



精彩英文晨读

触动心底的幸福

春

刘晓媛 王亚非◎编译

清晨的第一缕阳光映射之时，
微风徐徐，澄澈的心灵……
冥想默诵，品百味人生，
领悟生命的真谛……



中国宇航出版社

精彩英文晨读

触动心底的幸福

春

刘晓媛 王亚非◎编译



中国对外翻译出版公司

北京·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

精彩英文晨读: 触动心底的幸福 春/刘晓媛、
王亚非 编译. —北京: 中国宇航出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80218-259-2

I. 精... II. ①刘... ②王... III. 英语—语言读
物 IV. H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第109912号

策划编辑 战 颖

封面设计 03 工舍

责任编辑 战 颖

责任校对 史茜

出 版 中国宇航出版社
发 行

社 址 北京市阜成路8号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

规 格 787×960 开 本 1/32

印 张 7.125 字 数 148千字

书 号 ISBN 978-7-80218-259-2

定 价 63.20元(全套共四册, 赠MP3光盘)

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换



前言 Preface

每一个人来到世间，就开始了爱与幸福的旅程。我们都沐浴在爱的阳光中，或许生活的忙碌使你并不那么真切地感受到自己所拥有的那一份独特的幸福，其实真诚与爱就在我们身边。有这样的故事、散文、诗歌，每当读起它们，我们就可以获得人生的感悟，领略人生的真谛，触动我们心底最深处的幸福。

清晨，一天的开始，是您的思维最活跃、心境最纯洁、语言理解和语言接受能力最强的时候。晨读，让您的一天沉浸在美好的语言韵律中，让您刚刚读过的优美文章、精彩句子在一天中慢慢沉浸、消化、吸收，积累成您自己的知识。

