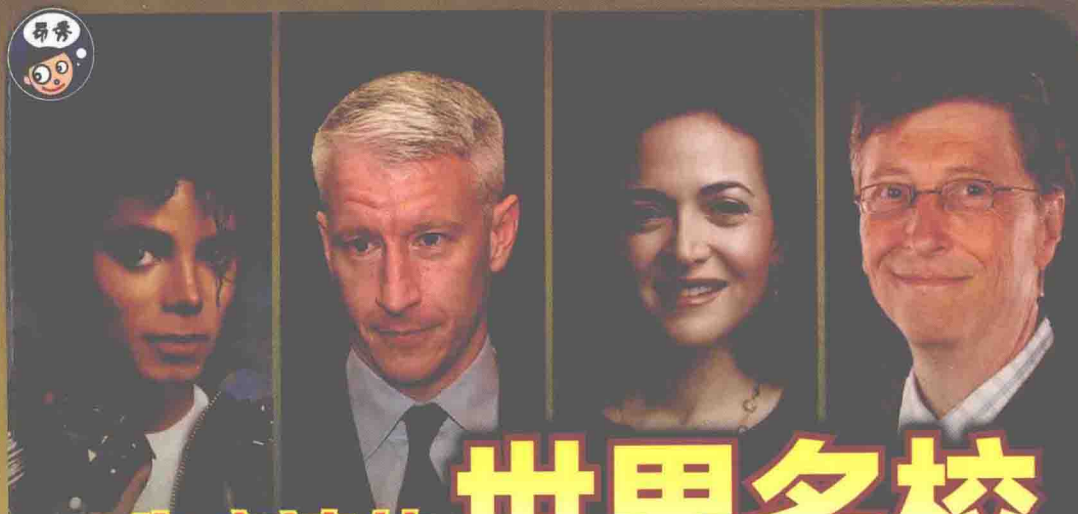




一生必读的 **世界名校**

励志演讲

The Most
Inspirational
Speeches

与口才

英汉对照

耿小辉 昂秀外语教学研究组 主编
徐长为 李鹏飞 殷凌薇 薛非 等



可点读

MP3

原声MP3
双速点读

点读
切换



常速



慢速

随点随听 随学随用

独家附赠

雷布斯励志语录，值得您拥有！

精选演讲 英汉对照 地道译文
演讲推荐 词汇注释 演讲技巧

中国出版集团
中译出版社

一生必读的 世界名校 励志演讲 The Most Inspirational Speeches 与口才

耿小辉 昂秀外语教学研究组 主编
徐长为 李鹏飞 殷凌薇 薛非 著

独家附赠

福布斯励志语录，值得您拥有！

精选演讲 英汉对照 地道译文
演讲推荐 词汇注释 演讲技巧

中国出版集团
中译出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界名校励志演讲与口才：汉英对照 / 耿小辉，昂
秀外语教学研究组主编. — 北京：中译出版社，2015.6
ISBN 978-7-5001-4117-4

I. ①世… II. ①耿… ②昂… III. ①英语—汉语—
对照读物②演讲—世界—选集 IV. ①H319.4:I

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第113982号

世界名校 励志演讲与口才

出版发行：中译出版社

地 址：北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层

电 话：(010) 68359827 68359303 68357328

邮 编：100044

传 真：(010)68357870

电子邮箱：book@ctpc.com.cn

网 址：<http://www.ctpc.com.cn>

总 策 划：耿小辉 张高里

策划编辑：于建军 付蓉

责任编辑：于建军

封面设计：田永

印 刷：北京中印联印务有限公司

经 销：新华书店

规 格：710×1000毫米 1/16

印 张：20

字 数：300千字

版 次：2015年8月第一版

印 次：2015年8月第一次

ISBN 978-7-5001-4117-4 定价：32.80元

版权所有 侵权必究
中 译 出 版 社

遇见 自己未知的正能量

英语演讲是一种文化精髓的浓缩，是语言精华的体现，音节在这里变成飞扬的符号，情感在这里变得跌宕起伏。一篇好的英语演讲从声音上就是一部完美的乐曲，给人绕梁三日的美感和享受。纸上的文字，本来就潜伏着无穷的乐感，出声朗读，语言的乐感和美感就被激活。

