

中英双语大学生励志与思想健康教育读本

生命的足迹

The Footprints of Life

王 顺 盛安平 孙 辉 何成刚 编译

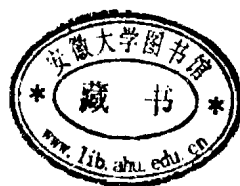
清华大学出版社



生命的足迹

The Footprints of Life

王 顺 盛安平 孙 辉 何成刚 编译



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书通过对理想、幸福、人生、励志、成功、亲情、友情、爱情、心灵成长、哲理、公民与社会责任的诠释,对当代大学生进行励志与思想健康教育。

本书采用中英双语方式,便于学生朗读,学生在朗读这些优秀作品时,一方面增长了自己的智慧,给自己以无限的力量,努力把握好生命中的每一天;另一方面对英语学习中涉及的听、说、写、读、译各方面都有很大提高。同时学生家长也可以成为受益群体,引导孩子正确看待人生所经历的一切,引领孩子健康成长。

本书的选材或诗歌、或散文、或故事、或名人写实,通过中英双语进行,并配上心灵感悟,所以读者面很广。

本书的主要服务对象是高等院校大学生群体。当然因为目前国内英语与计算机教育都是从娃娃抓起,所以从小学高年级、初、高中学生都可以使用本书。本书也可以供从事英语教育、心理健康教育、励志教育等职业的相关人员参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

生命的足迹/王顺等编译.--北京:清华大学出版社,2013.4

ISBN 978-7-302-31086-0

I. ①生… II. ①王… III. ①青年修养—青年读物 IV. ①D432.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303571号

责任编辑:梁颖 李晔

封面设计:傅瑞学

责任校对:时翠兰

责任印制:沈露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:26.75

字 数:520千字

版 次:2013年4月第1版

印 次:2013年4月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:49.50元

产品编号:050524-01

前言

中英双语大学生励志与心理健康读本《生命的足迹/The Footprints of Life》的出版是希望通过对理想、幸福、人生、励志、成功、亲情、友情、爱情、心灵成长、哲理、公民与社会责任的诠释,对当代大学生进行励志与思想健康教育。

每个人的生命只有一次,或长或短。从懵懂走向清醒,从青涩走向成熟。人生如同一场旅行,在这段旅程中,我们时而看见青山绿水,时而遇见荒山戈壁。旅途中的美景陶冶了我们的情操、滋润了我们的身心;行路中的险境磨砺了我们的意志,激发了我们的潜能。在一次次的历练与尝试中,我们渐渐变得强大。

人,立于世,可以没有足够的金钱、漂亮的衣服、豪华的住宅、可口的食物,但是必须有理想、有追求,这是人不断前进、不断奋发的动力。理想如同海上的启明灯,它引导着人生的小舟向着正确的方向迈进。一个人如果没有理想,不知道自己究竟想要什么、追求什么,那么这个人的人生将变得毫无生机与活力。没有理想的人生,就像是断了线的风筝,跌跌撞撞地漂浮于世,随风飘荡,丝毫掌握不了自己的方向。

人生从来不会是一帆风顺的。冥冥之中似乎有一种力量,在我们成长与求索的道路上不断地为我们制造一些小麻烦、小障碍,让我们在追求与实现理想的过程中有那么一点不顺心、不如意。其实,这是生活在教导我们,告诉我们理想生活与现实生活的差别。生活告诉我们要想把理想变成现实,除了需要树立明确的目标之外,还要求我们具备达成理想的相应素质。踏踏实实做事、不浮夸、不焦躁,不轻言放弃。唯有如此,在遇到困难时,我们才能坚持下去,才能品味到克服障碍、获得成功后的那份欣喜与满足。我们的生活也才会因为这份坚持与努力变得更加瑰丽多姿。

