



*Attractive English  
Happy Women*



姐妹 分享幸福故事  
Sisters what we share

读最美丽的英文，做最幸福的女人

# 幸福女人 的魅力 英文 做自己情绪 的主人

丛书主编 北京外国语大学 江涛

本书主编 江涛 任晶雪

石油工业出版社

*Attractive English  
Happy Women*

幸福女人  
的魅力  
英文  
做自己情绪  
的主人

丛书主编 北京外国语大学 江涛

本书主编 江涛 任晶雪

石油工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的魅力英文·做自己情绪的主人 / 江涛, 任晶雪主编.  
—北京: 石油工业出版社, 2010. 7  
(江涛英语)  
ISBN 978 - 7 - 5021 - 7818 - 5

- I. 幸…
- II. ①江… ②任…
- III. 英语-自学参考资料
- IV. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 097313 号

## 幸福女人的魅力英文：做自己情绪的主人

丛书主编 江 涛 本书主编 江 涛 任晶雪

---

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址：www. petropub. com. cn

编辑部：(010) 64523715 营销部：(010) 64523604

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

---

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：16.5

字数：280 千字

---

定 价：24.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

## 《江涛英语》系列丛书编委会

顾问: [美] 彭铁城

主编: 江涛

副主编: 王宏 陈超 瞿莉 王丽丽 梁妍

## 《幸福女人的魅力英文》编委会

主编: 江涛 任晶雪

文字编委: (按姓氏笔画排列)

丁芸 马艳玲 马磊 从慧 王世君 王宁宁 王钊 王玥崎 王洁 王维佳  
王晶 王禄怀 王榆 邓君 东刚 叶适宜 邝丹 任晶雪 刘凤先 刘刚  
刘岑瑶 刘尚杰 刘英霞 刘姣 刘晓雯 刘莹 刘淑平 刘蓓 刘静 孙洁  
朱芳英 江秀兴 许悦 何淑珍 张晓青 张菁 张琛 张雅 张翠梅 张瑾  
李丹 李庆煜 李杨 李杰 李孟芳 李洁 李晓鹏 李莉 李婷 李琳  
杨少芳 杨文 杨春霞 杨雪 杨景玉 杨颖 汪全芳 苏超 陈文凯 陈红玲  
陈玲 单勇 周丽 周雅娴 庞奕群 招敏仪 罗媛 范佳 郑小倩 郑莉莎  
郑雪玲 金玲 哈蕊 姚岚 胡凤霞 胡素娟 胡莲 胡靖婕 胡嫚 贺雄伟  
赵籽君 赵顺丹 赵艳丽 赵舒静 夏方泽 徐上标 徐向群 徐佳 徐磊 桂风  
秦彤 谈伟 谈媛 郭云龙 高丽芬 常瀛芯 曹玉平 曹娟 曹菲 盛洪  
黄建峰 黄星 黄胜 黄晶 龚雪琼 彭珺 彭静 董军 韩怡 虞源源  
褚小雯 褚振飞 詹洁 路潞 雷妍 廖正芳 廖海辰 魏煜峰

[美] Steven Hasinger      [美] Caroline Catts      [英] Charlie Black

[加] Wesley Brown      [澳] Chris Green

# 幸福女人速成攻略

## ● 攻略简介

数以万计的攻略是帮助玩家顺利通关的得力法宝，佐以各路高手总结的技巧可供借鉴，更有各种必备手册让玩家随时了解必要的数据说明。而人生，正如这一场游戏一场梦，在追寻幸福的漫漫长路上，每个女人都会经历成长的阵痛、青春的惆怅、职场的残酷和婚姻的洗礼。而这时，一本独门攻略——《幸福女人的魅力英文·做自己情绪的主人》将会助你一臂之力，加快你的脚步、规划你的旅程，让幸福悄悄地靠近。