《世界名校励志演讲与口才》精心收录了各界名流受邀到各大世界名校所作的演讲佳作，这些演说文质兼美，既有动人心弦的内容，又有流畅生动的优美语言。它们有的代表了整整一代人的共同心声，有的曾激发过千百万人的战斗热情，有的蕴含着演讲者美好的理想，有的闪耀着渊博学识的迷人光彩。读者还可以从中欣赏到演讲者不同的演讲风格：有的铿锵有力，激昂顿挫；有的古朴雄辩；有的不紧不慢，娓娓道来。

在本书中，你不仅会领略到地道、精彩的英文，同时，也能从这些名人校园演讲中得到启示，获得奋发向上、努力拼搏的动力，获得人生拼搏的力量！

除了精心挑选演讲篇章，《世界名校励志演讲与口才》在以下 ⑦ 方面也做到了不遗余力：

- ① 对世界名校和各届名人的生活背景以及演讲背景的介绍能让读者更准确、更透彻地把握该篇演讲的思想内涵。

- 
- ② 演讲者大量的演讲图片以及生活图片贯穿全篇，让读者更直接地、更直观地感受到演讲者的个人魅力。
 - ③ 演讲配套流畅的译文，是练习翻译的优质范本；译文在排版上尽力做到与原文分段对应，让读者一目了然。
 - ④ 每篇演讲附注大量的生词和词组注释，让读者进一步提高和扩大词汇量，能更流畅地阅读和理解演讲内容。
 - ⑤ 每篇演讲配套相应的演讲技巧和训练方法，让读者在享受演讲熏陶的同时，还能培养成功的演讲能力。
 - ⑥ 所有的声音资料都是演讲者最真实声音的记录，非常适合用来练习听力和口语，并熟悉各种带有口音的英语口语。
 - ⑦ 除了附赠 MP3 原声文件，本书还独具匠心地将 mp3 按段切割，极大地方便了读者阅读和学习，想听哪段就听哪段。另外，本书可用点读笔点读，读者想怎么听就怎么听。

把名人校园英语演讲作为英语学习材料不仅能有效地学习地道英语和训练语音语调，还能提高自己的综合素质和拓宽自身知识面，希望朋友们能边欣赏边学习，英语水平在不知不觉中得到提高。

现在，让我们一起来畅听那些震撼心灵的声音吧，一起来获取那些生命中不可或缺的正能量！

使用说明 ser Guide

第一章

哈佛大学

Harvard University

校址：位于美国历史文化名城波士顿的剑桥城
建校日期：1636年9月8日
前身：哈佛学院
类别：私立研究型大学
校训：Veritas (真理)
现任校长：Drew Faust (德鲁·福斯特)
学校网址：http://www.harvard.edu/

简介：哈佛大学最初于1636年由马萨诸塞州殖民地立法机关建立。该机构在1639年3月13日成为哈佛学院。1780年更名为哈佛大学。哈佛大学的毕业生中共有7位曾当选为美国总统，他们分别是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·伯恩斯、詹姆斯·麦迪逊、安德鲁·杰克逊、罗斯福、肯尼迪、克林顿。哈佛校友在美国政治、经济、科学、文化领域都起到了重要的作用。

世界名校介绍

图文并茂，让读者在最短的时间里多维度地了解世界知名院校

演讲背景简介

介绍演讲相关背景，帮助读者加深对本篇演讲的理解

失败只是一个新的开始
Failure is just a New Beginning

1



演讲背景

美国脱口秀女王、企业家和慈善家奥普拉·温弗瑞于2013年5月30日出席了哈佛大学举行的第262届毕业典礼，并为毕业生们献上了一场精彩的励志演讲。当天出席毕业典礼上，不仅有毕业生们献上了一场精彩的演讲，还有来自世界各地的著名名流和政要。校长在致辞中提到了奥普拉，并授予她哈佛荣誉学位。

演讲者简介

姓名：	Oprah Winfrey (奥普拉·温弗瑞)
国籍：	美国
职业：	演员、制片人、主持人
毕业学校：	西南州立大学
出生日期：	1954年1月29日
代表作品：	《奥普拉脱口秀》
荣誉：	美国第一位女亿万富翁 2002年，被普林斯顿大学授予荣誉博士学位 1986年荣获第56届奥斯卡最佳女配角奖



演讲者事迹

奥普拉·温弗瑞不仅是一位著名的电视节目主持人，她还是一位成功的商业女强人，也是慈善家。她被誉为“美国最富有的非裔女性”。她主持的《奥普拉脱口秀》节目在1986年开播，收视率极高，并连续10年位居美国收视率榜首。她还通过自己的公司Oprah Winfrey Productions制作了许多成功的电视节目。她还通过自己的公司Oprah Winfrey Productions制作了许多成功的电视节目。她还通过自己的公司Oprah Winfrey Productions制作了许多成功的电视节目。

