

你今天心情不好吗？

The Blue Day Book

布拉德里·特雷弗·格里夫 著

中信出版社
辽宁教育出版社

你今天心情不好吗？

The Blue Day Book



布拉德里·特雷弗·格里夫 著

秋 叶 译

中 信 出 版 社

辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你今天心情不好吗? / 格里夫著 秋叶译. -北京: 中信出版社, 2002.5

书名原文: The Blue Day Book

ISBN 7-80073-479-X

I. 你... II. 格... III. 动物-摄影集-美国-现代 IV.J439.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第030432号

The Blue Day Book

Copyright © 2000 by Bradley Trevor Greive.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House / Liaoning Education Publishing House.

Published by arrangement with Andrews McMeel Publishing through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

你今天心情不好吗?

作 者: 布拉德里·特雷弗·格里夫

译 者: 秋 叶

出版发行: 中信出版社 辽宁教育出版社

责任编辑: 方 希 责任监制: 朱 磊 王祖力

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 4 字 数: 40 千字

版 次: 2002年6月第1版 印 次: 2002年6月第1次印刷

京权图字: 01-2002-0450

书 号: ISBN 7-80073-479-X/B · 3

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-64648783

你今天心情不好吗？

The Blue Day Book



布拉德里·特雷弗·格里夫 著

秋 叶 译

中 信 出 版 社

辽宁教育出版社

谨把此书献给我的父母，费伊和特雷弗·格里夫，
他们从来没有间断过带我出去看世界，
即使是在我被企鹅咬过两次之后。

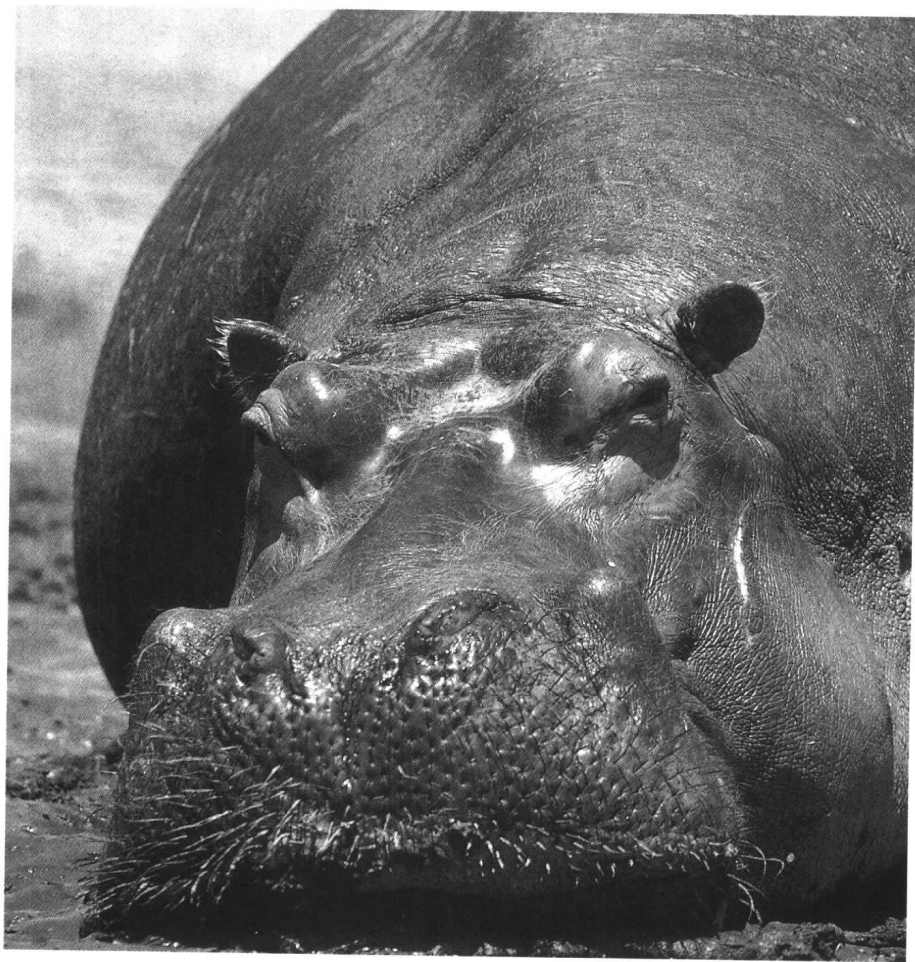


每个人都有忧郁的日子。

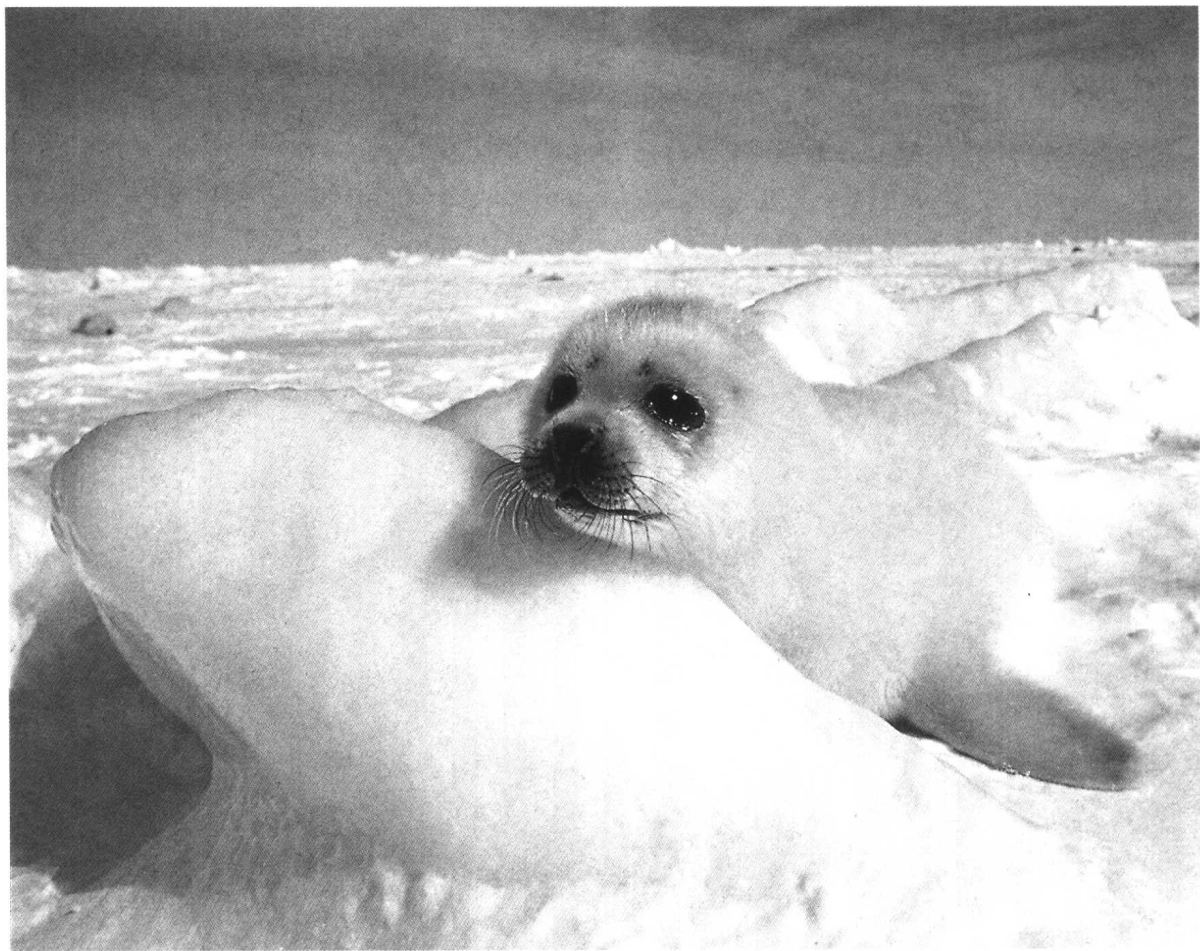
Everybody has blue days.



