we handle ourselves and cope. We should focus our energy on how we react to circumstances beyond our control, not on why something painful has happened. Accept the truth. Whatever can't be changed has to be accepted, just as it is. When we bravely face truth, we use our energies to do whatever good we can. We listen and hear, we look and see the many **constructive** ways we can be useful.

无论我们感觉如何，或是做得如何出色，我们都在向着相同的方向前进。怎样选择我们自己人生的路取决于我们自己。我们可以选择高兴的生活，即便是处在逆境中。

这本书与不开心无关，但是我想首先说一说那些困难。我们都知道生活中既有欢笑也有痛苦和失落。当那些真正不好的事情发生时，我们不可能说很开心。但是我们可以用好的方法来处理这些不快，从而使我们的未来更幸福，而不应该在痛处撒盐。我相信即使是在不顺的时候，我们也能把握住自己的幸福。身处窘

direction [di'rekʃən] *n.* 方向；指导；趋势；用法说明

adversity [əd've:siti] *n.* 逆境；不幸；灾难；灾祸

disappointment [ˌdisə'pointmənt] *n.* 失望；沮丧

absurd [əb'sə:d] *adj.* 荒谬的；可笑的

patch [pætʃ] *n.* 时期

nourish ['nʌrɪʃ] *vt.* 使健壮

replenish ['ri:pleniʃ] *vt.* 鼓舞

courageous [kə'reidʒəs] *adj.* 有胆量的，勇敢的

constructive [kən'straktiv] *adj.* 建设性的；推定的；构造上的；有助益的

境时，我们需要开发内在的资源，那些早已准备好待以开发利用的资源。

不顺心的时候，我们需要不断给自己补充能量。实际上，生命中的痛苦就是一场情绪马拉松，而马拉松运动员可不会空跑的。为了让自己更强健、更勇敢，我们需要接受事先的训练。在烈火中展现出优雅时，痛苦出现在我们面前。但是不管需要我们做什么，我们总会度过这一段痛苦的经历。不管处境有多么痛苦，我们的力量之泉永远不会干涸；我们也总是被爱包围着。

身边的事情不会总让我们感到幸福，但是我们可以把握住自我并成功地应对那些事情。我们更应该思考自己怎样应对那些无法掌控的事情，而不是抱怨为什么痛苦来了。接受现实吧。不管发生了什么事情，即便你不能改变，你也要学会去接受，接受他的本来面目。当我们能够勇敢面对现实，我们就可以利用自己的能量做那些让我们感觉好的事情。我们聆听，我们观察，找到可以让自己有用的许多建设性方法。

精彩片段 2

Life's Defining Moments 生命的决定性时刻

Voltaire understood that **"Paradise is where I am."** Wherever we go, we carry the universe within us, feeling deeply connected to everything. As Constantine Catafy reminds us, "No ship will ever take you away from yourself."

When we're open and **receptive**, living a **sensuous** life, we'll experience more moments that deeply define us.

Life is too short to neglect any opportunities.

—Brooke Stoddard

Think back on defining moments that have given form and meaning to your life. Take a few minutes to reflect and bring them into focus.

One central determining moment of my life, as I've mentioned, was becoming suddenly **conscious** of beauty in my mother's flower garden when I was three.

At fifteen, I took an art history course from an elderly artist-teacher, Phyl Gardner, who confirmed my intuition that I was meant to be earthy and more playfully creative.

Just two years later, I met my mentor, Eleanor McMillen Brown, when she gave a lecture at the New York School of Interior Design. I knew I had to work for her design firm: Mrs. Brown was elegant, **dignified**, talented, and confident.

When I was nineteen years old, I saw the paintings of a young French artist, Roger Mühl. As a result of my passion for his work, I enjoy helping clients to feel happier in their homes each day, living with his colorful



creations.

Nothing is impossible to a willing heart.

—John Heywood

As dreams come true, everything connects in **visible** as well as invisible ways. Because of my love of Mühl's paintings, within a year we met and became friends.

