



*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 为生命喝彩

丛书主编 北京外国语大学 江涛
本书主编 江涛 陈文凯

石油工业出版社

*Attractive English
Happy Women*

幸福女人 的魅力 英文 为生命喝彩

丛书主编 北京外国语大学 江涛
本书主编 江涛 陈文凯

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·为生命喝彩 / 江涛, 陈文凯主编.
—北京: 石油工业出版社, 2010.8
(江涛英语)
ISBN 978-7-5021-7832-1

I. 幸…
II. ①江… ②陈…
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 097829 号

幸福女人的魅力英文：为生命喝彩

丛书主编 江 涛 本书主编 江 涛 陈文凯

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 8 月第 1 版 2010 年 8 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 陈文凯

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
刘芩瑶 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，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·为生命喝彩》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大脑中不停闪过。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，其中有畅销书作家雷斯利·露

迪、《丑女贝蒂》的扮演者艾美莉卡·弗利拉、《心灵鸡汤》系列丛书撰稿人珍妮特·佩莱兹·埃克尔斯，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——勇敢面对生活，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：爱拼才会赢，逆境中也能绽放成功之花，失业带来良机，笑对爱情路上的荆棘，做个坚强的人，在悲伤中成长。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·做自己情绪的主人》、《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·活出最好的自己》。

目 录

Unit 1 爱拼才会赢

1. Cheers to Life! 为生命喝彩 / 2
2. The Challenge of Change 变化的挑战 / 6
3. A Journey of Challenge and Danger 充满挑战与危险的旅途 / 10
4. I Always Have a Choice 我总有自己的选择 / 14
5. The Art of Life's Challenge 挑战生活的艺术 / 18
6. From Homeless to Harvard 风雨哈佛路 / 22
7. An Adventurous Woman's Fight against Cancer
一个勇敢女人的抗癌之路 / 26
8. Susan Boyle—Never Give Up 苏珊·波伊尔——永不放弃 / 30
9. Brave Outlook on Life 勇敢地面对生活 / 34
10. Never Say Late to Change Your Fate 改变命运，为时未晚 / 38

Unit 2 逆境中也能绽放成功之花

1. From a Poor Girl to the Living Legend 从贫穷女到传奇人物 / 44

2. Good Example for Women—Oprah Winfrey
女人们的榜样——奥普拉·温弗莉 / 48
3. J. K. Rowling Has Ever Experienced Poverty JK·罗琳也曾历经贫穷 / 52
4. When Maria Sk odowska-Curie Faced Poverty 当居里夫人面对贫穷 / 56
5. Lady, Are You Rich? 太太, 您富有吗? / 60
6. “There” Is No Better than “Here” 知足才常乐 / 64
7. Regarding Poverty as the Foundation for Success
把贫穷当成成功的起点 / 68
8. Are Other People Stopping You from Becoming Successful?
其他人能够阻止你成功的脚步吗? / 72
9. Overcoming Poverty 战胜贫穷 / 76
10. Started Out Poor, but Clung to Dreams of Success
逆境之中也能绽放成功之花 / 80

Unit 3 失业带来良机

1. 10 Things People Won't Tell You When You Lose Your Job
当你失去工作时你并不知道 的 10 件事 / 86
2. If You Can Carry on 只要你坚持 / 90
3. Unemployed Loser No More 不做失败的失业者 / 94
4. Keeping Optimistic When You Are Losing Job 失业时请保持乐观 / 98
5. You Are Unemployed, Not Out of Work! 你只是闲着, 并不是失业 / 102
6. Savoring the Small Pleasures 享受点滴的快乐 / 106

7. Being Laid off Turned into a Great Opportunity 失业带来良机 / 110
8. Out-of-work Mom Turns Daughter's Drawings into Toys
失业母亲巧将女儿画作制成玩具 / 114
9. Laid-off Workers Start Own Businesses 失业者闯出自己的一片天 / 118
10. Don't Be Lazy, Get a Job
别偷懒了, 快去找份工作吧 / 122

