

双语
魅力
美文

淡定的人生不寂寞

我们的生活充满了诱惑，要如何守住心灵的宁静

「美」凯瑟琳 / 编著 汪菲菲 / 译

心灵鸡汤
*Chicken Soup
For The Soul*

让呼吸多一点从容，让心跳保持平静
这是属于你的淡定心态
人生从此不再寂寞



*Chicken Soup
For
The Soul*

双语
魅力
美文

淡定的人生不寂寞

【美】凯瑟琳 / 编著 汪菲非 / 译

心灵鸡汤
*Chicken Soup
For The Soul*



*Chicken Soup
For
The Soul*

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不寂寞:英汉对照/(美)凯瑟琳编著;汪菲菲译. —合肥:
安徽人民出版社, 2012.3

(双语魅力美文系列)

ISBN 978-7-212-04807-5

I. ①淡… II. ①凯… ②汪… 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039702号

书名: 淡定的人生不寂寞: 英汉对照

作者: (美) 凯瑟琳

出版人: 胡正义

选题策划: 曾 丽

责任编辑: 武 学 王燕南

责任校对: 王燕南

责任印制: 刘 银

装帧设计: 程 慧 王燕南

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场8楼)

邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼)

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 电话: (010) 61256142

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 15

字 数: 195千字

版 次: 2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-212-04807-5

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

出版说明

“双语魅力美文（英汉对照）”系列书全套共八本，分别为：《找回迷失的自己》《幸福住在你心上》《仰望生命的阳光》《重遇未知的自己》《感谢岁月曾经来过》《致终将逝去的青春》《淡定的人生不寂寞》《你若安好便是晴天》。本套作品所涉及的主题几乎涵盖了现实人生的种种热门话题，旨在为读者的心灵注入温暖和勇气，为生活带来爱与希望。

本套系列书的作者凯瑟琳是学贯中西的学者。她拥有一颗善于观察他人的细腻、睿智的心灵。在美国时，她就对社会中不同人群的内心状态怀有强烈的兴趣，曾参与过美国某大型机构所做的社会调查，深入研究人们在各种情境中的心理变化。这对她后来主持编写“双语魅力美文（英汉对照）”系列书有极大的帮助。

来到中国后，凯瑟琳就读于国内某著名外语院校，运用中文的能力更加得心应手。在这段时期，她开始频繁翻译介绍一些优秀的文学作品，其中包括在英美热销不断的心灵励志类散文。她精心撷取了这类散文中的精华，并力图将这些文章翻译成优美动人、诗意盎然的中文美文。

如今，我们希望这套系列书的面世，能给大家带来一丝清新美好的感觉，抚慰都市中每一颗渴求温暖的心灵。而我们也一定会以更大的努力，进一步做好这套书的出版工作，竭诚以待，绝不辜负读者朋友们的期望。

编辑部

译者序

本书为“双语魅力美文（英汉对照）”系列书之一，是由美国学者凯瑟琳女士编著而成。本套丛书，囊括了各种经典哲理美文，内容涉及青春、爱情、理想等不同视角，体裁上也是多种多样，其中有语句优美的散文、感人至深的叙事文、以及权威有力的演讲。整套作品既包含理性的人性思考，又有鲜活生动的感性触摸，令人深思遐想，回味悠长。

一种语言是一个文化的代表，要想理解异国文化，那么首先就要熟悉他们的语言。在翻译本套书的过程中，我深深地感到，书中的每一个字、每一句话，无不清新淡雅，散发着温暖人心的力量。相信每一位读者在阅读本书时，都会感到自己是在品尝浮躁人生里的一杯清茶，在无尽的爱与幸福中聆听智慧与快乐的乐章。我们会发现，生命中的细微感动，始终都在身旁。

另外，我由衷地希望，这套丛书能够为英语学习者们带来一些帮助，无论是英语学习方面的，还是人生启示方面的。

在翻译这套书的过程中，我曾多次与凯瑟琳女士进行交流，她认真细致的态度使我受益颇多，故在此向凯瑟琳女士表示感谢。同时我也要感谢许多老师和朋友们的悉心指点，他们的帮助令我的翻译过程变得非常愉快。因时间和水平有限，书中难免会有错误和疏漏，还望读者批评指正。