人,从来不是孤单单地存活于世的。家中父母兄弟姊妹,给予我们无私的关爱。在无助的人生路上,亲情是最持久的动力;在寂寞的感情路上,亲情是最真诚的陪伴。周围的三五好友,或因趣味相投,或因性格相吸,结下了深厚的友谊。在人生旅途中,因为朋友的相伴,我们的生命更有价值。在友情面前,人与人之间的情感得到共鸣。这种交融的感情,因为时间的沉淀,因为理解的渗透,变得更加醇厚甘甜,如同陈年的美酒,经久弥香。身边一生的伴侣,让我们品尝到爱情的酸甜苦辣。内心深处的浓情蜜意,将两个人的心紧紧连接在一起,从此以后,无论贫穷、富贵,无论健康、疾病,不离不弃,执手相守。爱情为我们平淡的生活酝酿出一丝丝浪漫的气息。亲情的无私,友情的纯挚,爱情的忠诚,我们的一生都生

活在这三种情感交织的世界里,同时也在不断地追求着更真、更纯的情感世界。我们的世界因为有亲情、友情与爱情而变得更加丰富多彩,虽偶有波折,但这些烦恼犹如画板上的点点色彩,将我们的人生描绘得更加绚丽夺目。

我们总是期望自己能够得到幸福,其实幸福就在我们的身边,只是有时候我们缺乏发现幸福的眼睛。父母康健、子女平安、爱人常伴,是幸福;身体健康、学习进步、工作顺利,是幸福;世界和平、国家安定,生活富足,是幸福。人,是社会中的人。追求自身幸福的同时,我们也需要尽自己所能为社会做些事情。用自己的行动,让我们生活的地球变得更加美丽,让人与自然变得更加和谐,让整个世界变得更加幸福。幸福,不是别人给予的,而是自己去发现、去作为、去感受的。

每个人都有不一样的人生,生命中有太多的事值得我们去推敲、去感悟、去品味。

《生命的足迹/The Footprints of Life》受益群体

本书采用中英双语方式,很方便学生晨读,学生在朗读这些优秀作品时,一方面增长了自己的智慧,给自己以无限的力量,把握好生命的每一天;另一方面对英文阅读、听力、写作都有很大提高。同时学生家长也可以成为受益群体,教会孩子如何看待人生所经历的一切,引领孩子健康成长。本书的选材或诗歌、或散文、或故事、或名人写实,并且通过中英双语进行,配上心灵感悟,所以读者面很广。心灵的修养,不是通过口头说教能完成的,必须通过每个人自己的感悟获得。

主要作者与贡献人

本书由王顺负责策划与主编,盛安平、孙辉、何成刚为副主编;王顺与盛安平负责主审;书中所有文章的选材由王顺与盛安平提供;所有文章的心灵感悟由孙辉、何成刚、崔贤、何静、郭焰莲、任苗苗、余东键、严兴莉、曹红霞9人完成;所有文章的英语原文与参考翻译的核对由王顺、盛安平、孙辉、何成刚完成。

内部六阶段目标管理、进度控制、整理、修订与合成人员安排如下:

第一阶段——王顺、盛安平、孙辉、何成刚、崔贤、何静、郭焰莲、任苗苗、严兴莉。

第二阶段——王顺、孙辉、何成刚、何静、郭焰莲、余东键。

第三阶段——王顺、孙辉、何成刚、何静、郭焰莲、余东键、崔贤、严兴莉。

第四阶段——王顺、孙辉、何成刚、何静、郭焰莲、余东键、严兴莉、曹红霞。

第五阶段——王顺、盛安平、孙辉、何成刚。

第六阶段——王顺、盛安平。

特别说明

本书收录的文章类别广、涉及面全,我们尽可能找到每一篇文章的原始出处,并将其标注在每篇文章的结尾,但有些文章实在无法寻找到原始出处,所以就没有标注出来。另外

在文章的收录过程中,我们尽可能保持英文原文的风貌,但有时为了更适合中国学生阅读,对部分文章也做了些增删与修改,在此我们谨向本书收录的所有寓意深刻的美文原作者表示感谢。

