

刘毅英文，成就人生！

台湾英语图书畅销榜 *No.1*

一口气背成 职场英语演说家

The One Breath English Speeches

刘毅 主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

CONTENTS

PART 1

1. What Is "One Breath English Speeches"?
什么是“一口气英语演讲”? 3
2. How to Save Money
如何节省金钱 16
3. A Highly Recommended Movie
极力推荐的电影 27
4. Prevention Is Better than Cure
预防重于治疗 40

PART 2

1. You Can Speak Better than Americans
你可以说得比美国人好 55
2. How to Sell Yourself
如何自我行销 70
3. How to Find a Good Job
如何找到一份好工作 85
4. Learn How to Say No
学习如何说不 98
5. How to Lose Weight
如何减重 110
6. How to Make Someone Fall in Love with You
如何让别人爱上你 124

PART 3

1. Learn to Make the Right Decision

学习做正确的决定	139
2. How to Live a Colorful Life	
如何丰富人生	152
3. How to Break Up Peacefully	
如何和平分手	163
4. How to Get Over Breaking Up	
如何走出失恋	178
5. How to Change a Bad Mood	
如何改变坏心情	191
6. How to Motivate People	
如何激励别人	203

PART 4

1. The Importance of E. Q.	
E. Q. 的重要性	219
2. Ups and Downs in Life	
生命中的起伏	232
3. Happiness Lies in Contentment	
知足常乐	243

PART 5

1. How to Be a True Leader	
如何成为一个真正的领导者	259
2. How to Communicate Effectively	
如何有效沟通	274
3. How to Read Body Language	
如何解读肢体语言	288
4. How to Increase Your Knowledge	
如何增广见闻	302
5. Teamwork Is the Way to Succeed	

团队合作就是成功之道	314
6. Never Give Up!	
永不放弃!	328

PART 6

1. Humor Works Miracles	
幽默创造奇迹	343
2. Live Your Life Well	
好好过生活	356
3. Have a Big Heart	
要心胸宽大	367
4. How to Be Considerate	
如何体贴别人	381
5. The Four Seasons of Life	
生命的四季	394

中英文一起背，是个绝妙的方法！

我们发现了背演讲稿的新方法，就是中文和英文要一起背。英文演讲重要，中文演讲更重要，如果有外宾时，你中英文一起讲，那你的演讲就更精彩了。

学习语言最高的境界，就是能够演讲，外国有名的演讲，如马丁·路德·金的“I have a dream.”、林肯的葛底斯堡演说（Gettysburg Address），或麦帅为子祈祷文，所用的语言，都不是美国人日常所说的话，不仅很难背，即使背好了，也没办法应用到日常生活当中，更不适合一般的演讲。

「一口气背会话」出版后，使很多人学英文有了目标，「一口气背演讲」，是更进一步的发明，利用「一口气背会话」的原理，三句为一组，九句为一段，整篇演讲稿共54句，背到一分钟之内，就可以变成直觉。由于三句一组，每句话都尽量简洁，所以说起来强而有力，听者容易听得懂，精彩极了。如果你讲得好，每到一个段落，只要语调向上提高，稍停一下，观众就会给你鼓掌。编者已经到全省演讲四十多场，从初中、高中、到大学，学生听了都很有反应，不管是中国人或外国人，听了都感动万分。

「一口气背演讲」人人都能够背下来，如果能够背到变成直觉，背一篇演讲稿就是一篇演讲稿，累积下来都不忘记，大脑中所累积的英语及知识，就不得了了！

人类的记忆有限，但是直觉却有无限大的容量，我们一定要利用这种无穷的潜力。如果没有背熟，背诵速度没有锻炼到一分钟之内，早晚都会忘记，辛辛苦苦背完，几乎等于白背。编者过去曾经背了二十篇英文演讲，当背到第二十一篇时，第一篇开始忘记，过了几个月，几乎二十篇全都忘光，过去我们学了太多东西，都忘掉，太可惜了！

人人都想学好英文，英文范围太广，今天学这个、明天学那个，结果全部忘记。少数有毅力的人，努力苦学说英文，但说来说去就那几句，有了「一口气背演讲」，人人可以成为一个好的英语演说家，你可以对一个人说，也可以对几千人说。如果只是背好，到了大场面时，脑筋就会一片空白，可是，如果变成直觉后，在任何情况下，都可以脱口而出，不管说什么，不管你 and 任何人谈论什么主题，都可以说得头头是道。

背演讲稿真好！既可以把英文学好，又可以增加知识，又可以写出漂亮的文章！我们比美国人幸福，他们说出来的话，常常不正确，大部分人不会写，受过教育的人，往往受到语法束缚，写不出有生命的文章来。

读者有事没事，选一篇自己喜欢的演讲稿背一背，你会感觉到全身舒畅。一定不要忘记，要越背越快，这本书的每一篇演讲稿，只要能背到变成直觉，就永远属于你。

刘毅

1. What Is “One Breath English Speeches”?

什么是“一口气英语演讲”?