Unit 4 笑对爱情路上的荆棘

1. Smile to Past Sweet 笑对甜蜜往日 / 128
2. 7 Ways to Going through the Dark Tunnel 七步走出黑暗 / 132
3. The Invisible Wall 无形的墙 / 136
4. A Better Appreciation of Others after Divorce 离婚后更好地理解他人 / 140
5. The True Meaning of Love 爱的真谛 / 144
6. A Single Mother Is Inspired 单亲妈妈的感动瞬间 / 148
7. It's Time to Let Go 是放手的时候了 / 152
8. Moving On after Divorce 婚姻破裂后继续前行 / 156
9. The Value of Independence after Divorce 离婚后独立的价值 / 160
10. I Believe in Second Marriage! 再婚一样美好 / 164

Unit 5 做个坚强的人

1. The Biography of Halle Berry 哈莉·贝瑞的星路历程 / 170

2. Stay Strong 做个坚强的人 / 174
3. Right beside You 与你同行 / 178
4. Out of the Mouths of Babes 孩子口中的话 / 182
5. Face Life with a Smile 笑对人生 / 186
6. Jazz Lady: Diane Schuur 爵士名伶: 黛安·索尔 / 190
7. A Risk Worth Taking 一次值得尝试的冒险 / 194
8. Crow's Nest: Interview with Sheryl Crow
 克罗的幸福生活——雪莉·克罗访谈 / 198
9. What I've Learned: Mia Farrow 我学到的那一切: 米亚·法罗 / 202
10. Erma Bombeck Biography: a Life of Humor
 艾尔玛·邦贝克传记: 幽默人生 / 206

Unit 6 在悲伤中成长

1. Fully Open to Your Grief 直面痛苦 / 212
2. Communicate with the Death 与死亡对话 / 216
3. A True Friend 真正的朋友 / 220
4. Peaceful Passage 和平通道 / 224
5. The Flowers in the Valley 山谷中的花朵 / 228
6. Rose for Rose 献给罗丝的玫瑰 / 232
7. Finding Peace in Death 在死亡中找寻平静 / 236
8. Do It Today! 现在就去做吧! / 240
9. A Life Fully Lived 活出精彩 / 244
10. Helping Hand 援助之手 / 248

A large, flowing black banner with the text "Unit 1" in a white, elegant script font. The banner has a wavy, ribbon-like appearance.

Unit 1

A decorative frame made of black and white swirls and flourishes, surrounding the main title. It includes a silhouette of a woman's head and shoulders on the left side, wearing a necklace and a high-collared dress.

爱拼才会赢



2006年5月，我最好的朋友安吉尔被确诊为心肌症，那年她才38岁。这是一种非常严重的心脏病，因为她，我头一次听到“心肌症”这个词，也是因为她，我头一次体会到什么叫做与病魔抗争的勇气……人的生命是可贵的，疾病只是上帝用来考验你是否珍惜这仅有的一次生命，拿出你的激情来吧，为我们仅有的一次生命欢呼喝彩！

美文留声机

She was undergoing treatment for **pneumonia** at the time, when the **radiologist** had raised an alarm and sent her to a **cardiologist**. Within an hour, she was in hospital and our carefree, happy little world came crumbling down like a house of cards. The bony woman lying helplessly in that sterile hospital room with strange machines blinking around her wasn't my Angel at all. Even in my dazed state, I remember wondering how it was at all possible that a well-built woman like Angel could shrink to half her size within a day of being in hospital. It was absurd, insane.

But what happened with Angel not only surprised me, but changed my whole perspective towards life. After the initial depression and shock, Angel started recuperating beautifully. Within four months, she insisted on getting back to her job, working half days at first, and managing her boisterous

eight-year-old with a little help.

She, in fact, began emerging as a stronger, happier and more determined woman. She laughed more, dressed better and looked more positive than ever before. Doctors had warned us that Angel's condition might only get worse, but her optimism and courage continues to defy the medical verdict. She once said rather **matter-of-factly**, "You know, in retrospect, my illness seems to be the best thing that ever happened to me," and it had left me stumped.

