

振宇英语
Zhenglish
To Be No.1

英语睡前

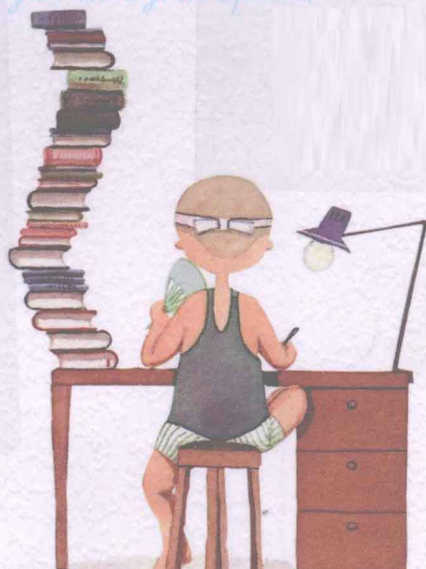
5分钟

生活的智慧

感受生活的美好 体悟人生的真谛

丛书主编 方振宇 本书主编 张佳佳

Hi handsome. My name is Rose. I'm eighty - seven years old. Can I give you a hug? I laughed and enthusiastically responded, "Of course you may," and she gave me a giant squeeze.



附MP3光盘



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

振宇英语
Zhenglish
To Be No.1

英语睡前

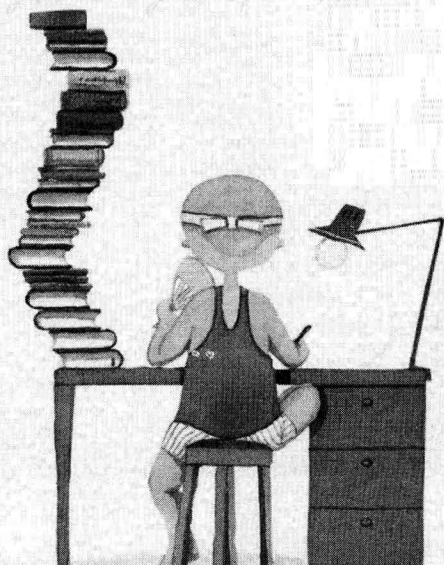
5分钟

生活的智慧

感受生活的美好 体悟人生的真谛

丛书主编 方振宇

本书主编 张佳佳



附MP3光盘



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

英语睡前 5 分钟：生活的智慧：英文 / 方振宇，张佳佳主编. -- 北京：北京航空航天大学出版社，2011.7
ISBN 978-7-5124-0499-1

I. ①英… II. ①方… ②张… III. ①英语—语言读物 IV. ①H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第129842号

版权所有，侵权必究。

英语睡前 5 分钟——生活的智慧

丛书主编 方振宇

本书主编 张佳佳

责任编辑 秦莹

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010) 82317024 传真：(010) 82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010) 82316936

北京尚唐印刷包装有限公司印装 各地书店经销

*

开本：710×960 1/16 印张：12.0 字数：270 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0499-1 定价：27.80 元 (含光盘)

编委会

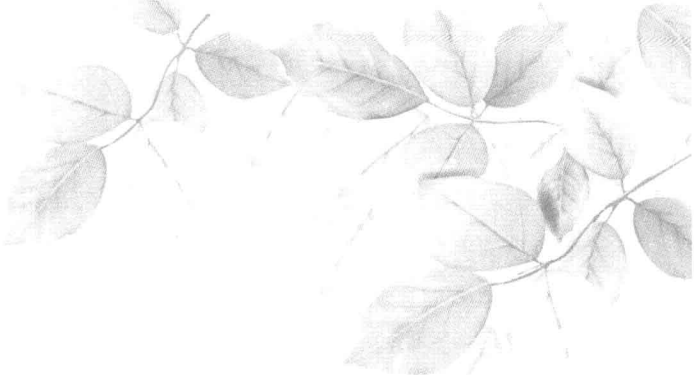
丛书主编 方振宇

本书主编 张佳佳

编 委 于 娜 王 玲 王 雄 孔祥伟 刘 凤
 刘德东 孔泉泉 齐艳婷 杜 卉 杜 竞
 余良友 宋 虹 吴 枫 李 然 李媛媛
 张立萍 杨若东 郑 辉 姚俊义 郭效东
 陶好飞 周 燚 董启明

