

为心灵留一张安静的书桌，让灵魂有一处温暖的归宿。
每天读点好英文，感受阅读的力量，让我们安静地存在。

生而为赢 心灵鸡汤精选

方振宇 主编 [美] Martin Hendry 审校

激励亿万心灵的魔法钥匙 唯美版本



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团



320分钟
MP3 配乐朗读
附赠英文歌曲赏析

Zhenglish
To Be No.1

生而为赢

心灵鸡汤精选

主编 ◎ 方振宇



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

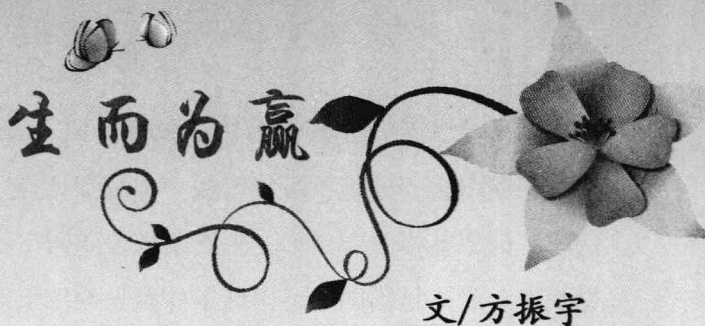
生而为赢 : 心灵鸡汤精选 : 超值白金版 : 英汉对照 / 方振宇主编. — 北京 : 海豚出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5110-1244-9

I. ①生… II. ①方… III. ①英语—汉语—对照读物
②人生哲学—通俗读物 IV. ①H319.4:B

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 053446 号

书 名: 生而为赢——心灵鸡汤精选
主 编: 方振宇
责任编辑: 董 锋 徐婵媛
出 版: 海豚出版社
网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>
地 址: 北京市百万庄大街 24 号
邮 编: 100037
电 话: 010-68997480 (销售)
010-68998879 (总编室)
传 真: 010-68994018
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 16 开 (710 毫米 × 1000 毫米)
印 张: 15.25
字 数: 240 千字
版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-1244-9
定 价: 32.80 元

版权所有 侵权必究



文/方振宇

我记得那是一个冬日的午后，我流着泪听完一首歌。歌是为中央电视台《赢在中国》栏目的主题曲，歌名为《在路上》。

我不只是感动于刘欢的演绎，最主要的是为歌词内容和一种永不言弃的豪情所折服：“那一天，我不得已上路，为不安分的心，为自尊的生存，为自我的证明，路上的辛酸已融进我的眼睛，心灵的困境已化作我的坚定；在路上，用我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人；在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……”

激荡人心的旋律依稀熟悉，渐渐滑落为我在键盘上敲打的四个字：生而为赢。

Born to Win，是生命赋予我们的一种力量。我们每个人期待生命的华丽转身，我们拒绝平凡的人生过于平庸，我们写下“雨后的铅华是展翅待飞的蝶”，但千万别让生活在疲于奔命中过于匆忙，忽略了美丽的风景和难忘的感动。

“生”是前行的状态，平和从容。“赢”是追求的真谛，尽力而为。“生而为赢”不是简单的刻意的名利追逐，它是一种对生命殷实而虔诚的顶礼膜拜。因为生命的内涵是伟大的，真正的成败取决于我们的心态而非外在的表现形式。

“如果我休息，我就会生锈”，这是一行刻在一把旧钥匙上的并不起眼的文字，但它告诉我们人生的真理：勤奋改变一切。勤奋使开启成功宝库的钥匙保持光亮。如果休·米勒在采石场劳作一天后，把傍晚的时间用于消遣的话，



他绝对不会成为一位流芳万古的地理学家。著名数学家爱德蒙·斯通如果闲暇时无所事事，他绝不可能出版一本数学词典，也不会发现开启数学之门的钥匙。如果苏格兰青年弗克森在山坡放羊时，让他那思维活跃的大脑处于休息状态，而不是借助一连串珠子计算星座位置的话，他就不会成为名声大噪的天文学家。生而为赢的人生第一条法则：勤奋！

