



万水绿丝带英语丛书——魅力指数自我修炼，经济危机下的心灵鸡汤盛宴

MP3音乐赏析版

魅力英文

一座山的胸怀

大耳朵工作室 编著

- 英汉对照
- 音乐散文
- 原声赏析



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn



万水绿丝带英语丛书——魅力指数自我修炼，经济危机下的心灵鸡汤盛宴
MP3音乐赏析版

魅力英文

一座山的胸怀

大耳朵工作室 编著

- 英汉对照
- 音乐散文
- 原声赏析



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力英文: MP3 音乐赏析版. 一座山的胸怀: 汉英对照 /
大耳朵工作室编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2009
(万水绿丝带英语丛书)
ISBN 978-7-5084-6401-5

I. 魅… II. 大… 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 (2009) 第 044638 号

书 名	万水绿丝带英语丛书
作 者	魅力英文: 一座山的胸怀 (MP3 音乐赏析版)
出版 发行	大耳朵工作室 编著 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68367658 (营销中心)、 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	160mm × 175mm 24 开本 8.25 印张 150 千字
版 次	2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001 — 5000 册
定 价	25.00 元 (赠 MP3 光盘)

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前言

上善若水，厚德载物

曾读过这样一篇文章，后来虽不知丢置在哪里，但却永远地存储在了我心中，影响并改变了我的整个生活，故事大致是这样的：

一位老师指着放在她手边的半杯水，问学生“你们看到这个杯子里有什么？”，同学们说“半杯水”，她笑着说“是的，里面有半杯水，有人会说这里面只有半杯水，还有人会说里面缺半杯水。别小看这半杯水，因为它能反映出一个人为人处事、接人待物等的人生态度。”如有些人年轻的时候眼睛总是盯着别人那缺少的另半杯水，却又总是能看到自己拥有的那半杯水，所以造成了某个阶段的失败。于是就有了后来大家分析的乐观者、悲观者、挑剔者等类人群，以及成熟、稚嫩、平和、宏观、微观等类划分词语。

这半杯水陪伴了我好多年，每每想起这篇小文，我总会联想起一滴一滴的水。“上善若水”是我的QQ昵称，指引并端正着我的日常工作和生活。人之为人，不失其本性。我常以水而喻自己人生之原则，以及生命之境界，大器、大智，心如止水，水如明镜。唯希望自己在繁忙的瞬间背后，能随时随地寻找到真正的自己，做到如水一样的胸襟和气度——至柔之中的至刚、至净、至容、至贵等，实现自己的极品人生。



仁者乐山，智者乐水。本书采用中英文对照，从山的极致特点来剖析了人生中的种种感动与美丽，唯希望此书能给那些漫无目的的寻书人、漫无目的的藏书人、目标明确的赏书人以及随缘与此书相遇的陌生人带来无限遐思。

山之美

春山淡冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如妆，冬山惨淡而如睡。四季看山是四种不同的风味，在画中也表现不同的情趣。此部分主要讲述人生活中的喜怒哀乐，告诫人要泰然处之，珍惜生活赋予我们的每种滋味。

山之纯

回归原始，保持天然余味，做真正的自己。原生态的植被挑战适者生存的自然极限，一花一草，一树一木都是自然界平等的生命元素。人的生存世界也遵循自然界的规律：优胜劣汰，适者生存，没有谁生来就高贵生来就卑微。人之初都如玉璞，最后所能达成的高度还是取决于后天的付出。

山之仁

一山容万物，一草一木，一虫一兽的和谐共处无不诉说着山所特有的宽容包涵的气度。做人也要包容，夫妻间、兄妹间、朋友间，无论工作还是生活都要有这样一种胸怀，方能成就大的事业，享受幸福生活。

参与本书的编写人员有：王丽霞，李玥，陈冬，张茹，孙丽丽，战志明，韩燕，李金芷，蔡名言，王占军，桑运凯，王玮，任金成，徐峥。

目 录

前言

Part 1 山之美

1	The Life I Desired 我所追求的生活	2
2	Smile — a Magic Spell of Happiness 微笑——快乐的魔咒	4
3	The Happy Door 快乐之门	6
4	Do You Know Red?你了解红色吗?	9
5	The Magical Blue 神奇的蓝色	11
6	The Real Meaning of Peace 宁静的真谛	15
7	Reading Spring读春	17
8	May You Have...但愿你..... ..	18
9	An Afternoon in the Park 公园里的一个下午	20
10	I Wish You Well...我祝福你..... ..	23
11	The Art of Life 生活的艺术	25
12	A Sweet Surprise 甜蜜的惊喜	27
13	A Clink of Light in Life生活中的光芒	28
14	Take Me to Your Heart 让我靠近你的心	32
15	Happiness is an Attitude 幸福是一种态度	34

16	Joy in the Journey 乐在其中	37
17	Failure 失败	40
18	Starting Point 我们正在起跑点	42
19	Follow Your Dream 追随梦想	44
20	Friends and Friends Forever 朋友和永远的朋友	50
21	If I were a Boy Again 假如我再回到童年	52
22	The Nature of Happiness 幸福的本质	55