Ladies and gentlemen:

I feel so proud to be here.

I really appreciate this great opportunity.

It's a special occasion.

I have exciting news.

I want to share it with you.

We've just developed a new method of learning.

It's learning English through speeches.

We call it “One Breath English Speeches.”

各位女士，各位先生：

来到这里我感到十分光荣。

我真是感激有这么大好的机会。

今天是个特别的场合。

我有一个令人振奋的消息。

我要和大家分享。

我们已经研发出一种新的学习方法。

就是经由演讲学英语。

我们称为「一口气英语演讲」。

— ** —

proud [praʊd] *adj.* 骄傲的；感到光荣的

appreciate [ə'pri:ʃi:et] *v.* 感激

opportunity [ɒpə'tjʊnəti] *n.* 机会

occasion [ə'keɪʒən] *n.* 时机；场合

exciting [ɪk'saɪtɪŋ] *adj.* 令人兴奋的；振奋人心的

share [ʃer] *v.* 分享

develop [dɪ'veləp] *v.* 发展

These speeches originate from One Breath English.

这些演讲源自于「一口气英语」。

They take learning one step higher.

它们将学习带向更高一步的境界。

They're the very latest advancement in English study.

它们是英语学习上最新的进展。

Each speech is carefully organized.

每一篇演讲稿组织都很严谨。

It contains six groups of nine sentences.

包含六组，每一组九句。

It's a total of fifty-four sentences.

总共有五十四个句子。

It's a three-minute speech at normal speed.

以正常速度演讲，大约三分钟讲完。

Recite it in one minute, and you will retain it forever.

一分钟之内背完，你就永远记住。

That is the beauty of this speech method.

这就是这种演讲方法的奇妙之处。

**

originate [ə'ridʒənet] v. 起源于 <from>

advancement [əd'vænsmənt] n. 进步; 进展

organize ['ɔrgənəɪz] v. 组织 contain [kən'ten] v. 包含

a total of 总共 normal ['nɔrm] adj. 正常的

speed [spid] n. 速度 recite [rɪ'saɪt] v. 背诵

retain [rɪ'ten] v. 保留; 记得 beauty ['bjuti] n. 美丽; 奇妙

Each speech represents everyday English. 每一篇演讲稿都代表了日常的英语。

Each one is educational and informative. 每一篇都具有教育性和知识性。

Each one is interesting and fun. 每一篇都非常有趣。

You can collect speeches like vocabulary. 你可以像累积词汇一样，累积演讲稿。

You can connect them together one by one. 你可以一篇接一篇全部串连起来。

You accumulate as many as you can to attain fluency. 尽可能地累积起来，你就可以达到流利的境界。

Speak for fifteen minutes, and you'll have a solid foundation. 连续说十五分钟，你就拥有稳固的基础。

Speak for thirty, and you'll be an expert. 连续说三十分钟，你就是高手了。

That is our goal for you. 这就是我们为你设定的目标。

**

represent [ˌreprɪˈzent] v. 代表 everyday [ˈevrɪdeɪ] adj. 日常的

educational [ˌedʒəˈkeɪʃən] adj. 教育性的

informative [ɪnˈfɔrmətɪv] adj. 知识性的

vocabulary [vəˈkæbjəlerɪ] n. 词汇

accumulate [əˈkju:mjəleɪt] v. 累积 as~as one can 尽可能地~

attain [əˈten] v. 达到 fluency [ˈfluənsɪ] n. 流利

solid [ˈsɒlɪd] adj. 稳固的 foundation [ˈfaʊnˈdeɪʃən] n. 基础

Our goal is to keep you talking.

我们的目标就是让你一直说。

Talk, talk English non-stop.

一直说英文，说个不停。

If you are able to continue talking
for half an hour, you'll be fluent.

如果你能够持续说半小时，
你就会很流利了。

Giving speeches is the highest form
of communication.

发表演讲是沟通的最高
境界。

Mastering speeches is the greatest
challenge.

学好演讲是最大的挑战。

Learning speeches is the most effective
way.

学习演讲是最有效的方法。

Speeches are an excellent learning
tool.

演讲是一种绝佳的学习
工具。

You learn to express yourself clearly.