人生如水。有一个人总是落魄不得志，便有人将他引荐给一位智者。智者沉思良久，默然舀起一瓢水，问道：“这水是什么形状？”智者不等他答，又把水倒入杯子，这人恍然：“我知道了，水的形状像杯子。”智者无语，又把杯子中的水倒入旁边的花瓶，这人悟道：“我知道了，水的形状像花瓶。”智者摇头，双手轻轻端起花瓶，把水倒入一个盛满沙土的罐子。清清的水便一下渗入沙土，不见了。这个人陷入了沉默与思索。智者弯身抓起一把沙土，叹道：“看，水就这么消逝了，这也是一生！”随即智者指着水滴石板留下的凹处说：“一到雨天，雨水就会从屋檐落下，这个凹处就是水落下的结果。”人生如水，我们要尽力适应环境，多一点韧性，少一点抱怨。生而为赢的人生第二条法则：韧性！

永不言弃。生活并非总是如你所愿。希望有时会落空，梦想有时会破灭，我们不能一切随心所愿。但别放弃希望，因为事物并非一成不变。处处留心你身边的美丽：自然中的美，他人的美，你自己的美。请相信，美来自朋友、家庭乃至全人类的融融爱意。一个微笑，一双援助之手，一个关心的举止，一句友善的话语，无不传达着爱。如果你有心去寻找，爱无所不在。哪怕生活中挥之不去的不快和困难将你重重包围，让你力不从心，但你仍可以尽力而为。累积点滴努力，最终你将扭转乾坤。希望一直就在我们身边。当我们遇到挫折时，请深吸一口气并对自己说：我可以做到！希望就会重现。生而为赢的人生第三条法则：自信！

快乐是一种责任。快乐就像一块为了激起阵阵涟漪而丢进池塘的小石子。



快乐的关键并不在于家财万贯或是身体健康，因为我们发现有些乞丐、残疾人和所谓的失败者也都非常快乐。快乐是一种心态，是一种意外的收获。但保持快乐却是一种成就，一种灵魂和性格的胜利。努力追寻快乐并不自私，实际上，这是我们对自己和他人应尽的责任。一旦你认识到快乐是一种责任并让它成为习惯，通向不可思议的乐园的大门就会向你敞开，那里满是感激你的朋友。生而为赢的人生第四条法则：快乐！

生活的理想是为了理想的生活。如果一个人心怀美好愿望和崇高理想，那么有一天他就会实现自己的愿望和理想。哥伦布怀着寻找另一个世界的梦想，于是他发现了新大陆；哥白尼执著于世界的多样性和宇宙的宽广性，最终他揭示了这一点；佛祖相信精神世界存在着纯粹之美和绝对安宁，于是他走进了这样的世界。有渴望才会有收获；有追求才会有成就。梦想要崇高，当你这样去做时，梦想就会成真。你的理想就是你某天想要成为什么样的人的一种承诺；你的理想就是你将要最终揭晓的那个预言。最了不起的成就最初或某段时间内只是一个梦想。橡树由橡实萌生而来；鸟儿从蛋壳孵化而出；天使在灵魂最高的憧憬里蠢蠢欲动。梦想是现实的种子。生而为赢的人生第五条法则：梦想！

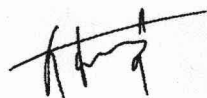
活在当下。梭罗说：“我虽然不富甲天下，却拥有无数个艳阳天和夏日。”哲人道出了活在当下的真谛。活在当下，就为了今天，我将尽力只经历今天而不必急着去解决终身的问题。对一件令我沮丧而又必须坚持一辈子的事，我只需坚持十二个小时。就为了今天，我会很快乐，当机会来临的时候我会抓住它。我会学习，学一些有用的东西。就为了今天，我会过得很惬意。我会使自己看起来达到最佳状态，穿着得体、低声讲话、行为礼貌、毫不苛求，尽量提升和调节自己而不是别人。就为了今天，我将会静静地待上半小时，独自放松。在这半小时里，某个时刻，我会对我日后的生活有个更好的看法。就为了今天，我将不再害怕。尤其不会再害怕欣赏美丽的事物，并且相信我给予世界的，世界也会给予我。生而为赢的人生第六条法则：从容！



人皆生而为新；人皆生而为赢。“生而为赢”是一种人生态度。我一度相信每个人都有自己的成功，只要我们足够快乐、勤奋、有梦想、有韧性、自信和从容。这也是我们奉献给广大读者这本书的真正缘故吧。

