



海外英语

2008

上半年合订本

**OVERSEAS
ENGLISH**

助您稳步提高英语综合能力

精选文章 **MP3** 免费下载
<http://www.ahstp.net>




2008年《海外英语》上半年合订本

《海外英语》

(1月~6月)

合订本赠送精选有声读物 MP3 一张。

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

海外英语. 2008 年上半年合订本/《海外英语》编辑部编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5337-4169-3

I. 海… II. 海… III. 英语-语言读物
IV. H319.4







中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 123203 号

海外英语. 2008 年上半年合订本 **《海外英语》编辑部 编**

出 版 人: 朱智润
策 划: 《海外英语》编辑部
封面设计: 王 艳
出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)
电 话: (0551)3533330
网 址: www.ahstp.net
E-mail: yougoubu@sina.com
印 刷: 合肥义兴印务有限责任公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 21 插页: 3
字 数: 800 千
版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 26.00 元





(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

I 卷首语


-  成功为何物? /1-1
-  许愿清单 /2-1
-  朋友 /3-1
-  心灵深处的音乐 /4-1
-  妈妈,我爱你 /5-1
-  每日如诗 /6-1


II 环球热点

特别策划





- 是什么令我们幸福? /1-5
-  新闻速递 /1-12
- 新兴都市——北京 /2-5
- 是地道英语还是中式英语? ——是个问题 /2-11
-  新闻速递 /2-14
- 衣阿华州大胆地选择政坛新人奥巴马和哈克比
——美国民众呼吁变革 /3-5
-  新闻速递 /3-12
- 2008年的世界 /4-5
-  新闻速递 /4-12

美元自由落体显示结束迹象 /5-5


-  新闻速递 /5-8
- 如何应对四级考试新题型之翻译篇 /6-5
- 中国迅速开始震区救援 /6-8

-  新闻速递 /6-10

关注地球






- 晴朗绽放 /2-13
-  意外的捕鲸 /3-11
-  完整 /4-11
-  濒临灭绝的兔子 /5-20
-  无痛敲击的剖析 /6-19

他们的话

-  美国总统候选人的言论 /3-10

III 口语通

明星面对面

-  微笑前行 /1-14
-  浪漫之音 /2-11
-  我并非明星 /3-20
- 他们的话——名人语录 Top 8 /4-18
-  我只是幸运一点而已 /5-18
-  邻家女孩 Miley 二三事 /6-18

酷英语

- ✓ 流利美语脱口出 /1-18

- ✓ 超级成语 SHOW /1-20
- ✓ 流利美语脱口出 /2-16
- ✓ 超级成语 SHOW /2-18
- ✓ 流利美语脱口出 /3-14
- ✓ 超级成语 SHOW /3-16
- ✓ 流利美语脱口出 /4-14
- ✓ 超级成语 SHOW /4-16
- ✓ 流利美语脱口出 /5-12
- ✓ 超级成语 SHOW /5-14
- ✓ 流利美语脱口出 /6-12
- ✓ 超级成语 SHOW /6-14

影视风暴

- 永恒的爱
 - 纪念黛安娜王妃演唱会演讲精选 /1-22
- 有趣的讨价还价
 - 电影《星尘》对白赏析 /2-20
- 个性飞扬的青春
 - 《大学新生》电影对白精选 /3-22
- 找工作的苦恼——电影对白欣赏 /4-20
- 英文电视剧对白欣赏 /5-10
- 另类的邂逅
 - 《艾尔文与花栗鼠》对白欣赏 /6-16

学口语

- 读希腊神话,学流利口语 /3-18
- 迟到的爱 /3-28

IV 看西方

节日共庆

- 新年前夜 /1-24

文化礼仪

- 英国礼仪 /1-25

- 德国礼仪(上) /2-21
- 德国礼仪(下) /3-25
- 法国礼仪(上) /4-23
- 法国礼仪(下) /5-21
- 庆祝父亲节吧! /6-20
- 加拿大(一) /6-21

