

The Morning time for English,  
waking up a refreshed day

英汉  
对照

# 晨起时间 学英文

秦文娟 主编



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

唤醒  
饱满的  
一天



励志美文

名人故事

人生哲理

新

让您爱上阅读，爱上生活



沪江网校  
PC 手机 平板  
20元学习卡  
手机扫描二维码  
免费下载相关应用

*The Morning time for English,  
waking up a refreshed day*

# 晨起时间 学英文

主编 秦文娟

编者 梁海坤 张 浩 菲

张德宝 杨丽婷 杨

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

唤醒  
饱满的  
一天

唯美阅读体验，

让您爱上阅读，爱上英文



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

## 图书在版编目 (CIP) 数据

晨起时间学英文 唤醒饱满的一天 / 秦文娟主编.  
— 大连: 大连理工大学出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-5611-7754-9

I. ①晨… II. ①秦… III. ①英语-语言读物 IV.  
① H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062175 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: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.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: 22.25

字数: 473 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: 孙 佳

装帧设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5611-7754-9

定价: 36.80 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族一族阅读。

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，获取更好的阅读效果。

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

励志人生

1 规划自己的生活.....	2
2 天无绝人之路.....	5
3 给儿子塞斯的一封信.....	7
4 人生的“腊兰”.....	13
5 创业的十字路口.....	16
6 走在广阔的钻石路上.....	19
7 做生活的强者.....	21
8 成功源于强大积极的习惯.....	23
9 袜子推销员.....	29
10 人生就像茶叶袋.....	32
11 三座钟的故事.....	35
12 安全区.....	37
13 成功的秘诀.....	39
14 放飞梦想.....	43
15 激发自信的十大秘诀.....	46
16 跑出人生的低谷.....	53
17 态度决定一切.....	56
18 永不言弃的米歇尔.....	59



19 随梦成长 .....	61
20 快乐的日子使人睿智 .....	63
21 成功与幸福 .....	65

## Part

## 2

## 奋斗之道

1 星巴克的奋斗历程 .....	70
2 脸谱网的创立 .....	74
3 肯德基诞生的始末 .....	78
4 可口可乐的发展战略 .....	81
5 三星电子的发展 .....	85
6 索尼的发家史 .....	88
7 智能手机的市场竞争 .....	92
8 日本家庭主妇变成投资天才 .....	96
9 格伦·坎宁汉的长跑生涯 .....	100
10 玩儿不坏的洋娃娃 .....	103
11 第一位获普利策新闻奖的黑人记者 .....	105
12 美国纽约州第一位黑人州长的旗帜 .....	108
13 阿什利的歌星梦 .....	111
14 海伦·凯勒的奋斗人生 .....	115

## Part

## 3

## 自我寻求

1 拥抱真实的自我 .....	120
2 谱写生命的乐章 .....	122
3 唱响友爱之歌 .....	125

4 游走的浮云 .....	129
5 敞开封闭的心扉 .....	131
6 一句话可以改变人的一生 .....	134
7 捞金币 .....	138
8 个人包装 .....	140
9 五个内在的敌人 .....	142
10 爱因斯坦的镜子 .....	145
11 别样的出租车 .....	147
12 覆水难收 .....	149
13 知足者常乐 .....	151
14 一个不同寻常的求职者 .....	155
15 善良的心 .....	159
16 清理心灵的空间 .....	163
17 期望杯子被打碎 .....	166
18 拿捏好嫉妒的“度” .....	170
19 控制好自己的情绪 .....	173
20 独处的快乐 .....	177
21 找寻自己的美丽 .....	180
22 心灵的疤痕 .....	183
23 简单的幸福 .....	186

## Part

## 4

## 精彩人生

1 爱迪生：屡败屡战的发明大王 .....	192
2 霍金：坐在轮椅上遨游太空 .....	195
3 布隆伯格：传媒大亨的市长之旅 .....	198
4 盖茨：世界首富的成功之道 .....	201



