

励志金句
双语呈现

英语诵读
全彩插画

李文昊
「美」金姆
著

我的枕边 英语书：

升级版

这些，成就独一无二的你

Intelligence plus character
—that is the goal of true education.
—Martin Luther King, Jr.

487句励志格言，
给予你前行的力量和勇气！



一扫就能听

李文昊
（美）金娟
著

我的枕边 英语书：

升级版

这些，成就独一无二的你

图书在版编目 (CIP) 数据

我的枕边英语书:升级版.这些,成就独一无二的你:汉英对照/李文昊,(美)金姆著.--南京:江苏凤凰科学技术出版社,2016.1

(易人外语)

ISBN 978-7-5537-5720-9

I. ①我… II. ①李… ②金… III. ①英语-阅读教学-自学参考资料 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279911号

我的枕边英语书:这些,成就独一无二的你(升级版)

著 者 李文昊 【美】金姆
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880 mm×1230 mm 1/32
印 张 9.5
字 数 300000
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5720-9
定 价 35.00元(含光盘)

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录 CONTENTS



使用说明	3
我们生来平等	5
不自由，毋宁死.....	23
拥护民主	43
执政当为民.....	56
正义需要维护	73
战火纷飞的年代.....	87
愿世界永远和平.....	107
团结就是力量	122
我永远爱我的祖国	138
你为何而活.....	151
生命不息，奋斗不止.....	164
永不放弃	177
信念的力量.....	186
我们需要勇气.....	202
知识就是力量	218
成功的秘诀.....	233
心动不如行动	246
保持乐观，一切皆有可能.....	258
爱是治愈一切的良药.....	273
幸福的真谛.....	287



文字是传递知识的载体，语言是表达心灵的密码。文字虽然可以跨越时间和地域的障碍，却不能像语言一样，给人以强烈的震撼力。而演讲，就是用强有力的语言来表达自己的思想和见解，并达到感染别人的目的。

演讲是政治家赢得选票的筹码，是革命者鼓舞群众的武器，是思想家传播智慧的种子。古往今来，有多少人因其富于智慧和激情的演讲而名留青史。那些激动人心的话语，不仅触动了听众的心弦，而且以潜移默化的方式改变着时代前进的方向。

因为时空的阻隔，我们无法亲眼看到演讲者昔日指点江山、激扬文字的风采，也无法亲耳听到他们声情并茂、激励人心的演说。但是，他们的演说可以以文字的形式记录下来，这给我们留下了追思的依据和想象的空间。

演讲在人类的历史发展中起着很重要的作用。我们通过学习前人的演讲，继而提高自己的演讲水平，这样才能为事业的成功奠定有利的基础。为了让读者在学习英语的同时，感受前人无穷的智慧和运用文字的技巧，并学为己用，提高演讲水平，我们编写了《我的枕边英语书：这些，成就独一无二的你（升级版）》这本书。

本书共20个标题，487个句子。每个句子都是选自名人演讲，中英文对照，并注明演讲人。下设“**For you**”“**Words and Phrases**”两个版块。而“**For you**”，则用精炼的文字，阐述编者自己对所选佳句的理解。

我们希望读者通过阅读欣赏此书，不仅可以提高自己的英语水平，并且能够从前人的智慧话语中得到对人生和社会的新的感悟，提高个人素养。

编者语

目录 CONTENTS



使用说明	3
我们生来平等	5
不自由，毋宁死.....	23
拥护民主	43
执政当为民.....	56
正义需要维护	73
战火纷飞的年代.....	87
愿世界永远和平.....	107
团结就是力量	122
我永远爱我的祖国	138
你为何而活.....	151
生命不息，奋斗不止.....	164
永不放弃	177
信念的力量.....	186
我们需要勇气	202
知识就是力量	218
成功的秘诀.....	233
心动不如行动	246
保持乐观，一切皆有可能.....	258
爱是治愈一切的良药.....	273
幸福的真谛.....	287

使用说明 User's Guide

不自由，毋宁死.....	23
拥护民主.....	43
执政当为民.....	56
正义需要维护.....	73
战火纷飞的时代.....	87
愿世界永远和平.....	107
团结就是力量.....	122
我永远爱我的祖国.....	138
你为何而活.....	151
生命不息，奋斗不止.....	164
永不放弃.....	177
信念的力量.....	186

1. 内容丰富，涉及面广

本书有487个演讲句子，包括平等、自由、战争、和平、生命、勇气、乐观和幸福等，将演讲中经常涉及的主题尽数收录。

Discrimination is a hellhound that gnaws at Negroes in every waking moment of their lives to remind them that the lie of their inferiority is accepted as truth in the society dominating them.

