

100年26篇 最原声名家 励志演讲



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

450分钟
绝对MP3
原声音频
免费超值赠送

100年26篇 最原声名家 励志演讲

主编/方振宇 副主编/吴枫 杨树芳



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

100 年 26 篇最原声名家励志演讲 / 方振宇主编. ---
北京: 海豚出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5110-0877-0

I. ① 1… II. ①方… III. ①演讲—世界—选集
IV. ① I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053481 号

书 名: 100 年 26 篇最原声名家励志演讲
主 编: 方振宇
责任编辑: 董 锋 徐婵媛
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)
010-68998879 (总编室)
传 真: 010-68998879
印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 16 开 (710 毫米 × 1000 毫米)
印 张: 21.75
字 数: 360 千字
版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-0877-0
定 价: 37.80 元

版权所有 侵权必究



前言 reface

穿越 100 年的心灵震撼

对于英语学习者来说，多听多看多练英语演讲是学习地道英语的最佳途径之一，也是训练语音语调最有效的辅助手段。

你不用担心这些演讲是否有语法问题，也不用担心用词是否准确，表达是否到位。因为一些名人的演讲稿通常是字斟句酌精心完成的。

此外，通过演讲学英语还可以潜移默化地帮助自己提升对英文的驾驭能力，增强英语的语感和美感。

在我接触英语演讲的很多年里，总有一些演讲是反复出现，经久而不衰的。像马丁·路德·金的《我有一个梦想》，林肯的《葛底斯堡演说》，巴拉克·奥巴马的《无畏的希望》，史蒂夫·乔布斯的《我生命中的三个故事》，纳尔逊·曼德拉的《让自由战胜一切》，撒切尔夫人的《我不会后退》以及奥黛丽·赫本的《为了孩子》和迈克尔·杰克逊的《拯救儿童，拯救世界》等等。这些演讲一篇篇都是那样动人心弦，那样激荡回响。可以说，每一篇演讲都是一段历史，每一个演讲瞬间都是一个丰富而动人的故事。本书精选的演讲可谓记录了时代的进步和历史的重大时刻。

我们选取每一篇演讲，均参照了很多国内外权威的榜单和评选，也在读者中作了广泛调查，最终在人类历史长河的100年里精选出这震撼人类心灵的26篇励志演讲。例如由《时代》周刊权威评选出的十大毕业演讲，本书就包括了乔布斯，J.K.罗琳和大卫·华莱士以及拉塞尔·贝克等人的时代之音。而由英国《卫报》评选出的最经典演讲则包括了英国二战时首相丘吉尔和大家熟知的铁娘子撒切尔夫人激情演讲等。

我们所做的不仅仅是一个编集的工作，在搜罗经典的同时，我们也添加了许多新的声音和面孔。对于经典来说，时间只会更增加它的份量，让它显得愈发深刻而有活力。而眼光放到当下，我们依然可以清晰地听到那些与我们同时代，引领时代又超出时代的声音。然而这里面所蕴含的道理和能够给我们的启发与鼓励是依然不变的。这真是一种幸运。

也许透过这种安排，大家能够放宽视野，在回顾经典的同时，倾听到更多的声音。像兰迪·波许教授最后的演讲，完全展现了一个天性乐观，相信梦想的人是如何面对癌症和死亡的威胁而依然面带微笑和坦然。而美国著名专栏作家拉塞尔·贝克的《快乐生活十则》也有很多值得我们学习借鉴的地方。同时这一篇也可以跟大卫·华莱士的《这就是水》一起阅读，教会每个人运用自己的理智去生活，不要盲目地听从，伤害自己也伤害别人，而是要保持积极健康的生活态度。

一个人只有将自己献身给更高的目标，才能真正取得成绩。我相信本书里的26篇演讲，即可被视为一个个路碑，或者可以充当你一路前行的指导。在学习和回顾的过程中，用每一天点滴的进步来充实自己的人生。这就是英语学习，这也是一个有意义的生命过程的必要组成成分。