小宠当家

- 狗狗明星 SHOW /1-26
- 家有宠物狗 /4-33
- 我的猫咪 /5-28

- 《我是传奇》中的当家犬 /6-23

流行风尚

- 2008 年流行啥? /1-27

花之物语

- 郁金香 /1-28
- 玫瑰 /2-22
- 罂粟 /3-26
- 樱花 /4-22

世界各地

- 加利福尼亚死亡谷 /1-29
- 世界五大自然奇观 /2-34
- 世界著名古都 /4-24
- 新加坡 /6-22

神话简说

- Procrustes 的启示
 - 英语习语与希腊神话 /5-16
- 激情燃烧的时刻 /7-8-46

环球乐旅

- 世界上最浪漫的地方 /5-22


V 青春地带


动感青春

- 推荐信 /1-30

情人节对健康有利吗? /2-24

单身的快乐法则 /2-25

 Rihanna 教你做优质女生! /3-34

 身边的真理 /4-26

故事征集令

文明奥运,从我做起! /1-33


青春如歌 /2-26

返乡 /4-27

勇敢的心 /5-30

同龄人

希腊合唱团:永恒的声音 /1-34


 世界无限大 /1-36


你很美 /2-23

湛蓝天空 /3-32


苹果树 /3-36


红发小姑娘 /4-28


 坏孩子 /4-30

 美丽魔方5小步 /5-29

坏习惯——5%源于你的大脑 /5-34

 网络的五大秘密 /6-24

 免费早餐 /6-25

 星星之子 /6-26

你的地盘

八卦,测测测! /1-38

自信 /2-28

情绪小试验 /4-32

羞答答的玫瑰,羞答答的你! /5-32

你会像 Cory 一样妥善处理问题吗? /6-28

点词成金

猜单词·学单词 /3-24

猜单词·学单词 /4-31

猜单词·学单词 /5-17

猜单词·学单词 /6-7

VI

精品阅读

人世间


人生宝典 /1-32

关注眼前人[三] /1-42


美丽,在我自己的皮肤中 /1-49


关注眼前人[四] /2-30


太多的密码,太少的记忆 /2-38

 雾都 /3-27

疤痕 /3-29

 一个孩子眼中的世界地图 /4-39

 你的人生幸运吗? /5-24

 生命的沉浮 /5-26


勉强的天使 /6-30


珍珠 /6-34

心灵鸡汤


空盒子 /3-38

阳光依旧灿烂 /3-46


 信念决定成败 /3-48

 救他,就把他抛到海里 /3-49


博客空间——产品宣传新阵地 /4-34


 旅程 /4-41


仅是一次中途的停留 /4-44

 告诉我 /4-47

一只蜘蛛的经验 /4-48


 永不忘怀 /5-35

 从此幸福 /5-36