本书所选故事、散文、诗歌，短小精悍、滴水藏海、文字隽永，每一篇都闪烁着智慧之光。每篇短文都含有精彩的译文和重点词汇，对您的翻译、鉴赏、写作会大有裨益。

语言学习者阅读本书，可以提高文学素养，开阔视野，陶冶情操。

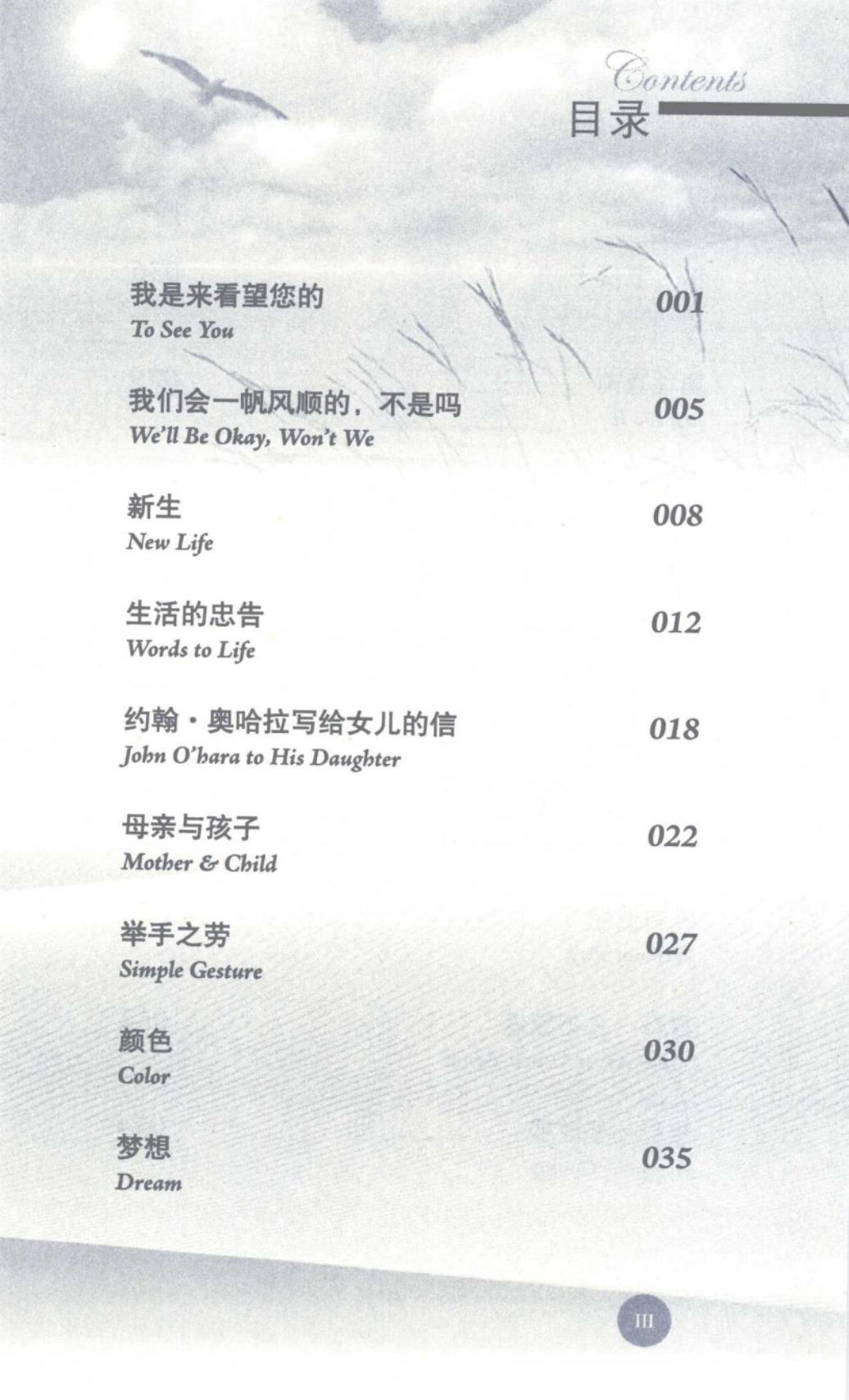
翻译爱好者阅读本书，可以将经典原文和优美的译文对比推敲，欣赏佳译。

文学爱好者阅读本书，可以从这本书优美的文字中感受最真挚、最纯洁的感情，从而思索生命的意义。

本书配有 MP3 光盘一张，由外籍教师朗读，发音纯正。在欣赏美文的同时，对您的听力和口语也会有着潜移默化的影响。

爱、人生、事业、心灵、亲情、家庭、幸福……一个个直抵心灵的主题，翻开这本心灵鸡汤，开启我人人生的智慧吧……

晨光初映，天地之间万物更新，清风徐来，心情豁然开阔，手捧美文或读声朗朗，或冥想默诵，幸福与爱，涌满心田……



Contents
目录

我是来看望您的 <i>To See You</i>	001
我们会一帆风顺的，不是吗 <i>We'll Be Okay, Won't We</i>	005
新生 <i>New Life</i>	008
生活的忠告 <i>Words to Life</i>	012
约翰·奥哈拉写给女儿的信 <i>John O'hara to His Daughter</i>	018
母亲与孩子 <i>Mother & Child</i>	022
举手之劳 <i>Simple Gesture</i>	027
颜色 <i>Color</i>	030
梦想 <i>Dream</i>	035

情人节贺卡 <i>Valentine Cards</i>	036
勇往直前 <i>Just Do It</i>	039
一颗珍珠 <i>A Pearl</i>	040
现在开始 <i>Let Me Do It Now</i>	042
挫折中笑对生活 <i>A Lesson of Life</i>	043
世界上最遥远的距离 <i>The Furthest Distance in the World</i>	047
没有遗憾 <i>Without Pity</i>	050
青春一去不复返 <i>Youth Never Comes Again</i>	052
接受还是改变 <i>Accept or Change</i>	054

Contents
目录

二十美元 <i>Twenty Dollars</i>	057
箴言 <i>Logion</i>	060
为饥饿的人种点儿什么 <i>Plant a Row for the Hungry</i>	062
给你我的爱…… <i>I Give You My Love...</i>	067
月光与泉水 <i>Moonlight and the Spring</i>	069
如何种植幸福 <i>How to Grow Happiness</i>	071
你可以做任何事 <i>You Can Do Anything</i>	074
做人的原则 <i>The Rules for Being Human</i>	078
怎样才能幸福 <i>How to Be Happier</i>	081

深深的宁静之声	086
<i>The Deep Calm Voice</i>	
冷凉的小手	088
<i>Cold hands</i>	
三种激情	089
<i>Three Passions</i>	
人生之课	092
<i>Life's Lessons</i>	
幸福	096
<i>Happiness</i>	
幸福的感觉	099
<i>Blessed</i>	
你可以选择	102
<i>You Have a Choice</i>	
人在旅途	105
<i>On One's Journey of Life</i>	
失败	108
<i>Defeat</i>	

当……之时 <i>When.....</i>	110
我相信 <i>I Believe</i>	112
追随你的心 <i>Follow Your Heart</i>	115
男人来自火星，女人来自金星 <i>Men Are from Mars, Women Venus</i>	117
让内心之光指引你 <i>Allow Your Own Inner Light to Guide You</i>	121
永远意味着放弃 <i>Forever Means to Let Him Go</i>	124
窗外的树 <i>The Trees Outside My Window</i>	128
被爱触动 <i>Touched by Love</i>	132
抵达峰顶 <i>Reaching the Top of the Mountain</i>	136

生活的艺术	139
<i>The Art of Living</i>	
立刻行动	144
<i>Act at Once</i>	
阳光下的日子	149
<i>Hour in the Sun</i>	
给你, 我的爱, 我发誓……	153
<i>To You, My Love, I Vow...</i>	
我的竞争观	156
<i>Competition in My Own World</i>	
至理名言	159
<i>Wisdom Word</i>	
欧文的自白	163
<i>Irving's Account of Himself</i>	
我想把最好的给你	166
<i>Wanting the Best for You</i>	
关于获得成功	169
<i>On Achieve Success</i>	

