



08 解|压|卷

美丽英文

Beautiful English
Happiness Comes From Yourself
快乐是自己给的

胡潇俊|彭芳·编译
HUXIAOJUN&PENG FANG WORKS

· 升级版 ·
典藏

· 800个拓展知识
1000篇权威美文
1000句经典语录
1000个重点词汇

成熟，或许并非指越来越宽容，
相反，那应该是一个逐渐剔除的过程；
知道自己最重要的是什么、不重要的是什么，
而后，做一个简单、快乐的人。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

美丽英文

Beautiful English
Happiness Comes From Yourself
快乐是自己给的

胡潇俊 | 彭芳 · 编译
HUXIAOJUN & PENG FANG WORKS



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快乐是自己给的:英汉对照 / 胡潇俊, 彭芳编译. -- 南昌:百花洲文艺出版社, 2014.1

(美丽英文)

ISBN 978-7-5500-0815-1

I.①快… II.①胡… ②彭… 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302021号

快乐是自己给的

胡潇俊, 彭芳 编译

出版人	姚雪雪
责任编辑	刘云 杨旭
封面设计	浪殿工作室·飞扬
制 作	艺彩书装
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩世贸路898号博能中心A座9楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32 印张 11
版 次	2014年9月第1版第2次印刷
字 数	240千字
书 号	ISBN 978-7-5500-0815-1
定 价	26.80元

赣版权登字: 05-2013-403

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwyy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。



我不觉得人的心智成熟是指越来越宽容，什么都可以接受。相反，我觉得那应该是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的是什么。而后，做一个简单、快乐的人。



I don't think that when people grow up, they will become more broad-minded and can accept everything. Conversely, I think it's a selecting process, knowing what's the most important and what's the least. And then be simple and happy.

美丽英文

Happiness Comes From Yourself

快乐是自己给的



对于那些内心充溢快乐的人们而言，

所有的过程都是美妙的。

快乐不在于事情本身，而在于我们自己。

■ 快乐之门

The Happy Door

© Mildred Cram / 米尔德里德·克拉姆

Happiness is like a pebble dropped into a pool to set in motion an ever-widening circle of ripples. As Stevenson has said, being happy is a duty.

Being happy is a sort of unexpected dividend. But staying happy is an accomplishment, a **triumph**^① of soul and character. It is not selfish to strive for it. It is, indeed, a duty to ourselves and others.

Being unhappy is like an infectious disease. It causes people to shrink away from the sufferer. He soon finds himself alone, miserable and embittered. There is, however, a cure so simple as to seem, at first glance, ridiculous; if you don't feel happy, pretend to be!

It works. Before long you will find that instead of repelling people, you attract them. You discover how deeply rewarding it is to be the center of wider and wider circles of good will.

Then the make-believe becomes a reality. You possess the secret of peace of mind, and can forget yourself in being of service to others.

Being happy, once it is realized as a duty and established as a habit, opens doors into unimaginable gardens thronged with grateful friends.

① triumph ['traɪəmp] n. 巨大的成就；胜利的喜悦

快乐就像一块为了激起阵阵涟漪而扔进池塘的鹅卵石。正如斯蒂文森所说，快乐是一种责任。

快乐是一种意外的收获。但保持快乐是一种修养，一种灵性的胜利。努力追寻快乐并不自私，实际上，这是我们对自己和他人应尽的责任。

郁郁寡欢就像一种传染病。它使人唯恐避之不及。不快乐的人很快就会发现自己处于孤独、悲惨和痛苦的境地。然而，有一种简单得看似荒谬的治病良方：如果你不快乐，就假装快乐吧！

这很有效。不久你就会发现，别人不再躲着你，相反，你开始吸引他们。你会发觉，做一块能激起好意涟漪的小石头是多么值得。

然后，假装就变成了现实。你拥有了使心灵平和的秘诀，会因帮助他人而忘我。

一旦你认识到快乐是一种责任，并使快乐成为习惯，通向不可思议的乐园之大门就会向你敞开，那里满是感激你的朋友。

目 录 | CONTENTS



Chapter 1

The Time You Enjoy Wasting

享受的时光并非虚度

Every Day Is a Gift / 002

Girls of Summer / 008

Rainy Days Can Be Good Days / 014

Admire Their Glow / 020

The Time You Enjoy Wasting Isn't Wasted Time / 024

Boost Your Feeling by Eight Strategies / 028

On Solitude / 034

What I Have Lived for / 038

Relish the Moment / 042

Ten Reasons to Smile-Health Benefits of Smiling / 046

How to Spend the Life You Have Left / 052

- 每一天都是一份礼物 / 002
- 夏日女孩 / 008
- 雨天也是好日子 / 014
- 珍视爱的光辉 / 020
- 享受的时光并非虚度 / 024
- 八条迅速快乐法则 / 028
- 享受孤独 / 034
- 我为何而生 / 038
- 拥抱此刻的阳光 / 042
- 我们该微笑的十个理由 / 046
- 如何度过余下时光 / 052