 老师改变了一个男孩的人生 /5-39

曲奇饼干切刀 /5-42

 人生 /5-44

 远望 /5-45

希望的颜色 /6-36


无私的爱 /6-38


泪珠儿 /6-41

我的生活我做主 /6-42


心灵驿站

真谛 /1-48

 聆听 /2-45

 孤独女孩的合唱 /3-40


鲸鱼之音 /4-36


 法师的考验 /4-42

品读畅销书

没有我们的世界 /1-44

远征 /1-45

 我是传奇 /12-36


 骏马之选 /12-37

美国最著名的人 /13-50

征途 /13-51

叛逆自我 /14-50


生命与死亡 /14-51


 河岸 /15-46

记得我吗? /15-47

我美丽的儿子:以父爱的名义战胜毒瘾沉溺 /16-11

名人名作

 谁才是英雄? /11-46

 美丽的微笑与爱心 /12-48

刺激时代 /13-42

 春 /14-40


脆弱的人生关系的终结

——评析《啊,是你在坟头掘土?》 /16-44

原创地带

雾中漫步 /12-46

海滩漫步者的观察(1) /12-50

 沿海风暴 /13-44


未来军队

动脑而非动武 /11-39

从此幸福

从此幸福 /12-42

健康新知

 轻松健身,仅需九招 /12-40

名著赏析

她走在美的光影里 /12-33

科技阅读

手机在家打出新花样 /15-38


英语知识


从“护照门”说开去 /16-53

海外飞鸿

中国人 VS 亚裔美国人 /15-48

加拿大的传统体育——曲棍球 /15-50

 开始即结束 /16-46

 103室,假日酒店,哈里森堡,弗吉尼亚 /16-48

外教专栏

教你正确用(二十九) /11-52

教你正确用(三十) /12-52

教你正确用(三十一) /13-52

教你正确用(三十二) /14-52

教你正确用(三十三) /15-52

教你正确用(三十四) /16-50

冲浪英语

冲浪英语天竺游(连载八) /11-55

冲浪英语天竺游(连载八[续]) /12-55

冲浪英语天竺游(连载九) /13-55

冲浪英语天竺游(连载十) /14-55

冲浪英语天竺游(连载十一) /15-55

冲浪英语天竺游(连载十二) /16-55

附赠

大学英语英语语法专项练习 /1-插页

雅思考试语法和词汇专项练习 /12-插页

四级考试完形填空技巧练习 /13-插页

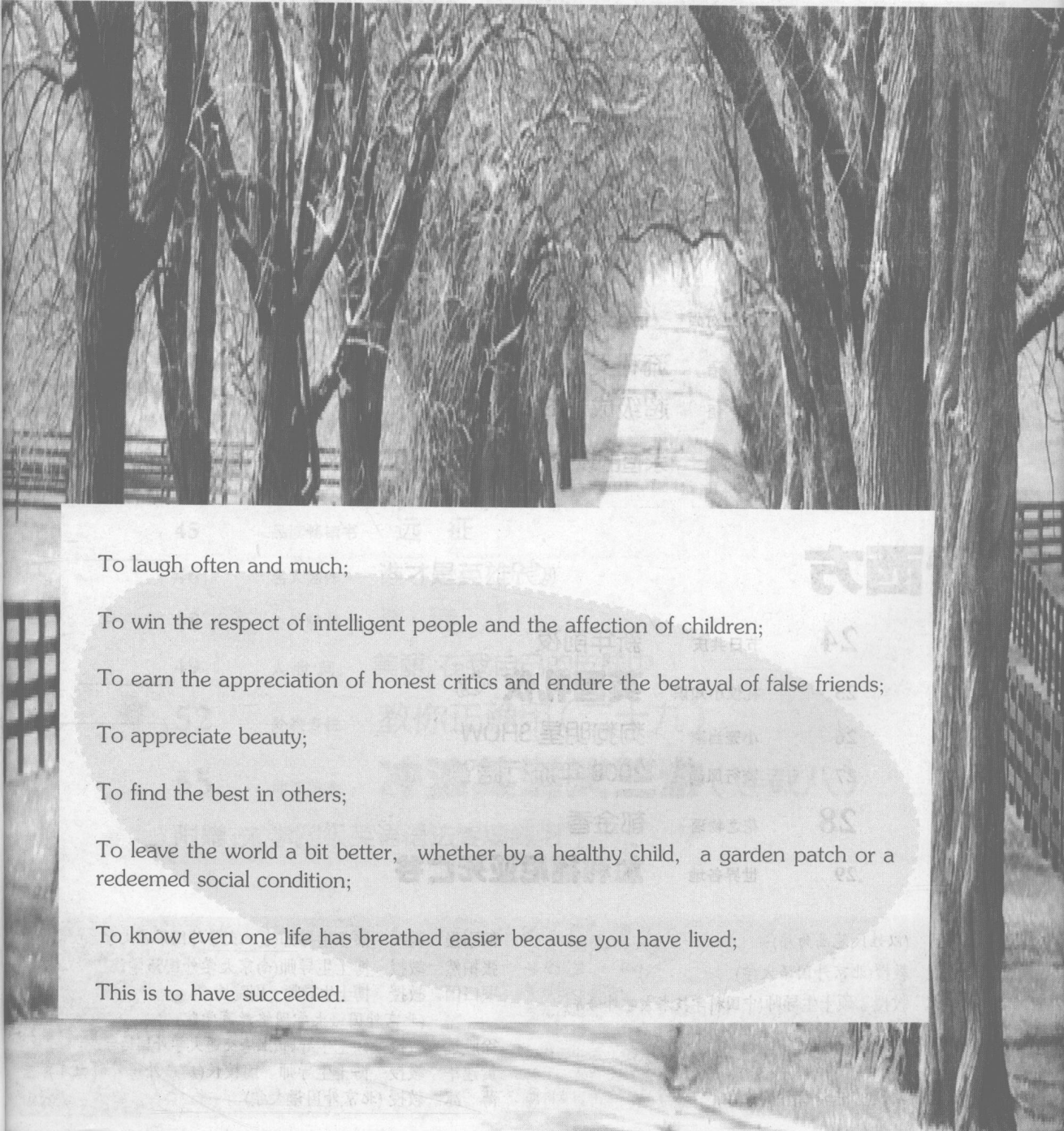
四级考试阅读理解技巧练习 /14-插页

四级考试完形填空技巧练习 /15-插页

英语阅读理解专项训练及解析 /16-插页

What is success?

