

Morning Reading Classics

白领英语晨读



经典365

下

丛书主编◎北京外国语大学 江涛
本书主编◎吴颖 邓菲
朗 读◎[美]Henley [美]Molly



学习要求：每日大声放音仿读→自然背诵
大批语言专家和国内一流英语作者的倾力力作！

石油工业出版社



Morning Reading Classics

白领英语晨读



经典365

下

丛书主编：北京外国语大学 江涛
本书主编：吴颖 邓菲
朗 读：[美]Henley [美]Molly



石油工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

白领英语晨读经典 365. 下/吴颖, 邓菲主编.

北京: 石油工业出版社, 2007.1

(江涛英语)

ISBN 978-7-5021-5799-9

I. 白…

II. ①吴…②邓…

III. 英语-语言读物

IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131671 号

白领英语晨读经典 365 (下)

丛书主编 江涛 本书主编 吴颖 邓菲

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

发行部: (010) 64523623 编辑部: (010) 64240756

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

787×960 毫米 开本: 1/32 印张: 12

字数: 248 千字

书 号: ISBN 978-7-5021-5799-9/ G · 572

定 价: 22.80 元 (附赠 6 小时 MP3 光盘 1 张)

(如出现印装质量问题, 我社社会图书出版中心营销部负责调换)

版权所有, 翻印必究

编委会

《江湾英语》系列丛书编委会

顾问: [美] 彭铁城 [美] Eve Bower

主编: 江涛

副主编: 孟飞 梁妍 陈超

《白领英语晨读经典 365》编委会

主编: 吴颖 邓菲

编委: (按姓氏笔画)

马辉	马磊	王洁	王晶	王榆	王世君
王宁宁	东刚	田颖	叶适宜	刘冬梅	刘静
刘凤先	刘尚杰	刘莹	刘晓雯	孙洁	朱芳英
许悦	张菁	张亮平	张晓青	李莉	李杨
李婷	李庆煜	李春庆	李晓鹏	杨颖	杨雪
杨少芳	杨春霞	汪全芳	吴春梅	陈国良	陈红玲
邹星	单勇	周丽	周雅娴	招敏仪	郑小倩
金玲	姚岚	胡媛	胡莲	胡凤霞	赵籽君
赵艳丽	赵顺丹	徐佳	徐上标	徐向群	桂风
秦彤	谈伟	谈媛	高端娟	曹娟	曹菲
盛洪	黄星	黄胜	黄晶	冀雪琼	彭珺
彭静	彭雪静	斯虎子	董军	韩怡	褚振飞
詹洁	虞源源	路璐	廖正芳	廖海辰	

[美] Eve Bower

[英] Charlie Black

[美] Steven Hasinger

[美] Caroline Catts

[澳] Chris Green

[加] Wesley Brown

Foreword



职场如战场，风云变幻，有时一个小小的武器就能扭转乾坤。英语作为一种国际性的语言，在越来越多的领域被使用。

作为白领的您，是否也意识到自己在英语方面的不足了呢？英语是否已成为您升职加薪的瓶颈了呢？

很多白领都认为对英语学习有心无力，认为学习与工作是鱼与熊掌，不可兼得。然而，方法总比困难多。本书就是专门针对白领上班族编写的。根据著名心理学家艾宾浩斯的记忆规律，清晨是记忆的黄金时间。所以，我们精选国外英语小品散文 365 篇，内容涉及生活与生命，理想与信念，爱情与婚姻，友谊与亲情，职业与工作等主题。文章精悍短小，无论是英文原文，还是中文译文，都堪称精美。

您只需早上用 10 分钟的时间，播放我们为您特别制作的精神早餐——MP3 录音，这可都是美籍外教原汁原味的标准美式发音哟！您只需要模仿他们的语音，每天进步一点点，相信一年后的您，口语会有突破性的进步！

