

(英汉对照)

总有一句话 让你受益一生

王 微 / 编著

提高中文写作能力 提升英文阅读水平 品名人智慧 悟人生哲理



爱默生



尼采



富兰克林



卡耐基



罗斯福



福楼拜



罗琳



鲁迅



歌德



克莱门



曼德拉



泰戈尔



乔布斯



爱迪生



雨果



苏格拉底

Ralph Waldo Emerson

Nelson Rolihlahla Mandela

Benjamin Franklin

J. K. Rowling

Franklin Roosevelt

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Socrates

Victor Hugo

David Hume

Gustave Flaubert

Steve Jobs

Johann Wolfgang Goethe

Jean-Jacques Rousseau

Napoleon Bonaparte

Thomas Alva Edison

Rabindranath Tagore

Mark Twain



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

总有一句话 让你受益一生

王 微 / 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

总有一句话让你受益一生. 英汉对照 / 王微编著
—北京: 人民邮电出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-115-36020-5

I. ①总… II. ①王… III. ①英语—汉语—对照读物
②成功心理—通俗读物 IV. ①H319.4: B

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125593 号

内 容 提 要

一句精彩的名言, 往往是名人成功经验的凝练和人生感悟的浓缩, 常会影响我们的行为, 甚至会改变我们的一生。

本书精选了数百条中外贤哲的话语, 其中包括科学界、文学界、商界、体育界、演艺界、政界等领域的名人智慧, 采用中英对照的形式, 辅以部分名人的生平介绍。这些名人名言兼具实用性和启发性, 学习它, 不仅可以帮助我们提升英语能力及写作水平, 还如一面明镜可以使我们在为人处世、事业发展等方面有所启迪。

本书适合所有渴望提升个人修养、文学素养和英语水平的读者阅读, 尤其适合处于学习和成长阶段的青少年。

◆ 编 著 王 微

责任编辑 乔永真

执行编辑 田 甜

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 13.5

2014 年 7 月第 1 版

字数: 150 千字

2014 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言

美国前第一夫人希拉里·克林顿在四岁的时候跟随家人搬到芝加哥郊区的帕克里奇居住。来到一个新环境后，活泼好动的希拉里急于交上新朋友，但她很快就发现这并非易事。每当她在外面玩耍时，邻居的孩子们不是嘲笑她就是欺负她，有时还将她推来推去或将她打倒在地。每当这时，她都会哭着跑回家躲起来。

希拉里的母亲静静地观察了几周后，有一天，当希拉里又一次哭着跑回家时，母亲站在门口挡住了她的去路，并大声对她说：“回去勇敢地面对他们，我们家容不得胆小鬼。”希拉里只得硬着头皮走出家门，这让那些欺负她的孩子大吃一惊，他们没料到这个小丫头这么快又回来了。最后，希拉里终于以自己的勇气赢得了新朋友。在以后的岁月里，每当遇到困难与挫折时，希拉里都会想起母亲的那句话并大胆地迎接挑战。

无独有偶，美国著名的教育家和演讲家卡耐基小时候非常调皮。在他九岁的时候，父亲将继母娶进门。父亲向新婚妻子介绍卡耐基时说：“希望你注意这个全州最坏的男孩，他实在令我头痛，说不定明天早晨他还会拿石头砸你或做出什么坏事呢！”出乎卡耐基预料的是，继母微笑着走到他面前，摸着他的头，注视着他并告诉丈夫：“你错了，他不是全州最坏的男孩，而是最聪明、却还没找到发泄热忱的地方的男孩。”此话一出，卡耐基的眼泪不听使唤地落下来。就因为这一句话，卡耐基和继母建立了深厚的感情；也因为这一句话，使他产生了立志向上的动力；更因为这一句话，让他日后帮助千千万万的人走上了成功之路。



我们都有过相似的经历，总有一些话语影响着我们的生活。也许仅仅是简短的几句话，就能改变我们的人生观与世界观，成为我们成长路上的知己、生活逆境时的朋友和人生旅途中的恩师。

无数的成功者和优秀人士莫不如此，他们都拥有自己的座右铭。他们有着坚不可摧的信念、执着的理想和独立思考的精神，而这些，或多或少是从他们喜欢和敬爱的人身上吸收的养分。他们将它融入自己的血液，成为自身生命的一部分，从而使自己的视野更加开拓、精神更加强大。

