

振宇英语  
Zhengfish  
To Be No.1

# 英语睡前

# 5分钟

# 且听风吟

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 孔泉泉

*Hi handsome. My name is Rose. I'm eighty - seven years old. Can I give you a hug? " I laughed ardentkasiastically 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

# 且听风吟

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 孔泉泉



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：且听风吟：英文 / 方振宇，孔泉  
泉主编. -- 北京：北京航空航天大学出版社，2011.7  
ISBN 978-7-5124-0498-4

I. ①英… II. ①方… ②孔… 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129845号

版权所有，侵权必究。

## 英语睡前 5 分钟——且听风吟

丛书主编 方振宇

本书主编 孔泉泉

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：12.25 字数：276 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0498-4 定价：28.80 元 (含光盘)

## 编委会

丛书主编 方振宇

本书主编 孔泉泉

编 委 于 娜 王 玲 王 雄 孔祥伟 刘 凤  
刘德东 齐艳婷 杜 卉 杜 竞 余良友  
宋 虹 吴 枫 李 然 李媛媛 张佳佳  
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

Preface

# 静夜思索



忙碌了一天,静下心来,一起来欣赏自然之美;游览天堂秘境;体会生命的波纹;重拾失落的盼望;寻求永恒的真理。

当这本书以一个完整的版本呈现在众位读者面前的时候,不得不感谢我的上帝。因为四月实在太累了,事情太多,变化太快,一时之间找不到自己的头绪应该在哪里,就是在这样的匆忙之间,这本书还得按期完成,我只能祷告神亲手托住我,保佑我的身体和精力都能充足。而上帝也确实这样做了,保佑我按计划完成了稿件。但愿这里面曾经打动我的故事同样也能打动你。

**关于自然** 自然,总是那么神奇,如果你喜欢自然,那么不妨多出去走走,也可以带着这本书与你同行。你可以眺望远处的青山,欣赏那份郁郁葱葱;也可以去海边,体会大海的波涛;等待第一场雪的到来,然后切切地盼望春天万物复苏。一年有四季,季季都是风景。

**关于神秘之境** 如果你厌倦了都市的生活,那么不妨选择出游,去一个不一样的地方,体会不一样的风景,领略不同的文化。不管是美丽而神奇的岛屿还是奇幻的大峡谷,是美不胜收的哥本哈根还是浪漫的巴黎,我想这都会带给你不一样的感受,让你的心灵在忙碌中安静地休个长假。

**关于生命** 生活,很平凡,平凡到每天几乎都要被柴米油盐酱醋茶充斥;生活,也很独特,独特到每一个日子每一个时辰都有其闪光之处,关键在于,你是否真正在全心全意地过每一分钟。然而或许这些只有当我们白发苍苍地看着落日余晖时才能真正体会到;

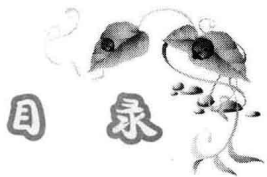
当我们翻着旧日的照片,细数那些或波涛汹涌或风平浪静的日子,不知我们的内心会有怎样的感慨,到时是痛悔还是喜笑?不管怎样,过好现在的每一天吧,因为你所经历的都不是徒然的,而你所做的也必定对未来有影响,或许你现在看不见,也或许你和我一样对某些事情有着解不开的困惑,但请相信一切到最后都会有答案的。

关于盼望 盼望,是个很美的词,因为有希望所以前行的脚步可以不停歇。在风雨中盼望彩虹的出现,在绝望的日子里盼望奇迹的出现;与每人交往,或拉着好友欣赏星空,让日子不再匆忙,你会看到盼望与爱原来并非遥不可及。

关于真理 不知有多少人在为真理而活,但肯定有不少人想过真理到底是什么的问题。那么真理是什么?如果知道了,你又是否真能抛开一切只为真理而活呢?如果我们的生命并不像我们想象得那么长,如果我们也像海伦·凯勒一样从小就失明,我们会用那三天的光明来做些什么?当问及这些问题时,我们确实需要思索,而真理终会在不断地寻找中被找到,因为真理其实很简单,就在日常的生活中。愿你带着充满盼望的心去寻找这人生的答案。

