

Beautiful English

# 美丽英文

## 拥抱此刻的阳光

Embrace the Sunshine of This Moment

彭芳◎编译



美丽英文袖珍馆  
POCKET BOOK I



学习英语，从选择自己喜欢的美丽英文开始

英文  
随身读

做的梦

只有一

的人儿

巴，

利用了手中的一切。

世界出版社

NEW WORLD PRESS



Embrace the Sunshine of This Moment

# 美丽英文·英语阅读的精品

丝丝入扣的哲理名言，震撼心灵的永恒经典

## 拥抱此刻的阳光



✦ 生命只有一次，每一天，每一分钟，每一个呼吸都是上帝赐予我们的礼物。本书精选了篇篇既扣人心弦、又富有哲理的英文佳作，从不同的视角阐释了生命的种种道理，让你在学习语言凝练、行文优美的译文同时，拥抱此刻的时光，思索如何去做真正有意义的事……

英文  
随身读

上架建议：英语·双语读物

ISBN 978-7-5104-2927-9



9 787510 429279 >

Beautiful English

定价：15.00元



Beautiful English

# 美丽英文

## 拥抱此刻的阳光

Embrace the Sunshine of This Moment

彭芳◎编译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

拥抱此刻的阳光 : 英汉对照 / 彭芳编译. —— 北京: 新世界出版社, 2012.8

(美丽英文)

ISBN 978-7-5104-2927-9

I. ①拥… II. ①彭… III. ①英语—汉语—对照读物  
IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第109713号

## 拥抱此刻的阳光

---

作 者: 彭 芳

责任编辑: 王正斌 陈玉洁

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京市昌平前进印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 128千字 印张: 7.25

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2927-9


定 价: 15.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



美丽英文袖珍馆·第1辑

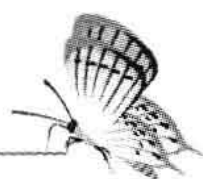
拥抱此刻的阳光

*Embrace the Sunshine of  
This Moment*

做你想做的梦，去你想去的地方，成为你想成为的人吧，因为你只有一次生命、一次机会。幸福的人并非就拥有美好的一切，他们只是好好地利用了手中的一切。



## PREFACE



## JUST FOR TODAY

只为今天

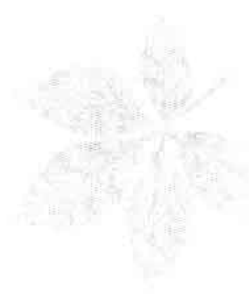
Just for today I will try to live through this day only and not tackle my whole life problem at once. I can do something for twelve hours that would appall me if I had to keep it up for a lifetime.

Just for today I will be happy. This assumes to be true what Abraham Lincoln said, that “Most folks are as happy as they make up their minds to be.”

Just for today I will adjust myself to what is, and not try to adjust everything to my own desires. I will take my “luck” as it comes.

Just for today I will try to strengthen my mind. I will study. I will learn something useful. I will not be a mental loafer. I will read something that requires effort, thought and concentration.

Just for today I will exercise my soul in three ways. I will do somebody a good turn and not get found out: If anybody knows of it, it will not count. I will do at least two things I don't want to do just for exercise. I will not show anyone that my feelings are hurt: they may be hurt, but today I will not show it.



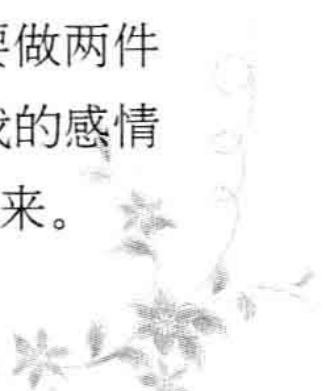
只为今天，我将会努力仅仅为今天而活，而不是立刻去解决我生命中遇到的难题。我可以 12 个小时都做同样的事，但若一辈子每天都这样过，会让人恐惧不已。

只为今天，我会很快乐。亚伯拉罕·林肯说得对，“对于大多数人来说，他们认为自己有多幸福，就有多幸福”。

只为今天，我会自我调整，让自己去适应事物的本来面貌，而不是想方设法苛求万物遵循我的意愿来运转。“好运”来的时候，我会抓住它。

只为今天，我会努力让内心变得强大。我会学习，学一些有用的东西。我不要成为思想上懒散的人。我将会读一些需要下苦功、思考和专注才能读懂的书。

只为今天，我会用三种方法磨炼自己的灵魂。我会做好事不留名，若被人发现就不算数。我至少要做两件不是只为了磨炼的事情。我不会让任何人看到我的感情受到伤害：可能很痛，但是今天我不想表现出来。





## IV

Just for today I will be agreeable. I will look as well as I can, dress becomingly, talk low, act courteously, criticize not one bit, and try not to improve or regulate anybody but myself.