译文 华尔兹

最初她被当做肺炎患者诊断，但放射科医生发现这并不是肺炎，然后马上把她送到了心脏科医生那儿。不到一小时，她已经躺在医院的病床上，这时我们无忧无虑的小世界像座纸房子一样瞬间崩塌。一个骨瘦如柴的女人无助地躺在无菌病房里，身边都是一些闪着光的奇怪机器，那个人一点都不像我的朋友安吉尔。即使在我那么茫然不知所措的状态下，我也完全不能想象像安吉尔那样身材健美的女人会在一天之内瘦得只剩下原来的一半。这多么的荒谬与难以想象。

安吉尔的遭遇不仅使我感到惊讶，而且改变了我的整个人生观。在最初的沮丧与震惊之后，安吉尔就开始重拾美丽。不到四个月，她坚持回到自己的工作岗位，起初是每周工作两天半，并且几乎在没有任何帮助的情况下照顾她淘气的八岁孩子。

事实上，她变成了一个更坚强、更乐观、更有决心的女人。她更喜欢笑了，比以前更会打扮，更积极了。医生提醒我们说她的病情只会越来越糟糕，但是她的乐观和勇气战胜了病魔。有一次，她很诚恳地说：“你们知道，现在回想起来，我的病对于我来说未尝不是一种幸运。”这句话让我很费解。

pneumonia /nju:ˈməʊnjə/

n. 肺炎

radiologist /reɪdɪˈɒlədʒɪst/

n. 放射线科医生

cardiologist

/ˌkɑ:diˈɒlədʒɪst/

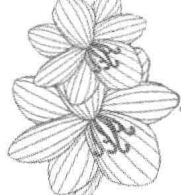
n. 心脏病学专家

matter-of-factly

/ˌmætəˈɒfˈfæktli/

adv. 实际地，实事求是地





A few months later, I went through a health scare myself; tiny as compared with Angel's, but nevertheless enough to leave me a little shaken and nervous for months. As I learned to cope, Angel's words kept coming back to me and I finally understood what she had meant.

I still worry about Angel's health. But, I know that regardless of how long she has to live, she's living her life well. Her ambition and **enthusiasm** are almost **contagious** and when she visited me during Christmas this year, we sat late into the night giggling over how we'd age into graceful grannies and take long walks together while our husbands, like always, argued over cricket matches and corrupt politicians.

According to Angel, illness is not a negative crisis, but a life-changing moment, a gift... another chance to rearrange your life. In her words, "an opportunity to find more appreciation for aromatic barbecues and clinking glasses".

enthusiasm /in'θju:ziæzəm/n. 热情, 热衷的事物
contagious /kən'tedʒəs/adj. 传染性的, 会蔓延的



几个月以后,我自己的健康出了些小问题,当然要比安吉尔的小很多,但是仍然足够让我神经紧绷好几个月。最后我学会了如何应付,会想起安吉的话,我最终完全明白了她的意思。

现在,虽然我依然担心安吉尔的健康,但我知道无论她还能活多久,她都会好好活下去。她的抱负和热情能感染别人。今年圣诞节她来看我的时候,我们俩谈笑风生直到深夜,开心地说着将来要当一个优雅的奶奶,跟丈夫一起去散步,像往常一样从板球比赛一直争论到腐败的官员。

对于安吉尔来说,病痛也许不是危机,而是转机,是一份礼物……是一次让你重新安排生活的机会。用她的话来说:“……是一个让你意识到芳香的烤肉和手中的美酒有多美好的机会。”

幸福交响乐

Doctors had warned us that Angel's condition might only get worse, but her optimism and courage continues to defy the medical verdict.

医生提醒我们说她的病情只会越来越糟糕，但是她的乐观和勇气战胜了病魔。

You know, in retrospect, my illness seems to be the best thing that ever happened to me.

你们知道，现在回想起来，我的病对于我来说未尝不是一种幸运。

According to Angel, illness is not a negative crisis, but a life-changing moment, a gift... another chance to rearrange your life.

