

我的英文
枕边书

思潮英语工作室◎编著

Sculpting
in Time
with You

和你雕刻
幸福时光

美文，如清茶，散发着淡淡的幽香，令人回味；似玫瑰，绽放着无尽的芬芳，沁人心脾……

故事，如明灯，指引方向，开启生命的智慧之门；似阳光，照耀心房，教会我们用爱点燃希望……



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS



思潮英语工作室◎编著

和你雕刻
幸福时光

Sculpting
in Time
with You

内 容 提 要

本书为英汉对照休闲读物，书中精选的每一则故事都内涵深刻，或告诉您如何面对困难和挫折，或带您领略生命的本质和意义，或告诉您如何走向成功，或带您挖掘爱的真谛。精美的英文短篇配上传神的译文，既便于轻松阅读，又可以增强英语语感，提高英语写作能力和欣赏水平。

图书在版编目 (CIP) 数据

和你雕刻幸福时光：英汉对照 / 思潮英语工作室编著.
—天津：天津大学出版社，2011.8

(我的英文枕边书)

ISBN 978 - 7 - 5618 - 4059 - 7

I. ①和… II. ①思… III. ①英语—汉语—对照读物
②散文集—世界—现代 IV. ①H319.4:1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157269 号

出版发行	天津大学出版社
出 版 人	杨欢
地 址	天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编：300072)
电 话	发行部：022-27403647 邮购部：022-27402742
网 址	www. tjup. com
印 刷	天津泰宇印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	170mm×230mm
印 张	12
字 数	286 千
版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 次	2011 年 8 月第 1 次
定 价	120.00 元 (共五册)

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究



“我的英文枕边书”丛书 编委会

主任 闫翔 韩姗姗 周亚男 王 焯

委员 (按姓氏笔画排序)

马云秀	王建军	王海娜	王 越	白云飞
刘 梅	张世华	张红燕	张娟娟	张 静
李光全	李 良	李学军	李 翔	李 楚
陈仕奇	罗勇军	姜文琪	徐 英	董 敏
蒋卫华				

序

美文，如清茶，散发着淡淡的幽香，令人回味；似玫瑰，绽放着无尽的芬芳，沁人心脾……故事，如明灯，给我们指引方向，开启生命的智慧之门；似阳光，照耀我们的心房，教会我们用爱点燃希望……

亲爱的读者，在浩如烟海的各类英文读物中，您是否对选择哪本感到无所适从？那么，就从面前的这本开始吧，在慵懒的午后，在夜色阑珊时，在校园一隅，在地铁车厢，伴着午后的阳光或暖暖的灯光，伴着一杯咖啡或奶茶，打开以后，您一定会爱不释手，一读再读。

在各类英语文章中，我们为您精挑细选出数百篇精品，构成了这个系列，奉献给您。书中既有经典作品，也有时尚美文；既有科学短文，也有散文随笔。全部文章语言地道，文字优美，表达流畅，内容精彩，思想深邃。文章或具有知识性、趣味性，为您带来阅读的轻松和愉悦；或看似平凡的故事，却能从中体会出深刻的人生哲理和感悟，带您领略生命的酸甜苦辣……

本套丛书分为爱、幸福、心灵、哲理、励志五个主题，将许多人生哲理和感悟以最简单、最质朴的方式呈现给您，直抵心灵，开启智慧。每册的数十篇佳作，如沙漠中的清泉，轻触我们心弦，让我们的人生旅程变得充实、达观、欢悦。

《暖暖下午茶》（爱）——跟您一起发掘爱的内涵、领悟爱的真谛，感受什么是不离不弃、什么是亲情无限，让您体会到无论何种感情，都需要信守一份承诺、付出万分真诚。岁月无声，唯有真爱永恒。

