

中英文美文对照读物

最优美的哲理散文，最精辟的阅读点评  
美文滋润心田，哲理点醒人生

伴你一生的

# 英语美文

看见阳光就微笑

Smile Feeling the Sunshine

侯昆 译著

The Beautiful English  
Articles Accompanying You  
All Your Life

石油工业出版社

中英文美文对照读物

最优美的哲理散文，最精辟的阅读点评  
美文滋润心田，哲理点醒人生



# 伴你一生的 英语美文

## 看见阳光就微笑

Smile Feeling the Sunshine

侯昆 译著

The Beautiful English  
Articles Accompanying You  
All Your Life

石油工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

伴你一生的英语美文.看见阳光就微笑 / 侯昆译著.  
北京: 石油工业出版社, 2007.5  
ISBN 978-7-5021-6027-2

I. 伴…

II. 侯…

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 (2007) 第 048756 号

美文滋润心田, 哲理点醒人生

出版发行: 石油工业出版社  
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)  
网址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)  
联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷  
700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13  
字数: 280 千字

定价: 22.80 元  
(如出现印装质量问题, 我社营销部负责调换)  
版权所有, 翻印必究

## 前言 *Preface*

众所周知,兴趣是最好的老师,学习英语也是一样。如果对英语学习抱有浓厚的兴趣,那么学习起来就可以得到百分之百的享受,取到事半功倍的效果;反之,如果把英语学习当作任务甚至是负担,那么学习起来就不那么愉快甚至痛苦,大脑里一片混乱,没有成就感,更没有快乐可言。本书的目的就是为了让学习英语成为一种享受,同时让读者欣赏到优美的散文。

书中的故事仿佛笔者在学海的沙滩上拾到的海贝,一个个都那么绚丽。比如那个可爱的小老太太罗斯,为了实现自己年轻时的梦想,会在八十七岁的时候又勇敢地踏进大学校门成为一名大学生;又如《无声的爱》中的那个男孩为了自己的诺言也为了真爱,他甘愿付出那么多的努力,终于来到失聪了的爱人身边;再如《一个特别的老师》中的那位教师,她用爱使那些本来被预测会进监狱的孩子们健康成长,改变了一群孩子的命运。书中还有许多富于哲理的美文,如《心存感激》、《两只青蛙》、《赢的意志》等,告诉我们如何面对逆境,如何让自己成为一个斗志昂扬、永不言败的人。

本书为中英文对照读物,英文难度适中,可作为非英语专业学生参加大学英语四、六级考试的补充阅读材料;也可以作为课外阅读材料帮助英语专业低年级学生扩大词汇量,熟悉语言使用规范。英文选文也适合准备参加托福、雅思等各类考试,想提高阅读能力的广大考生。汉语译文可作为英语学习方法中的回译练习素材,为提高大学英语四、六级考试、英语专业八级考试以及其他考试考生的翻译能力提供充分的练习机会。与此同时,汉语译文也为喜爱阅读的文学爱好者展示了英语文化和文学的魅力。赏析部分仅为笔者拙见,愿将内心所感与各位读者共享。

# 目录 *Contents*

## 阳光照亮成功之路 The sunshine brightens the way to success

2     ◎   **罗斯的梦想**

5     ◎   **Rose's Dream**

只要人生有理想需要实现,任何时候开始奋斗都不算晚。

8     ◎   **赢的意志**

10    ◎   **Will to Win**

成功首先来自内心的坚定,要永远相信自己一定是可以的。

11    ◎   **青春**

13    ◎   **Youth**

当代的年轻人,别让自己的乐观天线折断了,美丽快乐的心胜过任何保养品。

15    ◎   **两只青蛙**

17    ◎   **Two Frogs**

当我们身处困境时,或许会觉得面前的障碍难以逾越,但如果积聚所有的能量奋力一跳,结果也许会有所不同,命运也会因此改变。

19    ◎   **心存感激**

21    ◎   **Be Thankful**

当我们遇到可喜之事时,感激固然重要,但是谁又能否定困难和挫折在我们成长的过程中起到的重要作用呢?



