



青春路上，我们曾孤独迷茫
 初入职场，我们也曾忐忑彷徨
 职场“老司机”，我们已然忘了梦想
 然而，Life is a package
 我们应该Stay young, Stay strong

1分钟能量英语 心灵鸡汤1000句

乐之声外语 编著



1分钟学点英文，
 一个人，也能穿越黑暗

小句子大能量

让你永远年轻，永远热泪盈眶
 青春路上，重拾梦想
 人生路长，勿忘初心



中国水利水电出版社
 www.waterpub.com.cn



1分钟能量英语 心灵鸡汤1000句

乐之声外语 编著

 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

小句子，大能量，短小精悍的它适合晨读晚诵，或暖心、或励志、或哲理……助你创造所向披靡的青春人生！

本书共分8辑，分别是美好时光篇、生活艺术篇、能量爆发篇、成功秘籍篇、疗伤治愈篇、完美身心篇、动人哲思篇和幸福味道篇，汇聚了史上最经典与最给力的励志暖心1000句心灵鸡汤。每一辑主题以“1分钟名句+透析”的方式铺成展开，辅以脍炙人口的词汇、基础语法、单词记忆、发音纠正、实用口语，另配有心灵美文，旨在活跃内容，让读者在好看、好玩、好学、好用中将学过的英语“激活”！一起微信点赞，欢快学起来吧！

阅读对象：广大青少年学习者、英语初学者、语言爱好者、上班充电族。

图书在版编目(CIP)数据

1分钟能量英语：心灵鸡汤1000句 / 乐之声外语编著. — 北京：中国水利水电出版社，2017.2
ISBN 978-7-5170-4991-3

I. ①1… II. ①乐… III. ①英语—自学参考资料
IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第324792号

书 名	1分钟能量英语：心灵鸡汤 1000句 1 FENZHONG NENGLIANG YINGYU: XINLING JITANG 1000 JU
作 者	乐之声外语 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994, 63202643, 68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	三河市鑫金马印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 17.5印张 166千字
版 次	2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	38.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

超能量英文为你而来

青春路上，我们难免与迷茫、质疑、背叛、挫败、孤独、忐忑等一系列让人疼痛与忧伤的场景短兵相接，但那又如何？在锦绣青春的美好里，这些又算得了什么？诚然会痛的青春，需要我们有凤凰涅槃般的勇气，去面对每一次挑战，每一道难关，才会一次次走向重生与飞跃。但正因如此，青春才会不断展现她的可人本色。本书与其说是一本英语学习书，倒不如说是一场关于青春人生与梦想的双语能量碰撞要更为妥帖。

本书7大特色扑面而来：

1. 至真主题，干货内容：1000句来自国外口口相传的经典励志、暖心名言，含时光、生活、梦想、奋斗、成功、挫折、幸福等主题；
2. 句式规范，文法直白：简单句、复合句、被动句、倒装句等句式的运用，典型到位，学而不腻，文法亦是多姿多彩，百花齐放；
3. 多样化的内容设置：常用句式—词形词义比较—单词记忆—常考语法—易错发音纠正—热门口语—基础常识条—其他知识延展；
4. 学习时间配比合理：在碎片化时间里，通过点拨、解析，1分钟彻底吃透1个句子；
5. 贴身解压：压力释放式阅读+体验式阅读=玩学英语；
6. 英语思维的引导性：旨在为英语学习者培养兴趣与技能，在解析中助你实现一次次学好英语信心的累积！
7. 微时代节奏：微信个性签名，总有你要的那一款，陪伴你从成长到成熟、走向成功。

本书无论是从内容上，还是句子结构上，都力求接地气而又不失英语语言本身的地道，两者的完美融合，将会给你带来超能量的冲击与超快感的体验。与此同时，短小精悍的心灵美文适合晨读晚诵，或暖心、或励志、或哲理……不一而足，只为丰富你的英语学习，愉快享受英语，感受英语带给你的美。

成为你想成为的人，做你喜欢的事儿，过你想要的生活，一切都不算晚。在“滴滴答答”走过的每分每秒里充满着无限能量，而人生的精彩与未知就在分分秒秒的酝酿之中。即刻起就让你我将每一寸光阴过好，让时光饱满厚实地生长，无论花开花落、阴晴圆缺，梦想不散，一路向前。

目 录

第1辑 美好时光篇 1

行走于光阴的故事里，且行且珍惜

精彩摘句

- 1 Predestiny comes at its own time, neither earlier nor later.
缘分就是来得不早不晚，刚刚好。.....1
- 11 Without hard times, you wouldn't appreciate the good ones.
不经历艰难时刻，你便不懂得珍惜美好时光。.....3
- 17 Happiness takes no account of time.
欢乐不觉时光过。.....5
- 25 Enjoy your youth. You'll never be younger than you are at this very moment.
好好享受青春，你再也不会有哪个时刻比此时更年轻了。.....8
- 有趣的英语之字面陷阱24