《和你雕刻幸福时光》（幸福）——带您见证什么是幸福，发现幸福的秘密，让智慧的文字拉近您与幸福的距离。

《后青春期的诗》（心灵）——带您领略生命的本质和意义，学会如何面对困难和挫折，如何享受喜悦和快乐。

《记忆里的长秋千》（哲理）——有些道理总要等到一定年纪才能明白，人生的哲理总是来得太迟。曾经让我们激动万分的事情，竟是如

此微不足道，为什么当初就不能领悟？

《迈向开阔的人生》（励志）——充满力量的故事，带您走向人生的成功，使您的生活发生积极美好的转变。

我们还将每篇文章做了细致的剖析，每篇文章由五部分构成。

心灵空间——对文章的主题或哲理进行提炼，启迪您思考。

美文留声——篇篇都是极品之作，让您真正体味最纯正的英语。

译海徜徉——精准的用词，传神的翻译，让您在中英文间游刃有余。

词汇串珠——囊括大部分生僻词汇，有些单词有典型例句。

佳句如风——欣赏精妙之句，提高您的阅读能力。

这样的结构设置可帮助您提升对英文的驾驭能力，增强英语语感。

本套丛书诵读性极强，文章长度适中，难度不大，能增加轻浅阅读的舒适度，激发读者阅读兴趣的同时培养读者的语感，提高读者的英语水平，特别是阅读水平。本套丛书可供词汇量为4 000~6 000的读者，包括初、高中学生和英语程度适中的大学专、本科学生以及其他英语学习者和爱好者学习使用。

本套丛书在编写过程中，编者查阅了大量的相关资料，也参考了某些译文中的经典和无法舍弃的佳句。由于时间有限及诸多客观因素的制约，我们无法与部分资料的原作者取得联系，在此特别向这些作者表示衷心的感谢，同时也请这些作者在读到本套丛书后，尽快与编者取得联系。

编 者



目录 Contents

1

预约幸福

- ◆ How to Be Happy
如何获得幸福 / 2
- ◆ Key to a Good Marriage: Share Housework
美满婚姻的关键: 分担家务 / 7
- ◆ Lessons in Love, by Way of Economics (I)
爱情经济学 (一) / 11
- ◆ Lessons in Love, by Way of Economics (II)
爱情经济学 (二) / 16
- ◆ Some Tips toward Love
趋向爱的技巧 / 21
- ◆ Some Ways to Be Romantic on the Cheap
一些既经济又浪漫的方法 / 26
- ◆ Some Ways We Hurt Our Romantic Relationships
我们破坏浪漫关系的方式 / 31
- ◆ Why Doesn't My Boyfriend Tell Me He Loves Me
为何男友不说他爱我 / 35
- ◆ Love Is Blind
爱情是盲目的 / 40

2

无条件 的爱

- ◆ True Love Always Prevails
真爱胜过一切 / 46
- ◆ Mother Can Never Be Father
母亲永远替代不了父亲 / 51
- ◆ Love Is Just a Thread
爱就像一根线 / 56
- ◆ Life Together
一生相随 / 61

- ◆ I Want to Know
我想知道 / 66
 - ◆ The Best Kind of Love
最好的爱 / 71
 - ◆ Meet Me at Station
车站接我 / 77
 - ◆ Wedding Gown
结婚礼服 / 83
 - ◆ If Only I Had Known
假如我知道 / 89
- 

- ◆ The Pure Love
纯纯的爱 / 96
- ◆ It Is Truly a Lifetime
相携一世 / 101
- ◆ Whatever Love Means
爱就是一切 / 109
- ◆ The True Meaning of Marriage
婚姻生活的真谛 / 115
- ◆ Words from the Heart
心里话 / 121
- ◆ A Chance of a Lifetime
生命中的机遇 / 127
- ◆ The Healing
心灵的愈合 / 132
- ◆ The Color of Hope
希望的颜色 / 138

