

常青藤语言教学中心
荣誉推荐

读故事

记单词

学语法

机遇卷

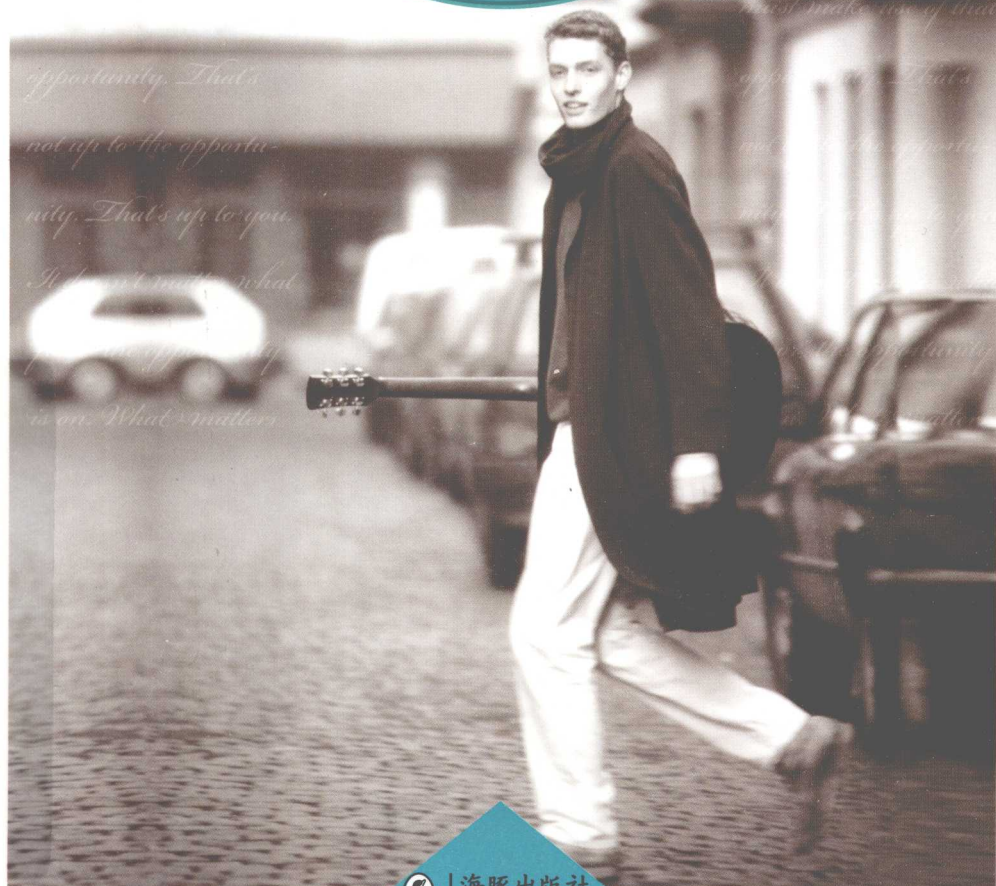
Everyday English Notes

每天读点好英文

遇见心想事成的自己

Make Your Dreams
Come True

吴文智 主编



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

常青藤语言教学中心
荣誉推荐

机遇卷

Everyday English Notes

每天读点好英文

遇见心想事成的自己

Make Your Dreams
Come True

吴文智 主编



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

遇见心想事成的自己:英汉对照 / 吴文智主编. —北京:海豚出版社,2010.2

(每天读点好英文)

ISBN 978-7-5110-0184-9

I. ①遇… II. ①吴… 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(2010)第 011144 号

书 名:遇见心想事成的自己

主 编:吴文智

责任编辑:二 马

封面设计:引文馆·马顾本

版式设计:引文馆

出 版:海豚出版社

网 址:<http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址:北京市百万庄大街 24 号 邮 编:100037

电 话:010-68997480(销售) 010-68326332(投稿)

传 真:010-68993503

印 刷:北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:16 开(1280 毫米×950 毫米)

印 张:17.75

字 数:300 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5110-0184-9

定 价:18.80 元

版权所有 侵权必究

最完美的人生

到底什么是最完美的人生呢？关于这个问题，我已经考虑很久了。

做一个好人并过上永恒的幸福生活该怎么做呢？我想答案就是要为真正的你而活，而不是为迎合他人而活。每当我环顾周围时，就会看到太多害怕保持自我本色的人，尤其是像我这个年龄的孩子们。他们担心不受欢迎，担心被忽视，这种恐惧远远大过他们要做个坚强的、有个性的人的念头。看到人们戴着面具诚惶诚恐地害怕被揭穿，我感到非常痛心。每个人都不想做真正的自己，我想我除外。我想向人们证明，个人是世间最好的礼物，我们都应该因自己的真正面貌而备感自豪。

