

☆☆ 心情故事 ☆☆

飘逸而行

谈人生

成应翠 刘文娟 主编

LIFE STORIES
ABOUT LIFE



科学出版社
www.sciencep.com

☆☆ 心情故事 ☆☆

飘逸而行

谈人生

成应翠 刘文娟 主编

科学出版社

（北京）海淀区北四环

图书在版编目 (CIP) 数据

飘逸而行: 谈人生 / 成应翠, 刘文娟主编. —北京: 科学出版社, 2008

(心情故事)

ISBN 978-7-03-022831-4

I. 飘… II. ①成… ②刘… III. ①英语-汉语-对照读物 ②散文-作品集-世界 IV. H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第130896号

责任编辑: 郝建华 刘彦慧 / 责任校对: 赵桂芬

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 飞亚景设计 / 版式设计: 楠竹文化

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年10月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2008年10月第一次印刷 印张: 10 1/8

印数: 1—6 000 字数: 360 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

主 编：成应翠 刘文娟

副主编：郭晓斌

参 编：（按姓氏笔画排序）

孙 帅	张红霞	李文平	陈禹铭	黄丽颖
黄志军	黄志军	杨金鑫	林 滢	胡英杰
郭文正	赵砚琛	郭美兰	崔光婕	谢 意
蔡文君				

绘 图：王雅琪，王巧梅：《光芒童真》

石文莉，张红利，谭书鹃：《那时花开》

《一诺千金》《午夜玫瑰》《一盒子吻》

《飘逸而行》《风样年华》《心灵烛火》



给心灵一双翅膀，她可以飞得更高，飞得更远……

给思想一点养分，她可以驰骋得更自由，更矫健……



当今世界，倘若你能用英语流畅地表达思想，你就拥有一双会飞翔的翅膀。英语是一把进入知识宫殿的钥匙，一张通向绚丽世界的绿卡；她可以让你走得更快，走得更远，走得舒展和自由；她可以为你出国深造、工作晋升、事业发展等提供更加广阔和多样的前景。

那么，如何用英语流畅地表达思想呢？要达到这一目标，首先要培养英文思维，而培养英文思维的有效途径就是坚持大量阅读。大量阅读，是吸收鲜活语言素材的最佳途径；大量阅读，能给你提供英文句子的最基本成分，让你学会简单自如的表达方法；大量阅读，会让你反复见到一些词汇和语言现象，这有助于你学习基本的语法、词汇搭配等，又可以巩固已学的知识使其成为技巧。只有大量阅读，才能培养语感，锻炼英语的应用和思维能力。

面对图书市场琳琅满目的读物，如何选择适合自己英语水平的阅读材料呢？选择水平相当的、理想的阅读材料至关重要。这些读物可以让你读得快、读得多，同时，增长信心，培养兴趣。如果专挑“硬骨头”啃，食而不化，结果也许只是事倍功半。在选择读物的时候，应注意以下几点。首先，没有专业词汇，用词较简单；其

次，篇幅较短，内容极具吸引力；此外，内容最好是关于日常生活方面的，不要选择专业题材的读物。要避免专业词汇较多、描写太细的作品。

在此，我特别向具有中级英语水平及以上的读者推荐《心情故事》双语“悦读”丛书。本丛书集众英语读物优点于一身，并努力开拓英语学习的新视角，倡导“娓娓道来，智慧悦读”的新理念。该丛书共8册，即《一诺千金》（谈友情）、《午夜玫瑰》（谈爱情）、《一盒子吻》（谈亲情）、《飘逸而行》（谈人生）、《光芒童真》（人之初）、《风样年华》（谈青春年少）、《心灵烛火》（谈世间冷暖）、《那时花开》（谈回忆）。本丛书对于大学生朋友、广大白领人士及学有余力的中学生朋友来说是个不错的选择。

