



最好的自己

(3500词汇量) 每天5分钟

双语晨读晨听

5 MINUTES A DAY READING IN THE MORNING

主编 许晓璇 张元婧 副主编 宋俐娟

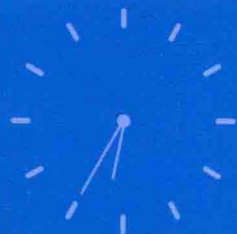
- 培养语感
- 提升单词量
- 增强阅读力与写作力
- 锻炼听力
- 改善发音

5 MINUTES A DAY

宜读宜诵 宜听宜记

流畅美文，

如清晨一口新鲜的空气



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



最好的自己

(3500词汇量) 每天5分钟

双语晨读晨听

5 MINUTES A DAY READING IN THE MORNING

主编 许晓璇 张元婧 副主编 宋俐娟



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

•北京•

内 容 提 要

每天5分钟晨读晨听,全面(语感、单词量、阅读与写作、发音、听力)提升英语水平!

本套书按词汇量分为500、1000、1500、2500、3500五个级别,读者可以按照自己的英语水平逐级学习,循序渐进。本书精选的是适合英语中高级学习者学习的经典范文,3500词汇量。它包括名人的声音、经典的力量、心灵的独语、成长的哲思等9部分,力求为读者奉上一道多姿多彩的英文大餐。

本书所选范文易读易记,并配专业外教朗读的高清录音,读者既可按照本书前勒口的说明下载APP获取阅读及录音资料,也可登录 www.wsbookshow.com 输入书名关键字自助下载,每天5分钟,轻松提高英语力!

图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟双语晨读晨听. 最好的自己: 3500词汇量/
许晓璇, 张元婧主编. — 北京: 中国水利水电出版社,
2017.6

ISBN 978-7-5170-5462-7

I. ①每… II. ①许… ②张… III. ①英语—阅读教
学—自学参考资料②英语—听说教学—自学参考资料
IV. ①H319

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131159号

责任编辑: 邓建梅

装帧设计: 智慧果

书 名	每天5分钟双语晨读晨听·最好的自己(3500词汇量) MEI TIAN 5 FENZHONG SHUANG YU CHEN DU CHEN TING · ZUI HAO DE ZIJI (3500 CIHUI LIANG)
作 者	主编 许晓璇 张元婧 副主编 宋俐娟
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: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 14.25印张 274千字
版 次	2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	42.00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

本书配套手机在线听文件
电子图书在线阅读 获取方式：

方式一：
使用“书链”APP

使用流程：

- step1 手机下载并安装“书链”APP
- step2 打开APP扫描书内二维码或条形码
- step3 点击图书配套资源开始学习



方式二：
扫描下面二维码，直接在线听，
在线阅读学习（需每次扫码）



方式三：
登录中国水利水电官网免费下载
www.wsbookshows.com
搜索本图书书名
即可找到对应的学习资源



封面设计：**WisdomGo Design**
智慧果設計 476195583



编委会成员

(排名不分先后)

杨金鑫	蒋佳池	石 文	祝万伟	何长领
葛 俊	成 琳	陈 翔	王 琴	蒋学晨
张艳萍	杨晓丽	王巧梅	马 梦	原 理
吴淑严	陈丽霞	杨玉叶	王雅琪	刘婉儿
武少辉	孙 帅	刘 林	高爱琴	王亚楠
孙银银	何 婧	李 雪	张 蒙	刘 晓
韩 青	梁俊茂	王 霞	曹佳影	许伶俐

序

大思想家培根曾说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才。”著名学者林语堂先生也说过：“没有阅读习惯的人，往往被禁锢于眼前的世界……但当他拿起一本书时，他会立刻进入一个不同的世界。”

在阅读中，我们体验语言的魅力，收获丰富的知识，感悟生命的成长。读英语也是如此，每天早晨，读一篇地道好英文，听一段英语好声音，让文字唤醒我们的大脑，开启美好的一天。在晨读中，你看见的是无声的语言；在晨听中，你遇见的是有声的语言。

鉴于此，我们精心编写了“每天5分钟双语晨读晨听”套书，本套书共五册，根据不同英语水平的读者，分为《每天5分钟双语晨读晨听·单纯的美好（500词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·等待花开的日子（1000词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·微笑着长大（1500词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·那时青春年少（2500词汇量）》以及《每天5分钟双语晨读晨听·最好的自己（3500词汇量）》。希望这套书带你走进别样的世界，带给你别样的阅读收获。

