

中英文美文对照读物

在阅读中感悟幸福滋味，在智慧中体会美丽人生

伴你一生的 英语美文

把幸福握在手中

To hold happiness in your hands


牛一 编译

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

在阅读中感悟幸福滋味，在智慧中体会美丽人生



伴你一生的 英语美文

把幸福握在手中

To hold happiness in your hands

牛一 编译



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.把幸福握在手中 / 牛一编译.
北京: 石油工业出版社, 2007.6
ISBN 978-7-5021-6110-1

I. 伴...

II. 牛...

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 081764 号

在阅读中感怀幸福滋味,在智慧中体会美丽人生

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

联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13

字数: 380 千字

定价: 24.80 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

The background of the entire page is a vibrant blue sky filled with numerous butterflies in various colors, including orange, yellow, white, and blue. Interspersed among the butterflies are soft, out-of-focus images of light blue and purple flowers, creating a dreamy and naturalistic atmosphere.

伴你一生的

英语美文

把幸福握在手中

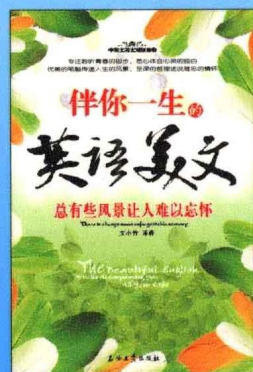
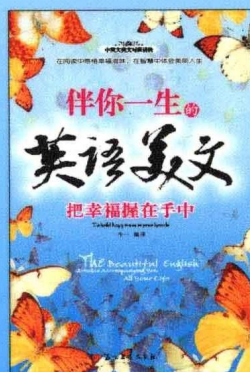
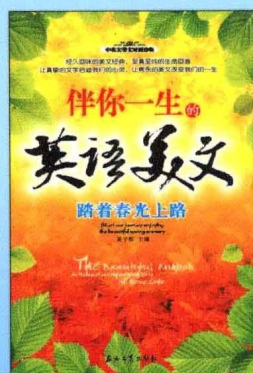
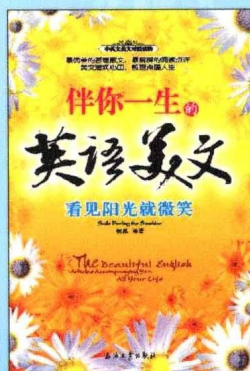
To hold happiness in your hands

- 如果你是一名大、中学生，
- 如果你是一位英语爱好者，
- 如果你是一位文学爱好者，

阅读本书可以提高你的文学修养、开阔视野、陶冶情操；阅读本书可以领略纯正的原版英文；阅读本书可以从最优美的文字中感受最真挚、最纯洁的人生意境。



一滴墨水引发你的思考
一本好书改变人的一生



投稿邮箱: freeflybb@126.com

总策划: 张卫国
选题策划: 郎东晓 艾嘉
责任编辑: 艾嘉
封面设计: 大众设计工作室+石建华
010-84823033

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了。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。书中还有许多富于哲理的美文，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

