

英语名篇

诵读与赏析

主编 周华 李慧杰 秦怡

English Classics
Recitation & Appreciation

中国财经出版传媒集团



经济科学出版社
Economic Science Press

2016 年度黑龙江经济社会发展重点研究课题（外语学科专项）

英语名篇诵读与赏析

English Classics Recitation & Appreciation

主编：周 华 李慧杰 秦 怡

编者：李 莉 刘克东 王斌宏

CLASSIC:
a book which
people praise
and don't read.
—Mark Twin

DON'T just
read the easy stuff.
You may be
entertained by it,
but you will never
grow from it.
—Jim Rohn

中国财经出版传媒集团
经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

英语名篇诵读与赏析/周华等主编. —北京: 经济
科学出版社, 2016. 8 (2017. 2 重印)

ISBN 978-7-5141-7209-6

I. ①英… II. ①周… III. ①英语-语言读物
IV. ①H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 206614 号

责任编辑: 孙怡虹 杨 洋

责任校对: 杨晓莹

责任印制: 王世伟

英语名篇诵读与赏析

主编: 周 华 李慧杰 秦 怡

编者: 李 莉 刘克东 王斌宏

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010-88191217 发行部电话: 010-88191522

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [eps@esp. com. cn](mailto:eps@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxbs. tmall. com](http://jjkxbs.tmall.com)

北京季蜂印刷有限公司印装

787×1092 16 开 17.25 印张 400000 字

2016 年 10 月第 1 版 2017 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5141-7209-6 定价: 29.80 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010-88191502)

(版权所有 翻印必究 举报电话: 010-88191586)

电子邮箱: [dbts@esp. com. cn](mailto:dbts@esp.com.cn)

前言

孟子曰：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下。故观于海者难为水，游于圣人之门者难为言。”该句意为孔子登上东山，就觉得鲁国变小了；登上泰山，就觉得整个天下都变小了。所以，观看过大海的人，便难以被其他河水所吸引了；在圣人门下学习过的人，便难以被其他言论所吸引了。《英语名篇诵读与赏析》引领学生站在英语的“泰山”上，游于莎士比亚、狄更斯、鲁德亚德·吉卜林、马丁·路德·金、亨利·大卫·梭罗、海明威等泰山级大师的作品中。这些作品最富有文化内涵、人文思想情怀、恒久未变的普世道德价值观和最经典凝练的语言。所有这一切滋润学习者的心田，潜移默化中变化学习者的容颜、气质、精神、气度、素质，可谓胸藏文墨虚若骨，腹有诗书气自华。同时学习者可以跟大师学习、品味、欣赏、使用作品的遣词造句、声韵特征、修辞文体等语言因素。任何语言的语音语调等声韵特征、措辞、句式结构、文体等语言的基本因素与思想、文化内涵交织融汇在一起，构成了一篇篇独具民族特征的诗歌、篇章。因此在原汁原味的整体语言环境中才能完整地、真正地掌握语言。

朗读与背诵是行之有效的学习、教学方法。有助于培养语感、体会语言的声韵特征，熟悉或掌握语言的节奏、断句、重音、速度、意群这些任何语言中都不可或缺的因素。然而，这些恰恰也是在语言学习中常常被忽略的一部分。而且学习者在反复背诵过程中，其思想、感情、心境、语言会渐渐地随之提升。纵观历史，众多文人墨客、文韬武略者多是由朗读、背诵开始学习，历史见证了背诵的力量和成就。现代的一些研究证实了背诵不是消极地“死记硬背”。朗读与背诵是学习、教授英语名篇的一个重要的方法和手段。

经典与诵读结合起来带领学生进入一个充满或人生哲理、或铿锵有力、或娓娓道来的优美的英语文字境界。时空交错，字字珠玑，置身于几十年或几百年前的文字世界中，也许能助人明白历史发展进程，也许能使今朝的困惑拨云见日，也许能使学习者的语言、思想、品德提升。

