

您 翻 开 的 将 是 一 本 值 得 世 代 阅 读 的 好 书

人一生要读的

经典双语
哈佛情商

大全集

江 涛 ◎ 主编

Harvard Emotional Quotient

ENGLISH CLASSICS COLLECTION

石油工业出版社

您 翻 开 的 将 是 一 本 值 得 世 代 阅 读 的 好 书

人一生要读的

经典双语
哈佛情商

大全集

江 涛◎主编

Harvard Emotional Quotient

ENGLISH CLASSICS COLLECTION

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要读的经典双语哈佛情商大全集: 汉英对照/江涛主编. —北京: 石油工业出版社, 2011.10
(江涛英语)
ISBN 978-7-5021-8720-0

I. 人…

II. 江…

III. 英语-汉语-对照读物

IV. H319.4: B

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第198882号

人一生要读的经典双语哈佛情商大全集

主编 江涛

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华西里3区18号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64253667 发行部: (010) 64252978

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

787×1092 毫米 开本: 1/16 印张: 22.75

字数: 477千字

定 价: 45.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)
版权所有, 翻印必究

《江涛英语》系列丛书编委会

顾问 [美] 彭铁城

主编 江涛

副主编 王宏 陈超 瞿莉 王丽丽 张晨玺 任晶雪 梁妍

《人一生要读的经典英文》编委会

主 编: 江涛 夏芳泽

文字编委: (按姓氏笔画排列)

丁芸	马艳玲	马磊	从慧	王世君	王宁宁	王钊
王玥崎	王洁	王维佳	王晶	王禄怀	王榆	邓君
东刚	叶适宜	邝丹	刘凤先	刘刚	刘芩瑶	刘尚杰
刘英霞	刘姣	刘晓雯	刘莹	刘淑平	刘蓓	刘静
孙洁	朱芳英	江秀兴	许悦	何淑珍	张晓青	张菁
张琛	张雅	张翠梅	张瑾	李丹	李庆煜	李杨
李杰	李洁	李晓鹏	李莉	李婷	李琳	杨少芳
杨文	杨春霞	杨雪	杨景玉	杨颖	汪全芳	苏超
陈文凯	陈红玲	陈玲	单勇	周丽	周雅娴	庞奕群
招敏仪	罗媛	范佳	郑小倩	郑莉莎	郑雪玲	金玲
哈蕊	姚岚	胡凤霞	胡素娟	胡莲	胡靖婕	胡嫚
贺雄伟	赵籽君	赵顺丹	赵艳丽	赵舒静	夏方泽	徐上标
徐向群	徐佳	徐磊	桂风	秦彤	谈伟	谈媛
郭云龙	高丽芬	常瀛芯	曹玉平	曹娟	曹菲	盛洪
黄建峰	黄星	黄胜	黄晶	龚雪琼	彭珺	彭静
董军	韩怡	虞源源	褚小雯	褚振飞	詹洁	路潞
雷妍	廖正芳	廖海辰	魏煜峰	瞿灵		

[美] Steven Hasinger

[美] Caroline Catts

[英] Charlie Black

[加] Wesley Brown

[澳] Chris Green

丛书序

“读书使人充实，讨论使人机智，笔记使人准确。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。”

这是散文大家培根《论读书》中的经典名句。还记得初中时在语文课本里读到这些句子，只觉得字字珠玑，反复诵读，有满口留香之感。甚至在多年以后想起，回味那时那一刻，仍能从神经末梢感觉到一阵悸动。这就是经典文字的魅力所在吧。如同好的音乐，余音绕梁，三日不绝。

中学时期，豆蔻年华，正是一个从被迫学习阶段向主动学习阶段过渡的时期。面对家长的殷殷期盼、老师的不断鞭策，学习似乎只是一种负担，被迫地接受知识，这乃是低级学习阶段；迈入大学，风华正茂，渐渐能体会到学习的乐趣和益处，愿意去主动学习自己必须掌握的知识，这乃是中级学习阶段；初涉职场，雄心万丈，若能在业余时间主动去汲取对自己有益的养分，去充实自己的精神世界，提高自身文化修养，这乃是高级阶段。能达到高级阶段的人是智者。