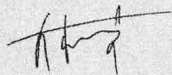
让我们一起重温经典，一起感受榜样的力量和伟人的智慧。

随书赠送的MP3演讲音频，都是演讲者的原声音频。这些声音铿锵有力，或给你启迪，或让你感动，或给你温暖，或激发你前行的信念。同时，也让你更有机会品味最地道的英语表达。

此外，在每一篇文章之后，都附有提炼出的演讲中具有指引性、励志性的“经典语录”，方便模仿与背诵。地道实用的英语学得多了积累得多了，你就能很自然地表达出极为纯正的英语，既能提升你的书面语表达能力，也可以提升你的口语表达能力。

最后需要特别指出的是：除随书附赠MP3光盘外，本书还具有点读功能，每篇演讲均可以通过振宇英语点读笔点读、跟读、模仿！准备好了吗？让我们从现在开始，去聆听和模仿那些激动人心的声音吧！

时间仓促，水平有限，难免有错误和不足之处，希望得到教育界同仁和广大读者朋友不吝赐教。您的意见请直接发往本人信箱：zhenglish@126.com，以便再版时进一步更正、完善。谢谢！



北京千鹤园



Contents

目录



01 The Audacity of Hope

无畏的希望

——巴拉克·奥巴马1

I believe that we have a righteous wind at our backs and that as we stand on the crossroads of history, we can make the right choices, and meet the challenges that face us. 我相信我们身后有正义之风，我相信今天的我们就站在历史的十字路口，我们可以做出正确的选择，迎接面前的挑战。



02 I Have a Dream

我有一个梦想

——马丁·路德·金15

Let us not wallow in the valley of despair, I say to you today, my friends. And so even though we face the difficulties of today and tomorrow, I still have a dream. It is a dream deeply rooted in the American dream. 朋友们，今天我要对你们说，千万不要沉沦在绝望的深谷里。尽管眼下困难重重，但我们依然怀有一个梦想。这个梦想深深根植于美国梦之中。

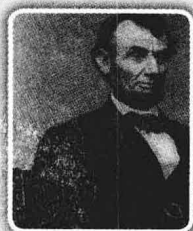


03 Three Stories from My Life

我生命中的三个故事

——史蒂夫·乔布斯27

Remembering that I'll be dead soon is the most important tool I've ever encountered to help me make the big choices in life. Because almost everything — all external expectations, all pride, all fear of embarrassment or failure — these things just fall away in the face of death, leaving only what is truly important. 让我能够做出人生重大抉择的最主要办法是，记住生命随时都有可能结束。因为几乎所有的东西——所有外在的需求、所有的尊严、所有对困窘和失败的恐惧——在死亡来临时都将不复存在，只剩下真正重要的东西。



04 The Gettysburg Address

葛底斯堡演讲

——亚拉伯罕·林肯40

The brave men, living and dead, who struggled here, have consecrated it, far above our poor power to add or detract. 那些在这里战斗的勇士，活着的和死去的，已使这块土地神圣化了，远非我们的菲薄之力所能左右。



05 The Only Thing We Have to Fear is Fear Itself

我们唯一应该害怕的是害怕本身

——富兰克林·罗斯福45

The only thing we have to fear is fear itself — nameless, unreasoning, unjustified terror, which paralyzes needed efforts to convert retreat into advance. 我们唯一应该害怕的是害怕本身——这种难以名状、失去理智和毫无道理的恐惧，把人转退为进所需的种种努力化为泡影。



06 Ask What You Can Do for Your Country

问问自己能为国家做什么

——约翰·肯尼迪58

We observe today not a victory of party, but a celebration of freedom—symbolizing an end, as well as a beginning—signifying renewal, as well as change. 我们今天庆祝的并不是一次政党的胜利，而是一次自由的庆典；它象征着结束，也象征着开始；意味着更新，也意味着变革。



07 We Shall Never Surrender

我们誓不投降

——温斯顿·丘吉尔68

We must be very careful not to assign to this deliverance the attributes of a victory. Wars are not won by evacuations. But

there was a victory inside this deliverance, which should be noted. 我们必须非常慎重, 不要把这次援救说成是胜利。战争不是靠撤退赢得的。但是, 应当注意到在这次援救中却蕴藏着胜利。