成功为何物？

- 
- To laugh often and much;
 - To win the respect of intelligent people and the affection of children;
 - To earn the appreciation of honest critics and endure the betrayal of false friends;
 - To appreciate beauty;
 - To find the best in others;
 - To leave the world a bit better, whether by a healthy child, a garden patch or a redeemed social condition;
 - To know even one life has breathed easier because you have lived;
 - This is to have succeeded.

OVERSEAS

海英目

2008年第1期(总第87期) 每月5日出版

1

卷首语

成功为何物? ㊟

环球热点

5

特别策划

是什么令我们幸福?

12

特别策划

新闻速递 ㊟

口语通

14

明星面对面

微笑前行 ㊟

18

酷英语

流利英语脱口出

20

酷英语

超级成语 SHOW

22

影视风暴

永恒的玫瑰——纪念黛安娜王妃演唱会演讲精选 ㊟

看西方

24

节日共庆

新年前夜

25

礼仪小知识

英国礼仪 ㊟

26

小宠当家

狗狗明星 SHOW

27

流行风尚

2008 年流行啥?

28

花之物语

郁金香

29

世界各地

加利福尼亚死亡谷

顾问 (以姓氏笔画为序):

丁往道 教授(北京外国语大学)

方宜庆 教授 硕士生导师(中国科学技术大学外语系)

朱志瑜 教授(香港理工大学中文及语言学系)

许俊农 副教授 留英大众传媒硕士(安徽教育学院)

伍谦光 教授(广东外语外贸大学)

何刚强 教授 硕士生导师(复旦大学外国语言文学系)

张柏然 教授 博士生导师(南京大学外国语学院)

顾曰国 教授 博士生导师 副院长
(北京外国语大学网络教育学院)

徐胜远 教授 硕士生导师(上海交通大学外国语学院)

黄建华 教授 博士生导师 前校长(广东外语外贸大学)

薄冰 教授(北京外国语大学)

青春地带

- 30 动感青春 推荐信
- 33 故事征集令 文明奥运,从我做起!
- 34 同龄人 希腊合唱团:永恒的声音
- 36 同龄人 世界无限大 ①
- 38 你的地盘 八卦,测测测!

精品阅读

- 32 人世间 人生宝典
- 39 未来军队 动脑而非动武
- 42 人世间 关注眼前人(三)
- 44 品读畅销书 没有我们的世界
- 45 品读畅销书 远征
- 46 名人名作 谁才是英雄? ①
- 48 心灵驿站 真谛
- 49 人世间 美丽,在我自己的皮肤中
- 52 外教专栏 教你正确用(二十九)
- 55 冲浪英语 冲浪英语天竺游(连载八)

附赠:大学英语语法专项练习

编辑出版:《海外英语》编辑部

执行主编:张楚武

栏目编辑:张楚武 张 雯 王莉娟

封面设计:王 艳

发行总监:何世全

内文设计:伊 凯

伊凯工作室电话:(0551)3603500

刊号:ISSN1009-5039
CN 34-1209/G4

邮发代号:26-166

零售价:4.80 元

编辑部地址:合肥市圣泉路 1118 号出版传媒广场 1001 室

邮 编:230071

编辑部电话:(0551)3533368

传 真:(0551)3533300

期刊发行联系电话:(0551)3533368

学习课程表

2008 January

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

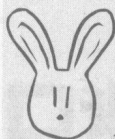
重大消息

2008 年《海外英语》每期精选美文数篇(详见目录处),提供有声材料网络下载。纯正美式发音,听力、口语一举两得。

有声资料下载地址:www.ahstp.net

三星阅读:3000 基础词汇 四星阅读:5000~6000 词汇应用 五星阅读:提升词汇 8000

6



工作是谋生的手段,同时也是您倾注心血与生命的事业,如何快乐地度过充实的工作人生,本期“特别策划”为您指点迷津。

7

8

9



想不出门而知晓天下事吗?“新闻速递”为您网罗世界最新、最全的资讯快餐。

10

11

12

13

14



1997 年的一场车祸夺走了美丽的黛安娜王妃的一缕香魂,十年后的今天,全世界为她举办纪念会,“影视风暴”全程呈现。

15

16

17



新年前夜,是吃葡萄还是欢聚一堂?看世界各国人民的过节之礼,就在“节日共庆”。

18

19

20



你喜欢传播小消息吗?你是举世无双、天下无敌的超级小八卦吗?赶紧来“你的地盘”,我们一起八卦,测测测!