Just for today I will have a program, I may not follow it exactly, but I will have it. I will save myself from two pests: hurry and indecision.

Just for today I will have a quiet half hour all by myself and relax. During this half hour, sometime, I will try to get a better perspective of my life.

Just for today I will be unafraid. Especially I will not be afraid to enjoy what is beautiful, and to believe that as I give to the world, so the world will give to me.

只为今天，我会变得和蔼可亲。我会展现出我的最佳状态，穿着得体、言谈温和、行为礼貌，决不吹毛求疵，试着提高并调整自己而非他人。

只为今天，我会制订一项计划，也许我不会严格执行，但我一定要有这个计划。我会将自己从两个危害中解救出来：仓促行事和优柔寡断。

只为今天，我会独自静静地待上半小时，让自己放松。在这半小时里，某些时刻，我会对自己的生活有个更美好的期望。

只为今天，我会变得无所畏惧。尤其是，我不会再害怕享受美好，我相信我给予世界，世界也会给予我，付出就有回报。



目  
录 *C o n t e n t s*

*Chapter*

1.

享受的时光

Every Day Is a Gift / 2

Relish the Moment / 8

How to Spend the Life You Have Left / 12

Girls of Summer / 18

Work with the “Now” / 24

The Time You Enjoy Wasting Is Not

Wasted Time / 30

Life Style: Boost Your Feeling by

Eight Strategies / 34

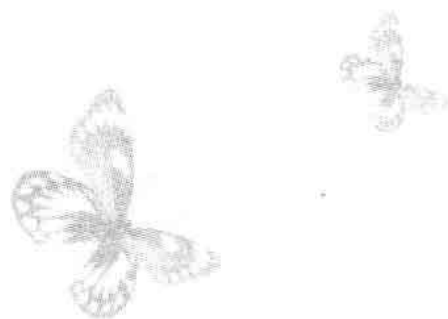
“There” Is No Better Than “Here” / 42

What I Have Lived For / 48

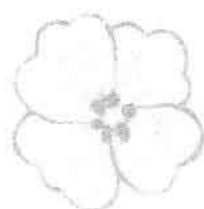
The Hardest Work You Will Ever Do / 52







珍惜每一天 / 2
拥抱此刻的阳光 / 8
如何度过余下时光 / 12
夏日女孩 / 18
活在当下 / 24
享受的时光并非虚度 / 30
30 分钟迅速快乐法则 / 34
知足者常乐 / 42
我为何而生 / 48
最难做的事 / 52