Jennifer Thompson (美) Charles Warner (英)

Vincent Rusconi (加) Carol Cheng (澳)



前言

升华灵魂的 5 分钟

在一个凉爽夏夜,伴着或昏黄或明亮的月光,或忧伤或明快的乐曲,请在睡前留出 5 分钟的时间,给我们的灵魂做一次温暖的小憩,随着本书让心灵做一次敞亮的深呼吸。

这是一本中英双语对照诵读的好书,您可以大声诵读,也可以慢慢品味,细细琢磨。纯正地道的英语,优美绝伦的译文,使您不仅能够欣赏到一篇篇精美的文章,从而掌握生活的艺术,而且更能提高您的英语水平。

我们精选出 80 篇经典文章,每篇文章都是一盏明灯,时时刻刻,为您照亮通向成功的道路。本书共分为五部分:永不放弃希望;幸福是一段旅程;感悟生活真谛;心态的力量;书写你的生命。

人生就是一段长途旅行,有些人的人生是直达车;有些人却是慢车,中间总要经过许多站,经历许多人;有些人总是下错站,坐过头,不是错失了窗外风景,就是错过了身边的人……没有人知道,能陪自己坐到终点的人,究竟会是谁。我们都想找到自己的幸福,但是,我们无法知晓自己的幸福会在哪一站。最幸福的人不一定拥有最美好的一切,他们只是最充分地珍惜了他们所拥有的一切。所以,只要我们学会珍惜,那么,哪一站都会有我们的幸福。

跟着我们的步伐,我们还将带您到各处去领略自然之美。到嫩枝绿叶间寻找;去春日百花中欣赏;在深海幽谷里享受……美,无处不在:海洋、山川、云彩、繁星、日升日落,一切都是流溢着的美。

而本书中的每篇文章又由以下几个部分组成：

曲径通幽 一句简明扼要的睿智文字，让您对文章有个大概的了解，让您能够更深刻地品读美文。

文苑漫步 纯正地道的英语文章，大部节选自当前西方最受欢迎的经典美文。每篇文章都是一盏明灯，时时刻刻，为怀揣梦想的您照亮通向成功的道路。

词汇魅力 您可以在品读优美文字的同时，轻轻松松记单词。

译林畅游 优美绝伦的译文，扫除您阅读中的障碍，让您轻轻松松阅读这世界上最优美的文字，这不仅是您的英语水平提升的过程，更是一次心灵净化的过程。

佳句采摘 更深层次对文章的理解，我们将带您进入一个全新的灵魂世界，从内心深处去感受文字背后的故事。

这些经典的美文会直达您内心深处，让您能够在灯下品读这世上最睿智的语言，好似给自己的心灵插上一对翅膀，让它在自由的天空中翱翔一番。

每天，睡前 5 分钟默念或朗诵一下这本书中的每一篇短文，这短暂的 5 分钟，也将是改变灵魂深度和厚度的 5 分钟。在我们慷慨留出的只属于我们自己的 5 分钟里，我们一定会在片刻间沉醉在那一行行隽永的文字中，忘了工作的喧嚣、尘世的浮躁和生活的重压。

张佳佳

2011 年于北京



第一章 永不放弃希望

- ① Never Give Up Hope 永不放弃希望 2
- ② Eagle in a Storm 风雨中的雄鹰 3
- ③ Never Stop Dreaming 别停下梦想的脚步 5
- ④ Ambition 抱负 7
- ⑤ Courage Is a Gift 勇气是才能 9
- ⑥ If I Had My Life to Live Over 如果我能再活一次 11
- ⑦ The Man and the Opportunity 人与机会 13
- ⑧ A Creed to Live By 人生十“不” 15
- ⑨ Choose Optimism 选择乐观 17
- ⑩ Success 成功之道 19
- ⑪ Perseverance 论毅力 21
- ⑫ The Happy Door 快乐之门 23

