

常青藤语言教学中心
荣誉推荐

读故事

记单词

学语法

解压卷

Everyday English Notes

每天读点好英文

尽头处， 生命更灿烂

The Life Is
More Splendid

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

解压卷

Everyday English Notes

每天读点好英文

尽头处， 生命更灿烂

The Life Is
More Splendid

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

尽头处,生命更灿烂: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 978-7-5110-0186-3

I. ①尽… II. ①吴… III. ①英语-汉语-对照读物
②散文-作品集-世界 IV. ①H319.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 011146 号

书 名:尽头处,生命更灿烂
主 编:吴文智

责任编辑:张菱儿
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:北京兆成印刷有限责任公司
经 销:新华书店
开 本:16 开(1280 毫米×950 毫米)
印 张:17
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 978-7-5110-0186-3
定 价:18.80 元

版权所有 侵权必究



快乐是一首自由的歌

快乐是一首自由的歌，但它不是自由。它是欲望绽放的花朵，是深谷对高峰的呼唤，是囚禁在笼中的鸟儿对展翅高飞的渴望。哦，的确，快乐是一首自由的歌。我愿你们全心全意地歌唱它，不愿你们在歌唱时迷失自己的心。

年轻人中有一些追求快乐的人，视快乐为一切，他们为此已受到判决和谴责。我不会谴责他们，我会让他们去寻找。因为他们寻找的是快乐，然而也不单单是快乐。快乐有七个姐妹，她们中最小的无比柔美。难道你们未曾听说，有人在刨树根时发现了宝藏吗？

有一些老年人遗憾地回忆，好像在追悔酒醉后做的错事。遗憾只会让心灵蒙上阴影，而不是一种惩罚。他们应以感恩之心回忆他们的快乐，回忆夏日的收获。如果遗憾能给他们以慰藉，那就让他们得到安慰吧。

有一些人，既不是喜欢追寻的年轻人，又不是沉湎于回忆的老年人。他们在追寻和回忆的恐惧中逃避一切快乐，唯恐自己忽视或惹怒了心灵。

然而，在他们的前行中也有快乐。

即使他们用颤抖的双手挖掘树根，他们也会找到宝藏。

请告诉我，谁敢惹怒灵魂呢？

夜莺会扰乱夜的寂静吗？萤火虫会惹恼繁星吗？你们的火焰和烟雾会拖累风吗？

你们以为灵魂是一汪静水，你们用一根木棍就可以搅乱吗？通常，拒绝快乐，只是把快乐的欲望潜伏在心中。

有谁知道，今天被忽略的事，明天会不会存在？你们的身体也了解它的本性和合理需求，不会被欺骗。

身体是心灵的琴弦，它或奏出柔美的乐曲，或拨弄出混乱的噪音，一切全都在你。

现在，请扪心自问：“我们将怎样区别快乐中的善与恶呢？”去田野和花园，就会明白蜜蜂的快乐在于采集花蜜。对于花朵而言，给蜜蜂提供花蜜就是快乐，因为蜜蜂视花朵为生命之泉，而花朵视蜜蜂为爱之使者。对于两者而言，蜜蜂与花朵给予与接受的都是快乐。

人们啊，尽情享受快乐吧，就像花朵和蜜蜂一样！



目录 CONTENTS

第一卷 生活中的快乐自己做主

Having Fun in Life by Yourself

生活的半对半理论 佚名	4
The 50-percent Theory of Life <i>Anonymous</i>	
让青春永驻的秘诀 佚名	9
How to Stay Young <i>Anonymous</i>	
金钱的价值 佚名	12
The Value of Money <i>Anonymous</i>	
像国王一样富有 佚名	15
Rich as a King <i>Anonymous</i>	
用快乐激发出更多的快乐 佚名	19
Happiness Is a Stimulus <i>Anonymous</i>	
远离忧虑才能获取快乐 佚名	23
Don't Let Happiness Run Away From Us <i>Anonymous</i>	
让轻松和快乐与你随行 佚名	27
Go Easy and Enjoy Yourself in Harmony <i>Anonymous</i>	
一切就为了今天 佚名	30
Just for Today <i>Anonymous</i>	
细腻的激情与精妙的雅趣 佚名	34
Delicacy of Taste and Delicacy of Passion <i>Anonymous</i>	
世界更高的规律 佚名	39
Higher Laws <i>Anonymous</i>	
放轻松 佚名	45
Lighten up <i>Anonymous</i>	
为悠闲者辩护 罗伯特·路易斯·史蒂文森	49
An Apology for Idlers <i>Robert Louis Stevenson</i>	