致谢

感谢清华大学出版社提供的这次合作机会,使该中英双语励志读本能够早日与大家见面。书中选择了许多有意义的文章,我们主要起到发现、加工与传播美的作用。

感谢团队成员的共同努力,因为大家都为一个共同的信念“为加快祖国的信息化发展步伐而努力!”而紧密团结在一起。感谢团队成员的家庭,是家庭和朋友的无私关怀和照顾、最大限度的宽容和付出成就了今天这一教程。

由于作者水平与时间的限制,本书难免会存在一些问题。如果您在使用本书过程中发现书籍中的错误,或如果您认为某篇文章不适合收录在此书中,或如果您有更有价值的文章提供给我们,请发送 E-mail 到 tsinghua.group@gmail.com 或 roy.wang123@gmail.com,作者及其团队将会及时给予回复,并努力在本书第 2 版中做得更好。

王 顺

2012 年于中国·合肥

王顺先生致全国高校大学生 健全的人格与阳光的生活心态很重要， 甚至比你个人的成才与否都重要

一个人的心态很重要，甚至比成才更重要。先学会做人，再学会做事。

我们任何人，无论是家境贫寒，还是富有。家境贫寒，是代表您的祖辈，为了给你更多的振兴家族的机会和更多的为之努力的意志！家境富有，并不代表什么，只代表你目前可以比他人暂时活的富有些，如果自己不努力，很容易就会丧失这个优势！

同时我们任何人都没有权利去毁灭自己，更没有权利去毁灭他人。因为你不仅仅是属于你的个体，你有疼爱你的父母，有许许多多关心你的亲朋好友。你父母都健在，你就没有权利去毁灭自己。如果你已结婚或已有小孩，就更没有权利，因为还有爱你的妻子与子女在期盼你的成长，为家庭带来欢乐。同样社会的每一个个体都有与之相关联的一系列人，有家人，有亲朋，你更没有权利去剥夺他人的人身权利。

如果你只是目前处于困境，你可以这样去换位思考：

第一，天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

上天给你的困难，只是想锻炼你的心志，让你以后能承担更大的重任。

第二，人生来并不是为了被击败的，假如命运给了你一掌，你就应该还命运更深重的一掌。人的一生路很长，根本不需要在意一时的得与失，就是让他人5年又怎样呢？你还有后面50年以上的时间去超越他人，追求理想。

人只要活着就没有什么不可能，只要你不懈的努力，并且努力的方向是对的，那么你就一定能做成一件事，不需要怨天尤人，请给自己一个成功的机会。

不要天天抱怨社会的不公，只看到社会的诟病，我们要用积极的心态去生活。消极的东西可以去了解一下，但不能也不应该去占据你的心灵，你应该有区别的去看周围的人或事，因为你已成人，已是大学生。

任何事，无论它再丑陋、再黑暗，在你没有能力去改变时，你就要学会去接受，当你有能力去改变时，你就要大胆地站出来，为家庭为社会为民族做出应有的贡献。

在中国特定的历史环境与人文环境中，我们每个人想做成一件事，可能要付出许多，并且收获一系列的打击，嘲弄。但这又算什么呢？任何人，阻碍他人前程的，只能是可笑的绊脚石。

我记得高中时语文老师周世来先生曾说过：为什么中国现在很难出现什么文学大家，那是因为中国的新星在还没有出现前，已经经受同行，上级，下级无限的批评与指责，大家很少从关心帮助你的角度去评价你，而是打击你的意志，消灭你的思想。但前苏联就不一样，虽然一个新人出来，还很幼稚，还有许多的缺点，但大家都会说：在不久的将来，莫斯科的上空又有一颗明星在闪烁。正是由于这种支持，信任成就了许多文学家。