你改变不了环境
但可以改变自己
你改变不了事实
但可以改变态度
你改变不了过去
但可以改变现在
你不能预知明天
但可以把握今天

最后，我双手合十，默默祈祷：我希望你枕着这本书甜甜入睡如美丽的合欢；我希望书中的每一处音节每一幅图画走进你灵魂深处发出悠悠共鸣；我希望这些文字温暖你成长的每一个闪亮的日子；我希望这些灵性的语言让你收获平凡人生的每一点感悟每一点快乐；我希望生命的暖阳照亮你不期而至的幸福；我希望你的明天比你的今天更加亮丽……



北京千鹤园

zhenglish@126.com



第一卷 生活的理想是为了理想的生活

1	Life's a Cafeteria 生活就像自助餐.....	2
2	Visions and Ideals 愿望和理想.....	4
	 Track 01 Fields of Gold (金色田野)	7
3	What I Have Lived for 我为何而活	8
4	Allow Your Own Inner Light to Guide You 让内心的灯指引你	12
5	Create Your Own Life 创造自己的生活	15
	 Track 02 Blowing in the Wind (随风飘扬)	18
6	A Full-time School Called Life 生活是一所全日制学校	19
7	Follow Your Dream — The Monty Roberts' Story 为梦想而坚持的罗伯兹	23
8	Think It Over 好好想想	27
9	The 50-percent Theory of Life 我的座右铭: 生活半对半	31
10	What You Make of Your Life Is Up to You 自我打造生活	35
	 Track 03 Hope for Winter (期待冬天)	39

第二卷 活在当下

11	Hour in the Sun 阳光下的时光.....	41
12	Just for Today 就为了今天	44
13	Relish the Moment 品味现在	47
14	Direct from Dell 来自戴尔的建议	50
15	Starting Point 我们正在起跑点	54

	 Track 04 Larger than Life (超越生活)	57
16	Rush 匆匆	58
17	Youth 青春	62
	 Track 05 Smile (微笑)	65
18	Don't Wait for Withering 莫待花谢时	66
19	Today and Tomorrow 今天和明天	69
20	I Will Greet This Day with Love in My Heart 我要用全身心的爱来迎接今天	72
	 Track 06 What I've Done (我所做的一切)	76

第三卷 给年轻人的建议

21	You Have a Choice 你可以选择	78
	 Track 07 Colors of the Wind (风之彩)	81
22	Wake Up Your Life 唤醒自己的生活	82
23	Making Sandcastles 堆沙堡	87
24	Self-assertion 说出你的想法	90
25	Advice to a Young Man 给年轻人的建议	94
26	To Love Life Through Labour 因工作而热爱生命	97
	 Track 08 Yesterday Once More (昨日重现)	100
27	The Happy Door 快乐之门	101
	 Track 09 I Could Be the One (我是唯一的)	104
28	Be Positive to Your Life 积极对待你的生活	105
29	Grow in Business Capacity 在工作中学会成长	108
30	How to Take Initiative at Work 如何在工作中采取主动	111

31	Do You Act or React? 主动还是被动?	115
32	Happy Work = Each Day Is a Holiday 快乐工作=每天都是假日.....	119
	 Track 10 Tennessee Waltz (田纳西华尔兹)	123

第四卷 生而为赢

33	Success Is a Choice 成功是一种选择.....	125
34	Never Give Up Hope 永不放弃希望.....	128
	 Track 11 Big Big World (大大的世界)	130
35	The Significance of Failure 失败的意义.....	131
36	Born to Win 生而为赢.....	133
	 Track 12 Don't Give Up (不要放弃)	137
37	Something Worth Thinking About 值得思考的事情	138
38	On Achieving Success 关于获得成功.....	142
39	Ten Reasons Why You Failed 你失败的10个原因	146
40	The Thought-factor in Achievement 成功中的思维因素.....	154
41	Life Lies in Choosing 人生在于选择.....	159
42	The World Will Make Way for You 世界会为你让路.....	162
43	Success Is a Perpetual Growth 成功是终身的成长.....	166
	 Track 13 We Are the Champions (我们是冠军)	169