孔泉泉

2011年夏于北京



## 第一章 自然之美

①	The Love of Beauty 自然之美 .....	2
②	Summer Afternoon 夏日午后 .....	4
③	A Green Hill Far Away 远处的青山 .....	6
④	An Afternoon Walk in October 十月的下午散步 .....	8
⑤	At the Edge of the Sea 在海边 .....	9
⑥	The Poetry of Late Summer 夏末的诗意 .....	11
⑦	August 八月(节选一) .....	14
⑧	August 八月(节选二) .....	15
⑨	First Snow 初雪 .....	17
⑩	A Winter Walk 冬日漫步 .....	19
⑪	Clouds 飘忽的云 .....	22
⑫	Spring 春 .....	24
⑬	Autumn — the Harvest Season 秋天——收获的季节 .....	26
⑭	First Snow 初雪 .....	28
⑮	An October Sunrise 十月的日出 .....	30
⑯	To Autumn 秋颂 .....	33



## 第二章 天堂秘境

- ① Top Five Island Destinations 一生要去的五大岛屿(节选)..... 38
- ② The First Canyon in the World — the Grand Canyon  
世界第一大峡谷——美国科罗拉多大峡谷 ..... 41
- ③ Walden 瓦尔登湖 ..... 43
- ④ Westminster Abbey 威斯敏斯特大教堂 ..... 45
- ⑤ The Charm of Venice 威尼斯风情 ..... 47
- ⑥ Experiencing Scotland 体验苏格兰风情 ..... 49
- ⑦ The Most Modern and Classical Capital — Beijing  
最具现代脉搏的古典城市——北京 ..... 52
- ⑧ Texas' Stunning Scenery of Spring 德克萨斯的春天景色醉人 ..... 54
- ⑨ Spotlight on Copenhagen 美不胜收的哥本哈根 ..... 57
- ⑩ The Parthenon 帕特农神庙 ..... 59
- ⑪ The Largest White City in Morocco — Casablanca  
摩洛哥最大的白色之城——卡萨布兰卡 ..... 62
- ⑫ The Pearl of Iberian Peninsula — Barcelona  
伊比利亚半岛的明珠——巴塞罗那 ..... 64
- ⑬ A Famous Tourist City — St.Petersburg 著名旅游城市——圣彼得堡 ..... 66
- ⑭ Romantic City—Paris 浪漫之都——巴黎 ..... 69
- ⑮ Tea-horse Ancient Road 茶马古道 ..... 72
- ⑯ On the Seashore 在海滨 ..... 74

## 第三章 生命的波纹

- ① Waves of the Life 生命的波纹 ..... 78



②	Cycling 骑自行车 .....	79
③	April Showers Bring May Flowers 四月雨催开五月花 .....	81
④	Live near the Sea 海边的生活 .....	83
⑤	Hour in the Sun 阳光下的时光 .....	85
⑥	We're Just Beginning 一切刚刚开始 .....	88
⑦	A Better Tomorrow 一个更美好的明天 .....	90
⑧	Advice to a Young Man 给年轻人的忠告 .....	92
⑨	Youth 青春 .....	93
⑩	We Are on a Journey 人在旅途 .....	96
⑪	Love your life 热爱生活 .....	98
⑫	Ignorance Makes One Happy 无知常乐 .....	100
⑬	The Road of Life 生活之路 .....	102
⑭	The Happy Door 幸福之门 .....	104
⑮	Breaking Habit 打破习惯 .....	106
⑯	A Warble for Joy of Lilac-time 为丁香花季节而歌唱 .....	108

## 第四章 心存期盼

①	Something to Look Forward to 盼头 .....	112
②	An Ugly Stone 丑石 .....	114
③	Rush 匆匆 .....	116
④	Stars on a Snowy Night 雨雪时候的心情 .....	119
⑤	Feeling in Snow 雪天随想 .....	121
⑥	Happy Life at a Tavern 小客栈的乐趣 .....	123
⑦	Night 夜 .....	125
⑧	A Wet Sunday in a Country Inn 乡村客栈一个阴雨的星期天 .....	127
⑨	The Man in Black 黑衣人 .....	130

⑩	A Little Girl 小女孩 .....	132
⑪	The Angler 钓鱼翁 .....	134
⑫	In the Orchard 在果园里 .....	137
⑬	Low Till Farming 低耕农业 .....	140
⑭	Coffee Complex 咖啡情节 .....	142
⑮	Easter 复活节 .....	144
⑯	The Gift of Love 爱的颂歌 .....	146

## 第五章 寻求真理

①	Truth Is for Everyone 真理为所有人而设 .....	150
②	Of Truth (1) 论真理(1) .....	151
③	Of Truth (2) 论真理(2) .....	154
④	Of Study 论读书 .....	156
⑤	Riches 论财富 .....	159
⑥	The Nobility 论高贵 .....	160
⑦	Liberty 论自由 .....	162
⑧	What I Have Lived for 我为何而生 .....	164
⑨	Three Days to See 假如拥有三天光明 .....	167
⑩	Suit is Best 适合的才是最好的 .....	170
⑪	Companionship of Books 以书为伴 .....	173
⑫	Life is like a Journey 人生如旅程 .....	175
⑬	For the Sake of Other Men 为了别人而活着 .....	178
⑭	The Man and the Opportunity 人与机会 .....	180
⑮	Work and Pleasure 工作和娱乐 .....	182
⑯	When Love Beckons You 爱的召唤 .....	184