5 乔布斯：计算机狂人创造苹果神话 .....	205
6 巴菲特：叱咤股市的“奥马哈之神” .....	208
7 松下幸之助：松下电器的“经营之神” .....	212
8 沃森：世界上最伟大的售货员 .....	215
9 梅特舒兹：红牛开创人创造了一个行业 .....	218
10 李嘉诚：亚洲最有影响力的东亚首富 .....	221
11 李彦宏：最具影响力搜索引擎百度创始人 .....	224
12 卡梅隆：无与伦比的天才导演 .....	227
13 卢卡斯：星战文化的缔造者 .....	230
14 巴里摩尔：创造好莱坞传奇 .....	233
15 米勒：不同寻常的好莱坞之路 .....	235
16 莱斯：喋喋不休的演说家 .....	237
17 麦当娜：当代音乐的流行天后 .....	242
18 布兰妮：人见人爱的“小甜甜” .....	245
19 梅西：“新马拉多纳” .....	248
20 科比：篮球小飞侠 .....	251
21 贝克汉姆：当今国际足坛的偶像派球星 .....	254
22 斯皮尔伯格：大片之王 .....	257

## Part

## 5

## 激情演讲

1 黑人民权领袖马丁·路德金：我有一个梦想 .....	262
2 钢铁大王卡耐基：成功之路 .....	266
3 南非前任总统曼德拉：为理想我愿献出生命 .....	269
4 美国现任能源部长朱棣文：请你们拯救世界 .....	274
5 脸谱网首席运营官桑德伯格：你们是我们的希望 .....	277
6 苹果创始人乔布斯：不同凡“想” .....	281

7 美国前任总统克林顿：我们前进的方向 .....	285
8 美国前任总统布什：我们毫不畏惧 .....	292
9 美国现任总统奥巴马：是的，我们能 .....	296
10 世界首富盖茨：释放你的创造力 .....	301
11 美国第一夫人米歇尔：我们都有共同的梦想 .....	304
12 英国前任首相布莱尔：成为世界公民吧 .....	308
13 脱口秀女王奥普拉：我知道你将取得巨大成功 .....	311
14 流行音乐之王杰克逊：拯救孩子，拯救世界 .....	314
15 美国作家罗琳：人生就像一部小说 .....	318
16 诺贝尔文学奖获得者福克纳：人类的精神 .....	325
17 耶鲁大学法学院院长哈罗德：予人玫瑰，手有余香 .....	328
18 美国物理学家爱因斯坦：信任是人类和平的基础 .....	335
19 现任联合国秘书长潘基文：团结起来，一切皆有可能 .....	338
20 美国演员汉克斯：生命在电影中永生 .....	343





## PART I 励志人生

1. 规划自己的生活
2. 天无绝人之路
3. 给儿子塞斯的一封信
4. 人生的“腊兰”
5. 创业的十字路口
6. 走在广阔的钻石路上
7. 做生活的强者
8. 成功源于强大积极的习惯
9. 袜子推销员
10. 人生就像茶叶袋
11. 三座钟的故事
12. 安全区
13. 成功的秘诀
14. 放飞梦想
15. 激发自信的十大秘诀
16. 跑出人生的低谷
17. 态度决定一切
18. 永不言弃的米歇尔
19. 随梦成长
20. 快乐的日子使人睿智
21. 成功与幸福





## Planning Our Lives

### 规划自己的生活

One of the so-called realities of growing up is the **resignation** and acceptance of what is or is not possible in our lives. Consider how many times you have been told or have said to yourself “Now be **realistic**...” OUCH!!! Realistic based upon what? The **expectations** of society? The fears of our parents who wanted to “save” us the pain of **unmet** expectations and Failure? The capacity and capability of our friends and **siblings**? Now being realistic can be a way of managing your expectations and making sure you are safe, however it can also be a great excuse not to risk and a marvelous story of why you should not even try in the first place.

Something that I have discovered in the past decade of working with thousands of people is that many people will not even allow themselves to dream.