Chapter 2

Accidental Blessings and Gifts

生命种种意外的恩赐

A Doll From Santa / 060

Flowers on the Bus / 066

Jessie's Glove / 072

Roses for a Dime / 076

The Smile / 084

A Homeless Man's Gift / 090

Love Is in the Moment / 094

Life Needs Gratefulness / 100

The Hardest Work You Will Ever Do / 106

Reasons to Make Laughter a Priority Every Day / 110



Chapter 3

The Good That We Can Give

我们可以给予的美好

All in a Day's Work / 118

How Selfless Real Love Is / 122

The Art of Giving / 128

The Circle of Love / 136

Tiny Wisdom: The Good That We Can Give / 142

来自圣诞老人的洋娃娃 / 060

巴士上的鲜花 / 066

杰西的手套 / 072

售价十美分的玫瑰 / 076

微笑的力量 / 084

流浪汉的礼物 / 090

爱在此时此刻 / 094

生活需要感动 / 100

最难做的事 / 106

把笑作为每天的首要任务 / 110

温柔的触碰 / 118

真爱无私 / 122

奉献的艺术 / 128

爱的循环 / 136

小智慧：我们可以给予的美好 / 142

- Carnations With a Smile at a Supermarket / 146
- My Mom's First Truly Anonymous Kind Act / 150
- The Villager and the Happy Man / 156
- The Goodness of Life / 160



Chapter 4

Stop Complaining and Enjoy Living

不抱怨，才会更快乐

- Playing a Violin With Three Strings / 166
- An Incomplete Circle / 170
- The Most Beautiful Heart / 172
- Finding Happiness After a Diagnosis / 176
- A Complaint Free, Happier Life / 180
- On Motes and Beams / 184
- Five Balls of Life / 188
- I Believe That I Always Have a Choice / 192
- Finding Happiness in the Midst of Grief / 196
- Things You Should Give up to Be Happy / 202
- "There" Is No Better Than "Here" / 212

超市里微笑的康乃馨 / 146

一件无形的礼物 / 150

快乐之源 / 156

生命中的美好 / 160

断弦的小提琴 / 166

不完整的圆圈 / 170

最美丽的心 / 172

在病痛中寻找幸福 / 176

不抱怨，生活会更快乐 / 180

细小如尘，高大如梁 / 184

生命中的“五个球” / 188

我相信我总能选择 / 192

悲伤弥漫之处，仍觅幸福踪迹 / 196

若想幸福，你需要放下十五件事 / 202

知足者常乐 / 212



Chapter 5

Everything Is Arranged Perfectly

一切都是最好的安排

The Most Important Thing in Your Life / 220

Each Life Has Its Place / 224

When "Good Enough" Is Better Than Perfect / 230

This Moment Is Worth Savoring / 234

Your Mind Is a Garden / 238

Never Too Late / 244

Rules of Life / 252

Simplify Your Life / 258

Happiness / 270



Chapter 6

Embrace the Sunshine of This Moment

拥抱此时此刻的阳光

Work With the "Now" / 280

How to Grow Happiness / 286

I Make My Home a Heaven of Peace and Harmony / 290

Have You Ever Experienced a "Sacred Moment" / 294

Power of Passion / 302

生命中最重要的东西 /	220
每个生命都有自己的价值 /	224
完美不美，知足最美 /	230
品味每一刻，且行且珍惜 /	234
心如花园 /	238
为时未晚 /	244
生命中必修的人生法则 /	252
简化你的生活 /	258
幸福九部曲 /	270

活在当下 /	280
种植幸福三步骤 /	286
家如天堂，平静祥和 /	290
你是否经历过“神圣时刻” /	294
激情的力量 /	302

Giving Life Meaning / 308

Twenty-one Habits of Happy People / 312

Accept the World and You'll Be Happy / 322

You Are the Only One Who Can Make You Happy / 326

美丽英文



快乐是自己给的

Shaping Your Own Future