快乐自己做主 佚名	56
Are We Having Fun Yet <i>Anonymous</i>	
享受生活中的每一刻 佚名	62
Experience Life <i>Anonymous</i>	
梦醒时分做什么 唐	66
A Time to Awake <i>Dawn</i>	
清晨最美好的愿望 佚名	71
A Morning Wish <i>Anonymous</i>	

第二卷 最美的快乐生活旋律

The Melody of a Happy Life

有些事不必太认真 佚名	78
The Importance of Doing Things Badly <i>Anonymous</i>	
放飞心灵 佚名	89
Free to Soar <i>Anonymous</i>	
内心深处的波纹 佚名	93
The Splashes of Life <i>Anonymous</i>	
让自己幸福快乐的方法 佚名	96
Happiness <i>Anonymous</i>	
选择乐观 佚名	101
Choose Optimism <i>Anonymous</i>	
让你快乐的法则 佚名	107
Five Simple Rules <i>Anonymous</i>	
乐观处世的学问 佚名	111
Think Positively <i>Anonymous</i>	
快乐生活ABC 佚名	114
The ABCs of Living a Happy Life <i>Anonymous</i>	
最初的美好 佚名	120
The First Time <i>Anonymous</i>	
满世界都是微笑 佚名	124
World of Smiles <i>Anonymous</i>	
种植快乐的三个步骤 佚名	127
How to Grow Happiness <i>Anonymous</i>	

幸福最好 佚名	131
Happiness Is Better <i>Anonymous</i>	
生活故事之感悟 佚名	136
The Story of Life <i>Anonymous</i>	
常怀感恩的心 佚名	140
Be Grateful to Life <i>Anonymous</i>	
人人都有烦恼 佚名	145
Every Living Person Has Problems <i>Anonymous</i>	
那一朵向你微笑的玫瑰 佚名	149
The Smiling Rose <i>Anonymous</i>	
至少我还活着 佚名	156
I'm Having a Day <i>Anonymous</i>	

第三卷 生命值得我们活下去

Life Worth Living

生活中，我们最幸福的时刻 佚名	164
In Life, We Are the Happiest When... <i>Anonymous</i>	
铭记微笑的力量 佚名	168
Remember the Power of a Smile <i>Anonymous</i>	
爱才能铸就完美 佚名	172
Perfection <i>Anonymous</i>	
你今天很郁闷吗 佚名	178
The Blue Day Book <i>Anonymous</i>	
每次只打开一扇门 佚名	184
One Door Every Time <i>Anonymous</i>	
输赢不是争吵出来的 戴尔·卡耐基	192
You Can't Win an Argument <i>Dale Carnegie</i>	
成为一个健谈者 戴尔·卡耐基	199
An Easy Way to Become a Good Conversationalist <i>Dale Carnegie</i>	
多一小时的清醒 戴尔·卡耐基	205
How to Add One Hour a Day to Your Waking Life <i>Dale Carnegie</i>	
清除你内心的障碍 佚名	211
Eliminate Inner Obstacles <i>Anonymous</i>	

