



零碎时间 读英文

晨起时间

主编 戴丹



小开本，大智慧！
小身材，大容量！



不要占用你的大块时间！

充分利用你的**零碎时间**。
无论你是**英语零基础**，还是**英语高手**，
无论你是大朋友，还是小朋友，
本书皆能帮你实现流畅英语的梦想！

0.4
0.2

零碎时间

读英文

晨起时间



主 编 戴 丹

副主编 孔 燕 焦巍巍



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

零碎时间读英文·晨起时间 / 戴丹主编. — 大连:
大连理工大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5611-9538-3

I. ①零… II. ①戴… III. ①英语 - 自学参考资料
IV. ①H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212547 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn

URL: <http://www.dutp.cn>

大连住友彩色印刷有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 100mm × 138mm

印张: 5

字数: 210 千字

印数: 1~6000

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 张晓燕

责任校对: 金 强

装帧设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5611-9538-3

定价: 15.50 元



Contents

1	你	8
2	付诸行动	12
3	人生中的快乐时刻	18
4	教育成就了我	22
5	在一起的时光	28
6	如果今天是生命之末	32
7	乔布斯看死亡	36
8	生活始于今天	42
9	重在过程	48
10	妈妈的绣品	52
11	走过柳园	56
12	生命的意义	58
13	终止业力之轮的法宝——宽恕	62
14	你的选择	66
15	拿破仑致约瑟芬	70
16	不结果的树	74
17	竹子的启示	80
18	承认缺点	84
19	忙碌的重要性	86

20	梦想—你心中永远的激情	88
21	出自平民家庭的孩子的梦想与实现	92
22	抓住那颗掌控你命运的星	96
23	如果生命可以重来	100
24	歌德致贝婷·布伦塔诺	106
25	人生礼颂	108
26	世界上最遥远的距离	112
27	风雨过后见彩虹	114
28	谢谢你们，一路上的陪伴	120
29	大脚丫与大心胸	126
30	伟大的一课	130
31	别为琐事烦恼	134
32	如果你在秋天到来	138
33	选择比天赋更重要	142
34	创造自己的生活	146
35	如果没有坏运气	150
36	再坚持一局	154
37	祈祷的分量	158
38	七月	164

目录

Contents

- 39 风雨中的彩虹 166
- 40 上帝在哪儿 170
- 41 我记忆的银行 174
- 42 此刻为生命喝彩 178
- 43 秋天——收获的季节 182
- 44 上帝的恩典 186
- 45 书写自己的人生 190
- 46 把困难踏在脚下 196
- 47 别停下梦想的脚步 200
- 48 当你老了 206
- 49 我们不可能都成为英雄 208
- 50 你想有多优秀 212
- 51 永远的小贝 216
- 52 威斯敏斯特桥上有感 220
- 53 永不低头 222
- 54 辩白 226
- 55 直觉+准备+努力=成功 230
- 56 勇气 236
- 57 秋颂 240

58	善小而为之	244
59	人生的味道	248
60	成功的标准	252
61	发现自我	258
62	天生我材	262
63	一切刚刚开始	266
64	致凯恩	270
65	宇宙在倾听你的声音	274
66	败也英雄	280
67	失败的额外收益	286
68	坚持你的梦想	292
69	坚持你的方向	296
70	意想不到的礼物	298
71	生命只有一次	304
72	约翰·欧哈拉给女儿的信	308
73	学习时间	314



本书以平实的语言、生动的例子、幽默的语言、
 等等，为读者提供了一条学习英语的捷径。本书
 是“英语”系列中的一个。其中，本书是“英语”
 系列中的一本。本书是“英语”系列中的一本。
 本书是“英语”系列中的一本。本书是“英语”
 系列中的一本。本书是“英语”系列中的一本。



晨起时间

谨以此书献给那些深爱家人与朋友，有追
 求、有梦想，对生活有激情，对英语学习有热
 情的读者朋友们。

那么，现在就请翻开本书，让我们一起
 开始学习英语吧！
 作者：[作者姓名]
 （译者：潘巨天一）译者：[译者姓名]

我们很多人都想在目前的英语水平上有所进步，但只有很少的人能真正行动起来，能坚持学习的人则更少。其中一个借口被用得最多，“我没有时间来学习”。在大多数人眼中，只有像在学生时代一样，有整天或一大段的空闲时间才能学习。但大家需要注意的是，古往今来，一切有成就的人都是善于利用零碎时间的。著名的海军上将纳尔逊曾说过一句令全世界懒汉瞠目结舌的话：“我的成就归功于一点：我一生中从未浪费过一分钟。”

在我们的日常生活中，有许多零星的、片段的时间，这些时间没在意的话就会悄悄流逝，但如果能充分利用，使之充分为我们的学习、工作服务，便能使我们的学习、工作事半功倍。我们可以尝试一下列出自己的零碎时间清单：