译者

目 录

出版说明 /1

译者序 /1

Love Every Morning/1

最爱每一个清晨 /1

The Mummer's Dance /2

艺者之舞 /3

Summer in Kid's Eyes /5

孩子眼中的夏天 /5

Bed in Summer /6

夏之眠 /6

The Rainy Day /8

雨天 /8

Lake of Autumn /10

秋之湖 /10

Beautiful Snow /11

美丽的雪花 /12

Red berries /13

红豆 /14

Love Every Morning /15

最爱每一个清晨 /15

Moonlight and the Spring /16

月光和泉水 /16

Leaning into the Afternoons /17

倚身于暮色中 /17

Present /19

礼物 /20

Broken Butterfly Cocoon/23

破茧的蝴蝶 /23

Forgiveness /24

宽恕 /25

Goethe's Tolerance /27

歌德的容忍 /27

Not to Blindly Accuse Others /28

不要一味指责别人 /30

Don't Let the Perfect Be the Enemy of the Good /32

至善者，善之敌 /33

Damaged Goods /35

受损的物品 /37

The Importance of Being Honest /39

诚信的重要性 /41

Wounding With Words /43

想知道的话 /45

Real Knowledge Comes From Practice /47

实践才能出真知 /48

Do Some Majors Have a Gender Bias? /49

某些专业有性别偏见吗? /50

Nobody Wants to Cheat /52

谁也不想作弊 /54

Communicating a Sense of Personal Power /56

个人魅力的展示 /57

Broken Butterfly Cocoon /58

破茧的蝴蝶 /59

On Campus Love /60

校园爱情 /61

The Clipper /63

快帆船 /64

The Rose /66

罗斯 /68

Eyes Can Speak /70

眼睛会说话 /71

A Business Creed /72



在工作中成长 /73

Relish The Moment/75

津津有味的时刻 /75

Three Passions /76

三种激情 /77

Discovery /78

发现 /78

Opportunity /80

机会 /80

Take Charge of Your Day /82

抓紧时间 /82

Stay Focused /84

专心致志 /84

Telephone Tips /85

打电话须知 /85

Pattern of Success /86

成功的模式 /86

Freeze the Design /87

冻结方案 /87

Do It Now /89

现在就做 /89

Self-Awareness /90

自我意识 /90

Change The Mood and Do Better on Your Own /91

改变心情 对自己好一点 /92

Top Parenting Info: Be Consistent /94

最重要的教养之道: 坚定 /95

Tactics for Job-hunt Success /97

找到理想的工作 /98

Relish the Moment /100

津津有味的时刻 /101

Acclaim to the Beauty of Distant /103

向远方的美景欢呼 /104

The Only Way to Travel Is on Foot /105

旅行的唯一方法是步行 /106

Perfect Life /108

完美人生 /108

Traveling In Time/111

时间旅行 /111

The Life for Equality — Martin Luther King /112

追求平等的马丁·路德·金 /114

Douglas MacArthur: A Symbol of War Come Into the Dream /116

麦克阿瑟：铁马金戈入梦来 /117

Douglas MacArthur's Words to Pray for His Son /118

麦克阿瑟为儿子的祈祷词 /119

The Lecture of Lincoln in Gettysburg /120

林肯葛底斯堡演说词 /121