- ◆ The Most Satisfying Embrace
最满足的拥抱 / 146
- ◆ The Star
心星 / 152
- ◆ Relish the Moment
拥抱此刻 / 155
- ◆ What Is Blessed
幸福是什么 / 160
- ◆ Time Never Goes Back
时间一去不复返 / 164
- ◆ The Time of Giving and Sharing
奉献和分享的时刻 / 168
- ◆ Eyes of Kindness
眼睛里的善良 / 173
- ◆ The White Envelope
白色信封 / 178



1 预约幸福



How to Be Happy

如何获得幸福

心灵空间



要想获得幸福，就要有良好的生活环境、人际关系，还要懂得将有用的发现与更多人分享，这对增进自己的幸福和他人的幸福都有积极作用。



In the past two weeks we have looked at the happiness **formula** defined by positive psychologist Martin Seligman, where H (happiness) = S (your biological set point for feeling happy) + C (the conditions of your life) + V (the voluntary choices you make). This week we look at the conditions in life that can improve our happiness quotient.

Step 1: Peace and Quiet

Jonathon Haidt in his excellent book, *The Happiness Hypothesis*, notes that research shows that we can never completely **adapt** to new or **chronic** noise pollution. Loud noises trigger one of our most **primitive** fear responses (the other is the fear of falling) and we can never fully relax if

we are surrounded by **intrusive** noise. Noisy neighbors are one of the most emotive causes of **domestic** upset for a very good reason. It is essential to have some peace and quiet every day. If you are unfortunate enough to live somewhere noisy, persist with complaining to your local council. Additionally, try wearing wax earplugs to give you some **respite**. If you need your TV, radio or music up loud, wearing headphones **demonstrates altruism** to your neighbors, which will make you and them feel good.

Step 2: Relationships

This is the most important of all the external conditions that can improve your happiness quotient. Often our deepest sources of unhappiness are found in poor relationships with others. A colleague at work who **bullies** or dismisses us creates **untold** wretchedness. A cruelly conflictual relationship with a partner or lover leaves us feeling betrayed and abandoned. A relationship with our parents or children which is not based on compassionate or unconditional regard creates isolation and misery. We never fully adapt to hostile relationships, they **invidiously contaminate** our well-being, squatting inside our minds as unresolved, destructive ruminations. When faced with such relationships, the most positive thing we can do is to either mend the relationship by confronting what is going wrong or learn to move on.

Step 3: Share

If you have discovered conditions or choices in life that have significantly improved your well-being, I would like to share them with readers. Passing on what works is essential to improve our own and the well-being of others.

译海徜徉
Exquisite Translation

过去两周我们研究了一项幸福公式，这是由积极心理学家马丁·塞利格曼定义的。 H (幸福) = S (个人生理幸福感受的固定指数) + C (个人生活状态) + V (个人主观选择)。本周我们将着眼于生活中那些能提升幸福指数

的条件。

第一步：平和宁静

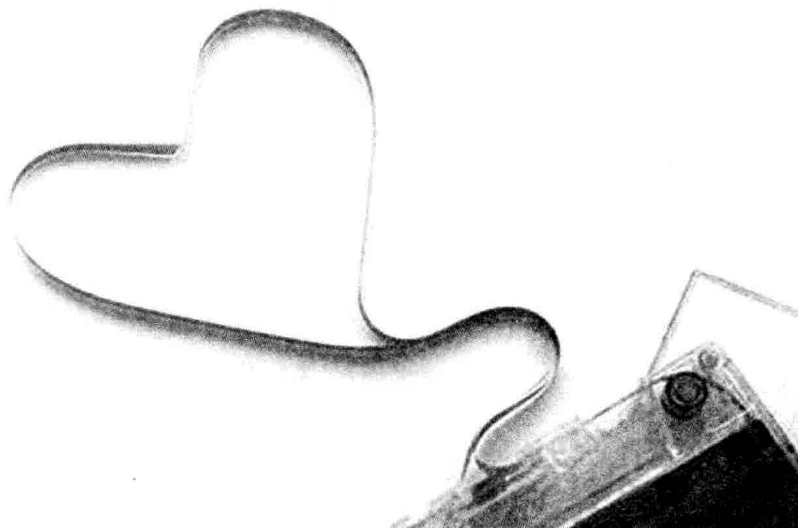
乔纳·森海迪在他的优秀著作《幸福假说》中提到，研究调查显示，我们不可能完全适应噪声污染，无论是新近的还是长期的。巨大的噪声会引起我们最原始的恐惧本能反应（另一种是对于坠落的恐惧），如果周遭噪声嘈杂，我们不可能完全放松。这样看来，吵闹的邻居的确是激起家庭矛盾的主要原因之一。每日保持平和宁静很重要。如果不幸的是你的生活环境比较吵，请一定要坚持去社区投诉。另外，试试用耳塞，可能会缓解噪声。如果你一定要大声看电视或听收音机音乐的话，记得戴上耳机，别影响邻里，这样可以使双方都感到舒适。