但我们就生活在历史文化超越 5000 年的中国，怎么办呢？当我们不能改变时，只能欣然接受，只能以更强的意志去克服一切困难，直到达到自己认为已经满意的境地。

我同样记得大学时英语老师徐守勤先生的一句话：每个人身上都或多或少地存在惰性，我的任务就是用鞭子抽掉你身上的惰性。

希望每一位高校学生都能形成独立思考的品格，完成自己的三大转变：

由应试型人才向素质型人才转变，

由专业型人才向复合型人才转变，

由理论型人才向应用型人才转变！

为前程搏回属于自己的空间！

与全国所有高校学生共勉！

王 顺

第一篇 理想、幸福篇 / 1

1. 追求梦想 Follow Your Dream / 3
2. 追寻梦想 Follow Your Own Dreams / 6
3. 抱负 Ambition / 8
4. 插上理想的翅膀 The Power of Imagination / 10
5. 心怀信念、奋力前行 Keep Faith and Move Forward / 14
6. 做你想做的梦 Dream Your Dream / 16
7. 在彩虹之上 Over the Rainbow / 18
8. 幸福由内心而生 Happiness from the Deep Heart / 20
9. 如何种植幸福 How to Grow Happiness / 23
10. 进取的幸福 Enterprising Happiness / 25
11. 幸福的悖论 The Paradox of Happiness / 27
12. 幸福路上的十道坎 Ten Obstacles in the Path of Happiness / 31
- 读书笔记 / 34

第二篇 人生篇 / 35

13. 有种旅行叫做人生 Life Comes in a Package / 37
14. 何为重要 What will Matter / 40
15. 人生的完整 The Wholeness of Life / 42
16. 倾听先人的声音 Listen to the Voice of the Ancestors / 45
17. 在探索中成长 Growing in the Middle Ground / 48
18. 更光明的未来 The Light of a Bright Day / 51
19. 重新振作的艺术 The Art of Bouncing Back / 54

- 20. 什么是你攀升的方向标 What is Your Direction Indicator of Ascended / 57
- 21. 我们面对五个敌人 Five Enemies We Face / 59
- 22. 两条道路 Two Roads / 62
- 23. 生活的乐趣 The Joy of Living / 65
- 24. 我为何而生 What I Have Lived For / 67
- 25. 人生礼颂 A Psalm of Life / 70
- 26. 生命的美好 The Goodness of Life / 74
- 27. 人在旅途 Life is Like a Train Ride / 77
- 28. 学会活在现实中 Learn to Live in the Present Moment / 81
- 29. 彻悟自己 Get a Thorough Understanding of Oneself / 84
- 30. 生活的两条真理 Two Truth in Our Life / 87
- 31. 对年轻人的忠告 Advice to a Young Man / 90
- 32. 平等与伟大 Equality and Greatness / 92
- 33. 独一无二的你 You've Amazing You're Awesome / 94
- 34. 一切由你决定 It's Up to You / 96
- 35. 永不忘记 Never Forget / 98
- 36. 品味现在 Relish the Moment / 100
- 37. 你心中永远的激情 A Passion Within You / 102
- 38. 发挥潜力,创造无限 Extend the Miracle / 104
- 39. 昨天、今天、明天 What Day is the Most Important / 106
- 40. 生命的波纹 Waves of the Life / 108
- 41. 热爱生活 Love Your Life / 110
- 42. 人是自由的吗 Is Man Free / 112
- 43. 风雨过后见彩虹 Storms Always Give Way to the Sun / 114
- 44. 我来到这个世界 I Came to This World / 117
- 45. 非凡人生的七大秘诀 Seven Secrets to a Great Life / 119
- 46. 自我意识 Self-Awareness / 123
- 47. 太早和太晚 Too Early and Too Late / 125
- 48. 收藏 Collecting / 127
- 49. 我们需要生命的支撑 We All Need the Handhold of Life / 130
- 读书笔记 / 133