23    你多大年纪?

25    How Old Are You

年轻的人们啊,赶快跑起来吧,难道一定要等到满脸皱纹了,才后悔白白浪费了自己的青春年华吗?

27    心灵一课

29    Lesson in Heart

有时困难只存在于自己心里,能不能冲破阻碍,关键要看有没有勇气战胜自己。

31    胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆

34    The Carrot, the Egg, and the Coffee Bean

当身陷困境时,不要悲伤,不要沮丧,而要让那可恶的灾难激发自己内心深处最强烈的斗志。

37    放弃得太早

39    Giving Up Too Soon

放弃意味着失败。

**有爱的天永远是春天** So long as love exists, it will be spring forever

42    圣诞信封

45    Christmas Envelope

什么是最美好的世界?心与心的交融会让所有的人生活得快乐和幸福。

48    无声的爱

51    A Silent Love

心灵的碰撞使两颗相爱的心紧紧相连,爱人的心彼此共融,爱就能发出最美的声音。

54    圣诞星

57    Christmas Star

家庭和睦与天伦之乐是值得每一个家庭成员珍惜的。

61    ◎   款待天使

64    ◎   Entertaining Angle

用天使般的心善待身边的人将使自己也变得像天使一样善良美好。

**让我们的心像天使一样美丽** May our hearts be as kind as an angle's

68    ◎   一个特别的老师

70    ◎   A Special Teacher

老师的爱正如阳光、雨露对于花朵一样,是不可或缺的。

72    ◎   我们不都需要吗?

