

The bedtime for English,
falling asleep with good feelings

英汉
对照

睡前时间 学英文

秦文娟
孙 巍 主编



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

带着
好心情
睡眠



唯美阅读体验，

让您爱上阅读，爱上英文

温情散文

心灵智慧

幸福人生

沪江网校
PC 手机
20元学习卡



手机扫描二维码
免费下载相关应用

*The bedtime for English,
falling asleep with good feelings*

睡前时间 学英语

主编 秦文娟 孙 巍
编者 梁海坤 张 浩 蒲雅玫
张德宝 杨丽婷 杨福顺
刘 焱 范铁军 王虹斌
王明生 张明忠 于 伟
李晓霞 余达太 弓志国
王佳宁 孙敬华 李 梅
韩灵生 李 景 乔 哲
乔继昌 于明学 郭 俊
吴俊媛

唯美阅读体验，

带着
好心情
睡眠

爱上英文

爱上阅读，



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前时间学英文 带着好心情睡眠 / 秦文娟, 孙巍
主编. — 大连: 大连理工大学出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5611-7748-8

I. ①睡… II. ①秦… ②孙… III. ①英语 - 自学参
考资料 IV. ① H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058869 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连金阳光彩印包装有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 168mm × 235mm

印张: 23.25

字数: 494 千字

附件: 光盘 1 张

印数: 1~5000

2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 高 颖

责任校对: 杨晓慧

装帧设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5611-7748-8

定价: 38.80 元



前言

Preface

阅读在英语学习中起着不可替代的重要作用。阅读量的多少很大程度上决定了英语水平。根据教育部新课标的要求,学生在高中毕业之前英语阅读量要达到20万词以上;而成年人,只有达到50万词以上的阅读量,才可能具备必要的英语听说读写能力。阅读的重要性主要体现在:

- ★ 阅读在各级各类考试中所占分值逐渐增大。
- ★ 阅读是重要的语言输入途径。
- ★ 阅读是丰富知识、拓展人际关系和自我反省的需求。

英语阅读不必像口语、听力、写作等其他技能学习一样,只要选择适合自己词汇量的英语读物,在任何时间、任何地点都可以学习。本套书就是根据广大英语学习者的普遍时间规律,精选各类阅读素材编写而成的随身英语读物。本套图书,适合积累了2500词汇量以上的学生和上班一族阅读。

本套书将英文阅读分为三个时间段:晨起时间、午休时间、睡前时间。应对这三个时间段,分别编为以下三册:

《晨起时间学英文 唤醒饱满的一天》:所选内容以励志美文、名人奋斗故事、人生哲理为主。在每一个清晨,为您注入学习和工作的动力,助您有一个积极向上的心态去开始新的一天。

《午休时间学英文 拂去半日的辛勤》:所选内容以轻松、幽默、有趣、猎奇为主。使您在短暂的午休时间,调整状态,充满能量地应对下午的工作和学习。

《睡前时间学英文 带着好心情睡眠》：所选内容以温情散文、人生智慧、唯美短文为主。平复您一天的心情起伏，让您带着好心情甜美畅快地入睡。

这套英文阅读丛书，有以下几个突出特色：

① 首套以大众普遍时间规律定制的功能性阅读丛书。

晨起、午休、睡前，是每个人都有的空闲时段。依据时间的不同安排不同的内容，才能更好地调动读者的阅读兴趣，获取更好的阅读收获。

② 将英文阅读和生活融为一体，自然随性不刻意。

每册图书都有一个明确的基调，三种基调恰如其分地调节读者的心情。使阅读不再是可有可无的陪衬，更是充实快乐生活的调味品。

③ 唯美阅读体验，让您爱上阅读，爱上英文。

本套图书的装帧和排版设计，特别注重读者的阅读体验。从字体大小、文字密度、篇幅长度、翻页频度等方面做了大量的反复推敲。力争让您捧着这本书的时候，就会被它所吸引，主动去阅读，开启您良好的英文阅读习惯。

英文阅读的收益，不来自于短期的突击磨练，是一个长期积累的过程。编者一直认为：坚持比天赋重要，毅力比基础重要。书读百遍，其义自现，无需给一次阅读增加更多的功利性目标，阅读量大了，其他英文应用能力的提升是指日可待的。

