

心灵SPA
美丽英文

盛小利
盛丹丹
等
编译

聆听花开的声音

鸟语花香的清晨 风和日丽的午后
虫鸣渐渐的午夜 在一处安静的角落
感受“jump and get an apple”的喜悦

还记得童年的嬉戏打闹声吗？

还记得青葱岁月的树林深处吗？……

或天真、或懵懂、或心动、或心碎——一曲记忆深处的共鸣



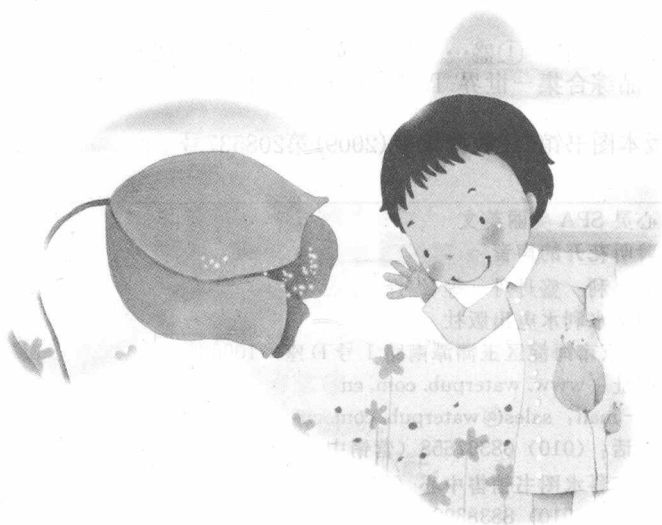
中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

聆听花开的声音

心灵SPA
——
美丽英文

盛小利 盛丹丹 马德锋
王英辉 宋洪颖 张林坤
薛 贇 丛倩倩 陈秀艳
牛立永 吴桂霞 赵 薇
李晶磊 姜志伟

编译



内 容 提 要

本书精选数十篇优美的诗歌、散文、故事，采用中英文对照的形式，精心编排，便于读者阅读和更好地品味文字。文中注释单词配有音标，方便阅读和背诵。

本书既是英语学习爱好者、文学爱好者、翻译爱好者的身边必备读物，也是都市忙人憩息的心灵家园。在鸟语花香的清晨，或是风和日丽的午后，抑或是虫鸣渐渐的午夜，找一处安静的角落，感受“jump and get an apple”的喜悦。

图书在版编目(CIP)数据

聆听花开的声音：汉英对照 / 盛小利等编译. —
北京：中国水利水电出版社，2010.1
(心灵SPA美丽英文)
ISBN 978-7-5084-6972-0

I. ①聆… II. ①盛… III. ①英语—汉语—对照读物
②文学—作品综合集—世界 IV. ①H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第208537号

书 名	心灵 SPA 美丽英文 聆听花开的声音
作 者	盛小利 盛丹丹 等 编译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	贵艺图文设计中心
印 刷	北京中科印刷有限公司
规 格	170mm×230mm 16开本 13.75印张 275千字
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	29.80元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



序

喧嚣浮世，多希望有个宁静的港湾，给心灵做个 SPA，荡去时事浮沉，静静地坐下来，享受那一份久违的沉寂……

• 《聆听花开的声音》源于内心世界对**平静**的渴望。在快节奏、浮躁的生活中，聆听花开的声音。简单生活，让我们飘逸而行，观花开花落，看云卷云舒。

• 《静谧心灵的缄默》是**睿智思维和睿智故事**，**心灵鸡汤**的展现。随遇而安，找到安宁与舒适，敞开心扉，将烦躁与苦恼过滤。沉默，很多时候是最好的语言，在沉默中感受生活五味，职场杂陈。

• 《一双隐形的翅膀》是典型的**励志**图书，每个人的内心都有对成功的渴望，并会采取行动。虽然并不是人人都能实现自己的目标。我们还是要向前奔跑，天空在遥远的前方，没有什么可以阻挡我们的脚步，理想在心中，尝试失败与成功，逆风中同样有精彩。