08 Let Freedom Reign

让自由战胜一切

——纳尔逊·罗利赫拉赫拉·曼德拉 78

We understand it still that there is no easy road to freedom. We know it well that none of us acting alone can achieve success. We must therefore act together as a united people, for national reconciliation, for nation building, for the birth of a new world. 我们深信, 自由之路从来都不易走。我们很清楚, 没有任何一个人可以单独取得成功。因此, 为了全国和解, 国家建设, 为了一个新世界的诞生, 我们必须团结成为一个民族, 共同行动。



09 The Human Spirit

人类的精神

——威廉·福克纳 86

He is immortal, not because he alone among creatures has an inexhaustible voice, but because he has a soul, a spirit capable of compassion and sacrifice and endurance. 人之不朽不是因为动物中唯独他永远能发言, 而是因为他有灵魂、有同情心、牺牲精神和忍耐的能力。



10 Renew Our Nation

重塑我们的国家

——乔治·布什 92

Never tiring, never yielding, never finishing, we renew that purpose today; to make our country more just and generous; to affirm the dignity of our lives and every life. 永不疲惫, 永不气馁, 用不完竭。今天我们重树这样的目标: 使我们的国家变得更加公正、更加慷慨, 去体现我们每个人和所有人生命的尊严。



11 The Real Heroes 真正的英雄 ——罗纳德·威尔逊·里根104

We'll continue our quest in space. There will be more shuttle flights and more shuttle crews and, yes, more volunteers, more civilians, more teachers in space. Nothing ends here; our hopes and our journeys continue. 我们将继续探索太空。我们将有更多次航天飞行，有更多宇航员，更多志愿者，更多平民，更多教师进入太空。一切都不会到此为止。我们的希望和我们的旅程不会停步。



12 The Lady's Not for Turning 我不会后退 ——玛格丽特·希尔达·撒切尔111

If our people feel that they are part of a great nation and they are prepared to will the means to keep it great, a great nation we shall be, and shall remain. 如果我们人民感到他们是一个伟大的国家的一部分，并且他们准备努力用各种方法维持它的伟大，那么我们应该是个伟大的国家，而且应该仍旧是。



13 A Lasting Peace Is in Sight 持久的和平指日可待 ——德怀特·戴维·艾森豪威尔131

As one who has witnessed the horror and the lingering sadness of war, as one who knows that another war could utterly destroy this civilization which has been so slowly and painfully built over thousands of years, I wish I could say tonight that a lasting peace is in sight. 作为一个目睹了战争的荣耀和隐痛的人，作为一个深知再有一场战争将彻底摧毁人类几千年来艰难而缓慢地建立的文明的人，我希望今晚我可以预言一个持久的和平指日可待。



14 Duty, Honor, Country 责任，荣誉，国家 ——道格拉斯·麦克阿瑟144

Duty, Honor, Country: Those three hallowed words reverently dictate what you ought to be, what you can be, what you will

be. They are your rallying points: to build courage when courage seems to fail; to regain faith when there seems to be little cause for faith; to create hope when hope becomes forlorn. 责任、荣誉、国家。这三个神圣的名词庄严地提醒你应该成为怎样的人，可能成为怎样的人，一定要成为怎样的人。它们将使你精神振奋，在你似乎丧失勇气时鼓起勇气，似乎没有理由相信时重建信念，几乎绝望时产生希望。



15 For the Children

为了孩子

——奥黛丽·赫本157

I speak for the estimated 100 million street children in this world who have no choice but to leave home in order to survive, who have absolutely nothing but their courage and their smiles and their dreams; for children who have no enemies yet are invariably the first tiny victims of war—wars that are no longer confined to the battlefield but which are being waged through terror and intimidation. 我为世界上大约一亿流浪儿童说话，他们为了生存被迫离开家庭，他们除了勇气、微笑和梦想之外一无所有；我为战争中被伤害的儿童说话，他们没有任何敌人，但是在战火中却永远最先受到伤害。现在的战争不再仅限于战场，恐怖和屠杀正在各地蔓延。



