



英汉对照

震撼心灵的 励志名人 最原声演讲

原声音频 + 慢速1遍 + 常速1遍 = 双速模仿

方振宇 主编 [美] Martin Hendry 审校



CIDG

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

畅销

MP3

原声音频

郑宇英语®
Zhenglish
To Be No.1

震撼心灵的 励志名人 最原声演讲

主编/方振宇 审校/[美] Martin Hendry



©IDG

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

震撼心灵的励志名人最原声演讲 / 方振宇主编. --
北京: 海豚出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5110-1239-5

I. ①震… II. ①方… III. ①英语—语言读物②演讲—世界—选集 IV. ①H319.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 053438 号

书 名: 震撼心灵的励志名人最原声演讲
主 编: 方振宇
责任编辑: 董 锋 徐婵媛
出 版: 海豚出版社
网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>
地 址: 北京市百万庄大街 24 号
邮 编: 100037
电 话: 010-68997480 (销售)
010-68998879 (总编室)
传 真: 010-68994018
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 16 开 (710 毫米 × 1000 毫米)
印 张: 21.5
字 数: 350 千字
版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-1239-5
定 价: 37.80 元



版权所有 侵权必究



前言

reface

穿越心灵的震撼

对于英语学习者来说，多听多看多练英语演讲是学地道英语的最佳有效途径之一，也是训练语音语调最有效的辅助手段。你不用担心这些演讲是否有语法问题，也不用担心用词是否准确，表达是否到位。因为一些名人的演讲稿通常是字斟句酌精心完成的。此外，通过演讲学英语还可以潜移默化地帮助自己提升对英文的驾驭能力，增强英语的语感和美感。

本书精选了 22 篇具有代表性的名人英语演讲。这些名人或是国家领袖，或是关心民权民生的政治人物，或是创造经济财富的商界精英，或是用文字抒发情怀的作家记者，或是演艺界的娱乐名人和体育明星。他们都在自己的领域里作出了杰出的贡献。他们思想深刻，见解独到，注定是站在时代前沿的人。

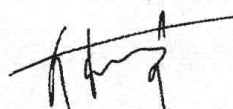
这些名人的演讲充满了智慧，富含启迪。它们或是结合自身经历立足于个人发展的谆谆教诲，像亚马逊 CEO 杰夫·贝索斯在普林斯顿大学演讲，他讲了自己创业的故事，以此鼓励毕业生：未来掌握在自己的手中，追寻自己的梦想，慎重选择；或是号召民众面对困难迎难而上，如美国第 32 任总统富兰克林·罗斯福，他就任于美国经济大萧条时期，国内民生凋敝、萎靡不振，他告诉大家，我们唯一害怕的是害怕本身，展示了带领民众走出低谷的豪情；或者充满人文关怀，如美国著名作家威廉·福克纳，他站在人类精神的高度，勉励作家文人心中时时充满爱、怜悯、同情和牺牲的精神；或是显示了追求自由平等的决心，如马丁·路德·金和南非总统曼德拉，他们在演讲中都表达了誓死捍卫民主和自由的决心；或是显示了对家庭的爱，并把这种爱升华为“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，如米歇尔·奥巴马，她在演讲中表达了对家庭的热爱，同时也为丈夫竞选呐喊助威——如果贝拉克·奥巴马当选总统，将会保证每个美国人都能享受卫生保健，确保本国的每个孩子都能得到世界一流的教育。精选

出的这些演讲名篇题材涉猎广泛，风格迥异。无论你是被其恢宏的气势所震撼，还是被其精深的意蕴所折服，亦或是为其诙谐幽默而莞尔，都能感受到演讲者所传递的共同心声：一定要奋发向上，积极进取，做出个人应有的成绩，为时代、国家做贡献。