编者

2013年3月



目录 Contents

Part

1

心灵鸡汤

1 生活就是小甜饼.....	2
2 苍鹭和蜂鸟的比赛.....	4
3 爱是生命最好的养料.....	7
4 兔子的乐子.....	9
5 我的人生老师萨姆.....	12
6 上帝的指示.....	15
7 我们自己的价值.....	18
8 旅途中发现的商机.....	20
9 微笑的力量.....	22
10 长者的计谋.....	24
11 学会播种幸福.....	26
12 爱如断臂.....	29
13 活着的真正意义.....	32
14 世事无常.....	34
15 一枚硬币也能让你成功.....	37
16 执着的农夫.....	39
17 神奇的磨.....	41
18 吉恩·斯特看守大门.....	44

Part

2

名人访谈

- 1 巴拉克·奥巴马：我家有女初长成48
- 2 比尔·克林顿：做我自己，我很快乐53
- 3 乔治·赫伯特·沃克·布什：我老了，但是我精力旺盛.....60
- 4 托尼·布莱尔：我现在不是首相64
- 5 吉米·卡特：我的母亲对我的影响很深71
- 6 骆家辉：遇到挫折决不放弃77
- 7 阿诺德·施瓦辛格：我想要改变加州82
- 8 迈克尔·布隆伯格：市长的新年问候87
- 9 史蒂芬·乔布斯：我们做iTunes是因为热爱音乐90
- 10 拉里·埃里森：除了坚持，我们别无选择95
- 11 马克·扎克伯格：我们建立了最透明和公开的系统99
- 12 埃文·威廉姆斯：我认为推特网结合了很多东西104
- 13 迈克尔·艾斯纳：创意是迪士尼成功的法宝110
- 14 霍华德·舒尔茨：我们要尊重不同的历史和文化传统117
- 15 维克拉姆·潘伟迪：金融体系会变成什么样至关重要122
- 16 迈克尔·戴尔：我回来了126
- 17 杰弗里·比克斯：我对时代华纳辉煌未来的展望131
- 18 布莱恩·邓恩：百思买的工作经历帮助了我136
- 19 科比·布莱恩特：我想要一直站在顶峰140
- 20 大卫·贝克汉姆：我从未停止过进步的步伐144
- 21 迈克尔·菲尔普斯：在游泳池里我就是一条鱼148
- 22 安吉丽娜·朱莉：关于《史密斯夫妇》的故事152
- 23 布兰妮·斯皮尔斯：我不只是个小女孩155



24 莱昂纳多·迪卡普里奥：我从男孩到男人的成长	159
25 帕里斯·希尔顿：我觉得自己就像一个美国公主	165
26 汤姆·克鲁斯：我对生活充满激情	169
27 凯拉·奈特莉：别试着做你做不到的事情	173
28 马特·达蒙：关于《谍影重重》	177
29 布拉德·皮特：每个人都遇见过一个弗洛伊德	182

Part

3

爱情和亲情

1 不曾错过的生命机遇	186
2 海上的恋情	192
3 只是来得太早了	195
4 幻影情侣	198
5 来自天堂的玫瑰	201
6 两个人的早餐	204
7 爱的翅膀降落在康复医院	207
8 爱之复仇	212
9 共享的爱	215
10 看我有多爱你	217
11 生命的过客	220
12 永恒的蝶吻	223
13 野鹅岛	226
14 寒冷的母亲	228
15 鲁本的母亲节礼物	230
16 妈妈的爱无价	235
17 爱的画作	237

18 我始终会选你	241
19 为妈妈演奏	247
20 爱的奇迹	250
21 母爱的真谛	253

Part

4

幸福人生

1 林中的回忆	258
2 世上最美好的事物	262
3 爱的守护	264
4 大声说出你的爱	268
5 一生的爱	271
6 婚礼上的亲吻	276
7 男人的浪漫	278
8 第100位客人的牛肉汤	281
9 传统的婚礼习俗	283
10 我们是一体的	286
11 杜鹃花的爱	290
12 30年的友谊	294
13 爱的链条	300
14 鲁迪的天使	304
15 偶遇陌生的天使	307
16 幸福快乐就好	309