《英语名篇诵读与赏析》精选寓意深远的美文 31 篇，涵盖散文、诗歌、演讲、宣言、小说等文体，映射出英国和美国伟大的文学篇章及重要的历史和文化发展阶段。该教材有助于发展学生的人文思想，加深学生对英美文化的理解，提高学生英语朗读的准确性，增强学生口笔语表达水平，培养学生的批判思维能力。全书共有 16 个单元，每个单元 1 个主题，包括 2 篇文章。每个单元配有突出主题的精彩名句。文章右侧难词和生词的音标，方便校准发音；作者信息有助于增强对篇章的理解；生词是英汉双语释义，配有例句，利于学习、扩充、欣赏词汇的内涵、感情色彩、精妙之处；文章译文助于理解与学习文章内涵；思考题、格言谚语益于拓宽学生眼界，提高思考评判能力，加深理解文章。这些编排设计能推动学生遨游于英语经典名篇中。此外，本书篇章都配有音频资料。此外，本书篇章都配有音频资料，下载地址为：经济科学出版社官方网站在线资源 (<http://www.esp.com.cn/zxzy/zxzy.jsp>)。

《英语名篇诵读与赏析》是在原有课程讲义的基础上改编的，根据学生的反馈不断地修改，凝聚了多位授课教师的心血。感谢老师们辛勤的付出，感谢学院对这门课程的重视。这是一门逐步发展完善的课程，教材中如有缺点错误，敬请广大读者批评指正。

编者

2016 年 7 月

CONTENTS

Unit 1

- Passage 1 Understanding Classics and Recitation 2
Passage 2 The Optimist's Creed—Christian D. Larson 9

Unit 2

- Passage 1 You are What You Do—Mayling Soong 17
Passage 2 The Diary of a Young Girl—Anne Frank 23

Unit 3

- Passage 1 Companionship of Books—Samuel Smiles 31
Passage 2 Reading—Henry David Thoreau 38

Unit 4

- Passage 1 I Have a Dream (Part I) —Martin Luther King, Jr. 45
Passage 2 The Period—Charles Dickens 68

Unit 5

- Passage 1 I Have a Dream (Part II) —Martin Luther King, Jr. 74
Passage 2 Inaugural Address—John Fitzgerald Kennedy 90

Unit 6

- Passage 1 Choice of Companions—William Makepeace Thayer 94
Passage 2 The Road Not Taken—Robert Frost 99

Unit 7

- Passage 1 The Declaration of Independence—Thomas Jefferson 107

Passage 2	Fooling the People—Alexander K. McClure	136
-----------	---	-----

Unit 8

Passage 1	The Quality of Mercy—William Shakespeare	142
Passage 2	Sonnet 18—William Shakespeare	148

Unit 9

Passage 1	Gettysburg Address—Abraham Lincoln	155
Passage 2	Liberty—Edmund Burke	162

Unit 10

Passage 1	If—Joseph Rudyard Kipling	168
Passage 2	Courage—Howard Cosell	175

Unit 11

Passage 1	These Things Shall Never Die—Charles Dickens	181
Passage 2	She Walks in Beauty—George Gordon, Lord Byron	185

Unit 12

Passage 1	True Nobility—Ernest Hemingway	193
Passage 2	Man is Here for the Sake of Other Men—Albert Einstein	200

Unit 13

Passage 1	The Problem of Mankind—Martin Luther King, Jr.	208
Passage 2	On Knowledge—W. F. Markwick and W. A. Smith	214

Unit 14

Passage 1	1 Corinthians 13—Bible (New International Version)	219
Passage 2	Hate—Martin Luther King, Jr.	225

Unit 15

Passage 1	In One Word Be a Saint—Baltasar Gracian	230
Passage 2	Cultivating Our Hearts	235

Unit 16

Passage 1 Of Studies—Francis Bacon	242
Passage 2 The Study of Words—Wilfred Funk & Norman Lewis	256
附录：辜鸿铭的西文学习法	260
主要参考文献	263

Unit 1

Passage 1 Understanding Classics and Recitation

Passage 2 The Optimist's Creed Christian D. Larson

EDUCATING

the mind

without
educating the
HEART

is no

education at all.

—Aristotle

YOU

can't live a

POSITIVE
LIFE

with a

NEGATIVE
MIND.

—Milcy Cyrus

- *To wear a cheerful expression at all times and give a smile to every living creature I meet.*
- *To give so much time to improving myself that I have no time to criticize others.*
- *To live in the faith that the whole world is on my side, so long as I am true to the best that is in me.*

Passage 1 Understanding Classics and Recitation

❖ 取法于上，仅得为中；取法于中，故为其下

——李世民《帝范》（卷四）

❖ 读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字中。

——三毛

❖ “Sow a thought and you reap an action; sow an act and you reap a habit; sow a habit and you reap a character; sow a character and you reap a destiny.”