尽管我们已竭尽全力，但书中难免还会有遗憾，还请您见谅，并不吝赐教。

编 者

2006 年 10 月

CONTENTS



Preface Let Me Just Be Your Friend

卷首语 让我成为你的朋友 / 1

182 Anger Therapy 愤怒疗方 / 2

183 Bear Your Name on the Clay 让大地铭记你的名字 / 4

184 Eternal Youth 永恒的青春 / 6

185 A Grain of Wheat 一颗麦粒 / 8

186 It Doesn't Interest Me 无关紧要 / 10

187 Communication Skill and Learning Ability
交流与学习能力 / 12

188 Orion 奥利安 / 14

189 Golden Goals 远大的目标 / 16

190 The Arrow And The Song 箭与歌 / 18

191 FengShui Heated in the US “风水”在美国升温 / 20

192 Respect Time 尊重时间 / 22

193 Dance like No one Watching 一个人的精彩 / 24

194 Five Important Skills for Employees
雇员所需要具备的五大技能 / 26

195 Read What? 我们该读些什么? / 28

196 Early Spring 早春 / 30

197 The Value Of Time 时间的价值 / 32

198 The Splashes of Life 生命的波纹 / 34

199 Your House 你的家 / 36



Contents

- 200 I'm a Cloud 我是一片云 / 38
- 201 You Are Fortunate 你是幸运的 / 40
- 202 What Is Success? 成功是什么? / 42
- 203 Father in the Eyes of Son 儿子眼中的父亲 / 44
- 204 The Definition of Happiness 幸福的定义 / 46
- 205 Beauty in Eyes 眼中的美丽 / 48
- 206 Five Powers for Employees
雇员所拥有的五种权力 / 50
- 207 Natural Beauty 自然之美 / 52
- 208 If 如果 / 54
- 209 Internet Use 互联网的使用 / 56
- 210 "There" is no better than "Here" 知足常乐 / 58
- 211 My Mother Taught Me 母亲教我的 / 60
- 212 The Rule of Reading 阅读的规则 / 62
- 213 Four Wives in Our Life 人生的四位爱人 / 64
- 214 Ballot Box 投票箱 / 66
- 215 Gratitude to Be 感恩之心 / 68
- 216 The Flood 洪水 / 70
- 217 Home on the Way 移动的家 / 72
- 218 The Wonder of Words 英语的魅力 / 74
- 219 All I Want to Know 我心所想 / 76
- 220 Snowdrop 雪花莲 / 78
- 221 Short Life 短暂的生命 / 80
- 222 Art, Not for Show 艺术, 不是作秀 / 82
- 223 The Price of Having a Baby 要小孩的代价 / 84
- 224 What's NASDAQ? 纳斯达克 / 86
- 225 Like Myself 爱自己 / 88



- 226 The Notion of Progress 进步的理念 / 90
- 227 Right Now 趁现在 / 92
- 228 Faith in God 信仰 / 94
- 229 The Hygiene Habits of Americans
美国人的卫生习惯 / 96
- 230 The Incomprehensible Creature — Women
女人——这种不可思议的生物 / 98
- 231 People Are Sheep 人如绵羊 / 100
- 232 We Adhere to “One China”
我们坚持“一个中国” / 102
- 233 Subtle Feelings 淡淡的情 / 104
- 234 Easter Egg 复活节彩蛋 / 106
- 235 What Is Life? 人生是什么? / 108
- 236 The Bight 海湾 / 110
- 237 Joy in Living 生活的欢乐 / 112
- 238 Women's Situation 妇女的境况 / 114
- 239 Help Me, God 上帝, 帮帮我吧 / 116
- 240 Personal Budget 个人预算 / 118
- 241 If I Were a Boy Again 假如我又回到童年 / 120
- 242 Best Wishes from Grandpa 爷爷的希望 / 122
- 243 Marriage of America 美国的婚姻 / 124
- 244 Bumps and Bruises 人生暗礁 / 126
- 245 The Great One 伟大 / 128
- 246 No Money, No Mate 佳偶有财 / 130
- 247 The Falling Kid 跌倒的小孩 / 132
- 248 Act Now 立刻行动 / 134
- 249 Advantage of Budget 预算的好处 / 136