21

22



我们知道您想要的,我们更清楚您没有想到的。“2008 年流行啥?”我们为您掀开谜底。

23

24



我们迎来了 2008 年的崭新的一年,也迎来了万人瞩目的奥运会,“文明奥运,从我做起!”

25

26

27



如果世界有一天没有了人类的身影会怎样?一个少年童子军在尚未涉世之时就见识了残酷的战争,在他眼中战争又是什么模样?“品读畅销书”为您节选精彩片段,让您最全面了解畅销书。

28

29

30

31

投稿邮箱:chuwu_zhang@126.com
angelwlj@126.com
helensway@126.com
 编辑部电话:(0551)3533368

是什么令我们感到快乐？是我们所居住的城市，还是让我们倍感满意的工作环境，抑或是我们的生活方式？可能每个人都会有一个答案。幸福与快乐，不同地方、不同文化、不同时代，都有所差异，也有所共性。本期让我们放眼世界，看看幸福、快乐究竟是什么！

05

What Makes Us Happy?

是什么令我们幸福？

安徽省人事厅国际人才交流中心 陈莉

In recent years, researchers have attempted to use a variety of statistics and surveys to answer a question that's occupied countless generations of philosophers: What makes us truly happy?

While some evidence suggests that happiness may be linked, in part, to relative wealth—how we're doing compared to those around us—overall the old adage that money doesn't buy happiness seems to hold true.

近年来，研究人员试图利用各种统计和调查方法去回答一个困扰了无数代哲人的问题：是什么令我们真正感到快乐？

虽然一些证据表明，快乐也许在某种程度上与相应的财富有关，我们的所作所为与我们周边的事物相比较——总体来说，那句古老的格言“金钱买来快乐”似乎是正确的。

“我们在物质上比 50 年前要好上许多倍，但是我们丝毫没有感到更快乐，”密歇根大学的心理学教授克里

What Makes Us Happy?

是什么令我们幸福?

metal

physical

相互联系

"We are materially so much better off than we were 50 years ago, but we're not one iota happier," says Chris Peterson, a psychology professor at the University of Michigan.

That's no surprise to happiness expert David Myers, who sees happiness as more closely correlated with people rather than things. "We humans have a deep need to belong—to connect with others in close, supportive, intimate, caring relationships," he says. "People who have such close relationships are more likely to report themselves 'very happy'."

相互联系

资料来源

We've compiled a list of seven factors that influence rates of happiness and depression. Many of these factors vary from city to city and region to region. Here's your chance to see how your city compares.

斯·彼得斯这样评价。

这对于快乐专家大卫·梅尔斯来说一点儿也不奇怪，他认为快乐与人本身紧密相连，程度远胜于和事物之间的联系。“我们人类对于归属感有深层的需要——与他人接触时保持紧密的、相互支持的、亲密无间以及相互关怀的关系，”他说，“拥有如此紧密关系的人们更有可能称他们自己是‘非常快乐的’。”

我们汇编了7种对快乐或沮丧程度有影响的要素。许多要素因城市和地区的差异而有所不同。现在你有机会看看你所在的城市对应着多少幸福。

He Works Hard for His Happiness

Does working make you unhappy or happy? The answer: It depends. Toiling away at a job you hate may eat away at your happiness over time. But overall, being unemployed is worse for your state of mind than being employed—at least, that is, if you're a guy.

The Pew Research Center found that the percentage of men who said they were “very happy” was significantly lower for unemployed men (16 percent) than for employed men (37 percent). Unemployment had little impact on women's happiness.

The Pew researchers speculate that this is because more women than men are unemployed by choice, although the study didn't attempt to tease apart that difference.

Chris Peterson, a happiness researcher at the University of Michigan, suspects there are other factors at play as well. “Other studies have found that if a man loses his job, it can have both short-term and long-term psychological effects, even if he finds another job with equal salary,” he says. “For women it's not unemployment that leads to unhappiness, but divorce.”

