



让生命更充实

——富足的生活方式

ENRICH YOUR LIFE

青闰 主编

生命是原材料。我们是匠人，我们可以把生命雕刻成美，也可以将它贬为丑，一切都在我们手中。

如果生命能重新来过，我将在早春赤脚出发，直到晚秋。我将去跳更多的舞，骑更多的旋转木马，采摘更多的雏菊。

生命中最有价值的不在于我们拥有什么，而在于我们生活中遭遇过什么人。

生命如此短暂，光阴飞逝如箭。抓住它，它就是机会；描绘它，它就是彩虹。

让你的生命成为使命，而不是一次停顿。

生命中的沉浮可以决定一个人的价值和目标，不妨把一切障碍当作打造力量生活的垫脚石。



中国宇航出版社





让生命更充实

——富足的生活方式



中国宇航出版社

· 北 京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

让生命更充实：富足的生活方式/青闰主编，
—北京：中国宇航出版社，2009.1
ISBN 978-7-80218-502-9

I. 让… II. 青… III. ①英语—语言读物 ②散文—作品集—世界
IV. H319.4:1
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第172272号

策划编辑 凌 子
责任编辑 凌 子

封面设计 03工舍
责任校对 谷云云

出 版 中国宇航出版社
发 行

社 址 北京市阜成路8号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京嘉恒彩色印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 880×1230 开 本 1/32

印 张 11.5 字 数 309千字

书 号 ISBN 978-7-80218-502-9

定 价 23.80元(随书附赠MP3光盘)

本书如有印装质量问题，可与发行部联系调换

前言

PREFACE

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。”

每当华灯初上，白天的喧哗与骚动渐渐平息，伴着明月清风，和着舒缓旋律，携一卷美文，品一杯香茗，坐在属于自己的空间，体验文字带给你的优美、睿智、灵动与流畅，感受时间从指缝间飘然而去，体味一种纯净、充实和有趣的生活，是何其美妙和惬意！

我们奉献给你的正是这样一种精神享受。《让生命更充实》共五篇，分为“一切因爱而生”、“人生是酿蜜的过程”、“幸福是灵魂的香味”、“我选择快乐”和“成功是一种力量”，每篇为一个主题，选译的文章多姿多采，或优美隽永，或撼人心魄，或催人泪下，或励人心志……可谓色彩缤纷，美不胜收。她们像一只只神奇灵动的手拨动着你的心弦，使你如沐春风、如逢甘霖，在清新、自然、纯净的英语空气中，飞跃梦想，由衷感受“会当凌绝顶，一览众山小”的生动妙趣。

让生命更充实，它是一种富足的生活方式。

生命不可能有两次，但许多人连一次也不善于度过。

我们生命中真正的职责不是去赶超别人，而是要突破自我。

生命就像一本书。扉页写着你的名字，前言是你的简介。正文记录的是你每天的努力、尝试、快乐和沮丧。你的思想和行为都被一天天记录在你的生命之书上。具有代表性的东西也被一小时一小时地记载其中。

人的生命犹如太阳。青春期就像太阳位于东方地平线上，老年时就像太阳转到了西方地平线上。

给别人的生命带来阳光的人，阳光也不可能远离他们。

一个人的生命应该像一条河：起初是涓涓细流，浅浅地流淌在两岸之间，然后充满激情地流过岩石和瀑布。久而久之，河流越来越宽，两岸慢慢后退，水流变缓，最后毫不停息地融入大海。

生命是一段匆匆而过的旅程，让我们像海伦·凯勒一样善待每一天、把握好每一天，让我们的生活充满欢声和笑语、充满爱心和情趣、充满遐想和回味，这样我们才能拥有一个实实在在的美好人生。

我们精心准备的篇篇美文，体裁多样，内容丰富，长度和难度水平适中，配有纯正地道的录音光盘，适合高中生、大学生及社会各界广大读者阅读。旨在让读者朋友在欣赏这些闪烁着哲理光辉、充满思想内涵的佳作同时，有效地提升自己的英语阅读水平和能力。

《让生命更充实》由焦作大学青闰（宋金柱）主持翻译、统稿和注解。英语辅导报社的刘立军、黄传东，以及辛倩、丹冰、李丽枫、王艳玲、王琳、陈燕梅等同志参与了部分翻译，在此深表谢忱。

青 闰

2008年12月6日

他山之玉

Life is the enjoyment of emotion, derived from the past and aimed at the future. (Alfred North Whitehead)