— Martin Luther King, Jr.

种族歧视就像是地狱的恶犬，咬噬着黑人的生命，时刻提醒着他们自己总是低人一等。这样的谎言，在统治他们的社会中，竟被当成了真理。

——马丁·路德·金

For you

When the white men constantly put emphasis on the difference between the blacks and themselves and claimed that they were superior to those blacks, did they have God in their minds? 当白人不断地强调他们与黑人之间的差别，并声称他们比黑人高一等的时候，他们心中可有上帝？

Words and Phrases

hellhound [ˈhelhaʊnd] n. 地狱之犬；恶鬼 gnaw at 啃；咬；侵蚀

2. 语言精炼，震撼力强

本书所选的487个句子都是从名人的演说中精选的最富有哲理和震撼力的句子，在勉励读者的同时，激发他们的学习动力，提升学习兴趣。

Discrimination is a hellhound that gnaws at Negroes in every waking moment of their lives to remind them that the lie of their inferiority is accepted as truth in the society dominating them.

— Martin Luther King, Jr.

种族歧视就像是地狱的恶犬，咬噬着黑人的生命，时刻提醒着他们自己总是低人一等。这样的谎言，在统治他们的社会中，竟被当成了真理。

——马丁·路德·金

For you

When the white men constantly put emphasis on the difference between the blacks and themselves and claimed that they were superior to those blacks, did they have God in their minds? 当白人不断地强调他们与黑人之间的差别，并声称他们比黑人高一等的时候，他们心中可有上帝？

Words and Phrases

hellhound [ˈhelhaʊnd] n. 地狱之犬；恶鬼 gnaw at 啃；咬；侵蚀

3. 深入阐述，便于理解

在“*For you*”版块中，附有编者对所收录“励志格言”的深刻阐述。编者深入浅出的说明，能更好地帮助读者理解句意，感悟伟大人物的思想与精神境界。

4. 中英文对照，利于学习

本书中每个英语句子都附有中文翻译，表述准确、言辞优美。让您在学习英语的同时，不知不觉地提高自己的中文水平。

I believe that God has planted in every human heart the desire to live in freedom.

— George W. Bush

我相信上帝已经在每个人的心里种下了渴望自由的种子。——乔治·布什

For you

The desire to live in freedom is like a seed that was planted in people's hearts. Once it is sown, it will take root and sprout rapidly and become a big tree at last. 对自由的渴望就像是每个人心出的一粒种子。一旦种下去，就会迅速生根发芽，直到长成一棵大树。



Words and Phrases

plant [plɑ:nt] v. 种植; 播种
sow [saʊ] v. 播种
seed [si:d] n. 播种机; 播种者
sprout [sprəʊt] v. 发芽; 长芽
bean [bi:n] n. 豆芽

5. 生词短语，重点记忆

在“Words and Phrases”版块中，本书对每个英语句子中的生词和短语都给出了注释，并对部分常用单词进行了衍生与扩展，在方便读者阅读的同时，更能积累词汇量，一举两得。

History does not long entrust the care of freedom to the weak or the timid.

— Dwight D. Eisenhower

历史证明，自由在弱者或懦夫的手里不会长久。——德怀特·D. 艾森豪威尔

For you

Freedom needs to be protected with all our efforts. If we are too weak or timid, we will lose it in the end. 自由需要我们拼尽全力去保卫。倘若我们太软弱或怯懦，我们将会失去自由。

Words and Phrases

entrust [ɪn'trust] v. 委托; 付托
trust [trʌst] n. 信任; 信托; 信托财产
trusteeship [trʌstɪ'shi:p] n. 托管制度
timid [tɪ'mɪd] adj. 胆小的; 胆怯的
timidity [tɪ'mɪdədɪ] n. 胆小; 怯懦



6. 全彩插图，意境唯美

本书配有紧贴各主题的优美插图，每日临睡前在唯美的意境中品读伟人的演讲，将成为你绝佳的享受。

I believe that right can and will triumph over might.