随书赠送的 MP3 演讲音频，为演讲者的原声音频。这些声音铿锵有力，或给你启迪，或让你感动，或给你温暖，或激发你前行的信念。同时，也让你更有机会品味最地道的英语表达。此外，在每一篇文章之后，都附有提炼出的演讲中具有指引性、励志性的“经典语录”，方便模仿与背诵。地道实用的英语学得多了、积累得多了，你就能很自然地表达出极为纯正的英语，既能提升你的书面语表达能力，也可以提升你的口语表达能力。

准备好了吗？让我们从现在开始，去聆听那些激动人心的声音吧！

时间仓促，以及水平有限，难免有错误和不足之处，希望教育同仁和广大学生朋友不吝赐教。您的意见请直接发往编者信箱：zhenglish@126.com，以便再版时进一步更正、完善。谢谢！



北京千鹤家园



Contents

目录

政治人物 1

01



We Were Not Going to Be Forgotten 我们不会被世界遗忘——昂山素季 2

The French say that to part is to die a little. To be forgotten too is to die a little. It is to lose some of the links that anchor us to the rest of humanity. 法国人说，离别，就是一部分的死亡。其实遗忘也是一部分的死亡。遗忘削弱了把我们凝聚成人类的纽带。

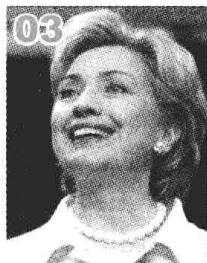
02



I Have a Dream 我有一个梦想——马丁·路德·金 22

Let us not wallow in the valley of despair, I say to you today, my friends. And so even though we face the difficulties of today and tomorrow, I still have a dream. It is a dream deeply rooted in the American dream. 朋友们，今天我要对你们说，千万不要沉沦在绝望的深谷里。尽管眼下困难重重，但我依然怀有一个梦想。这个梦想深深植根于美国梦之中。

03



I Quit, but I Will Continue the Fight 我放弃了，但我会继续战斗——希拉里·克林顿 35

On the day we live in an America where no child, no man, and no woman is without health insurance, we will live in a stronger America. That's why we need to help elect Barack Obama our president. 当我们在有朝一日居住在一个让每个孩子、每个男人、每个女人都享有医疗保障的美国时，我们便拥有了一个更强大的美国。这就是为什么我们要帮助贝拉克·奥巴马竞选总统职位。



04

Building the Foundations for Success 为成功作好准备——安妮·德·萨里斯 56

Knowing who we are and being confident enough to do what matters to us — that's what counts. 了解自己，满怀自信，做好我们认为重要的事情，这才是最重要的。



05

Let's Elect Barack Obama President of USA 让我们选举贝拉克·奥巴马为美利坚合众国总统 ——米歇尔·奥巴马 67

He knows that thread that connects us: our belief in America's promise, our commitment to our children's future — he knows that that thread is strong enough to hold us together as one nation even when we disagree. 他知道联系我们的纽带是什么，那是我们对美国的信任，是我们对孩子未来的承诺——他知道这些纽带有足够强大的力量把我们作为一个完整的国家团结在一起，即使我们意见不一致。

国家领袖 82



06

Hope and Responsibility 梦想与责任——贝拉克·奥巴马 83

And even when you're struggling, even when you're discouraged, and you feel like other people have given up on you, don't ever give up on yourself, because when you give up on yourself, you give up on your country. 即使当你苦苦挣扎、灰心丧气、感到其他人对你放弃时，也不要放弃自己，因为当你放弃自己时，你也放弃了自己的国家。



07

We Must Be Strong 我们必须强大——威廉·杰斐逊·克林顿 100

We must not waste the precious gift of this time. For all of us are on that same journey of our lives, and our journey, too, will come to an end. But the journey of our America must go on. 我们不能浪费当前宝贵的时机。因为我们大家都在生命的同一旅途上，我们的旅途会有终点。但我们的美国之路必须走下去。