• 《向来风花雪月情》记录了唯美的**爱情宣言**。那或是令人激动的回忆，又或是明快清澈的期待。爱犹如花冠的露珠，只会停留在清纯的灵魂里。窗前的百合依旧绽放，床头的烟灰缸依旧静默，可是亲爱的，你怎么不在我身边？微凉的夜，月明星稀，树影婆娑，那条和他（她）曾经漫步的碎石小路依然伸向漆黑的远方……品味爱情！

本套《心灵 SPA 美丽英文》丛书内容体裁有诗歌、散文及故事。所选题材或纯情浪漫、缠绵悱恻，或经典优美、百读不厌，或震撼心灵、耐人寻味，或自然和谐、生动有趣，或陶冶情操、净化心灵，或美轮美奂、动人心扉……它们既像一颗颗珍珠、一粒粒钻石，又像一缕缕阳光、一泓泓清泉，更像一处处圣火、一座座灯塔。寻找到那一片净土，品味淡泊和宁静，梳理心情，打理人生。

本套书在编译过程中，引用了一些先贤和国外英文网站的文章，由于有些英文文章的作者无法查证，故本套书未标注作者，在此对全体作者一并致谢。如果有作者有权利要求，请与本书编译者联系。再次对全体作者表示感谢。

编者

2009年7月



目 录

序

第一章 你，给自己多少时间

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，却不知道自己失去了什么。在忙碌的生活中，你，给自己多少时间？回头看看……

◆ 宁静的真谛	3
◆ 今天	5
◆ 第一场雪	7
◆ 一杯清茶	10
◆ 回家路上	12
◆ 番茄改变了我的生活	14
◆ 一小时	18
◆ 快乐之门	21
◆ 在黑暗中打个盹	23
◆ 人生中最快乐的时刻	25
◆ 两戒足矣	27
◆ 家长经	30
◆ 聆听心灵	33
◆ 心如花园	35
◆ 我要笑遍全世界	38
◆ 不要再等待	40
◆ 融化的春天	41
◆ 当你的年华老去	44
◆ 冬季	45
◆ 秋天的歌	47
◆ 阳光地带	50

第二章 为了那错过的美丽

人生并非都是选择题或是是非题，大部分是应用题，要我们一点一滴地论证和取舍。直到有一天，发现一切的过往，无论欢乐与悲伤，都是最宝贵的财富……

◆ 礼物	55
◆ 生活的课堂	57
◆ 吻别	59
◆ 如果世界是个 100 人的村落	62
◆ 窗外的树	66
◆ 平静	68
◆ 心灵的阳光	71
◆ 做自己情绪的主人	73
◆ 如果再回到童年	77
◆ 谱写生命的乐章	80
◆ 你可以选择	82
◆ 迟到的忏悔	84
◆ 如果可以重生	90
◆ 风中的羽毛	92
◆ 坚持你的方向	95
◆ 美德	96
◆ 回归童真	98
◆ 品味现在	101
◆ 正视失意	103
◆ 破茧的蝴蝶	105
◆ 我喜欢你是静静的	107
◆ 寻找太阳的鸟群	109
◆ 你看到那棵树了吗	111
◆ 渗透心灵的音乐	114

第三章 被遗忘的风景

人生路上，有太多东西绊住了我们的脚步，这些障碍很容易让我们与那些美好的事物擦肩而过。如果没能看到花儿绽放时的美丽，请不要错过花瓣飘落时在风中悠扬飞舞的浪漫……

- ◆ 无论谁看见这朵小花 119
- ◆ 幸福就在我们身边 120
- ◆ 让内心的灯指引你 121
- ◆ 生命的波纹 123
- ◆ 只是一个普通人 125
- ◆ 友谊的价值 130
- ◆ 真正的无与伦比 133
- ◆ 我喜欢这种淡淡的的感觉 136
- ◆ 企盼清风 138
- ◆ 人人有本难念的经 141
- ◆ 放慢生活的脚步 143
- ◆ 感悟生活 146
- ◆ 什么是值得的 148
- ◆ 云 150
- ◆ 热爱生活 152
- ◆ 我的一个好友 154
- ◆ 幸福箴言 157
- ◆ 沙漠中的小花 158
- ◆ 父亲和我去听林 159
- ◆ 面朝大海，春暖花开 162
- ◆ 百合山谷 164