75    ◎   Don't We All

我们都是需要帮助也能够提供帮助的人。无论我们多么富有或是多么贫穷,我们都会有所需,也会有所求。

78    ◎   我的一片心

80    ◎   A Piece of My Heart

爱的真正含义就是给予,把自己的爱心不求回报地发送出去。

83    ◎   天使

85    ◎   Angels

关心亲人或者朋友很容易,但是我们需要把自己的心放宽一点,对陌生人也给予适当的关爱。

88    ◎   三次比赛

90    ◎   The Three Races

人们敬佩力量与速度之美,但关爱与和谐之美更能震撼人们的心灵。

**亲情深似大西洋** Family love may be as deep as the Atlantic Ocean

94    ◎   守护天使

97    ◎   Your Guardian Angle

妈妈是上帝为我们每个人精心挑选的天使,我们的生命因为有妈妈而安全、幸福。



100 ② 亲亲满匣飞

102 ② A Box Full of Kisses

父母对子女的爱是无私的,子女对父母也有同样的无限温情。

104 ② 上帝造母

106 ② The Making of a Mother

我们不得不感叹造物主的伟大,让我们的妈妈温柔又体贴,轻轻一吻便能治愈所有伤痛,但是又强悍无比,足够对付并保护一群调皮孩子。

109 ② 有时和总是

111 ② Sometimes and Always

大树为小苗儿挡住风雨的同时也剥夺了他们在风雨中历练的机会和与暴风雨搏斗的乐趣。

113 ② 木匠的礼物

115 ② Carpenter's Gift

当我们与旁人发生争执时首先想到的不该是在心里修起一面墙,把自己封闭起来,而应主动地在自己和对方之间架起心灵沟通的桥梁。

118 ② 希望大使馆

120 ② Embassy of Hope

母爱可以感天动地,父爱同样可以填满大西洋。

**微笑让世界更温暖** Smile makes the world warmer

124 ② 一个微笑行千里

126 ② A Smile Can Go a Long Way

如果每个人脸上都挂着阳光般的微笑,人与人之间便会少了几许冷漠,多了几分温暖;少了几许悲伤,多了几分快乐。

128 ② 聪明的女人

130 ② The Wise Woman

世界上最珍贵的东西是什么?不是金银财宝,也不是权力地位,而是一颗金子般的心。



- 132 ② **援手**
- 134 ② **Helping Hands**  
所谓大师风范,除了专业领域本领过人外,更重要的是做人的品格,对人、对生活、对学问的态度。
- 136 ② **微笑的世界**
- 138 ② **A World of Smile**  
每个人在成长过程中都会遇到挫折,有的人比较幸运,顺利通过了;而有的人比较不幸,不得不面对一些令人不快的事。
- 140 ② **不忧虫**
- 142 ② **Worry Not Bug**  
眼里看到的是暴风雨,心里也会是电闪雷鸣,但如果心里想到风雨之后有彩虹,还有什么可担心的呢?
- 144 ② **祥和的真谛**
- 146 ② **The Real Meaning of Peace**  
奔腾的瀑布,轰鸣的雷声都衬托出小鸟心里那种清亮的快乐。

## **放飞梦想** Let your dream fly

- 150 ② **多动一个念头**
- 152 ② **Give It a Second Thought**  
其实我们每个人都可以是雄鹰。有些事看上去似乎不可能做到,但为什么不给自己一个尝试的机会呢?
- 154 ② **美丽的珍珠**
- 157 ② **Beautiful Pearls**  
有时拿在手上的未必就是最好的,如果不抛弃,又怎么能够得到更好的呢?
- 160 ② **成功的秘密**
- 162 ② **Success's Secret**  
我们要学会常常反思自己的生命历程,这不仅是对自己人生经历的梳理,也是对未来人生的规划。



164 ② 人有四妻

167 ② Four Wives

人的财产会不断变化,家人和朋友也会不断在我们的生命中来来去去,我们的肉体将随生命的终结而消失,但精神却与我们同在。

170 ② 一只聪明的狗

173 ② A Clever Dog

我们生活在这个世界上,有很多东西是耗尽一生也取之不尽的,明白这一点的话,或许在自己贪婪的那一刻会懂得取舍。

176 ② 专注

178 ② Commitment

有好的结果便是锦上添花,即便没有结果,也已经很快乐了。

180 ② 小猴子和男人

183 ② A Little Monkey and Man

人与人之间的关系就像照镜子,当你用温暖和煦的笑脸面向对方时,你也会得到一张笑脸。

186 ② 难易之间

189 ② Easy and Difficult

其实不论任何事情,只要自己用心去做,再难的事情也可以做得很好。

192 ② 时间

194 ② Time

时间不能够积存、不能够转让、不能够买卖,但是我们可以珍惜时间,可以充分利用时间,善待时间就是善待自己的生命。

195 ② 读后札记



伴你一生的英语美文  
The Beautiful English Articles  
Accompanying You All Your Life

## 阳光照亮成功之路

The sunshine brightens the way to success

成功的信念不该如潺潺的小河流水，温柔地流过自己的心田；反而应当像能够随生命同行的暴风雨，那是一种由内而外不断爆发的巨大能量，推动着自己在痛苦的前进道路上永不放弃。让暴风雨冲刷掉内心的苦涩，留下最坚定的必胜信心，那么总有一天胜利属于自己。



# 罗斯的梦想

佚名

开学第一天，教授先自我介绍了一番，然后叫我们彼此了解一下还不太熟的人。我站起来，四周打量了一下，这时一只温柔的手搭在了我肩上，我转过身，发现一个满脸皱纹的小老太太正对我笑着，脸上的笑容，似乎让她精神焕发。

她说，“嗨，帅哥，我叫罗斯，今年八十七，我能拥抱你一下吗？”我笑了，热情地回答她：“当然可以。”于是她给了我一个大大的拥抱。

“你为什么在这么年轻、这么纯真的年龄来上学？”我问她。她开玩笑地回答：“我想来这儿找个有钱人嫁了，生一群孩子，然后退休出去旅游。”