第二章 幸福是一段旅程

- ① Happiness Is a Journey 幸福是一段旅程 26
- ② On Motes and Beams 微小如尘 高大如梁 28
- ③ Confidence Is Built, not Inborn 信心并非生而有之 30
- ④ Listen to Your Inner Voice 聆听内心的声音 32



⑤	Three Passions I have Lived For 吾之三愿	35
⑥	Love Is as Strong as Death 爱即生死相许	37
⑦	Choice of Companions 择友	38
⑧	When Love Beckons You 爱的召唤	40
⑨	Try to Remember the Good Things 回忆美好时刻	43
⑩	Catch the Star That Will Take You to Your Dreams 追随你的梦想	45
⑪	Storms Always Give Way to the Sun 阳光总在风雨后	47
⑫	Allow Your Own Inner Light to Guide You 让内心的灯指引你	49
⑬	Put the Glass Down 放下玻璃杯	51
⑭	Our Eden 你和我的伊甸园	53
⑮	Please Remember, You Are Special 请记住,你是与众不同的	55
⑯	Sand and Stone 沙子和石头	57
⑰	The Real Meaning of Peace 宁静的真谛	59
⑱	On the Feeling of Immortality in Youth 有感于青春常在	61
⑲	If I Rest, I Rust 如果我休息,我就会生锈	63
⑳	Get a Thorough Understanding of Oneself 悟透自我	65
㉑	My Companions in Solitude 我孤独中的伴侣	67
㉒	If I Were a Boy Again 假如我又回到了童年	69
㉓	Don't Quit, Keep Playing 不要停,继续弹	71
㉔	The Lesson of the Bamboo Trees 竹子的启示	74

第三章 感悟生活真谛

①	Appreciate the Essence of Life 感悟生活真谛	78
②	Suit Is the Best 适合的才是最好的	80

③	Just for Today 就为了今天	82
④	Making Sandcastles 堆沙堡	84
⑤	Make Way for Others' Happiness 给别人的幸福让道	87
⑥	Love 爱情	88
⑦	The Dignity of Life 人生的尊严	90
⑧	Bring Happiness Home 带快乐回家	92
⑨	Poor Excuse 荒唐的理由	93
⑩	Brave Mother 勇敢的母亲	95
⑪	On Achievements and Dreams 关于成就和梦想	97
⑫	The Story in Emergency Room 急诊室的故事	99

第四章 心态的力量

①	The Power of Mind 心态的力量	102
②	You Can't Learn If You Don't Try 未经尝试,何来收获	104
③	My Mother 我的母亲	106
④	Unconditional Love 无私的爱	107
⑤	You Have Only One Life 生命只有一次	109
⑥	A Favorable Turn in Business 事业的转机	111
⑦	Two Extreme Attitudes about Life 对待生活的两种极端的态度	113
⑧	Struggle 奋斗	115
⑨	Don't Look Back 告别过去	117
⑩	I Will Run to the Goal 我要跑向终点	119
⑪	Give Children Their Room 给孩子一点空间	121
⑫	Reject to Stereotype 拒绝模式化	123
⑬	A "To-do" List 计划完成表	125

⑭	Big Name Universities: Don't Really Matter 名牌大学并不是最重要的	128
⑮	Freedom Parrot 呼喊自由的鹦鹉	131
⑯	Digging a Way Out 挖一条出路	134