第四章 那些不经意的过往

当明天变成了今天，成为了昨天，最后成为记忆里不再重要的某一天，我们突然发现自己在不知不觉中已被时间推着向前走，这不是坐在静止火车里，

与相邻列车交错时，仿佛自己在前进的错觉，而是我们真实地在成长，在这件事里成了另一个自己……

◆ 青春	169
◆ 生命的旅程	171
◆ 心安草	173
◆ 黄色通讯簿	175
◆ 人生是什么	179
◆ 很快	180
◆ 平和的心态	182
◆ 大雁的团队意识	183
◆ 感恩在心	185
◆ 婚纱奇缘	187
◆ 自信	191
◆ 扫帚把上的沉思	193
◆ 生活	196
◆ 情理之间	199
◆ 我相信	202
◆ 透明的春天	204
◆ 欣赏皱纹	206
◆ 不要停，接着弹	208
◆ 人生礼颂	210



第一章 你，给自己多少时间

偶尔要回头看看，
否则永远都在追寻，
却不知道自己失去了什么。

在忙碌的生活中，
你，给自己多少时间？

回头看看……





The Real Meaning of Peace 宁静的真谛

There once was a king who offered a prize to the artist who would paint the best picture of peace. Many artists tried. The king looked at all the pictures. But there were only two he really liked, and he had to choose between them. One picture was of a calm lake. The lake was a perfect mirror for peaceful towering mountains all around it. Overhead was a blue sky with fluffy white clouds. All who saw this picture thought that it was a perfect of peace.

The other picture had mountains, too. But these were rugged and bare. Above was an angry sky, from which rain fell and in which lightning played. Down the side of the mountain tumbled¹ a foaming waterfall. This did not look peaceful at all.

But when the king looked closely, he saw behind the waterfall a tiny bush growing in a crack in the rock. In the bush a mother bird had built her nest. There, in the midst² of the rush of angry water, sat the mother bird on her nest—in perfect peace. The king chose the second picture.

“Because,” explained the king, “peace does not mean to be in a place where there is no noise, trouble, or hard work. Peace means to be in the midst of all those things and still be calm in your heart. That is the real meaning of peace.”

1 tumble/ˈtʌmbəl/ v. 翻倒, 倒塌

2 midst/mɪdst/ prep. 中间; 在……中间

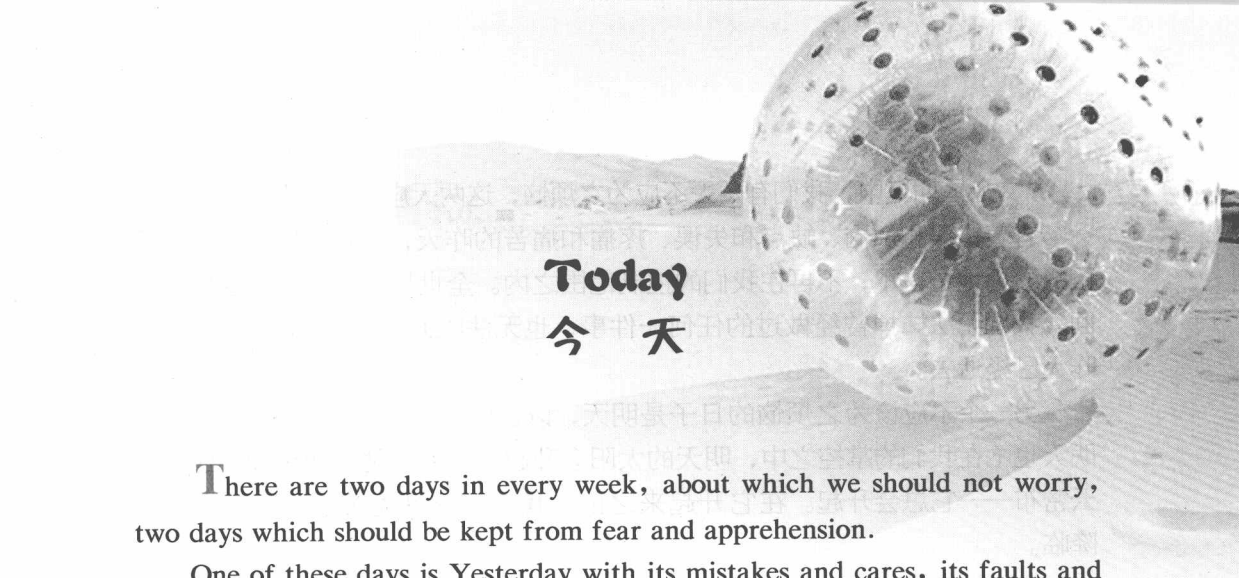
从前有个国王, 他想找到一个能够把“宁静”画得出神入化的画家。很多画家都跃跃欲试。可当国王看过他们的作品后, 觉得真正让他喜欢的只有两幅。他要从中选出最好的。一幅画是群山环绕的湖泊, 湛蓝的天空飘着朵朵白云, 凡是看过这幅画的人都认为这是一幅把宁静表现得最完美的画卷。