演讲者介绍

表格和简要的描述让读者对演讲者的个人资料一目了然

用昂秀点读笔点击小喇叭，即时
发音，快慢双速随意选择

地道的英文和精准的译文，是读者学习英语的极佳素材



演讲秘籍一让声音充满弹性

演讲的成功与否和音质的好坏没有绝对关系。只有判明声音的本质发出是否有弹性的声音，才是最具真实魅力十足的好声音。演讲之后，不妨在以下几个方面做些练习：

①音量：音量大小是决定演讲是否有力量的关键因素。音量太小，听众会感到你在说悄悄话；音量太大，则会让人感到你在喊叫。因此，在演讲时，应根据不同的场合、不同的听众，调整自己的音量。

②音质：音质的好坏直接影响着听众对演讲内容的接受程度。好的音质应该是清晰、明亮、富有穿透力的。为了改善音质，可以在日常生活中多做一些发声练习，如朗读、唱歌等。

③语速：语速的快慢也会影响演讲的效果。语速过快，会让听众感到紧张和不安；语速过慢，则会让听众感到无聊和乏味。因此，在演讲时，应根据自己的习惯和听众的反应，适当调整语速。

④语调：语调的高低起伏是表达情感的重要手段。通过语调的变化，可以突出重点、增强感染力。在演讲时，应注意语调的自然流畅，避免单调和平淡。

⑤停顿：适当的停顿可以让听众有时间思考和消化信息。同时，停顿也可以用来强调某个观点或制造悬念。在演讲时，应有意识地运用停顿技巧。

⑥呼吸：良好的呼吸控制是保证声音持久和有活力的基础。可以通过深呼吸练习来增强肺活量，提高呼吸系统的稳定性。

⑦放松：紧张的声带会导致声音嘶哑和颤抖。在演讲前，应尽量放松心情，保持自然的状态进行发声练习。

通过以上几个方面的练习，可以有效地提升演讲者的声音素质，使其更具吸引力和说服力。

励志金句

And when you do, I want you to know this, remember this: there is no such thing as failure. Failure is just life trying to move us in a new direction.

当你去做时，请记住：世上没有失败。失败只是生活试图把我们带向新的方向。

当你真的跌倒时,我想让你知道,生活想让我们换个方向走罢了。

当你真的跌倒时，收住脚步，不要继续往前走了。
 过激生活让你跌进一个方向走歪了。

And when you're down in the hole, when that moment comes, it's more really okay to feel bad for a little while. Give yourself time to mourn what you think you may have lost but then here's the key, learn from every mistake because every experience, encounter, and particularly your mistakes are there to teach you and force you into being more who you are. And then figure out what is the next right move.

当你跌进一个坑里，你可以难过一段时间，给自己时间去懊悔，但关键是你得从每次生活经历中学习，特别是从你的错误中学习。然后找出下一步该做什么。

当你到了人生谷底，那時候，你必須以過一段時間，給自己時間去發覺你為什麼會失去一切。但關鍵在於：從每次失敗和痛苦中學習，特別是你的每個錯誤都會教給你並使你成為真正的自己，然後想想接下來怎麼做。

But no matter what challenges or setbacks or disappointments you may encounter along the way you will find true success and happiness if you have only one goal, there really is only one and that is to fulfill the highest most truthful expression of yourself as a man being.

但是无论你一路上经历怎样的挑战、挫折、磨难，如果你始终坚持只有一个目标，真的只有一个目标，你就会找到真正的成功和幸福。这个目标就是：作为一个，你要确定你是真善美、最真诚的自我表达。

分析演讲的核心技巧，让读者拥有名人般的演讲能力

提炼演讲中令人奋发的金句，让读者从中汲取更多的正能量

封面上点“常速”喇叭，全书音频为演讲原速；点“慢速”喇叭，全书音频为慢速演讲，方便读者模仿和学习。





目录 Contents



第一章 ▶ 哈佛大学 1

1 Oprah Winfrey (奥普拉·温弗瑞)

Failure is just a New Beginning 失败只是一个新的开始 2

Remember this: there is no such thing as failure. Failure is just life trying to move us in another direction. 请记住: 世间并不存在失败, 那不过是生活想让我们换个方向走走罢了。