Contents

- 250 Wonder Woman 女人是超人 / 138
- 251 Tossing in the Sea of Book 沉浮书海 / 140
- 252 I Speak For 我要为她们讲几句话 / 142
- 253 The Young in China 中国青年 / 144
- 254 Remembrance of "9 · 11" 缅怀 "9 · 11" / 146
- 255 Defend Our Nation 保卫国家 / 148
- 256 Summer Wakes Up 初夏纪事 / 150
- 257 You Can Make It 你能行 / 152
- 258 You Are a Marvel 你是独一无二的 / 154
- 259 The Blue Day 忧郁的日子 / 156
- 260 Symmetry and Mate Choosing 平衡性与择偶 / 158
- 261 Firefly 萤火虫 / 160
- 262 Love You Till I Die 爱你至死不渝 / 162
- 263 The Lake of Autumn 秋之湖 / 164
- 264 Beauty Is Only Skin Deep 美丽不是肤浅 / 166
- 265 Falling and Failure 摔倒与失败 / 168
- 266 A Kid Again 回到童年 / 170
- 267 What I Pray For 我所祈求的 / 172
- 268 Warble for Lilac-Time 为丁香花季节而歌唱 / 174
- 269 We're the Judge 我们是评判者 / 176
- 270 Creating a Budget 创建预算 / 178
- 271 The Slimmer the Better 瘦身指南 / 180
- 272 Goodness Never Gone 美好永存 / 182
- 273 Develop Your Character 注重内涵 / 184
- 274 The Best Season for Thinking 思考的最佳季节 / 186
- 275 What Is Love? 爱是什么? / 188
- 276 Windflowers 风飞花 / 190



- 277 Give Voice to Women 女人的话语权 / 192
- 278 Start Over Your Life 重新起航 / 194
- 279 American Weddings 美国式婚礼 / 196
- 280 Advice from Educationist 教育专家的忠告 / 198
- 281 Eros (Cupid) 厄洛斯 (丘比特) / 200
- 282 Ballet 芭蕾舞 / 202
- 283 Make Your Life Better 让你的生活更美好 / 204
- 284 Women's Intuition 女人的直觉 / 206
- 285 Army Life 军旅生活 / 208
- 286 Like Yourself, Like Others 爱自己才能爱别人 / 210
- 287 The Hurting Joy of Being a Mother
母亲, 痛并快乐着 / 212
- 288 Money Can Buy Happiness 钱能买来快乐 / 214
- 289 Threat of Bomb 炸弹的威胁 / 216
- 290 Compared with Father 与父亲相比 / 218
- 291 Violation of Women's Right 对妇女权益的侵犯 / 220
- 292 Love's Witness 爱情证书 / 222
- 293 Why Traditional Festivals? 传统节日? / 224
- 294 Love with an Open Hand 对爱放手 / 226
- 295 Worthwhile Humanity 人性的价值 / 228
- 296 Vocabulary and Success 词汇量与成功 / 230
- 297 War and Human 战争与人类 / 232
- 298 I Asked God 我祈求上帝 / 234
- 299 Grooming and Hygiene 仪容与卫生 / 236
- 300 When Youth's Gone 当青春不再 / 238
- 301 The Science of Love 爱情的科学 / 240
- 302 Test of God 上帝的考验 / 242



