

英语

睡前5分钟

触动心底深处的幸福

美丽心灵

主编 方振宇

编者 方振宇 郑磊



北京航空航天大学出版社

振宇英语
Zhenglish
To Be No.1

英语

睡前5分钟

触动心

的幸福

美丽心灵

主 编 方振宇

编 者 方振宇 郑 磊



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

英语睡前 5 分钟——美丽心灵 / 方振宇主编.
--北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5124-0118-1

I. ①英… II. ①方… III. ①英语-语言读物
IV. ①H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第109520号

版权所有, 侵权必究。

英语睡前 5 分钟——美丽心灵

主 编 方振宇

编 者 方振宇 郑 磊

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

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.125 字数: 232 千字

2010 年 7 月第 1 版 2011 年 5 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5124-0118-1 定价: 17.80 元(含光盘)



心灵美丽只需 5 分钟

这是一本可以听可以读可以慢慢品味可以细细琢磨的中英文双语好书，我们精选出 48 篇美文和 48 支英文经典歌曲，在这个清爽的夏天的夜晚试图献给我们每人一个美丽的心灵。

生活在忙碌得“没有时间思考”的今天，我们难免有些许感慨：那些曾经慰藉心灵的文字，那些曾经令人缠绵缱绻的情愫，那些洗尽铅华指引灵魂方向的哲思，那些留在过去却铭刻成永恒的感动……这一切的一切，该如何穿越岁月的纷繁与红尘的嘈杂抵达我们心灵的最深处，留下片刻的浅吟低唱？

请在睡前给自己 5 分钟，让我们的心灵做一次温暖的小憩。伴着或昏黄或明亮的灯光，或忧伤或明快的乐曲，或黯然神伤或莫名孤独的心绪，随动情美文让心灵做一次敞亮的深呼吸。

每天睡前 5 分钟默念或朗诵一下这本书的每一篇短文，这短暂的 5 分钟，也是改变灵魂深度和厚度的 5 分钟，也是让心灵更加美丽的 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，忘了白天的喧嚣、尘世的浮躁和生活的重压。

我在《最好的遗产就是爱》里，也会感慨 AL 没有留下任何财产，似乎他很失败，但他那句动听的“我爱你，儿子”闪着太阳的光辉，让我瞬间彻悟：名利与浮华只不过是过眼烟云，再多的财产再多的虚名也抵不过亲人的爱，朋友的爱，只有爱是连结两个灵魂间最朴实最美丽最恒久的桥梁。

在《爷爷的蜂蜜》里，我看见一个老人对另一个老人简单的思念。“等到爷爷八十九岁的那个夏天，他只能坐在草地的椅子上，看蔬菜长大，玫瑰开花。夏日渐渐消逝，爷爷在丰收前就去世了。对奶奶来说，这是个寂寞的冬天。”朴素的语言，至深的情

爱,在文章的结尾让我们再次感动:“从那时开始,奶奶便相信是因为爷爷那年夏天没能亲自帮她,才派了蜜蜂到这里,让奶奶的小花园欣欣向荣。”

在《生活中,我们最幸福时》里,我找到了我们心灵快乐的理由:“生命中我们有很多的失望、沮丧和烦恼,我们根本不需要寻找。我们美妙的世界充满了美丽、光明、希望。但是,当我们放眼四周时,为什么浪费时间寻找不快、失望和烦恼,而看不到我们面前的美好事物呢?”

在《种橡树的老人》一文里,我感慨于老人的执着和对生命的热爱,如果我们专注于做一件事,做好一件事,这又何尝不是人生瑰丽的成功呢?作者结尾处这样感悟“旅行者站在那里,回忆着它以前的荒凉;一片美丽的橡树林现在之所以耸立在那里,都是因为某个人的关心啊。”

还有《如果我休息,我就会生锈》一文让我爱不释手,几乎到了朗读成背诵的癫狂。太美的一篇文章,太发人深思启人心智的一篇励志之作。如果你还懒散如果你还胸无大志,请记住这些语言:“在一把旧钥匙上发现了一则意义深远的铭文——如果我休息,我就会生锈。对于那些懒散而烦恼的人来说,这将是至理名言。勤奋使开启成功宝库的钥匙保持光亮。因为劳动征服一切。”从现在起,做一个劳动的人,我有一个理想,面朝大海,春暖花开。