你学习清楚地表达自己。

You learn to think on your feet under
pressure.

你学习在压力之下站着思考。

※※

non-stop [ˈnɒnˈstɒp] *adv.* 不停地

challenge [ˈtʃælɪndʒ] *n.* 挑战

effective [əˈfektɪv] *adj.* 有效的 tool [tuːl] *n.* 工具

express [ɪkˈspres] *v.* 表达 ***on one's feet*** 站着

pressure [ˈpreʃə] *n.* 压力 ***under pressure*** 受到压力

How can you memorize so many speeches? 你怎么能记住这么多的演讲稿呢?

You might not believe you can do it. 你可能无法相信自己可以做到。

Let me tell you the secret to this whole thing. 让我告诉你所有的诀窍。

You must have an audience. 你必须要有听众。

You must have people there giving you pressure. 你必须要有有人在那里给你压力。

You cannot just practice by yourself. 你不能光靠自己练习。

You must find as many listeners as you can. 你必须尽可能多找一些听众。

You must stand up on a platform or a stage. 你必须站在讲台上或舞台上。

That's the only way to memorize long speeches. 这是唯一可以将长篇演讲背起来的方法。

memorize [ˈmeməraɪz] v. 记忆; 背诵

secret [ˈsɪkrɪt] n. 秘密; 诀窍

whole [hol] adj. 全部的 audience [ˈɒdiəns] n. 听众

by oneself 独自 platform [ˈplætfɔrm] n. 讲台

stage [stedʒ] n. 舞台

One Breath English will teach you how to speak skillfully. 「一口气英语」将教你，如何熟练地说英语。

One Breath English Speeches will train you to become a great public speaker. 「一口气英语演讲」将训练你，如何成为优秀的公众演说家。

They complement each other perfectly. 这两种方法是完美的互补。

Memorize one speech after another without forgetting. 演讲稿一篇接一篇记忆，都没有忘记。

You'll feel a great sense of achievement. 你会觉得有很大的成就感。

You'll feel productive every day. 你会觉得每天都很有收获。

I hope everyone can learn this method. 我希望大家都能够学习这种方法。

Spread the news loud and clear. 将这个信息大声清楚地传出去。

Spread the message everywhere you can. 请你走到哪里，就把这个信息传到哪里。

Thank you. 谢谢大家。

skillfully [ˈskɪlfəli] *adv.* 熟练地

complement [ˈkɒmpləmənt] *v.* 补充

achievement [əˈtʃivmənt] *n.* 成就

productive [prəˈdʌktɪv] *adj.* 有生产力的；有收获的

【背景说明】

「一口气英语演讲」这项发明，早晚会变成学英文的主流，你背完这篇演讲稿后，就可以把这个好方法介绍给你的朋友。

1. *It's a special occasion.*

occasion [ə'keɪʒən] *n.* 时机；场合

这句话意思是「今天是一个特别的场合。」凡是在婚丧喜庆、生日、聚会等，美国人都喜欢说这句话，It 在此指 Today。



下面是美国人常说的：

***It's a special occasion.* 【第一常用】**

It's a wonderful opportunity.

(今天是一个很棒的机会。)【第七常用】

It's a wonderful moment. 【第六常用】

(今天是一个绝佳的时刻。)

It's a wonderful occasion. 【第二常用】

(今天是一个绝佳的场合。)

It's an important occasion. 【第四常用】

(今天是个重要的场合。)

It's an exciting occasion. 【第五常用】

(今天是个令人振奋的场合。)

It's a joyful occasion. 【第三常用】

(今天是个欢乐的场合。)

[joyful ['dʒɔɪfəl] *adj.* 欢乐的]

2. *I have exciting news.*

这句话意思是「我有一个令人振奋的消息。」由于 news 是抽象名词，不可数，不可说成 *I have an exciting news.* 【误】。虽然语法书上有写到，可用单位名词来表「数」的观念，但现

在美国人已经不用 *a piece of news*。

【比较】I have exciting news. 【正，常用】

I have some exciting news. 【正，常用】

I have an exciting piece of news.

【语法正确，从前美国人说，现在不说】

【比较】中文：我有一个令人振奋的消息。

英文：I have exciting news. 【正】

I have an exciting news. 【误】

3. *They take learning one step higher.*

step [step] *n.* 一步的距离；(脚) 步

take one step 是「走一步」，take a few steps 是「走几步」，*take sth. one step higher* 字面意思是「把某事带到更高的一步」，引申为「把某事带到更高的境界」(= *advance sth. to a higher level*)。

这句话的意思是「它们把学习带到更高的境界。」也可说成：

They take learning one step further.

