

美国生存智慧演讲家原文录音配中英文对照书

想一分钟

生存智慧

风行美国的励志修身圣经

Think a minute

└ 美国民意评比
最优秀的电台节目
└ 在世界二十多个
国家和地区
播出

编 著: Jhan and Iris Tiafau Hurst
制作人: Greg and Fawn Andermann
翻 译: 顾德宁 顾燕
东南大学出版社

想一分钟

(生存智慧)

编 著: Jhan and Iris Tiafau Hurst

制作人: Greg and Fawn Andermann(项慧芳)

翻 译: 顾德宁 顾 燕



东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

想一分钟:汉英对照 / 顾德宁编译. — 南京:东南大学出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5641-0681-2

I. 想... II. 顾... III. 英语—汉语—对照读物
IV. H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第023214号

出版发行 东南大学出版社出版发行
社 址 南京四牌楼2号 邮编:210096
出 版 人 江 汉
责任编辑 张 慧 E-mail: editorzhang @126.com
经 销 江苏省新华书店经销
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 700 mm×1000mm 1/16
印 张 25.75
字 数 400千字
版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-0681-2 / H·71
定 价 39.00元
(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328)

想一分钟,一切将有所改变

——《想一分钟》导读

在人来人往、利来利往的世俗生活里,我们谁不担心在来往之间可能远离了一种理想,可能遭遇到一种挫败,甚至可能失去了一种叫做生活的内涵?所以,励志曾经成为哺育整个社会心灵的一汤匙共同的鸡汤,并一度风靡于大街小巷,直至遗憾地磨钝了励志的锋芒,带来审美疲劳。

但是,当译者把美国电台节目《想一分钟》译解给我们的时候,我们就感到其名其书与我们思想深处的一种预判不谋而合了。其实,在每天有声有色空间里,我们只需腾出一点时间,哪怕是一分钟,想想一两件有意义的事情,也哪怕是零星的故事碎片,就会给平淡的生活添上别一种意义!我们需要这样的生活暂停,我们要把握好这个智性的心灵瞬间。可叹的是,我们中的许多人竟抽不出这一分钟。

从美国电台原汁原味的节目中遴选出这样中英对读的文本,它的阅读价值已不仅仅在于是一种学习语言的最佳方式,而且更多的体现在这是一扇了解异国人文思想的窗口,一个与自己对镜检省的平台。只需每天想一分钟,只需每次感悟一则论语,就可以洗涤一下自己日益变得浮躁的心灵。缓解压力,消解误会,分解挫折,回味情绪,回报父母,回想苦难,回馈社会……,这些理性的力量是化解繁杂社会纷乱的利器,又是催人进步、直面人生的驱动器。一刻值千金,理性的辉芒源自感性的一分钟;这一分钟是心灵的瞬间,却孕育着人生的一大步;这大大小小的理念,是一笔不可孰视无睹、也不应轻易浪费的精神财富。有这样的《想一分钟》,再有自觉地想一分钟,我

们将拥有更多意想不到的物质与精神上的收获。这就难怪《想一分钟》在欧美及亚太地区广泛流行,并大获美誉了。

人人都渴望成功,但究竟什么是人生的成功?如何达到这一成功?却是仁者见仁,智者见智。《想一分钟》述说的是一种人性的成功。她说,当我们仅仅为了获胜而打击对手时,我们不但成为糟糕的失败者,还沦为可鄙的得胜者。这样的竞争会使人的心灵和个性发生扭曲,使其充满着自私、贪婪、骄傲和嫉妒。

《想一分钟》强调人自省修身的力量,她反复告诉我们,成功的人通过望远镜看人生,看到人生可以达到多么伟大的境界,而卑微和心胸狭隘的人却用显微镜看人生,盯住别人的过失和错误不放。羡慕和嫉恨别人是一种慢性自杀,它会扼杀了你的健康和幸福。种下你的思想,你将收获你的行动;种下你的行动,你将收获你的习惯;种下你的习惯,你将收获你的生活。的确,生活中的一些东西是我们不能改变或控制的,但是,你我仍能控制我们对自己所不能改变事情的反应及思维方式。就像分娩,我们要学会承受痛苦和问题,由此带给我们一个更新更美的生活,我们不能依赖生活的“剖腹产”。困难给了我们攀登人生山坡的踩脚点,让我们的品质和生活方式爬得更高。所有人都失败过、跌倒过,没什么了不起的。《想一分钟》激励你朝着梦想奔跑,做一名原创者,做一名原汁原味的人、独一无二的人。