— John Davison Rockefeller

我相信正义能够并且终将战胜权力。

——小约翰·洛克菲勒

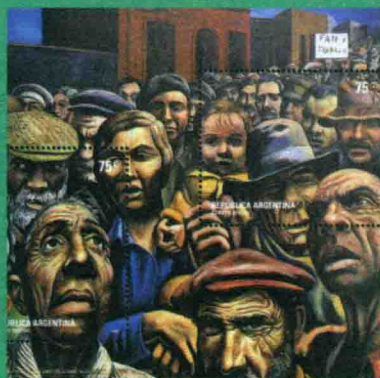
For you

Victory is always with the right party. Therefore, no matter how strong the evil forces are, we should have belief that we can defeat them. 胜利永远属于正义的一方。因此，无论邪恶势力多么强大，我们都应相信我们将战胜他们。

Words and Phrases

triumph [trɪ'ʌmp] n. 胜利; 欢欣 v. 战胜; 获胜
triumph over 击败; 战胜
triumphant [trɪ'ʌmpnt] adj. 凯旋的; 胜利的
might [maɪt] n. 力量; 威力; 权力





我们生来平等

All Men Are Created Equal



1

I have a dream that one day this nation will rise up and live out the true meaning of its creed: "We hold these truths to be self-evident: that all men are created equal." — Martin Luther King, Jr.

我有一个梦想：有一天这个国家将会奋起，真正实践自己的信条，即“人人生来平等，我们认为这是不言而喻的真理。” ——马丁·路德·金

For you

"All men are created equal" has been written into the constitutions of many countries, but it is difficult to realize it. However, at the cost of the efforts and bloodshed of generations, we are approaching it step by step. 许多国家的宪法里都写着“人人生来平等”，但真正实现它却并不容易。然而，经过数代人的不懈努力和流血牺牲，我们正在一点一点地接近这个目标。

Words and Phrases

rise up 起来反抗；起义 live out 实践 creed [kri:d] *n.* 信条；教义
belief [bi:'li:f] *n.* 信仰；信念 bloodshed ['blʌdʃed] *n.* 流血；杀戮 step by step 逐步地

2

I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. — Martin Luther King, Jr.

我有一个梦想：有一天，我的4个孩子将生活在一个不是以肤色的深浅，而是以品德的优劣来评判他们的国家里。 ——马丁·路德·金

For you

Nobody should be despised for their family background, and no people should be deprived of their human rights for the color of their skin. We should treat every person equally. 没有人应当因为出身而受到轻视，也没有哪个民族应当因为肤色而被剥夺人权。我们应当平等地对待每一个人。

Words and Phrases

judge [dʒʌdʒ] *v.* 判断；审判 content ['kɒntent] *n.* 内容；容量
despise [di'spaɪz] *v.* 鄙视，看不起 family background 家庭背景
equally [i:'kwɔ:lɪ] *adv.* 相等地；同样地 equation [i'kwɛɪʒn] *n.* 相等；均衡；方程式

3

I have a dream that one day on the red hills of Georgia, the sons of former slaves and the sons of former slave owners will be able to sit down together at the table of brotherhood. — Martin Luther King, Jr.

我有一个梦想：有一天，在佐治亚州的红色山丘上，昔日奴隶的儿子们和昔日奴隶主的儿子们能够像兄弟一样坐在一起。——马丁·路德·金

For you

Nowadays slaves and slave owners are both gone. The distinction between the black people and the white people is vanishing away gradually. 如今，奴隶、奴隶主都已经成为了历史。黑人与白人之间的差别也正在逐渐地消失。

Words and Phrases

former ['fɔ:mə] *adj.* 从前的；前任的 be able to 会，能够

brotherhood ['brʌðəhʊd] *n.* 兄弟关系；手足情谊

nowadays ['naʊədəz] *adv.* 现今；时下

tomorrow [tə'mɒrəʊ] *n.* 明天，明日 *adv.* 在明天，在明日

distinction [dɪ'stɪŋkʃn] *n.* 区别；差别 vanish ['væniʃ] *v.* 消失；突然不见

4

I want to be the white man's brother, not his brother-in-law.

— Martin Luther King, Jr.

我想成为白人的兄弟，而不是他们的姻亲。——马丁·路德·金

For you

Only when the whites treat the blacks as brothers, the United States can be called an egalitarian country. 只有当白人把黑人当做自己的兄弟一样对待的时候，美国才能被称为是一个平等的国家。

Words and Phrases

brother-in-law ['brʌðə(r) ɪn lɔ:] *n.* 姐夫；妹夫；内兄；内弟；大伯；小叔

brotherly ['brʌðəli] *adj.* 兄弟般的；亲切友好的

treat [tri:t] *v.* 招待；对待 entreat [ɪn'tri:t] *v.* 恳求，乞求

entertain [ɛntə'teɪn] *v.* 款待，招待

delectation [di:lek'teɪʃn] *n.* 款待

egalitarian [ɪ,gæli'teəriən] *adj.* 平等主义的



Discrimination is a hellhound that gnaws at Negroes in every waking moment of their lives to remind them that the lie of their inferiority is accepted as truth in the society dominating them.