本丛书有以下突出的优点：

1. 本丛书8个角度的选材都是关于日常生活的方方面面，没有生僻的专业词汇。

2. 内容广泛而丰富，或谈人生，或谈情感，或谈青春年少，或谈世间冷暖，篇篇智慧，章章瑰丽，极具可读性。

3. 原汁原味的英语美文，篇幅短小精悍，难易程度适中，读来轻松愉悦。

4. 英汉双语对照，便于你更好地理解文章所传达的精神实质。

5. 图文并茂，漫画的形象功能有助于你加深对文章内涵及文化背景的了解。

6. 结构清晰，体例编排独具特色。每篇文章后所设置的“文章链接”专栏有助于你理解文章的深层含义，“幽默快车”专栏旨在为你减压，放松心情。

阅读本套读物，有利于你培养语感，熟悉英语的基本表达，积累鲜活的语言素材，有效培养自信心。在每读完一篇文章后，请试问自己，“如果用2 000~3 000个最常用的词汇，我能说出或写出如此生动的故事吗？”



阅读本套读物，你可将所学到的原汁原味的、地道的英语表达灵活地移植到日常交流或各类考试中，可以达到事半功倍的效果。

阅读本套读物，你不仅能学到语言，而且还能了解欧美国家的风俗习惯和文化背景知识。在国际化环境和跨文化范围日益扩张的环境下成长起来的新人类，即使不能完全做到“学贯中西”，也应做到略熟中西“文采”，自觉且努力地提高自身修养。

英语学习贵在坚持，倘若你能合理地安排时间，坚持读完本丛书的每一篇文章，慢慢地，你就会掌握英语文章的篇章结构、文体特征、用词句式，用英文表达思想自然就会流畅。

在鸟语花香的清晨，或风和日丽的午后，抑或斜风细雨的周末，找一处僻静的角落，用心鉴赏作者寄托在文章中的思想和情感，细细品味字里行间流淌出的语言美和思想美，你就会感受到“Jump and get an apple”（每读完一篇文章都会有所收获）的喜悦。在轻松愉悦中，英文思维、文化感悟及人文情趣得到了提升。

衷心祝愿广大读者朋友，在人生的旅途中，拾翼而飞，飞得更高，飞得更远，飞得更加自由和洒脱。



编者

2008年于北京

前言

在如歌而去的日子里

岁月如歌，冬夏是它的节拍，晨昏是它的咏叹，每一天都是它的音符。多少个美妙的音字符串起，人生的主旋律就跟着奏起。在如歌而去的日子里，有多少往事让你不能忘怀？有多少感动永驻心田？展望未来，你的心里又浮现出多少希冀？时光悠扬，让我们用心去歌唱，去演绎。

Being Present	2
活在当下	3
Today Is an Opportunity	7
今天是一场机遇	9
My Reborn	13
重生	15
Life Is a Journey	19
生命之旅	21
Think of What You Have	26
想想你所得到的	27



To Buy a Coke.....	32
自己买可乐.....	35
Awake the Soul Within.....	40
让灵魂回归.....	41

乘着梦想飞翔

梦想萌芽的地方，可能是一片贫瘠的荒原；梦想初次吐露的时候，可能透着不尽的傻气和执著。梦想开始的地方总是简单粗糙，可是回首时才发觉，正是它们成就了人生的辉煌。梦想是燎原的火种；梦想是助飞的翅膀；梦想让我们在大千世界中自在飞翔。乘着梦想飞翔，心有多大，舞台就有多宽广。

The Dream-Pursuing Girl.....	46
追梦女孩.....	49
Save My Own Money for College.....	54
自食其力上大学.....	57
The Ways to the Square.....	62
去广场的路.....	65
You Are Special.....	70
你是独特的.....	72
From Dr. Offutt.....	76
跟随师步.....	78
Lessons from My Wagon.....	82
不止是旅行车而已.....	84
Running in the Rain.....	89
雨中的奔跑.....	91
I Want to Be Just like You.....	95
我想像你一样.....	97