第2辑 生活艺术篇 27

立足于脚下，找寻心中的诗与远方

精彩摘句

- 81 Remember to smile when you wake up.
记得在醒来的时候微笑。.....27
- 90 Life can only be understood backwards, but it must be lived forwards.
只有向后看才能理解生活；但要过好生活，必须向前看。.....29
- 100 Life is a roller coaster; you have your ups and downs unless you fall off.
人生就像坐过山车，只要不掉下来，就会有起有伏。.....31
- 111 Life is a kind of pressure. We should learn to prop up ourselves.
人生是一种承受，我们应当学会支撑自己。.....34
- 有趣的英语之谜语59

第3辑 能量爆发篇 61

激励自我，唤醒内心沉睡的力量

精彩摘句

- 208 The future becomes the present if we fight for it.
只要为之奋斗，未来就会变成现在。.....61
- 211 It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.
步伐多慢无关紧要，只要你别停下脚步。.....62
- 220 Goals determine what you're going to be.
奋斗目标决定你将成为怎样的人。.....64
- 223 When you go through hardships and decide not to give up, that is strength.
当你经历苦难时，决定不放弃，那才是强大。.....65
- 有趣的英语之脑洞大开 93

第4辑 成功秘籍篇 96

奔跑在青春的路上，让梦想牵手现实

精彩摘句

- 335 Success is the sum of small efforts, repeated day-in and day-out.
成功就是日复一日那一点点小小努力的积累。.....96
- 341 The first element of success is the determination to succeed.
成功的首要因素是要有成功的决心。.....97
- 350 Success seems to be largely a matter of hanging on after others have let go.
成功大多是因为别人放弃了，而你却坚持了下去。.....99
- 368 Nothing is difficult if you put your heart into it.
世上无难事，只怕有心人。.....104
- 有趣的英语之简写 129

第5辑 疗伤治愈篇 131

心里有阳光，阴暗就进不来

精彩摘句

- 476 If we can reduce desires, there is nothing really worth getting upset about.
人生若能减少欲望，便没什么值得烦恼！ 131
- 485 Cheer up! Our trouble will soon be over.
振作起来！我们的困难很快就会过去。 133
- 497 He that can't endure the bad will not live to see the good.
忍受不了痛苦，就见不到幸福。 136
- 500 No one can defeat us unless we first defeat ourselves.
没有人可以击倒我们，除非我们先击倒自己。 136
- 有趣的英语之段子 165

第6辑 完美身心篇 167

保持本色个性，活出强大的自己

精彩摘句

- 606 It's okay to have flaws, which makes you real.
有缺点没关系，这样才真实。 167
- 612 Be yourself; everyone else is already taken.
做你自己吧，其他角色已经各有其主了。 168
- 628 It is not the mountain, we conquer but ourselves.
我们征服的不是高山，而是自己。 172
- 635 The soul is not where it lives, but it loves.
心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方。 173
- 有趣的英语之绕口令 200

第7辑 动人哲思篇.....203

平凡不平庸，得“道”是重生

精彩摘句

- 758 You've got to put the past behind before you can move on.
放下过去，才能前行。.....205
- 761 Things won are done; joy's soul lies in the doing.
得到即是完结，快乐的精髓在于过程。.....206
- 776 A great man is always willing to be little.
伟大的人物总是愿意当小人物的。.....210
- 788 You make the failure complete when you stop trying.
当你停止尝试的时候，你就完全失败了。.....213
- 有趣的英语之俗语谚语 (A—K)236

第8辑 幸福味道篇.....239

乐观自在，豁达随性，生命没有负担

精彩摘句

- 880 Be thankful for what you have. You'll end up having more.
拥有一颗感恩的心，最终你会得到更多。.....239
- 885 If you smile when no one else is around, you really mean it.
如果当你独处时笑了，那才是真心的笑。.....240
- 891 He is a good friend that speaks well of us behind our backs.
背后说好话，才是真朋友。.....242
- 895 A good book is a best friend who never turns his back upon us.
好书如至友，永远不相负。.....243
- 有趣的英语之俗语谚语 (L—Z)269



第1辑

美好时光篇

行走于光阴的故事里，且行且珍惜

1. Predestiny comes at its own time, neither earlier nor later.

- 缘分就是来得不早不晚，刚刚好。

pre (预先) + destiny (命运) → 缘分

2. Every second is a chance to turn your life around.

- 每一秒钟都有机会改变你的生活。

turn sth around 让某事发生转变

3. Every day may not be good, but there's something good in every day.

- 也许不是每天都那么美好，但每天都会有一些小美好存在。

something good 是一种语法现象：修饰 somebody, someone, something, anybody, anyone, anything, nobody, nothing 等复合不定代词的形容词，必须放在不定代词之后。如：something interesting 一些有趣的东西；nothing serious 不严重，没什么大问题。



