



01 help

好好过日子

Take-charge-of-your-life Therapy

只要变化一下角度，你会发现所有的日子都变得更加精彩。



中国美术学院美术考级教材 素描分册 素描头像 素描半身像 素描全身像 素描静物 素描风景 素描建筑 素描人物 素描动物 素描植物 素描综合

中国美术学院美术考级教材

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

好好过日子. 汉英对照/(美)威廉斯著;艾雷绘;
(台)林莺译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2002. 10

ISBN 7-80639-809-0

I. 好... II. ①威... ②艾... ③林... III. 英语-对照读物, 格言
- 汉 英 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076704 号

责任编辑:关力 李仁波

好好过日子

摘录于畅销书《LIFE 101》 插图[美]R.W.艾雷
翻译[台]林莺

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80639-809-0/H·14

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

关于本书

1987年，一本名为《善待自己》的小册子在英国出版，一个长着长长的鼻子，鼻尖上闪烁着绿光的阿福（EIF）从此诞生了。透过书中睿智深邃的语言，调皮可爱的阿福形象引导人们富有激情地对待生活，真诚友善地对待他人和自己，勇敢创造幸福成功的人生。

阿福受到人们的喜爱，出版社乘胜追击，接连推出了一系列此类图书。就像上帝在创造了亚当以后，又为他创造了夏娃一样，一个长发上戴着花环的精灵出现了。这两个乐观向上，心地善良的精灵透过生活中司空见惯的事物，向人们传递着生活中的真谛，让人们变得更深刻、更丰富、更富有激情。

而今这套书已出版了近百种，几千万册甚至一版再版，始终魅力不减。

阅读方法：

1. 阅读中文，在珠玑小语种细细咀嚼品味；
2. 阅读英文，提高学习英语的兴趣；
3. 在笔记页上记录下心灵的感悟；
4. 拿出彩笔，为调皮可爱的阿福（EIF）涂上颜色。

阅读效果：

你又多了一个知心的朋友。

善待自己 02

好 好 过 日 子

Take-charge-of-your-life Therapy

摘录于畅销书《LIFE 101》

插图 ● [美] R. W. 艾雷 (R. W. Alley)

翻译 ● [台] 林莹



哈尔滨出版社

快乐度过每一天

阿福



人的生命乃至宇宙的生命都是由一个个日子构成。你可能很在意你的生命，但却不一定在意每一天。你学习，你工作，你应酬……那用分分秒秒穿成的一长串日子，就这样在你身边溜过。某一天，你突然发现你所过的日子完全不是你所希望的，于是你彷徨无奈……其实，生命短暂，时光无情，纵然有许多东西没有你想像的那样完美，但既然来到这个美丽的世界，为什么不能好好地活一回，好好地过平凡而充实的日子，创造属于自己的生命旅程呢。

《好好过日子》将告诉你如何热爱生命，如何活出自己；鼓励你掌握自己的人生，全心投入地体验生命。只要变换一个角度，你就会发现，地球依然在转，日子依然一天天过下去，生命依然继续，你有了一个无拘无束的空间，赢得了一个完整的人生。

祝你快乐度过每一天。



01



生命是用来行动、学习和享受的。学习得愈多,你可以做的事就愈多;做的事愈多,你可以学习到的东西也愈多。全身心地投入生活吧。

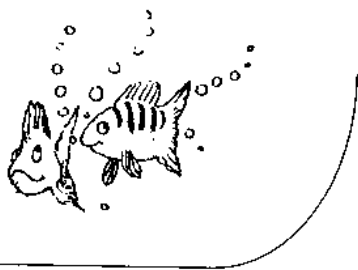
*Life is for doing, learning, and enjoying.
The more you learn, the more you can do.
The more you do, the more you can learn.
Partake of your own life.*



◆ partake

生命是一幕悲喜剧,愈入戏就愈精彩。

02



成为生命的热切参与者；全心投入，奋然跃下，拥抱新生活，大胆去尝试。让你的人生更加丰富多彩。

.....

*Be an eager participator in life.
Involve yourself; plunge in; embrace new experiences; experiment.
Make your life an active science.*