黄昏 <i>Dusk</i>	172
清晨祈愿 <i>A Morning Wish</i>	175
幸福在哪里 <i>Where Is Happiness</i>	177
人生的味道 <i>The Taste of Life</i>	179
茵梦湖岛 <i>The Lake Isle of Innisfree</i>	181
八月 <i>August</i>	183
快乐之门 <i>The Happy Door</i>	187
生活中的一课 <i>A Lesson in Life</i>	190
夏日感悟 <i>Summer Wakes Up</i>	193

早春	196
<i>Early Spring</i>	

我的歌	199
<i>My Song</i>	

第一束茉莉	201
<i>The First Jasmines</i>	

宝贝的世界	203
<i>Baby's World</i>	

鸟	205
<i>Birds</i>	

关于友谊	207
<i>On Friendship</i>	

起源	210
<i>The Source</i>	

春	212
<i>Spring</i>	



我是

To See You

来看望您的

Many say their most painful moments are saying good-bye to those they love. After watching Cheryl, my daughter-in-law, through the six long months her mother suffered towards death, I think the most painful moments can be in the waiting to say good-bye. Cheryl made the two-hour trip over and over to be with her mother. They spent the long afternoons praying, soothing, comforting, and retelling their shared memories.

As her mother's pain intensified and more medication was needed to ease her into sedation, Cheryl sat for hours of silent vigil by her mother's bed.

Each time she kissed her mother before leaving, her mother would tear up and say, "I'm sorry you drove so far and sat for so long and I didn't even wake up to talk with you."

Cheryl would tell her not to worry, it didn't matter, still her mother felt she had let her down and apologized at each good-bye until the day Cheryl found a way to give her mother the same reassurance her mother had given to her so many times.

"Mom, do you remember when I made the high school basketball team?" Cheryl's mother nodded. "You'd drive so far

and sit for so long and I never even left the bench to play. You waited for me after every game and each time I felt bad and apologized to you for wasting your time." Cheryl gently took her mother's hand.

"Do you remember what you would say to me?"

"I would say I didn't come to see you play, I came to see you."

"And you meant those words, didn't you?"

"Yes, I really did."

"Well, now I say the same words to you. I didn't come to see you talk, I came to see you."

Her mother understood and smiled as she floated back into sleep.

Their afternoons together passed quietly into days, weeks, and months. Their love filled the spaces between their words. To the last day they ministered to each other in the stillness, love given and received just by seeing each other.

A love so strong that, even in this deepened silence that followed their last good-bye, Cheryl can still hear her mother's love.



许多人都会这样说，他们所经历的最痛苦的时刻就是向所爱的人说再见。尽管我儿媳妇谢丽尔的母亲在去世前被病痛折磨了六个月，我想她们最痛苦的时刻是等待着说再见。谢丽尔一次又一次驱车两个小时去陪伴她的母亲，一个又一个漫长的下午，她们祈祷着，互相慰藉着，回忆逝去的那曾经共有的时光。

随着她母亲病情的加重，医院不得不使用更多的药物来让她镇静下来，谢丽尔常常一连几个小时坐在她母亲的床前，为母亲守夜。

每次，当谢丽尔离去前亲吻母亲时，她的母亲就会潸然泪下地说：“我很抱歉，你开这么远的车又坐了这么久，我甚至没能醒过来同你说说话。”

谢丽尔告诉她母亲不用难过，这算不了什么，然而她母亲一直担心自己会将谢丽尔拖垮，在每一次道别时都要反复地表达歉意。终于有一天，谢丽尔想到一个办法让她母亲打消了顾虑，她谈到了她母亲曾经给予她的那许多美好时光。

“妈妈，您还记得我参加高中篮球队时的事情吗？”谢丽尔的母亲点点头，“您开那么远的车，坐在看台上，我却没能离开板凳上场参加比赛。每一次比赛您都在等着我，而每一次我都感觉自己糟透了，因为浪费了您的时间而向

您道歉。”谢丽尔温柔地握住她母亲的手。

“您还记得您当时对我说的话吗？”

“我说，我不是来看你比赛的，我是来看你的。”

“您是当真的，是不是？”

“是啊，我是当真的。”

“那么，现在我对您说相同的话，我不是来看您谈话的，我是来看望您的。”

她的母亲明白了，她微笑着沉入了梦乡。

她们厮守在一起的下午慢慢地变成了一天、一周、一月，她们之间的爱弥补了语言的空白。为了那最后一天，她们在静默中彼此守候，只因看到对方，就能够给予爱、接受爱。

这份爱如此强烈，即使在深深的静默里迎来了她们最后一次道别，谢丽尔仍然听得到她母亲爱的呼唤。



pray	[preɪ]	v.	祈祷
comfort	['kʌmfət]	v.	安慰，鼓舞
intensify	[in'tensɪfaɪ]	v.	增强，变强
sedation	[si'deɪʃən]	n.	安静（状态）
reassurance	[,ri:ə'ʃʊərəns]	n.	安心，放心