## ● 适用人群

年龄、学历、籍贯、身高、体重、政治面貌通通不限，适用一切渴望幸福、珍惜人生的女人。

## ● 背景概述

清晨醒来睁开眼，望向白色的天花板，你的心口突然一阵绞痛——最可怕的事情发生了，你突然丢失了小心翼翼珍藏在内心深处的幸福！外出时匆匆忙忙随便套上一件衣服，头发凌乱地一拢，你不再关心自己的外表；工作时眼神涣散，咖啡一杯接着一杯，你失去了曾经忘我投入的激情；情人节无心再为他准备精美体贴的礼物，你忘记了你们第一个情人节时，自己的良苦用心；白天倦意浓重，到了晚上却屡屡失眠，生活的片段呼啸着在脑中不停闪过。一个个明天变成了今天，又变成了昨天，最后变成了记忆里不再重要的某一天，你看着天花板，轻声问自己：这一切真的是我想要的生活吗？

## ● 独门攻略

本攻略汇集 60 位堪称女性典范的名家精粹，其中有美国著名教育学家朱



迪·怀特，当代著名音乐家、格莱美获得者琼·塔尔，奇幻小说家凯奇·约翰逊，还有许许多多你未曾听过的名字和事迹，她们在平凡的生活中书写着自己不平凡的人生。她们来自不同国家，拥有不同肤色，经历着不同的人生考验，然而，这些女人拥有同样的人生坐标——活出最好的自己，做幸福女人。

每条攻略共分为五个部分：引言带你快速融入阅读环境、体味主旨；“美文留声机”精选精彩英文故事，重难点单词突出标注；“生词释义”语意重现，加强记忆文中生词难词；“译文华尔兹”如优雅舞曲，用中文品味西洋文化经典；“幸福交响乐”品味文中经典语句里蕴含的人生智慧，在别人的故事里，寻找自己的幸福。

## ● 技巧心得

可将攻略中的英文选段作为经典晨读或睡前读物，学习英语，感悟人生。反复诵读、理解、记忆美文后的两三佳句，能使你内心平和宁静，彰显女性独有气质。

要快速领会并受用于这一速成攻略，必须掌握特殊技巧——首先，请嘴角上提，保持一个甜蜜的微笑，可对着镜子反复练习，记住，必须发自内心才能真正领会攻略要领；翻看攻略时，可泡一杯清茶或咖啡，香气和水汽会将哲理更深刻地浸润入脑海；最后，尽量营造温馨的读书环境，温暖的灯光或是明媚的阳光会将幸福的影子拉长。

## ● 反馈信息

众多女性读者普遍反馈，她们通过本攻略顺利通关，找到了追寻终极幸福必备的六大法宝：选择乐观，远离愤怒，直面恐惧，走出忧伤，摆脱嫉妒，阳光心态。为了让通向幸福的道路更加平坦，她们将继续参考其他三本独家攻略：《幸福女人的魅力英文·活出最好的自己》、《幸福女人的魅力英文·永不算迟的梦想》以及《幸福女人的魅力英文·为生命喝彩》。

# 目 录

## Unit 1 选择乐观

1. Your Happiness, Your Responsibility 你的幸福, 你的责任 / 2
2. Are You a Carrot, Egg or Coffee Bean? 你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆? / 6
3. Just Be Happy 快乐就好 / 10
4. All the Joy You Need 你需要的所有快乐 / 14
5. Choose Optimism 选择乐观 / 18
6. Choose to Be Cheerful 选择快乐 / 22
7. Keep Your Fork 别放下叉子 / 26
8. How to Survive Life's Tests 如何在生活的考验中幸存 / 30
9. Deciding To Live 决定活下去 / 34
10. Negative Energy Comes From Jealousy 源自妒忌的负能量 / 38

## Unit 2 远离愤怒

1. Passing on Love 爱的传递 / 44
2. Kindness 友善 / 48

3. A Mother's Forgiveness 一位母亲的宽恕 / 52
4. Beating Yourself Up 让自己内疚 / 56
5. Forgiveness Breeds Kindness 由宽恕而生的美好 / 60
6. Anger and Forgiveness 愤怒与宽恕 / 64
7. Freeing Myself through Forgiveness 用宽恕来释放自我 / 68
8. A Heartwarming Story of Forgiveness 暖人心扉的宽恕 / 72
9. Getting Angry Can Be a Good Thing 愤怒是件好事 / 76
10. The Art of Forgiveness 宽恕的艺术 / 80