Part

5

理想世界

1 成功生活要诀	314
2 鸟亦如此，人亦如何？	317



3 黑暗中的礼物	320
4 苏茜的创可贴	325
5 永远的友谊	327
6 幸福之道	329
7 精彩人生六大法则	333
8 人类和狗的友谊	336
9 一个微笑能挽救我的生命	339
10 跨越肤色的友谊	341
11 生命中的五个球	343
12 我们都是来学习的	346
13 拥抱的力量	349
14 一条连衣裙的故事	352
15 养孩子的回报	356
16 世界、和平与人类	359





PART 1 心灵鸡汤

1. 生活就是小甜饼
2. 苍鹭和蜂鸟的比赛
3. 爱是生命最好的养料
4. 兔子的乐子
5. 我的人生老师萨姆
6. 上帝的指示
7. 我们自己的价值
8. 旅途中发现的商机
9. 微笑的力量
10. 长者的计谋
11. 学会播种幸福
12. 爱如断臂
13. 活着的真正意义
14. 世事无常
15. 一枚硬币也能让你成功
16. 执着的农夫
17. 神奇的磨
18. 吉恩·斯特看守大门



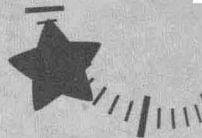


Life Is the Cookie

生活就是小甜饼

One of my patients, a successful businessman, tells me that before his cancer he would become depressed unless things went a certain way. For him, happiness was “having the cookie”. If you had the cookie, things were good. If you didn’t have the cookie, life was not worth a damn. Unfortunately, the cookie kept changing. Sometimes it was money, sometimes power, sometimes sex. At other times, it was the new car, the biggest contract, the most prestigious address. A year and a half after his diagnosis of prostate cancer he sits shaking his head ruefully. “It’s like I stopped learning how to live after I was a kid. When I give my son a cookie, he is happy. If I take the cookie away or it breaks, he is unhappy. But he is two and a half and I am forty-three. It’s taken me this long to understand that the cookie will never make me happy for long. The minute you

我的一个病人是一名成功商人。他告诉我说，他患癌症前，如果事情没有按照某种方式发展，他就会情绪低落。对他来说，幸福就是“拥有小甜饼”。如果你拥有小甜饼，事情就一帆风顺。如果你没有小甜饼，生活就一文不值。不幸的是，小甜饼总是不断变化，有时是金钱，有时是权力，有时是性。在其他时候，它则是一辆新车、一份数额最大的合同、一场享有声望的演讲。诊断出患有前列腺癌一年半后，他坐在那里，悲伤地摇着头。“长大后，我好像就不去学如何生活了。当我给我儿子一块小甜饼时，他就开心。如果我拿走甜饼或者是小甜饼碎了，他就不开心。但他才两岁半，而我已经43岁了。我花了这么长的时间才明白，小甜饼并不能使我长久幸福。从你拥有小甜饼那刻起，它就开始破碎，或者你就开始担心它会破碎，要么担心别人会从你手里拿走它。你知道，你不得不放弃



have the cookie, it starts to crumble or you start to worry about it crumbling or about someone trying to take it away from you. You know, you have to give up a lot of things to take care of the cookie, to keep it from crumbling and be sure that no one takes it away from you. You may not even get a chance to eat it because you are so busy just trying not to lose it. Having the cookie is not what life is about.”

My patient laughs and says cancer has changed him. For the first time he is happy whether his business is doing well or not, whether he wins or loses at golf. “Two years ago, cancer asked me, ‘OKay, What’s important? What is really important?’ Well, life is important. Life. Life any way you can have it, life with the cookie, life without the cookie. Happiness does not have anything to do with the cookie; it has to do with being alive. But who can make the time go back?” He pauses thoughtfully, “I guess life is the cookie.”

许多东西来看护好小甜饼，防止它破碎，并确定别人不会把它从你手中拿走。因为你尽力忙着不失去它，可能都没有时间吃它。拥有小甜饼并不是生活的全部。”

我的病人笑着说癌症已经改变了 他。无论他的生意是否一帆风顺，无论他在打高尔夫球时是输是赢，他第一次感到很幸福。“两年前，癌症问我，‘什么重要？什么才是真正重要的？’对，生活很重要。生活。无论你拥有什么样的生活，无论有没有小甜饼，幸福与小甜饼并没有任何关系，而是和活着有关。可谁又能让时光倒回去呢？”他若有所思地停顿了一下，说，“我想生活就是小甜饼。”

depressed adj. 沮丧的，情绪低落的

cookie n. [美国英语]甜饼干，曲奇饼

not worth a damn 不值一文，毫无价值

prestigious adj. 有名望的，享有声望的

diagnosis n. 诊断

prostate cancer 前列腺癌

ruefully adv. 悲伤地

crumble vi. 破碎；崩溃

thoughtfully adv. 沉思地

2.