—Ralph Waldo Emerson

本单元我们分享为什么把英语经典名篇与诵读结合在一起，这样我们可以更加明了这种理念，更有效地学习与教学。

一、何谓诵读

众所周知，诵读法是中国语文授课、学习的重要方法。古代的先贤圣人多是从读书、背书起步，不断积累终至成就辉煌。在《说文解字》中，“诵”的意思是“諷（讽）也。从言，甬聲”。诵，指用抑扬顿挫的语调背诵诗文。《周礼·春官·大司乐》：“以乐语教国子：兴、道、讽、诵、言、语。”郑玄注：“背文曰讽，以声节之曰诵。”“以声节之”就是指声音高下有致，具有节奏感（周玉秀，2014年）。朱熹在《训学斋规》中讲：“须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只是要多诵遍数，自然上口，久远不忘。古人云，‘读书千遍，其义自见’。谓读得熟，则不待解说，自晓其义也。”诵读不仅要声音洪亮，疾徐有致，还要眼到、口到、耳到、心到，全身心地投入，从诵读中体会节奏感，品味作品的情趣和神韵。

二、为什么要诵读

1. 语言专家、学者看诵读

对诵读的深刻体验和理解来自于使用该方法学习的人。一些始于背诵终于大

成的语言大师和学者对诵读的看法，会让我们更好地了解诵读及其原因。

辜鸿铭 (1857~1928 年):

辜鸿铭深厚的西方素养得益于童年背诵《浮士德》、《莎士比亚》的经历。他后来在北京大学教英诗时，有学生向他请教掌握西文的妙法，他答曰：“先背熟一部名家著作做根基。”辜鸿铭曾说：“今人读英文十年，开目仅能阅报，伸纸仅能修函，皆由幼年读一猫一狗之式教科书，是以终其身只有小成。”他主张“中国私塾教授法，以开蒙未久，即读四书五经，尤须背诵如流水也。”

陈耀南 (1941~):

学养深厚、笔融文白的香港大学中文系教授陈耀南博士在《谈背诵》中说：“背书，就如练字、练拳、练舞，熟能生巧，巧必由烂熟而出。好文章背诵得多，灵巧的修辞、畅达的造句、铿锵的声韵、周密的谋篇，口诵心维，不知不觉，变成自己能力的一部分。加上泛观博览，深思精研，将古人的感受，比照当今的情境，印证永恒的人性人情，于是自己的文学艺术境界，又可层楼更上。”

杜松柏:

台湾中兴大学中文系教授杜松柏在《工夫全从背诵来》一文中指出：“如果能将所记得的词汇、成语，一一点化，则能自成格调，不落前人窠臼，神而明之，一方面熟能生巧，由背诵娴熟之中得到法则；一方面由有之而化之，书背熟了，词汇自然有了，成语也蕴藏于胸，二者如筑屋的材料，人人可拈用成为表情达意的工具。便能达难达之情的地步了……看来字词安顿的工夫，亦在背诵了。”

林语堂 (1895~1976 年):

自誉为“两脚踏东西文化、一心评宇宙文章”的林语堂，他的精纯娴熟的英语“极其美妙，令以英文为母语的人既羡慕、敬佩又深感惭愧”，他认为：学习英语唯一的正轨，不出仿效与熟诵；仿效即整句的仿效，熟诵则仿效之后必回环练习，必能使顺口而出而后已。凡能依这方法读英文的，无不成功，而且这极容易，真是学习英语的康庄大道，其应用远超出物体教授法之上，初级、高级都可适用。

陈琳 (1928~):

英语专家陈琳教授认为：在没有语言环境的情况下，外语是不可能“习得”的（但作为一种教学手段，必须尽量创造习得环境），只能“学得”。必须下艰苦的功夫。我一向主张要“背”。不仅儿童，成人更加要背。且看郑板桥在《自叙》中所说：“人咸谓板桥读书善记，不只非善记，乃善诵耳。板桥每读一书，必千万遍。舟中，马上，被底，或当食忘匕箸，或对客不听其语，并自忘其所语，皆记书默诵也。书有弗记者乎？”一代大师尚且如此，何况我辈凡人，更何况他背

的大概不是外语。

高本汉 (1889~1978 年):

世界语言巨擘、对中国文化有深入认识的汉学家,瑞典的高本汉说:“中国学生即使在低年级里,必须背诵几种大部的经典,并须熟记历代名家所作几百篇文章和几百首的诗歌。这种学习的课程,采用了已经两千年,养成大家于古代文书具有特别的熟悉;结果,对古代的历史和文学,又产生了一种崇视敬爱的心理;这种实在是中国人的特色。这种聚集成功的大资产,以供中国著作家任意地使用,在文辞的修饰上,自然能得到有效的结果。”

