



I AM BEAUTIFUL
我很美

美丽无需理由，它真切存在于你我心中！

黛安妮·马斯特玛丽欧 著
高春梅 译



炫彩

生系列

英汉对照

我很美

I AM BEAUTIFUL

黛安妮·马斯特玛丽欧 著
高春梅 译



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1209648

图书在版编目(CIP)数据

我很美:英汉对照/黛安妮·马斯特玛丽欧著;高春梅译. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.6

(炫彩人生系列)

ISBN 978-7-5337-4652-0

I. 我… II. ①黛…②高… III. ①英语-汉语-对照读物②随笔-作品集-美国-现代 IV. H319.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068008 号

Copyright © 2005 by Blue Mountain Arts, Inc.

We wish to thank Susan Polis Schutz for permission to reprint the following poem that appears in this publication: "Give yourself the freedom to try out..." Copyright © 1989 by Stephen Schutz and Susan Polis Schutz.

Reprinted by permission.

All rights reserved.

我很美:英汉对照 黛安妮·马斯特玛丽欧 著 高春梅 译

出版人:黄和平 选题策划:张雯 责任编辑:徐晴
责任校对:高清艳 责任印制:梁东兵 封面设计:武迪
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(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

印制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)5714687

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/32

印张:2.5

字数:72 千

版次:2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4652-0

定价:8.00 元

版权所有,侵权必究

严正声明

安徽科学技术出版社已获得美国 Blue Mountain Press 的授权，享有在中国大陆独家出版、发行“炫彩人生”系列双语读物的专有权。任何单位或个人，未经我社书面授权，不得擅自以任何形式使用本套书的任何一部分。否则，我社将依法追究其法律责任。

监督举报电话：0551-3533317

序

我们坚强、自信、了不起。我们有爱心，会照料人，且心地善良。我们勇敢、聪慧，而且无比美丽。问题是许多时候我们需要提醒自己这些被忽视的女性特质。

本书描写了“那些”时刻。那些为了追赶世界而失去自我的时刻，那些自我否定的日子，那些发现腰围变大、裤子有些紧的早晨，那些忙碌而紧张的夜晚，那些照镜子看到自己容颜疲惫，不知道镜子中的自己到底是谁的时刻。本书描写了所有这些我们感觉自己不够优秀的时刻。

自我励志书籍不同于其他的书籍。你不需要通读全书才能掌握其中的思想或有新的理解。你可以随时拿起本书从任何一页开始阅读。励志部分之外本书为您提供一些发现自我美丽的贴士。试试这些方法或者自己创造出新的方法。享受这些励志文字……并请记住：你很美！

编者的话

在这个变幻无常的世界里,我们需要作自己,按照自己的方式活出精彩。试着问自己:

每一天我是否都尽力去做每件事?

每天我的预定目标是否完成?

我的家人和我一样幸福吗?

我够幸福吗?

我的人生够精彩吗?

.....

有很多问题,每个人的答案都不尽相同,需要我们去思考、去探求、去追寻。“炫彩人生”系列会给我们一定回答——

如果对现实不满,干吗不去试着寻找时机,《是时候改变了》;

和梦想并行的总是“毅力”和“勇气”,一定要《坚信自己,紧追梦想》;

一旦有了自信,抱持积极态度面对人生,《我很美》就不再是一句空话;

我们人生如果没有爱情,估计就是缺憾了,因为《你+我=爱》;

生命的给予是个奇妙的过程,让我们把感激献《给敬爱的母亲》;

千万别忘了,生命中还有《真正的朋友》,让我们受益一生;

生活中碰到不如意的事情,不要在意,要学会《积极心态,七日速成》的诀窍;

不管前途充满什么样的挑战和困难,都要学会欣赏《生活的艺

术》，营造我们自己的五彩人生！

这套“炫彩人生”系列，从众多著名的诗人中选取优美的诗句和睿智的箴言，教会我们掌握自己的命运，感谢身边爱着我们的人，为自己的生活开创美好的未来……带着丰富的寓意，用朴实却不失美丽的语言构筑无韵短诗，配上准确到位且保留原文韵味的翻译，整套书向我们呈现出不一样的色彩——绚丽、夺目，让我们感同身受。

没有刁钻生僻的冷词，也没有长篇大论的说教，但这套书却拥有着非凡的说服力和感召力，适合我们背诵记忆，以便应用于自己的英语听、说、读、写各个方面。

《我很美》是“炫彩人生”系列中的一本，保持了整个系列的独特风格。本书从日常生活入手，描写那些引起我们心里波动的细微瞬间，为我们提供贴心关怀。其语言简单，表达质朴，却句句点在心坎，震撼心灵。它帮助我们发现自己的美，挖掘那些我们与众不同的地方，教我们学会自我欣赏、自我肯定。请相信，我们中的每一位女性朋友都是独一无二、无可替代的。《我很美》使我们自信满满地迎接每一个崭新的朝阳，充实度过人生的每一天。

本书由浙江工商大学的高春梅老师翻译。另外，在此特别感谢为本书作出努力和贡献的朋友们。

编 者

Contents

目 录

Existence	1
存 在	
Imperfection	4
不完美	
Discovery	27
发 现	
Attempt	32
尝 试	
Cheerfulness & Content	40
开心和满足	
Imagination	46
想 象	
Friendship	50
友 谊	
Peace	54
安 宁	
Morality	60
德 行	
The Beauty	64
美的事物	

Existence

存 在

Beauty is not caused. It is.