Two years later, on our way to visit Roger and his wife, Line, in the South of France, there was a bad storm.

We had to stop driving because the streets were flooded. We parked in front of an **antiques** store in the village where the Mühls lived at the time. We went in, and I fell in love with a beautifully carved marble-topped Regency fruitwood table.

I've learned that there is no such thing as an **inanimate** object if you love it; this table powerfully spoke to me. Traveling on to Florence, I dreamed of this table night and day. Fortunately I listened to the signals; I called the antiques dealer from Italy and bought the table. This is one object of my affection I know for certain was meant for me to love and care for.

My candle burns at both ends; it will not last the night; but ah, my foes, and oh, my friends—it gives a lovely light.

—Edna St. Vincent Millay

I received my first big decorating commission when I was in my early twenties. I was given a newly built Georgian house in Connecticut to decorate from scratch; the client was the mother of a dear friend.

I was to be in charge, with Mrs. Brown looking over my shoulder. This was my big break.

Not only was I able to advance in my career as an interior designer; as I worked on this project I gave birth to our first daughter, Alexandra, **confirming** my belief that I was born to be a mother.

We should try to be receptive to the positive clues we regularly receive and find ways to put them to constructive use. Defining moments are turning points, when we gain self-confidence in the experiences that contribute to our overall well-being, our sense of meaning in our lives, and our understanding that our dreams are coming true.

It may be those who do most, dream most.

—Stephen Leacock

We will continue to have moments that shape and form our character, that nourish us on our journey. These **transcendent** moments give us fresh

insights into greater wisdom.

伏尔泰理解“天堂就是我在的地方”。不管在哪里，我们体内都有一个宇宙，深深地使我们与外界相连。就像康斯坦丁·卡塔菲告诉我们的：“没有任何一艘船能让你远离自己。”

当我们变得心胸开阔，能够接纳、享受美丽的生活时，就能经历更多有意义的时刻，而那些时刻深深地刻画着我们的人生。

生活很短暂，我们不能忽视任何机会。

——布鲁克·斯托达德

回想一下那些有意义的、刻画着你人生的决定性时刻吧。花几分钟的时间，去想一想它们，关注一下它们。

我生活中一个主要的决定性时刻，就像我之前提到过的，是3岁的时候，在母亲的花园里，突然产生了对美的顿悟。

15岁时，我修了一位艺术老师菲尔·加德纳的艺术史。他说我的灵感很有意思，很有创造力。

就在两年前，在纽约外部设计讲座上，我遇到了我的导师埃莉诺·麦克米伦·布朗。我知道需要为她的设计公司工作，因为布朗夫人优雅、端庄、聪明、自信。

19岁时，我看到了一位年轻法国艺术家罗格·穆勒的画作。因为我对他的作品很痴迷，很喜欢给客户们展示他丰富的创作，从而帮助客户感觉每天都更幸福。

如果你想做，没有什么不可能。

——约翰·海伍德

梦想实现了，所有事情联系的方式既有有形的，也有无形的。因为我非常热爱穆勒的作品，不到一年我们就见面并成为了朋友。

两年后，在法国南部，去拜访罗格和他妻子的路上，下起了大暴雨。

我们只得停在那里，因为街道被水淹了。我们停在村里一个古董店前面，穆勒一家那时住在这个村里。我们走进去，一下就喜欢上了表面带有美丽雕刻大理石的果树木材桌子。

我知道，如果你喜欢一个东西，它不会是没有生气的东西。这个桌子就强有力地跟我说话。去佛罗伦萨的路上，我总是梦见这个桌子。幸运的是，我听从了那些指示，从意大利给那个古董店老板打了个电话，并买下了那张桌子。这是我非常喜欢的一个物件，它对我来说意味着爱和关心。