朱光潜 (1897~1986 年):

著名文艺理论家、美学家、教育家朱光潜在《从我怎样学国文说起》中说:“私塾的读书程序是先背诵后理解。在‘开讲’时,我能了解的很少,可是熟读成诵,一句一句地在舌头上滚将下去,还拉一点腔调,在儿童时却是一件乐事。我现在所记得的书,大半还是儿时背诵过的,当时虽不甚了了,现在回忆起来,不断地有新领悟,其中意味,确是深长。”

2. 诵读有益身心

诵读时朗读者的身心都会发生一定的有益的变化,同时朗读的材料也起作用。内涵深刻的背诵材料和背诵方法对学习者的身心各个方面都具有良好的作用,这也许在许多背诵者在反复诵读、咀嚼欣赏的时候乐在其中的原因之一吧。留德医学博士林助雄,以及美国著名声音治疗师、作曲家、教育家詹姆斯·丹吉洛从不同方面说明了这一点。

(1) 诵读益于大脑。留德医学博士林助雄认为儿童在背经典的过程当中,使脑波从 β 波转到 α 波, α 波震动频率为每秒8~12次,在最放松舒服的时候, α 波就会自然产生。儿童读经背经的过程中,眼睛看经典文字是透过视觉作用来刺激右脑,而念唱的律动也启动了右脑,仔细整理辨字以便记忆,则是左脑的工作,整个读经的过程,恰好动用了左右脑功能,使左右脑运作得以同步。根据研究,左右脑能有同步效用,学习能力可增加2~5倍。

(2) 诵读的各种益处。世界声音治疗领域的权威詹姆斯·丹吉洛在《用声音打通经络》(*The Healing Power of the Human Voice: Mantras, Chants, and Seed Sounds for Health and Harmony*, 2005)这本书中,从多个角度展现了诵读的各种益处。

朗诵可以有效治疗疾病。大声朗读,能够刺激身体的穴位,促进呼吸,减缓或消除悲伤、痛苦、紧张、焦虑等负面情绪,从而放松神经、平衡心力。朗读需要“腹式呼吸”,腹式呼吸可以达到肺活量的极限,彻底排除肺下部积存的有害

淤气，强化肺功能。按照中医理论，朗诵还能刺激全身的穴位，催动气血的运行。任何发音都会伴有共鸣，朗读时必须用四腔（口、鼻、头、胸）共鸣，不仅能使声音圆润、浑厚，而且能振动中枢神经即五脏六腑，从而催动全身气机运行，疏通经络，增强体能。

朗诵可以美容。朗诵能兴奋神经、调整情绪、陶冶情操，使机体分泌出有益的激素，从而促进神经细胞兴奋和脏器的代谢活动，延缓衰老；朗读能促进血液循环、淋巴循环及微循环，从而使表面细胞活化，消除色素沉淀；朗读还可以借助丰富细腻的表情，使面部肌肉发达，从而拥有一张生动的脸，尤其是眼睛会有神、更有情、更显魅力。

诗歌朗诵治病的效果最好。世界各地有很多读诗治病的例子，甚至出现了很多诗药公司。据英国权威报纸《泰晤士报》披露，医生曾用《爱的深化》诗集作为诗药处方，让病人尽情朗读，治愈了多例抑郁病人。美国《纽约时报》有文章说，一名乳腺癌患者，手术以后根据医生开的“诗药”处方，坚持用朗诵诗歌来治病，恢复了健康。米兰一家医院的心理医生曾带领抑郁症患者们高声朗读美国诗人朗费罗的《生之礼赞》，最终，成功治愈了95%的患者。

朗读能使心境与清新、美好、宏大、幽深的诗境融为一体，使心情完全沉醉于诗境的健康情绪中，自然而然地冲洗掉一些心理疾病的隐患。日本的一项研究成果显示，最新医学证明，人在大声朗读时，副交感神经会加强工作，大脑得到放松，心情也就爽快了。日本健康学家们认为，朗诵还可以帮助朗诵者，特别是老年人回忆美好时光，带来精神愉悦；朗诵还是一种“思维体操”，有助于帮助老人减缓记忆衰退，甚至能预防老年痴呆症的发生。