The Only Thing We Have to Fear Is Fear Itself 我们唯一害怕的是害怕本身——富兰克林·罗斯福108

The only thing we have to fear is fear itself — nameless, unreasoning, unjustified terror, which paralyzes needed efforts to convert retreat into advance. 我们唯一害怕的是害怕本身——这种难以名状、失去理智和毫无道理的恐惧，把人转退为进所需的种种努力化为泡影。



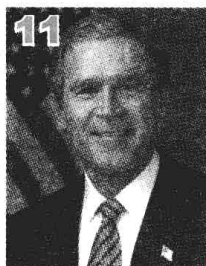
I Am Prepared to Die for an Ideal 为理想我愿献出生命——纳尔逊·曼德拉122

I have fought against white domination, and I have fought against black domination. I have cherished the ideal of a democratic and free society in which all persons live together in harmony with equal opportunities. It is an ideal which I hope to live for and to see realized. But if needs be, it is an ideal for which I am prepared to die. 我反对白人统治，也反对黑人统治。我珍视民主和自由社会的理想，在这个社会中，人人和睦相处，机会均等。我希望为这个理想奋斗终生，也希望在有生之年能够看到理想成真的一天。但是如果需要，为理想我愿献出生命。



We Choose to Go to the Moon 我们选择登月——约翰·肯尼迪135

The greater our knowledge increases, the greater our ignorance unfolds. 我们学到的知识越多，认识到的无知就越多。



Never Tiring, Never Yielding, Never Finishing 永不疲惫，永不气馁，永不完竭——乔治·布什150

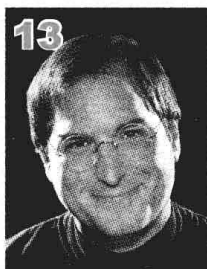
Never tiring, never yielding, never finishing, we renew that purpose today; to make our country more just and generous; to affirm the dignity of our lives and every life. 永不疲惫，永不气馁，永不完竭，今天我们重树这样的目标：使我们的国家变得更加公正、更加慷慨，去体现我们每个人和所有人生命的尊严。



Unleashing Your Creativity

释放你的创造力——比尔·盖茨 163

And I believe that through our natural inventiveness, creativity and willingness to solve tough problems, we're going to make some amazing achievements in all these areas in my lifetime. 我相信，凭借人类与生俱来的发明创造能力和不畏艰难、坚韧不拔的品格，在我的有生之年里我们将在所有这些领域都创造出可喜的成就。



Three Stories from My Life

我生命中的三个故事——史蒂夫·乔布斯 169

Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by dogma — which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of others' opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary. 你们的时间都有限，所以不要按照别人的意愿去活，这是在浪费时间。不要囿于成见，那是在按照别人设想的结果而活。不要让别人观点的聒噪声淹没自己的心声。最主要的是，要有跟随自己感觉和直觉走的勇气。无论如何，感觉和直觉早就知道你到底想成为什么样的人，其他都是次要的。



What Determines Your Success

决定你成功的因素——沃伦·巴菲特 184

But in determining whether you succeed, there is more to it than intellect and energy. 但是在智力和精力之外，还有更多的因素决定你是否能够成功。



The Spirit of Man

人类的精神——威廉·福克纳 206

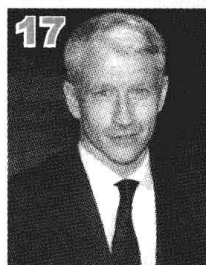
He is immortal, not because he alone among creatures has an inexhaustible voice, but because he has a soul, a spirit capable of compassion and sacrifice and endurance. 人之不朽不是因为唯独他永远能在动物中发言，而是因为他有灵魂，有同情心，有牺牲和忍耐精神。



Tribute to Diana

致戴安娜——查尔斯·斯宾塞 212

Diana was the very essence of compassion, of duty, of style, of beauty. All over the world she was a symbol of selfless humanity. All over the world, a standard bearer for the right of the truly downtrodden, a very British girl who transcend nationality, someone with a natural nobility who was classless. 在全世界，戴安娜是同情心、责任心、风度和美丽的化身，是无私和人道的象征，是维护真正被践踏的权益的旗手，是一个超越国界的英国女孩，是一个带有自然的高贵气质的人，是一个不分阶层的人。