16 The Benefit of Failure and the Importance of Imagination

失败好处和想象力的重要性

——J.K. 罗琳172

You might never fail on the scale I did, but some failure in life is inevitable. It is impossible to live without failing at something, unless you live so cautiously that you might as well not have lived at all — in which case, you fail by default. 你们也许不会败得像我这么惨，但人生中有些失败是不可避免的。人生中不可能没有失败，除非你们活得过于谨慎，这样倒还不如根本没在世上活过，因为在这种情况下，放弃尝试的权利就是你们最大的失败。



17 Heal the Children, Heal the World

拯救儿童，拯救世界

——迈克尔·约瑟夫·杰克逊189

In a world filled with hate, we must still dare to hope. Keep hope alive. In a world filled with anger, we must still dare to comfort. In a world filled with despair, we must still dare to dream. And in a world filled with distrust, we must still dare to believe. 即使世界充满仇恨，我们也要勇于憧憬，让希望永存；即使世界充满愤怒，我们也要敢于安慰；即使世界充满绝望，我们也要勇于梦想；即使世界充满猜疑，我们仍然敢于信任。



18 Living True to Your Dreams and Follow Your Passion

衷于梦想，追随热情

——兰迪·波许214

It is not the things we do in life that we regret on our deathbed, it is the things we do not. 临终时我们不会后悔做过某些事，而是后悔没有去做某些事。



19 Follow Your Gut, and You Will Be a Huge Success

追随自己的心声，你们一定会成功

——奥普拉·温弗瑞221

Trust your gut to help you stand proudly in your own shoes, as you help others stand in theirs, and I know you will be a huge success. 相信自己的心声，你才能自豪地穿上自己的鞋子走自己的路，如果你也能帮别人走他们自己的路，那你们一定会大有作为。



20 We Are What We Choose

选择塑造人生

——杰夫·贝索斯240

Cleverness is a gift, kindness is a choice. Gifts are easy — they're given after all. Choices can be hard. You can seduce yourself with

your gifts if you're not careful, and if you do, it'll probably be to the detriment of your choices. 聪明是一种天赋，而善良是一种选择。天赋得来很容易——毕竟它们与生俱来。而选择却颇为艰难。如果一不小心，你可能被天赋所诱惑，这可能会损害到你做出的选择。



21 This is Water

这就是水

——大卫·福斯特·华莱士250

Not that that mystical stuff is necessarily true. The only thing that's capital-T True is that you get to decide how you're gonna try to see it. 并不是说神秘的东西就一定是真的。唯一大写的真实，是你要去决定你试图看待它的方式。



22 A Whisper of AIDS

低语艾滋

——玛丽·费希尔271

I would never have asked to be HIV-positive. But I believe that in all things there is a purpose, and I stand before you, and before the nation, gladly. 我从来没有主动要求做一个艾滋病病毒的携带者。但是我相信，凡事都是有目的的。于是，我就站在众人的面前，站在国人的面前，心甘情愿。



23 Keep Your Dreams

执着于你的梦想

——阿诺德·施瓦辛格281

Some of your families maybe don't believe in your dreams. But let me tell you something, my young friends. Keep your dreams. No matter what, keep your dreams. Don't give up on them, even when you are temporarily defeated or denied. Keep your dreams. 你们的家人也许不相信你们的梦想，但是，年轻的朋友们，让我告诉你们，执着于你们的梦想！无论如何，坚持你们的梦想。即使你们遭遇暂时的失败或被否定，也不要放弃你们的梦想。执着于你们的梦想。



24 Tough Choices

勇敢抉择

——卡莉·菲奥莉娜299

Never sell your soul, because if you do, no one will pay you back.
永远不要出卖你的灵魂。因为灵魂出卖了，没人会付给你钱的。



25 Unleashing Your Creativity

释放你的创造力

——比尔·盖茨315

And I believe that through our natural inventiveness, creativity and willingness to solve tough problems, we're going to make some amazing achievements in all these areas in my lifetime. 我相信，凭借人类与生俱来的发明创造能力和不畏艰难、坚韧不拔的品格，在我的有生之年里我们将在所有这些领域都创造出可喜的成就。