对于安吉尔来说，病痛也许不是危机，而是转机，是礼物……是一次让你重新安排生活的机会。

编者按：生命的脆弱常常让人扼腕叹息，但我们要知道，人的意志也是强大无比的。对于意志坚强的人来说，一场灾难也许未尝不是一个转机。为生命喝彩，生活才会更精彩！



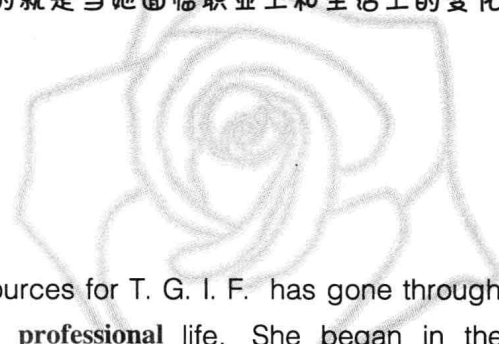


变化的挑战

2 The Challenge of Change

稳定的职业和安定的生活都是女人们梦寐以求的，但是偏偏生活中常会充满了各种意想不到的变故。萝丝·马雷特曾在驯鹿咖啡公司任总裁及临时行政主管的职位。她在餐饮业有30多年的经历，还曾在2008年荣获过“女性餐饮论坛”的“开拓者奖”。本文主要讲的就是当她面临职业上和生活上的变化时，是如何应对这场挑战的。

美文留声机



Roz Mallet, vice-president of resources for T. G. I. F. has gone through major changes in her personal and professional life. She began in the restaurant business when she was in college over 22 years ago, working part time as a cashier for El Chico at Astro World in Texas. After deciding that she loved this business she gave up her thoughts of becoming a school teacher and moved up from cashier, to supervisor, management **trainee**, and then director of training. She moved over to Applebees and met Wally Doolin, who became her mentor, good friend and the present CEO of Friday. After leaving Applebees, she developed a successful consulting business gave that up to become VP at Applebees and later came back to Friday's when Doolin (who had been her business partner) took his position with Fridays.

When being asked how she survived all of these changes, she said that

before she made any major decisions she wrote a list of all the **pros and cons**, and how any change would benefit her whole life. "Life to me is more than a career. I need to have a balance, and stay connected to my family and network of friends. I use my support system of people in the restaurant business and outside. I can't be objective **singularly**. My network respects how I make my decisions. None of my friends have an **ego** investment in what I do," said Roz.



译文 华兹

作为星期五餐厅 (T. G. I. F., 即 "Thanks Goodness it's Friday!") 的缩写) 资源部的副总裁, 萝丝·马雷特在她个人生活和职业生涯中也曾经历过一些重大的转折。22 年前, 当萝丝·马雷特在大学期间, 她就开始了她的餐饮职业生涯——在得克萨斯州宇宙世界 (大型游乐城) 的萨尔瓦多奇科帕尔酒店当兼职收银员。在确定自己喜欢餐馆生意后, 萝丝·马雷特放弃了当老师的念头, 转而从收银员做起, 到监督员, 到管理培训师, 一直到后来的培训主管。之后她又在苹果蜂餐厅工作, 并在这里遇到了她的良师益友——星期五餐厅现任的总裁威利·多林。离开苹果蜂餐厅后, 她成功地从事过咨询业务, 然后她放弃了这份工作成为苹果蜂餐厅的副总裁, 之后在多林 (萝丝·马雷特一直以来的业务伙伴) 接任星期五餐厅时又重返星期五餐厅。

professional /prə'feʃənl/

adj. 职业的, 专业的

trainee /trei'ni:/

n. 练习生, 新兵

pros and cons

正反双方, 利弊

singularly /'sɪŋɡjələli/

adv. 不可思议地, 少见地

ego /'i:gəu/

n. 自我

当被问道经历这么多转折, 她是如何坚持下来的。她说在每做一个重大决定前, 她都会把所有利弊全部罗列出来, 看哪个决定会使自己受益终身。萝丝说: "生活对我来说不仅仅只有工作。我需要寻求一个平衡, 需要和我的家人、朋友保持联系。不论是在餐厅里还是餐厅外, 我都有很大的人脉网。我不可能非常客观。我的家人和朋友们都很尊重我的决定, 他们没有一个人认为我所做的事情很自我。"