

2000个必备单词
1000个实战短语
500个翻译测试

英文爱藏 | 007
English Collection

吴文智
杨一兰
主编

淡定的人生 不寂寞

Calm Life Is not Lonely

常青藤语言教学中心荣誉推荐
阅读能力·单词强化·语法巩固
美文赏析·翻译提升·内容记忆

「一盏灯，一片绿黄，一简书，
一杯淡茶，守着那一份淡定，
品味属于自己的寂寞，保持淡定，
才能欣赏到最美丽的风景，
保持淡定，人生从此不再寂寞。」



南京大学出版社

吴文智
杨一兰
主编

淡定的人生 不寂寞

Calm Life Is not Lonely

常青藤语言教学中心荣誉推荐

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不寂寞: 汉英对照 / 吴文智, 杨一兰主编.
—南京: 南京大学出版社, 2011.12
(英文爱藏)
ISBN 978-7-305-09072-1

I. ①淡… II. ①吴… ②杨… III. ①英语—汉语—
对照读物 ②人生哲学—通俗读物 IV. ①H319.4: B

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第240045号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路22号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 淡定的人生不寂寞

丛 书 名 英文爱藏

主 编 吴文智 杨一兰

责任编辑 李 娟

审读编辑 汪夤琨

照 排 北京中天华唯文化发展有限公司

印 刷 北京温林源印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 300千

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

印 数 12000

ISBN 978-7-305-09072-1

定 价 19.80元

发行热线 025-83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com (市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

从事翻译研究二十多年，最大的收获就是认识了很多对英文学习、外国文化感兴趣的年轻朋友，他们身上那种鲜活的热情，使我很受触动和启发。

在我和钱厚生教授主编的《实用汉英翻译词典》获得国家辞书奖以后，就不断有年轻的朋友向我提同一个问题：怎样才能学好英文？

怎样才能学好英文？这确实是一个困扰了我们很久的不是问题的“问题”。对于这个问题，我的答案是“两读一听”——阅读、朗读与听力。

年轻的朋友首先要明确一个概念：英文，不仅是一种语言，也是一种文化，它绝不是枯燥的语法和单词背诵可以代替的，这些是基础，绝不是全部。

阅读优美而正确的英语文章，可以提高阅读能力，扩大词汇量，开阔视野，了解更多西方世界的风俗习惯。在阅读的过程中，可以对照在课堂上学到的语法知识，从感性上进一步掌握英文语法的应用；也可以通过对那些经典、优美的文章段落的反复品味，进一步提高英文写作水平。

朗读的好处更加显而易见。口语能力一向是国内学生学习英文的弱项之一，发音不准、不敢开口、磕磕绊绊都是常见的现象。怎样解决这些问题？我建议年轻朋友在阅读美文的时候更多地开口朗读出来，英语对话环境不好找，但是朗读却是人人都可以做到的。

经常朗读可以提高听力，培养英语语感——其实很多人的单词发音都是正确的，但是一旦开口却说不流畅，这就是语感在作祟了。曾发掘了特洛伊遗迹的德国语言天才希泊来，每学会一种外语只用三到六个月，秘诀何在？就是大声朗读。

多听标准语音是非常重要的一个环节，这样能够把自己置身于外语环

境中，迫使自己接受，逐渐形成习惯。由听觉接收到大脑思考，再到发声表达，读和听可以帮助学习者建立这一流畅的反射体系，直到达成如同使用母语般的身体本能。

大量课外阅读、朗读和听力，可以升华我们的人格情操，促进心灵自省，增长语言文化知识，提高语言文化的综合素质，其更本质、更核心的意义，在于培养学习者对英文的浓厚兴趣——这才是一切学习者成功的源动力。

一直以来，我都有一个想法，想要整理一套经典优美的、适合年轻人的英文读物，将很多我认为年轻朋友们有必要读一读的优秀英文作品推荐给大家。但这是一个比较浩大且责任重大的工程，必须静下心来花费较长时间来进行。由于我本身的事务一直也比较繁忙，这个想法始终停留在构思阶段。