▶ 演讲秘籍—让声音充满弹性

2 J.K.Rowling (J.K. 罗琳)

The Benefits of Failure and the Importance of Imagination 失败的额外收益和想象力的重要性 27

You will never truly know yourself, or the strength of your relationships, until both have been tested by adversity. 只有经过了逆境的考验, 你才能真正了解自己, 才能真正知道周围的人所赋予你的力量。



▶ 演讲秘籍—克服恐惧的心理

3 Steven Chu (朱棣文)

Advice for Graduates 给大学毕业生的几个忠告46

As you begin this new stage of your lives, follow your passion. If you don't have a passion, don't be satisfied until you find one. 当你开始生活的新阶段时,请追随你的爱好。如果你没有爱好,就去找,找不到绝不罢休。



► 演讲秘籍—引用名人名言

第二章 ► 耶鲁大学 65



4 Tony Blair (托尼·布莱尔)

Cherishing What You Have Now, and Striving for the Future
珍惜现在,把握未来66

Be good to people on your way up because you never know if you will meet them again on your way down. 当你青云直上时,要善待他人,因为你永远都会不知道,在你走下坡路时你还会不会再碰到他们。



► 演讲秘籍—应对突发状况

5 Anderson Cooper (安德森·库珀)

Follow Your Bliss, Follow Your Heart 追随你的幸福,倾听你的心声80



I decided that if no one would give me a chance, I'd have to take a chance, and if no one would give me an opportunity, I would have to create my own opportunity. 我下定决心，如果没人给我机会，我就自己寻找机会；如果没人给我机会，我就自己创造机会。

► 演讲秘籍—矫正演讲中的坏毛病



第三章 ▶ 斯坦福大学 99

6 Bill Gates (比尔·盖茨) / Melinda Gates (梅琳达·盖茨)

Innovation, Optimism and Empathy 创新、乐观、同情 100

So no matter how much suffering we see, no matter how bad it is, we can help people if we don't lose hope and if we don't look away. 因此不管我们目睹了怎样的痛苦，不管事态如何糟糕，如果我们没有失去希望，如果我们不转头而去，那么我们便能伸出援手。



► 演讲秘籍—善用举例

7 Steve Jobs (史蒂夫·乔布斯)

Three Stories from My Life 我人生中的三个故事 122

Sometimes life's gonna hit you in the head with a brick. Don't lose faith. I'm convinced that the only thing that kept me going was that I loved what I did. 有时生活会给你当头一棒，但不要灰心。我坚信让我不断前行的唯一力量就是热爱我所做的一切。



► 演讲秘籍—引发思索的哲理



第四章 ▶ 牛津大学 137

8 Michael Jackson (迈克尔·杰克逊)

Heal the Children, Heal the World 拯救儿童, 拯救世界... 138



In a world filled with hate, we must still dare to hope. Keep hope alive. In a world filled with anger, we must still dare to comfort. In a world filled with despair, we must still dare to dream. 即使世界充满仇恨, 我们也要勇于憧憬, 让希望永存; 即使世界充满愤怒, 我们也要敢于安慰; 即使世界充满绝望, 我们也要勇于梦想。

▶ 演讲秘籍—以情感人



第五章 ▶ 麻省理工学院 169

9 Carly Fiorina (卡莉·菲奥莉娜)

Tough Choices 勇敢抉择 170



When opportunity knocks, do not be afraid to answer, do not be afraid to go outside your comforts to try something new, to take a risk, maybe to make a mistake. 当机会来临时, 就要勇敢把握, 不要怯于回应, 不要害怕走出温室, 去试试新的, 去冒险、去犯错。

▶ 演讲秘籍—设置演讲高潮

第六章 ▶ 普林斯顿大学……189



10 Jeff Bezos (杰夫·贝索斯)

We Are What We Choose 选择塑造人生……………190

Cleverness is a gift, kindness is a choice. Gifts are easy — they're given after all. Choices can be hard. 聪明是一种天赋，而善良是一种选择。天赋得来很容易——毕竟它们与生俱来。而选择却颇为艰难。



▶ 演讲秘籍——用排比营造气势

第七章 ▶ 卡内基梅隆大学……201



11 Randy Pausch (兰迪·波许)

Living True to Your Dreams and Follow Your Passion 忠于梦想，追随热情……………202

And what I said without even thinking about is that we don't beat the Reaper by living longer. We beat the Reaper by living well and living fully. 而我毫不犹豫地回答他：仅靠多活几天是不能战胜死神的。战胜死神最好的方式是活得好，活得充实。