智者，会采取最有效率的方式来充实自己——即选择经典的东西来学习。究竟何为经典？经典往往出自大家，是经久不衰的传世之作，是经过历史选择出来的最有价值的、最能体现时代精髓的、最具代表性的、最完美的作品。经典之作能开阔心胸，使自己拥有快乐的精神力量。

这套《经典英文双语大全集》系列就是我们为您精心打造的，它跨越了年龄和阅历的界限，只为助君一臂之力，成为生活的智者。

《人一生要读的经典英文大全集》精选了最经典的散文、名人故事、童话寓言、诗歌等等，全方位囊括了各种体裁的不朽之作。

《人一生要读的经典双语哈佛家训大全集》甄选了能集中教导人生哲理的英语文章。该书与哈佛大学传授人生哲理的理念相同，既是一部育才读本，又是可改变命运的智慧锦囊。

《人一生要读的经典双语哈佛情商大全集》精选了能集中教导人修身养性的英语文章，可提高情商、陶冶性情，亦可增长生活的智慧。

《人一生要读的经典英文名著大全集》筛选出了几百年来近百位名家的传世之作，带读者领略各个时代诸位大家的文学风采。

《人一生要读的经典英文演讲大全集》遴选了史上最睿智激昂、最有魅力的名人演讲，涉及内容广泛，所挑选的演讲人更是声名远扬。

我们迫不及待地要把这一套《经典英文双语大全集》丛书奉献给读者，希望它们能给读者们带来快乐的精神力量、积极的心态和强大的自信心。有了这些，人生又何患不幸福呢？

江珊

前言

PREFACE

亲爱的白领人士、大学生朋友以及其他所有喜欢英语的“发烧友”们，很高兴您能于万“书”丛中发现我，当您翻开它的那一刻，就说明了您拥有最敏锐和最独到的眼光。

您知道吗？哈佛大学先后培养出了7位总统，34位诺贝尔奖获得者，还有数以百计的世界级财富精英。这些杰出的人物，曾经对美国和世界产生了巨大的影响，而且还在继续产生深远的影响。哈佛靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏不露的秘密？

为了解开这个谜团，编者在本书中精心选取了哈佛教授在情商理论课上引用的情商方面的经典小故事以及一些富有教育功能和深刻生活哲理的故事，以期为您打开情商和智慧之门，同时也可以激发大家对社会、人生进行多角度的思考，点燃每个人内心深处的智慧火花，使之能见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞见整个宇宙。本套书不但给大家指引了正确的生活方向，而且是一部修身指南和改变命运的智慧宝典。也可以说，本套书折射出无数能激励您的人性闪光点，而这些也正是本书所追求的——和哈佛大学相同的顶级品质，完成最崇高的提升人类情商(Emotional Quotient)和传授人生道理的使命。

说到这里，也许您已经迫不及待地想了解本书了吧！先介绍一下它的优点吧：

第一大优点：有内涵、有品位。内容丰富，说理全面。本套书分别从五大情商理论和十大品质特色的角度展示其精彩内容。但这还不足以体现本套书的内涵，编者又费尽心思给每个单元精心挑选了10篇有品位且契合主题的英文原版故事美文，让您感受到本书由内而外散发出的哈佛教授般的学者气息。

第二大优点：细心体贴、目光长远。本套书不仅在讲故事前为大家做好铺垫，将大家自然地引入到故事中来；而且在故事结束后精心编撰了一些启示和鼓励大家的话，为的是让各位在读完这些故事后有所收获，从而以更好的姿态去迎接未来的生活。这两个部分分别命名为“情商/家训故事会”和“哈佛启示录”。

第三大优点：注重细节、考虑周全。

【细节一】精美图片。每单元都“描绘”了一幅跟主题相关的图片，生动形象，给您视觉上的放松体验。



【细节二】名人名言。借助名人效应，让名人为您指路。

4

Be Proud of Yourself

为自己骄傲

聪明的人只要能掌握自己，便什么也不会失去。

——德国哲学家尼采

【细节三】单词注解。为了帮助您清除理解文章的“绊脚石”，本套书已经把文中出现的较生僻词的音标和词义注释出来了。这样，您不仅可以轻松阅读，而且还能从中学到很多有用的单词。