太多的思考太多的韵味太多的顿悟太多的流年似水都浓缩在这一本看似普通的《英语睡前5分钟——美丽心灵》中,我在每一个睡前的5分钟忘了时间,忘了自己,我愿意把这份美妙的感觉带给每一个在生活中找寻美丽心灵的读者朋友们,希望你们在散发着夏日青草味道的字里行间找到自己的快乐。

这些快乐,原本就属于美丽心灵,终将让我们难以抗拒。

方振宇
北京千鹤园



真情地带

Day 1	Love is the Best Legacy 最好的遗产是爱	2
Day 2	Love at First Sight 一见钟情	7
Day 3	Grandpa's Bee 祖父的蜜蜂	13
Day 4	Saving David 拯救大卫	21
Day 5	One True Love 真正的爱	26
Day 6	Waiting for Love 爱的等待	31
Day 7	Develop Your Own Helping Rituals 伸出你的友爱之手	35
Day 8	In Life We are Happiest When... 生活中, 我们最幸福时	39
Day 9	The Old Man who Plant Oak 种橡树的老人	45
Day 10	Never Wait too Long 莫待花谢时	49
Day 11	The Basis of Love 爱的基础	54
Day 12	Because of His Love 因爱之名	60

心灵思考

Day 13	Youth 青春	68
Day 14	Three Days to See(Excerpts)假如给我三天光明(节选)	72

Day 15	Companionship of Books (Excerpts) 以书为伴(节选)	78
Day 16	If I Rest, I Rust 如果我休息,我就会生锈	83
Day 17	Ambition 抱负	87
Day 18	What I Have Lived for 我为何而生	93
Day 19	Build Me a Son 塑造我的儿子	98
Day 20	The World as I See It 我的世界观	103
Day 21	Blood, Toil, Sweat and Tears 热血、辛劳、汗水和眼泪	108
Day 22	The Gettysburg Address 葛底斯堡的演讲	112
Day 23	On Resignation 论放弃	117
Day 24	The Road not Taken 未选择的路	122

品味生活

Day 25	Weddings in the United States 美国人的婚礼	128
Day 26	Thanksgiving Day 感恩节的由来	133
Day 27	American's Music Taste 美国人的音乐品味	138
Day 28	England's Bar Customs 英国的酒吧礼仪	144
Day 29	American's Way of Hospitality 美式待客之道	150
Day 30	Halloween 万圣节	156
Day 31	American Cook 美式烹饪	162
Day 32	Venus de Milos 永远的维纳斯	169
Day 33	Babylon Hanging Garden 巴比伦空中花园	173
Day 34	The Pyramids 古埃及金字塔	178
Day 35	The Nile 尼罗河	183
Day 36	Leisure Time 闲暇时间	187

人生哲理

Day 37	The Warmth in Winter 冬日的温暖	194
Day 38	Dream Will Come True 梦想终有成真时	198
Day 39	Feel the Meaning of Life 感悟生活的真谛	204
Day 40	Keep Your Goals in Sight 莫让目标太遥远	208
Day 41	Your Inner Passion in Your Heart 你心中永远的激情	212
Day 42	The Sense of Humor 幽默的意义	216
Day 43	Find the Beauty Around You 学会发现身边的美	221
Day 44	Compassion 怜悯之心	226
Day 45	A Lesson of Life 生活的一课	232
Day 46	Thorough Understanding of Oneself 彻悟自我 ...	237
Day 47	Record of Your Time 自己的经历	242
Day 48	Fear of Six Inches 六英尺的恐惧	246



英语睡前5分钟美丽心灵

· 真情地带 ·



Day 1

Love is the Best Legacy

最好的遗产是爱

隽永小语

有一种爱,它是无言的,是严肃的,在当时往往无法细诉,然而,它让你在过后的日子里越体会越有味道,一生一世忘不了,它就是那宽广无边的父爱。

精美短文

词词相扣

1. intestinal

[in'testɪnəl] *adj.*

肠的, 肠内的, (疾病)侵袭肠的

2. malady

['mælədi] *n.*

疾病, (制度或机构的)弊端, 弊端

3. acute

[ə'kju:t] *adj.*

急性的, 剧烈的, 严重的

As a young man, Al was a skilled artist, a potter. He had a wife and two fine sons. One night, his oldest son developed a severe stomachache. Thinking it was only some common intestinal disorder, neither Al nor his wife took the condition very seriously. But the malady was actually acute appendicitis and the boy died suddenly that night.