本套书具有以下几大优势和特色：

晨读 + 晨听——阅读和听力双重飞跃

“一日之计在于晨”，每天晨起，读地道英文，听标准发音，通过不断的阅读、聆听、模仿、跟读，培养英语语感，将英语这种语言及其韵律刻进大脑。潜移默化之中，你会发现，英语的发音、朗读的节奏感、流利程度及理解能力都会有很大提高。

难易分级——阶梯式学习，定位准确

丛书按照不同阶段、不同水平读者的英语学习需求，将文章按照难易程度进行归类，整理成从500词汇量到3500词汇量五个层次的图书，读者可以根据自己的实际情况进行选择。此外，书中每篇文章前都标有难度等级，供读者参考，确保学习目的更加明确。

语言规范 + 知识性强——体验阅读正能量

所选文章语言地道，用词准确，文法规范，可读性强，是提高语言修养的绝佳材料。不仅如此，读者还可以在原汁原味的英文阅读氛围中，提升文化品味，了解生活百态，拓展人生视野。

纯正英语表达——轻松练就英语脑

书中有丰富的表达方式，能学习到英语遣词造句、谋篇布局的技巧，坚持阅读本丛书，写作能力也能同步提高。

译文精准 + 栏目清晰——英语阅读无障碍

每篇文章都配有流畅的译文，并设置了词汇笔记、文化解读及背诵佳句等栏目，进一步强化了丛书的学习功能，有效帮助读者在阅读英文的同时快速扫清学习障碍，提升英语学习的信心。

5 分钟阅读——化整为零学英语

本套书选取的文章便于阅读，不易产生心理负担或学习抵触，每天闲暇的 5 分钟，读者就能够品读、倾听纯正英文，随时随地想读就读，想听就听，学习效率、时间利用率同步提升。

每一篇文章，都是一次成长的机会；每一段文字，都是一场成功的遇见。如果说每个词都是一个脚步，翻阅本书的时候，我们距离更好的自己又近了一步；如果说每个词都是一滴清泉，翻阅本书的时候，我们也是在进行心灵的洗礼；如果说每个词都是一缕阳光，翻阅本书的时候，智慧的光芒就会洒满整个心房。从现在起，每天早起读一篇文章，听一段文字，用 5 分钟的点滴时间改变自己！

编者

2017 年 3 月于北京

目录

序

Chapter 01 名人的声音

1.1	New Challenges 全新的挑战	002
1.2	Be True to Yourself 忠于自己	005
1.3	Follow Your Heart and Intuition 听从你的内心和直觉	008
1.4	Embracing Failure 拥抱失败	011
1.5	Gettysburg Address 葛底斯堡演说	014
1.6	Equality of Men and Women 为男女平等发声	017
1.7	Wild Animals' Predicament 野生动物的困境	020

Chapter 02 经典的力量

2.1	Dignity and Happiness 尊严与幸福	024
2.2	First Encounter with Melanie 初遇梅兰妮	027
2.3	Elisa 伊莉莎	030
2.4	Listen to Me 听我讲	033
2.5	A Sudden Sneeze 意外的喷嚏	036
2.6	Pappy and the Little Girl 帕皮和小女孩	039
2.7	Blue Wednesday 忧郁的星期三	043
2.8	Sweet Surprise 甜蜜的惊喜	047
2.9	Defend Negroes 为黑人辩护	050

Chapter 03 心灵的独语

3.1	Stopping by Woods on a Snowy Evening 雪夜林边小驻	054
3.2	All Men Have the Stars 每一个人都有自己的星星	057
3.3	Nature 自然	061
3.4	If I Were a Boy Again 如果再回到童年	064
3.5	I Wandered Lonely As a Cloud 我似云朵，孤独漫游	068
3.6	If I Knew 假如我知道	072
3.7	With Tolerance 宽容之心	075
3.8	Two Fathers 两个爸爸	078

Chapter 04 向上吧, 人生

4.1	We Are on a Journey 人在旅途	083
4.2	Life Is a Gift 生活是份礼物	086
4.3	Hope for a New Day 以希望迎接每一天	090
4.4	Write Your Own Life 书写生命的篇章	093
4.5	Make Room for Happiness 为快乐腾点空间	096
4.6	Start Over 重新开始	099
4.7	Make the Opportunity 创造机会	102
4.8	Live in the Present 生活在此时此刻	106