Follow Your Bliss, Follow Your Heart

追随你的幸福，倾听你的心声——安德森·库珀 222

But it actually was the best thing that ever happened to me. I decided that if no one would give me a chance, I'd have to take a chance, and if no one would give me an opportunity, I would have to create my own opportunity. 但这次失败却成了我人生中最有价值的经历。我下定决心，如果没人给我机会，我就自己寻找机会；如果没人给我机会，我就自己创造机会。



18

Failure Is an Option, but Fear Is Not

失败是一个选项，但畏惧不是——詹姆斯·卡梅隆... 240

So, that's the thought I would leave you with, is that in whatever you're doing, failure is an option, but fear is not. 所以，这是我想给你的想法，不管你做什么，失败是一个选项，但畏惧不是。



19

Feelings, Failure and Finding Happiness

感觉、失败及寻找幸福——奥普拉·温弗瑞 257

If you really want to fly, just harness your power to your passion. Honor your calling. Everybody has one. Trust your heart and success will come to you. 如果你真的想要飞翔，就把力量投入到你的激情当中。尊重你内心的召唤。每一个人都会有内心的召唤。相信你的内心，你就会取得成功。



20

Sing the Melody Line in Your Life

奏出生命中最美的乐曲——波诺 282

If you want to serve the age, betray it.
如果你想对时代有所贡献，那么就去背叛它吧！



21

Believe in Me Again

再相信我一次——泰格·伍兹 304

Achievements on the golf course are only part of setting an example. Character and decency are what really count. 在球场上风光只能代表一个人成功的一部分。人品和人格才是最重要的。



22

Never Say Never

永不言弃——迈克尔·乔丹 315

Never say never, because limits, like fears, are often just an illusion. 永不言弃，因为我们所遇到的限制，比如恐惧，只不过是一种幻觉。

政治人物



We Were Not Going to Be Forgotten

我们不会被世界遗忘



*Nobel Lecture after
21 Years by Aung
San Suu Kyi, Oslo,
Norway
June 16, 2012*

背景资料

1991年，昂山素季获得了诺贝尔和平奖，因无法亲自前往挪威领奖，只好让儿子代替自己发表了答谢词。在1991年10月14日，诺贝尔委员这样总结了获奖陈述：“挪威诺贝尔委员会将诺贝尔和平奖授予昂山素季，向这个女人不屈不挠的努力表示敬意，并向世界各地致力于以和平方式为民主、人权和民族和解而奋斗的人们表达委员会的支持。”

1990年昂山素季带领全国民主联盟赢得大选的胜利，但选举结果被军政府作废。其后21年间她被军政府断断续续软禁于其寓所中长达15年，在2010年11月13日终于获释。


2012年6月16日，昂山素季亲自在挪威奥斯陆领取了迟到21年的诺贝尔和平奖并发表了这篇演讲，称“我们不会被世界遗忘”。人们称昂山素季是“缅甸的良心”，是“亚洲最美的女人”。

The French say that to part is to die a little. To be forgotten too is to die a little. It is to lose some of the links that anchor us to the rest of humanity.

法国人说，离别，就是一部分的死亡。其实被遗忘也是一部分的死亡，它削弱了把我们凝聚成人类的纽带。

——昂山素季

最名人档案

姓 名	昂山素季（Aung San Suu Kyi）	
性 别	女	
职 业	缅甸全国民主联盟总书记	
国 籍	缅甸	
出生日期	1945 年 6 月 19 日	
毕业学校	英国牛津大学圣休学院	
个人成就	非暴力推动缅甸民主化	
成功点睛	跌宕起伏的传奇人生，充实全面、富有意义的生活。她身体力行的永不停止的人类努力，以此证明人的精神能够超越其自然属性的瑕疵。	
荣 誉	1990 年获得萨哈罗夫奖;1991 年获得诺贝尔和平奖。1992 年获贾瓦哈拉·尼赫鲁奖;2005 年获得帕尔梅奖;2011 年入选美国《时代》周刊 2011 年全球最具影响力人物 100 强，排名第十八。	