26 Ten Ways to Live Happily

快乐生活十则

——拉塞尔·韦恩·贝克321

When you get out there in the world try not to make it any worse than it already is. 当你们走出去踏入社会时，试着不要把世界弄得比它原本的样子还糟糕。

The Audacity of Hope

无畏的希望



背景资料


2004年7月的美国民主党全国代表大会上，时年43岁的奥巴马面临着一次重大的考验——第一次在全国性质的政治舞台上代表民主党发表主题演讲。奥巴马技惊四座，取得重大的成功，这让他从伊利诺伊州一个小小的议员成功迈向美国政治舞台，不仅奠定了他在党内的坚实地位，也为他最终走进白宫打下了很好的基础。

I believe that we have a righteous wind at our backs and that as we stand on the crossroads of history, we can make the right choices, and meet the challenges that face us.

我相信我们身后有正义之风，我相信今天的我们就站在历史的十字路口，我们可以做出正确的选择，迎接面前的挑战。

——巴拉克·侯赛因·奥巴马

最名人档案

姓 名	巴拉克·侯赛因·奥巴马 (Barack Hussein Obama)	
职 业	律师 美国第 44 任总统	
国 籍	美国	
出生日期	1961 年 8 月 4 日	
党 派	民主党	
毕业院校	哥伦比亚大学 哈佛大学法学院	
成功点睛	没有怯懦退缩，更没有踌躇不前，用自己的执着抒写成功人生。	
个人成就	1996 年当选伊利诺伊州参议员； 2009 年当选美国第 44 任总统； 2009 年获诺贝尔和平奖。	

名人简介

巴拉克·侯赛因·奥巴马,美国第 44 任总统,出生于美国夏威夷州火奴鲁鲁,祖籍肯尼亚。奥巴马是首位拥有黑人血统,并且童年在亚洲成长的美国总统,他与不同地方和不同文化背景的人共同生活过。1983 年,奥巴马毕业于哥伦比亚大学;1991 年毕业于哈佛大学的法学院,获得了“极优等”法学博士学位;1996 年,奥巴马当选为伊利诺伊州国会参议员并在之后的 3 年中连任;2000 年,在竞选美国众议院议员席位失败后,奥巴马将主要精力投入到伊利诺伊州的参议工作中;2004 年 7 月,美国民主党召开全国代表大会,奥巴马被指定做“主题演讲”;2008 年 11 月 4 日,奥巴马击败共和党候选人约翰·麦凯恩,正式当选为美国第 44 任总统。上任后即推行医疗改革和财政改革,重点解决就业问题,帮助美国经济从金融危机中迅速恢复过来,并着手从伊拉克撤军。2009 年奥巴马获得诺贝尔和平奖。2011 年在对抗恐怖主义的行动中击毙了基地组织头目本·拉登。

任期即将结束,奥巴马在 2012 年 1 月 24 日的国情咨文演说中推出了其 2012 年大选的口号,宣称要“构建永恒的美国”,将竞选主题落在重建美国价值和社会经济公平上。不过对于曾经创造历史的奥巴马来说,想要获得连任还将面临很大的挑战。



On behalf of the great state of Illinois, crossroads of a nation, Land of Lincoln, let me express my deepest gratitude for the privilege of addressing this convention. Tonight is a particular honor for me because, let's face it, my presence on this stage is pretty unlikely. My father was a foreign student, born and raised in a small village in Kenya. He grew up herding goats, went to school in a tin-roof shack. His father, my grandfather was a cook, a domestic servant to the British.

But my grandfather had larger dreams for his son. Through hard work and perseverance my father got a scholarship to study in a magical place, America that shone as a beacon of freedom and opportunity to so many who had come before. While studying here, my father met my mother. She was born in a town on the other side of the world, in Kansas. Her father worked on oil rigs and farms through most of the Depression. The day after Pearl Harbor my grandfather signed up for duty; joined Patton's army, marched across Europe. Back home, my grandmother raised a baby and went to work on a bomber assembly line. After the war, they studied on the G.I. Bill, bought a house through F.H.A., and later moved west all the