— Martin Luther King, Jr.

种族歧视就像是地狱的恶犬，咬噬着黑人的生命，时刻提醒着他们自己总是低人一等。这样的谎言，在统治他们的社会中，竟被当做了真理。

——马丁·路德·金

For you

When the white men constantly put emphasis on the difference between the blacks and themselves and claimed that they were superior to those blacks, did they have God in their minds? 当白人不断地强调他们与黑人之间的差别，并声称他们比黑人高一等的时候，他们心中可有上帝？

Words and Phrases

hellhound [ˈhelhaʊnd] *n.* 地狱之犬；恶鬼 gnaw at 啃，咬；侵蚀
 inferiority [ɪnˌfɪəriˈɒrɪti] *n.* 自卑；低劣 dominate [ˈdɒmɪneɪt] *v.* 支配；统治
 domination [ˌdɒmɪˈneɪʃn] *n.* 统治；支配 dominion [dəˈmɪniən] *n.* 统治，管辖；支配
 put emphasis on 重视；强调 superior to 优于；比……优越





6

This sweltering summer of the Negro's legitimate discontent will not pass until there is an invigorating autumn of freedom and equality.

— Martin Luther King, Jr.

只有自由平等的爽朗秋天到来，黑人义愤填膺的酷暑才会过去。

——马丁·路德·金

For you

Nothing can compensate the blacks for the sufferings that they have experienced unless they are given freedom and equality. 只有给予黑人自由和平等，才能补偿他们所经历的苦难。

Words and Phrases

sweltering ['sweltərɪŋ] *adj.* 酷热的 *legitimate* [lɪ'dʒɪtɪmət] *adj.* 正当的，合理的；合法的
discontent [dɪskən'tent] *n.* 不满 *adj.* 不满的
invigorating [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] *adj.* 精力充沛的；爽快的
compensate [kɒmpenseɪt] *v.* 补偿；赔偿

7

We must learn to live together as brothers or perish together as fools.
— Martin Luther King, Jr.

我们必须像兄弟一样一起生活，否则就会像愚人一样一起灭亡。

——马丁·路德·金

For you

Human beings can survive only if we get on well with each other. Constant conflicts and wars will lead us to extinction one day. 只有和平相处，人类才能共同繁荣。无休止的冲突和战争终将导致人类的灭亡。



Words and Phrases

perish [ˈperɪʃ] *v.* 毁灭；消失；腐烂 **constant** [ˈkɒnstənt] *adj.* 经常的；不变的
extinction [ɪkˈstɪŋkʃn] *n.* 消失 **extinct** [ɪkˈstɪŋkt] *adj.* 灭绝的
ecocide [ˈi:kəʊsaɪd] *n.* 生态灭绝 **die out** 灭绝，消失

8

All are equal, all are free, and all deserve a chance to pursue their full measure of happiness.
— Barack Obama

每个人都是平等的，都是自由的，人人都享有充分追求幸福的权利。

——贝拉克·奥巴马

For you

Everyone has right to pursue their own happiness without harming others; nobody should obtain it at the cost of others' misery. 每个人都有权利在不伤害他人的前提下，去追求自己的幸福；每个人都不能将自己的幸福建立在他人的痛苦之上。

Words and Phrases

deserve [dɪˈzɜ:v] *v.* 应受，应得 **measure** [ˈmeɪʒə] *n.* 手段，方法；程度；限度
measurable [ˈmeɪʒərəblɪ] *adj.* 可测量的 **measurably** [ˈmeɪʒərəblɪ] *adv.* 可测地；清楚地
measurement [ˈmeɪʒəmənt] *n.* 测量，度量 **meterage** [ˈmi:tərɪdʒ] *n.* 量度，测度
misery [ˈmɪzəri] *n.* 痛苦，悲惨 **painful** [ˈpeɪnfl] *adj.* 令人疼痛的

It was we, the people; not we, the white male citizens; nor yet we, the male citizens; but we, the whole people, who formed the Union.

— Susan Brownnell Anthony

是我们——人民，不是白人男性公民，也不是男性公民，而是我们——全体人民，组成了这个联邦。

——苏珊·安东尼

For you

Men or women, old or young, every person is a member of the country, and none of them should be unfairly excluded from the rights that God bestowed on them. 无论男女老幼，每个人都是国家的一份子，没有人应当被不公平地剥夺上帝赋予他们的权利。



Words and Phrases

male [meɪl] *adj.* 男性的；雄性的 citizen ['sɪtɪzn] *n.* 公民；市民；老百姓

unfairly [ʌn'feəli] *adv.* 不公平地 exclude [ɪk'sklu:d] *v.* 排除；不包括

Every discrimination against women in the constitutions and laws of the several states is today null and void, precisely as is every one against Negroes.