paradise ['pærədaiz] *n.* 天堂

receptive [ri'septiv] *adj.* 善于接受的；能容纳的

sensuous ['sensjuəs] *adj.* 诉诸美感的

conscious ['kɒnʃəs] *adj.* 意识到的；故意的；神志清醒的

dignified ['dignifaid] *adj.* 高贵的

visible ['vɪzəbl] *adj.* 明显的；看得见的；现有的；可得到的

antique [æn'ti:k] *n.* 古董，古玩；古风，古希腊和古罗马艺术风格

inanimate [in'ænimit] *adj.* 无生命的；无生气的

confirm [kən'fə:m] *vt.* 确认；确定；证实；批准；使巩固

transcendent [træn'sendənt] *adj.* 卓越的；超常的；出类拔萃的

这么做，你就幸福了！



我的蜡烛两头燃，不可能通宵达旦；可是，对手啊，伙伴，它发出灿烂光芒。

——埃德娜·文森特·默蕾

在我 20 出头的时候，我接到了自己第一个装修的任务。人家交给我一栋康奈迪克州新建的乔治风格的房子，让我从头开始装修。而这个顾客是我一个好朋友的母亲。

有布朗夫人在旁边看着，我需要负责做好这项工作。这是我人生的巨大突破。

在事业上，我不仅提前当上了内部设计师，在做这份工作的时候，我的第一个女儿亚历山德拉降生了，她更加坚定了我生来就是做母亲的信念。

我们必须试着去接受平时收到的积极的线索，去寻找方式让它们得到建设性的应用。很多经历对我们整体幸福感很有好处，它们帮我们找到生命的意义，还有梦想实现的含义，使我们能够从那些经历中获得自信。这样，那些决定性时刻，就成为了我们的转折点。

那些做得最多的人，梦想也最多。

——史蒂芬·里柯克

我们还会一直遇到那些塑造我们性格的时刻，它们在人生旅程中滋养着我们。这些非凡卓越的时刻给了我们新鲜的视角，让我们去洞察更伟大的智慧。

精彩
片段

3

Grace Notes of Happiness 幸福的装饰音

Through our inner work we identify our **yearnings**, what we may do to fulfill our dreams. When we're acutely aware of the wonderful things happening to us all the time, cognizant of our heart's desires, we open up to an **intimate** connection to each new experience.

Knowing what makes us feel good, what our favorite colors are, identifying the **fragrances** we adore, the delicious flavors we are drawn to and the sounds that lift our spirits, welcomes grace into the present.

Today well lived makes every yesterday a dream of happiness and every tomorrow a vision of hope.

—Sufi Proverb

Grace notes of happiness come to us when we smell the sweet scent of hyacinths, when the sunlight illuminates the bubbles in the bath water, when we see a full moon reflected on the ocean, when we hear the sound of children laughing, when we breathe in unison to a grandfather clock ticking away, and when we hear church bells clanging.

These are grace notes of happiness. When your **spouse** comes up behind you and gently rubs your shoulders or gives you an adoring glance from across a crowded room, when he leaves a love note on your pillow

or compliments your haircut and your new blue suit, you feel these grace notes.

Not life, but good life, is to be chiefly valued.

—Socrates

We feel joy when we make a pretty bed with fresh linen in **anticipation** of our children's visit. We enjoy setting an attractive table for a dinner sweetened by the love of our family. We take small actions every day that fill the present with goodness.

You may be seated at your writing table, pen in hand, with some freshly **brewed** fragrant **herbal** tea in a pretty cup and saucer.

Before you write a letter to a friend you may pause, breathe in the moment deeply, look around the room, let the flowers smile at you, let the paintings draw you into sparkling light drenched places, let the birds sing to you, let the sea air **refresh** you.

These are the momentary epiphanies when we have that feeling deep in our throat, "this is it". This is how **authentic** happiness feels.

These are all grace notes of happiness. Be receptive to them, because they can come to you often, in the most unlikely places. Try to be completely present to take in as much of life's beauty as possible.

When these moments come, you feel a sense of buoyancy; at the same time you experience deep inner peace. As wonderful things continue to happen, you will become more **enthusiastic**; you will smile easily; you will understand that you are indeed living beautifully—sublimely and happily. We can awaken to each new dawning in the realization that we are living the life of our dreams. Happiness is dreams coming true.