人生的旅途是漫长的，也许你曾迷惘过、无助过、困惑过，你渴望着有一双手能给予你帮助，一个信念能给予你勇气，一句言语能给予你慰藉……名言警句，正是无数优秀的成功人士用自己的思考与实践提炼出来的宝贵人生经验，是一种用语言文字传承下来的思想精髓。

如果将一句短小的名言警句比喻成一片小小的绿叶，那么本书便能引领你走进一座幽深莫测的森林。本书采用中英对照的形式，从智慧、品格、理想、心态、财富、行动、成败、求知、处事等方面收录了影响世界近 500 年的经典名人语录。这些智慧语录与传世真理是岁月沉淀下来的宝贵财富，是名人成功经验的提炼和人生感悟的浓缩，对于领悟人生哲理、学习生活智慧、丰富人生经验、提高中英文阅读和写作能力具有重要的借鉴作用。

本书适合以下人群阅读：

1. 处于学习和成长阶段的青少年；
2. 渴望全面提高英语水平的学生及英语爱好者；
3. 希望提升个人修养和文学素养的广大读者。

在本书的编写过程中，编者得到了付微微、陈斯雯等人的支持与帮助。在此，编者向他们致以诚挚的谢意。没有他们的参与，本书是很难面世的。

由于编者水平有限，难免出现疏漏与不妥之处，敬请各位专家、读者批评指正。



目 录

第一章 智慧篇..... 1

评价自己远比评价他人困难。如果你能正确评价自己，你实际上就是一位具有真正智慧的人。

第二章 品格篇 33

凡建功立业，以立品德为始基。从来有学问且能成大事者，无不先从品行上立定脚跟。

第三章 心态篇 49

世界上有很多人似乎拥有了一切，他们人生顺利，生活富庶，但仍然不快乐。而另一些人拥有得不多，但从未中断、从未停止过热爱生活。还有相反的情况，拥有一切的人充满感恩，享受生活，生活窘迫的人觉得自己是受害者。也就是说，人生中重要的不仅仅是你获得了什么，还在于它存在的形态，在于你如何解读、理解以及关注。快乐由我们的精神状态而定，而不是取决于社会地位或银行存款。

第四章 理想篇 85

理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。



第五章 行动篇..... 113

冒险将让你得到伟大的成就，你若保守行事，就永远不知道能得到什么样的结果。我相信，那些没有把你打倒的经验会使你更强壮。即便失败，总结经验教训后继续前进，有时反而是最棒的事。

第六章 成败篇..... 131

在这个世界上，每个人都会失败，有的人被失败所毁，有的人被成功变得小气、吝啬。同时战胜失败和成功的人才了了不起的人。

第七章 财富篇..... 155

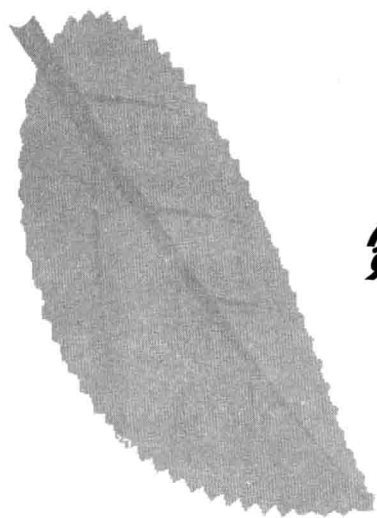
金钱可以是许多东西的谷皮，却不是里面的谷粒。它能带来食物，却带不来胃口；能带来药物，却带不来健康；能带来相识，却带不来友谊；能带来仆人，却带不来他们的忠心；能带来享受，却带不来幸福的宁静。

第八章 求知篇..... 161

书籍是人类最宁静、最永恒的朋友，也是最易接近和最具智慧的顾问，还是最有耐心的良师益友。

第九章 处事篇..... 187

我们不能做伟大的事，只能以伟大的爱来做小事。



第一章

智慧篇



评价自己远比评价他人困难。如果你能正确评价自己，
你实际上就是一位具有真正智慧的人。



生活要朴素，情操要高尚

1. *If you would go up high, then use your own legs! Do not let yourselves carried aloft; do not seat yourselves on other people's backs and heads.*