英语睡前 5 分钟——且听风吟

## 第一章

# 自然之美

美，绽放在春日百花中；美，摇曳在嫩枝绿叶间；美，萦绕在深海幽谷里；美，闪烁在贝壳与奇石的缤纷色彩中。不只是这些细微之物，还有海洋、山川、河流、繁星、日出、日落，一切都是流溢着自然之美。

# 1. The Love of Beauty 自然之美

穿梭于城市的楼宇之间，疾行于车水马龙之中，忙碌于办公室之内的你，有多久不曾亲近自然，是不是已忽略了那些自然的美，是不是已忘记大自然的美有多么震撼了。如果怀念这种美好，那么就放下沉重的负担，给自己放一个假吧。

## 文苑 漫步

The love of beauty is an essential part of all healthy human nature. It is a moral quality. The absence of it is not an assured ground of condemnation, but the presence of it is an invariable sign of goodness of heart. In proportion to the degree in which it is felt will probably be the degree in which nobleness and beauty of character will be attained.

Natural beauty is an all-pervading presence. The universe is its temple. It unfolds into the numberless flowers of spring. It waves in the branches of trees and the green blades of grass. It haunts the depths of the earth and the sea. It gleams from the hues of the shell and the precious stone. And not only these minute objects but the oceans, the mountains, the clouds, the stars, the rising and the setting sun — all overflow with beauty. This beauty is so precious, and so congenial to our tenderest and noblest feelings, that it is painful to think of the multitude of people living in the midst of it and yet remaining almost blind to it.

All persons should seek to become acquainted with the beauty in nature. There is not a worm we tread upon, nor a leaf that dances merrily as it falls before the autumn winds, but calls for our study and admiration. The power to appreciate beauty not merely increases our sources of happiness — it enlarges our moral nature, too. Beauty calms our restlessness and dispels our cares. Go into the fields or the woods, spend a summer day by the sea or the mountains, and all your little perplexities and anxieties will vanish. Listen to sweet music, and your foolish fears and

## 词汇魅力

1. condemnation [ˈkɒndemˈneɪʃən] *n.* 谴责, 非难
2. invariable [ɪnˈvəriəbl̩] *adj.* 不变的
3. nobleness [ˈnəʊblnɪs] *n.* 高贵, 高洁, 高尚
4. haunt [haʊnt] *vt.* 常出没于; 萦绕
5. multitude [ˈmʌltitju:d] *n.* 大量, 多数
6. dispel [dɪˈspel] *vt.* 驱散, 消除
7. perplexity [pəˈpleksɪti] *n.* 困惑, 混乱
8. vanish [ˈvæniʃ] *vi.* 消失, 绝迹, 不见了

petty jealousies will pass away. The beauty of the world helps us to seek and find the beauty of goodness.

## 译林畅游

对美的热爱是所有人不可或缺的一部分。它是一种道德品质。缺乏这种品质并不能作为受到责难的充分理由,但是拥有这种品质则是美好心灵的永恒标志。对美的欣赏程度与人的品德高尚程度是成正比的。

大自然的美无处不在。整个宇宙就是美的殿堂。美,在春日百花中绽放;美,在绿叶嫩枝间摇曳;美,在深海幽谷里游弋;美,在奇石与贝壳的缤纷色彩中闪烁。不只是这些细微之物,还有海洋、山川、云彩、繁星、朝阳、落日,一切都洋溢着美。这样的美是如此珍贵,与我们最温柔,最高尚的情愫是如此相宜。然而,想到很多人置身于美之中,却几乎对它熟视无睹,真是令人痛心不已。

所有的人都应该去认识大自然之美。没有一条我们踩过的小虫,没有一片在秋风拂掠之际飞舞的树叶不值得我们研究与赞赏。欣赏美的能力不仅增加了我们快乐的来源,也加强了我们的德性的修养。美,安抚我们焦躁不安的内心,也驱散了我的忧虑。到田野或森林去,在夏日的海边或山间待上一天,那么你所有微不足道的困惑与焦虑都会烟消云散。倾听悦耳的音乐,你那愚蠢的恐惧与狭隘的嫉妒都会过去。世界之美将有助于我们找到为善之美。

### 佳句采摘

It unfolds into the numberless flowers of spring. It waves in the branches of trees and the green blades of grass. It haunts the depths of the earth and the sea. It gleams from the hues of the shell and the precious stone. And not only these minute objects but the oceans, the mountains, the clouds, the stars, the rising and the setting sun — all overflow with beauty.