逆境是成长必需的营养素

Adversity is the essential nutrition for people's growth

2 ◎ 生活充满选择

5 ◎ Life is Full of Choices

天上的太阳可以照耀大地,但每个人内心的太阳可以照耀我们的心路历程,阳光照到的地方,人生便会大不同。

8 ◎ 我们道路上的障碍

10 ◎ The Obstacle in Our Path

困难是成功道路上必不可少的重要因素。

12 ◎ 从树木到木材

15 ◎ Trees That Wood

我们要为可能会发生的事情做好充分准备,机会一来就立刻可以抓住。

18 ◎ 时间银行

20 ◎ Time Bank

时间就像抓在手里的沙子,握在手里的自己的,如果不抓紧一点,就只能眼睁睁地看着时间从手上溜走。

23 ◎ 态度决定态度

25 ◎ Attitude Determines Attitude

当遇到让我们难过的事而自己又无力改变现状时,尝试着换一个角度看问题,或许结果就会截然相反。



真情真爱犹如阳光 True love is just like the sunshine

28 ◎ 皮夹里的信

32 ◎ Letter in the Wallet

在遇到让自己心动的人时,要坚持追求真爱,不要害怕可能遇到的困难,因为正是有了困难才能突现出真爱的价值。

37 ◎ 爱情与时间

39 ◎ Love and Time

在真爱面前我们不该轻言放弃,而应倍加珍惜。如果给予爱人坚定的爱情,那么面对时间的考验,爱情的价值自会体现。

41 ◎ 流浪汉之访

44 ◎ Visit With a Tramp

妈妈给予孩子的除了食物外,还有善心——一种很重要的精神财富。

47 ◎ 为母亲的祈祷

49 ◎ Prayer for My Mother

想想自己的母亲曾经在多少个风雨交加的夜晚担心我们的安全;曾经多少次帮助我们渡过难关;曾经经历了多少艰难困苦才把我们培养成人。

51 ◎ 洋娃娃和一支白玫瑰

54 ◎ The Doll and a White Rose

当我们的父母尚健在时,要好好孝敬他们,要深爱他们,珍惜和他们在一起的每一天。

57 ◎ 儿子

60 ◎ The Son

人类活着就是为了获得幸福,而幸福是何物?又在何处?其实就在我们的身旁——亲情。

64 ◎ 形式很重要吗?

66 ◎ Is Packaging Important to You?

我们要学会用爱的眼光看待父母的关心和照顾。

美丽人生 Beautiful life

70 ◎ 人生之缸

72 ◎ Jar of Life

要紧的事情要先做。

75 ◎ 春天

77 ◎ Spring

春,意味着万物复苏,意味着寒冬将逝,意味着冰封的心灵将再次燃起激情。

79 ◎ 铅笔的寓言

81 ◎ Parable of the Pencil

其实在社会这个大舞台上,我们每个人都只能算是微乎其微的小角色,关键的问题是怎样才能把小角色演出大意义。

83 ◎ 上帝造物的故事

85 ◎ The Story of Creation

如果想让自己生活在和谐社会,感受到别人的爱,就先把自己的爱送出去吧,阳光般的爱能够温暖旁人,也能让自己的内心宁静、快乐。

87 ◎ 亚瑟王和女巫

89 ◎ King Arthur and the Witch

女人真正想要的是:能够真正主宰自己的生活。

为平凡的生命而歌唱 Sing the praise of ordinary people

94 ◎ 退休生活

97 ◎ Being Retired

充实你的时间——那就是幸福。

99 ◎ 独居生活的回报

102 ◎ The Rewards of Living a Solitary Life

独居但不孤独,精神在不停地探索,在寂静的花园、在凉爽的房舍,独自漫步。



- 105 ◎ **亨利·拉伊克罗夫特的日记**
108 ◎ **The Private Papers of Henry Rycroft**
 家是心灵向往的地方。
- 112 ◎ **与小提琴相伴**
114 ◎ **Life in a Violin Case**
 一个人最基本的职责是什么？答案很简单：做他自己。
- 117 ◎ **一双短袜**
120 ◎ **A Pair of Socks**
 拥有无限热情的人做什么事情都能够成功。

书页间文字的低语 Whisper of words between the lines

- 126 ◎ **论出游**
130 ◎ **On Going a Journey**
 让心灵完全自由，与自然默默交流，这才是旅游的真谛。
- 135 ◎ **论爱情**
138 ◎ **Of Love**
 无须回报的爱是最能持久的爱。
- 141 ◎ **论艺术**
143 ◎ **Of Art**
 艺术家的职责在于在没有阳光的时候创造出阳光。
- 145 ◎ **保持对美的直觉**
147 ◎ **A True Instinct for the Beautiful**
 事物中的美呈现于细心观察它的人们心中。
- 149 ◎ **论幽默**
151 ◎ **Some Remarks on Humor**
 幽默有着洞察人生悲苦的能力。

- 154 ◎ 伟大的作品让人头脑敏锐
156 ◎ Great Books Sharpen Our Minds
在读书的时候,我们与智者交谈;在生活事务中,我们一般都是和愚者交谈。

感悟生活, 点点滴滴 Ponder every experience of our lives

- 160 ◎ 孤独
164 ◎ Solitude
最好的思想是在孤独中进行的。
- 169 ◎ 现实生活中的十条准则
171 ◎ A Decalogue of Canons for Observation in Practical Life
有一些美德永不过时。
- 172 ◎ 关于扫帚柄的沉思
174 ◎ A Meditation upon a Broomstick
有时,人也像扫帚一样,终其一生都无法找到自己真正的位置。
- 176 ◎ 关于时间的两种观点
178 ◎ Two Views of Time
我们的生命既无限漫长,又无限的短暂,就在于我们怎样去看待。
- 180 ◎ 写作的愉悦
183 ◎ The Joys of Writing
只有当工作成为乐趣,生活才是一种享受。
- 187 ◎ 培养一种业余爱好
190 ◎ Cultivating a Hobby
永远不要停止寻找生命的意义。
- 193 ◎ 后记
195 ◎ 读后札记