### Unit 3 直面恐惧



1. Choose What You Want In Life 面对生活，选你所需 / 86
2. Courage Comes with Practice 勇气源于实践 / 90
3. They Don't Walk in Your Shoes 他们不穿着你的鞋走路 / 94
4. Ran through the Rain 从雨中跑过 / 98
5. The Butterfly's Struggle 蝴蝶的挣扎 / 102
6. Confront Fear, Head On 迎面征服恐惧 / 106
7. Finding the Strength to Fight Our Fears 寻找克服恐惧的勇气 / 110
8. Stepping Out of Fear 迈出恐惧 / 114
9. You Need Courage to Be Successful 你需要勇气去获得成功 / 118
10. The Many Forms of Fear and Courage 多样的恐惧和勇气 / 122



## Unit 4 走出忧伤

1. Open Your Heart 敞开心扉 / 128
2. Healing Tears 眼泪疗伤 / 132
3. Dance and Sing Away Sadness, Anxiety and Worry  
唱歌吧, 跳舞吧, 赶走伤心与忧愁 / 136
4. Three Yellow Roses 三朵黄玫瑰 / 140
5. You Are Not Alone 你并不孤独 / 144
6. Just Wanted to Talk 只想聊聊 / 148
7. A Broken Heart 破碎的心 / 152
8. Always Go to the Funeral 经常参加葬礼 / 156
9. Cheering Me On 为我加油 / 160
10. Finding Balance while Grieving 悲伤时的平衡点 / 164

## Unit 5 摆脱嫉妒

1. Avoid Envy, Focus on Your Journey 拒绝妒忌, 关注自己 / 170
2. Dealing with Jealousy, Rather than Letting It Eat Away at You  
克服妒忌, 别让它将你侵蚀 / 174
3. Of Envy 谈妒忌 / 178
4. Envy VS Contentment — the Battle of the Toast  
妒忌对战满足——面包片大战 / 182
5. Envy versus Love 妒忌对战关爱 / 186

6. What Can Jealousy and Envy Do to the Law of Attraction?

嫉妒和妒忌会对吸引定律产生什么影响? / 190

7. How to Overcome Jealousy in a Relationship

如何克服爱情中的嫉妒心理 / 194

8. Envy and How to Deal with It 应付妒忌的招数 / 198

9. Ways to Overcome Jealousy 克服嫉妒的方法 / 202

10. How to Break the Cycle of Envy and Self-Pity

如何打破妒忌和自怜的恶性循环 / 206

**Unit 6 阳光心态**

1. Rose's Dream 罗丝的梦想 / 212

2. Where There Is Love, Nothing Is Missing 只要有爱, 什么都不缺 / 216

3. If You Knew You Wouldn't Be Here for the Tomorrow

如果你知道今天是你生命的最后一天 / 220

4. Leaving Work to Watch the Sunset 放下工作, 欣赏日落 / 224

5. The Moment in Life 生命中的瞬间 / 228

6. The Most Important Body Part 人身上最重要的部位 / 232

7. A Wake Up Call 唤醒自己 / 236

8. The Wholeness of Life 人生的完整 / 240

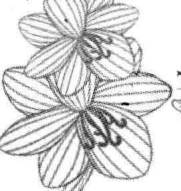
9. The Power of Positive Thinking 乐观看问题的魔力 / 244

10. Music Makes Me Come Alive 音乐让我重生 / 248



# Unit 1

## 选择乐观



## 你的幸福,你的责任

## Your Happiness, Your Responsibility

快乐是什么? 有人说,快乐是一种心理感受,是自己给的;快乐是一种责任,要不要快乐由自己决定;还有人说,快乐就是当你身在其中,却无法感受,而当你回首望去,却可以依然面带幸福的微笑,这就是快乐。总之,快乐是生活的必需品,而不是奢侈品。女人要懂得快乐,善于快乐,要拥有一颗快乐的心,这样你才会发现,原来快乐无处不在,生活处处精彩。



"You are the only one who can make you happy." We have all heard that so many times in our lives.