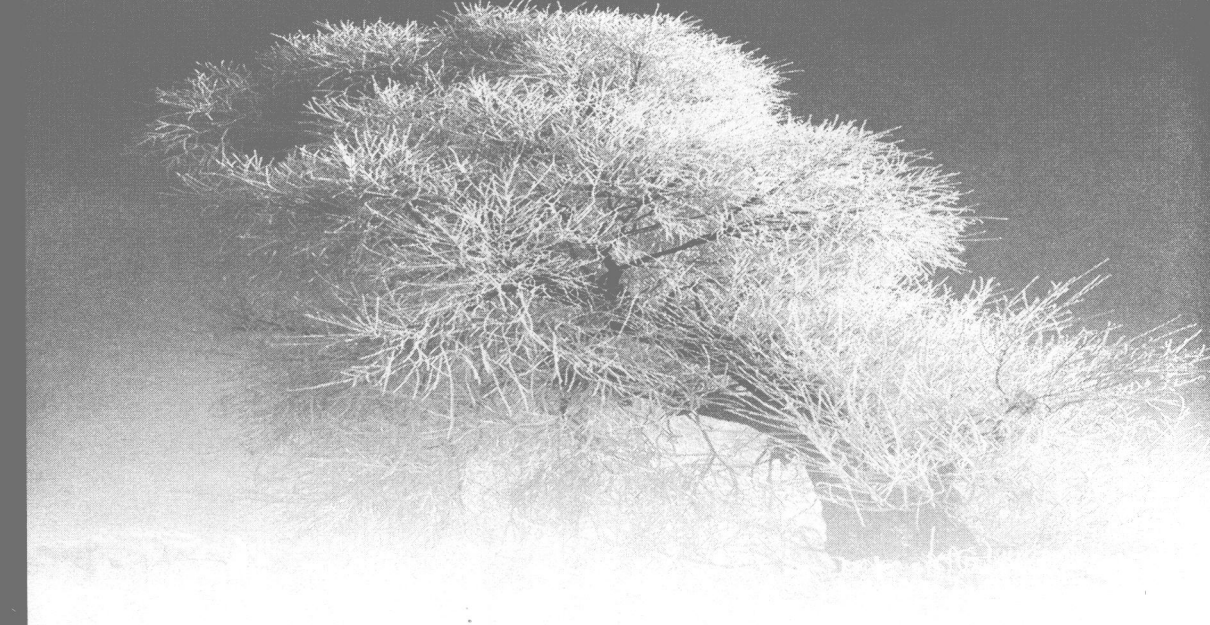
“没有当真的理由？”我问。我很好奇是什么动力能使她在这个年纪接受这样的挑战。她告诉我：“我从小梦想上大学，现在我终于上了。”

课后，我们一起去学生会喝巧克力奶昔，我们很快成了好朋友。接下来的三个月里，我们每天都一起放学，滔滔不绝地交谈。每当她和我分享她的睿智和经历时，听着这台“时间机器”说话，我都会听得入迷。今年

智慧箴言

人有了物质才能生存，有了理想才能生活。动物只是生存，而人是生活。

——雨果



的课程结束后，罗斯成了校园偶像，她无论走到哪里都可以很容易交上朋友。她喜欢收拾打扮，并且沉溺于别的学生对她的关注，她在纵情享受。

学期结束时，我们邀请罗斯在我们橄榄球队的晚宴上讲话，我永远不会忘记她教给我们的东西。被介绍给大家后，她走上了台。当她开始念事先准备好的稿子时，她把那些卡片掉在了地上。她觉得有些窘迫和尴尬，靠近麦克风说：“对不起，我太紧张了，为了大斋节我戒了啤酒，这些威士忌简直要让我醉死过去，我也不知怎么按顺序演说了，那么就让我告诉你们一些我所知道的吧。”我们大笑了，她清了清嗓子然后说：“我们并不因变老而停止奋斗，我们变老是因为停止奋斗，只有四个秘密可以保持年轻、快乐和成功。你每天都要找到可乐之事并且大笑；你必须有梦想，梦想一旦失去，你也就活不成了。我们周围有那么多人走来走去但并不知道自己是活死人。”