A Race Between Heron and Hummingbird

苍鹭和蜂鸟的比赛

Heron and Hummingbird were very good friends, even though one was tall and gangly and awkward and one was small and sleek and fast. They both loved to eat fish. The Hummingbird preferred small fish like minnows and Heron liked the large ones.

One day, Hummingbird said to his friend: "I am not sure there are enough fish in the world for both of our kinds to eat. Why don't we have a race to see which of us should own the fish?"

Heron thought that was a very good idea. They decided that they would race for four days. The finish line was an old dead tree next to a far-away river. Whichever of them sat on top of the tree first on the fourth day of the race would own all the fish in the world.

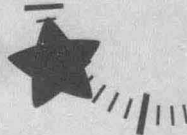
They started out the next morning. The Hummingbird zipped along, flying around and around the Heron, who was moving

苍鹭和蜂鸟是很要好的朋友，即使一个身材瘦长，笨手笨脚；一个身材矮小，圆滑敏捷。他们都喜欢吃鱼。蜂鸟喜欢吃类似于米诺鱼一样的小鱼，苍鹭则喜欢吃大鱼。

有一天，蜂鸟对他的朋友说：“我不确定世界上有足够我们吃的鱼，不如我们来比赛，看看谁该拥有鱼，怎么样？”

苍鹭认为这是一个很好的主意。他们决定比赛四天。终点是一条遥远的河流旁边的一棵死树。第四天的时候，他们谁能坐到那棵树的树顶上，谁就拥有世界上所有的鱼。

他们第二天早晨就出发了。蜂鸟轻快地前进，围着苍鹭飞来飞去。苍鹭则拍打他巨大的翅膀，稳步向前



steadily forward, flapping his giant wings. Then Hummingbird would be distracted by the pretty flowers along the way. He would flit from one to the other, tasting the nectar. When Hummingbird noticed that Heron was ahead of him, he hurried to catch up with him, zooming ahead as fast as he could, and leaving Heron far behind. Heron just kept flying steadily forward, flapping his giant wings.

Hummingbird was tired from all his flitting. When it got dark, he decided to rest. He found a nice spot to perch and slept all night long. But Heron just kept flying steadily forward all night long, flapping his giant wings.

When Hummingbird woke in the morning, Heron was far ahead. Hummingbird had to fly as fast as he could to catch up. He zoomed past the big, awkward Heron and kept going until Heron had disappeared behind him. Then Hummingbird noticed some pretty flowers nearby. He zip-zipped over to them and tasted their nectar. He was enjoying the pretty scenery and didn't notice Heron flap-flapping passed him with his great wings.

Hummingbird finally remembered that he was racing with Heron, and flew as fast as he could to catch up with the big, awkward bird. Then he zipped along, flying around and around the Heron, who kept moving steadily forward, flapping his giant wings.

For two more days, the Hummingbird

飞。后来，蜂鸟一路因为沿途美丽的花朵分心。他从一朵掠过到另一朵，品尝花蜜。当蜂鸟注意到苍鹭在他的前面了，他急着要追上他，尽可能快地向前冲，把苍鹭远远落在后面。而苍鹭只是扑打着他的巨大的翅膀一直稳步向前飞。

因为一直高速飞行，蜂鸟飞累了。天黑时，他决定休息一下。他找到了一个栖息的好地方，睡了整整一夜。但苍鹭一整晚都不停，一直都扑打着巨大的翅膀稳步向前飞行。

当蜂鸟早晨醒来时，苍鹭已遥遥领先了。蜂鸟不得不以最快的速度飞，追赶苍鹭。他从大大的、笨笨的苍鹭身旁一闪飞过，并继续飞，直到苍鹭在它身后消失了。然后，蜂鸟发现附近有一些美丽的花朵。他热情地冲向它们，品尝他们的花蜜。他沉浸在美丽的风光里，并没有注意到苍鹭扑打着他的大翅膀超过他了。