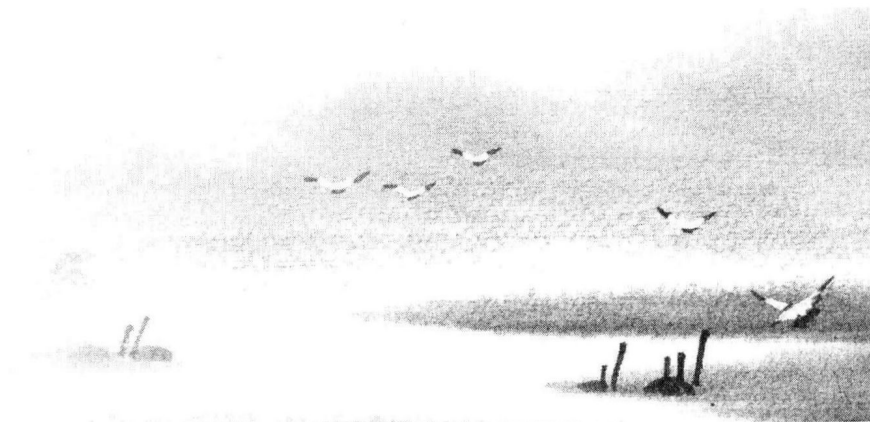


伴你一生的英语美文
The Beautiful English Articles
Accompanying You All Your Life

逆境是成长必需的营养素

Adversity is the essential nutrition for people's growth

在每个人的生活中都会有各种困难,当困难摆在眼前时,是逃避、绕道而行,还是勇敢地迎接挑战?不同的处理方法得到的结果必然截然不同。





生活充满选择

迈克是那种让你想恨一下的家伙^❶，他总是乐呵呵的，总是说些积极上进的话。如果有人问他近况如何，他会这样回答：“如果我还能再好，我就成双胞胎了！”他生来就会让人积极进取。

如果哪位雇员有一天过得很糟糕，迈克会告诉他如何看待问题的积极一面。他的这种方式着实让我好奇，所以有一天我找到迈克问：“我真弄不明白，你怎么能总是那样积极乐观？你是如何做到这一点的？”

迈克回答说：“每天早晨醒来时我对自己说，‘迈克，今天你有两种选择。你可以选择心情愉快，你也可以选择心情恶劣。’我选择了心情愉快。每次有什么不愉快的事情发生时，我可以选择成为一个牺牲品，也可以选择从中吸取教训。我选择了从中吸取教训。每次有什么人找我来抱怨，我可以选择接受他们的抱怨，也可以选择向他指出生活的积极面。我选择了指出生活的积极面。”



一个人能在战场上制胜千军，但只有战胜自己才是最伟大的胜利者。

——尼赫鲁

❶ 此处意指迈克非常乐观，他乐天派的性格让旁人非常嫉妒。

“是的，不错。可并不那么容易呀。”我表示异议。“其实很容易。”“是的，”迈克说，“生活就是选择。从每一事物中剔除一切枝节后，剩下的都是一种选择。你选择如何应付生活中的种种情形；你选择他人会怎样影响你的情绪；你选择是心情愉快还是心情恶劣。说到底，如何生活是你自己的选择。”我琢磨着迈克的这席话。

那以后不久，我离开了工作数年的大企业去创建自己的公司。我们失去了联系，但当我对生活作出一种选择而非对它作出反应时，我时常想起迈克。几年之后，我听说迈克遭遇了一场恶性事故，从一座通讯大楼的 60 英尺高处掉了下来。

在经历了 18 个小时的手术和数周的精心护理之后，迈克出院了，他背部装有金属杆。大约离出事故半年之后，我见到了迈克。当我问他怎么样时，他回答，“如果我还能再好，我就成双胞胎了。想看看我的伤疤吗？”我拒绝看他的伤痕，但的确问了他事故发生时他是怎么想的。