“年龄的增加和成长，有着巨大区别。如果你 19 岁，不做任何有价值的事，你就长到了 20 岁，如果我 87 岁躺在床上一整年，什么也不做，我就 88 了。任何人都可以变老，不需要任何智力或能力，关键是成长总是通过在变化中发现机会。”

“我毫不遗憾，老人们总是对还没做过的事表示遗憾而不后悔已经做过的事。只有带着遗憾的人才害怕死亡。”

她勇敢地唱了一首《玫瑰》来结束她的讲话，她鼓励我们每个人都



去研究这首歌的歌词，并且运用到生活中去。年底，罗斯学完了她很多年前就开始了的大学课程。毕业一周后，她在睡梦中平静地离开了人世。

有超过两千名的大学生参加了她的葬礼，他们对这位令人称奇的女士表示尊敬。她以自身为例证明了想要实现自己的理想，永远不嫌晚。



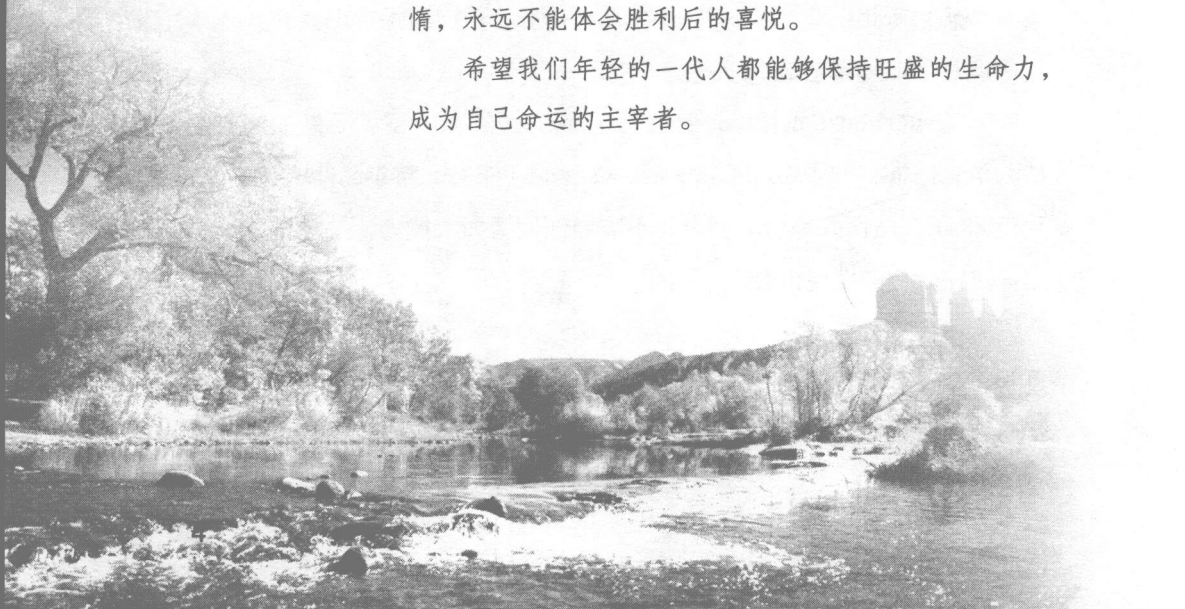
### 赏析

有梦想就有一切。

不怕做不到，只怕想不到。罗斯的一生是不断实现理想的一生。作为年轻人的楷模，这位八十七岁的“女孩子”年轻着去世，留给我们一个道理：只要人生有理想需要实现，任何时候开始奋斗都不算晚。

罗斯说得很对，没有理想的人就是活死人。我们见过很多循规蹈矩的乖孩子，一辈子都在按别人给他设计好的路线生活。从小学、初中、高中到大学毕业，娶妻生子，没有想过什么是自己真正要做的，什么是自己想做的。这样的人目光迷离、精神涣散、行动懒惰，永远不能体会胜利后的喜悦。

希望我们年轻的一代人都能够保持旺盛的生命力，成为自己命运的主宰者。



# Rose's Dream

Author Unknown, Source Unknown

The first day of school our professor introduced himself and challenged us to get to know someone we didn't already know. I stood up to look around when a gentle hand touched my shoulder. I turned around to find a wrinkled, little old lady beaming up at me with a smile that lit up her entire being.