《想一分钟》述说的是一种人类生存的大智慧,强调友情、婚恋、家庭和孩子对人生的重大意义。她说,别以为你为别人做的好事不重要,你和我可以改变一个人的生活,只是因为做了他们的朋友。朋友不仅是我們得到所需东西的手段,他们本身就是我们的需要。如果你需要朋友,仅是为了利用他们去得到某些东西,那你最终只能得到东西,而不是朋友。她说,在这个世界上没有任何工作能强过母亲这个工作。把一个小生命带到世上,然后爱护他,培养他做人,达到人生的极致,这是任何人都会梦想的最成功生涯。做父亲能给儿子最有价值的礼物就是他的时间,因为这正是孩子真正想要的东西。家是一所学校,最重要的教育就发生在家中,我们是孩子最重要的老师。世界上没有一个地方比家好,家是我们学习热爱、生活和欢笑的地方。幸福是家庭制造的。无论你富足还是贫寒,因为,一间斗室盛下的幸福可以不少于一座大厦。让所有的人都成长在一个父母彼此相爱、父母无条件爱孩子的家庭里,使我们成为健康、幸福

和成功的人。她说,婚姻是燃烧的友谊。婚姻中的爱情和友谊就像美酒,经久弥香。但是,燃起一堆火,并保持它永不熄灭,是需要付出努力和照料的,建立婚姻中的“燃烧的友谊”,也同样需要付出时间和努力。婚姻主要就是给予或为了给予。

通过读《想一分钟》那些娓娓道来、举重若轻和意味深长的故事和警句,你不仅能轻松愉悦地学到当代地道美式英语,还能了解到不少美国的人文背景。这些流畅的短文会在为人之道和成就事业上指点迷津。每一篇短文既有深邃的思想,又有行之有效的答案,可帮你解决在当今现实生活中遇到的各种问题,无论是学业上的挫败,还是职场上的失意。面对新世纪生活中的万千变化和沉重压力,《想一分钟》娓娓道来,以好友谈心的方式,真诚地与你讨论如何应对这些生活中的挑战,使读者对今天和未来都充满着希冀。

《想一分钟》是一本从内容到形式都很负责、健康、阳光的书,是长者的建议、智者的忠告、悟者的提醒、迷者的机会。感谢这样一些富有责任感的演讲者、制作者、编译者和出版者,依然相信有一种来自心灵的力量可以改变世界,改变人生。

盈盈一水的生活诗意时刻在摆渡人们从此岸到彼岸,但驳杂而喧哗的尘世又时时干扰着人们对诗意与宁静的体认。在我们感慨于精神失落、诗意匮乏的今天,从《想一分钟》里流出的那些意蕴丰富的片断,起码为我们揭示了一个自救自赎的可能。无论是打破恶习或控制脾气,或成为更好的人,其实离我们一点也不远。最重要的是把握住每一个稍纵即逝的心灵瞬间,让我们同说一声:想一分钟,一切将有所改变。

编者

2007年2月

目 录

Contents

A 毅力和态度

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 没有疼痛就没有收获 | 002 |
| No Pain No Gain | |
| 2. 障碍或机会 | 004 |
| Obstacles or Opportunities | |
| 3. 困难意味着进步 | 006 |
| Problems Mean Progress | |
| 4. 晚到总比不到好 | 008 |
| Better Late than Never | |
| 5. 不要打倒自己 | 010 |
| Don't Defeat Yourself | |
| 6. 不能停车 | 012 |
| No Parking | |
| 7. 成功的汗水 | 014 |
| The Sweat of Success | |
| 8. 苦尽甘来 | 016 |
| Persistence Pays | |
| 9. 坚持就是胜利 | 018 |
| Perseverance Prevails | |

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 10. 意志力的短缺 | 020 |
| Power Shortage | |
| 11. 失败乃成功之母 | 022 |
| Success Is Mostly Failure | |
| 12. 态度造成差别 | 024 |
| Attitude Makes the Difference | |
| 13. 所见即所得 | 026 |
| What You See Is What You Get | |
| 14. 空想消耗生命 | 028 |
| Wishing Life Away | |
| 15. 争夺金牌 | 030 |
| Go for the Gold | |
| 16. 笑面人生 | 034 |
| Laugh a Little | |
| 17. 眼皮底下 | 036 |
| Under Your Nose | |
| 18. 端正态度 | 038 |
| Get up on the Right Side | |
| 19. 奖杯或垃圾 | 040 |
| Trophies or Trash | |
| 20. 聚焦 | 042 |
| Getting in Focus | |
| 21. 把握时机 | 044 |
| Stay in Season | |

22. 得不到的满足

Can't Get No Satisfaction

046

23. 你的心灵不可浪费

Your Mind Is a Terrible Thing to Waste

048

24. 跟着正确的地图

Following the Right Map

050

25. 心想事成

Get What You Want

052

26. 抓住最好

Grab the Best

054

27. 抱怨或改变

Complain or Change

056

28. 找借口还是挣钱

Make Excuses or Make Money

058

29. 打破恶习

Hard Habit to Break

060

30. 机会或选择

Chance or Choice

062

31. 生存技巧

Survival Skill

064

32. 激情带来成功

Passion Brings Prosperity

066

33. 托辞或登峰造极

Excuses or Excellence

068

34. 认清敌手

Know Your Enemy

070

35. 放弃和赢得

Give up and Win

072

36. 诱导出美好

Bring out the Best

074

37. 经过热水

Going through Hot Water

076

B 抱负和梦想

38. 真正的竞争

The Real Competition

080

39. 鹦鹉和老鹰

Parrots and Eagles

082

40. 更好的道路

A Better Way

084

41. 好了还要好

The Very Best

086

42. 运筹帷幄

Plan in Hand

088

43. 把握人生

Live before You Leave

090

44. 实现梦想

Live Your Dreams

092

45. 期望最好的	094
Expect the Best	
46. 生活就是学习	096
Live and Learn	
47. 生活的惊奇	098
Life's Surprises	
48. 决定目标	100
Decide Your Destiny	
49. 按自己的价值收费	102
Charge What You Are Worth	