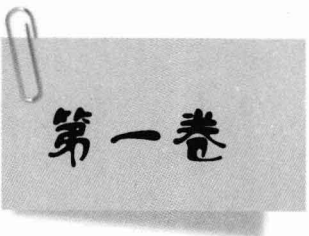
第五卷 如果我休息，我就会生锈

44	"The Brick" in Life 生命中的“砖头”	171
45	True Nobility 真正的高贵	175

46	On Motes and Beams 微尘与栋梁	178
47	How to Be True to Yourself 怎样做个表里如一的人	182
48	Excellence Is not an Act, but a Habit 优秀不是行动, 而是一种习惯	187
49	Get a Thorough Understanding of Oneself 彻悟自我	191
50	If I Rest, I Rust 如果我休息, 我就会生锈	195
51	Success Stems from the Positive Habit 成功源于积极的习惯	198
	Track 14 Only Time (唯有时光)	202
	Track 15 Youth Gone Wild (无所畏惧的年轻人)	203

第六卷 不抱怨的世界

52	Life Is Like Water 人生如水	205
53	Choose Optimism 选择乐观	208
54	On Achievements and Dreams 关于成就和梦想	212
	Track 16 Father and Son (父与子)	215
55	Strength in Surrender 当你直面现实你会获得力量	216
56	Cooperate with the Inevitable 接受不可避免的事实	219
	Track 17 When You Believe (只要你肯相信)	223
57	Eagle in a Storm 风雨中的雄鹰	224
58	Today I Will Be Master of My Emotions 今天我要学会控制情绪	226
	Track 18 I Believe I Can Fly (我相信我能飞翔)	230



第一卷



生活的理想
是为了理想
的生活

It's my life
It's now or never
I ain't gonna live forever
I just want to live while I'm alive
My heart is like an open highway
Like Frankie said
I did it my way
I just wanna live while I'm alive
It's my life

这就是我的生活
把握现在，机会稍纵即逝
我不希望长生不死
我只想趁活着的时候认真地生活
我的心就像开放的高速公路
就像弗兰基说的
我走自己的路
我只想趁活着的时候认真地生活
这就是我的生活

1

Life's a Cafeteria

生活就像自助餐

“生活就像自助餐，你可以去要你想要的任何东西，只要你愿意支付它们的价格，你也可以想要成功。但是如果你什么都不做而等着别人把它送到你身边，那是永远都不可能的。”这句话让我鼓起对生活的勇气，激励我在生活之路上勇往直前。

A friend's grandfather came to America from Eastern Europe. After settling down at Ellis Island, he went into a cafeteria in lower Manhattan to get something to eat. He sat down at an empty table and waited for someone to take his order. Of course nobody did. Finally, a woman with a tray full of food sat down opposite him and informed him how a cafeteria worked.

"Start out at that end," she said. "Just go along the line and pick out what you want. At the other end they'll tell you how much you have to pay."

"I soon learned that's how everything works in America," the grandfather told a friend. "Life's a cafeteria here. You can get anything you want as long as you are willing

_____个朋友的祖父从东欧到美国来。在埃利斯岛安顿下来后，他去曼哈顿下城的一家自助餐厅吃饭。他在一张空桌子边坐下，等待侍者来点餐，当然没有人来招呼他。最后，一位女士拿着满满一托盘食物走过来坐在他对面，并告诉他自助餐厅怎样选餐。

她说：“从餐厅的那端开始，沿着队伍向前走，去要你想要的东西，在餐厅的另外一端会有人告诉你该付多少钱。”

“接着我很快了解到这就是美国人的生活方式”，朋友的祖父对一个朋友说，“在这里，生活就像自助餐。你可以去要你想要的任何东西，只要你愿意负担它们的价格。你也

to pay the price. You can even get success. But you'll never get it if you wait for someone to bring it to you. You have to get up and get it yourself."

可以取得成功。但是如果你什么都不做，只等着别人把它送到你身边的话，那是永远都不可能的。你必须行动起来，必须自己去追求它。”

魅力词汇

settle down 安定下来

cafeteria [ˌkæfiˈtɪəriə] *n.* 自助餐厅

take order 点餐

inform [inˈfɔ:m] *vt.* 通知，告诉

pick out 挑选出

一口气背诵极品句

Life's a cafeteria here. You can get anything you want as long as you are willing to pay the price. You can even get success. But you'll never get it if you wait for someone to bring it to you. You have to get up and get it yourself.

难句小CASE

You can get anything you want as long as you are willing to pay the price.