无论别人怎么说，我的生活目标都是充分挖掘内在的自我。在我看来，完美的人生就是尽可能活得真实。我想探索的是自己内在的各个方面，而非我的外表或智力。我这样强烈的人生理想都是源于家人和身边朋友的支持。我的父母总是让我自由地为自己作出决定，也让我从自身的失败中吸取教训。我会永远感激我的父母，因为是他们给了我机会，让我变成今天的样子。我的独立能力让我成为一个坚强的人。一个人要想拥有充实的生活，就

要为追求自己的梦想而冒险。生活本身是上天的恩赐，无论处境好坏，要让生活过得有意义，全凭自身努力。尽管生活有时会遇到艰难险阻，可是在内心深处保持自己的本来面目是很重要的。我见过许多同龄人，他们在成为社会一员的奋斗中已经迷失了自我。知道这一点后，我便鼓励自己为保持本色、相信自我而努力进取。我生活中的朋友也不断地鼓励我。我能感受到他们的关心，他们也看重我这个人；相应地，我也表现出对他们的关心，不期待他们成为别的什么人，但愿能坚持他们的本色。

只有凭借自己的努力，才能实现完美的人生。不管生活中需要克服的困难有多大，都不能丧失信心。所以，无论别人期待你成为什么样的人，你一定要相信自己。一旦丧失信心，就等于失去了所有。要永远为你自己而自豪。



目录 CONTENTS

第一卷 把握生命的每一时刻

Seizing Every Minute in Life

- 4 休息日你怎么过 佚名
What Happened to Sunday *Anonymous*
- 8 一座好谷仓 佚名
It Was a Good Barn *Anonymous*
- 13 如果今天是世界末日 佚名
I Will Live This Day as if It Is My Last *Anonymous*
- 18 困难和机遇并存 佚名
Problems and Opportunities *Anonymous*
- 22 生命的最佳时期 佚名
The Prime Time in Life *Anonymous*
- 26 把握生命的每一时刻 佚名
Seizing Every Minute in Life *Anonymous*
- 30 一切永远都不晚 佚名
It's Never Too Late *Anonymous*
- 35 人生十个“不” 佚名
A Creed to Live By *Anonymous*
- 39 自我发现和自我强大的16步 佚名
16 Steps to Self-discovery and Self-empowerment *Anonymous*
- 44 有裂痕的罐子 佚名
The Cracked Pot *Anonymous*
- 48 “我能做到！” 佚名
"I Can Make It Happen!" *Anonymous*
- 52 让信心长起来 佚名
Let Your Confidence Grow *Anonymous*

- 57 一直向前看 佚名
Keep Going *Anonymous*
- 63 生命中的每个起点 佚名
The Beginning *Anonymous*

第二卷 人在旅途中

We Are on a Journey

- 70 人生游戏五只球 佚名
Good Thoughts to Keep in Mind *Anonymous*
- 74 生命中每一天都是新的 阿诺德·贝内特
The Daily Miracle *Arnold Bennett*
- 81 人在旅途中 亨利·凡·戴克
We Are on a Journey *Henry Van Dyke*
- 84 我们为学习而来 佚名
We're All Here to Learn *Anonymous*
- 90 你的恢复速度有多快 佚名
What Is Your Recovery Rate? *Anonymous*
- 95 人与机会 奥里森·马登
The Man and the Opportunity *Orison Marden*
- 99 万事开头难 奥里森·马登
How Did He Begin *Orison Marden*
- 105 当时光已逝 罗宾德拉纳德·泰戈尔
When Day is Done *Rabindranath Tagore*
- 108 马上行动起来吧 佚名
Act at Once *Anonymous*
- 113 别浪费你宝贵的时间 佚名
Don't Waste Precious Time *Anonymous*
- 118 如何高效地学习 佚名
How to Learn with Success *Anonymous*
- 121 大胆迈出你的第一步 佚名
Step Out *Anonymous*
- 126 做事当机立断的重要性 乔治·洛里默
The Importance of Deciding Promptly *George Lorime*