Emily Dickinson

美丽无需理由。它真切地存在着。



艾米丽·狄金森

I am beautiful.

Part of being beautiful is the knowledge that I am not just saying those words, but truly believing them. I must look at myself through tender eyes and allow myself to feel loved. I must be less critical and more compassionate. No matter how I am feeling or how bad my day is going, I must always remember that I deserve to be loved.

Each morning I will smile at the woman in the mirror instead of scowling. I will be sensitive to her needs and treat her with kindness. I will be proud of her accomplishments and accepting of her faults. I will allow her to be herself. She is me and I am beautiful.



*Today I will pay myself a compliment...
and believe it!*

Today I will give myself a big hug.

*Today I will only use positive words
to describe myself and my life.*

我很美。

美丽的部分内涵是你深知自己的美。这不只是嘴巴上说说这句话,而是要真正地相信自己是美的。我必须用温柔的双眸看着自己,让自己感知到我是被爱包围的。我要少些挑剔,多些同情心。不论我心情如何或是一天过得如何糟糕,我要始终铭记我有被爱的权利。

每日清晨我不再紧锁双眉,而是对着镜中的她微笑。我要洞悉她的一切需求并善待她。我要为她的成就而自豪,也淡然接受她的缺点。我要让她找到自我。她就是我,而我很美。



今天我要赞美自己……
并坚信这些赞美之词。

今天我要深情拥抱自己。

今天我要用肯定的言语描绘自己还有我的生活。

Imperfection

不完美

A beautiful thing is never perfect.



Egyptian Proverb

I am beautiful.

I know that I am not perfect. I acknowledge this with an open mind and an open heart. There may be parts of me that I would change if I could, but I accept that some things in life cannot be changed. This acceptance isn't easy, but it makes me a stronger person. I will try my best not to dwell on my imperfections in resentment or frustration. Instead I will see them as just one part of a beautiful whole.

Perfection is overrated. If everyone in this world were perfect, we would all be exactly the same. It is the very things that make me different and that make me beautiful. I am unique in my appearance, in my wisdom, and in my emotions. I create my own style, my own rhythm, and my own way of being. These are the things that set me apart, the things that make me irreplaceable. These are the things that make me beautiful.



Today I will write down three things I like about myself.

*Today I will frame a picture of myself
to put in my bedroom.*

Today I will start a gratitude journal.

美的事物从不完美。



埃及谚语

我很美。

我知道自己并不完美。我以开明的态度承认这个事实。如果可以,我也许会改变某些部分,但我相信生命中的一些事情无法改变。能接受这个事实并非易事,但它让我更加坚强。愤恨的时候、挫折的时候,我尽力不沉溺于自己的缺点。相反,我要把它们视为美丽的一部分。

完美总是受到过高的青睐。假若世上人人完美,那么个个相同。正是我的那些不同之处让我如此美丽。我的外貌、智慧和情感皆是独一无二。我创造自己的风格、自己的节奏以及自己的生活方式。这一切令我与众不同、不可替代。正是这一切让我美丽动人。



今天我要写下自我欣赏的三件事情。

今天我要在卧室里挂上一张自己的照片。

今天我要开始书写感恩的日记。

I am beautiful.

I am capable of loving and of being loved. I deserve nothing less. I will open myself up to the giving and receiving of love and to all the possibilities offered to me. It is only then that love can enter into my life. A loving heart seeks another loving heart. A welcoming smile seeks a kindred soul. I embrace love with an open mind and an open heart.

Love is created through friendship, trust, and loyalty. It is a gift that should be appreciated and treated kindly. My heart is delicate and those whom I share it with must respect it as I do. Love can not be forced or tied down. Like air, it must be able to flow freely both into and out of my life.

Love is the incredible experience of getting to know someone, letting that person know me, and making a connection that will affect both our lives. Love is a beautiful gift.



*Today I will join a community group
to help me meet new people.*

Today I will tell someone that I love them.

Today I will call someone I think about often.

我很美。

我有去爱的能力也享受别人的爱。我应该得到这一切。我要敞开心扉去爱别人并接受他人的爱,我要把握所有的可能性。只有这样,爱才能进入我的生活。充满爱的心灵寻找的是另外一颗爱心。热情的微笑寻觅的是同样的灵魂。我敞开心扉拥抱爱。

爱由友谊、信任和忠诚创造。爱是值得欣赏和善待的礼物。我把自己温柔的心灵与人分享,他必须如我一样尊重我的心灵。爱不该受到强制和束缚。爱如空气般自由流动,进出我的生命。

爱是一种奇妙的经历,它让我和另一个人相互了解,并成为我们生命的纽带。爱是美丽的礼物。



今天我要加入一个社团去认识新的朋友。

今天我要对人说我爱他们。

今天我要给常常思念的人打个电话。