4. They say that time changes things, but you actually have to change them yourself.

- 人们总说时间能改变一切，但事实上你必须自己去改变。
句中的 them 指代前面的 things。

5. You only live once, but if you do it right, once is enough.

- 年华没虚度，一生也足矣。
right 在句中作副词，意为“正确地”。

6. Time you enjoy wasting was not wasted.

- 你尽情享受的时间，都不能算作浪费。
enjoy doing sth 喜欢做某事。如：I enjoy reading books in my free time. 空闲时我喜欢读书。



美文时光

Take the energy that you have wasted and direct it toward every worthwhile effort that you can be involved in. You will see beautiful things happen when you allow yourself to experience the joys of life. You will find happiness when you adopt positive thinking into your daily routine and make it an important part of your world.

不要挥霍浪费精力，将它投入到有意义的事情中去。当你尽情地体味生命的欢乐时，美好就会出现。当你用积极的思想去看待生活，并将它作为你的日常准则时，你就会找到快乐的真谛。



7. Time is racing toward us.

● 时不我待。

另一常用版本是：Time and tide wait for no man.

8. You can't have a better tomorrow if you don't stop thinking about yesterday.

● 如果你无法忘却昨天，就不会拥有一个更加美好的明天。

stop doing sth 停止做某事（正在做）

stop to do sth 停下来去做某事（停止正在做的事，而去做另一件事）

The students stopped talking. 学生们停止了谈话。

Let's stop to have a rest, shall we? 让我们停下来休息一会儿，好吗？

注意：在附加疑问句中，Let's 的疑问句用 shall we 表示征求意见或者提建议；

而 Let us 的疑问句用 will you 表示委婉，客气的请求。

如：Let us have a try, will you? 让我们试一试，行吗？

9. Life is measured by thought and action not by time.

● 衡量生命的尺度是思想和行为，而不是时间。

be measured by... 由……衡量的

10. Any time spent being unhappy is wasted.

● 任何不快乐的时光都是浪费。

unhappy 由前缀 un-（表示否定）+happy 构成。如：unable 不能的；

unlimited 无限的。

11. Without hard times, you wouldn't appreciate the good ones.

● 不经历艰难时刻，你便不懂得珍惜美好时光。

句中 ones 指代的是 times。



12. Age wrinkles the body. Quitting on your dreams wrinkles the soul.

- 岁月会让身体长出皱纹，而放弃梦想则会使灵魂生出皱纹。

趣记单词：w (汉字“我”的声母) r (形状像一根拐杖) ink (单词释义：墨水) le (拼音汉字：了) → 我 (的奶奶) 拄着拐棍走，把一瓶墨水打翻了 → 皱纹 (wrinkle); qu (拼音汉字：去) it (单词释义：它) → 去 (掉) 它 → 放弃 (quit)。



美文时光

The past is gone and static. Nothing we can do will change it. The future is before us and dynamic. Everything we do will affect it. Each day brings with it new frontiers, in our homes, in our schools or in our business, if we only recognize them.

往昔已逝，静如止水；我们无法改变过去。而前方的未来正生机勃勃；我们所做的每一件事都将会影响着它。只要我们认识到这些，无论是在家中、在学校或在工作上，每天我们的面前都会展现出新的天地。

13. Time heals almost everything. Give time time.

- 时间几乎可以治愈一切。给时间一点时间。

heal /hi:l/ vt. 治愈 ea 的发音为 /i:/。

14. Life is too short to let it pass you by.

- 人生短暂，不可虚度。

这个句子运用了 too...to... 句型，意为“太……而不能……”。



15. Treasure what you have, instead of wishing for what you don't have.

- 珍惜你现在拥有的，而不是期待自己没有的。

instead of (是……) 而不是……

16. The past cannot be changed. The future is yet in your power.

- 过去无法改变，但未来还在你的掌握之中。

第一句用了被动语态 (be changed)；改为主动语态是：You cannot change the past.in your power 你的掌握之中。再送一句：It is impossible to hold back the wheel of history. 历史的车轮不能倒转。

17. Happiness takes no account of time.

- 欢乐不觉时光过。

take no account of 不考虑；不重视

18. No man is rich enough to buy back his own past.

- 没有人富有到可以赎回自己的过去。

enough 作副词时，意为“充分地；足够地”，置于被修饰的形容词或副词之后，常与不定式 to 或介词 for 连用，在句子中作状语，表示程度。如：

A: Mum, I think I'm well enough to get back to school.

B: Not really, my dear. You'd better stay at home for another day or two.