2008年，常青藤语言教学中心的负责人找到我，希望我能主持“每天读点好英文”系列双语读物的编译工作。我很认同常青藤出版的“美丽英文系列”的品质，中心的各位编辑老师对读者负责的态度，我也十分佩服，他们的提议对我来说正中下怀，于是我们就此开始了为期将近两年的选编编译工作。“每天读点好英文”系列图书便于2010年应运而生。

经过一年多的市场考验，证明该系列图书是成功的，但还有一些不足，我思前想后，认为要在学习功能上再做加强，遂重新筛选编译，再次出版了“最美”系列图书（全五册），此套图书可以说是“每天读点好英文”的升级版。

“最美”系列是专为有提高英文水平需要和兴趣的年轻朋友们量身打造的一套“超级学习版”双语读物，并配有专业外教录制的光盘，将我倡导的“两读一听”真正体现出来，难度有所增加，适合英语中级以上的读者阅读。

在参与“最美”系列图书的制作过程中，我与杨一兰、方雪梅两位老师，以及常青藤语言教学中心的各位专业英语编辑也着手准备一套专为英语初学者阅读的“英文爱藏”系列丛书，就是现在您正在阅读的这套书。

此套图书依然延续了我一直强调的学习功能，这也是我们在编辑之初就赋予这套书的期许之一。“美文欣赏”、“单词积累”、“诵读记

忆”“扩展阅读”将是阅读本书的提升重点。每篇文章的旁边会有重点单词提示，需要读者记忆，并学会运用。每篇作品后有三道巩固习题：“记忆填空”是对美文内容的回顾，填写重点单词，有助于英语句型的记忆；“佳句翻译”是让读者进行翻译训练，提升思维逻辑及单词、词组的整体应用能力；“短语应用”是提炼每篇文章的重点短语，并要求读者进行造句训练，进而提升短语运用能力。这就真正形成了一个初学者的学习体系——记忆单词、学习语法、运用词组、实践运用，不愁英语功底学习得不扎实。

有读者会问，此系列图书是如何选材的呢？要解释这个问题，首先要明白衡量一部作品质量的最强大标准是什么？是时间。那些超越了历史与时代局限流传下来的，往往才是文化中最精华的部分。我们经过反复研究，精心选择了各国知名作家最具有代表性的作品来奉献给读者。一篇篇经典隽永的美文，不仅可以让人在反复咀嚼中唇齿留香，同时也拓展了读者的知识面，达到了开阔视野、提升素养的目的。

另一点值得注意的是，“英文爱藏”系列从典雅的版式设计到精美的细节标识，从题型设置、心灵感悟到部分文章的作者介绍等增补链接，在细节上下足了功夫，都是为了增加读者的阅读和学习兴趣。时尚的双色印刷技术，清晰地区别了阅读与学习功能，让读者能更轻松地享受阅读，提高英语水平。

主持编译“英文爱藏”“最美”系列的过程中，我与杨一兰、方雪梅两位老师收获良多，故此也希望年轻的朋友在阅读这套书的时候能有所收获，希望这套书能成为波澜壮阔的英文海洋中的导航员，帮助更多的读者发自内心的爱上英文学习，理解英语文化之美。

吴文智

中国译协专家会员、中国译协理事、江苏省译协秘书长
南京师范大学外国语学院《江苏外语教学研究》杂志主编、研究员

2011年11月30日

User Guide

图解展示

● 单词记忆

标有“单词速记营”字样的部分，是本文需要记忆的单词，这些单词都是生活和学习中经常出现的，要灵活记忆，善于运用。

通往幸福的旅途

Our Pursuit of Happiness

佚名 / Anonymous

单词速记营 ★

chase[ʧeɪs] v.

追逐，追赶；追求；追赶确定，追踪

单词速记营 ★

extraordinary

[ɪk'strɔːdnəri] adj.
异常的；特别的，罕见的；非凡的

单词速记营 ★

pinnacle[ˈpɪnəkl] n.

顶峰；顶点

We chase after it, when it is waiting all about us.

"Are you happy?" I asked my brother, Sam, one day.

"Yes. No. It depends on what you mean," He said.

"Then tell me," I asked, "when was the last time you think you were happy?"

"April 1967," He said.