名人简介

昂山素季（台湾译为翁山苏姬，港澳译为昂山素姬，马来西亚和新加坡译为昂山舒吉），1945 年 6 月 19 日生于缅甸仰光，是缅甸非暴力提倡民主的政治家，其父昂山在缅甸享有“国父”般的声望。1963 年在英国牛津大学攻读哲学、政治学和经济学，并于 1967 年获得学士学位，毕业后留校任职。由于当时缅甸正值奈温将军统治时期，昂山素季无法回国，时任联合国秘书长吴丹帮她在纽约联合国办事处谋到助理秘书一职。后来又在不丹外交部等处任职，在缅甸以外的国家生活了 28 年。1990 年带领全国民主联盟赢得大选的胜利，但选举结果被军政府作废。其后 21 年间她被军政府断断续续软禁于其寓所中长达 15 年，在 2010 年 11 月 13 日终于获释。1991 年，昂山素季获得了诺贝尔和平奖。她无法亲自前往挪威领奖，只好让儿子代替自己发表了答谢词。2012 年 6 月 16 日昂山素季在奥斯陆发表迟到 21 年的诺贝尔和平奖演讲。2012 年 6 月 20 日，昂山素季抵达牛津大学博德利图书馆，她被授予牛津大学的荣誉博士学位。



Your Majesties, Your Royal Highness, Excellencies, Distinguished members of the Norwegian Nobel Committee, Dear Friends,

Long years ago, sometimes it seems many lives ago, I was at Oxford listening to the radio programme *Desert Island Discs* with my young son Alexander. It was a well-known programme (for all I know it still continues) on which famous people from all walks of life were invited to talk about the eight discs, the one book beside *The Bible* and *The Complete Works of Shakespeare*, and the one luxury item they would wish to have with them when they to be marooned on a desert island. At the end of the programme, which we had both enjoyed, Alexander asked me if I thought I might ever be invited to speak on *Desert Island Discs*. "Why not?" I responded lightly. Since he knew that in general only celebrities took part in the programme he proceeded to ask me, with genuine interest, for what reason I thought I might be invited. I considered this for a moment and then answered: "Perhaps because I'd have won the Nobel Prize for literature," and

尊敬的国王和王后陛下，王子殿下，阁下们，各位挪威诺贝尔委员会卓越的委员，亲爱的朋友们：

多年以前，有时候回想起来，仿佛恍若隔世。我与我的儿子亚历山大在牛津一起收听广播节目《荒岛唱片》。那是一档很有名的节目（我觉得它现在应该还在广播吧），邀请各行各业的名人来畅谈当他们身处荒岛时想带哪八张唱片？带除了《圣经》和《莎士比亚全集》之外的哪本书？以及带哪一件奢侈品？节目结束时，亚历山大和我都听得很开心。亚历山大问我是不是可能会被邀请参加这个节目，我随口答道：“为什么不会呢？”因为他知道只有名人才可以上这个节目，就很真心地追问我，如果我被邀请的话，是因为什么理由呢。我思考了一会后回答他：“可能是因为我会得诺贝尔文学奖吧。”然后，我们都笑了。这个愿景看起来很美，但几乎不太可能。

luxury ['lʌkʃəri] *adj.* 奢侈的

maroon [mə'ru:n] *v.* 使孤立；放逐到无人岛上

celebrity [si'lebrəti] *n.* 名人；名声

proceed [prəu'si:d] *vi.* 开始；继续进行

genuine ['dʒenjuɪn] *adj.* 真实的，真正的

we both laughed. The prospect seemed pleasant but hardly probable.

I cannot now remember why I gave that answer, perhaps because I had recently read a book by a Nobel Laureate or perhaps because the Desert Island celebrity of that day had been a famous writer.