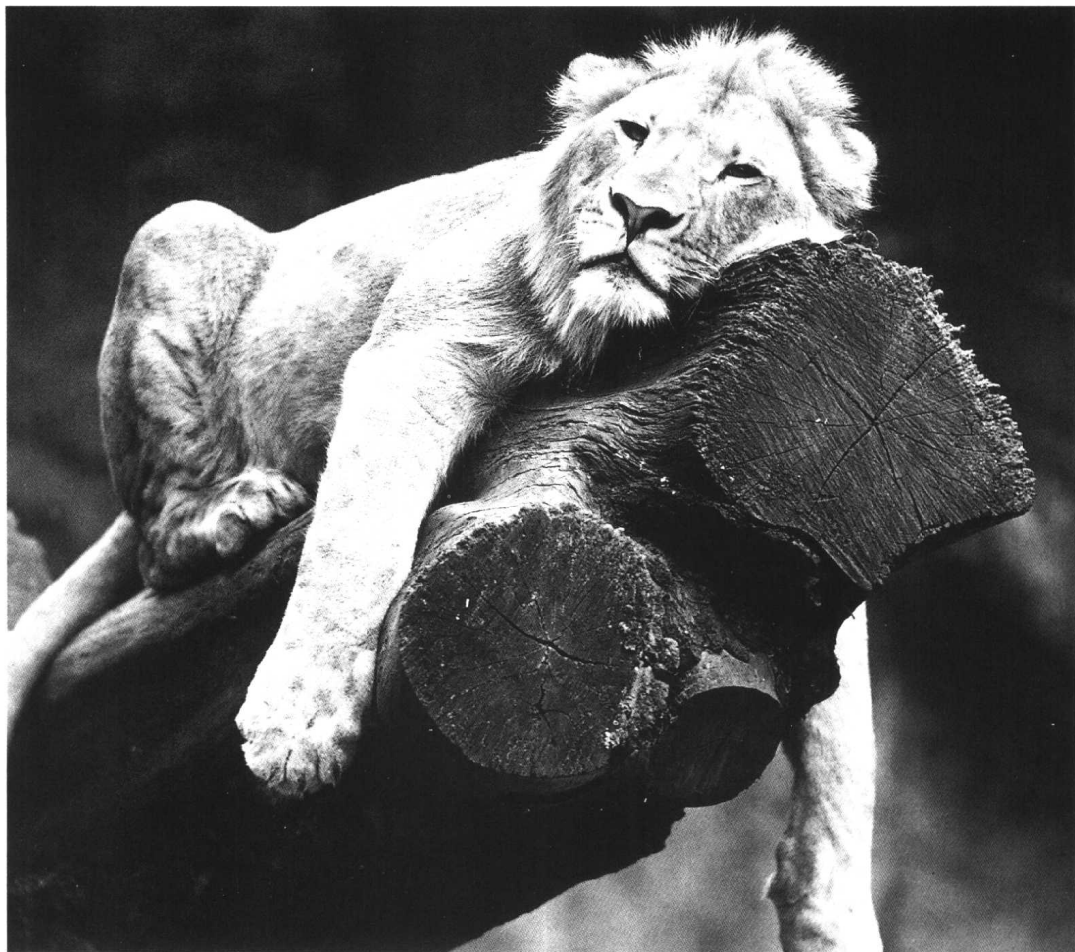
那些日子真是惨透了，你觉得心里乱糟糟的、
These are miserable days when you feel lousy,



怨气丛生、
grumpy,



寂寞、
lonely,



整个人彻底的精疲力竭。

and utterly exhausted.