第三篇 励志篇 / 135

- 50. 有志者、事竟成 Where There is a Will, There is a Way / 137
- 51. 生命的拼搏 Life Struggle / 138
- 52. 为生活奋斗 Strive for Life / 140
- 53. 热爱生命 Love of Life / 142
- 54. 永不低头 Hang in There / 145
- 55. 一切刚开始 We're Just Beginning / 147
- 56. 人在旅途 Takeover / 149
- 57. 风雨中的雄鹰 Eagle in a Storm / 151
- 58. 心中有目标,风雨不折腰 If the Dream is Big Enough, the Facts don't Count / 153
- 59. 假如给我三天光明 Three Days to See / 156
- 60. 行动起来改善生活 Action to Improve Life / 158
- 61. 想想好的事情 Think about the Good Things / 161
- 62. 思考你的生活 Think about Your Life / 163
- 63. 如果我休息,我就会生锈 If I Rest, I Rust / 165
- 64. 成长的树根 Growing Roots / 167
- 65. 抓住你生命中的那颗星 Catch the Star That Holds Your Destiny / 170
- 66. 我有一个梦想 I Have a Dream / 172
- 读书笔记 / 179

第四篇 成功篇 / 181

- 67. 成功的要素 The Elements of Success / 183
- 68. 关于获得成功 On Achieving Success / 186
- 69. 成功是一种选择 Success is a Choice / 189
- 70. 自信成就一切 Self-confidence is Essential to Success / 191
- 71. 我想我可以 I Think I Can / 194
- 72. 充实你的思想 Feed Your Mind / 196
- 73. 就为了今天 Just for Today / 198
- 74. 你能公平地对待命运吗 Did You Deal with Fortune Fairly / 200
- 75. 精彩发言四大招数 Wonderful Speech Four Tips / 203
- 76. 务实之人 The Doer of Deeds / 207

77. 不做有才华的穷人 Don't Work for Money / 209

78. 希波克拉底誓言 Hippocratic Oath / 213

读书笔记 / 215

第五篇 亲情、友情、爱情篇 / 217

79. 你的守护天使 Your Guardian Angel / 219

80. 爱父母就聊聊这些吧 Love Parents and Talk about These / 222

81. 男孩的使命 A Boy with a Mission / 225

82. 爱你的妈妈,爱她,要甚于爱你自己 Love Your Mum Much More Than Yourself / 231

83. 我的心灵跟你一样丰富 I Have as Much Soul as You / 237

84. 真朋友,天涯若比邻 The True Friend, Just Nearby You / 239

85. 爱的召唤 When Love Beckons You / 243

86. 择友 Choose Friends / 245

87. 一个海地地震灾民的内心独白 The Internal Monolog of a Haitian
Earthquake Victim / 247

88. 真爱 True Love / 252

89. 当你老了 When You are Old / 254

90. 爱是一根线 Love Is Just a Thread / 256

91. 爱在心里口要开 Speak out Your Love / 259

读书笔记 / 262

第六篇 心灵篇 / 263

92. 赞美他人,永不太迟 Never Late to Praise Others / 265

93. 真诚 Frankness / 270

94. 爱的涟漪 Chain of Love / 272

95. 舒展你心灵的皱纹 Smooth the Wrinkles from Our Souls / 275

96. 生命美于变化 Change Makes Life Beautiful / 278

97. 我想知道你的事 The Story about You Which I Want to Know / 280

98. 假如我又回到了童年 If I Were a Boy Again / 283

99. 愿你的思想永远充满阳光 May You Always Have Positive Thoughts / 286

100. 一杯牛奶 A Glass of Milk / 288

101. 倾听心声 Listen to the Inner Voice / 291

- 102. 真正的富有 The Real Wealth / 293
- 103. 清晨许愿 Morning Wish / 295
- 104. 爱美之心 The Love of Beauty / 297
- 105. 认识你自己 Get a Thorough Understanding of Oneself / 299
- 106. 自由思想与心灵的作用 Free Minds and Hearts at Work / 302
- 107. 一片云 A Piece of Cloud / 306
- 108. 给生命以意义 Giving Life Meaning / 308
- 读书笔记 / 311