In addition, Peterson stresses that money matters less than you'd think. “The engaged custodian is more likely to be happy than the independently wealthy, unengaged millionaire,” he says. “We didn't evolve to be retired and sit on the couch.”

Time for Family, Friends, and Community

In the growing field of happiness research, one thing is overwhelmingly clear. People who are socially engaged are more likely to be happy—and less likely to be depressed—than those who aren't.

In fact, *Time* Magazine poll found that the four most significant sources of happiness—children (77 percent), friendships (76 percent), contributing to the lives of others (75 percent), and spouse/partner (73 percent)—all involved spending meaningful time with other people.

The problem: “We're so caught up with extraordinary work burdens, we don't have time to enjoy the people we love

为了幸福,努力工作

工作能给你带来幸福还是不幸? 答案: 视情况而定。埋头苦干一项你痛恨的工作可能会逐渐侵蚀你的快乐。但是总体来说,失业比不失业更影响一个人的精神状态——至少,换句话说,如果你是个男性的话。

佩尤研究中心(Pew Research Center)发现失业男性说他们“非常快乐”的比率(16%)要远低于从业男性(37%)。然而,失业对于女性快乐指数的影响微乎其微。

佩尤的研究人员推测,那是因为比起男性,更多的女性选择赋闲在家,尽管该研究并不想对这种差别进行嘲讽。

密歇根大学的快乐问题研究专家克里斯·彼得斯猜想应该还有其他要素在起作用。“其他的研究发现,如果一名男性丢掉了他的工作,即使他找到了相同薪水的另一份工作,都可能给他带来短期和长期的心理影响,”他指出,“对女性来说,导致不快乐的因素并非失业,而是离婚。”

此外,彼得斯强调金钱对幸福的影响不像人们想象的那么大。他声称,“忙碌的管理者可能比独立富有的、无所事事的百万富翁更加快乐。我们进化不是为了自己闲下来或躺在沙发上享受。”

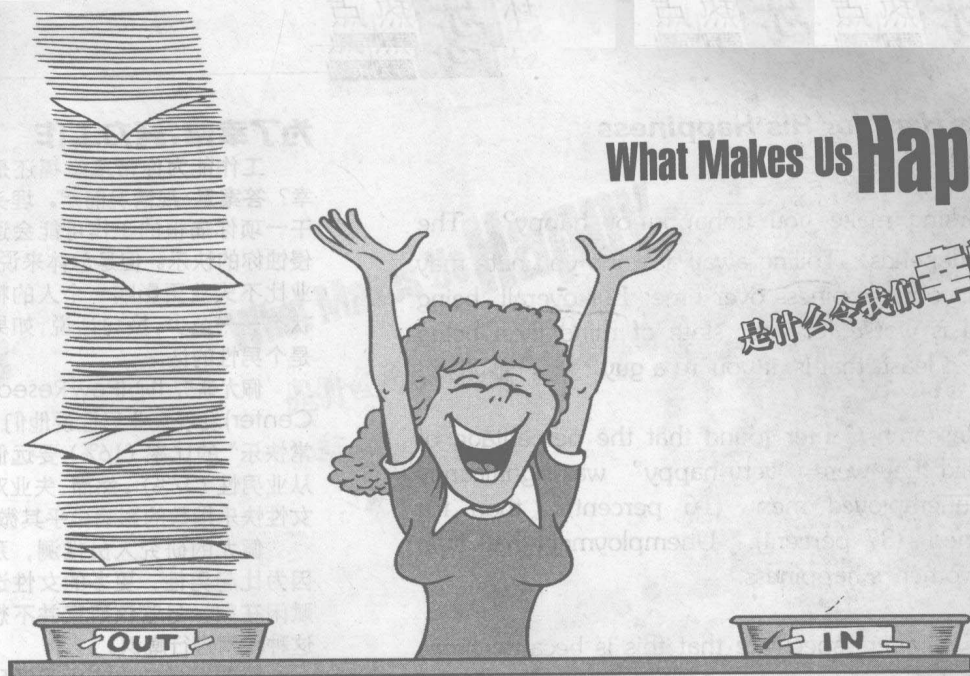
与家人的天伦之乐、与好友的相聚、交往

在不断增长的快乐研究领域里,有一件事情是绝对清楚的。忙碌于社会交往的人们比起那些没有社交的人们多些快乐,少些忧郁。

实际上,《时代》杂志民意调查发现发现了快乐的4个最重要来源——孩子(77%)、友谊(76%)、为他人奉献(75%)以及配偶或伴侣(73%),都涉及与他人共享美好时光这一点。

问题是:“我们的工作负担如此沉重,我们没有时间与所爱的人享受共度时光的乐趣,也没有时间为他人奉献。”波斯特说道。

公共政策组织“找回你的时光”的负责人约翰·德·格拉夫说时间短缺带来的危机是千真万确



What Makes Us Happy?