注释

1. adolescent [ədˈoʊləsnt] *adj.* 青春期的
2. dorky [dɔːki] *adj.* 无聊乏味的
3. idol [aɪdɪl] *n.* 偶像
4. wisp [wɪsp] *n.* 小捆，小束
5. skinny [ˈskɪni] *adj.* 皮的，皮包骨头的
6. substantial [səbˈstænʃl] *adj.* 实质上的，有内容的
7. glamorous [ˈɡlæməərəs] *adj.* 富有魅力的
8. torment [ˈtɔːmənt] *vt.* 使痛苦

【细节四】让您汲取尽可能多的知识。本书还设置了“情商故事会”栏目，对比较有名的美文作者或者文章中出现的名人，进行了简单介绍。

现在您应该对本书有比较全面的认识了吧！希望本书能成为您贴心的朋友，不论是在火车上，还是沙发上；不论是在喝咖啡时，还是无聊发呆时；不论是在临睡前，还是起床后……它都会陪伴在您身边，和您一起沐浴在“哈佛”的智慧阳光里！

当我们第一次丢开妈妈的手，独自行走的时候；当我们第一次在黑暗的房间，一个人睡觉的时候；当我们第一次站在绝壁之上，看到无底深渊的时候……从小到大，我们都在与内心深处的恐惧或焦虑对峙，以下是作者跟我们分享的自己在实际生活中直面恐惧的故事。

哈佛启示录

人生就是一场旅程，生活的意义就在于欣赏它沿途的风景。如果我们只是盯住生命中的“雨天”不放，拼命想逃避它所带来的困扰和忧虑，我们就无法用心感受生活中点点滴滴的美好了。直面人生旅途中不愉快的经历吧，也许，在人生的“雨天”里，你也会有令人惊喜的收获。