据医学专家分析，朗诵诗歌犹如做健身操，可以使大脑皮层保持平衡，促进新陈代谢，因此有益于身心疾病的康复。

3. 诵读有助于语言学习

日本教育学博士，国际著名右脑开发专家七田真在《超右脑英语学习法》（2003年）中对于听和朗读的研究说明了背诵的有效性，而且诵读重复的次数越多越好：

（1）学习语言始于正确听音。正确听音有两种方法。第一是通过鼓膜不断地、大量地听，这样只要3个月就能够形成新的听觉神经网络。听觉系统的音韵反应固定下来就能够形成一种对特定声音频率的感受性，也就开始具有说这种语言的机能。而这种机能的形成最终还是从掌握语言的正确发音开始的。另一种方法就是在锤骨和镫骨上制造体内振动音，形成新的听觉回路。使用大声朗读可以制造体内振动音。要想能够流利地说英语，就需要每天朗读，进行发声

训练,说出来的话语会通过回声渗入身体内部,并形成某种记忆。但是如果想获得发声能力,我们一定要发出足够大的声音,这样才能够引起身体的连锁同化反应。

(2) 每天出声朗读英语,英语的节奏就会逐渐渗透到你的身体深处。只有练习朗读才能够掌握英语的节奏,听和说才成为可能。每天出声朗读也是一种说的练习,它能够培养你的“英语脑”,使你能够按照朗读时的节奏和速度说出英语来。自己每天朗读或背诵 30 分钟,能够学会说英语。这种方法只要选一些 3~5 分钟的英语新闻,反复地听、模仿、朗读和背诵就可以了(每天一小时,反复地听名人演讲的录音,模仿着读和背,你也可以变成职业演说家)。

(3) 重复听的次数可以少一些,朗读的次数一定要多,最少 500 遍。学习范围(学习的量)小一点儿没关系,千万不要过宽。把为数不多的文章读上它 500 遍、1 000 遍或 2 000 遍,也一定会有奇迹发生。通往潜意识的深层记忆回路会打开,个人能力将发生本质的改变。

(4) 通常我们的理解行为只动用了我们的表层大脑。大量反复的朗读和背诵可以帮助我们打开大脑内由表层脑到深层脑的记忆回路,记忆的素质因而得以改善。深层记忆回路是和右脑连在一起的,一旦打开了这个回路,它就会和右脑的记忆回路连接起来,形成一种“优质”的记忆回路。左脑记忆是一种“劣质记忆”,不管记住什么很快就忘记了。右脑记忆则让人惊叹,它有“过目不忘”的本事。这两种记忆力简直就是 1:100 万,左脑记忆实在没法和右脑相比。

(5) 德国考古先驱舍里曼(1822~1890 年),一生掌握 18 国语言。他学习英语时,常常带着一本书朗读、背诵,他的记忆力不断得到提高,三个月后,只要认真地通读三遍,他就能够一字不差地背下来大约 20 页英语散文。用同样的方法,舍里曼学会了其他语言,而且他学会用外语写作的过程绝不会超过 6 个星期的时间。

4. 诵读的方法

声音是语言的躯体,文字是语言的外衣。英文是表音文字,中文是表意文字。学习表音文字语言,一定要聆听优先、聆听为纲;先听后读,说写跟进,听说读写一体化,经典为师,听英美经典原版有声读物学英语。“原典英语学习法”是行之有效的英语自学法(徐火辉,2009 年)。

原典英语自学法也叫 321X 法,321+法,听读听+法。详见下面内容:

3	2	1	X
先专注聆听多于 3 遍	认真读多于 2 遍	再欣赏聆听多于 1 遍	自由选择扩展提高训练

(1) 聆听先行——静气功式的聆听法，不阅读文字文本直接聆听英语素材3~6遍。选择安静的环境，排除杂念，呼吸柔和均匀，神清气爽，宁心静思，意念专一，减少外界一切信息干扰，全神贯注且宁静松弛地自然聆听，欣赏朗诵家优美的嗓音。

(2) 阅读紧跟——在计算机上打开聆听素材对应的英文文本，激活金山词霸的屏幕取词翻译功能。专注认真阅读2~4遍；遇到生词，鼠标停留于该单词会自动翻译，节省时间提高效率；此时要结合上下文学习生词和句型。对于自学英语的同学，这一步是必要进行的。