今天我将作为州代表在大会致词，为此我倍感骄傲和自豪。伟大的伊利诺伊州既是全国的交通枢纽，也是林肯的故乡。今晚我很荣幸，我们得承认，我能站在台上是多不容易。我父亲是一个外国留学生，他在肯尼亚的一个小村庄出生，并在那里长大成人。他小的时候还放过羊，上的学校简陋不堪，屋顶上仅有块铁皮来遮风挡雨。而他的父亲，也就是我的祖父，不过是个厨子，在别人家里做家庭雇工。

但祖父对父亲抱以厚望。凭借不懈的努力和坚韧不拔的毅力，父亲获得赴美留学的机会，而且还拿到奖学金。美国这片神奇的土地，对于很多踏上这片国土的人而言，意味着自由和机遇。在美国留学期间，父亲认识了母亲。我的母亲来自与肯尼亚相对的世界的另一头，堪萨斯州的一个小镇。大萧条时期，外祖父为谋生计，曾在石油钻井平台打工，还曾在农场务农。日军偷袭珍珠港后的第二天，他就自愿应征入伍，在巴顿将军麾下，转战南北，横扫欧洲。在后方的家中，外祖母生下孩子，并在生产轰炸机的流水线上找了份活计。战后，依据《退

herd [hɜːrd] *v.* 放牧

tin-roof shack 铁皮屋顶的简陋小屋

perseverance [ˌpɜːrsəˈvɪərəns] *n.* 毅力，不屈不挠

a beacon of freedom 自由的灯塔

Kansas 堪萨斯州（美国中部一州）

rig [rɪɡ] *n.* 装备，设备

oil rig (oil platform) 石油钻井



way to Hawaii in search of opportunity.

And they, too, had big dreams for their daughter. A common dream, born of two continents. My parents shared not only an improbable love, they shared an abiding faith in the possibilities of this nation. They would give me an African name, Barack, or “blessed”, believing that in a tolerant America your name is no barrier to success. They imagined me going to the best schools in the land, even though they weren’t rich, because in a generous America you don’t have to be rich to achieve your potential. They’re both passed away now. And yet, I know that on this night they look down on me with great pride.

And I stand here today, grateful for the diversity of my heritage, aware that my parents’ dreams live on in my two precious daughters. I stand here knowing that my story is part of the larger American story, that I owe a debt to all of those who came before me, and that, in no other country on earth, is my story even possible. Tonight, we gather to affirm the greatness of our Nation — not because of the height of our skyscrapers, or the power of our military, or the size of our economy. Our pride is based on a very

伍军人权利法案》，他们通过联邦住宅管理局购置了一套房子，并举家西迁到夏威夷，寻找机会。

他们对自己的女儿，也寄予厚望，两家人虽然来自不同的大陆，却有着共同的梦想。我的父母不仅不可思议地彼此相爱，而且还深信不疑在这个国家一切皆有可能。他们给我起了一个非洲名字——巴拉克，意为“受上天福佑”，因为他们相信，在如此包容的国度中，这样的名字不应成为成功的羁绊。尽管生活并不宽裕，他们还是想方设法让我接受当地最好的教育，因为在这样慷慨大方的国度中，一个人不需要很富裕也有机会发挥潜力。现在他们都已不在人世，不过我知道，今天晚上他们正在骄傲地关注着我。

今天，我站在这里，对自己有多种血统而心怀感激，而且我知道我父母的梦想将在我两个宝贝女儿身上延续；我站在这里，深知自己的经历只是千百万美国故事中的沧海一粟，更深知自己欠了那些更早踏上这片土地的先人，因为若不是在美国，我的故事无论如何都不可

improbable [ɪmˈprə:bəbl] *adj.* 不可能的
abiding [əˈbaɪdɪŋ] *adj.* 持续的，不变的
tolerant [ˈtɒlərənt] *adj.* 容忍的，宽恕的
barrier [ˈbæriər] *n.* 障碍，阻碍

diversity [daɪˈvɜ:rsəti] *n.* 多样性
heritage [ˈherɪtɪdʒ] *n.* 传统，遗产
affirm [əˈfɜ:rm] *v.* (公开地) 申明，坚称
skyscrapers [ˈskaɪskreɪpər] *n.* 摩天大楼