Contents

- 303 Charming Paris 魅力巴黎 / 244
- 304 The Music Within 心灵深处的音乐 / 246
- 305 The Limits of Courage 勇气的极限 / 248
- 306 Fitness in America 美国人的健美观 / 250
- 307 Familiar Love 爱情, 似曾相识 / 252
- 308 The Threshold of New Era 新时代的挑战 / 254
- 309 Let's Pray World Peace 让我们祈祷世界和平 / 256
- 310 Unconditional Friendship 友谊无条件 / 258
- 311 What Mother Likes? 妈妈到底爱什么? / 260
- 312 The Goodness of Life 生命中的美好 / 262
- 313 Reader's Responsibility 读者的责任 / 264
- 314 Serenity Prayer 祈祷平静 / 266
- 315 The Truth about Love 爱情的真相 / 268
- 316 The Study of Women 论女人 / 270
- 317 American Culture Influenced by China
中国对美国文化的影响 / 272
- 318 Color and Mood 颜色与情绪 / 274
- 319 Time is Money 时间就是金钱 / 276
- 320 The Lucky One 幸运的人 / 278
- 321 Transparent as Glass 如玻璃般透明 / 280
- 322 Hugging 拥抱 / 282
- 323 Everyone Deserves Your Attention
重视每个人 / 284
- 324 The Titles 称呼 / 286
- 325 It's All on My Hand 幸福在我自己手中 / 288
- 326 Relax, Man 嘿, 放松点 / 290
- 327 Cost of Love 爱的代价 / 292



- 328 The Love of Silicon Valley Style 硅谷式的爱情 / 294
- 329 May You 祝愿 / 296
- 330 Life of Purpose 有目标的人生 / 298
- 331 Gentleness Vs Force 温柔与力量 / 300
- 332 God is a Girl 上帝是个女孩 / 302
- 333 Sink into Music 沉浸于音乐之美 / 304
- 334 Make Friends 交朋友 / 306
- 335 Ideal Mate 理想伴侣 / 308
- 336 Our Story is Ending 我们的爱情已经落幕 / 310
- 337 Tradition Can Be Changed 传统可改 / 312
- 338 Mom's Hand 妈妈的手 / 314
- 339 Two Cards 两张卡片 / 316
- 340 Smile in Different Culture 笑的不同含义 / 318
- 341 Give it Freedom 让它自由 / 320
- 342 Just for the Joy 为了快乐 / 322
- 343 Honeysuckle 忍冬 / 324
- 344 Ask Yourself about Your Job 对于工作的自省 / 326
- 345 The Core of Art 艺术的本质 / 328
- 346 The Power of Challenge 挑战的力量 / 330
- 347 Lighthouse Can't Move 人生灯塔不可移 / 332
- 348 Ten Commandments of Friendship 朋友十诫 / 334
- 349 Promise Yourself 承诺自己 / 336
- 350 Lonely as a Cloud 孤独的一片云 / 338
- 351 The Unique Father 父爱, 无可替代 / 340
- 352 Mamma, I'll Tell You 妈妈, 我要对你说 / 342
- 353 How to Read a Book? 怎样读书? / 344
- 354 Love Me or Not 爱与不爱 / 346



Contents

- 355 A Desirable Wife 理想的妻子 / 348
- 356 Love like You've Never Been Hurt
义无反顾的爱 / 350
- 357 Chinese Culture Wakes up in the U.S.
中国文化在美国的复苏 / 352
- 358 Focus on the Joy 关注生活之乐 / 354
- 359 The Christmas Spirit 圣诞节精神 / 356
- 360 The Change of Standard for Mate
配偶标准的改变 / 358
- 361 These Things Can Never Die
这些东西永不会消逝 / 360
- 362 Love Your Job 爱上工作 / 362
- 363 Father, My Hero 父亲, 我的英雄 / 364
- 364 Preparation for Living 对生活的准备 / 366
- 365 My Tough Girlfriend 我的野蛮女友 / 368



Preface

Let Me Just Be Your Friend

If I could catch a rainbow, I would do it just for you.
And share with its beauty, on the days you're feeling blue.
If I could build a mountain, you could call your very own.
A place to find serenity, a place to be alone.
If I could take your troubles, I would toss them into the sea.
But all these things I'm finding are impossible for me.
I cannot build a mountain, or catch a rainbow fair.
But let me be what I know best, a friend that's always there.