源于过去，面向未来，生命是一种情感的享受。(阿尔弗雷德·诺斯·怀特黑德)

The great use of life is to spend it for something that overlasts it. (William James)

生命的主要用处就是将它用在能比生命更长久的事物上。(威廉·詹姆斯)

Life is a flame, not an existence. Life is an energy, not a substance. (W. Dilthey)

生命是火焰，不是一种存在，生命是活力，不是一种物质。(W·狄尔泰)

The value of life lies not in the length of days, but in the use we make of them. (Montaigne)

生命的价值不在于长短，而在于我们如何使用。(蒙田)

Life is measured by thought and action, not by time. (John Lubbock)

衡量生命的尺度是思想和行为，而不是时间。(约翰·拉伯克)

Life finds its wealth by the claims of the world, and its worth by claims of love. (R. Tagore)

生命因世界对它的要求而得到财富，因爱心对它的要求而有了价值。
(泰戈尔)

Life's not just being alive, but being well. (Martial)

生命不仅仅是为了活着，而是为了活得好。(马提雅尔)

Life is long if you know how to use it. (Lucius Annaeus Seneca)

如果你知道如何利用生命，它就会长久。(卢修斯·A·塞内加)

Life expectation is measured by time. Life value is judged by contributions. (S. Petofi)

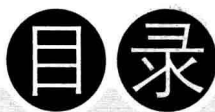
生命的多少用时间计算，生命的价值用贡献计算。(裴多菲)

Each day is a little life; every waking and rising a little birth; every fresh morning a little youth. (Schopenhauer)

每一天都是一段生命的小小轮回，每次醒来和起床都是一次小小的诞生，每一个崭新的早晨都是一次小小的青春。(叔本华)

Life is an error-making and an error-correcting process, and nature in marking man's papers will grade him for wisdom as measured both by survival and by the quality of life of those who survive. (Jonas Edward Salk)

生命是一个产生错误和纠正错误的过程，大自然在评阅人类答卷的过程中，会以他是否能生存和其生存的质量来给人类的智慧程度打分。
(乔纳斯·爱德华·索尔克)