Chapter 05 爱, 无处不在

5.1	The Most Distant Way in the World 世界上最远的距离	110
5.2	A Gift of Love 妈妈的礼物	115
5.3	Love Doesn't Ask Why 爱无需理由	119
5.4	Stronger than All Was Maternal Love 母爱超越一切	122
5.5	Love in My Heart 全身心去爱	125
5.6	The Misery of Love 痛苦的伪装	128
5.7	Love of Music 挚爱音乐	131

Chapter 06 感悟, 或深或浅

6.1	The Happy Door 快乐之门	135
6.2	When Adversity Knocks on Your Door 当困难来敲门	138
6.3	Run Through the Rain 冲过风雨	141
6.4	Industry Significance 勤劳的意义	145
6.5	The Art of Living 生活的艺术	148
6.6	Two Ways of Financial Thinking 两种经济思想	151

Chapter 07 成长的哲思

7.1	The Color of Friendship 友谊的颜色	156
7.2	The Hare's Bride 兔子新娘	159
7.3	The Stolen Farthing 被偷的硬币	162
7.4	The Old Grandfather and His Grandson 祖父和孙子	165
7.5	The Ear of Grain 麦穗的故事	168
7.6	A Wolf and a Donkey 狼和驴	171

7.7	The Wolf and the Man 狼和人	174
7.8	The Fox and the Cat 狐狸和猫	178
7.9	The Peasant and the Devil 农夫和魔鬼	181

Chapter 08 外面的世界

8.1	Bamboo, Material Growing in the Backyard 竹子，长在自家后院的神奇材料	185
8.2	Snowbirds of the Southwest 美国西南方的雪鸟族	188
8.3	Intelligent Museums 智能博物馆	191
8.4	Silent Brain Damage 大脑隐形损伤不可小觑	194
8.5	Reducing Australia's Emissions 澳洲减排	197
8.6	The War Came Home to Germany 德国战火重燃	200

Chapter 09 路过心中的台词

9.1	C'est La Vie 这就是生活	204
9.2	Life Makes More Pain 如何治愈岁月的伤痛	207
9.3	Love, a Modern Tradition 爱，既摩登又传统	210
9.4	What Life Is Worth 生命的价值何在	213
9.5	Power and Humanity 权力向左，人性向右	216

New Challenges

全新的挑战

Chapter 01

名人的声音

1.1

01.mp3

New Challenges

全新的挑战

Barack Obama

巴拉克·奥巴马



鼓舞指数: ★★★★★

难度: ★★★★★

字数: 354

2008, 美国历史上第一位非洲裔黑人总统诞生了。而在 60 年前, 黑人甚至不被允许在餐馆就餐。这样一位黑人总统, 将会对美国做出什么承诺呢? 面对种种挑战, 他又如何激励美国人为美国梦而奋斗呢? 接下来, 就让我们感受一下这振奋人心、充满激情的演说吧。

Our challenges may be new. The **instruments** with which we meet them may be new. But those values upon which our success depends—hard work and honesty, courage and **fair play**, tolerance and curiosity, loyalty and **patriotism**—these things are old. These things are true. They have been the quiet force of progress throughout our history. What is demanded then is a return to these truths. What is required of us now is a new era of responsibility—a recognition, on the part of every American, that we have duties to ourselves, our nation, and the world, duties that we do not **grudgingly** accept but rather **seize** gladly, firm in the knowledge that there is nothing so satisfying to the spirit, so **defining** of our character, than giving our all to a difficult task.

This is the price and the promise of citizenship.

This is the source of our confidence—the knowledge that God calls on us to shape an uncertain destiny.

This is the meaning of our liberty and our **creed**—why men and women and children of every race and every faith can join in celebration across this **magnificent** mall, and why a man whose father less than sixty years ago might not have been served at a local restaurant can now stand before you to take a most **sacred oath**.

"Let it be told to the future world...that in the depth of winter, when nothing but hope and virtue could survive...that the city and the country, alarmed at one common danger, came forth to meet [it]."

America. In the face of our common dangers, in this winter of our hardship, let us remember these timeless words. With hope and virtue, let us brave once more the icy currents, and endure what storms may come. Let it be said by our children's children that

when we were tested we refused to let this journey end, that we did not turn back nor did we **falter**; and with eyes fixed on the horizon and God's grace upon us, we **carried forth** that great gift of freedom and delivered it safely to future generations.