Part 2 山之纯

23	Mountain Story 大山的故事	60
24	Bend, but Don't Break 曲而不折	62
25	The Difference between Love and Like 爱与喜欢的区别	64
26	You! 独一无二的你	66
27	Be the Best 做到最好	68
28	Life's Surprises 生活的惊奇	70
29	Hanging over the Abyss 悬于深渊之上	72
30	I Dread the End of the Year 我惧怕年尾岁末	76
31	True Nobility 真正的高尚	79
32	On Achieving Success 关于成功	81
33	Believe the Impossible 相信不可能的事	84
34	Lesson from the Moon 月亮的启示	86
35	Be Thankful 心存感激	88

36	Growth 成长	90
37	Faith 信心	94
38	Parrots and Eagles 鹦鹉与老鹰	96
39	Be an Original 做一名原创者	99
40	Creatures of Habit 习惯的奴隶	102
41	Born to Win 天生赢家	105
42	The Beloved 被爱的人	109
43	Packing a Person 包装自己	111
44	Living Life Over 如果有来生	114
45	Youth is a State of Mind 青春是一种心态	116

Part 3 山之仁

46	A Forever Friend 永远的朋友	124
47	Our Accomplishments Need to be Recognized 我们需要别人赏识我们的成就	127
48	Love and Time 爱和时间	130
49	Michael and Me 迈克尔和我	132
50	Love Your Life 热爱生活	135
51	The Meaning of Discovery “发现”的内涵	137
52	True Wealth 真正的财富	141
53	The Most Important Experience 一生中最重要的教益	144
54	Character Building 培养自己的品格	146
55	A Child Lives What He Learns 生活教会孩子什么	148

56	To Know All is to Forgive All 理解即是宽容	150
57	Don't Wait! 不要等待!	152
58	Mother 母亲	154
59	Love Unconditionally 无条件的爱	156
60	Things aren't Always as They Seem 事情并不总像它们看起来那样	158
61	A Passerby 过客	163
62	Why Medical Workers are Called "Angels" “天使” 故事	166
63	The Sense of Geese 大雁的团队意识	169
64	Courage 勇气	172
65	Love is Difficult 爱是艰难的	174
66	Mother 母亲	177
67	What I have Lived for 我为何而生	179
68	Every Living Person Has Problems 人人有本难念的经	182
69	Pain and Growing 痛苦与成长	185

Part 1 山之美



1 The Life I Desired

我所追求的生活



That must be the story of innumerable couples, and the pattern of life it offers has a homely grace. It reminds you of a **placid rivulet**, meandering smoothly through green pastures and shaded by pleasant trees, till at last it falls into the vast sea; but the sea is so calm, so silent, and so indifferent, that you are troubled suddenly by a vague uneasiness. Perhaps it is only by a kink in my nature, strong in me even in those days, that I felt in such an existence, the share of the great **majority**, something a miss. I recognized its social value. I saw its ordered happiness, but a fever in my blood asked for a wilder course. There seemed to me something alarming in such easy delights. In my heart was desire to live more dangerously. I was not unprepared for jagged rocks and **treacherous** shoals, if I could only have change-change and the excitement of **unforeseen**.

这一定是世间无数对夫妻的生活写照，这种生活模式给人一种天伦之美。它使人想起一条平静的溪流，蜿蜒畅游过绿茵的草场，浓荫遮蔽，最后注入烟波浩渺的汪洋大海；但是大海太过平静，太过沉默，太过不动声色，你会突然感到莫名的不安。也许这只是我自己的一种怪诞想法，在那样的时代，这想法对我影响很深：我觉得这像大多数人一样的生活，似乎欠缺了一点儿什么。我承认这种生活有社会价值，我也看到了它那井然有序的幸福，但我血液里的冲动却渴望一种更桀骜不驯的旅程。这样的安逸中好像有一种叫我惊惧不安的东西。我的心渴望一种更加惊险的生活。只要生活中还能有变迁以及不可知的刺激，我愿意踏上怪石嶙峋的山崖，奔赴暗礁满布的海滩。

2 Smile - a Magic Spell of Happiness

微笑——快乐的魔咒

Don't you think it important?

Can you imagine a world without smiles? Can you bear seeing sad faces here and there?

What a **gloomy** world it would be without smiles!

But people sometimes overlook the importance of smiling since it is so simple. It seems that people are always in such a hurry for their own business that they complain a lot about the lack of happiness in life and some people even want to be "Harry Porter" to learn the **magic** spell of happiness.

Smile is such a magic spell. It is a kind of **emotional** contact. It makes strangers become friends. It makes parents and children understand each other better and it makes the love between lovers deeper.

Smile is such a magic spell. It's also a kind of **encouragement**. It makes people feel warm in ice and snow. It gives thirsty people power to walk on in a desert. It makes cowards become brave and it makes people see hope in **desperate** situations.

So people remember "Smile and make your life brighter", and smile for life. Every time you smile you give yourself a perfect chance to enjoy life. Every time you smile, you bring the brilliant sunshine to the whole world around you as well as to yourself!