Knowing the death could have been prevented if he had only realized the seriousness of the situation, Al's emotional health deteriorated under the enormous burden of his guilt. To make matters worse his wife left him a short time



later, leaving him alone with his six-year-old younger son. The hurt and pain of the two situations were more than Al could handle, and he turned to alcohol to help him cope. In time Al became an alcoholic.

As the alcoholism progressed, Al began to lose everything he possessed—his home, his land, his art objects, everything. Eventually Al died alone in a San Francisco motel room.

When I heard of Al's death, I reacted with the same disdain the world shows for one who ends his life with nothing material to show for it. "What a complete failure!" I thought. "What a totally wasted life!"

As time went by, I began to re-evaluate my earlier harsh judgment. You see, I knew Al's now adult son, Ernie. He is one of the kindest, most caring, most loving men I have ever known. I watched Ernie with his children and saw the free flow of love between them. I knew that kindness and caring had to come from somewhere.

I hadn't heard Ernie talk much about his father. It is so hard to defend an alcoholic. One day I worked up my courage to ask him. "I'm really puzzled by something," I said. "I know your

4. appendicitis
[əˌpendi'saitis] *n.*

〈医〉阑尾炎

5. deteriorate
[di'tiəriəreit] *vi.*

恶化, 变坏

6. alcoholic
[ˌælkə'hɒlik]

n. 嗜酒者, 酒鬼

adj. 酒精的

7. alcoholism
['ælkəhɒlɪzəm] *n.*

酒精中毒

8. motel
[məu'tel] *n.*

汽车旅馆

9. disdain
[dis'dein]

n. 鄙视, 轻蔑

vt. 鄙视

father was basically the only one to raise you. What on earth did he do that you became such a special person? ”

Ernie sat quietly and reflected for a few moments. Then he said, “From my earliest memories as a child until I left home at 18, Al came into my room every night, gave me a kiss and said, ‘I love you, son.’ ”

Tears came to my eyes as I realized what a fool I had been to judge Al as a failure. He had not left any material possessions behind. But he had been a kind loving father, and he left behind one of the finest, most giving men I have ever known.

表情达意

年轻时, Al 就已经是一个技艺精湛的陶艺艺术家了。他有了妻子和两个健壮的儿子。但是一天夜里, 他大儿子肚子疼得厉害, 他想这也只不过是普通的肠道疾病, 就没太在意, 他妻子也是这样认为。然而那种病却是急性阑尾炎, 这个男孩那天夜里就这么死了。

如果他那时意识到情况的严重性, 孩子的死本来是可以避免的, 一想到这些 Al 内心就无比愧疚, 情绪也一天比一天糟糕。更糟的是, 不久他的妻子抛弃了他, 把他们 6 岁的小儿子留给了他。丧子之痛加上妻离之苦让 Al 无法喘息, 他开始酗酒来麻痹自己, 最后他成了一个名副其实的酒鬼。



就这样喝酒度日，AI 慢慢地失去了他所拥有的一切——房子、土地、艺术作品等等，最后孤独地在旧金山的一个汽车旅馆里死去。

当我听说 AI 的死讯时，我的反应和世人一样，鄙视他没有留下什么财产。“多失败啊！”我思索着，“完全没有意义的一生。”

随着时间的流逝，我开始重新审视从前我对 AI 刻薄的评价。你们知道，我认识 AI 已成年的儿子，Ernie。他是我认识的最善良、懂得关心人、最有爱心的男人了。每每看着他和他的孩子们，我都能感觉到他们之间爱的自然流动。我意识到这种善良和关心一定有所渊源。

Ernie 很少提及他的父亲，毕竟他就是想为父亲辩驳也很难。一天，我鼓起勇气问了他：“有些事情让我很疑惑，”我说道，“我知道事实上可以说是你父亲一个人抚养你成人，但是他是怎样把你培养成这么特别的一个人呢？”