美,在春日百花中绽放;美,在绿叶嫩枝间摇曳;美,在深海幽谷里游弋;美,在奇石与贝壳的缤纷色彩中闪烁。不只是这些细微之物,还有海洋、山川、云彩、繁星、朝阳、落日,一切都洋溢着美。



### 编者心语

美不是精雕细琢,美不是故作姿态,美不是世俗平庸。真正的美要回归于自然。当美回归于自然,而散发出那阵阵亲和的气息,美丽终将会与我们的生活相伴。

## 2. Summer Afternoon 夏日午后

夏日的午后，太阳毫不吝惜的挥洒着热度。炎炎夏日，挥汗如雨，大汗淋漓之后却有着莫名的酣畅淋漓。夏日，就这么真诚的张扬着自己独特的个性，挥洒着灼人的热情。

### 文苑 漫步

Summer afternoon; to me those have always been the two most beautiful words. Summer is the glorious time of the year when most of us can put on our shorts and short-sleeved shirts and actually feel the air and sunlight on our skin; when we don't have to turn up the heat in the morning when we get up; but also when we lay hot and sweaty in bed, unable to sleep at times (those of us who don't have air conditioning, anyway); when we get the sunburn and the *heatstroke* and all those wonderful things.

All green and fair the summer lies, just budded from the bud of spring, with *tender* blue of *wistful* skies, and winds that softly sing. How beautiful the summer night is, which is not night, but a sunless, yet unclouded day, descending upon earth with dews and shadows and refreshing coolness! How beautiful the long mild twilight, which, like a silver clasp, unites today with yesterday!

Summer is a sailor in a rowboat and ice-cream on your dress when you're four years old. Summer is a man with his coat off, wet sand between your toes, the smell of a garden an hour before moonrise. Summer is silk itself, a giant *geranium* and music from a flute far away!

No matter how we see it, summer has a magic that we can't deny — all four seasons do.

### 词汇魅力

1. *sweaty* ['sweti] *adj.* 汗流浃背的, 出汗的
2. *heatstroke* ['hi:t, strəuk] *n.* 中暑
3. *tender* ['tendə] *adj.* 温柔的
4. *wistful* ['wistfəl] *adj.* 渴望的, 忧思的
5. *geranium* [dʒi'reinjəm] *n.* [植] 天竺葵

## 译林 畅游

夏日的下午;对我来说,这几个字一直是英语语言中最美丽的两个字。浪漫夏季,这是一年中最灿烂的季节,我们可以穿上短裤,短袖,尽情地感受着夏日的空气以及撒在皮肤上的阳光;我们不必要在清晨起床后就去打开暖气;当然我们也会满身是汗,燥热地躺在床上,而无法入眠(那些没有空调设施的人们);有了一身夏日晒斑,中暑,这一切都是我们经历着夏日的美妙事情。

夏日展现出一片翠绿、美丽的图画,就像春天的蓓蕾刚刚萌芽,湛蓝的令人向往的天空,还有那轻声吟唱的微风。夏日的夜晚也是美丽的,与其称它为夜晚,它其实更像一个阳光照射不到的,晴朗的白昼,它携带清露,阴凉以及一丝丝清爽降落到了地球!这漫长柔和的夏日黎明也是如此美丽,它就像一个银扣,将今天与昨天紧紧地联系在一起!

夏日是一叶小舟上的船夫,是你四岁时不小心沾在裙脚上的冰淇淋;夏日是赤裸着上身的男人,是浸入你脚趾间的湿漉漉的沙子;夏日还是朝阳初升前一小时的那花园里的清香味。夏日就是那丝绸锦缎,那盛开的天竺葵,以及从远方飘来的悠悠长笛声!

不管我们如何看待它,夏季总有着那么一种我们无法否认的魔力——每个季节独有的魔力。

### 佳句采摘

All green and fair the summer lies, just budded from the bud of spring, with tender blue of wistful skies, and winds that softly sing.