Your mind can take you anywhere.

—Peter Megargee Brown

通过内心，我们能够知道向往，知道做什么能够实现我们的梦想。当我们能够清楚地认识到身边发生的所有美好事情时，能够认识到内心的渴望时，我们会与一段新的经历建立紧密的联系。

知道了能使我们感觉良好的事物，我们喜欢的颜色，偏爱的香气，喜欢的味道，

yearning ['jɜ:nɪŋ] *n.* 渴望；怀念；同情
intimate ['ɪntɪmɪt] *adj.* 亲密的；私人的；精通的
fragrance ['freɪgrəns] *n.* 香味，芬芳
spouse [spaʊz] *n.* 配偶
anticipation [ˌæntɪsɪ'peɪʃən] *n.* 希望；预感；
 先发制人；预支
brew [bru:] *vt.* 酿造；酝酿

herbal ['hɜ:bəl] *adj.* 草药的；草本的
refresh [rɪ'freʃ] *vt.* 使……清新；消除……的疲劳
authentic [ɔ:'θentɪk] *adj.* 真正的，真实的；可信的
enthusiastic [ɪn.θju:zɪ'æstɪk] *adj.* 热情的；热心的；狂热的



懂得什么声音能提起我们的精神，我们就把优雅带进了生活。

今天美满的生活让每一个昨天都是一个幸福的梦，让每一个明天都是希望的景象。

——苏菲派谚语

幸福的装饰音符会在什么时候到来呢？在我们嗅到风信子甜美的芳香时，当阳光射进浴缸水中的泡沫时，当我们看到圆月映在水面上时，当我们听到孩子的笑声时，当我们共同呼吸到那落地式大摆钟每一秒的逝去时，当我们听到教堂的钟声敲响时。

它们都是幸福的装饰音。当你的另一半从后面轻轻地蹭你的肩膀时，或者在拥挤的屋子里给你抛去爱慕的目光时，当他在你的枕头上留下爱心便笺时，当他夸你新剪的头发或你新买的蓝裙子很漂亮时，你都能感觉到这些幸福的装饰音。

值得被重视、珍惜的是好的生活，而不是生活。

——苏格拉底

当我们用一张新的床单铺好漂亮的床期待孩子的参观时，我们感觉很幸福。当我们准备好一桌诱人的饭菜时，食物因为家人的爱而变得更香。我们每天都在做一些小事情，让我们的今天充满幸福。

你也许正在写字台前坐着，手中拿着一支笔，桌上精致的茶托上放着一杯新煮的芳香花草茶。

给朋友写信前，你可能会停顿一下，在那一刻深深地呼吸，看看周围的房间，让花儿对你微笑，让画作把你引到闪着湿润光亮的神秘地方，让鸟儿对你歌唱，让海风给你清新的力量。

这些都是短暂的感悟，当我们在喉咙深处尝到那感觉时，“就对了”。这就是真正幸福的感觉。

这些都是幸福的装饰音。接受它们，因为在不太可能的地方，它们会经常找到你。试着全心留意并吸收生命的美丽，越多越好。

当这些时刻到来时，你会有一种轻快的感觉。同时，你会在内心深处体验到一丝宁静。当美好的事情持续发生时，你会变得更加热情，会更容易开心的笑，会理解你的生活确实很美丽，高尚而幸福。一旦意识到我们正在过着梦想的生活，我们就能够唤醒每一个新的黎明了。幸福就是正在实现的梦想。

你的思想能带你走到任何地方。

——彼得·麦佳吉·布朗

精彩片段 4

Time and Happiness 幸福无刻不在

Waiting to do the dishes until the sun **swings** around to the window in front of the kitchen sink makes me nod and say, ah, yes, this is the time of day when the dishes will be done with ease and pleasure.

Going out for a walk in a **snowstorm**, wearing a comfortable pair of