晨起时间：10分钟

上厕所时间：10分钟

坐公交：15分钟（一天可能3、4次）

排队：10分钟

课间休息：10分钟（大约4、5次）

睡前时间：10分钟

这样，一天我们丢掉了约150分钟的时间，这是个惊人的数字。如果珍惜这些零碎的时间，把它们合理地安排到自己的学习中，积少成多，就会有一个令人惊喜的收获。我们要知道我们每天学习的时间决定着我们的未来的成就。我们每天花在学习上的时间越长，我们就离成功更近一步。有效地利用零散的时间可以帮助我们早日达到目标。

时间如海绵里的水，挤挤总会有的，关注我们这套“零碎时间读英文”系列丛书，它会让你充分利用好零碎时间，用零碎时间来学习英语，达到学习、消磨时间一举两得的效果。全书文章短小精悍，便携的开本也可以满足你任何场合的需要。

那么，现在就请翻开本书，做我们自己真正的时间管理者吧！

编者

2014年8月



Contents

1	你	8
2	付诸行动	12
3	人生中的快乐时刻	18
4	教育成就了我	22
5	在一起的时光	28
6	如果今天是生命之末	32
7	乔布斯看死亡	36
8	生活始于今天	42
9	重在过程	48
10	妈妈的绣品	52
11	走过柳园	56
12	生命的意义	58
13	终止业力之轮的法宝——宽恕	62
14	你的选择	66
15	拿破仑致约瑟芬	70
16	不结果的树	74
17	竹子的启示	80
18	承认缺点	84
19	忙碌的重要性	86

20	梦想—你心中永远的激情	88
21	出自平民家庭的孩子的梦想与实现	92
22	抓住那颗掌控你命运的星	96
23	如果生命可以重来	100
24	歌德致贝婷·布伦塔诺	106
25	人生礼颂	108
26	世界上最遥远的距离	112
27	风雨过后见彩虹	114
28	谢谢你们，一路上的陪伴	120
29	大脚丫与大心胸	126
30	伟大的一课	130
31	别为琐事烦恼	134
32	如果你在秋天到来	138
33	选择比天赋更重要	142
34	创造自己的生活	146
35	如果没有坏运气	150
36	再坚持一局	154
37	祈祷的分量	158
38	七月	164

目录

Contents

39	风雨中的彩虹	166
40	上帝在哪儿	170
41	我记忆的银行	174
42	此刻为生命喝彩	178
43	秋天——收获的季节	182
44	上帝的恩典	186
45	书写自己的人生	190
46	把困难踏在脚下	196
47	别停下梦想的脚步	200
48	当你老了	206
49	我们不可能都成为英雄	208
50	你想有多优秀	212
51	永远的小贝	216
52	威斯敏斯特桥上有感	220
53	永不低头	222
54	辩白	226
55	直觉+准备+努力=成功	230
56	勇气	236
57	秋颂	240

58	善小而为之	244
59	人生的味道	248
60	成功的标准	252
61	发现自我	258
62	天生我材	262
63	一切刚刚开始	266
64	致凯恩	270
65	宇宙在倾听你的声音	274
66	败也英雄	280
67	失败的额外收益	286
68	坚持你的梦想	292
69	坚持你的方向	296
70	意想不到的礼物	298
71	生命只有一次	304
72	约翰·欧哈拉给女儿的信	308
73	学习时间	314

1 You!

Consider... YOU. In all time before now and in all time to come, there has never been and will never be anyone just like you. You are unique in the entire history and future of the universe. Wow! Stop and think about that. You're better than one in a million, or a billion, or a gazillion...

You are the only one like you in a sea of infinity!!!

8

You're amazing! You're awesome! And by the way, you're it. As amazing and awesome as you already are, you can be even more so. Beautiful young people are the whimsy of nature, but beautiful old people are true works of art.

Real beauty comes from learning, growing, and loving in the ways of life. That is the art of life. You can learn slowly, and sometimes painfully, by just waiting for life to happen to you. Or you can choose

你

试

想一下……你！一个空前绝后的你，不论是以往还是将来都不会有一个跟你一模一样的人。你在宇宙的历史与未来都是独一无二的。哇！想想吧，你是万里挑一、亿里挑一、兆里挑一的。

在无穷无尽的宇宙中，你是举世无双的！！！！

你是了不起的！你是卓越的！没错，就是你。你已经是了不起的，是卓越的，你还可以更卓越更了不起。美丽的年轻人是大自然的奇想，而美丽的老人却是艺术的杰作。

真正的美丽源于生命里的学习、成长和热爱。这就是生命的艺术。你可以只听天由命，慢慢地学，有时候或许会很痛苦。又或许你可以选择加速自己的成长，故意地挥霍生活及其所提供的一切。你就是手握今日画笔

to accelerate your growth and intentionally devour life and all it offers. You are the artist that paints your future with the brush of today. Paint a Masterpiece.

God gives every bird its food, but he doesn't throw it into its nest. Wherever you want to go, whatever you want to do, it's truly up to you.