It served me right for putting a serious question to someone who has joked his way through life. But Sam's answer reminded me that when we think about happiness, we usually think of something extraordinary, a pinnacle of sheer delight—and those pinnacles seem to get rarer the older we get.

For a child, happiness has a magical quality. I remember

we chase it and equates it with wealth and success, without noticing that the people who have those things aren't necessarily happier.

★ 单词速记营

equate[ɪˈkweɪt] v.

等同；使用等

While happiness may be more complex for us, the solution is the same as ever. Happiness isn't about what happens to us—it's about how we perceive what happens to us. It's the knack of finding a positive for every negative, and viewing a setback as a challenge. It's not wishing for what we don't have, but enjoying what we do possess.

★ 单词速记营

perceive[ˈpɜːsiv] v.

察觉；感知；意识到；理解

★ 单词速记营

knack[ˈnæk] n.

本领；熟练技巧；诀窍，诀窍

我们对此追逐幸福，幸福其实就在我们身边。

一天，我问哥哥伊恩：“你感到幸福吗？”他回答说：“可以说幸福，也可以说不幸福，这要看你指什么了。”

“那你告诉我，”我说，“什么时候是你最后一次觉得你幸福？”

“1967年4月，”他答道。

我真不希望对一个对生活的人提出这么严肃的问题。但伊恩的回答给了我一个启示：我们感到的幸福通常是一些非同寻常的事，一种纯粹的快乐——但是随着年龄的增长，这种快乐好像越来越少了。

对一个孩子来说，幸福有着梦幻般的色彩。记得我在刚修好的秋千中捉迷藏，在树林里玩“警察与小偷”，在学校的戏剧里扮演有台词的角色。当然，孩子也有情绪低落的时候。但是，因为赢得了一场比赛，或得了一本新书，他们会毫不含糊地快乐起来。

● 英文原文

这部分文字是本书阅读的主体，在欣赏美文的同时，最好坚持每天诵读，以提高口语语感。

● 参考译文

“参考译文”在阅读英文时起辅助作用，有助于更好地理解英文原文，提高翻译水平。

如何使用本书

图解展示

佳句翻译

试着运用原文中的句型及词组，将列出的中文翻译成英文，以提高英文的整体运用能力。

记忆填空

阅读原文后，尝试回忆原文，将适当的词语填入空白处，以加深记忆。

的工作。我的曾祖母养育了14个孩子。还要给别人洗衣服。做其他一些家务杂活。这两种东西她都没有，但是她来自各方向的亲戚的朋友和一个和睦的家。或许，这已使她像满足了。如果她能同自己拥有的一切感到幸福，或许是因为她并不渴望生活是另一种样子。

另一方面，面对太多的选择，在各个方面都取得成功，让我们把幸福变成“必须得到”的一种东西。我们自豪地以为我们有“权”得到它，这也是我们痛苦的标准。所以我们去追求幸福，并将它同财富和成功联系起来，而没有意识到拥有它的人并不一定更幸福。

对我们来说，尽管每个人对幸福的理解不同，但是幸福的含义是从来不变的。幸福不是发生在他们周围的事——而是他们如何去看待周围发生的事。秘诀就在于，我们以积极的心态面对逆境，变压力为动力。幸福并不是追求我们所没有的，而是享受我们所拥有的。

心灵小语

幸福是什么？幸福就是每天清晨醒来，看到亲人健康的脸庞，心里就会暖暖的……

心灵小语

短短几句话道出整篇文章的写作内涵，给人以启迪，教会我们更好地面对生活。

记忆填空

1. It served me right for putting a _____ question to someone who has jaded his way through life. But Lin's _____ reminded me that when we think about _____, we usually think of something extraordinary: a pinnacle of sheer delight—and those pinnacles seem to get rarer the _____ we get.

2. My _____ defines happy as “lucky” or “fortunate”, but I think a better definition of happiness is “the capacity for enjoyment.” The more we can enjoy _____ we have, the _____ we are.