一个所谓成长的现实就是对你生命中的可能和不可能的顺从与接受。想想别人对你或你对自己说了多少次“现在现实点……”天啊！现实的基础是什么？是社会的希望？父母想减少我们与期望的结果失之交臂和失败后的痛苦，那是父母的担心吗？还是我们朋友和亲人的才能和能力？如今，现实是管理自己的期望和确保自己的安全的一种方法。然而，这也是甚至不敢去尝试一次冒险和一段非凡的经历的一个很好的借口。

在过去的十年里，在同成千上万人的交往中我发现，很多人甚至不允许他们自己去有梦想。我发现，很难去想象人类拒绝自身最伟大的能力时

I find it difficult to image the dull ache of denying one of our greatest capacities as human beings, the ability to manifest and co-create our reality.

Have you been lowering your wants or blocking your dreams, passion and vision? If that is true for you, for the next 5 minutes I am going to ask you to not be realistic, to not censor your wants, dreams and desires. Just allow yourself to be free with your thoughts and feelings in order to answer the following question. What do you want? What do you want to be, do and have? Live on the beach, travel round the world, start a family, start a business, create a loving relationship, learn another language, become a millionaire, retire, play, teach and share what you know, express your creativity... What do you want? Allow yourself to go past the surface answers and get to what it is that you truly want.

As the picture becomes clearer and clearer, I want you to grab a piece of paper and title it "My Ideal Life". Write down your ideal life, where you are, how you feel, who you are with, the quality of your unique contribution to the world. Do not just turn the page or think about it in your head, actually take some time to consciously design your life and the experiences you want to create. The sad

的那种钝化的疼痛，以及证明和共同创造现实的那种能力。

你曾降低你的需求或者束缚你的梦想、热情或想象吗？如果你这样做过，接下来的5分钟里我要求你别太现实，别审视你的需求、梦想和渴望。只要任随你自己的思想和感情来回答下面的问题。什么是你想要的？你想成为怎样？想做什么？想拥有什么？在海滩上生活、周游世界各地、成家、开始一份事业、创建一段恋情、学习另一种语言、成为一位富翁、然后退休、游戏、教书、分享你所知道的、展现你的创造力……你想要什么？让自己的思维跳出肤浅的答案，想想你真正想要的是什么？

当你脑海中的画面变得越来越清晰时，我希望你能抓住其中的一页，并在上面加上标题：我的理想生活。写下你的理想生活，你在哪里？感觉如何？和谁在一起？你怎样描述你对世界的贡献？不要仅仅翻过这一页，或者只是在你的头脑中思考这些。事实上，你应该有意识地抽出一些时间来计划一下你想创造的人生和阅历。悲哀的是，大部分人用更多的时间来

truth is that most people spend more time planning their wedding day than they spend planning their lives! Your written ideal life becomes your blueprint to manifest everything you want to be, do and have in your life. Read and review your ideal life daily. Share it with others. Ask for support and begin taking steps toward making it a reality now!

When it comes to manifesting your dreams, I believe that Richard Bach said it best, "You are never given a wish without also being given the power to make it come true. You may have to work for it, however."

计划他们的婚礼，而不是他们的生活！书面的理想生活将是实现你的每个需求、希望、和所有的蓝图。每天都读一读、温习一下你的理想生活，和别人分享一下。从现在开始，寻求帮助，向它迈出挺进的步伐吧！

当你开始实现你的梦想的时候，我坚信理查德·巴赫对此的看法是最贴切的：“只要你有梦想，你就会有实现梦想的能力。不过，或许你得为之努力。”

resignation n. 顺从，辞职

realistic adj. 现实的，现实主义的

base upon 根据，以……基础

expectation n. 希望，期待

unmet adj. 未满足的，未达到的

sibling n. 兄弟，姊妹，同胞

in the first place 首先，起初

dull adj. 钝的，感觉(或理解力)迟钝

的，不敏感的

manifest v. 证明，证实，使明白

block v. 阻碍，阻止，妨碍

censor v. 审查，检查

be free with 随意地对待……

surface adj. 表面的，肤浅的

grab v. 攫取，抓住

ideal adj. 理想的，完美的

consciously adv. 自觉地，有意识地

blueprint n. 蓝图，设计图，计划

review v. 回顾，检查



## 2.

## There Is Always A Way Out

## 天无绝人之路

It was a 24-member expedition to the virgin forest at the upper reaches of the Amazon River. Due to the special climate of tropical rainforests, many members lost contact with the expedition for their serious physical discomfort.