CONTENTS

第一篇 一切因爱而生 All Grows out of Love

献给母亲的爱 /2

For the Love of Mother /4

送给妈妈一朵玫瑰 /6

A Rose for Her Mother /7

最美的药味 /8

The Most Fragrant Smell of Medicine /9

妈妈，你冷吗 /10

Are You Cold, Mother /11

母亲的力量 /12

Mother's Strength /13

盒饭里的头发 /14

The Hair in the Box Meal /15

连衣裙里的母爱 /16

Mother Love in the Dress /17

结婚戒指 /18

The Wedding Band /20

目录

CONTENTS

爱的奇迹 /22

The Miracle of Love /24

第 100 个客人 /26

The 100th Guest /27

外婆的情书 /28

Grandma's Love Letters /30

你的名字刻在我的心上 /32

Your Name Was Carved in My Heart /33

博比的礼物 /34

Bobby's Gift /36

汤米的作文 /38

Tommy's Essay /40

爱是一条双行道 /41

Love Is a Two-Way Street /42

爱的钱包 /43

The Wallet of Love /46

同心爱 /50

The Shared Love /51

明亮的心 /52

Bright Heart /54

最美味的泡面 /56

The Most Delicious Soaked Noodle /57

目录

CONTENTS

如果你有足够的爱 /58

If You Have Enough Love /59

望远镜里的爱 /60

The Love in the Telescope /61

不当差的天使走了 /62

The Angel Who Aren't on Duty Are Gone /63

只要心中有爱 /64

As Long As You Have Love in Your Heart /65

常常走在阳光里 /67

Keep Walking in Sunshine /69

爱的花瓣 /71

The Petals of Love /72

爱，就要说出来 /73

Words from the Heart /75

你是我的生命 /77

You Are My Life /78

最严厉的惩罚 /79

The Most Severe Punishment /80

咸咖啡 /81

Salty Coffee /83

爱的最高境界 /85

The Supremacy of Love /87

目录

CONTENTS

无形的墙 /89

The Invisible Wall /91

爱的重量 /93

The Weight of Love /94

爱就是谅解 /95

Love Is Understanding /96

为爱而走 /97

Walk for Love /97

幸福的小纸船 /98

The Happy Small Paper Boat /99

悬崖上的鲜花 /100

The Flower on the Cliff /102

生命中最好的养料 /104

The Best Nourishment of Life /106

我爱蓝花 /107

I Love the Blue Flowers /108

第二篇 人生是酿蜜的过程

Life Is a Process of Making Honey

人生是一把糖果 /110

Life Is a Handful of Candy /111

VIII

。让生命更充实。

——富足的生活方式

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

- 人生是酿蜜的过程 /112
Life Is a Process of Making Honey /13
- 珍惜人生的金币 /114
Value the Gold Coins of Your Life /115
- 人生的坐标 /116
The Coordinates of Life /117
- 跑出人生的雨季 /118
Run out of the Rainy Season of Your Life /120
- 人生的三只箱子 /122
The Three Boxes of Life /123
- 奶奶教给我的人生准则 /124
The Law of Life Grandma Taught Me /126
- 人生的涨落 /128
The Ebb and Flow of Life /130
- 人生都有开花的时间 /132
Life Has the Time to Bloom /134
- 一面镜子的人生哲理 /136
The Philosophy of a Mirror /137
- 生命之树也有落叶 /138
The Tree of Life Also Has Fallen Leaves /139
- 人生之旅从设定目标开始 /140
The Journey of Life Starts from the Set Goal /142

目录

CONTENTS

人生的补丁 /144

The Patch of Life /146

放下包裹赶路 /148

Put down the Parcel and Hurry on /149

你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆 /150

Are You a Carrot, an Egg or Coffee Bean /152

改变人生从自己做起 /153

First Change Yourself /154

人生如水 /155

Life Is Like Water /157

我一生中最好的时光 /159

The Best Time of My Life /160

动与静 /161

Movement and Quietude /162

人生在于选择 /163

Life Lies in Choosing /165

人生的谷子 /166

The Millet of Life /167

人生如火炬心 /168

Life is Like the Heart of a Torch /169

人生无草稿 /170

Life Has No Draft /171

X

目录

CONTENTS

别太把自己当回事 /172
Don't Think Highly of Yourself /173

他打开了我的心灵 /174
He Opened My Mind /176

人生的帐篷 /178
The Tent of Life /180

生活就像一块蛋糕 /181
Life Is like a Piece of Cake /182

窗外的木棉树 /183
The Ceiba Tree Outside My Window /184

人生也有歧路 /185
Life Also Has the Crossroad /186

第三篇 幸福是灵魂的香味 Happiness Is the Scent of Soul

幸福是灵魂的香味 /188
Happiness Is the Scent of Soul /189

幸福的秘密 /190
The Secret of Happiness /192

感谢贫穷 /194
Thank Poverty /195

目录

CONTENTS

幸福在哪里 /196
Where Is Happiness /197

两颗种子 /198
Two Seeds /199

幸福的本质 /200
The Essence of Happiness /201

幸福的奥秘 /202
The Mystery of Happiness /203

幸福的目录 /204
The Catalogue of Happiness /205

幸福的天堂 /206
Paradise of Happiness /207

第四篇 我选择快乐 I Choose to Be Cheerful

快乐是一种流动的空气 /210
Happiness Is a Flow of Air /211

被忽略的快乐 /212
The Uncared-for Happiness /213

带快乐回家 /214
Bring Happiness Home /215

目录

CONTENTS

我选择快乐 /216

I Choose to Be Cheerful /217

种花的邮差 /218

The Postman Who Planted Flowers /219

最初的茉莉花 /220

The First Jasmine /221

微笑的光芒 /222

The Light of a Smile /223

微笑的力量 /224

The Power of a Smile /226

微笑的世界 /227

World of Smiles /228

第五篇 成功是一种力量 Success Is a Kind of Strength

站在峰顶的人 /230

The People Standing on the Peak /231

心中的亭子 /232

The Pavilion in the Heart /234

心里的绿洲 /236

The Oasis in the Heart /237

XIII

目录

CONTENTS

- 只坐一把椅子 /238
Just Choose One Chair to Sit on /238
- 鲜花与希望 /239
Flowers and Hope /239
- 成功的秘密 /240
The Secret of Success /240
- 废墟上的花朵 /241
The Flowers on the Ruins /242
- 明确的目标 /243
The Definite Goal /244
- 阳光就在自己头顶 /245
The Sunshine over Their Heads /246
- 每天做好一件事 /247
Do One Thing Every Day /248
- 爱因斯坦成功的原因 /249
The Reason of Einstein's Success /250
- 瀑布的声音 /251
The Sound of Waterfalls /252
- 花儿不会介意 /253
The Flower Never Minds /253
- 生命的时钟 /254
The Clock of Life /255