C 动力和行为

50. 什么是你的动力? (1)	106
What Drives You? (1)	
51. 什么是你的动力? (2)	108
What Drives You? (2)	
52. 服自己的药	110
Take Your Medicine	
53. 倾听的耳朵	112
Give an Ear	
54. 听取不同意见	114
Agree with Your Critics	
55. 别嚼舌头	116
Bite Your Tongue	

Think a minute

想一分钟生存智慧

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 56. 歪打正着 | 118 |
| Successful Mistakes | |
| 57. 正确的方向 | 120 |
| Good Directions | |
| 58. 魔鬼藏在细节里 | 122 |
| The Devil's in the Details | |
| 59. 一个空鸡蛋 | 124 |
| An Empty Egg | |
| 60. 顺其自然 | 126 |
| Let It Be | |
| 61. 换了价格标签? | 128 |
| Switching Price Tags? | |
| 62. 混合的神奇 | 130 |
| The Magic Is in the Mix | |
| 63. 清扫别人的房子 | 132 |
| Cleaning Other People's Houses | |
| 64. 正确的动机 | 134 |
| The Right Motivation | |
| 65. 言语取胜 | 136 |
| Win with Words | |
| 66. 做有效的工作 | 138 |
| Work Works | |
| 67. 把握重点 | 140 |
| The Main Thing | |

68. 你的价值是多少?

What Are You Worth?

142

69. 沉默是金

Silence Is Golden

144

70. 度过这关

Get over It

146

D 幸运和幸福

71. 把握幸福

Get Hold of Happiness

150

72. 使人快乐

Make Someone Happy

152

73. 自然快乐

Natural High

154

74. 创造自己的运气

Create Your Own Luck

156

75. 幸运的你

Lucky You

158

76. 幸运的秘密

The Secrets of Lucky People

160

77. 杂耍者

The Juggler

162

78. 使感觉跟着走

Make Feelings Follow

164

79. 感觉、信心和事实

Feeling, Faith and Fact

166

E 道德和个性

80. 提高你的生活标准

Raise Your Standard of Living

170

81. 大雁还是海鸥?

Goose or Gull?

172

82. 真正的赢者

The Real Winners

174

83. 本色

True Colors

176

84. 戴上面具

Wearing Masks

178

85. 发现遗失的大师之作

Finding a Lost Masterpiece

180

86. 冒死也要说

To Die for

182

87. 真相伤人

The Truth Hurts

184

88. 抢购狂欢

Shopping Spree

186

89. 盲点

Blind Spots

188

90. 身份小偷

Identity Theft

190

91. 抓到逃犯	192
Found Fugitives	
92. 永恒的平安	194
Eternal Security	
93. 真正的领袖	196
A Real Leader	
94. 准备与否	198
Ready or Not	
95. 好好先生	200
Mr.Nice Guy	
96. 你是什么类型?	202
What's Your Type?	
97. 隐藏的孩子	204
The Hidden Child	
98. 面包和黄油	206
Bread and Butter	
99. 奉献生活	208
Give to Live	
100. 蜜蜂和鹭	210
Bees and Buzzards	
101. 一个微妙的问题	212
A Tricky Problem	
102. 表面之下	214
Under the Surface	

103. 不要牢骚满腹

Don't Be Crabby

216

104. 做一名原创者

Be an Original

218

105. 准备着落

Prepare for Landing

220

106. 习惯的生物

Creatures of Habit

222

F 平静和宽容

107. 宁静的画面

Picture of Peace

226

108. 不要引火上身

Don't Burn Yourself

228

109. 无债的生活

Debt-Free Living

230

110. 面对恐惧

Run to Your Fear

232

111. 无谓的担忧

The Waste of Worry

234

112. 控制自己的情绪

Temper Your Temper

236

113. 减压方法

Stress Solutions

238

114. 没问题表示有问题

Yes Means Stress

240

115. 锁住暴怒

Cage the Rage

242

116. 拆除这些墙

Tear down These Walls

244

117. 检测心理疾病

Tests for Heart Disease

246

118. 几个小字

Two Little Words

248

119. 怜悯是何等的礼物

Mercy: What a Gift

250

120. 恐惧弄人

Fooled by Fear

252

121. 成功的恐惧

Fear of Success

254

G 热爱和友谊

122. 无比的爱

No Greater Love

258

123. 这样的兄弟

A Brother like That

260

124. 友情重要

The Friendship Factor

262

125. 有关系吗?

Having Connections?

264