是什么令我们幸福?

or contribute to the lives of others,” says Post.

That time crunch is quite real, says John de Graaf, president of the public policy organization Take Back Your Time. “Compared to 30 years ago, the average family now spends an extra 500 hours per year working outside the home.”

We’re also spending more time getting to work and back.

“Traffic is getting worse and we’re not investing in mass transit,” says de Graaf. “Most of the data I’ve seen shows that we’ve doubled our average commute times in the past generation.”

Obviously, it depends on where you live—and where you work. Those most impacted: affluent families who chose even larger homes over living closer to work, and younger families who are priced out of homes of any size closer to centers of employment.

How Happy Is Your City? Good Urban Design

What does urban design have to do with happiness? More than you might think.

“The data strongly suggests that real community and real friendships are important keys to happiness,” says Post. “Some cities make that possible in ways that others don’t.”

Post explains how urban design can facilitate social interaction—or work against it.

的,“与30年前相比较,平均每个家庭现在每年多花500个小时在工作上。”

我们也花了更多的时间往返于工作和回家的路上。

“交通变得越来越糟糕,而我们没有在公共交通上投资,”德·格拉夫说,“我所看到的大多数数据显示我们平均每天花在往返上下班的时间比上一代翻了一番。”

显然,这取决于你住在何处,以及你在哪里工作。最受影响的人群:为了住大一些的房子而宁愿离工作地点远一些的富裕家庭,以及被办公中心附近高昂的房价挤到偏远处居住的年轻家庭。

你所在的城市有多幸福? 良好的城市规划

城市规划与幸福有多大关系? 远胜于你能想到的。

“有数据强烈显示真正的社区和真正的友谊是幸福的关键,”波斯特说,“一些城市做到了,而有些城市并未做到。”

波斯特解释了城市规划能够促进社会交互影响——或者起反作用。

“40年前,街区附近有人行道、前廊和公园——为人们从事社交提供了地理条件,”他说,“而今在许多社区里,我们缺少这些设施。我们与邻居互不相

"Forty years ago, neighborhoods had sidewalks, front porches, and parks-geographical opportunities for people to be socially engaged," he says. "In many communities today, we are lacking these things. We don't know our neighbors anymore. We just get into our cars and never see anyone. We no longer have the opportunity to stumble upon happiness by being good neighbors in our communities."

Good urban design and effective mass transportation can also determine how much time we spend commuting to work, and how much time we spend behind the wheel of a car running errands—both of which ultimately impact the amount of time we have for joyfully engaging with friends, family, and community.

Giving for Your Own Good

This may come as a surprise to the "Me Generation," but happiness doesn't come from living in a big house, buying the latest techno-gadget, and getting stamps from exotic locales in your passport.

In fact, a 2005 poll by *Time Magazine* found that helping others was a major source of happiness for 75 percent of Americans.

"Volunteering is an opportunity to be socially engaged and contribute to the lives of others," says Stephen Post, a professor at Case Western Reserve University who co-authored the book *Why Good Things Happen to Good People* with Jill Neimark. "It's not material goods that make us happy—it's having purpose and meaning in our lives."

In fact, some recent research suggests that we're actually hard-wired for helping. Even thinking about helping others is enough to stimulate the part of our brain associated with feel-good chemicals like oxytocin.

Helping others doesn't just make us happier, there's also evidence it makes us healthier too. "Recent research out of England shows that cities with higher rates of volunteerism had the lower rates of depression and heart disease," says Post.

Don't have a lot of free time? No worries. People who volunteer just two hours per week (100 hours per year) enjoy lower rates of depression and better physical health.