佳句翻译

1. 我们一味地追求幸福，幸福其实就在我们身边。

译 _____

2. 对一个孩子来说，幸福有着梦幻般的色彩。

译 _____

3. 我们去追求幸福，并将它同财富和成功联系起来，而没有意识到拥有它的人并不一定更幸福。

译 _____

短语应用

1. It depends on what you mean.

depend on: 依赖; 依靠; 取决于

译 _____

2. Love, popularity and whether that zit will clear up before prom night.

clear up: 把……收拾整齐; 治疗; 处理; 消除

译 _____

短语应用

思考英文短语在所列出的语句中的使用方法，并尝试造句，以进一步提高短语的运用能力。

目录 *contents*

Chapter

1

下一站幸福

Happiness Is Around the Corner

通往幸福的旅途 Our Pursuit of Happiness 2

佚名 / Anonymous

抵达快乐之境 Ten Ways to Happiness 9

佚名 / Anonymous

收集幸福 Happiness Is All Around Us 13

佚名 / Anonymous

我自逍遥 The Joy of Living 16

佚名 / Anonymous

让你幸福的好建议 Good Advice to Help You Live Happily 19

佚名 / Anonymous

用心练习，让自己“慢”下来 The Practice of Slowing Down 24

菲尔·鲍尔斯 / Phil Powers

用快乐激发出更多的快乐 Happiness Is a Stimulus 29

佚名 / Anonymous

让轻松和快乐与你随行 Go Easy and Enjoy Y ourself in Harmony 33

佚名 / Anonymous

放轻松 Lighten up 37

佚名 / Anonymous

快乐自己做主 Are We Having Fun Y et 42

佚名 / Anonymous

享受生活中的每一刻 Experience Life 48

佚名 / Anonymous

清晨最美好的愿望 A Morning Wish 52

佚名 / Anonymous

幸福 Happiness 55

佚名 / Anonymous

选择乐观 Choose Optimism 61

佚名 / Anonymous

享受阳光 Time for Sunshine 67

佚名 / Anonymous

快乐三明治 Enjoy Every Sandwich 72

查尔斯·扎诺尔 / Charles Zanor

如果今天是世界末日 I Will Live This Day as if It Is My Last 78

佚名 / Anonymous

Chapter

2

我们为什么不快乐

Why Aren't We Happy

等待是幸福的反方向 Happiness 84

佚名 / Anonymous

其实你可以选择 You Have a Choice 88

佚名 / Anonymous

我们为什么不快乐 Don't Let Happiness Run away from Us 92

佚名 / Anonymous

生活的半对半理论 The 50- percent Theory of Life 96

佚名 / Anonymous

快乐由你决定 A Simple Truth About Happiness 101

佚名 / Anonymous

五条法则 Five Simple Rules 108

佚名 / Anonymous

欢乐是一门哲学 What Vanderbilt Paid for Twelve Laughs 113

奥里森·马登 / Orison Mardon

休息日你怎么过 What Happened to Sunday 121

佚名 / Anonymous

播种幸福	How to Grow Happiness	125
------	-----------------------	-----

佚名 / Anonymous

忙碌的人生	Extreme Busyness	129
-------	------------------	-----

罗伯特·路易斯·史蒂文森 / Robert Louis Stevenson

减压贴士	12 Ways to Minimize Stress	133
------	----------------------------	-----

佚名 / Anonymous

不再为失眠而焦虑	How to Keep from Worrying About Insomnia	138
----------	--	-----

戴尔·卡耐基 / Dale Carnegie

为金钱付出的代价	Life in a Violin Case	145
----------	-----------------------	-----

亚历山大·布洛奇 / Alexander Bloch

像国王一样富有	Rich as a King	151
---------	----------------	-----

佚名 / Anonymous

追忆逝去的美好	Try to Remember the Good Things	155
---------	---------------------------------	-----

佚名 / Anonymous

聚焦快乐	Focus on the Joy	158
------	------------------	-----

佚名 / Anonymous

目录 *contents*

Chapter

3

招待你的灵魂

Entertain Your Soul

- 心灵独白 A Proposal to Myself 166
佚名 / Anonymous
- 把握生命的每一时刻 Seizing Every Minute in Life 171
佚名 / Anonymous
- 快乐生活ABC The ABCs of Living a Happy Life 176
佚名 / Anonymous
- 学会掌控自己的情绪 Today I Will Be Master of My Emotions 182
佚名 / Anonymous
- 招待自己的灵魂 Two Commandments Are Enough 188
佩吉·伍德 / Peggy Wood
- 假装的快乐 The Happy Door 194
米尔德里德·克拉姆 / Mildred Cram
- 快乐不必认真 The Importance of Doing Things Badly 198
佚名 / Anonymous
- 切勿等待 Now Is the Best Time to Be Happy 210
佚名 / Anonymous