Nike tells us "Just do it!" So I will say: "Just smile it! "

难道你们不认为微笑很重要吗?

你能想象一个没有微笑的世界吗? 你能忍受整天面对一张张悲哀的脸吗? 没有微笑的世界将是多么让人郁闷啊!

但是人们有时会忽略微笑的重要性, 因为它太平凡了。人们似乎总是陷在一种因工作而忙碌的慌乱之中而时常抱怨生活中缺少欢乐。甚至还有些人希望成为哈利·波特, 学会欢乐的魔咒。

微笑就是这样一条神奇的咒语。它是一种情感的联结, 它可以使陌生人成为朋友, 它可以使父母和子女互相理解, 它也可以使恋人之间的爱情更加深厚。

微笑就是这样一条神奇的咒语。它还是一种鼓舞与激励。它让冰雪中艰难求索的人感到温暖; 它给沙漠中干渴将死的人以继续前进的力量; 它让懦夫变得勇敢; 它让人们在绝望中看到希望的曙光。

所以请记住: “微笑让你的生活更美好”, 并为生活微笑吧! 每一次微笑都会给你一个享受生活的绝佳良机; 每一次微笑都会给你和全世界带来灿烂的阳光!

耐克告诉我们“快行动吧!”, 因而在此我说: “快微笑吧!”

3

The Happy Door

快乐之门

Happiness is like a **pebble** dropped into a pool to set in motion an ever-widening circle of ripples. As Stevenson has said, being happy is a duty.

There is no exact **definition** of the word happiness. Happy people are happy for all sorts of reason. The key is not wealth or physical well-being, since we find beggars, **invalids** and so-called failures that are extremely happy.

Being happy is a sort of unexpected **dividend**. But staying happy is an **accomplishment**, a **triumph** of soul and character. It is not selfish to strive for it. It is, indeed, a duty to us and others.

Being unhappy is like an **infectious** disease; it causes people to shrink away from the sufferer. He soon finds himself alone, miserable and embittered. There is, however, a cure so simple as to seem, at first glance, **ridiculous**: if you don't feel happy, pretend to be!

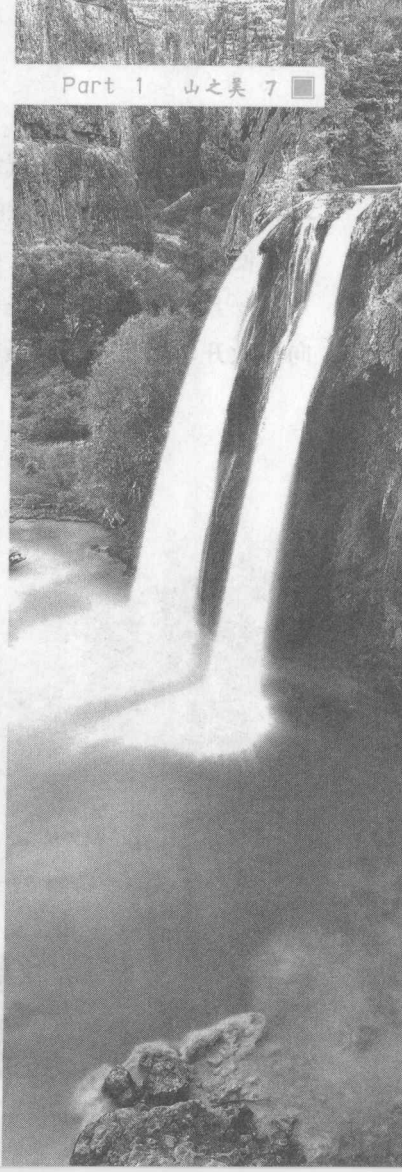
It works. Before long you will find that instead of repelling people, you attract them. You discover how deeply rewarding it is to be the center of wide circles of good will. Then the make-believe becomes a reality. You possess the secret of peace of mind, and can forget yourself in being of service to others.

Being happy, once it is realized as a duty and established as a habit, opens doors into unimaginable gardens thronged with grateful friend.

快乐就像一块为了激起阵阵涟漪而丢进池塘的小石头。正如史蒂文森所说，快乐是一种责任。

快乐这个词并没有确切的定义，快乐的人快乐的理由多种多样。快乐的关键不是财富或健康的身体，因为我们发现有些乞丐、残疾人和所谓的失败者也都很快乐。快乐是一种意外的奖金，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。

悲伤就像是传染病，它使得人们都躲避悲伤的人。悲伤的人很快就会发现自已处于孤独、悲惨、痛苦的境地。然而，有一种简单得看似荒谬得治病良方：如果你不快乐，就假装你很快乐！



这很有效。不久你就会发现，别人不再躲着你了，相反，你开始吸引别人了。你会发现，你这样一块激起好意的涟漪的小石头有多么重要。然后这种假装就变成了现实。你拥有了使心灵平静的秘密，会因帮助他人而忘我。

一旦你认识到快乐是一种责任，并使快乐成为习惯，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。