词汇笔记

1. instrument ['ɪnstɹəmənt] n. 手段; 器械, 仪器 如: The law is not the best instrument for dealing with family matters. 法律不是处理家庭问题的最佳方法。
2. fair play 公平比赛, 公平条件
3. patriotism ['pætriətɪzəm, 'per-] n. 爱国主义; 爱国精神
4. grudgingly ['grʌdʒɪŋli] adv. 不愿地, 勉强地
5. seize [si:z] vt. 抓住; 攻占, 控制 如: She tried to seize the gun from him. 她试图夺他的枪。
6. define [drɪ'faɪn] vt. 明确; 界定 如: We need to define the task ahead very clearly. 我们需要明确今后的任务。
7. creed [kri:d] n. 信念; 原则; 纲领
8. magnificent [mæg'nɪfɪsnt] adj. 壮丽的, 宏伟的
9. sacred ['seɪkrɪd] adj. 神圣的; 受尊重的 常见搭配: a sacred image/shrine/temple 圣像/圣地/圣殿
10. oath [əʊθ] n. 宣誓; 誓言 如: Before giving evidence, witnesses in court have to take the oath (=promise to tell the truth). 作证之前, 证人必须当庭宣誓据实作证。
11. falter ['fɔ:lta] vi. 犹豫, 畏缩; 衰弱, 衰退 如: He never faltered in his commitment to the party. 他对党始终忠贞不渝。
12. carry forth 携带……前进

文化解读

巴拉克·侯赛因·奥巴马 (Barack Hussein Obama), 1961年8月4日出生, 美国民主党籍政治家, 第44任美国总统, 为美国历史上第一位非洲裔总统。2007年2月10日, 宣布参加2008年美国总统选举。2008年11月4日正式当选为美国总统。2009年10月9日, 获得诺贝尔委员会颁发的诺贝尔和平奖。2012年11月6日, 第57届美国总统大选中, 奥巴马击败共和党候选人罗姆尼, 成功连任。

佳句背诵

1. A recognition, on the part of every American, that we have duties to ourselves, our nation, and the world, duties that we do not grudgingly accept but rather seize gladly.

每个美国人都要认识到, 我们对自己、对国家、对整个世界都负有责任, 不能勉强接

受，而要当仁不让。

2. When we were tested we refused to let this journey end, that we did not turn back nor did we falter; and with eyes fixed on the horizon and God's grace upon us, we carried forth that great gift of freedom and delivered it safely to future generations. 面临考验之时，我们拒绝中止这段旅程，我们没有转身而去，也没有犹豫退缩，而是坚定地目视前方，在上帝仁慈的保护下，我们带着自由勇往直前，并将它安全地交到后代手中。

精美译文

我们面临的挑战可能是全新的，我们应对这些挑战的手段也可能是全新的。但是我们要想成功所依赖的那些价值观却是古老的——勤劳、诚实、勇敢、公正、宽容、求知、忠诚和爱国。这些都是实实在在的价值观。在整个美国历史上，它们一直是我们的动力。现在我们需要的是回归这些真理，认识到新时代的责任感——每个美国人都要认识到，我们对自己、对国家、对整个世界都负有责任，不能勉强接受，而要当仁不让；我们应该明白，没有什么比全身心奉献于这样一项艰巨任务更能使我们的精神得到满足，使我们的人格得以塑造。

这是作为一位公民的价值和承诺。

这是我们的信心之源——是上帝召唤我们去塑造一个不确定的命运。

这是自由和信念的意义所在——为此，不同种族、不同信仰的男女老少能够在这个宏伟的大厅里欢聚一堂；为此，不到 60 年前一个人的父亲还不能在当地餐馆里就餐、现在他却能够站在大家面前进行最庄严的宣誓。

“让未来的世界知道……在冰天雪地的寒冬里，当唯有希望和美德幸存的时候……这个城市和国家，在危险的警钟敲响时，挺身相迎。”

美国。现在我们面临共同的危险，在这个艰苦卓绝的寒冬，让我们铭记这些不朽的话语。怀着希望和美德，让我们再次勇敢地迎接冰冷的湍流，忍受可能来临的风暴。让我们的孙辈这样讲述我们：面临考验之时，我们拒绝中止这段旅程，我们没有转身而去，也没有犹豫退缩，而是坚定地目视前方，在上帝仁慈的保护下，我们带着自由勇往直前，并将它安全地交到后代手中。