探寻未知也是一种快乐 奥里森·马登	215
Finding What You Do not Seek <i>Orison Marden</i>	
不再为失眠而焦虑 戴尔·卡耐基	221
How to Keep from Worrying about Insomnia <i>Dale Carnegie</i>	
超越自我 欧内斯特·海明威	228
True Nobility <i>Ernest Hemingway</i>	
摆脱贫困的七大秘籍 乔治·克拉森	231
Seven Cures for a Lean Purse <i>George Clason</i>	
相信明天会更美 赫伯特·克拉克·胡佛	237
A Better Tomorrow <i>Herbert Clark Hoover</i>	
享受阳光 佚名	241
Time for Sunshine <i>Anonymous</i>	
让生命更有意义 佚名	246
Increasing Life <i>Anonymous</i>	
快乐三明治 查尔斯·扎诺尔	252
Enjoy Every Sandwich <i>Charles Zanor</i>	
平静的心态 杰弗里·谢弗	258
Peace of Mind <i>Jeffrey Shaffer</i>	



生命的尺度不是寿命的长短，
而是一生中有过多少激动人心的时刻。



快乐并不是得到自己想要的东西之后的感觉，

我们往往是在选择快乐之后，

才会得到自己想要的东西。

第一卷

生活中的快乐自己做主

Having Fun in Life by Yourself

生活中的快乐自己做主

生活中的快乐自己做主

生活中的快乐自己做主

I believe in the 50-50 percent rule. Half the time things are better than normal, the other half they are worse. I believe life is a *pendulum swing*. It takes you and exacts from you. Understand what normal is, and that's how the restorative to deal with the surprises of life is made.

Let's benchmark the paradigm. Yes, I will be. I've lived with the deaths of both parents, a best friend, a beloved wife, and cherished pets. Some of these deaths have been sudden, before my eyes, or slow and agonizing. Bad stuff, and I brood at the bottom of the scale.

Then there are those high, life-affirming, life-enhancing, the right person, having a child and a great job, a great coach, my son's baseball team winning, and the best of the best skills he's swimming with, and his kindness to all, a commission to go on, a moment's eye, his kindness to all.

生活的半对半理论

The 50-percent Theory of Life

• 佚名 / Anonymous

I believe in the 50-percent theory. Half the time things are better than normal; the other half, they are worse. I believe life is a **pendulum** swing. It takes time and experience to understand what normal is, and that gives me the perspective to deal with the surprises of the future.

Let's benchmark the parameters: Yes, I will die. I've dealt with the deaths of both parents, a best friend, a beloved boss and cherished pets. Some of these deaths have been violent, before my eyes, or slow and agonizing. Bad stuff, and it belongs at the bottom of the scale.

Then there are those high points: romance and marriage to the right person; having a child and doing those Dad things like coaching my son's baseball team, paddling around the creek in the boat while he's swimming with the dogs, discovering his compassion so deep it manifests even in his kindness to snails,

his imagination so vivid he builds a spaceship from a scattered pile of Legos.

But there is a vast **meadow** of life in the middle, where the bad and the good flip-flop acrobatically. This is what convinces me to believe in the 50-percent theory.

One spring I planted corn too early in a bottomland so flood-prone that neighbors laughed. I felt chagrined at the wasted effort. Summer turned brutal — the worst heat wave and drought in my lifetime. The air-conditioner died, the well went dry, the marriage ended, the job lost, the money gone. I was living lyrics from a country tune — music I loathed . Only a surging Kansas City Royals team, bound for their first World Series, **buoyed** my spirits.

Looking back on that horrible summer, I soon understood that all succeeding good things merely offset the bad. Worse than normal wouldn't last long. I am owed and savor the halcyon times. They **reinvigorate** me for the next nasty surprise and offer assurance that I can thrive. The 50-percent theory even helps me see hope beyond my Royals' recent slump, a field of struggling rookies sown so that some year soon we can reap an October harvest.

Oh, yeah, the corn crop? For that one blistering summer, the ground moisture was just right, planting early allowed pollination before heat withered the tops, and the lack of rain spared the standing corn from floods. That winter my crib overflowed with corn; fat, healthy three-to-a-stalk ears filled with kernels from heel to tip; while my neighbors' fields yielded only brown, empty husks.

Although plantings past may have fallen below the



50-percent expectation, and they probably will again in the future, I am still sustained by the crop that flourishes during the drought.