▶ 演讲秘籍——联想记忆法



第八章 ▶ 美国海军学院 209

12 Barack Obama (巴拉克·奥巴马)

Surrender to Nothing 永不投降 210

Never ask them to do what you don't ask of yourself. Live with integrity and speak with honesty and take responsibility and demand accountability. 己所不欲，勿施于人。诚信做人，诚实说话，承担责任，担当义务。



▶ 演讲秘籍—语音训练



第九章 ▶ 密歇根大学 229

13 Larry Page (拉里·佩奇)

Grab Your Dreams When It Shows Up 当梦想来临时抓住它 230

What is the one sentence summary of how you change the world? Always work hard on something uncomfortably exciting! 如何用一句话总结你该如何改变世界？那就是在那些让人极度兴奋的事情上发奋努力。



▶ 演讲秘籍—奇论妙语



第十章 ▶ 杜兰大学 245

14 Ellen DeGeneres (艾伦·德詹尼斯)

Stay True to Yourself 做真正的自己 246

For me, the most important thing in your life is to live your life with integrity, and not to give into peer pressure; to try to be something that you're not; to live your life as an honest and compassionate person; to contribute in some way. 我认为, 你们生活中最重要的事情就是要活得正直诚实, 别屈从于同伴的压力, 把自己变成本不是的那个人。要活得诚实, 有同情心, 要在某个方面有所贡献。



▶ 演讲秘籍—借用比喻说明道理



第十一章 ▶ 美国西点军事学院... 259

15 Douglas MacArthur (道格拉斯·麦克阿瑟)

Duty, Honor, Country 责任、荣誉、国家 260

They teach you to be proud and unbending in honest failure, but humble and gentle in success; not to substitute words for actions, not to seek the path of comfort, but to face the stress and spur of difficulty and challenge. 它们教导你在失败时要自尊, 要不屈不挠,



胜利时要谦和；不要以言语代替行动，不要贪图舒适，要面对重压和困难，勇敢地接受挑战。

► 演讲秘籍—调动感人的情感

第十二章 ► 清华大学 275



16 Arnold Schwarzenegger (阿诺德·施瓦辛格)

Keep Your Dreams 执着于你的梦想 276

No matter what, keep your dreams. Don't give up on them, even when you are temporarily defeated or denied. Keep your dreams.

无论如何，坚持你们的梦想。即使你们遭遇暂时的失败或被否定，也不要放弃你们的梦想。执着于你的梦想。



► 演讲秘籍—画龙点睛的结束语

附录 ► 《福布斯》励志语录 297

第一章



哈佛大学

Harvard University

校址: 位于美国历史文化名城波士顿的剑桥城
创校日期: 1636 年 9 月 8 日
前身: 哈佛学院
类别: 私立研究型大学
校训: Veritas (真理)
现任校长: Drew Faust (德鲁·福斯特)
学校网址: <http://www.harvard.edu/>

简介:

哈佛大学最初于 1636 年由马萨诸塞州殖民地立法机关立案成立。该机构在 1639 年 3 月 13 日为感谢一名牧师约翰·哈佛的捐赠而命名为哈佛学院，1780 年更名为哈佛大学。

哈佛大学的毕业生中共有 7 位曾当选为美国总统，他们分别是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪和巴拉克·奥巴马。

哈佛迄今已有 40 名诺贝尔奖获得者和 34 名普利策奖获得者，其毕业生在美国政治、经济、科学、文化领域都起到了重要的作用。



失败只是一个新的开始

Failure is just a New Beginning



演讲背景

美国脱口秀女王、企业家和慈善家奥普拉·温弗瑞于2013年5月30日出席了哈佛大学举行的第362届毕业典礼，并为毕业生们献上了一场精彩的励志演讲。在当天的毕业典礼上，不仅有本届毕业生出席，还有很多从这所世界著名学府走出来的著名校友们，校长为毕业生们颁发了学位，并且为奥普拉·温弗瑞颁发了荣誉法学博士学位。

演讲推荐

“OMG，我竟然在哈……佛！”奥普拉·温弗瑞以这样富有激情的标志性方式开始了自己在哈佛大学毕业典礼上的演讲。她用自己的经历告诉毕业生生活的真谛在于内心道德和情感的修炼。她的演讲很振奋人心，尤其对于刚刚步入社会的年轻人来说有很好的指导意义。