



放慢生活的脚步

——别让快乐远离我

S L O W D O W N Y O U R S T E P

艾薇 李志 叶亮 编译

追逐梦想，追随幸福，这是人生旅程的目标。

实现心愿的日子里，弥漫着快乐的味道，这就是幸福！一辈子这样，就是一辈子的幸福！

简单地说，追随梦想的同时，不忘欣赏路边的风景。前进的脚步可以慢，却不可以后退！

在人生旅途中，你自己才是真正设定步调的人。该放慢脚步的时候，就不要快跑。该步行时就不要跑步。该奔跑时更不要步行。掌握自己的节奏，欣赏自己的人生，走自己的路，坚信人生的美好，享受自己现在的幸福。



中国宇航出版社





放慢生活的脚步

——别让快乐远离我

艾薇 李志 叶亮 编译



中国宇航出版社

· 北 京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

放慢生活的脚步：别让快乐远离我 / 艾薇，李志，叶亮编译.
—北京：中国宇航出版社，2009.1
ISBN 978-7-80218-500-5

I. 放… II. ①艾… ②李… ③叶… III. ①英语—语言读物
②散文—作品集—世界 IV. H319.4:I

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第172274号

策划编辑 凌 子
责任编辑 凌 子

封面设计 03工舍
责任校对 谷云云

出 版
发 行

中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路8号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京嘉恒彩色印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 880 × 1230 开 本 1/32

印 张 10.5 字 数 282千字

书 号 ISBN 978-7-80218-500-5

定 价 21.80元 (随书附赠MP3光盘)

本书如有印装质量问题，可与发行部联系调换

前言

PREFACE

书上说：“生活的乐趣是无法靠姿态摆出来的，也不是靠面具伪装出来的。拥有这种乐趣的人不用去说什么，他们浑身就会散发出一种欢乐的气息。”所谓“相由心生”，也含有几分这样的道理。

一直追随快乐却未必得到快乐。换一种思维，换一种态度，却能和快乐长久相伴。

感谢生活里的一切，一切的酸与甜，苦与辣。人总是在成长，让过去的一切随风而去，好好珍惜和把握现在，珍惜和享受现在所拥有的一切。

人人都有梦想，都在有意识或在潜意识中追随自己的梦想，愿你用适合自己的节奏去奏响生命里那些美妙的乐曲，愿你放慢前进的脚步，与之共醉，享受生活。

本书倡导一种在快节奏、又有些浮躁的生活中，让自己一直奔跑的脚步放慢下来，享受身边风景的理念。

我们采取英汉对照的形式编排，这样你既可以管窥到汉语的博大精深和独特韵味，又能学到地道纯正的英语，可谓一举两得。同时，我们还配制了精美贴切的情景图片，使你能赏心悦目、乐在其中。

我们精心准备的篇篇美文，体裁多样，内容丰富，长度和难度水平适中，配有纯正地道的录音光盘，适合高中生、大学生及社会人士等广大读者阅读。旨在让读者朋友在欣赏这些闪烁着哲理光辉、充满思想内涵的佳作的同时，有效地提升自己的英语阅读水平和能力。

编者

2008年9月

与你分享

我走得很慢，但是我从来不会后退。 ——林肯

不读好书的人与不能读书的人没有什么差别。

——马克·吐温

辛勤的蜜蜂永没有时间悲哀。 ——布莱克

生活不在于握有一手好牌，而在于把手里的牌打好。

——比林斯

只有一种成功，那就是能够用自己的方式度过自己的一生。

——莫利

生活的秘密不在于做自己喜欢做的，而在于喜欢自己不得不做的。

——克雷克

唯有变化才是永恒的。 ——赫拉克利特

懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体。 ——富兰克林

考虑时不要匆忙，但是一旦行动的时刻来到，就要毫不犹豫地投身行动。

——安德鲁

心性比环境更重要。

我相信这些简单的言语却包含着巨大的能量，就像简单的故事蕴含着深刻的道理一样，将它们展现出来，与大家分享。



第一篇 快乐人生 Always Try to Be Happy

过好此刻	/2
Live in the Moment	/4
储存快乐的记忆	/6
Saving Happiness	/7
生活的乐趣	/8
The Joy of Living	/8
快乐的五个简单法则	/9
Five Simple Rules to Be Happy	/10
若不能改变，就学会适应	/11
Flower Garden	/11
人生总会遇到阴雨	/12
Everyone Has His Rain Days	/13
现在就快乐起来	/14
Now is the Best Time to be Happy	/15
沙漠里静静绽放的小花	/16
A Young Flower in the Desert	/16
放慢你的舞步	/17
Don't Dance So Fast	/19
停下来观赏花开花落	/20
Go Easy and Enjoy Yourself in Harmony	/21