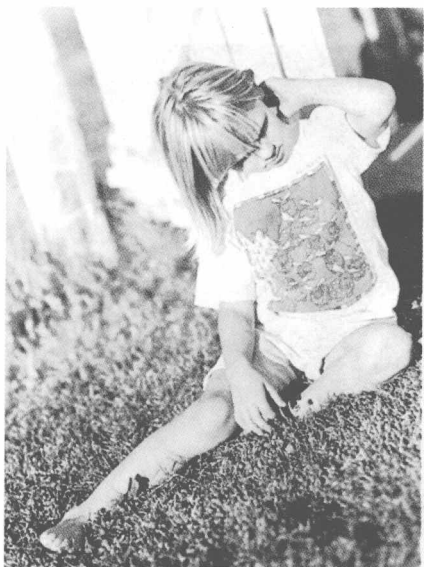
- 130 如何把握每次时机 奥里森·马登
On Time or the Triumph of Promptness *Orison Marden*
- 135 其实你可以选择 佚名
You Have a Choice *Anonymous*
- 139 抓住梦想的启明星 香农·M.莱斯特
Catch the Star That Will Take You to Your Dreams *Shannon M. Lester*
- 142 年轻人不能守株待兔 塞弗恩·卡利斯·芬德基
The Young Can't Wait *Severn Cullis Suzuki*
- 149 出奇制胜的魅力 弗洛伦斯·斯高伏尔·西恩
Catch up with Your Good *Florence Scovel Shinn*
- 153 成功就在你面前 斯图尔特·罗森
Success Is on the Other Side *Stuart Rosen*
- 157 我始终都是一帆风顺 本杰明·富兰克林
So Far Through Life with a Considerable Share
of Felicity *Benjamin Franklin*
- 162 时间与机遇并存 阿尔伯特·哈伯德
Time and Chance *Elbert Hubbard*
- 168 “去做” 佚名
'Get to' *Anonymous*
- 173 再等一会儿 佚名
Later *Anonymous*
- 176 通往成功的道路 安德鲁·卡内基
The Road to Success *Andrew Carnegie*
- 181 打开另一扇门 佚名
Another Door *Anonymous*

第三卷 通往成功的第一步

Your First Step to Success

- 188 思想决定你的目标 詹姆斯·艾伦
Thought and Purpose *James Allen*
- 193 懒惰者的几个级别 亨利·沃德·比彻
There Are Many Grades of Idleness *Henry Ward Beecher*
- 199 忙碌的人生 罗伯特·路易斯·史蒂文森
Extreme Busyness *Robert Louis Stevenson*

- 203 远见的力量 芭芭拉·伯杰
The Power of the Vision *Barbara Berger*
- 208 培养自己的领导意识 佚名
Learn to Be a Leader *Anonymous*
- 212 让教训不要重复出现 佚名
A Lesson Is Repeated Until Learned *Anonymous*
- 218 成功人生离不开自信 佚名
Self-confidence *Anonymous*
- 222 完美人生，智慧生活 佚名
Perfection *Anonymous*
- 228 确立目标，提高学习的主动性 佚名
Motivation and Goal Setting *Anonymous*
- 233 坚强的信念实现伟大的成功 迪丝瑞·伊罗-雷维利斯
Nothing Great Was Ever Achieved without Faith *Desiree Eroy-Revelis*
- 238 为你自己而站立 佚名
Stand up for Yourself *Anonymous*
- 245 信念的无穷力量 佚名
The Power of Belief *Anonymous*
- 250 提升自己的人生价值 佚名
Multiply Our Value *Anonymous*
- 255 人生没有错误，只有教训 佚名
There Are No Mistakes, Only Lessons *Anonymous*
- 260 打开成功之门的钥匙 佚名
Your Key to Certain Success *Anonymous*
- 267 你接受挑战吗 佚名
Do You Accept Challenges *Anonymous*
- 271 让你的大脑更聪明 佚名
Exercise Your Head *Anonymous*



Make Your Dreams Come True

Seizing Every Minute in Life

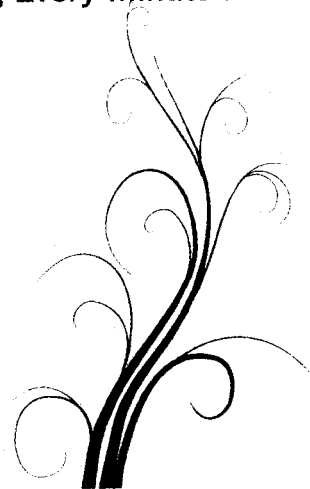




繁忙的人生旅途中，你只有驻足停歇的时刻，才能欣赏沿途的风景和体悟自己的感怀！

卷一
把握生命的每一时刻

Seizing Every Minute in Life





休息日你怎么过

What Happened to Sunday

● 佚名 / Anonymous

Today our life and work rarely feel light, pleasant or healing. Instead, the whole experience of being alive begins to melt into one enormous **obligation**. It becomes the standard greeting everywhere: "I am so busy."

We say this to one another with no small degree of pride. The busier we are, the more important we seem to ourselves and, we imagine, to others. To be unavailable to our friends and family, to be unable to find time for the sunset, to **whiz** through our obligations without time for a single mindful breath — this has become the model of a successful life.

Because we do not rest, we lose our way. We lose the **nourishment** that gives us help. We miss the quiet that gives us wisdom: Poisoned by the belief that good things come only through tireless effort, we never truly rest.