◆ active

上天入地，登山下海，生命处处是惊喜。

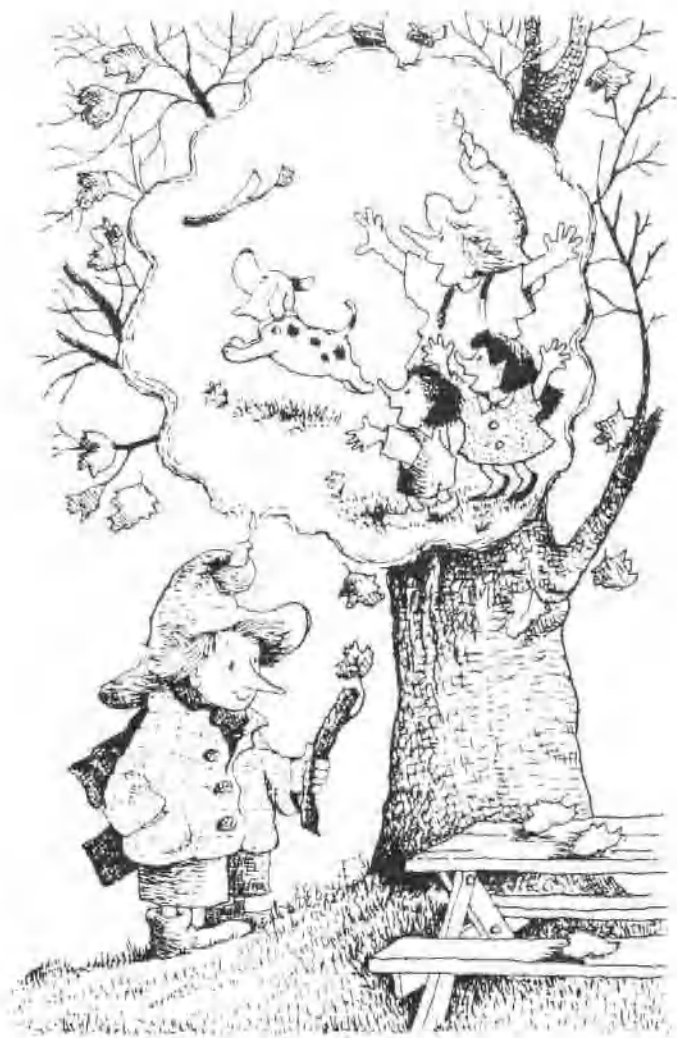
03



充实内心的财富。富裕是,能够全心爱自己;富裕是,乐与自己为伴;富裕是,健康、快乐、心中有爱、与人分享、学习、享受和身心平衡。

.....

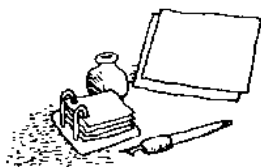
*Carry your riches within.
Wealth is being able to love yourself full. Wealth is enjoying your own company. Wealth is health, happiness, loving, sharing, learning, enjoying, and balance.*



◆ wealth

积聚内心的精神财富；甜美的回忆可以生出无数的利息。

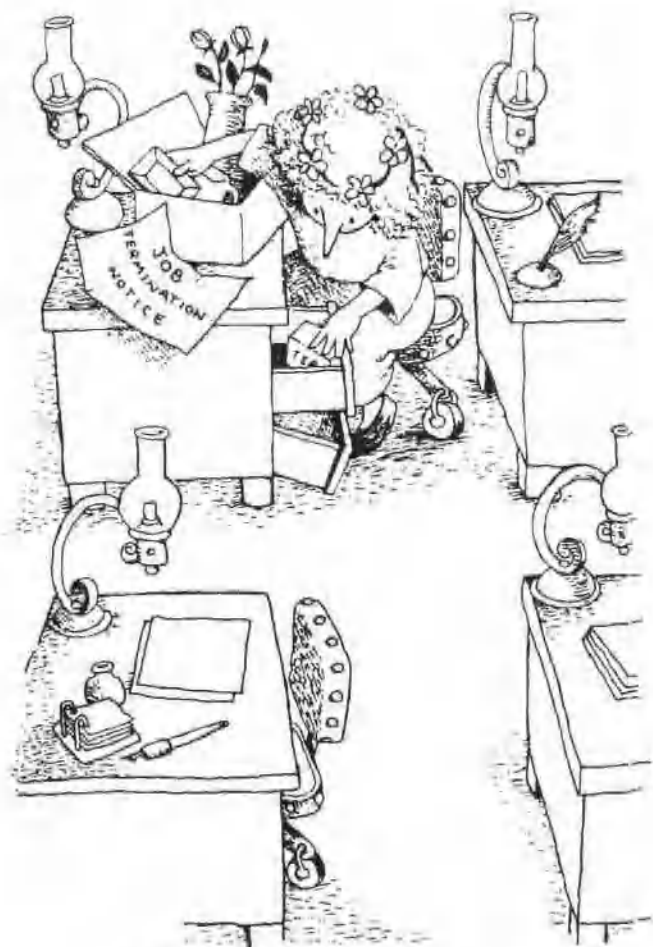
04



任何事都可以丰富你的人生,帮助你学习和成长。无论是什么样的挫折,无论是多么不公平或是受到伤害,你都可以从中有所收获。

.....

Use everything for your enrichment, learning, and growth. No matter what happens to you, no matter how unfair or wrong, there's something you can take from the situation.



◆ growth

成长的代价或许痛苦，只要不灰心丧志，一定可以反败为胜。

05



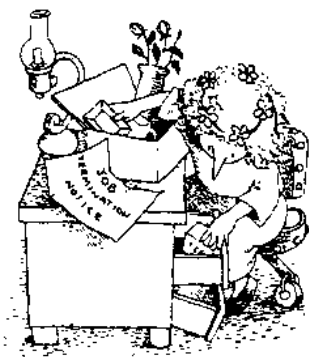
不断地自省，感受自己的心灵历程，向
圣灵开放。如果你凝神谛听，就会听到自己
内心发出的声音，那是你的心灵导师，它的
指引明确、清晰而直接。去倾听！

*Look within, be aware of your inner
process, and stay open to the Spirit. If you
listen carefully, you'll hear a voice inside
yourself; it is the voice of your inner
teacher. Its guidance is sure, clear,
and direct. Pay attention.*

◆ inner teacher

内心的导师不会随着市俗的流行而变换，那才是你一生的指引。





无论是什么样的挫折，无论是多么不公平或是受到伤害，你都可以从中有所收获。