第二步：人际关系

这是增加幸福指数最重要的一个外部条件。我们感到不快乐的最深层原因，往往就是人际关系欠佳。如果一个在职同事对我们表示威吓或拒绝，会对我们造成极大的伤害。与同伴或者爱人的关系陷入矛盾之中，会让我们感到背叛和背弃。与父母、孩子之间的关系如果不是基于同情心和无私关心，会带来隔阂和痛苦。我们不可能适应这种敌对关系，这种不良的人际关系会损害身心健康，长久留存在我们心里，会让人陷入无以解决的恶性心理困境。当我们面对这类问题时，最好的办法就是直面难题、修复关系，或者学着继续前进。

第三步：分享

如果你发觉生活状态或者你做的某项决定对幸福生活有极大帮助的话，我很想将其与读者们分享。将有用的发现与更多人分享，这对增进自己和他人的幸福都有积极作用。



词汇串珠

- 1 **formula** /'fɔ:mjələ/ *n.* 公式, 方程式; 原则, 方案; 配方
 例句 It's the formula for converting gallons into liters.
 这是加仑与升的换算公式。
- 2 **adapt** /ə'dæpt/ *v.* (to) 适应; 修改, 改编; 使适应 (合)
 【引申词】**adaptable** /ə'dæptəbəl/ *adj.* 有适应力的
adaptation /ædæp'teɪʃən/ *n.* 适应; 改写 (本)
 例句 She adapted herself quickly to the new climate.
 她很快就适应了这种新气候。
- 3 **chronic** /'krɒnɪk/ *adj.* 长久的; 慢性 (病) 的; 积习难改的
 例句 There is a chronic unemployment problem in America.
 美国长期存在失业问题。
- 4 **primitive** /'prɪmɪtɪv/ *adj.* 原始的; 简单的 *n.* 原 (始) 人, 原始事物
 【引申词】**primeval** /praɪ'mi:vəl/ *adj.* 原始的, 早期的
 例句 Small seashells were often used as a primitive kind of money.
 小贝壳常被用作简单的货币。
- 5 **intrusive** /ɪn'tru:sɪv/ *adj.* 打搅的, 侵扰的
- 6 **domestic** /də'mestɪk/ *adj.* 家 (庭) 的; 家用的; 国内的; 驯养的
 【引申词】**domesticate** /də'mestɪkeɪt/ *v.* 驯化
domesticity /ˌdəʊməs'tɪsɪti/ *n.* (喜欢) 家庭生活
 例句 The newspaper provides more foreign news than domestic news.
 这家报纸刊登的国外消息多于国内消息
- 7 **respite** /'respait/ *n.* 暂缓, 缓期执行, 延期 *v.* 展延, 暂时休息
 例句 The noise went on all night without a moment's respite.
 噪声一刻不停地持续了一整夜。
- 8 **demonstrate** /'demənstreɪt/ *v.* 显示; 论证; 说明; 示威游行 (或集会)
 【引申词】**demonstration** /ˌdemən'streɪʃən/ *n.* 证明; 论证; 示威
 例句 Please demonstrate how the machine works.
 请示范机器的使用方法。

9 **altruism** /'æltruizəm/ *n.* 利他主义, 不自私

【引申词】**altruistic** /'æltru'istik/ *adj.* 利他主义的, 无私的

例句 For most Westerners, the spirit of Lei Feng is a spirit of altruism.