让我成为你的朋友

如果我能留住彩虹，我将只为你一个人挽留，
在你感到忧伤的日子，与你分享它的美丽。
如果我能建造大山，你尽可把它当成你自己的——
体验宁静的空间，独处的地方。
如果我能带走你的烦恼，我会把它们通通扔进大海。
然而我发现所有这些事情，我都无能为力，
我建不成一座大山，也留不住彩虹的美丽。
就让我做你最好的朋友吧，永远与你相伴。



makes you happy, such as reading a book, watching a movie, taking a walk, relaxing in the bathtub, gardening, going window shopping, and so on.

182. 愤怒疗法

根据健康专家的说法，愤怒可以定义为“一种由轻微的不快转到暴怒的变化过程”。愤怒可以是因为一次争吵、一次塞车、一次与老板的争执，甚至是可以因为回忆到过去的痛苦经历。

因此，认识到你何时会生气，并找到方法去控制情绪是非常重要的。在某种程度上，愤怒是有积极作用的，但稍有不慎便会引起一些破坏性的举动。

控制愤怒情绪的一个方法就是改良解决问题的技巧。有时愤怒之所以会发生，是与人们不能控制情绪相关的。当这种情况发生时，简单地盘算一下应该如何应对这个问题，把注意力集中于那些成就感上——解决当下问题所带来的成就感。尽自己的努力，但如果事情不能按计划顺利进行时，别太给自己压力。只要尽力就好。

走出愤怒的泥沼，别让自己越陷越深。无论时间是多么紧张，都要让自己从中喘口气。每一天，给自己留出一点私人时间，哪怕一小时也好。做些你喜欢的，或让自己高兴的事，如读本书、看场电影、散个步、泡泡澡、种花弄草、逛逛街什么的。



183. *Bear Your Name on the Clay*

A **mulberry** ['mʌlbəri] leaf touched with the genius of man becomes silk. A field of clay touched with the genius of man becomes a castle. A **cypress** ['saɪprɪs] tree touched with the genius of man becomes a shrine. A cut of sheep's hair touched with the genius of man becomes raiment for a king. If it is possible for leaves and clay and wood and hair to have their value multiplied a hundred, a thousand fold by man, cannot I do the same with the clay which bears my name?

And just as the sun must warm the earth to bring forth the seedling of wheat so, too, will the aforesaid words warm my life and turn my dreams into reality. Today I will surpass every action which I performed yesterday. I will climb today's mountain to the utmost of my ability yet tomorrow I will climb higher than today, and the next will be higher than tomorrow. To surpass the deeds of others is unimportant; to surpass my own deeds is all.

And just as the warm wind guides the wheat to maturity, the same winds will carry my voice to those who will listen and my words will announce my goals. Once spoken I dare not recall them lest I lose face. I will be as my own prophet and though all may laugh at my **utterances** ['ʌtərəns] they will hear my plans, they will know my dreams; and thus there will be no escape for me until my words become accomplished deeds.



183. 让大地铭记你的名字

桑树叶在天才的手中变成了丝绸。粘土在天才的手中变成了堡垒。柏树在天才的手中变成了殿堂。羊毛在天才的手中变成了皇袍。如果桑叶、粘土、柏树、羊毛经过人的创造，可以成百上千地提高自身的价值，那么我们为什么不能使自己身价百倍，让大地铭记自己的名字呢？

正如太阳温暖大地，麦粒吐穗结实，上述的话也照耀我的生活，使梦想成真。今天我要超越昨天的成就。我要竭尽全力攀登今天的高峰，而明天还要更上一层楼，后日亦然。超越别人并不重要，超越自己才是最重要的。

正如暖风吹熟了麦穗，风声也将我的声音吹往那些愿意聆听者的耳畔。我要宣告我的目标。君子一言，驷马难追。我要成为自己的预言家。虽然大家可能嘲笑我的言辞，但会倾听我的计划，了解我的梦想，因此我无处可逃，直到我的诺言化为成就。