另一幅画也有山脉，但崎岖不平，而且寸草不生。天空中乌云密布，狂风夹着暴雨呼啸连连，甚至还有闪电出现在空中。一条瀑布从山的一侧直泄下来。这样的画面看起来一点儿也不宁静。

然而当国王仔细地看过这幅画后，才发现，在瀑布后面的岩石缝隙里长着一棵小小的灌木。鸟妈妈把家安在了这里。在汹涌澎湃的水流中，她正静静地守在自己的巢穴中——如此平静。国王选择了第二幅。

“因为，真正的宁静并不是指没有噪音、没有烦恼、没有艰辛，而是指当你周围所有的喧嚣因素都存在的时候，你的心依然能够静如止水。这才是宁静的真谛。”国王说。





Today

今天

There are two days in every week, about which we should not worry, two days which should be kept from fear and apprehension.

One of these days is Yesterday with its mistakes and cares, its faults and blunders, its aches and pains. Yesterday has passed forever beyond our control. All the money in the world cannot bring back yesterday. We cannot undo a single act we performed; we cannot erase a single word we said. Yesterday is gone.

The other day we should not worry about is Tomorrow with its possible adversities¹ and its burdens. Tomorrow is also beyond our control. Tomorrow's sun will rise, either in splendor² or behind a mask of clouds—but it will rise. Until it does we have no stake in tomorrow, for it is as yet unborn.

This leaves only one day—Today. Anyone can fight the battles of just one day. It is only when you and I add the burdens of those two awful eternities—Yesterday and Tomorrow—that we break down.

It is not the experience of Today that drives you mad—it is the remorse³ or bitterness⁴ for something which happened yesterday and the dread of what tomorrow will bring...

Remember that man's life lies all within this present, else were but a hair's breadth⁵ of time; as for the rest, the past is gone, the future yet unseen.

1 adversity/əd'vɜ:səti/ *n.* 逆境; 窘境

2 splendor/'splendə(r)/ *n.* 光辉, 光彩; 壮丽

3 remorse/ri'mɔ:s;-mɔ:s/ *n.* 懊悔; 自责; 良心不安

4 bitterness/'bitənɪs/ *n.* 苦味; 苦难

5 breadth/bredθ/ *n.* 宽度; 幅

一个星期当中，我们有两天不应为之烦恼，这两天应远离恐惧和忧虑。

有着错误和烦恼、缺点和失误、疼痛和痛苦的昨天，便是其中之一。昨日已经永远地过去了，不再在我们的控制范围之内。全世界的金钱也无法将其挽回。我们无法抹掉曾经做过的任何一件事，也无法收回说出来的任何一个字。昨天已经逝去。