真爱像阳光，轻轻洒进了心房

真正的爱护是下雨时头顶悄然出现的一把伞；真正的关心是生病时默默递过来的一杯水。真爱像温暖的阳光，轻轻洒进了心房；真爱像小溪，默默滋润了心田。真爱不张扬，却更让人难忘；真爱不索取，却收获更多感激。真爱无言，纯水无香。若我们的身边有真爱，请仔细珍惜；若还没发现，就请让别人感到你的真爱。

Mother's Punishment	102
妈妈的惩罚	104
Keeping Hands off with Love	108
爱，就放手	110
You Are Not My Mother	114
继母真情	115
My Yellow Address Book	119
不止是一本发黄的通讯录	121
Blue Beads	126
一串蓝宝石项链	129
Come Home	135
回家	138
The Red Rose	143
玫瑰心意	144
A Happy Funeral	148
开心的葬礼	149

扼住命运的咽喉

山岭高不过人的信念，路途远不过人的执著；最绚丽的彩虹总出现在风雨之后，最美丽的风景也需经过山重水复的绝境。苦难是人生路上不可避免的小伙伴，若能用顽强的意志抗争种种阻挠，最终便可扼住命运的咽喉；若胆战心惊、害怕妥协，则会跌入命运的深渊，

万劫不复。苦难是把双刃剑，而你才是挥剑前行的勇者。

Live Life to the Fullest	154
充分享受生活	157
Life Must Go On	162
生活仍然要继续	165
Weakness or Strength?	169
弱还是强?	170
A Circle	174
一只圆圈	175
To Beat Cancer	179
战胜病魔	181
Of Adversity	186
关于苦难	187
Attitude Is Everything	191
态度即一切	193
The Trees of Dr. Gibbs	197
吉布斯医生的树	199
The Pot and the Bearer	203
水罐与挑水工	204

内心深处的一缕馨香

繁星永恒闪耀，却是借助太阳的光辉；流星瞬间滑落，却是自己生命的燃烧。真正的美丽不在于外表，而是内心深处的一缕馨香。若我们的内心有对生活火一样的热情，对朋友阳光一般的温暖，对争吵大海一样的心胸，对未来高山一样的执著，那样，我们的灵魂便可以恒久美丽，我们的人生也可无怨无悔。

The Voice of Blossoming	210
花开有声	212

Smile and Love	216
微笑与爱心.....	217
Real Beauty	220
真正的美丽.....	222
A Valuable Letter	227
回信抵万金.....	229
The Hero.....	233
英雄谁属	234
The Window and Two Patients.....	238
一扇窗户和两个病人	239
To Forgive a Dog	243
宽恕	246
My Christmas Gift	250
我的圣诞礼物	253

行到水穷处，坐看云起时

沏一壶香茗，细品人生，于茶叶的起伏之中静观人生的潮起潮落。在人生之旅中，若能宠辱不惊看庭前花开花落、天空云卷云舒，就能拥有一份宁静致远的心情。“行到水穷处，坐看云起时”，淡然超脱地飘逸而行，我们的灵魂定可以诗意地栖居，我们的人生也清净无尘，满含爱意。

The Beauty of Clear.....	260
透明之美	262
Change Is Good.....	266
改变展宏图.....	268
Happiness and Success	272
快乐与成功.....	274
Father's Advice	278
金玉良言	280

The 50-Percent Theory.....	284
对半理论	286
Things Don't Turn Out the Way They Should.....	289
事情并不总像表面看起来那样.....	290
The Five Boons of Life.....	294
人生的五福.....	296
A Game of Chess.....	301
棋盘人生	302
The Carpenter	306
木匠	307

在如歌而去的日子里

岁月如歌，冬夏是它的节拍，晨昏是它的咏叹，每一天都是它的音符。多少个美妙的音符串起，人生的主旋律就跟着奏起。在如歌而去的日子里，有多少往事让你不能忘怀？有多少感动永驻心田？展望未来，你的心里又浮现出多少希冀？时光悠扬，让我们用心去歌唱，去演绎。



Being Present

过去的日子如同江水滚滚逝去，未来的时光又如潘多拉的盒子一样充满未知与神秘，唯有现在是实实在在把握在自己手中的。我们需要把握当下。

Six years ago, my younger brother Peter, who was my closest friend and the only remaining member of my immediate family, ended his life. Nothing I had ever experienced, or have experienced since then, has had such a powerful impact¹ on what I believe.