活在当下 Learn to Live in the Present Moment 214

理查德·卡里森 / Richard Carison

不要等待“总有一天” Everyday Is a Gift 218

佚名 / Anonymous

人生没有终点站 Relish the Moment 224

罗伯特·J. 黑斯廷斯 / Robert J. Hastings

直面任务，享受生活 Savor Your Just Rewards 229

佚名 / Anonymous

享受花朵和蜂蜜的快乐 On Pleasure 238

卡里·纪伯伦 / Kahlil Gibran

让青春永驻的秘诀 How to Stay Young 243

佚名 / Anonymous

一切就为了今天 Just for Today 247

佚名 / Anonymous

真正的自由 Serenity of Mind 251

佚名 / Anonymous

我们的时代 Where Are We Heading 262

佚名 / Anonymous

Happiness Is Around the Corner

下一站幸福

1

尽管每个人对幸福的理解不同，
但是幸福的含义是从来不变的。
幸福不是发生在我们周围的事——
而是我们如何去看待周围发生的事。
秘诀就在于，
我们以积极的心态面对逆境，
变压力为动力。
幸福并不是祈求我们所没有的，
而是享受我们所拥有的。

通往幸福的旅途

Our Pursuit of Happiness

✿ 佚名 / Anonymous

单词速记营 ★

chase[tʃeɪs] v.

追逐，追赶；追寻；追求；匆忙地走，奔跑

单词速记营 ★

extraordinary

[ɪks'trɔːdnəri] adj.

异常的；特别的，破例的；非凡的

单词速记营 ★

pinnacle ['pɪnəkl] n.

顶峰；顶点；极点

We **chase** after it, when it is waiting all about us.

“Are you happy?” I asked my brother, Ian, one day.

“Yes. No. It depends on what you mean.” He said.

“Then tell me,” I asked, “when was the last time you think you were happy?”

“April 1967.” He said.

It served me right for putting a serious question to someone who has joked his way through life. But Ian’s answer reminded me that when we think about happiness, we usually think of something **extraordinary**, a **pinnacle** of sheer delight—and those pinnacles seem to get rarer the older we get.

For a child, happiness has a magical quality. I remember

making **hide-outs** in newly cut hay, playing cops and robbers in the woods, getting a speaking part in the school play. Of course, kids also experience lows, but their delight at such peaks of pleasure as winning a race or getting a new bike is unreserved.

★ 单词速记营

hide-out ['haɪdaʊt]
n. 躲藏处; 隐蔽处

In the teenage years the concept of happiness changes. Suddenly it's conditional on such things as excitement, love, popularity and whether that zit will clear up before a **prom** night. I can still feel the **agony** of not being invited to a party that almost everyone else was going to. But I also recall the ecstasy of being plucked from obscurity at another event to dance with a John Travolta look-alike.

★ 单词速记营

prom [prɒm] n.
舞会

★ 单词速记营

agony ['æɡəni] n.
极度痛苦; 苦恼;
(感情的) 爆发

In adulthood the things that bring profound joy—birth, love, marriage also—bring responsibility and the risk of loss. Love may not last, sex isn't always good, loved ones die. For adults, happiness is complicated.

My dictionary defines happy as “lucky” or “fortunate”, but I think a better definition of happiness is “the capacity for enjoyment.” The more we can enjoy what we have, the happier we are. It's easy to overlook the pleasure we get from loving and being loved, the company of friends, the freedom to live where we please, and even good health.

I added up my little moments of pleasure yesterday. First there was sheer **bliss** when I shut the last lunch-box and had the house to myself. Then I spent an uninterrupted morning writing, which I love. When the kids came home, I enjoyed their noise after the quiet of the day.

★ 单词速记营

bliss [blɪs] n.
极乐; 福气