There are times it is a pretty tough pill to swallow. In reality, the people that surround you have a huge impact on your current mood. When your children are **grumpy** in the morning, you find a nice pile the dog left you over night, you hit the road and the traffic won't allow you your normal speed, then when you get to work and your co-worker called in sick...these are all things that might contribute to your overall happiness of the day.

However, moods and **temporary** emotions are not the same as happiness. Happiness exists when you look at the overall picture of your life and you smile. That is happiness.

As life progresses and changes, we realize that who we are, (what makes us, us)... that is what we are responsible for. We know that **immediate**



**gratification** or irritation only **pacifies** or deteriorates our emotional stimuli short term. Our global view of how we see ourselves determines our state of mind. Our state of mind determines our happiness.

So, how do we take control of our emotions and find the path of happiness? This seems to be the million dollar question. There are tons of books on or related to the subject. You could read and practice until you are completely confused. Or, we could spend the rest of our life **introspectively** evaluating what makes us happy, which might take more time and energy and actually frustrate us more.

### 译文 华尔兹

“你是唯一一个可以让自己开心的人。”在生活中我们常常听到这句话。

有时候生活就像一颗难以下咽的药丸。事实上，你周围的人对你目前的心情有很大的影响。你的孩子一大清早就吵个不停；你发现狗在夜间留下的一片狼藉；你出门却被堵在路上，交通堵塞让你不能以正常的速度行驶；然后当你开始工作时，你的同事又打电话请了病假……这一切都可能影响到你这一天所有的快乐。

然而，心情和短时间的情感波动并不等于幸福。幸福是当你回顾你的整个生活时你会会心地微笑，这就是幸福。

随着生活不断地改善和变化，我们认识到我们是谁（什么成就了我們）……这才是我们应该做的。我们知道，即时满足或者当前的愤怒只会在短期内使我们的情绪得到平复或者恶化。我们如何看待自己的世界观决定了我们的心态。而我们的心态又决定了我们的幸福。

那么，我们该如何控制自己的情绪，找到通往幸福的道路呢？这似乎是无法解答的问题。有成千上万关于这方面的书籍。你可以去读一读，实践一下，直到你完全被弄糊涂为止。或者，我们可以把余生用来好好反省一下，想想什么可以让我们开心。这可能会花费我们更多的时间和精力，事实上都可能会使我们更有挫败感。

grumpy /'grʌmpi/

adj. 性情乖戾的，  
脾气暴躁的

temporary /'tempərəri/

adj. 暂时的，临时的

immediate /i'mi:diət/

adj. 立即的，即刻的

gratification /'grætifi'keɪʃən/

n. 满足，喜悦

pacify /'pæsɪfaɪ/

vt. 使镇静

introspectively

/ɪntrəʊ'spektɪvli/

adv. 好反省的，好内省的

How about this? What if we looked at ourselves and decided what we liked and didn't like and set about making changes. It doesn't have to be major **alterations**. Maybe you are tired of your house but can't afford to move. Try painting the living room or buying flowers to set on the kitchen table. If you haven't had a vacation for a while and just can't afford to take that cruise, go camping instead.

You may be saying, "Sure, that sounds so easy but..." Of course it sounds easy. Problems are always easier to talk about than to take the obvious actions to fix them. But, for the most part, things are as difficult or as easy as we determine them to be. Sometimes we just make things harder than necessary.

alteration /ˌɔ:lta'reɪʃən/ n. 改变, 变更



这样如何呢? 如果我们审视自己, 探究我们究竟喜欢什么, 不喜欢什么, 并着手进行改变, 会怎样呢? 不需要进行大规模的更改。也许你厌倦了你的房子, 但是又没有钱搬家。试着给客厅粉刷一下, 或者买几盆花装饰厨房的餐桌。如果你短时间没有假期, 也付不起旅游的费用, 那就去野营吧。

你也许会说: “当然, 这听起来很简单, 但……” 这听起来当然简单。说总比采取行动去解决问题要容易得多。但是, 在很多情况下, 事情的难易程度取决于我们的态度。有时候是我们自己将事情变得比其本身更复杂。