Bell and His Legacy /122

亚历山大·格雷厄姆·贝尔——电话发明者的故事 /124

Genius at Work /127

天才在工作 /127

Traveling in Time /129

时间旅行 /131

Prince of Wales and Mrs.Simpson /133

爱德华与辛普森夫人 /134

Colin Powell Sing a Song /136

鲍威尔一展歌喉，唱功“技惊四座” /137

About the Fields—Maradona /139

球场内外的马拉多纳 /141

Ronaldo:The King of Football in the World /144

罗纳尔多：世界球王 /145

Lleyton Hewitt: Catch the Whole Lot in an Action /146

休伊特：一网打尽 /147

Charlie Chaplin /148

查理·卓别林 /149

Beautiful Angel's Hard Experience /151

美丽天使的苦难经历 /153

The Rush Hour of Jackie Chan /155

成龙的尖峰时刻 /157

A Red,Red Rose /161
一朵红红的玫瑰 /161

The Daffodils /162

水仙 /163

Wild Flowers /164

野花 /165

Rose's Moving Story /166

玫瑰的动人传说 /167

The Red Ribbon /169

红丝带 /171

The World Is Full of Smiles /173

充满微笑的世界 /174

This Is Good /175

这很好 /176

Give Love a Pair of Flying Wings /177

给爱一双飞翔的翅膀 /178

Butterfly Kisses /179

蝴蝶之吻 /180

A Red,Red Rose /182

一朵红红的玫瑰 /182

Simplify the Life /184

让生活简单一些 /185

Outstanding Lotus Flowers /186

荷香万顷 /188

The Mouse Marry His Daughter /190

老鼠嫁女儿 /191

A Silent Voice /192

静静的声音 /193

Keep on Singing /194

一直歌唱 /196

Marty Had a Little Lamb /198

马蒂有了一只小羊羔 /199

The Beauty of Love /201

美丽的爱 /201

Love Like Morning Sun /202

爱如初阳 /203

The Mother Is an Angel /204

每位母亲都是天使 /205

Dance With My Father /207

和爸爸跳舞 /208

Your Forever Friend Follows /209

真正的朋友会紧紧相随 /210

Decomposition of Love /211

爱的分解 /212

A Woman in Your Life /213

你生命中的那个女人 /214

Friends /216

朋友 /216

The Swing /217

秋千 /217

A Beautiful Memory /218

美好的回忆 /219

The Beauty of Love /220

美丽的爱 /220

The Gift of Love /221

爱的颂歌 /222

Home, Sweet Home /223

甜蜜的家庭 /224

The Red Clothes in Heaven /225

天堂里的红衣服 /226

Greetings From Paradise /227

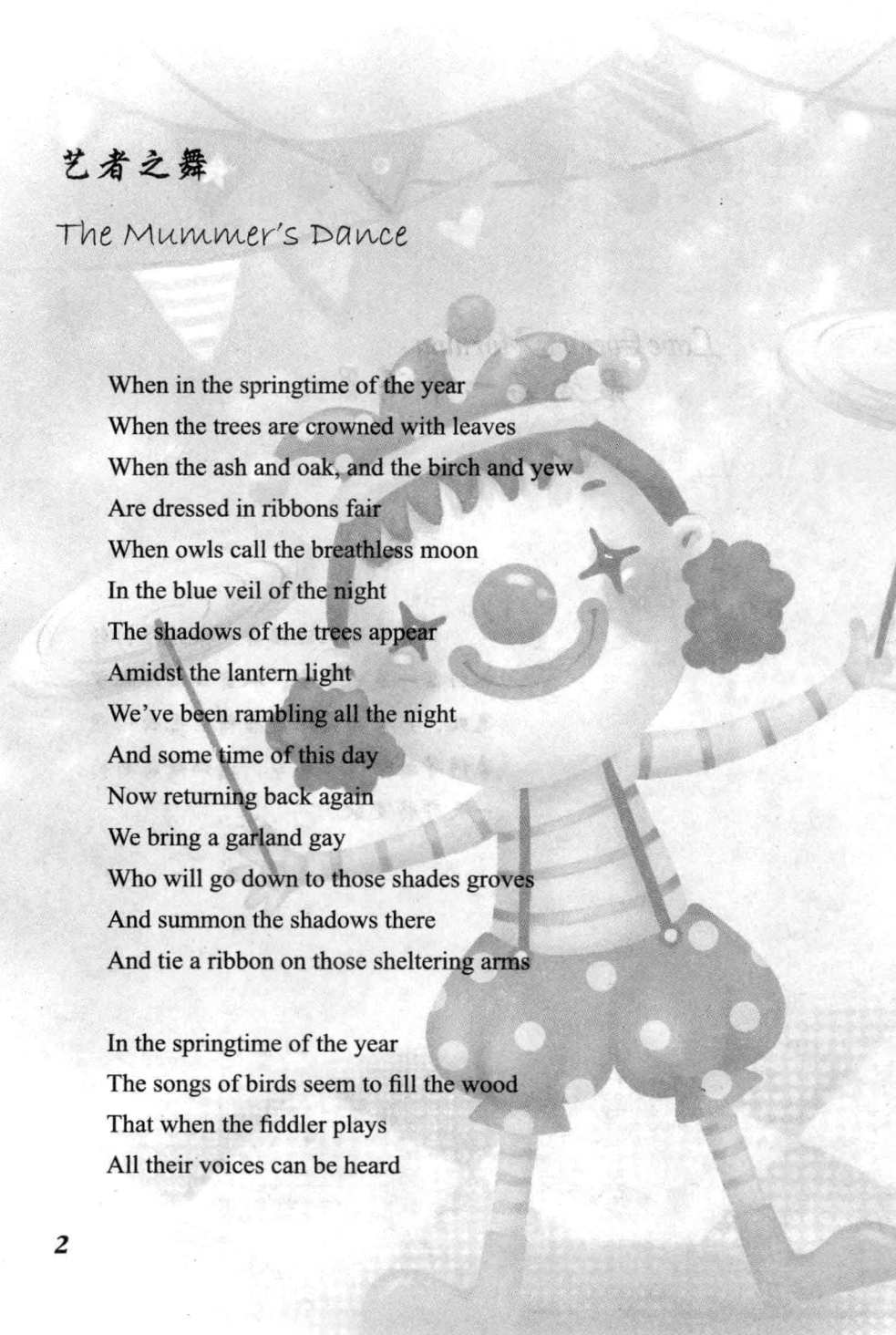
问候天堂 /229

Love Every Morning
最爱每一个清晨

我喜欢醒来迎接每一个清晨，轻松抖落一夜的梦尘，从窗口向外眺望远处，广袤的天地是否晴空无云，想象何等激动人心的事，这灿烂崭新的一天即将呈献。

艺者之舞

The Mummer's Dance



When in the springtime of the year
When the trees are crowned with leaves
When the ash and oak, and the birch and yew
Are dressed in ribbons fair
When owls call the breathless moon
In the blue veil of the night
The shadows of the trees appear