Until then, life often slid by me, my mind lost in reviewing what had just happened or anticipating² what was to come. The present seemed to disappear between the past and the future. The life mostly of us lead is short to begin with; the more we miss, the shorter it gets.

I vowed to myself that I would honor my brother's death by being present in my own life. I found a new world opened up before me—a life of richer detail, both wider and wilder. The autopilot³ I'd been running on for god-knows-how-long finally shut off. I began to see possibilities for thought, vision, caring and action: to say too often what remains unsaid, to admit that I often have no idea about what to do.

Being present isn't easy. On a good day, I'd say that I'm coming conscious maybe 1 to 2 percent of the time. The rest of the time, I'm

reacting. Usually those reactions are not particularly thoughtful⁴. They're just responses, old patterns or the repetition of what I did yesterday.

Now I try to ask questions, not give answers. This isn't easy for me to do. I'm someone with a lot of answers. I have to restrain⁵ myself. Not reacting takes a lot of work, but the more I'm able to do it, the more I feel like I'm being the person I aspire to be.

I see that my own mind can be my greatest limitation (and on bad days, it always is) or the gateway to what matters most to me—the big stuff—the environmental sustainability⁶, world peace, the end to hunger, the beginning of true social justice for all. I used to think that these possibilities were beyond our reach, impossible to hope for, silly to believe in. But if we don't believe in our own ability to make them happen, they never will.

I often cry when I think about my brother. It's one of the few things I let myself cry about. I missed opportunities with him because I wasn't present—missed opportunities I will never have again. I don't want to miss any more of my life, any more than I already have. By being present and conscious⁷, aware and awake, I believe that I can honor my brother, just a little bit, every day.

活在当下



我的弟弟彼得在6年前自杀身亡。他是最最要好的朋友，也是我直系亲属里面的最后一个亲人。我从没有，以后也没有经历过什么事情比这件事情对我的打击更大了。

这件事情发生之前，生活总是从我身边匆匆溜走，我也在回味过去或者畅想未来之中荒废了自己的思想。看上去，“过去”和“未

来”已经把我的“现在”所淹没。我们大多数人的生命本来就如白驹过隙，错过的越多，剩下的就越少。

我向自己发誓，从此以后，我要充分利用自己生命中的“现在”，以此来纪念弟弟的在天之灵。一个新世界的大门向我敞开——生活中有更加充实的细节，更加丰富多彩，更加妙趣横生。长期以来我一直都在循规蹈矩地做事情，现在我该停下来了。我开始为我的思想、眼光、关怀和行动寻找新的目标：经常把没说过的话说出来，经常承认我不知道下一步该怎么做。

想做到时刻处于“现在”并不容易。我必须明白，一天之中自己神志清醒的时间只占1%~2%，而在其余的时间中，我都只是在对其他的事情做出一定的反应。而那些反应一般都不需要我进行什么思考，它们只是一种简单的回应，是千篇一律的话，或者是机械重复昨天的那些活动。

我现在试着提出问题，而不是作出反应或给出答案。这对我来说并不是一件容易的事情，因为我总爱给出答案。我必须克制自己。想做到不做出回应需要特别努力，但是随着自己慢慢能够做到这一点，我越来越觉得我离自己的期望值更近了。



我发现，对自己最大的限制可能正是自己的思想，尤其是在我心情不好的时候，同时，自己的思想也可能成为通向那些对我最重要的事物的门户，那是些比较大的事情：环境的可持续能力、世界和平、消除饥饿，以及让每一个人都能享受到真正的社会公平。我