## 幸福交响乐

*Happiness exists when you look at the overall picture of your life and you smile, that is happiness.*

幸福是当你回顾你的整个生活时你会会心地微笑，这就是幸福。

*Our global view of how we see ourselves determines our state of mind. Our state of mind determines our happiness.*

我们如何看待自己的世界观决定了我们的心态。而我们的心态又决定了我们的幸福。

*But, for the most part, things are as difficult or as easy as we determine them to be. Sometimes we just make things harder than necessary.*

但是，在很多情况下，事情的难易程度取决于我们的态度。有时候是我们自己将事情变得比其本身更复杂。

编者按：人活在这个世界上一定要学会变通，遇到不顺心或烦恼的事时，换个角度看问题，便可以豁然开朗。





## 你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆？

### *Are You a Carrot, Egg or Coffee Bean?*

我们不能控制自己的遭遇，但可以控制自己的心态；我们改变不了别人，却可以改变自己；我们改变不了已经发生的事情，但是可以调整自己的心态。作为女人的你，在面对生活的考验时，是选择妥协投降，或是就此麻木，还是努力改变？你是貌似坚强的胡萝卜、愈挫愈勇的鸡蛋还是善于改变逆境的咖啡豆呢？看看这个故事，在下次遇到难题的时候，在心中做个决定吧！

#### 美文留声机

A young woman went to her mother and told her about her life and how things were so hard for her. She did not know how she was going to make it and wanted to give up. She was tired of fighting and struggling. It seemed as one problem was solved a new one arose.

Her mother took her to the kitchen. She filled three pots with water. In the first, she placed carrots, in the second she placed eggs and the last, ground coffee beans. She let them sit and boil without saying a word. In about twenty minutes she turned off the burners. She fished the carrots out and placed them in a bowl. She pulled the eggs out and placed them in a bowl. Then she ladled the coffee out and placed it in a bowl.

Turning to her daughter, she asked, "Tell me what you see?" "Carrots, eggs, and coffee," she replied. She brought her closer and asked her to feel

the carrots. The daughter did and noted that they were soft.

She then asked her to take an egg and break it. After pulling off the shell, she observed the hard-boiled egg. Finally, she asked her to sip the coffee. The daughter smiled, as she tasted its rich **aroma**. The daughter then asked. "What's the point, mother?"

Her mother explained that each of these objects had faced the same adversity-boiling water-but each reacted differently. The carrot went in strong, hard and **unrelenting**. However after being subjected to the boiling water, it softened and became weak.

### 译文 华尔兹

一名年轻女子向她的母亲寻求帮助，她向母亲诉说她的生活并抱怨世事是如何的艰难。她不知道该如何应对这些事情，于是想要放弃。她厌倦了挣扎和奋斗，因为事情似乎总是一波未平，一波又起。

她母亲把女儿带到厨房，分别往三个锅里加了水。在第一个锅里，她放入了胡萝卜，在第二个锅里放入了鸡蛋，在最后一个锅里她放的是磨好的咖啡豆。然后她一言不发地把三个锅放到火上加热。大约二十分钟后，她关掉炉火，捞出胡萝卜放在一个碗里，又捞出鸡蛋放在另一个碗里，最后用勺子舀出咖啡放在第三个碗里。

之后，她转过身对女儿说：“告诉我你看到了什么？”“胡萝卜、鸡蛋和咖啡，”女儿答道。她把女儿拉近些，让她感受一下胡萝卜的变化。女儿照做后，发现胡萝卜很软。

然后她要女儿拿一个鸡蛋将它敲碎，剥掉壳后，女儿发觉鸡蛋被煮得很硬。最后，她让女儿尝尝咖啡。当品尝到浓郁的咖啡时，女儿不禁微笑起来。她问道：“妈妈，你想说什么？”

她母亲解释道：这些物体都遇到了同样的逆境——沸水——但它们的反应却各不相同。胡萝卜入锅之前是硬的、强壮的、不屈不挠的。然而，遇到沸水后，它变软变弱了。

aroma /ə'rouma/

n. 浓香，香气

unrelenting /'ʌnrɪ'lentɪŋ/

adj. 不屈不挠的