目录

CONTENTS

- 我选择的是快乐 /22
I Choose to Be Happy /23
- 欢迎加入 99 部落 /25
Welcome to the 99 Club /27
- 忘忧树 /29
Trouble Tree /30
- 快乐的皮匠和忧愁的银行家 /31
Happy Cobbler and Sad Banker /33
- 快乐不是结果 /35
Happiness is Not a Response /36
- 想想好事儿 /37
Try to Remember the Good Things /38

第二篇 聆听心灵 Following Your Heart

- 人生不要等待 /40
Do Not Wait Until... /40
- 珍惜生命里的每一刻 /41
Moments in Life /42
- 一个小时 /43
One Hour /45
- 伤害只写在沙地上 /47
Writing Your Hurts in the Sand /48

目录

CONTENTS

心里的两只狼	/49
Two Wolves	/49
世界上的七大奇迹	/50
The Seven Wonders of the World	/51
倾听内心的声音	/52
Allow Your Own Inner Light to Guide You	/53
奇迹的价格	/54
Cost of a Miracle	/56
内心的安宁才是真正的宁静	/58
Peace in Heart	/59
暖意	/60
Warm	/62
沉默的爱恋	/64
Waiting for Love	/65
楼梯上的陌生人	/66
Strangers on the Stairs	/67
咸味的甜咖啡	/68
Salty and Sweet Coffee	/70
书写人生	/72
Write Your Own Life	/74
最美丽的心	/75
The Most Beautiful Heart	/77
永远的朋友	/79
A Forever Friend	/80

目录

CONTENTS

第三篇 取悦自己

Please Yourself

人生的价值 /82

The Life Value /83

我喜欢轻轻的，淡淡的感受 /84

I like the Subtle Feeling /85

身体最重要的部位 /86

The Most Important Body Part /88

奇迹 /89

A Marvel /90

热爱旅程，而不是终点 /91

Love the Journey, Not the Destination /92

继续微笑 /93

Let Us Smile /94

人生的大石块 /95

Big Rocks in Life /96

人生要靠自己创造 /97

Create Your Own Life /98

人生的五个球 /99

Five Balls in the Air /101

相信自己，追随梦想 /103

Follow Your Dream /105

目录

CONTENTS

放下心里的玻璃杯	/107
Put Your Glass Down Today	/108
苹果树	/109
The Apple Tree	/111
如果你能做到	/113
If You Can Do It	/115
追梦人	/117
The Dreamer	/119
我行我素，自我主宰	/121
Do you Act or React	/122
做我自己	/123
I Will Be Whatever I Want to Be	/125

第四篇 心怀感恩 Be Grateful for All

感悟生活	/128
Word of Wisdom	/129
简单的幸福	/130
Simple Happiness	/131
让爱由心生	/132
Let the Love Grow in Your Heart	/133
人生的奥秘	/134
The Secret of Life	/134

目录

CONTENTS

- 感受生命里的美好 /135
Feeling the Goodness of Life /136
- 幸福婚姻的秘诀 /137
The Secret to a Successful Marriage /138
- 感谢生活里的一切 /139
Be Grateful to Life /140
- 幸福人生支招 /141
Keys to a Happy Life /142
- 永远消逝的每一刻 /143
The Unique Moment /144
- 真心真意过一生 /145
Living from Your Heart /146
- 真正的勇气 /147
The True Courage /148
- 这就是人生 /149
Life Is It /149
- 敞开感恩的心 /150
It's Your Hand /151
- 杯中之水 /152
Water in the Cup /153
- 爱你的生活 /154
Love Your Life /155
- 追寻让你真心欢笑的人 /156
Go for Someone Who Makes You Smile /157