A: 妈妈，我想我好到可以回学校去上学了。

B: 亲爱的，不见得哦！你最好待在家里再休息一两天。

well 作形容词，意为“身体状况好的，健康的”。





美文时光

Are you nearer to your port today than you were yesterday? Yes, you must be a little nearer to some port or other; for since your ship was first lunched upon the sea of life, you have never been still for a single moment; the sea is too deep, you could not find an anchorage if you would. There can be no pause until you come into port.

你今天比昨天更加接近你的目标了吗？是的，你一定是离某个或其他码头更近一些了。因为自从你的小船从生命的海洋上启航时，你没有一刻是停止的。大海是如此之深，你若想抛锚却找不到地方。在你驶入码头之前，不可能做任何停留。

19. Time won't ease your pain but let you get used to it.

- 时间不是让人减轻了痛，而是让人习惯了痛。

get used to 习惯于，to 为介词，后可接名词、代词或动名词。

20. Life is long if you know how to use it.

- 只要你善于利用时间，生命是足够长久的。

how to use it 疑问词 how 后接动词不定式，构成一种特殊的不定式短语，在句中作 know 的宾语。如：Please tell me how to use it. 请告诉我怎么使用它。

注意：“特殊疑问词+动词不定式”这种结构可以把复合句转为简单句。

21. To some degree, you control your life by controlling your time.

- 在某种程度上，你掌握了你的时间就等于掌控了你的生活。

to some degree 在某种程度上



22. It's what you do right now that makes a difference.

● 你现在所做的事情影响重大。

make a difference 有影响；起（重要）作用

本句使用了强调句型：It is...that...。

本句主干为 what you do right now makes a difference。

23. The best way to predict the future is to invent it.

● 预测未来的最好方法就是去创造它。

to predict the future 动词不定式短语作后置定语，修饰 the best way。

to invent it 动词不定式短语作表语。

24. I will greet this day with love in my heart.

● 我要用全身心的爱来迎接今天。

greet sb/sth with sth 用某物来迎接某人/某事



美文时光

Don't let your life slip through your fingers by living in the past or for the future. By living your life one day at a time, you live all the days of your life. Don't give up when you still have something to give. Nothing is really over until the moment you stop trying.

不要沉湎于过去或枕梦于未来，而让生命从指间悄悄溜走。活在今日，你就充实地活过生命中的每一天。如果你还可以付出，就不要轻言放弃。在你停止努力那一刻之前，什么都没有真正结束。



25. Enjoy your youth. You'll never be younger than you are at this very moment.

- **好好享受青春，你再也不会有哪个时刻比此时更年轻了。**

very 形容词，意为“正是”“恰是”，通常要与 the, this, that, my, your 等连用。

如：You are the very man I want to see. 你正是我想要见的人。

26. If you explain every step, you will make a long journey of it.

- **如果每走一步都要数着，你的旅程就长了。**

journey 旅行，旅程（普通用语），指陆地上的远程旅行。tour 周游，指途中在许多地方做短暂停留的观光游览。trip 旅行，指来往有定的短距离旅行，强调在路上所花的时间和所走的路程。travel 旅行（惯用复数形式），泛指旅行各地，表示旅行的路途远，时间长。

27. Sometimes you have to stop thinking too much and just go where your heart takes you.

- **有时候，你不需要停下来想太多，只要随心就好。**

think too much 意为“想太多”。

too much 可接不可数名词或修饰动词，如：too much money 很多钱。

much too 接形容词或副词，如：much too big 太大。

28. It is shameful to waste the beautiful youth.

- **浪费美丽的青春，是可耻的事情。**

It is shameful to do sth 做某事是可耻的

29. Time is a bird for ever on the wing.

- **时间是一只永远在飞翔的鸟。**

on the wing 在飞翔中



30. All books are divided into two classes: the books of the hour, and the books of all time.

- 一切书籍都可以分为两类：一时之书与永久之书。

be divided into 划分为

class 在本句中意为“类别”。



美文时光

If people don't follow a typical body clock, they operate on either of two distinctive patterns: Morning people tend to wake up and go to sleep earlier and to be most productive early in the day. Evening people tend to wake up later, start more slowly and peak in the evening.

如果一个人不遵循典型的生物钟，那么他/她便会选择两种与众不同的行事方法中的一种：“百灵鸟”型的人往往比一般人早睡早起，白天的工作效率最高；“夜猫子”型的人起床则比较晚，进入状态相对较慢，最高效的时间是在晚上。

31. Idling away one's life is like paying gold but buying nothing.

- 若把一生的光阴虚度，便是抛下黄金未买一物。

idle away 虚度

idling away one's life 动名词短语作主语。



32. On the great clock of time there is but one word, "now."

- 在时间的大钟上，只有两个字——现在。

英文 now 是 one word (一个单词)，但在翻译的过程应注意，中文“现在”是两个字。