夏日展现出一片翠绿、美丽的图画,就像春天的蓓蕾刚刚萌芽,湛蓝的令人向往的天空,还有那轻声吟唱的微风。



### 编辑心语

夏天是一个热情洋溢的季节。夏给人们带来了无穷的力量,惬意的情怀,夏的美丽也提醒了人们为秋的收获做准备,虽然偶尔也阴云密布,有时也会狂风大作,但享受过风、雨、晴后的风景会更加美丽。

### 3. A Green Hill Far Away 远处的青山

《远处的青山》是英国作家John Galsworthy的散文名篇。文中作者歌颂了自然之美，和平之美，对战争与仇恨表达了批判。战后作者登上了这座青山，摆脱了战争的阴霾，“四年零四个月以来再也没有领略过的快乐、听任思想自由飞翔，那安详如海面上轻轻袭来的和风，那幸福如这座青山上的晴光。”

#### 文苑漫步



And the flight of birds, the gulls and rooks and little brown wavering things which flit out and along the edge of the chalk-pits, is once more refreshment to me, utterly untempered. A merle is singing in a bramble thicket; the dew has not yet dried off the bramble leaves. A feather of a moon floats across the sky; the distance sends forth homely murmurs; the sun warms my cheeks. And all of this is pure joy. No hawk of dread and horror keeps swooping down and bearing off the little birds of happiness. No accusing conscience starts forth and beckons me away from pleasure. Everywhere is supreme and flawless beauty. Whether one looks at this tiny snail shell, marvelously chased and marked, a very elf's horn whose open mouth is coloured rose; or gazes down at the flat land between here and the sea, wandering under the smile of the afternoon sunlight, seeming almost to be alive, hedgeless, with its many watching trees, and silver gulls hovering above the mushroom-coloured "ploughs", and fields green in manifold hues; whether one muses on this little pink daisy born so out of time, or watches that valley of brown-rose-grey woods, under the drifting shadows of low-hanging chalky clouds — all is perfect, as only Nature can be perfect on a lovely day, when the mind of him who looks on her is at rest.

#### 词汇魅力

1. flit [flɪt] *vi.* 掠过，迅速飞过
2. refreshment [rɪ'frɛʃmənt] *n.* 恢复，精神爽快，提神之事物
3. dread [dred] *adj.* 可怕的，恐怖的
4. swoop [swu:p] *vi.* 俯冲
5. conscience ['kɒnʃəns] *n.* 良心
6. beckon ['bekən] *v.* 召唤，吸引，示意
7. supreme [sju:'prɪm] *adj.* 最高的，至上的
8. flawless ['flɔ:lɪs] *adj.* 完美的，无瑕疵的
9. manifold ['mænɪfəʊld] *adj.* 多种的，多方面的
10. muse [mju:z] *v.* 沉思，冥想



## 译林 畅游

天空中各种禽鸟的飞翔,海鸥、白嘴鸭以及那些往来徘徊于白蛋坑边的棕色小东西我都感觉很欣慰,它们是那样的自由自在,一只不爱受拘束的画眉正鸣叫徘徊在黑莓丛中,那叶间晨露还未干。轻如蝉翼的新月依然隐浮在天际;远处不时传来熟悉的声籁;而阳光正照我的脸颊。这一切都很愉快。这里见不到凶猛可怕的苍鹰飞扑而下,把小鸟攫去。这里不再有歉仄不安的良心把我从这逸乐之中唤走。到处都是无限欢乐,完美无瑕。这里张目四望,不管你看看眼前的蜗牛甲壳,雕镂刻画得那般精致,恍如童话里小精灵头上的细角,而且角端作薇薇色;还是俯瞰从此处至海上的一带平芜,它浮游于午后阳光的微笑之下,几乎活了起来,这里没有树篱,一片空旷,但有许多炯炯有神的树木,还有那银白的海鸥,翱翔在色如蘑菇的耕地或青葱翠绿的田野之间;不管你凝视的是这株小小的粉色雏菊而且慨叹它的生不逢时,还是注目那棕红灰褐的满谷林木,下面洁白的流云低低悬垂,暗影浮动——一切都是那么美好,这是只有大自然在一个风和日丽的天气,而且那观赏大自然的人的心情也分外悠闲的时候,才能见到的。

## 佳句采摘

...all is perfect, as only Nature can be perfect on a lovely day, when the mind of him who looks on her is at rest.

一切都是那么美好,这是只有大自然在一个风和日丽的天气,而且那观赏大自然的人的心情也分外悠闲的时候,才能见到的。



战火连天,性命堪危,你还有闲情逸致去欣赏鸟儿翱翔,蝶儿轻舞吗?那些美丽的景致,那些美好的事物如果笼罩在战争的阴云下,便也失去了它的魅力。一个爱美的人必有一颗热爱和平的心,只有整个世界处于和谐的氛围当中,每个人才能发现生活中的美。