“我首先想到的是我那即将出世的女儿的幸福生活。”迈克答道。“当时我躺在地上，我记起我有两种选择：我可以选择活着，也可以选择死。我选择了活。”“你难道不害怕吗？你失去知觉了吗？”我问。迈克接着说，“……那些护理人员棒极了。他们不停地告诉我，我会好的。但当他们把我推进手术室，我看到医生和护士脸上的表情时，我真是吓坏了。在他们的眼里，我读出了‘他是个死人。’我知道我应该采取行动。”“你采取了什么行动？”我问道。“有一位人高马大的护士大声冲我问问题。”迈克说。“她问我是否对什么过敏。‘是的，’我说。医生和护士都停下手中的活儿等我回答。我深吸一口气大声说出，‘万有引力。’他们的笑声未了，我告诉他们，‘我选择活着。把我当活人而不是死人来做手术。’”

迈克活了下来，这要感谢那些医生的高明医术，但也要归功于他那令人赞叹的态度。我从他那里学到了我们每天都有机会充实地活着，态度决定一切。

(忆玫译)



赏析

一个乐观开朗的人的人生永远都是阳光灿烂的。暴风雨固然有,但内心世界的快乐阳光足以抵挡任何艰难困苦。我们生活在一个充满挑战和压力的社会,当风雨雷电来临之际,是哀悼自己辛苦努力的结果被毁于一旦,还是庆幸自己的错误终于可以被大雨冲刷,一切可以从头再来,并且可以做得更好呢?迈克给了我们一个最好的答案。当阳光洒在我们身上时,融融暖意可以温暖全身,但是当我们的阳光由内而外散发出去时,温暖的不仅仅是自己,还有家人和朋友。天上的太阳可以照耀大地,但每个人内心的太阳可以照耀我们的心路历程。阳光照到的地方,人生便会大不同。

Life is Full of Choices

Michael is the kind of guy you love to hate. He is always in a good mood and always has something positive to say. When someone would ask him how he was doing, he would reply, "If I were any better, I'd be twins!" He was a natural motivator.

If an employee was having a bad day, Michael was there telling the employee how to look on the positive side of the situation. Seeing this style really made me curious, so one day I went up to Michael and asked him. "I don't get it. You can't be positive all the time. How do you do it?"

Michael replied, "Each morning I wake up and say to myself, 'Mike, you have two choices today. You can choose to be in a good mood or you can choose to be in a bad mood.' I choose to be in a good mood. Each time something bad happens, I can choose to be a victim or choose to learn from it. I choose to learn from it. Every time someone comes to me complaining I can

.....
One may overcome a thousand men in battle, but he who conquers himself is the greatest victor.

——J. Nehru



choose to accept their complaining or I can point out the positive side of life. I choose the positive side of life.”

“Yeah, right. It isn’t that easy.” I protested.

“Yes it is.” Michael said. “Life is all about choices. When you cut away all the junk, every situation is a choice. You choose how you react to situations. You choose how people will affect your mood. You choose to be in a good mood or bad mood. The bottom line is: It’s your choice how you live life.” I reflected on what Michael said.

Soon thereafter, I left the big **enterprise**¹ that I had worked in for years to start my own business. We lost touch, but I often thought about him when I made a choice about life instead of reacting to it. Several years later, I heard Michael was involved in a serious accident, falling some 60 feet from a **communications**² tower.

After 18 hours of surgery and weeks of intensive care. Michael was released from the hospital with rods placed in his back. I saw Michael about six months after the accident. When I asked him how he was, he replied, “If I were any better, I’d be twins. Wanna see my scars?” I **declined**³ to see his wounds, but did ask him what had gone through his mind as the accident took place.

“The first thing that went through my mind was the well being of my soon-to-be-born daughter.” Michael replied. “Then, as I lay on the ground, remembered I had two choices: I could choose to live or I could choose to die. I chose to live.” “Weren’t you scared? Did you lose consciousness?” I asked. Michael continued, “... the paramedics were great. They kept telling me I was going to be fine. But when they wheeled me into the operation room and I saw the expressions on the faces of the doctors and nurses, I got really scared. In their eyes, I read ‘He’s a dead man.’ I knew I needed to take action.” “What did you do?” I asked. “Well, there was a big burly nurse shouting questions at me,” said Michael, “She asked me if I was allergic to anything. ‘Yes,’ I