Amidst the lantern light
We've been rambling all the night
And some time of this day
Now returning back again
We bring a garland gay
Who will go down to those shades groves
And summon the shadows there
And tie a ribbon on those sheltering arms

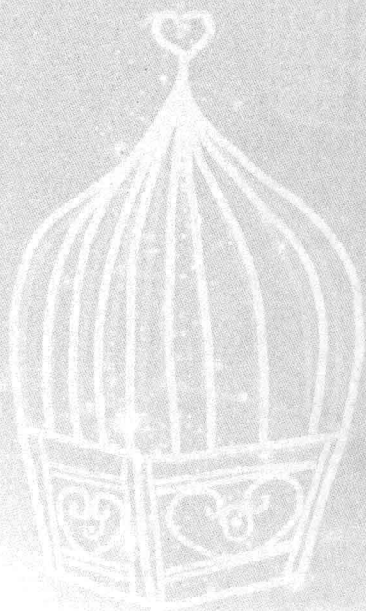
In the springtime of the year
The songs of birds seem to fill the wood
That when the fiddler plays
All their voices can be heard

Long past their woodland days
And so they linked their hands and danced
Round in circles and in rows
And so the journey of the night descends
When all the shades are gone
A garland gay we bring you here
And at your door we stand
It is a sprout well budded out
The work of our lord's hand

在一年之春
当树木深陷在繁茂的叶群
当岑树和橡树，和白桦树、紫杉
被美丽的缎带装饰一新
当猫头鹰呼唤无息的月
在夜幕的蓝色面纱下
树影浮现
在灯笼的亮光中
我们已漫游一夜
还有白天的一些时间
现在又回来了
我们带来了头戴鲜花的快乐
它会走入荫蔽的小树林
集起那边的阴影
并且在庇护之臂上系上丝带

在一年之春
鸟儿的歌好像充满了整个树林
当琴者拨弄时
你听到它们的歌唱

远远地穿过它们的林中岁月
所以它们手拉手，跳起舞
成列成环地跳着
而于是夜色中的旅行开始了
当所有的林荫消失时
我们为你带来开满鲜花的快乐
我们站在你的门前
那是个顺利萌发的幼苗
杰作出自我们的手





孩子眼中的夏天

Summer in Kid's Eyes

Do you know what I like? Summer vacation. I like it because I can go outside to play. If it rains, I can stay inside and play checkers. And this summer my family may go to Beijing, because we have not been there yet.

Do you know what I don't like? I don't like homework during summer vacation. "This is so difficult," I complain. But once I begin to do it, I always stop complaining. I just try to finish it quickly so I can have a good time for the next two months!

你知道我喜欢什么吗？就是暑假。我喜欢暑假是因为我可以外出玩耍；要是下雨，我就可以在室内下棋。此外，今年夏天我们全家可能去北京，因为我们从未去过那儿。

你知道我不喜欢什么吗？我不喜欢暑期作业。我会抱怨说：“太难了！”不过，一旦开始写作业，我总是不再抱怨，只想快点做完它，这样接下来的两个月我才能过得开心！

夏之眠

Bed in Summer

In winter I get up at night,
And dress by yellow candle-light.
In summer, quite the other way,
I have to go to bed by day.
And see the birds still hopping on the tree,
Or hear the grown-up people's feet
Still going past me in the street.
And I have to go to bed early.
When all the sky is clear and blue,
And I should like so much to play,
And does it seem hard to you,
To have to go to bed by day?

冬日里我夜里起床，
借着昏黄的烛光穿衣裳。
夏日里可不一样，
我不得不白日里就上床睡觉。
小鸟儿仍在树上蹦蹦跳跳，
大人们的脚步声，