Until two months later, all the circumstances of this expedition were made clear: among the 24 people, 23 of them died unluckily in the primeval forests; only one created the miracle of survival. He was the famous explorer John Borusen.

In the primeval forests, Borusen suffered from severe asthma. He kept groping in the vast forests on an empty stomach for three days and nights. In this process, he lost consciousness more than ten times, but the strong desire to survive made him time and again stand

那是一支24人组成的探险队，到亚马逊河上游的原始森林探险。由于热带雨林的特殊气候，许多人因身体严重不适，相继与探险队失去了联系。

直到两个月后，才彻底搞清了这支探险队的全部情况：在24人当中，有23人在原始森林中不幸遇难，只有一个人创造了生还的奇迹，这个人就是著名探险家约翰·鲍卢森。

在原始森林中，鲍卢森患上了严重的哮喘病，他饿着肚子在茫茫林海中坚持摸索了三天三夜。在此过程中，他昏死过去十几次，但强烈的求生欲望促使他一次又一次地站了起来，继续顽强地抗争。他一步一步地坚持，一步一步地摸索，生命的奇迹



up and continued struggling **tenaciously**. He insisted step by step, explored step by step and the miracle of life was born in such insistence and **grope**!

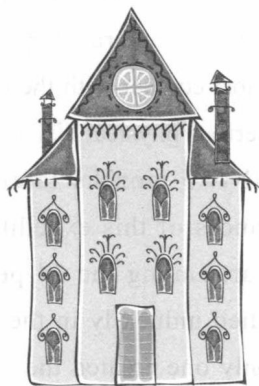
Later, when many reporters rushed to interview John Borusen, one question they asked most frequently was, "Why could you survive luckily alone?" He said, "There is no mountain higher than people, nor is the road longer than feet."

There is always a way out. As long as we have our feet, we'll have a road. This is the **faith** that supported him to survive.

就这样在坚持和摸索中诞生!

后来,许多记者争先恐后地采访约翰·鲍卢森,问得最多的一个问题是:“为什么唯独你能幸运地死里逃生?”他说:“世界上没有比人更高的山,也没有比脚更长的路。”

天无绝人之路。只要有脚,就会有路。这就是支撑他死里逃生的信念。



expedition n. 远征, 探险队

virgin forest [林] 原始森林

upper reaches 上游, 上游河段

tropical adj. 热带的, 热情的

discomfort n. 不适, 不舒服, 疼痛

primeval adj. 原始的, 初期的

miracle n. 奇迹

asthma n. [病理学] 哮喘, 气喘

grope v. 摸索, 探索

consciousness n. 意识, 知觉

stand up 坚持

tenaciously adv. 坚持地

faith n. 信仰, 信念

## 3.

A Letter to My Son  
Seth

## 给儿子塞斯的一封信

Dear Seth,

You're only three years old, and at this point in your life you can't read, much less understand what I'm going to try to tell you in this letter. But I've been thinking a lot about the life that you have ahead of you, about my life so far as I reflect on what I've learned, and about my role as a dad in trying to prepare you for the trials that you will face in the coming years.

You won't be able to understand this letter today, but someday, when you're ready, I hope you will find some wisdom and value in what I share with you.

You are young, and life has yet to take its toll on you, to throw disappointments and heartaches and loneliness and struggles and pain into your path. You have not been worn down yet by long hours of thankless work, by the slings and arrows of everyday life.

亲爱的塞斯，

你现在才仅仅3岁，还不识字，更不用说让你去理解我接下来想在这封信里对你所说的话了。但是我已经苦思冥想了好久，关于你即将面临的人生以及我的生活，我反思了我所学会的东西；思考一个父亲的职责，力图让你做好面临未来岁月中即将出现的困难的准备。

你今天并不能理解这封信的含义，但是某一天，时机成熟时，我希望你能在我与你分享的内容当中找寻到些许的智慧和价值。

你还很年轻，生活还尚未开始摧残你，没有在你的人生道路上布置失望、伤心、孤独、挣扎和苦痛。你还没有被漫长的乏味工作，被日常生活的打击搞得筋疲力尽。