— Susan Brownnell Anthony

无论是国家的宪法，还是少数几个州的法律，其中歧视女性的条款，和那些歧视黑人的条款一样，在今天都是无效的。

——苏珊·安东尼

For you

In a civilized society, women should enjoy the same rights as men, which should be ensured by constitutions and laws. 在文明社会中，宪法和法律应当确保女性享有与男性同等之权利。

Words and Phrases

discrimination [dɪ'skrɪmɪ'neɪʃn] *n.* 歧视；区别

racial discrimination 种族歧视 null and void 无效的

precisely [prɪ'saɪsli] *adv.* 精确地；恰恰 precision [prɪ'sɪʒn] *n.* 精确，准确

civilized ['sɪvəlaɪzd] *adj.* 文明的；有礼貌的 friendly ['frendli] *adj.* 友好的

As I would not be a slave, so I would not be a master.

— Abraham Lincoln

因为我不想做奴隶，所以也不想做奴隶主。

——亚伯拉罕·林肯

Words and Phrases

slaver ['sleɪvə(r)] *n.* 奴隶贩子；口水 *v.* 流口水

slave [sleɪv] *n.* 奴隶；苦工 *v.* 苦干

slavish ['sleɪvɪʃ] *adj.* 奴隶般的；盲从的

slavishly ['sleɪvɪʃli] *adv.* 奴隶般地；盲从地

slave society 奴隶社会

master ['mɑːstə] *n.* 主人；大师

expert ['ekspɜːt] *n.* 专家

For you

Where there are slaves, there are masters. When there are no slaves in the world and everyone is equal, there would be no masters. 有奴隶，才会有奴隶主。如果世上没有奴隶，人人平等，也就不会有奴隶主了。

Whenever I hear anyone arguing for slavery I feel a strong impulse to see it tried on him personally.

— Abraham Lincoln

每当我听到有人赞成奴隶制度，我都忍不住想看看他自己变成奴隶后是什么感受。

——亚伯拉罕·林肯

For you

"Do not do to others what you would not have them do to you." If you don't want to be a slave, why do you ask others to be? “己所不欲，勿施于人。”倘若你自己不愿意变成奴隶，为什么要让别人当奴隶呢？

Words and Phrases

argue [ɑːɡjuː] *v.* 争论，争辩 **argue for** 赞成；支持

debate [dɪˈbeɪt] *v.* 辩论，讨论

impulse [ˈɪmpʌls] *n.* 冲动；一时的念头

impulsive [ɪmˈpʌlsɪv] *adj.* 易冲动的

try on 试验；试穿

personally [ˈpɜːsənəli] *adv.* 亲自；就个人来说

personal [ˈpɜːsənl] *adj.* 个人的，私人的



13

If slavery is not wrong, nothing is wrong. — Abraham Lincoln

如果奴隶制没有错的话，那就再没有什么是错误的了。 ——亚伯拉罕·林肯

For you

If it is not wrong that one people enslaves another, there is no need for the human beings to create the word "justice". 如果一个民族奴役另一个民族不是错误，那么人类就没有必要创造“正义”这个词了。

Words and Phrases

no need 不需要；不必了

justice [ˈdʒʌstɪs] *n.* 公平；正义；司法



14

Though disfranchised, we have few women in the best sense.

— Elizabeth Cady Stanton

虽然被剥夺了公民选举权，但很少有女性意识到这一点。

——伊丽莎白·卡迪·斯坦顿

For you

When an unequal law or convention has lasted for too long a time, many people may think it is reasonable, even those who are harmed by it. 当某个不公平的法律或惯例持续得太久，许多人就会觉得它是合理的，就连那些受它迫害的人也这样想。

Words and Phrases

disfranchise [ˈdɪsˈfræntʃaɪz] *v.* 剥夺公民权；剥夺……权利

sense [sens] *n.* 观念；判断力；理智

convention [kənˈvenʃən] *n.* 惯例；公约 treaty [ˈtriːti] *n.* (国际间的) 条约，协定

pact [pækt] *n.* 条约，协议 reasonable [ˈriːznəblɪ] *adj.* 合理的

reasonably [ˈriːznəblɪ] *adv.* 合乎逻辑地