—Friedrich Nietzsche, German philosopher

如果你想走到高处，就要靠自己的两条腿！不要让别人把你抬到高处；不要坐在别人的背上和头上。

——德国哲学家 弗里德里希·尼采

在开始研究哲学前，尼采是一名文字学家。1864年，尼采进入波恩大学，开始对神学和古典哲学进行研究。在阅读了神学家大卫·斯特劳斯（David Strauss）所著的《耶稣传》一书后，尼采开始研究哲学。1869年，年仅25岁的尼采被聘为巴塞尔大学古典哲学教授。但在1879年，他由于健康问题而辞职，之后一直饱受精神疾病煎熬直至去世。尼采对20世纪的哲学发展的影响极大，他不仅影响了存在主义与后现代主义，还影响了解构主义、解释学等。

2. *The world can be changed by man's endeavor, and that this endeavor can lead to something new and better. No man can sever the bonds that unite him to his society simply by averting his eyes. He must ever be receptive and sensitive to the new; and have sufficient courage and skill to novel facts and to deal with them.*

—Franklin Roosevelt, American former president

人经过努力可以改变世界，这种努力可以使人类达到新的、更美好的境界。没有人仅凭闭目、不看社会现实就能割断自己与社会的联系。他必须敏感，随时准备接受新鲜事物；他必须有勇气与能力去面对新的事实，解决新问题。

——美国前总统 富兰克林·罗斯福

富兰克林·罗斯福是美国第31位总统，也是美国历史上唯一一位蝉联四届的总统。他是美国历史上最伟大的三位总统之一，同华盛顿、林肯齐名。作为政治家，他在美国历史上既受人尊敬，也被人憎恨。他的政敌认为他浅薄、无能、狡猾、独裁；而其拥护者则称他是美国经济的救星，是全世界民主政治的保卫者。作为政治领袖，他获得了广大人民群众的支持，虽然他出身贵族，但他相信平凡人的价值，并且为维护百姓的权利而战。

3. *The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today.*

——Franklin Roosevelt, American former president

实现明天理想的唯一障碍是今天的疑虑。

——美国前总统 富兰克林·罗斯福

4. *When an end is lawful and obligatory, the indispensable means to it are also lawful and obligatory.*

——Abraham Lincoln, American former president

如果一个目的是正当且义不容辞的，则达到这个目的的必要手段也是合理且必须采取的。

——美国前总统 亚伯拉罕·林肯

亚伯拉罕·林肯是美国第16位总统，在其任期内，美国爆发内战，史称南北战争。林肯坚决反对国家分裂，他废除了南方各州的奴隶制度，颁布了《宅地法》《解放黑人奴隶宣言》。他最终击败了南方分离势力，维护了美利坚联邦及其领土上不分人种、人人生而平等的权利。内战结束后不久，林肯遇刺身亡。他是第一位遭遇刺杀的美国总统，也是首位共和党籍总统，曾位列美国最伟大总统排名的第一位。





5. *As is a tale, so is life: not how long it is, but how good it is, is what matters.*

——J. K. Rowling, British writer

生活就像故事一样，不在于长度，而在于质量。这才是问题的关键。

——英国作家 J. K. 罗琳

J. K. 罗琳，英国女作家，创作了风靡全球的“哈利·波特”系列丛书。自1997年《哈利·波特与魔法石》问世以来，“哈利·波特”系列已在全球发行了几亿册。2007年7月21日，“哈利·波特”系列7——终结版《哈利波特与死亡圣器》全球同步发售，美国仅在24小时内就售出了830万册，平均每小时售出30万册，打破了世界纪录。这一年，罗琳的身价达到了10亿美元，富比英国女王。

6. *What we'll do is uncover potential that we have inside of us all along, maybe we just didn't see or maybe it's obscured by something or another. Here is a story just to illustrate it. So this is Michelangelo.*

One day he was asked by a journalist, "How did you create this most amazing masterpiece, David?"

To which Michelangelo responded, "It was easy, I went to the quarry, I saw this huge piece of marble, and in it I was David. All I need to do was to chip away the excess stone, to get rid of the marble that shouldn't have been there, and when I got rid of this excess stone, there was David."

Not obviously easier said than done. But this story captured the metaphor of what this class very much is about. It's about chipping away the excess stone; it's about getting rid of limitations,



of barriers, whether it's the fear of failure, something that we didn't have as kids. As the proverb says, "Soul grows more by subtraction than by addition, by getting rid of these limitations, limitations that are preventing us from fulfilling our potential."