目录

CONTENTS

Chapter 1

认识真正的自我

Know Yourself as You Really Are

1. Stand Tall like the Sunflower

做一株顽强的向日葵..... 2

——俄国作家 屠格涅夫

2. Be Yourself, Never Give up

做你自己，永不言弃..... 5

——德国哲学家 黑格尔

3. Facing Death

与死神擦肩..... 8

——古希腊数学家 毕达哥拉斯

4. Be Proud of Yourselves

为自己骄傲..... 12

——德国哲学家 尼采

5. A Mask Was Stifling Me

面具让我窒息..... 15

——匈牙利诗人 裴多菲

6. Monty Roberts

蒙蒂·罗伯兹..... 18

——美国导演 巴里摩尔

7. My Pupil Robby

我的学生——罗比..... 22

——德国作家 莱辛

8. Self Worth

自我价值..... 27

——古希腊哲学家 德谟克里特

9. Never Give up Your Dreams

永远别放弃梦想..... 30

——英国哲学家 培根

10. Is Life Shy

生命是害羞的吗? 34

——荷兰哲学家 斯宾诺莎

Chapter 2

选择乐观的心态

Choose an Optimistic Attitude

1. The Most Beautiful Flower

最美的花..... 38

——法国雕塑家 罗丹

2. Attitude Is Everything

态度决定一切..... 41

——美国作家 赫胥黎

3. Happy Life in the Wheelchair

轮椅上的快乐人生..... 45

——法国作家 莫泊桑

4. Hold Your Head up High

高昂起你的头..... 48

——前苏联作家 高尔基

5. Choose to Be Cheerful

选择快乐..... 51

——美国开国总统 华盛顿

6. Negative Energy Comes from Jealousy

源自妒忌的负能量..... 54

——黎巴嫩阿拉伯诗人 纪伯伦

7. Are You a Carrot, an Egg or a Coffee Bean?

你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆? 57

——俄国诗人 普希金

8. A Wake up Call

唤醒自己..... 60

——俄罗斯诗人 普希金

9. Choose Optimism

选择乐观..... 63

——英国诗人 拜伦

10. There Is a Tremendous HAPPINESS in Making Other Happy

予人快乐，予己快乐..... 67

——俄国哲学家 车尔尼雪夫斯基

Chapter 3

远离愤怒的情绪

Stay Away from Getting Angry

1. Don't Be Afraid of Making Mistakes

别害怕犯错..... 72

——荷兰哲学家 斯宾诺莎

2. Forgiveness

宽恕..... 75

——黎巴嫩阿拉伯诗人 纪伯伦

3. Passing on Love

爱的传递..... 78

——美国教育学家 威廉·詹姆斯

4. A Mother's Forgiveness

一位母亲的宽恕..... 81

——前苏联著名教育家 苏霍姆林斯基

5. Forgiveness Breeds Kindness

由宽恕而生的美好..... 84

——印度民主运动领袖 甘地

6. A Heartwarming Story of Forgiveness

暖人心扉的宽恕..... 87

——英国诗人 华兹华斯

7. Alfred and His Cake

阿尔弗雷德和他的蛋糕..... 90

——爱尔兰剧作家 萧伯纳

8. The Missed Blessings

错过的恩赐..... 93

——希腊喜剧诗人 米南德

9. The Power of Compassion

怜悯的力量..... 96

——俄国作家 托尔斯泰

10. Anger and Forgiveness

愤怒与宽恕..... 99

——古罗马诗人 贺拉斯

Chapter 4

保持一颗感恩心

Hold a Grateful Heart

1. A Glass of Milk

一杯牛奶..... 104

——法国启蒙思想家 卢梭

2. Beautiful Smile and Love

美丽的微笑与爱心..... 107

——德国哲学家 尼采

3. There Are No Vans

找不到货车..... 110

——印度著名诗人 泰戈尔

4. Thanks Life

感恩生活..... 115

——英国资产阶级思想家 洛克

5. For the Love of the Banyan Tree

为了挚爱的菩提树..... 118

——波兰裔法国籍物理学家 居里夫人

6. Our Hearts Filled with Thanks on Thanksgiving

感恩节上一颗被感动的心..... 121

——英国小说家 萨克雷

7. When We Give Thanks

感谢的机会..... 125

——古罗马诗人 贺拉斯

8. My Christmas Miracle

圣诞节的奇迹..... 128

——法国作家 雨果

9. A Trip to the Grocery Store

杂货店之行..... 133

——意大利足球教练 萨基

10. A Step-son's Gratitude

继子的感恩..... 136

——法国作家 莫泊桑

Chapter 5

直面恐惧和焦虑

Face Fear and Anxiety Bravely

1. Live Entirely in Music—Beethoven

贝多芬——为音乐而生..... 142

——德国作曲家 贝多芬

2. Struggle with Tourette's Syndrome

与妥瑞氏综合症抗争..... 146

——美国戴尔公司首席执行官 戴尔

3. Beyond Fear

克服恐惧..... 150

——英国小说家 毛姆

4. Courage Comes with Practice

勇气源于实践..... 153

——美国作家 赫胥黎