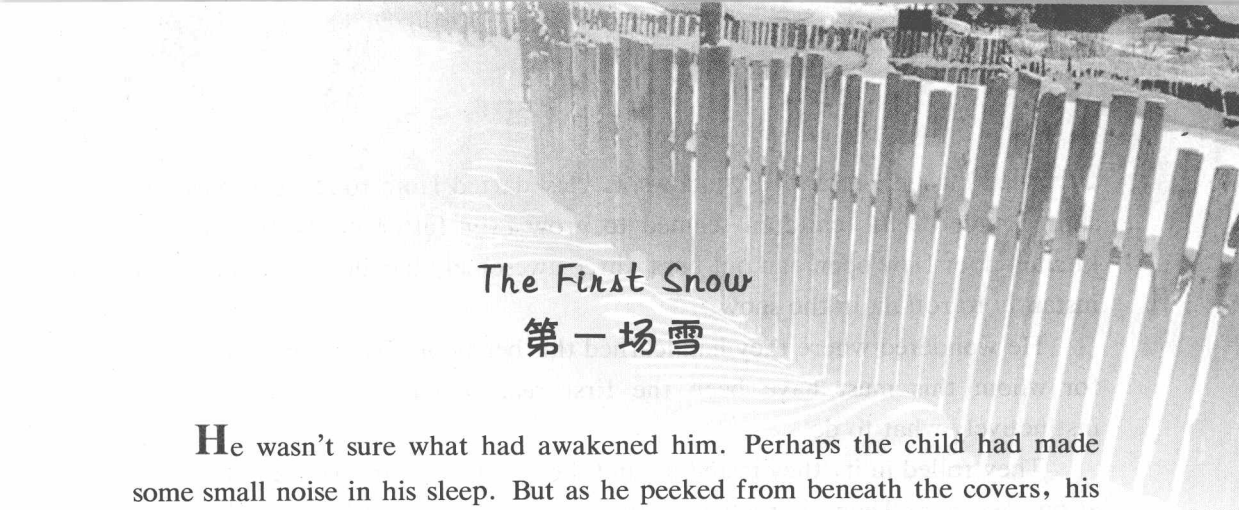
另一个不应该为之烦恼的日子是明天，以及明天可能会有的不幸和重担。明天也不在我们的掌控之中，明天的太阳会升起来，不管是壮丽辉煌，还是乌云密布——它总会升起。在它升起来之前，我们与它毫无关系，因为它尚未降临。

这样就只剩下一天——今天。任何人的任何斗争都只能在今天进行。只有当那两个可怕的永恒——昨日与明日——压向我们时，我们才会被压倒。

迫使你疯狂的并非今天的经历，而是对发生在昨天的事的懊悔或者痛苦，以及对明天将会发生之事的忧虑……

记住，人的一生就在于现在的一刹那，至于其他时光，过去的已经过去，未来的遥不可及。





The First Snow

第一场雪

He wasn't sure what had awakened him. Perhaps the child had made some small noise in his sleep. But as he peeked from beneath the covers, his gaze was drawn not to the cradle but to the window.

It was then that he realized what had sneaked through the shield¹ of his slumbers. It was the sense of falling snow.

Quietly, so as not to disturb the child's mother, he rose from the bed and inched² toward the cradle. Reaching down, he gently lifted the warm bundle to his shoulder. Then, as he tiptoed³ from the bedroom, she lifted her head, opened her eyes and—daily dose of magic—smiled up at her dad.

He carried her downstairs, counting the creaks on the way. Together, they settled in at the kitchen table, and the adult in him slipped away. Two children now, they pressed their noses against the glass.

The light from the street lamp on the corner filtered⁴ down through the birch trees, casting a glow as green as a summer memory upon the winter-brown back yard. From the distance came the endless echo of the red stoplight, flashing in ruby message, teasing like a dawn that would not come.

The flakes were falling thick and hard now, pouring past window, a waterfall of mystery. Occasionally, one would stick to the glass, as if reluctant to tumble to its fate. Then, slowly, slipping and sliding down the glass, it would melt, its beauty fleeting gone.

Within an hour, a white tablecloth was spread up on the lawn. And as gray streaks of dawn unraveled along the bleak seam of the distant hills, father and daughter watched the new day ripple across the neighborhood.

A porch light came on. A car door slammed. A television flickered.