——Tal Ben-Shahar Ph. D

我们需要挖掘自身潜能，这种潜能一直存在，只是我们没有发现这种潜能或者它被其他东西掩盖了。我讲一个关于米开朗基罗的故事来说明吧。

曾经有一个记者问他：“您是如何创造出《大卫》这件巨作的？”

米开朗基罗回答：“很简单，我去了一趟采石场，看见一块巨大的大理石，我在它身上看到了大卫。我只需要凿去多余的石头，留下有用的部分，这样，大卫就诞生了。”

虽然说比做容易，但是这个故事抓住了这门课程的精髓，即凿除多余石块，也就是摆脱限制、阻碍或者对失败的恐惧，这些东西并不是与生俱来的。就像俗话说的那样：“相较于做加法，做减法让灵魂成长得更快，减法包括除去那些阻碍我们发挥潜能的限制因素。”

——塔尔·宾-夏哈尔博士

塔尔·宾-夏哈尔博士毕业于哈佛大学，获得了心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位。他所开设的“积极心理学”和“领袖心理学”两门课程被哈佛学生推选为最受欢迎的课程。选修这两门课程的哈佛学生超过了总人数的20%，其中，23%的听课者认为这两门课程改变了他们的一生。塔尔博士被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”，受到了学生们的一致爱戴与敬仰。

7. *I believe that fame and celebrity, influence and power, success and failure, reality and illusion are all somehow neatly woven into a seamless fabric we laughingly call reality.*

——Howards Melvin, American essayist



我相信名誉和声望、影响力和权力、成功和失败、现实和幻想都是精心编织在一起的，构成了一匹光洁无缝的布，即我们笑称为现实的东西。

——美国散文家 霍华德·麦尔文

8. *In almost every face and every person, they may discover fine features and defects, good and bad qualities.*

——Benjamin Franklin, American statesman

人各有其面，有优缺点，有长短处。

——美国政治家 本杰明·富兰克林

9. *If your morals make you dreary. Depend upon it, they are wrong.*

——Robert Stevenson, British novelist

如果你的品行使你郁郁寡欢，那么，这些品行无疑是错误的。

——英国小说家 罗伯特·史蒂文森

罗伯特·史蒂文森是英国浪漫主义的代表作家之一。代表作品有《沃尔特·斯科特爵士》《金银岛》等。早期他到处游历，为其创作积累了丰富的资源。20世纪中期，评论家对其作品进行了新的评价，开始审视史蒂文森并且将他的作品放入西方经典中，将他列为20世纪最伟大的作家之一。

10. *Our greatest fear is not from our lack of, but because we have extraordinary strength. Let us often threatened not our weaknesses, but our strengths.*

——Nelson Mandela, Former president of South Africa

我们最大的恐惧不是来自于我们的不足，而是因为我们超常的强大。通常，让我们受到威胁的不是我们的弱点，而是我们的长处。

——南非前总统 纳尔逊·曼德拉

纳尔逊·曼德拉，南非首位黑人总统，被尊称为“南非国父”，于1994年至1999年任南非总统。曼德拉出生于南非特兰斯凯，先后获得南非大学文学学士和威特沃特斯兰德大学律师资格。他曾获得一百余项奖项，其中最瞩目的便是1993年的诺贝尔和平奖。2004年，他被选为“最伟大的南非人”。2013年12月6日，曼德拉在约翰内斯堡的住所去世，享年95岁。

11. Plain living and high thinking.

——William Wordsworth, British poet

生活要朴素，情操要高尚。

——英国诗人 威廉·华兹华斯

华兹华斯与柯勒律治 (Samuel Coleridge)、骚塞 (Robert Southey) 同被称为“湖畔派”诗人 (Lake Poets)。他们是英国文学史中最早出现的浪漫主义作家。他们喜爱大自然，厌恶资本主义的城市文明和冷酷的金钱关系。他们远离城市，隐居在昆布兰湖区和格拉斯米尔湖区，由此得名“湖畔派”。华兹华斯的小诗清新，长诗清新而又深刻，一反新古典主义平板、典雅的风格，开创了新鲜、活泼的浪漫主义诗风。