识。我们只是钻进了车厢里看不见任何人。我们再也没有机会因为在社区中遇到了好邻居而偶遇快乐。”

良好的城市规划和高效的大众交通也能够决定我们花在工作往返途中的时间,以及我们办事时花在开车上的时间——两者都将最终影响我们与朋友、家庭和邻里之间共度的快乐时光有多长。

乐善好施

这也许对“80后(Me Generation)”的人来说是不可思议的,但是快乐并非来自于住大房子,购买最新的科技产品,以及在你的护照上盖上充满异国情调的章。

事实上,2005年《时代》杂志民意调查发现,对于75%的美国人来说,帮助别人是快乐的主要来源。

“志愿活动为社会交往和奉献他人提供了机会,”美国凯斯西保留地大学的教授、与吉尔·莱马克合著《好事为何青睐好人》的作者斯蒂芬·波斯特说,“物质财富并不能为我们带来快乐——生活有目的、有意义才使我们快乐。”

事实上,最近的一些研究表明,我们实际上有帮助别人的本能。即使只是想象着帮助别人就已经足以刺激我们大脑某些部位,那些部位会产生让人感觉良好的化学成分,比如说后叶催产素(脑下垂体后叶荷尔蒙的一种)。

帮助别人并非仅仅让我们更加快乐,有迹象显示,它还能让我们更加健康。“最近英格兰的一项研究显示,那些志愿者比率较高的城市抑郁症和心脏病的发病率较低。”波斯特说。

没有许多空余时间?别担心。参加志愿活动的人们每周只须花费2个小时的时间(每年100个小时),就可以免抑郁症的困扰,并且拥有更健康的身体。

As Long As You Have Your Health

Perhaps it comes as no surprise to find that healthier people are happier than those who aren't as healthy. In fact, a 2006 report published by the Pew Research Center found that 48 percent of people who rated their health as "excellent" described themselves as "very happy", while only 15 percent of those who rated their health as "poor" said the same.

After all, it's harder to be happy when living with chronic pain or illness or when faced with a potentially life-threatening condition.

While health is strongly tied to happiness, lack of health is even more strongly correlated with lack of happiness. Of those who rated their health as "poor," a whopping 55 percent described themselves as "not too happy," while only 6 percent of those in "excellent" health said the same.

According to the *Pew Research Center*, health—along with religion and marriage—were among the strongest predictors of happiness, even when adjusting for a variety of other variables.

Let the Sunshine In

The region of the country you live in can impact your risk of suffering from depression—at least from November through April.

That's because those living in the northern part of the country are more at risk of suffering from seasonal affective disorder, a form of clinical depression brought on in the winter months by the shortening of the days and the later sunrise.

"In the United States, SAD is about five times more prevalent in the northern tier of states than in the far south," says Dr. Michael Terman, Director of the Center for Light Treatment and Biological Rhythms at the Columbia University Medical Center.

But SAD is just the tip of the iceberg, explains Terman. "Less severe 'winter doldrums' occur at least three times more frequently than winter depression. Even more people experience

只要拥有健康

当你发现健康的人们比那些失去健康的人们更加快乐时,你也许一点都不觉得奇怪。事实上,佩尤研究中心2006年发行的一份报告发现,说自己健康状况“很好”的人们中有48%的人描述自己“很快乐”,而在那些说自己健康状况“很差”的人们中这一比例只有15%。

毕竟,当人们长期受到病痛的折磨时,或者面临着潜在的危及生命的状态时,是很难快乐起来的。

虽然健康与快乐的联系紧密,但是缺少健康与失去快乐的联系或许更加紧密。对于那些说自己的健康状况“很差”的人们,称自己“不太快乐”的人的比例多达55%,而那些“非常”健康的人们中这一比例只有6%。

根据佩尤研究中心的调查,健康,连同宗教和婚姻——是快乐的最佳预言者,即便是有其他可变因素在起作用。

让阳光进来

你所居住的国家 and 地区可能会给你带来抑郁的痛苦——至少从头年的11月到来年的4月。

这是因为居住在北方的人们更可能受季节影响造成情绪紊乱,临床上表现为一种抑郁症,是由冬日里白天较短、日照较晚而带来的病症。

哥伦比亚大学医疗研究中心光照治疗和生物节律中心的主任,指出:“在美国,SAD(季节性情绪紊乱)在北部各州发生的比例是最南部各州的5倍。”

但是SAD(季节性情绪紊乱)只是冰山一角,特曼解