She said, "Hi handsome. My name is Rose. I'm eightyseven years old. Can I give you a hug?" I laughed and enthusiastically responded, "Of course you may!" , and she gave me a giant squeeze.

"Why are you in college at such a young, **innocent** age?" I asked. She jokingly replied, "I'm here to meet a rich husband, get married, have a couple of children, and then retire and travel."

"No seriously?" I asked. I was curious what may have motivated her to be taking on this challenge at her age. "I always dreamed of having a college education and now I'm getting one!" she told me.

After class we walked to the student union building and shared a chocolate milkshake. We became instant friends. Every day for the next three months we

---

Man can survive only when he has the substance; man can live only when he has ideal. Animals survive while men live.

——Hugo



would leave class together and talk nonstop. I was always **mesmerized**<sup>2</sup> listening to this “time machine” as she shared her wisdom and experience with me.

Over the course of the year, Rose became a campus icon and easily made friends wherever she went. She loved to dress up and she reveled in the attention bestowed upon her from the other students. She was living it up.

At the end of the semester we invited Rose to speak at our football banquet and I'll never forget what she taught us. She was introduced and stepped up to the podium. As she began to deliver her prepared speech, she dropped her three by five cards on the floor. Frustrated and a little embarrassed she leaned into the microphone and simply said “I'm sorry I'm so jittery. I gave up beer for **Lent**<sup>3</sup> and this whiskey is killing me! I'll never get my speech back in order so let me just tell you what I know.” As we laughed she cleared her throat and began: ,

“We do not stop playing because we are old; we grow old because we stop playing. There are only four secrets to staying young, being happy, and achieving success. You have to laugh and find humor every day.”

“You've got to have a dream. When you lose your dreams, you die. We have so many people walking around who are dead and don't even know it!”

“There is a huge difference between growing older and growing up. If you are nineteen years old and lie in bed for one full year and don't do one productive thing, you will turn twenty years old. If I am eighty-seven years old and stay in bed for a year and never do anything I will turn eighty-eight. Anybody can grow older. That doesn't take any talent or ability. The idea is to grow up by always finding the opportunity in change.”

“Have no regrets. The elderly usually don't have regrets for what we did, but rather for things we did not do. The only people who fear death are those with regrets.”

She concluded her speech by courageously singing “The Rose”. She challenged each of us to study the lyrics and live them out in our daily lives.



At the year's end Rose finished the college degree she had begun all those years ago. One week after graduation Rose died peacefully in her sleep.

Over two thousand college students attended her funeral in tribute to the wonderful woman who taught by example that it's never too late to be all you can possibly be.



注  
释

1. innocent ['ɪnəsnt] *adj.* 清白的, 无罪的, 天真的, 无知的
2. mesmerize ['mezməraɪz] *v.* 施催眠术, 迷住
3. 大斋节 (Lent) 亦称“封斋节”。基督教的斋戒节期。《新约圣经》载, 耶稣于开始传教前在旷野守斋祈祷 40 昼夜。始于圣灰节, 终于复活节前一天 (共 46 天)。教徒在此期间守 40 天斋戒, 一般于星期五守大斋和小斋, 周日不守 (所谓斋戒是指少量摄食, 以鱼代肉)。节期内教堂祭台上不供花, 教徒也不举行婚配, 停止娱乐。新教多数宗派不守此节日。大斋节最后一周被称作“神圣周”, 始于棕枝主日, 终于复活节前一天。

学习秘籍

想学好英语, 首先要制定好适合自己的学习计划和学习任务, 任务的设定要略微超过自己当前的水平, 但不要超过太多, 因为任务太难, 会失去兴趣。太简单了又没有挑战性, 得不到提高。