【further [ˈfɜðə] *adv.* 更进一步地】

4. *It's a three-minute speech at normal speed.*

normal [ˈnɒrməl] *adj.* 正常的 speed [spi:d] *n.* 速度

这句话意思是「以正常速度，它是三分钟的演讲。」

【比较】It's a three-minute speech at normal speed. 【正】

It's a *three-minute's* speech at normal speed. 【误】

It's a *three-minutes* speech at normal speed. 【误】

名词做形容词用，要用单数形，所以不可用 *three-minutes*，也不能用所有格形式 *three-minute's*，*three* 和 *minute* 之间，有无连字符都可以，有连字符较正式，*three-minute* 是一个复合形容词。

5. *You accumulate as many (speeches) as you can to attain fluency.*

accumulate [ə'kjʌmjəleɪt] v. 累积

attain [ə'ten] v. 达到 fluency ['fluənsɪ] n. 流利

美国人说话力求简化，在 as many 后省略了 speeches。不定式词组 to attain fluency 做副词用，修饰动词 accumulate，可表示「目的」或「结果」，所以这句话有两个意思，① 为了达到流利的境界，你要尽可能累积演讲稿；② 你尽可能累积演讲稿，就可以达到流利的境界。

6. *Speak for thirty, and you'll be an expert.*

expert ['ekspət] n. 专家；高手

这句话把 thirty minutes 说成 thirty，因为上一句已经提到 minutes。整句话等于：If you speak for thirty minutes, you'll be an expert. (如果你能够连续说三十分钟，你就是高手。)

expert 主要意思是「专家」，在这里意思是「高手；权威」，句尾 expert 后面省略了 in speaking English，因为美国人说话喜欢简短。

7. *Giving speeches is the highest form of communication.*

communication [kə'mjʊnə'keɪʃən] n. 沟通

这句话字面的意思是「发表演讲是沟通的最高形式。」引申为「发表演讲是沟通的最高境界。」form 的主要意思是「形式」，在这里作「境界」讲。

giving speeches「发表演讲」，也可以说成 making speeches 或 delivering speeches，一般教授、学者等较喜欢用 delivering speeches。

8. *You learn to think on your feet under pressure.**on one's feet* 站着 *pressure* ['preʃə] *n.* 压力

这句话意思是「你学习在压力之下站着思考。」*on one's feet* 在此意思是「站着」(=*in a standing position*)。因为练习演讲的时候,必须站着讲给别人听。

9. *Let me tell you the secret to this whole thing.**secret* ['sikrit] *n.* 秘诀

这句话字面意思是「让我告诉你这整件事的诀窍。」引申为「让我告诉你所有的诀窍。」也可说成:

Let me tell you what this is all about.

(让我告诉你这是怎么一回事。)

Let me tell you what you need to know.

(让我告诉你你必须知道的事。)

Let me tell you what makes this work.

(=*Let me tell you the reasons why this is effective.*)

(让我告诉你这为什么有效。)

10. *You must have an audience.**audience* ['ɒdiəns] *n.* 听众; 观众

这句话意思是「你必须要有听众。」在语法书上 *audience* 是集合名词, *an*

audience 指「一群听众」(=*a group of listeners*), 但是现在美国人使用 *audience*, 也可指「一个听众」(*an audience of one*), 如: *She was my audience.* (她是我的一位听众。)



【比较 1】中文: 你必须有一个听众。

英文: *You must have an audience.* 【正】*You must have a listener.* 【正】

【比较 2】中文: 你必须要有听众。

英文: *You must have an audience.* 【正】

You must have listeners. 【正】

You must have audiences. 【误】

11. *You must stand up on a platform or a stage.*

platform 〔ˈplætˌfɔrm〕 *n.* 讲台; 月台

stage 〔stedʒ〕 *n.* 舞台

这句话的意思是「你必须站在讲台上或舞台上。」教室里的讲台叫做 platform, 美国教室通常没有讲台, 他们只有讲桌 (podium 〔ˈpɒdiəm〕), platform 可以小至一个箱子 (box), 或者任何高起的东西 (elevated object), 也可以大到像火车站的「月台」。

stage 是「舞台」, 不管是公园里或礼堂里的大型讲台或舞台, 都称作 stage。



platform



platform



stage

12. *One Breath English will teach you how to speak skillfully.*

skillfully 〔ˈskɪlfəli〕 *adv.* 熟练地

这句话源自: ... how to speak English skillfully. 由于避免和前面的 English 重复, 而省略句尾的 English, 意思是「『一口气英语』将教你, 如何熟练地说英语。」