我信奉生活半对半的理论。一半美好，另一半则会糟糕。我觉得，生活就像钟摆一样会来回晃动，我们需要时间和阅历才能懂得它的常态。也正是这样，我懂得了如何处变不惊地面对未来的一切。

让我们以这些参数为基点来思考：是的，我注定会死去。我已经历了如此多的死亡：父母、好友、受人爱戴的老板，还有心爱的宠物。这些死亡当中，有些突如其来，直击眼前；有些却是缓慢地折磨着，令人苦不堪言。而且，这些糟糕的事隐藏在心底最深处。

当然，生活中也有这样辉煌的时候：与心爱的人坠入爱河并喜结良缘；养育孩子，做些父亲该做的事，如训练儿子的棒球队；当儿子带着狗在小溪里游泳时，自己在一旁荡桨泛舟，我发现他的同情心是如此强烈——对蜗牛也表现出友爱；他的想象力是如此活跃——即使是一堆零散的积木，他也能造出太空飞船来。

然而，人生中有一片辽阔的草地，各种好事坏事都在那里戏剧般地颠倒沉浮。这使我确信了生活半对半的理论。

有一年春天，我过早种下了玉米，那里地势低洼，容易被洪水淹没。因此，我受到邻居们的嘲笑，也为自己白白浪费的努力而懊恼不已。那年夏天异常酷热——我生命中最可怕的热浪和干旱降临，生活如同我所讨厌的一首乡村歌曲所描绘的情节。空调坏了，水井干涸了，婚姻结束了，工作丢了，钱也没了。而唯一使我精神振奋的，是一支人气攀升的堪萨斯皇家棒球队，它将首

次出征世界大赛。

回想那个可怕的夏天，我明白了，祸福相依，不顺心的事情总会过去。我要拥有和享受宁静的时光，它使我振作起来，要敢于面对突如其来的意外事件，并激励我再度辉煌。最近，我的皇家棒球队陷入低迷状态，半对半理论让我看到了希望：在一个领域里，只要你辛勤耕耘，几年后，就可以收获金秋十月。

哦，对了，玉米的收成？因为那个酷暑，地上的湿度恰到好处，种植较早使得授粉期避开了酷热当头，而稀少的雨水使挺立的玉米免受洪水之灾。那年冬天，玉米堆满了我的谷仓——每株玉米秆上结了三个硕大饱满的玉米棒，每一个棒子都长满了玉米粒——邻居们的地里只有褐色干瘪的玉米叶。

尽管以前种玉米总没什么收成，将来可能还会如此，但我仍要继续种下去，因为这些经历了旱季依然能丰收的玉米大大鼓舞了我。

生活中不会都是甜蜜，也不会都是苦涩！只有甜苦参半，甜蜜才会更有意义。

词汇笔记

pendulum ['pendjuləm] *n.* 钟摆; 摆锤; 摇摆不定的事态

- 例 The pendulum of life must have balance.
生命的钟摆必须平衡。

meadow ['medəu] *n.* 草地; 牧场

- 例 Suddenly she found herself standing in a beautiful meadow.
突然, 她发现自己站在一个美丽的牧场上。

buoy ['bu:i] *v.* 使浮起; 支撑; 鼓励

- 例 Doesn't this sunshine buoy you up?
难道这晴空万里不能使你情绪好些吗?

reinvigorate [ri:in'vigəreit] *v.* 使再振作; 使复兴

- 例 What should Hebei do to reinvigorate its economy?
河北将如何振兴它的经济?



人生中有一片辽阔的草地, 各种好事坏事都在那里戏剧般地颠倒沉浮。



回想那个可怕的夏天, 我明白了, 祸福相依, 不顺心的事情总会过去。



经历了旱季依然能丰收的玉米大大鼓舞了我。



I've **dealt with** the deaths of both parents, a best friend, a beloved boss and cherished pets.

deal with: 涉及; 处理; 做生意



Bad stuff, and it belongs **at the bottom of** the scale.

at the bottom of: 在……的底部