12. A beautiful form is better than a beautiful face; a beautiful behavior than a beautiful form.

——Ralph Emerson, American thinker

美丽的体形胜过漂亮的脸蛋；美丽的行为胜过美丽的体形。

——美国思想家、诗人 拉尔夫·爱默生



1817 年，14 岁的爱默生入读哈佛大学。1821 年爱默生从哈佛大学毕业后，与家人一起设立了一所给年轻女性就读的学校，爱默生负责主持这所学校。他是确立美国文化精神的代表人物，美国总统林肯称他为“美国的孔子”、“美国文明之父”。

13. *All men are poets at heart.*

——*Ralph Emerson, American thinker*

所有的人在内心深处都是诗人。

——美国思想家 拉尔夫·爱默生

14. *A man's own manner and character is what most becomes.*

——*Marcus Cicero, Ancient Roman statesman and philosopher*

人是由自己的风度和品格构成的。

——古罗马政治家、哲学家 马库斯·西塞罗

西塞罗出生于骑士阶级的一个富裕家庭，从事过律师工作，后进入政界，公元前 64 年当选为执政官。在罗马共和国晚期的政治危机中，因坚持共和制而被处死。西塞罗是罗马杰出的演说家、教育家、古典共和思想最优秀的代表之一、罗马文学黄金时代的天才作家。他典雅的拉丁文体促进了拉丁文学的发展，影响了罗马以及后来欧洲的教育。

15. *A truly elegant taste is generally accompanied with excellence of heart.*

——*John Keats, British poet*

优雅的情趣与心灵之美不可分。

——英国诗人 约翰·济慈

约翰·济慈是杰出的英国诗人，也是浪漫派的主要成员。他才华横溢，与雪莱、拜伦齐名。他英年早逝，年仅25岁的他遗下的诗篇却誉满人间。济慈的墓上刻着他生前写下的墓志铭：“在此长眠者，他的名字曾在世间昙花一现。”作为具有世界影响的大诗人，每一本世界文学史上都少不了济慈的名字。

16. *Knowing yourself is the height of wisdom.*

——*Socrates, Greek philosopher*

了解自己是智慧的最高点。

——古希腊哲学家 苏格拉底

苏格拉底，著名的古希腊思想家、哲学家、教育家，他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”，被后人尊称为西方哲学的奠基者。

17. *Better a frank denial than unwilling compliance.*

——*Victor Hugo, French writer*

勉强应允不如坦诚拒绝。

——法国作家 维克多·雨果

维克多·雨果，19世纪前期积极浪漫主义文学运动的代表作家，法国文学史上卓越的资产阶级民主作家，被人们称为“法兰西的莎士比亚”。雨果一生写过多部诗歌、小说、剧本、各种散文、文艺评论及政论文章，在法国及世界有着广泛的影响力。雨果的创作历程超过60年，其作品包括26卷诗歌、20卷小说、12卷剧本、21卷哲理论著，合计79卷之多。其代表作有《巴黎圣母院》和《悲惨世界》。





- 18.** *By ignorance is pride increased; those most assume who know the least.*

——John Gay, British dramatist, poet

骄傲因无知而增长；越是所知浅薄，越是矫揉造作。

——英国诗人、剧作家 约翰·盖伊

- 19.** *Charms strike the sight, but merit wins the soul.*

——Alexander Pope, British poet

美貌吸引了目光，美德赢得了心灵。

——英国诗人 亚历山大·蒲伯

亚历山大·蒲伯出身伦敦布商家庭。蒲伯从小体弱多病，终生为病痛、残疾所苦。他自幼聪颖，16岁时模仿维吉尔作《牧歌》，赞颂乡间朴素、宁静的环境。1711年，蒲伯出版了著名的《批评论》，从此进入文学圈，结交了著名作家斯威夫特（Jonathan Swift）、艾迪生（Joseph Addison）等人，他们组成了“马丁纳斯·史克利白列瑞斯俱乐部”。他以写诗和翻译为生，是当时文学界的中心人物之一。

- 20.** *It is only when the mind and character slumber that the dress can be seen.*

——Ralph Emerson, American thinker

只有一个人的心灵和品格熟睡的时候，人们才会注意到他的服饰。

——美国思想家 拉尔夫·爱默生

- 21.** *Man will become better only when you will make him see what he is like.*

——Anton P. Chekhov, Russian writer

只有使人看清他自己的为人，他才能变得更好。

——俄国作家 安东·契诃夫