Ernie 坐在那里沉思了一会，说道：“从我还是孩子时最早的回忆到 18 岁离开家，AI 每天晚上都会来到我的房间，吻我一下然后对我说：‘我爱你，儿子’”。

听到这些，我抑制不住自己，眼泪涌出来了，我认识到自己是多么的愚蠢，居然认为 AI 是个失败的人。他确实没留下什么物质遗产，但是他曾经是一个很有爱心的父亲，是我认识的最好的、最有爱心的人。



温馨老歌»

Tears in Heaven

Would you know my name

泪洒天堂

你还记得我的名字吗



if I saw you in heaven
Would it be the same
if I saw you in heaven
I must be strong
and carry on
'cos I know I don't belong
here in heaven

•

Would you hold my hand
if I saw you in heaven
Would you help me stand
if I saw you in heaven
I'll find my way
through night and day
'cos I know I just can't stay
here in heaven

•

Time can bring you down
Time can bend your knees

•

Time can break your heart
Have you begging please
begging please

•

Beyond the door
there's peace I'm sure
and I know
there'll be no more
tears in heaven

如果我在天堂遇见你
你我还能够像从前一样吗
如果我在天堂遇见你
我必须坚强
坚持下去
因为我知道我并不
属于天堂

•

你会握我的手吗
如果我在天堂遇见你
你会扶我一把吗
如果我在天堂遇见你
我会找到
度日的方式
因为我知道我不能
留在天堂

•

时间使人消沉
时间使人屈服

•

时间使人伤心
你是否向它求饶
求饶

•

在那道门后
必定是一片祥和
而我知道
将不再有人
泪洒天堂...

Day 2

Love at First Sight

一见钟情

隽永小语

你见,或者不见 我就在那里 不悲不喜
你念,或者不念 情就在那里 不来不去
你爱,或者不爱 爱就在那里 不离不弃

精美短文

They both thought that a sudden feeling had united them.

This certainty is beautiful, even more beautiful than uncertainty.

They thought they didn't know each other,
nothing had ever happened between them,

These streets, these stairs, this corridors,
Where they could have met so long ago?

I would like to ask them, if they can remember—
perhaps in a revolving door face to face

词词相扣

1. corridors
['kɒrɪdɔː] *n.*
走廊, 通道
2. revolve
[rɪ'vɒlv] *vt. & vi.*
(使)旋转





3. fate

[feit] *n.*

命运

4. destiny

['destini] *n.*

命运; 天命; 天数

5. stifle

['staɪfl] *vt. & vi.*

(使)窒息; (使)窒闷

6. indication

[,ɪndɪ'keɪʃən] *n.*

指示, 表示

7. decipherable

[dɪ'saɪfərəbl] *adj.*

不可知晓的

8. suitcase

['sju:tkeɪs] *n.*

手提箱

9. luggage

['lʌɡɪdʒ] *n.*

行李

one day?

A “sorry” in the crowd?

“Wrong number” on the phone?

– but I know the answer.

No, they don't remember.

How surprised they would be

For such a long time already

Fate has been playing with them.

Not quite yet ready to change into
destiny,

which brings them nearer and yet further,
cutting their path

and stifling a laugh,

escaping ever further;

There were signs, indications,

undecipherable, what does in matter.

Three years ago, perhaps or even last
Tuesday,

this leaf flying from one shoulder to
another?

Something lost and gathered.

Who knows, perhaps a ball already
in the bushes, in childhood?

There were handles, door bells,
where, on the trace of a hand,
another hand was placed;

suitcases next to one another in the left
luggage.

And maybe one night the same dream



forgotten on walking;
But every beginning is only a
continuation,
and the book of fate is always open
in the middle.

表情达意



他们彼此都深信，
是瞬间迸发的热情让他们相遇。
这样的确定是美丽的，
但变幻无常更为美丽。

他们认为既然素不相识，
他们之间过去就不会有什么瓜葛。
也许在街道、楼梯和过道上，
他们可能早就曾擦身而过。

我真想问问他们，
是否记得——也许在旋转门里
他们曾碰在一起？
也许太挤了，说过“对不起”！
或者在电话听筒里道声“打错了”。
不过我知道他们会回答：
不，不记得有过这样的事情！

他们非常惊异，
已经有相当长的一个时期，
他们遇到的尽是机遇。
他们还没有完全准备好把自己的命运相互交换。
他们时聚时散，