目录

CONTENTS

第五篇 继续微笑

Keep Smiling

千镜屋	/160
The House of 1000 Mirrors	/161
两个兄弟	/162
Two Brothers	/163
两种人	/164
Two Types of Person	/164
得与失	/165
Gaining and Losing	/165
让宽恕的风把仇恨抹去	/166
Forgiving the Hate	/167
繁忙的日子	/168
My Busy Day	/170
多一份耐心	/172
Giving Much Patience	/173
城里的老鼠和乡下的老鼠	/174
The City Mouse and the Country Mouse	/175
上帝造物的故事	/176
The Story of Creation	/177
生命的波纹	/178
The Splashes of Life	/179



CONTENTS

- 天堂和地狱 /180
Heaven and Hells /181
- 寻找快乐的人 /182
Want to Become Happy /183
- 一块蛋糕 /184
A Piece of Cake /184
- 拥有爱 /185
Only Love in Heart /186
- 男孩和露珠 /187
The boy and the Dew /187
- 无法点亮的蜡烛 /188
The Unlighted Candle /189

第六篇 智慧人生 Life Wisdom

- 冒险 /192
Risking /193
- 从没跟他说做不到 /194
We Never Told Him He Couldn't Do It /195
- 不要为逝去的牛奶哭泣 /196
Don't Cry for the Lost /197
- 人生如回音 /198
Life Is an Echo /199

目录

CONTENTS

事情并不是像看上去的那样	/200
Things Are Not Always What They Seem	/201
钥匙	/202
The Key	/202
求人不如求己	/203
Relying on Ourselves	/205
完整的人生	/207
A Complete Life	/208
小马过河	/209
How a Colt Crossed the River	/210
羽化成蝶	/211
Butterfly	/212
待售的小狗	/213
Puppies for Sale	/214
送给母亲的礼物	/215
Presents to Mother	/216
一杯牛奶	/217
A Glass of Milk	/218
做最好的自己	/219
Be the Best of Whatever You Are	/220
满满的一盒吻	/221
A Full Box of Kisses	/222

目录

CONTENTS

第七篇 幸福就是现在

Be Happy Now

宽 恕 /224

Forgiving /226

善待家人 /228

Family /230

顺其自然 /231

Let It Be /231

幸福就是现在 /232

Happiness Is a Bowl of Water /232

幸福与甜饼 /233

Eating the Cookie /234

心如花园 /235

Your Mind Is a Garden /237

快乐者的衬衣 /239

The Shirt of a Happy Man /240

感动的泪水 /241

Tears for Moving /243

错过的祝福 /245

The Missed Blessings /246

伤 疤 /248

The Scar /249

为母亲祈祷 /250

Pray for Mother /251

目录

CONTENTS

放慢生活的脚步	/252
Slow Down Your Speed	/254
母爱无价	/255
Cost of Love	/256
父亲的爱	/257
A Father's Love	/249
小偷和母亲	/261
The Thief and His Mother	/261
只有时间才懂得爱的伟大	/262
Only Time Understands How Valuable Love Is	/263
给你生活的忠告	/264
Some Advice about Life	/266
生命里的四位爱人	/268
The Four Wives in Life	/270
爱情故事	/272
Love Story	/273
爱	/274
Love	/275
孩子眼里的爱	/276
Love in the Children	/278
最遥远的距离	/280
The Furthest Distance	/281
两个病人	/282
Two Patients	/284

目录

CONTENTS

- 年迈的祖父和他的孙子 /286
The Old Grandfather and His Grandson /287
- 收获 /288
Catch /290
- 难忘的圣诞节之旅 /292
Memorable Holiday Ride /294
- 沉默的声音 /296
A Silent Voice /298
- 深深的根 /299
Deep Roots /301
- 不一样的美 /303
Different Beauty /304
- 彩虹的色彩 /305
Colors of Rainbow /307
- 幸福快乐就好 /309
Wish You Live Happily /311
- 总有一天会有好事发生 /313
One Day Something Good Will Happen /315
- 爱在心里 /316
Love Is Inside /318