1.2

02.mp3

Be True to Yourself

忠于自己

Ellen DeGeneres

艾伦·德杰尼勒斯

教育指数: ★★★★★

难度: ★★

字数: 318



生活在这个世界，融于一个社会，我们不可避免地会受到外界影响，甚至迷失自我，找不到属于自己的路。这是很危险的，没了自己的思想，就等于失去了真正属于自己的人生标签，所以就像艾伦说的，我们要听从自己的内心，忠于自己。

Really when I look back on it, I wouldn't change a thing. I mean, it was so important for me to lose everything because I found out what the most important thing is, is to be true to yourself. **Ultimately**, that's what's gotten me to this place. I don't live in fear; I'm free; I have no secrets. And I know I'll always be OK, because no matter what, I know who I am. So in conclusion, when I was younger I thought success was something different. I thought when I grow up, I want to be famous. I want to be a star. I want to be in movies. When I grow up I want to see the world, drive nice cars, have groupies...

But my idea of success is different today. And as you grow, you'll realize the **definition** of success changes. For many of you, today, success is being able to hold down 20 **shots** of **tequila**. For me, the most important thing in your life is to live your life with **integrity**, and not to give into peer pressure or try to be something that you're not. To live your life as an honest and **compassionate** person. To contribute in some way. So to conclude my conclusion: follow your passion; stay true to yourself. Never follow anyone else's path, unless you're in the woods and you're lost and you see a path, and by all means you should follow that. Don't give advice; it will come back and bite you in the ass. Don't take anyone's advice. So my advice to you is to be true to yourself and everything will be fine.

And I know that a lot of you are **concerned** about your future, but there's no need to worry. The economy is **booming**; the job market is wide open; the planet is just fine. It's gonna be great.

词汇笔记

1. ultimately ['ʌltɪmətli] adv. 最后
如: Ultimately, you'll have to make the decision yourself. 最终你还是得自己拿主意。
2. definition [ˌdefɪ'nɪʃən] n. 定义
3. shot [ʃɒt] n. 少量烈酒 如: a shot of whisky 一点威士忌
4. tequila [tə'ki:lə] n. 龙舌兰酒
5. integrity [ɪn'tegriti] n. 正直, 诚实
6. compassionate [kəm'pæʃənɪt] adj. 富于同情心的
7. concerned [kən'sɜ:nd] adj. 担心的 常见搭配: be concerned about sth. 担心某事
如: The president is deeply concerned about this issue. 总统对这个问题深感忧虑。
8. boom [bu:m] vi. 繁荣昌盛; 迅速发展; 轰鸣
如: By the 1980s, the computer industry was booming. 到 20 世纪 80 年代时, 计算机行业迅猛发展。

文化解读

艾伦·德杰尼勒斯是一位美国演员、单口相声喜剧演员, 同时她也是获得艾美奖的电视脱口秀节目主持人, 现在是“艾伦秀”的主持人。2007 年, 艾伦·德杰尼勒斯担任了第 79 届奥斯卡金像奖主持人。2014 年 3 月 2 日, 第 86 届奥斯卡颁奖典礼在杜比剧院举行, 艾伦·德杰尼勒斯再次担任主持人。2016 年 7 月 31 日, 艾伦获得美国青少年选择奖最佳喜剧演员奖。

“艾伦秀”会邀请许多影视界、音乐节、体育界的明星做客, 甚至美国第一夫人也上过此节目。在节目上, 艾伦通过独特、轻松、自然、坦诚、诙谐、幽默的主持风格与滑稽有趣的节目环节证明着这个节目作为日间脱口秀的领导者地位, 该节目已获得 33 个日间艾美奖。

佳句背诵

1. I don't live in fear; I'm free; I have no secrets.
(因为对自己诚实) 我不再生活在恐惧之中, 我活得自由自在, 没有秘密。
2. For me, the most important thing in your life is to live your life with integrity, and not to give into peer pressure or try to be something that you're not.
在我看来, 生命中最重要的是: 活得真实, 不要屈服于同龄人带来的压力, 别逼自己去做那个并非真正的你。
3. Don't give advice; it will come back and bite you in the ass.
不要给别人忠告, 那是搬起石头砸自己的脚。