第七篇 哲理篇 / 313

- 109. 生而为赢 Born to Win / 315
- 110. 人生如棋盘 Life is a Chess-board / 318
- 111. 深信不疑的十大哲理 Top 10 Things I Know for Sure / 320
- 112. 积极地看待生活 Think Positive Thoughts Every Day / 323
- 113. 生存还是毁灭 To Be or Not to Be / 325
- 114. 永恒之脉 The Thread of Permanence / 328
- 115. 人生的蝴蝶效应 The Butterfly Effect of Life / 332
- 116. 青春 Youth / 334
- 117. 真理追寻者 The Seeker of Truth / 336
- 118. 小圆点的意义 The Significance of the Dots / 339
- 119. 我记得呀, 我记得 I Remember, I Remember / 342
- 120. 杰西的手套 Jessie's Glove / 344
- 121. 生命的故事 Story of Life / 347
- 122. 把学习当成一生的事业 Learning: a Lifelong Career / 350
- 123. 生活靠我们自己创造 Life is What We Make It / 352
- 124. 没有我世界照常运转 Three O' Cat Is Still a Game / 354
- 125. 奇迹的价值 Price of Miracle / 358
- 126. 错过的祝福 The Missed Blessings / 361
- 127. 爱和时间 Love and Time / 364
- 128. 生活的大船 Life Boat / 367
- 129. 苏格拉底的哲学 The Philosophy of Socrates / 369
- 130. 大学的意义 Universities and Their Function / 371

131. 知识和进步 Knowledge and Progress / 373

132. 呼喊自由的鹦鹉 Freedom Parrot / 375

读书笔记 / 377

第八篇 公民与社会责任篇 / 379

133. 葛底斯堡演说 Gettysburg Address / 381

134. 奥巴马获胜演讲 Obama's Victory Speech / 383

135. 罗斯福就职演说 Roosevelt's Inaugural Address / 390

136. 肯尼迪就职演说 Kennedy's Inaugural Address / 394

137. 里根就职演说 Reagan's Inaugural Address / 399

138. 奥巴马就职演说 Obama's Inaugural Address / 402

139. 卡特总统在欢迎宴会上的讲话 Speech by President Carter at
Welcoming Banquet / 408

读书笔记 / 410

参考文献 / 411

作者与贡献者简介 / 412



第一篇 理想、幸福篇

1

追求梦想

Follow Your Dream

【心灵感悟】

纵然烈日当头,蜗牛缓缓地向着金字塔的顶端爬行,因为蜗牛相信:我虽然没有鹰的矫健,但毅力是我最大的天赋;即使没有翅膀,蜘蛛却可以把网牢牢地结在空中,因为蜘蛛相信:梦想是最好的翅膀。

蜗牛告诉我,背起行囊出发吧,梦想就是最好的理由;蜘蛛告诉我,如果没有梦想,连翅膀也会成为累赘。

【英语原文】

All our dreams can come true if we have the courage to pursue them.

Don't be afraid of the space between your dreams and reality. If you can dream it, you can make it so.

I have a friend named Monty Roberts who owns a horse ranch in San Ysidro. He has let me use his house to put on fund-raising events to raise money for youth at risk programs.

The last time I was there he introduced me by saying, "I want to tell you why I let Jack use my house. It all goes back to a story about a young man who was the son of an itinerant horse trainer who would go from stable to stable, race track to race track, farm to farm and ranch to ranch, training horses. As a result, the boy's high school career was continually interrupted. When he was a senior, he was asked to write a paper about what he wanted to be and do when he grew up."

"That night he wrote a seven-page paper describing his goal of someday owning a horse ranch. He wrote about his dream in great detail and he even drew a diagram of a 200-acre ranch,