5. Confront Fear Head on

迎面征服恐惧..... 156

——意大利航海家 哥伦布

6. Finding the Strength to Fight Our Fears

寻找克服恐惧的勇气..... 159

——美国著名政治家 富兰克林

7. Stepping Out of Fear

迈出恐惧..... 162

——英国抒情诗人 雪莱

8. Deciding to Live

决定活下去..... 165

——美国企业家 玛丽·凯·阿什

9. The Real Courage

真正的勇气..... 168

——英国小说家 丹尼尔·笛福

10. Discovery in a Thunderstorm

雷雨中的发现..... 171

——波兰科学家 玛丽·居里

Chapter 6

走出忧伤的阴影

Let Go of Sor row

1. The Making of Poems

诗歌创作..... 176

——爱尔兰戏剧家 萧伯纳

2. Open Your Heart

敞开心扉..... 179

——德国哲学家 叔本华

3. Healing Tears

疗伤之泪..... 182

——英国剧作家、诗人 盖伊

4. You Are Not Alone

你并不孤独..... 185

——英国女诗人 布朗宁

5. Stay Strong

做个坚强的人..... 188

——美国作家 欧·亨利

6. Fully Open to Your Grief

直面痛苦..... 191

——俄国文学家 托尔斯泰

7. In Giving I Connect with Others

“付出”将我们联系在一起..... 194

——英国作家 麦金托什

8. The Blessed Dress

幸运的礼服..... 197

——法国作家 福楼拜

9. Give and Take of Grief	
与悲伤的较量.....	201
——法国思想家、哲学家 孟德斯鸠	
10. The Stroke from Angel	
心灵来自天使的爱抚.....	204
——美国诗人 布莱恩特	

Chapter 7

知足常乐也是福

Contentment Is Also a Blessing

1. The Horse that Wanted More Beauty	
想变更漂亮的马.....	210
——古希腊著名寓言家 伊索	
2. The Best Time of My Life	
生命中最美好的时光.....	213
——英国散文家、诗人、剧作家、政治家 阿狄生	
3. I Wish You Enough	
知足常乐，尽享人生.....	216
——美国作家 艾迪生	
4. “There” Is No Better than “Here”	
彼岸无尽头，知足才常乐.....	219
——法国科学作家 丰特奈尔	
5. Too Dear for the Whistle	
昂贵的哨子.....	222
——法国著名作家 巴尔扎克	
6. In Life We Are Happiest when	
生活中，我们最幸福时.....	225
——美国残障教育家 海伦·凯勒	
7. We Have to Learn How to Be Content	
我们必须学会如何满足.....	228
——罗马哲学家 塞尼迦	
8. Eating the Cookie	
饼干悟人生.....	231
——英国诗人 蒲伯	

9. Happiness: Contentment and Thankfulness

快乐就是满足和感恩..... 234

——古希腊哲学家 苏格拉底

10. The Sparrow

麻雀..... 237

——英国剧作家 罗伯特·勃朗宁

Chapter 8

学会去自我激励

Learn to Encourage Yourself

1. Yes, You Can

是的，你行的..... 242

——法国作家 雨果

2. A Chapter in the Life of a Breast Cancer Survivor

乳腺癌康复者的生活..... 245

——英国诗人 王尔德

3. Face Adversity with a Smile

笑对逆境..... 248

——法国政治家 拿破仑

4. Will Inspired Life

意志人生..... 251

——法国作家 雨果

5. Water Pot

水罐的故事..... 254

——美国前总统 理查德·尼克松

6. Great Expectations

最高的期望..... 257

——德国诗人 歌德

7. Money Means No Success

富有并非成功..... 260

——美国诗人 朗费罗

8. Bouncing Back from Tough Times with Self-Encouragement

自我激励，渡过难关..... 263

——德国剧作家 席勒

9. Live Your Life so that You Will Have No Regrets

享受生活，无怨无悔..... 266

——俄国作家 车尔尼雪夫斯基

10. Recovery Stories from the Other Side

从另一个角度重获新生..... 269

——德国哲学家 马克思

Chapter 9

感知他人的情绪

Perceive the Feelings of Other People

1. Puppies for Sale

小狗待售..... 274

——美国籍犹太人科学家 爱因斯坦

2. Throw a Brick into Your Life

生活中的砖头..... 277

——美国著名工程师 V.布什

3. The Most Important Body Part

人身上最重要的部位..... 280

——科威特著名女作家 穆尼尔·纳素夫

4. Another Happiness

另一种快乐..... 283

——黎巴嫩诗人 纪伯伦

5. Blameless

没有责备..... 287

——法国作家 巴尔扎克

6. Working Christmas Day

圣诞工作日..... 291

——前苏联无产阶级作家 高尔基

7. Visit with a Tramp

一个流浪汉的来访..... 295

——美籍德国犹太人本主义哲学家 弗洛姆

8. The Doll and a White Rose

洋娃娃和白玫瑰..... 298

——俄国文学家 托尔斯泰