Chapter

2

## 不抱怨的快乐

An Incomplete Circle / 58

Playing a Violin with Three Strings / 62

The Most Beautiful Heart / 66

A Complaint free, Happier Life / 70

On Motes and Beams / 74

Five Balls of Life / 78

The Goodness of Life / 82

April Showers Bring May Flowers / 86

I Believe that I Always Have a Choice / 90

On Solitude / 96

Chapter

3

## 心灵的乐章

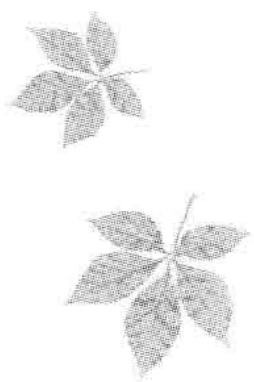
The Happy Door / 104

Accept the World and You Will Be Happy / 108

You Are the Only One Who Can Make You  
Happy / 114

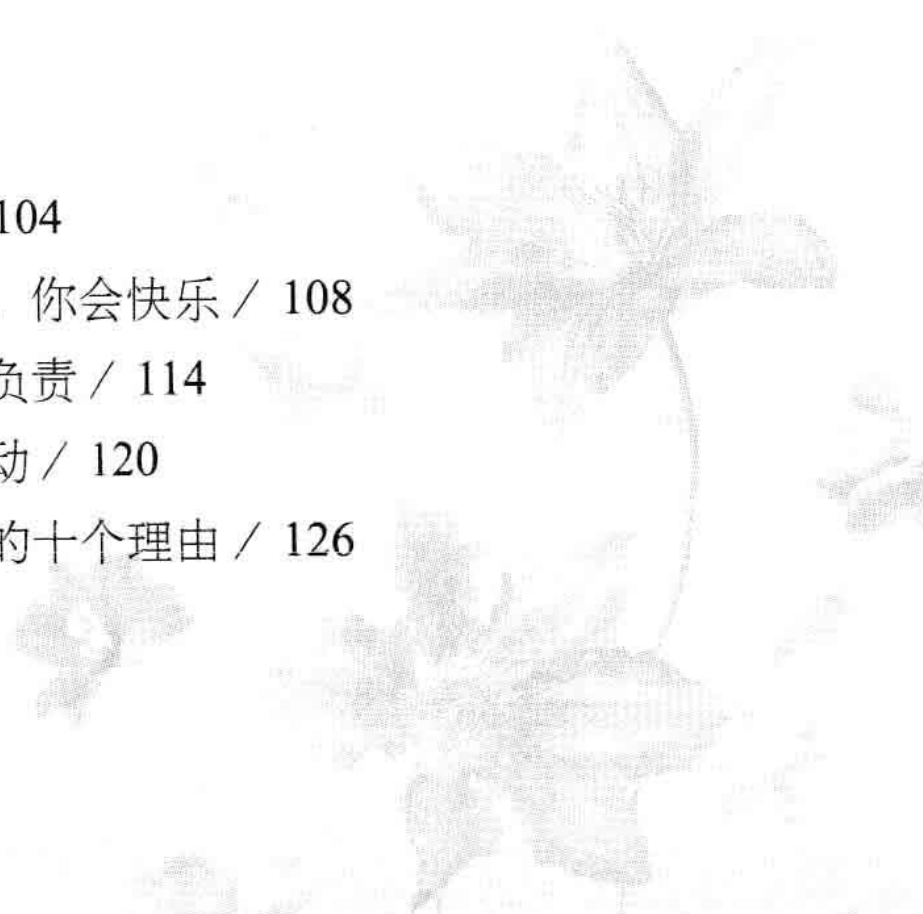
Life Needs Gratefulness / 120

10 Reasons to Smile-Health Benefits of  
Smiling / 126



- 不完整的圆圈 / 58  
断弦的小提琴 / 62  
最美丽的心 / 66  
不抱怨，生活会更快乐 / 70  
细小如尘，高大如梁 / 74  
生命中的“五个球” / 78  
生命中的美好 / 82  
四月雨带来五月花 / 86  
我相信我总能选择 / 90  
享受孤独 / 96

- 快乐之门 / 104  
接受这世界，你会快乐 / 108  
你的幸福你负责 / 114  
生活需要感动 / 120  
我们该微笑的十个理由 / 126





How to Grow Happiness / 132

The Villager and the Happy Man / 136

The Smile / 140

Methods of Economy / 148

Chapter

4:

## 幸福的开启

Soft Places in Your Heart / 156

Key Words in Your Life / 160

Giving Life Meaning / 164

Rules of Life / 168

The Most Important Thing in Your Life / 174

Your Mind Is a Garden / 178

A Father's Twenty Beliefs / 184

Simplify Your Life / 188

Happiness / 202

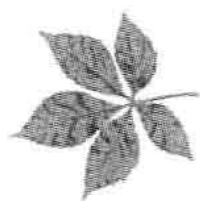
Happiness Is a Journey / 210

种植幸福三步骤 / 132

快乐之源 / 136

微笑 / 140

开辟幸福人生 / 148



触动你心底最柔软的部分 / 156

代表你一生经历的四个词 / 160

赋予生命意义 / 164

生命中必修的人生法则 / 168

生命中最重要东西 / 174

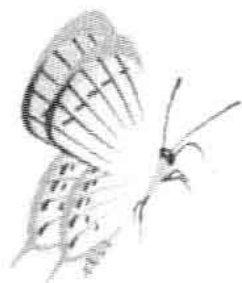
心如花园 / 178

一位父亲的 20 个人生信条 / 184

简化你的生活 / 188

幸福九部曲 / 202

幸福是一段旅程 / 210





## Chapter 1

# 享受的时光

Go for someone who makes you smile because it takes only a smile to make a dark day seem bright. Find the one that makes your heart smile. Dream what you want to dream; go where you want to go; be what you want to be, because you have only one life and one chance to do all the things you want to do.

和那些让你微笑的人在一起，因为一个微笑就能扫走一天的阴霾。寻找那些能让你的心欢笑的人。做你想做的梦，去你想去的地方，成为你想成为的人吧，因为你只有一次生命、一个机会去做所有你想做的事。