对于大多数西方人来说, 雷锋精神就是一种利他精神。

10 **bully** /'buli/ *v.* 威吓, 欺负 *n.* 恃强欺弱者

例句 He was bullied by the older boys at school.

他在学校里受到大孩子的欺负。

11 **untold** /'ʌn'təuld/ *adj.* 数不清的, 无数的

例句 They experienced untold sufferings during the war.

在战争期间他们经历了说不尽的苦难。

12 **invidiously** /in'vidiəsli/ *adv.* 惹人反感地

13 **contaminate** /kən'tæmineit/ *v.* 弄脏, 污染

例句 The water was contaminated.

这水被污染了。

佳句如风

1. A relationship with our parents or children which is not based on compassionate or unconditional regard creates isolation and misery.

与父母、孩子之间的关系如果不是基于同情心和无私关心, 会带来隔阂和痛苦。

2. When faced with such relationships, the most positive thing we can do is to either mend the relationship by confronting what is going wrong or learn to move on.

当我们面对这类问题时, 最好的办法就是直面难题、修复关系, 或者学着继续前进。

3. Passing on what works is essential to improve our own and the well-being of others.

将有用的发现与更多人分享, 这对增进自己和他人的幸福都有积极作用。



Key to a Good Marriage: Share Housework

美满婚姻的关键：分担家务

心灵空间



影响婚姻美满的因素有很多，如今越来越多的美国人认为分担家务才是美好婚姻的关键，如果我们重视家庭，我们就应该改变家人生活的环境。



The percentage of Americans who consider children “very important” to a successful marriage has dropped sharply since 1990, and more now cite the sharing of household chores as pivotal, according to a sweeping new survey.

The Pew Research Center survey on marriage and parenting found that children had fallen to eighth out of nine on a list of factors that people associate with successful marriages — well behind “sharing household chores”, “good housing”, “adequate income”, a “happy sexual

relationship” and “faithfulness”.

In a 1990 World Values Survey, children ranked third in importance among the same items, with 65 percent saying children were very important to a good marriage. Just 41 percent said so in the new Pew survey.

Chore-sharing was cited as very important by 62 percent of respondents, up from 47 percent in 1990.

The survey also found that more Americans say the main purpose of marriage is the “**mutual** happiness and fulfillment” of adults rather than the “bearing and raising of children”.

The survey’s findings buttress concerns expressed by numerous scholars and family-policy experts, among them Barbara Dafoe Whitehead of Rutgers University’s National Marriage Project.

“The popular culture is increasingly **oriented** to fulfilling the desires of adults,” she wrote in a recent report. “Child-rearing values — sacrifice, stability, dependability, **maturity** — seem stale and **musty** by comparison.”

Virginia Rutter, a sociology professor at Framingham (Mass.) State College and board member of the Council on Contemporary Families, said the shifting views may be linked in part to America’s relative lack of family-friendly workplace policies such as paid leave and **subsidized** child care.

“If we value families... we need to change the circumstances they live in,” she said, citing the challenges faced by young, two-earner couples as they ponder having children.

The Pew survey was conducted by telephone from mid-February through mid-March among a **random**, nationwide sample of 2,020 adults.

译海徜徉
Exquisite Translation

一项大规模的最新调查显示，美国人中认为孩子对于美好婚姻“十分重要”的比例自 20 世纪 90 年代以来急剧下降，如今更多的美国人认为分担家