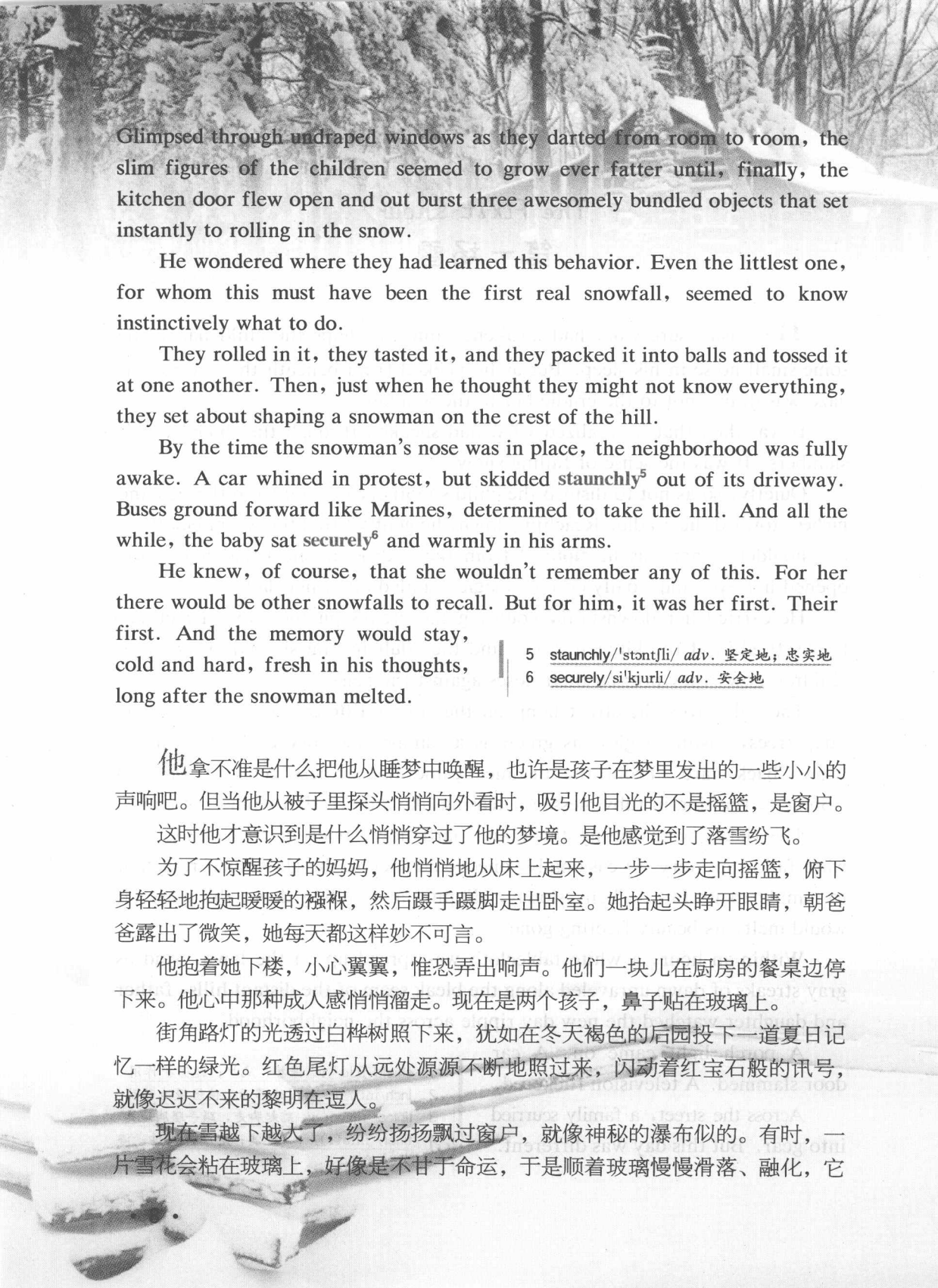
Across the street, a family scurried into gear. But this day was different.