第五章 书写你的生命

①	Write Your Own Life 书写你的生命	138
②	I Will Live This Day as if It Is My Last 假如今天是我生命中的最后一天	141
③	Words to Live By (I) 人生格言(1)	143
④	Words to Live By (II) 人生格言(2)	146
⑤	Vitamins for the Mind 心灵维他命	149
⑥	I Am Just Who I Am 我就是我	151
⑦	Four Perfect Dreams of Life 完美人生四大梦想	154
⑧	A Mother Wrote to the World During World War II 一个母亲在二战时写给世界的信	156
⑨	Enjoy Solitude 享受孤独	159
⑩	The Simple Life 简单生活	161
⑪	My Life Is Over 我的人生已逝	164
⑫	We Stand on the Same Starting Point 我们站在同一起跑点	167
⑬	The Gift of Love 爱的颂歌	169
⑭	A Letter to Beloved Son (I) 给爱子的信(1)	171
⑮	A Letter to Beloved Son (II) 给爱子的信(2)	174
⑯	The Love of Beauty 自然之美	177



英语睡前 5 分钟——生活的智慧

第一章

永不放弃希望

雄鹰翱翔于风雨之上，睥睨一切阻挠，他身姿勇敢而坚定，是我们追寻的目标。对于一些人来说，人生中的暴风雨是一种毁灭性的打击，给他带来的是前景的灰暗。相反有些人却如雄鹰一般，把暴风雨看做是生命中的契机，领航人生的跑道。

1. Never Give Up Hope 永不放弃希望

在人生的旅途中，时而会有一些枯叶凋零，乘风远航的生活也会有桅杆折断的一瞬。但是满怀希望，总有一天我们能够到达幸福的彼岸；心存希望，我们总能迎来阳光明媚的新一天。

文苑
漫步

Life doesn't always give us the joys we want. We don't always get our hopes and dreams, and we don't always get our own way. But don't give up hope, because you can make a difference one situation and one person at a time.

Look for the beauty around you—in nature, in others, in yourself—and believe in the love of friends, family, and humankind. You can find love in a smile or a helping hand, in a thoughtful *gesture* or a kind word. It is all around, if you just look for it.

Give love, for in giving it you will find the power in life along with the joy, happiness, patience and understanding. Believe in the goodness of others and remember that anger and *depression* can be *countered* by love and hope.

Even when you feel as though there isn't a lot you can do to change unhappiness or problems, you can always do a little—and a little at a time *eventually* makes a big difference.

Hope is always available to us. When we feel defeated, we need only take a deep breath and say, “Yes,” and hope will reappear.

词汇魅力

1. *gesture* ['dʒestʃə] *n.* 手势, 姿势
2. *depression* [di'preʃən] *n.* 沮丧, 消沉
3. *counter* ['kauntə] *vt.* 反对, 反击, 抵消
4. *eventually* [i'ventʃuəli] *adv.* 最后, 终于

译林畅游

生活并非总是如你所愿。希望有时会落空，梦想有时会破灭，我们不能一切随心所欲。但别放弃希望，因为凡事并非一成不变；不同时间，不同场合，你会呈现不同的面貌。

处处留心你身边的美丽：自然中的美，他人的美，自己的美。请相信，美来自朋友、家庭乃至全人类的融融爱意。一个微笑，一双援助之手，一个关心的举动，一句友善的话语，无不传达着爱。如果你有心去寻找，爱会无处不在。

奉献爱心吧，从中你会发现生活的力量，感受生活带来的幸福快乐，学会忍耐和理解。相信人性本善。记住，爱心和希望能化解一切愤怒和沮丧。

哪怕生活中挥之不去的不快和困难将你重重包围，让你力不从心，但你仍可以尽力而为。累积点滴努力，最终你将扭转乾坤。

希望一直就在我们身边。当我们遇到挫折时，请深呼一口气并对自己说：“我可以做到！”希望就在前方。

佳句采摘

Give love, for in giving it you will find the power in life along with the joy, happiness, patience and understanding.