【译文再现】你可以去要你想要的任何东西，只要你愿意负担它们的价格。

【指点迷津】本句包含两个从句，第一个从句是定语从句 **you want**，先行词是 **anything**；第二个从句是 **as long as** 引导的条件状语从句。

2

Visions and Ideals

愿望和理想

行动来自于想法，成就来自于梦想。你的理想也许不一定实现，但没有愿望和理想，你更得一无所成。

He who cherishes a beautiful vision, a lofty ideal in his heart, will one day realize it. Columbus cherished a vision of another world, and he discovered it; Copernicus fostered the vision of a multiplicity of world and a wider universe, and he revealed it; Buddha beheld the vision of a spiritual world of stainless beauty and perfect peace, and he entered into it.

Cherish your visions; cherish your ideals; cherish the music that stirs in your heart, the beauty that forms in your mind, the loveliness that drapes your purest thoughts, for out of them will grow all delightful conditions, all heavenly environment; of these, if you but remain true to them, your world will at last be built.

To desire is to obtain; to aspire is to achieve. Shall man's basest desires receive the fullest measure of gratification, and his

如果一个人心怀美好愿望和崇高理想，那么有一天他就会实现自己的愿望和理想。哥伦布怀着寻找另一个世界的梦想，于是他发现了新大陆；哥白尼执着于世界的多样性和宇宙的宽广性，最终他揭示了这一点；佛祖相信精神世界存在着纯粹之美和绝对安宁，于是他走进了这样的世界。

拥抱你的愿望；拥抱你的理想；珍惜萦绕在你心头的动人音乐、存在于你脑海的无尽美丽、掩盖你纯净想法的盈盈可爱，因为一切可喜的境况和快乐的氛围均出自于此；如果你真实地对待这些感受，你终将建立自己的世界。

有渴望才会有收获；有追求才会有成就。人们最基本愿望能得到彻底满足吗，而最纯洁的渴望会因

purest aspirations starve for lack of sustenance? Such is not the Law: such a condition of things can never obtain: "ask and receive."

Dream lofty dreams, and as you dream, so shall you become. Your vision is the promise of what you shall one day be; your ideal is the prophecy of what you shall at last unveil.

The greatest achievement was at first and for a time a dream. The oak sleeps in the acorn; the bird waits in the egg; and in the highest vision of the soul a waking angel stirs. Dreams are the seedlings of realities.

缺少生存养料而破灭吗? 规则不是这样的: 这样的情形从来不存在。"有求必有得"。

梦想要崇高, 当你这样去做时, 梦想就会成真。你的理想就是你某天想要成为什么样的人的一种承诺; 你的理想就是你将要最终揭晓的那个预言。

最了不起的成就最初或某段时间内只是一个梦想。橡树由橡实萌生而来; 鸟儿从蛋壳孵化而出; 天使在灵魂最高的憧憬里蠢蠢欲动。梦想是现实的种子。

魅力词汇

lofty ['lɒftɪ] *adj.* 崇高的
multiplicity [ˌmʌltɪ'plɪsəti] *n.* 多样性
stainless ['steɪnlɪs] *adj.* 纯洁的
drape [dreɪp] *vt.* 覆盖
aspire [ə'spaɪə] *vi.* 追求
gratification [ˌgrætɪfɪ'keɪʃən] *n.* 满足

sustenance ['sʌstənəns] *n.* 生计
prophecy ['prɒfəsi] *n.* 预言
unveil [ˌʌn'veɪl] *vt.* 揭晓
acorn ['eɪkɔːn] *n.* 橡实
seedling ['siːdlɪŋ] *n.* 秧苗, 幼苗

一口气背诵极品句

Dream lofty dreams, and as you dream, so shall you become. Your vision is the promise of what you shall one day be; your ideal is the prophecy of what you shall at last unveil.

难句小 CASE

Cherish the music that stirs in your heart, the beauty that forms in your mind, the loveliness that drapes your purest thoughts, for out of them will grow all delightful conditions, all heavenly environment.

【译文再现】珍惜萦绕在你心头的动人音乐、存在于你脑海的无尽美丽、掩饰你纯净想法的盈盈可爱，因为一切可喜的境况和快乐的氛围均出自于此。

【指点迷津】本句可分为两部分，for 引导原因状语从句，其前面是一个祈使句，宾语包含了 the music, the beauty 和 the loveliness; 三个宾语后均跟着一个 that 引导的定语从句; for 后面的句子为避免头重脚轻所以使用了倒装，主语为 all delightful conditions, all heavenly environment, 谓语为 will grow out of them。