1 shield/'ʃi:ld/ v. 保护, 庇护; 起保护作用

2 inch/intʃ/ v. 缓慢地移动, 使缓慢地移动

3 tiptoe/'tiptəʊ/ v. 踮起脚走, 蹑手蹑脚地走

4 filter/'fɪltə(r)/ v. 过滤; 走漏; 滤过; 渗入, 渗透



Glimpsed through undraped windows as they darted from room to room, the slim figures of the children seemed to grow ever fatter until, finally, the kitchen door flew open and out burst three awesomely bundled objects that set instantly to rolling in the snow.

He wondered where they had learned this behavior. Even the littlest one, for whom this must have been the first real snowfall, seemed to know instinctively what to do.

They rolled in it, they tasted it, and they packed it into balls and tossed it at one another. Then, just when he thought they might not know everything, they set about shaping a snowman on the crest of the hill.

By the time the snowman's nose was in place, the neighborhood was fully awake. A car whined in protest, but skidded staunchly⁵ out of its driveway. Buses ground forward like Marines, determined to take the hill. And all the while, the baby sat securely⁶ and warmly in his arms.

He knew, of course, that she wouldn't remember any of this. For her there would be other snowfalls to recall. But for him, it was her first. Their first. And the memory would stay, cold and hard, fresh in his thoughts, long after the snowman melted.

5 staunchly/'stɔntʃli/ *adv.* 坚定地; 忠实地

6 securely/'si:kjʊrli/ *adv.* 安全地

他拿不准是什么把他从睡梦中唤醒，也许是孩子在梦里发出的一些小小的声响吧。但当他从被子里探头悄悄向外看时，吸引他目光的不是摇篮，是窗户。

这时他才意识到是什么悄悄穿过了他的梦境。是他感觉到了落雪纷飞。

为了不惊醒孩子的妈妈，他悄悄地从床上起来，一步一步走向摇篮，俯下身轻轻地抱起暖暖的襁褓，然后蹑手蹑脚走出卧室。她抬起头睁开眼睛，朝爸爸露出了微笑，她每天都这样妙不可言。

他抱着她下楼，小心翼翼，惟恐弄出响声。他们一块儿在厨房的餐桌边停下来。他心中那种成人感情悄悄溜走。现在是两个孩子，鼻子贴在玻璃上。

街角路灯的光透过白桦树照下来，犹如在冬天褐色的后园投下一道夏日记忆一样的绿光。红色尾灯从远处源源不断地照过来，闪动着红宝石般的讯号，就像迟迟不来的黎明在逗人。

现在雪越下越大了，纷纷扬扬飘过窗户，就像神秘的瀑布似的。有时，一片雪花会粘在玻璃上，好像是不甘于命运，于是顺着玻璃慢慢滑落、融化，它

的美丽转瞬即逝。

不到一个小时，草坪就铺上了一块雪白的台布。随后，一道道灰蒙蒙的曙光沿着远山黯淡的接缝铺散开来，父女俩目不转睛地望着新的一天渐渐到来。

一盏门廊灯亮起来。一扇车门咚地关上。一台电视闪了起来。

街对面的一家匆匆拉开了窗帘。但今天不一样，透过拉开窗帘的窗户，只见那家的几个孩子在几个房间里跑来跑去，瘦小的身影似乎变得越来越胖，最后厨房门飞快地打开，突然蹦出来3个包裹得严严实实的孩子，立刻在雪地里打起滚来。

他不知道他们是在哪里学的这种举止。即便是那个最小的孩子也似乎本能地知道该干什么，因为这肯定是他真正经历的第一场雪。

他们在雪地里打滚，他们把雪放在嘴里品尝，他们团起雪球打起了雪仗。随后，正在他想着这些孩子的天真无邪时，孩子们开始在斜坡顶上堆起了雪人。

插好雪人的鼻子时，邻居们全都醒了。一辆汽车呜呜叫着，以示抗议，但还是坚定地滑到了一边。公共汽车像舰队似的向前，打算爬上前面的斜坡。而他的宝宝却一直安全地暖暖地躺在他的怀里。

当然，他知道，她还记不住这一切。对她来说，以后还会有很多值得回忆的雪景。但对于父亲来说，这是孩子第一次，他们第一次赏雪。就算是那个雪人融化后很久，这场雪带来的阵阵寒意，也会让他记忆犹新。