奉献爱心吧，从中你会发现生活的力量，感受生活带来的幸福快乐，学会忍耐和理解。



编辑心语

俗话说得好：心悦则物美，心悲则事衰。用乐观的态度对待人生，生活就会充满阳光。一个乐观者在每种忧患中都看到一线闪光的希望，而悲观者却在每一个机会中都看到一种可怕的忧患。聪明的你会选择哪一种呢？

2. Eagle in a Storm 风雨中的雄鹰

雄鹰翱翔在风雨之上，睥睨一切阻挠，他身姿勇敢而坚定，是我们仰望的目标。对于一些人来说，人生中的暴风雨是一种毁灭性的打击，带来的是一片废墟。相反有些人却如雄鹰一般，把暴风雨看做是生命中的契机，领航人生的跑道。

文苑
漫步

Did you know that an eagle knows when a storm is approaching long before it breaks?

The eagle will fly to some high spot and wait for the winds to come. When the storm hits, it sets its wings so that the wind will pick it up and lift it above the storm. While the storm rages below, the eagle is soaring above it.

The eagle does not escape the storm. It simply uses the storm to lift it higher. It rises on the winds that bring the storm.

When the storms of life come upon us — and all of us will experience them — we can rise above them by setting our belief that we can make it. The storms do not have to overcome us. We can allow our inner power to lift us above them.

We can enable ourselves to ride the winds of the storm that bring sickness, tragedy, failure and disappointment in our lives. We can soar above the storm.

Remember, it is not the burdens of life that weigh us down, it is how we handle them.

词汇魅力

1. approach [ə'prəʊtʃ] vt. & vi. 靠近; 接近; 着手处理
2. eagle [i:gl] n. 鹰; 鹰状标饰
3. soar [sɔ:] v. 往上飞舞, 翱翔
4. tragedy ['trædʒɪdi] n. 悲剧, 惨案
5. handle ['hændl] v. 对待, 处理

译林畅游

你知道吗? 鹰在暴风雨爆发之前就可以预知它的来临。

鹰会飞到一个很高的地方, 等待着风暴的来临。当暴风雨来临的时候, 它会张开双翅, 这样暴风就可以把它拖起, 将它置于暴雨之上。当暴风雨肆虐的时候, 鹰已经翱翔于狂风暴雨之上。

鹰没有逃避暴风雨, 它只是利用暴风雨让它飞得更高, 它翱翔于带来暴风雨的飓风之上。

当生活中的暴风雨降临的时候——这是我们每个人都要经历的——我们可以坚定我们必胜的信念, 这样我们就可以凌驾于风暴之上。暴风雨并不一定会摧毁我们, 我们内心的力量可以让我们超越暴风雨。

在生活中, 我们可以驾驭那些带来疾病、灾难、失败、失望的暴风雨。我们可以翱翔在暴风雨之上。

请记住, 把你压垮的不是生活中的重担, 而是你以何种态度去对待它。

佳句采摘

Remember, it is not the burdens of life that weigh us down, it is how we handle them.

请记住,把你压垮的不是生活中的重担,而是你以何种态度去对待它。



编辑心语

生活中,不如意的事十有八九。遇到不如意的事情,大多数人总是挑选最容易的办法,甚至知难而退,结果很容易陷入失败的泥沼。这是个心态的问题。如果你有雄鹰那般睥睨暴风雨的勇气,那么一切拦路石都可轻易击碎。

3. Never Stop Dreaming 别停下梦想的脚步

是不是时常觉得梦想仿佛天边的颗颗繁星,遥不可及?但是即使知道追逐梦想的路途上布满荆棘,仍执拗地在这条道路上奔跑,即使跌倒,即使伤痕累累也不愿放弃。那么恭喜你,你已经离梦想越来越近。执着于自己的梦想,永远不要放弃。

文苑
漫步



词汇魅力

1. excess [ik'ses] *adj.* 过量的, 额外的
2. possess [pə'zes] *vt.* 拥有, 持有
3. vitality [vai'tæliti] *n.* 活力, 生命力
4. boundary ['baundri] *n.* 边界, 分界线
5. impose [im'pəuz] *vi.* 强加
6. accomplishment
[ə'kɒmplɪʃmənt] *n.* 成就, 完成

Leave the **excess** baggage of yesterday's mistakes and dare to enter into all the tomorrow. Leave yesterday to history and resolve to begin fresh each new day daring to make dreams become a reality.