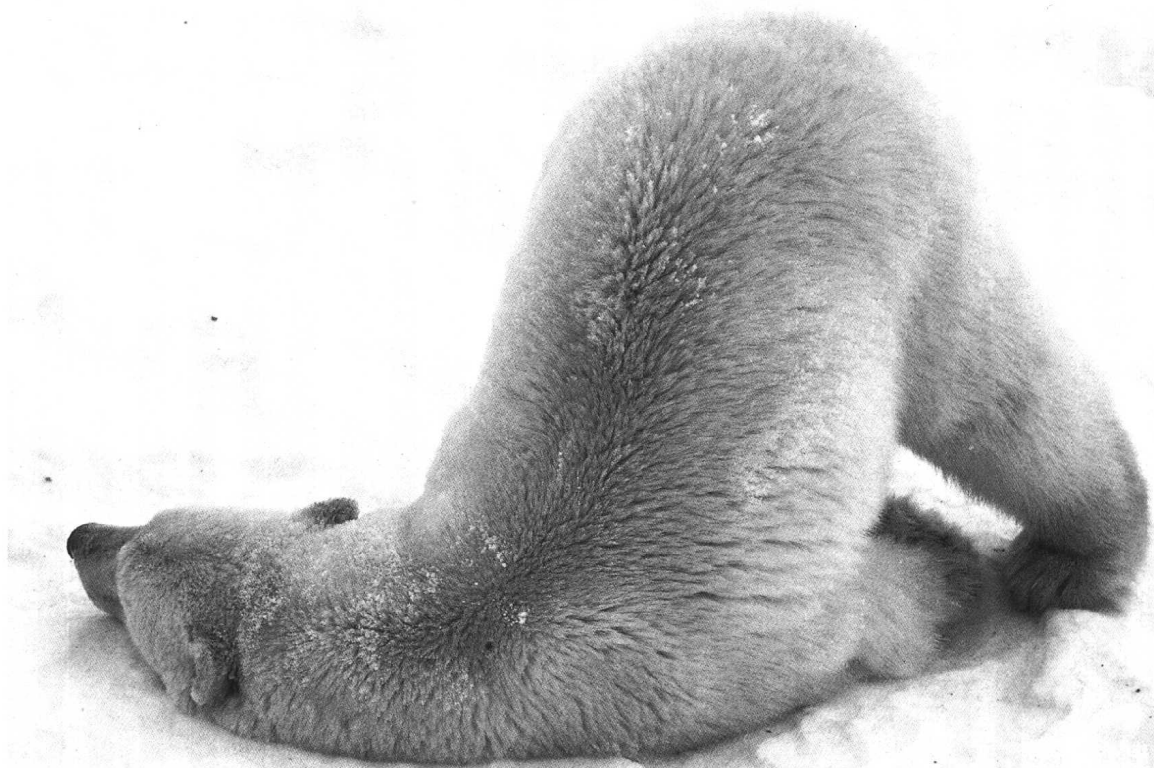
那些日子总会让你感到自己的渺小和微不足道，
Days when you feel small and insignificant,



每件事情似乎都够不着边。
when everything seems just out of reach.



你根本无法振作起来。
You can't rise to the occasion.



根本没有力气重新开始。
Just getting started seems impossible.



在忧郁的日子里，你可能变成偏执狂，觉得每个人都想要吃定你。

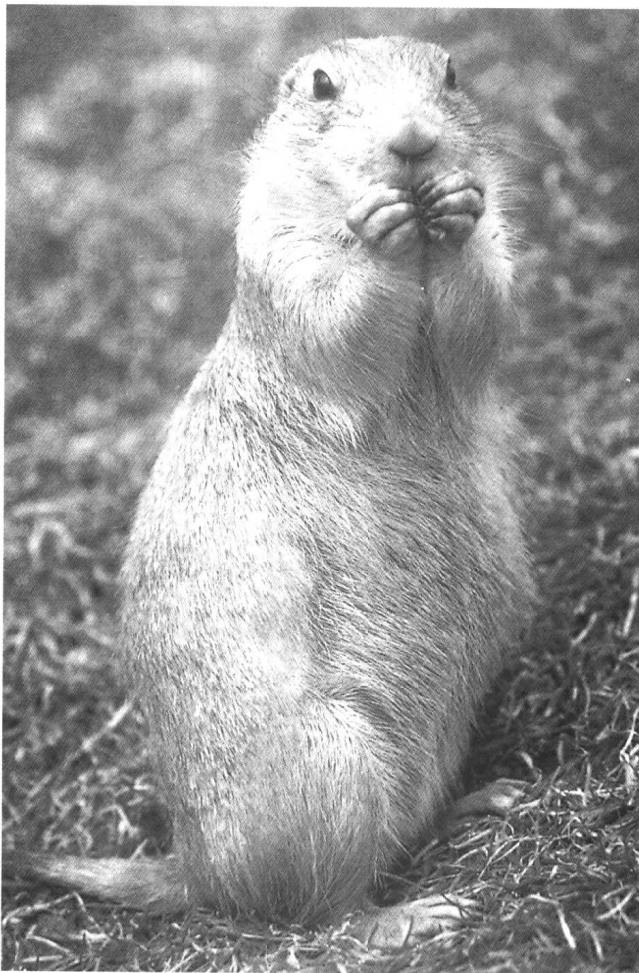
(其实情况并不总是那么糟)

On blue days you can become paranoid that everyone is out to get you.

(This is not always such a bad thing.)



你感到灰心、焦虑，
You feel frustrated and anxious,



可能开始神经质地拼命咬指甲，
which can induce a nail-biting frenzy