蜂鸟终于想起来他在和苍鹭比赛，并以最快的速度飞去追赶大大的笨鸟。接着，他轻快地围着苍鹭周围飞来飞去，而苍鹭只是扑打着他的大翅膀一直稳步向前飞。

又两天过去了，蜂鸟和苍鹭冲向

and the Heron raced toward the far-distant riverbank with the dead tree that was the finish line. Hummingbird had a marvelous time sipping nectar and flitting among the flowers and resting himself at night. Heron stoically kept up a steady flap-flap-flapping of his giant wings, propelling himself forward through the air all day and all night.

Hummingbird woke from his sleep the morning of the fourth day, refreshed and invigorated. He flew zip-zip toward the riverbank with its dead tree. When it came into view, he saw Heron perched at the top of the tree! Heron had won the race by flying straight and steady through the night while Hummingbird slept.

So from that day forward, the Heron has owned all the fish in the rivers and lakes, and the Hummingbird has sipped from the nectar of the many flowers which he enjoyed so much during the race.

遥远的河岸，那棵死树就是终点线。蜂鸟一路上喝花蜜，在花间飞来飞去，然后夜晚休息，过得很愉快。苍鹭则坚忍地、整天整晚地拍打他的巨型翅膀，稳定地推动自己向前飞。

第四天，蜂鸟从睡梦中醒来，精神振奋，精力充沛。他轻快地飞向河岸的那棵死树。当它看见那棵树的时候，他看见苍鹭栖息在树的顶端！苍鹭在蜂鸟睡觉的时候，径直地、稳稳地飞了一整夜，从而赢得了比赛。

于是从那天起，苍鹭拥有了河流和湖泊中所有的鱼，蜂鸟则是喝着很多很多花的花蜜，这是他比赛期间就很享受的东西。

heron n. 鹭，苍鹭

hummingbird n. 蜂鸟

gangly adj. 身材瘦长的

awkward adj. 笨拙的

sleek adj. 圆滑的

finish line 终点线，终航线

flap vt. 拍打

distract vt. 分散（注意力）；使分心

nectar n. [植] 花蜜

perch vi. 栖息

zoom vi. 隆隆(或嗡嗡)作声地疾行

far-distant adj. 非常遥远的

riverbank n. 河堤

sip vt. 啜

propel vt. 推动，推进

invigorated adj. 精力充沛的，生气勃勃的



3.

Love Is the Best Nourishment of Life

爱是生命最好的养料

A little boy almost thought of himself as the most unfortunate child in the world because poliomyelitis made his leg lame and his teeth uneven and protrudent. He seldom played with his classmates; and when the teacher asked him to answer questions, he always lowered his head without a word.

One spring, the boy's father asked for some saplings from the neighbor. He wanted to plant them in front of the house. He told his children to plant a sapling each person. The father said to the children, "Whose seedling grows best, I will buy him or her a favorite gift." The boy also wanted to get his father's gift. But seeing his brothers and sisters carrying water to water the trees bouncily, anyhow, he hit upon an idea: he hoped the tree he planted would die soon. So after watering it once or twice, he never attended to it.

A few days later, when the little boy went to see his tree again, he was surprised to find it not only didn't wilt, but also grew some fresh leaves, and

一个小男孩几乎认为自己是世界上最不幸的孩子，因为患脊髓灰质炎留下了瘸腿和参差不齐的牙齿。他很少跟同学们玩耍；老师叫他回答问题时，他总是低着头一言不发。

一年春天，小男孩的父亲从邻居家讨了些树苗，他想把它们栽在房前。他叫他的孩子们每人栽一棵。父亲对孩子们说：“谁的树苗长得最好，我就给谁买一件他（她）最喜欢的礼物。”小男孩也想得到父亲的礼物。但是看到兄弟姐妹蹦蹦跳跳提水浇树的背影，不知怎么，他萌生出一种想法：希望自己栽的那棵树早日死去。因此，浇过一两次水后，他再也没去管它。

几天后，小男孩再去看他种的那棵树时，惊奇地发现它不仅没有枯萎，还长出了几片新叶子，与兄妹们种的树相比，显得更嫩绿、更有

心灵鸡汤

名人访谈

爱情和亲情

幸福人生

理想世界