In 1989, when my late husband Michael Aris came to see me during my first term of house arrest, he told me that a friend, John Finnis, had nominated me for the Nobel Peace Prize. This time I also laughed. For an instant Michael looked amazed, then he realized why I was amused. The Nobel Peace Prize? A pleasant prospect, but quite improbable! So how did I feel when I was actually awarded the Nobel Prize for Peace? The question has been put to me many times and this is surely the most appropriate occasion on which to examine what the Nobel Prize means to me and what peace means to me.

As I have said repeatedly in many an interview, I heard the news that I had been awarded the Nobel Peace Prize on the radio one evening. It did not altogether come as a surprise because I had been mentioned as one of the frontrunners for the prize in a

如今我已记不起当初为何给出这么一个答案，可能是因为我那时候刚读了一本由诺贝尔文学奖得主写的书，也或许当天被邀请的名人正好是位著名作家吧。

1989年，当我第一次被软禁时，我的亡夫迈克尔·阿里斯来看我。他告诉我有名叫约翰·菲尼斯的朋友提名我为诺贝尔和平奖候选人。那时候我也笑了。迈克尔忽然感觉很迷惑，然后他也明白为什么我会笑了。诺贝尔和平奖？这个愿望很美好，但可能性的确微乎其微！当我真的获得诺贝尔和平奖之后是什么感觉呢？这个问题我想了很多次，这确实是个合适的时机来审视诺贝尔奖对我意味着什么，和平又意味着什么。

就像我在多次访谈中反复说过的，有天晚上我听收音机时，得知我获得了诺贝尔和平奖。这并不令人惊讶，因为在之前的一周，其他很多广播都说我是最有希望的获奖人之一。当我准备这篇演讲时，我努力地试图回忆当我得知获奖之后

number of broadcasts during the previous week. While drafting this lecture, I have tried very hard to remember what my immediate reaction to the announcement of the award had been. I think, I can no longer be sure. I think it was something like: "Oh, so they've decided to give it to me." It did not seem quite real because in a sense I did not feel myself to be quite real at that time.

Often during my days of house arrest it felt as though I were no longer a part of the real world. There was the house which was my world, there was the world of others who also were not free but who were together in prison as a community, and there was the world of the free; each was a different planet pursuing its own separate course in an indifferent universe. What the Nobel Peace Prize did was to draw me once again into the world of other human beings outside the isolated area in which I lived, to restore a sense of reality to me. This did not happen instantly, of course, but as the days and months went by and news of reactions to the award came over the airwaves, I began to understand the significance of the

的第一反应是什么。我想，我不敢确定，大概是这样的：“哦，他们把奖给我了。”那种感觉并不是很真实，因为在某种意义上，那时的我自己都不像是个真实的存在。

在我被软禁的那些日子，我常常感觉自己并非真实世界的一部分。房子就是我的世界，那些同样不自由的人们也有他们的世界，他们在监狱里可以相互陪伴，那些自由的人们也有他们的世界；每个世界都像是个独立的星球，沿着各自的轨道在不同的孤独宇宙中默默运行。正是诺贝尔和平奖把我从孤立的世界拉回了和其他人一起的世界，让我重新建立起了现实感。当然这并不是突然发生的，而是花了几天、几个月，当各方对获奖的反应的新闻通过电波传到我这里时，我才开始理解诺贝尔奖的意义。它让我再次感到真实，把我拉回更为广阔的人类群落。更重要的是，诺贝尔奖让全世界都关注起缅甸的民主和人权运动。我们不会被世界遗忘。

法国人说，离别，是一部分的

draft [dra:ft] *vt.* 起草，设计
pursue [pə'sju:] *vt.* 继续；从事；追赶
indifferent [in'difərənt] *adj.* 漠不关心的

isolate ['aisəleɪt, -lɪt] *vt.* 使隔离；使孤立
restore [ri'stɔ:] *vt.* 恢复；修复；归还