This is not the world we dreamed of when we were young.



How did we get so terribly rushed in a world **saturated** with work and responsibility, yet somehow bereft of joy and delight?

We have forgotten the Sabbath. Sabbath is the time to enjoy and celebrate what is beautiful and good—time to light candles, sing songs, worship, tell stories, bless our children and loved ones, give thanks, share meals, nap, and walk. It is time to be *nourished and refreshed* as we let our work, our chores and our important projects lie fallow, trusting that there are larger forces at work taking care of the world when we are at rest.

Sabbath is more than the absence of work. Many of us, in our desperate drive to be successful and care for our many responsibilities feel terrible guilt when we take time to rest. But the Sabbath has proven its wisdom over the ages. Many of us still recall when, not long ago, shops and offices were closed on Sundays. Those quiet Sunday afternoons are embedded in our cultural memory.



如今，生活和工作已经很难让人感到轻松愉悦或是颐养身心。相反，生活的全部体验里都融入了巨大的职责。“我很忙”变成了一种标准问候语。

对他人说这句话时，我们会引以为豪。我们以为，自己越忙，于人于己，我们就显得越重要。抽不开身来与亲朋好友相聚，没有时间欣赏日落，为履行职责奔忙不停而无暇用心呼吸——这一切已成为成功人士的生活模式。

因为得不到休息，我们迷失了方向；失去了于己有益的滋

养；错过了赐予我们智慧的宁静。我们深受这个信条的毒害，而永远得不到真正的休息——成功源于不懈地努力。

我们年轻时梦想的世界并不是这样。我们怎么就一头扎进了如此可怕的世界——一个充斥着工作和责任，却又被剥夺了欢乐和喜悦的世界。

安息日，我们已经忘却。它是享受和庆贺美好事物的日子——是点上蜡烛、唱歌、做礼拜、讲故事、为孩子和爱人祈福、感恩祷告、共享午餐、小憩和散步的日子，也是将工作、家务杂事和重要规划搁置一边，滋养放松身心的日子。我们坚信，休息过后可以更好地应对这个世界。

安息日不仅仅是指不工作。休息时，很多渴望成功和肩负重任的人会有负罪感。随着时间的推移，安息日的价值就会日益显露。不久前，周日里商店停业，公司员工全体休息，那样的日子，很多人仍念念不忘。那些宁静的星期天下午，在我们的文化记忆中烙下了深深的印记。

休息，在当今工作和生活节奏日益加快的今天，显得是那么重要！繁忙的人生旅途中，你只有驻足停歇的时刻，才能欣赏沿途的风景和体悟自己的感怀！



词汇笔记

obligation [ˌɒblɪˈɡeɪʃən] *n.* 义务; 责任

例 Are we under any obligation to support the company?
我们是不是有义务支持这家公司?

whiz [hwɪz] *v.* 发出嗖嗖声; 发出嗡嗡声; 嗖嗖掠过

例 The bus whizzed by him.
公共汽车嗖的一声从他身旁驶过。

nourishment [ˈnʌrɪʃmənt] *n.* 滋养品; 养料; 营养

例 Plants absorb mineral and other nourishment from the earth.
植物从泥土中吸收矿物质和其他养料。

saturate [ˈsætʃəreɪt] *v.* 使渗透; 浸; 使饱和

例 We lay on the beach, saturated in sunshine.
我们躺在沙滩上, 沐浴在阳光里。

小试身手

如今, 生活和工作已经很难让人感到轻松愉悦或是颐养身心。

译 _____
抽不开身来与亲朋好友相聚, 没有时间欣赏日落, 为履行职责奔忙不停而无暇用心呼吸——这一切已成为成功人士的生活模式。

译 _____
因为得不到休息, 我们迷失了方向; 失去了于己有益的滋养; 错过了赐予我们智慧的宁静。

译 _____

短语家族

This is not the world we **dreamed of** when we were young.
dream of: 梦想; 渴望

译 _____

...trusting that there are larger forces at work **taking care of** the world when we are at rest.

take care of: 负责; 照顾; 关怀

译 _____



一座好谷仓

It Was a Good Barn

• 佚名 / Anonymous

An old friendship had grown cold. Where once there had been closeness, there was only strain. Now pride kept me from picking up the phone.

Then one day I dropped in on another old friend who's had a long career as a minister and counselor. We were seated in his study—surrounded by maybe a thousand books and fell into deep conversation about everything from small computers to the **tormented** life of Beethoven.

The subject finally turned to friendship and how **perishable** it seems to be these days. I mentioned my own experience as an example. "Relationships are mysteries," my friend said, "Some endure. Others fall apart."

Gazing out his window to the wooded Vermont hills, he pointed toward a neighboring farm, "Used to be a large barn over there." Next to a red-frame house were the footings of