Dreams cannot be bought, sold, nor traded. Dreams are the part of us that no one else can claim right to **possess**. Dreams are what keep life full of passion and **vitality**!

Do not allow others to define who we are or what our desire may be. When we allow others to define our **boundaries**, we become the limits others have imposed upon us. Our dreams are our own and belong to no one



else.

The very fact that you are reading these words at this moment is the accomplishment of a dream come true. Since early childhood, I had a dream to write for others to read what I have written, whether it is poetry or simple stories and ideas. I have not dreamed of fortune or fame, but only to be able to write in a manner that others can read and possibly make a difference in their lives.

People have a need to read, I have a need to create with words same as a musician creates music with instruments, or an artist paints his imaginations before our eyes.

Please keep dreaming and never give up on yourself!

译林 畅游

放下昨日错误的重担,勇敢地融入明日的的生活,将昨日载入史册,满怀信心地迎接每一个新的一天的到来,努力将理想变为现实。

我们的梦想不能买卖,也不能用它做任何交易。梦想是我们生命的组成部分,其他任何人都无权占有。梦想能使生命激情四溢,活力无限。

我们的梦想和发展方向不要让别人来决定,如若准许别人对我们予以限定,那么我们会处于别人的掌控下。我们的梦想从来就不是别人的,它只属于我们自己。

事实上,阅读这些文字时,已是一个梦想实现的过程。孩提时,我就梦想着创作一些文字,杂诗也好,浅显的故事或随笔也罢,只要能供人赏阅就好。我没有获取财富和声誉的梦想,我只想使自己的写作风格为别人所接受,若可能,最好能让自己的作品对他人的生活有所影响。

人们有阅读的需求,我有文学创作的欲望,正像音乐家需乐器来演奏或艺术家需将想象力用画作的形式表达出来,展示在人们面前一样。

永不言弃,勇往直前地去梦想吧!

佳句采摘 v

Dreams cannot be bought, sold, nor traded. Dreams are the part of us that no one else can claim right to possess. Dreams are what keep life full of passion and vitality!

我们的梦想不能买卖,也不能用它做任何交易。梦想是我们生命的组成部分,其他任何人都无权占有。梦想能使生命激情四溢,活力无限。



编辑心语

有梦想的人生是多姿多彩的人生。激情成就梦想,放飞你心中的梦想,用你的一腔热血奏响青春的华丽乐章,将梦想变为现实。勇敢地向前走吧,梦想的舞台就在自己的脚下,尽情地演义自己的精彩人生。

4. Ambition 抱负

远大抱负是每个有理想、有卓识的人所向往的,不会因为各种杂乱之事而扰乱了自己前进的步伐,我想这就是每个人成就成功人生的一种重要因素。



文苑
漫步

词汇魅力

1. abrasions [ə'breɪʒən] *n.* 磨损, 擦掉
2. eliminate [i'limineɪt] *vt.* 消除, 排除
3. longevity [lɒn'dʒevɪti] *n.* 长寿, 长命
4. tumultuous [tju'mʌltjuəs] *adj.* 无秩序的; 混乱的; 喧闹的
5. realm [reɪlm] *n.* 领域; 范围
6. cowardice ['kauədɪs] *n.* 懦弱, 胆怯

It is not difficult to imagine a world short of ambition. It would probably be a kinder world: without demands, without abrasions, without disappointments. People would have time for reflection. Such work as they did would not be for themselves but for the collectivity. Competition would never enter in. Conflict would be eliminated, tension become a thing of the past. The stress of creation would be at an end. Art would no longer be troubling, but purely celebratory in its functions. Longevity would be increased, for fewer people would die of heart attack or stroke caused by tumultuous endeavor. Anxiety would be extinct. Time would stretch on and on, with ambition long departed from the human heart.

We do not choose to be born. We do not choose our parents. We do not choose our historical epoch, the country of our birth, or the immediate circumstances of our upbringing. We do not, most of us, choose to die; nor do we choose the time or conditions of our death. But