(3) 循环聆听——再次聆听英语素材2~3遍，方法同步骤1。相当于回到第一步，循环操作。仔细欣赏经典朗诵的传意、传情和传神，体会听懂比例大幅提升的快乐。

(4) 提高扩展——选择自己最喜欢的段落，做精读、跟读、朗诵与背诵、口语和模仿写作训练，打通听说读写四大基本功。

随着学习者程度提高，聆听或阅读的重复次数可以减少，321X法可以调整为311X法或300X法。若学习者基础很弱，则可用532X法。

我们认为“原典英语学习方法”可作为诵读方法，尤其学习者课下训练或者采用诵读经典自学英语时可借鉴此方法。平时练习时最好从听开始，反复静心听，渐渐地熟悉英语声音的节奏，再反复朗读与背诵文章。

三、为什么要学经典

1. 经典是人生智慧的源头和诵读经典古诗文的效果

(1) 台中教育大学王财贵教授对“经典”的看法。全球读经教育基金会董事长、台湾汉学教育协会理事长、台中教育大学副教授王财贵认为，从内涵方面说，“经典”是人生智慧的源头，是为人处世的准则，要修身养性，通达事理，以此最为便利。“经典”更是文化的根源所在，有了根源性的文化教养，很容易开发一个人的理性，而涵养出深广的心胸和能力。

熟读一些有高度价值的书，吾人可以直探人性本源，较轻便地吸取到人生的智慧，站在巨人的肩膀上，较迅速地启迪自己的理性。而后对属于应用性、专业性的学问，就可以事半功倍地吸收，并且眼界远大，胸襟开阔，可以对人生的各项活动，作一较为全面性、较为合理性的规划与安排。这就是古人所说的“见识”，亦即现今所谓的“文化教养”。

什么是经典？就是有德者流传下来的智慧之书。经典本身虽然已经从智慧转成文字，但会读书的人，可以从文字里读出原来的智慧。

西方文化也应该从西方经典读起，西方人最基本的心灵，最基本的人生态

度，都在经典中，不在技术上。光学技术，不能了解西方，也不能融合西方，更不能赶上西方。

(2) 经典古诗文的效果——中华古诗文经典诵读工程。中华古诗文经典诵读工程实验和成果从另一角度说明了名篇诵读对人生的影响。该工程正式启动于1998年6月，《中华古诗文经典诵读工程实施手册》指出：88.7%的家长 and 96.7%的老师认为背诵古典诗文对孩子的个人修养和人格发育有好处；94.2%的家长 and 100%的老师认为背诵古典诗文对提高孩子的语言文字能力有好处。可以看出诵读经典对于学习者的素养与文字水平具有很大的作用。

2. 经典对身心的影响

国际著名的意识研究者（consciousness researcher）、精神科医师大卫·霍金斯博士（Dr. David R. Hawkins, 1927 - 2012），曾在牛津论坛、斯坦福大学、哈佛大学等演讲，出版了至少8本书。他运用人体运动学的基本原理，经过20年长期的临床实验，随机选择的测试对象横跨美国、加拿大、墨西哥、南美、北欧等地，包括不同种族、文化、行业、年龄的区别，累积了几千人次和几百万笔数据资料。统计分析之后发现：人类各种不同的意识层次（level of consciousness）都有其相对应的能量指数，人的身体会随着精神状况而有强弱地起伏。

各类情感的能量等级：Shame（耻辱 20）、Guilt（自责 30）、Apathy（冷漠 50）、Grief（悲伤 75）、Fear（恐惧 100）、Desire（欲望 125）、Pride（骄傲 175）、Courage（勇气 200）、Neutrality（中庸 250）、Willingness（情愿 310）、Acceptance（接受 350）、Reason（理性 400）、Love（爱 500）、Joy（喜悦 540）、Peace（和平 600）、Enlightenment（开悟 700+）、Ultimate Consciousness（被称为是神的意志或精神，这是绝对力量的频率，甚或更高 1000+）。

霍金博士研究发现不论是书籍、食物、水、衣服、人、动物、建筑、汽车、电影、运动、音乐等统统都有一个确定的能量级。之所以大多数人根本没有去接触经典（文学著作、音乐、绘画名作等），是因为他们的能量水平和经典的能量水平根本不相应，也就是他们无法与经典保持共振。

从中可以看出反复诵读、背诵一些或高尚、或伟大、或深奥、或精妙的富有内涵的人文经典就是在接触高能量级的作品，会对我们心灵、身体、气质和面貌产生很大的影响。英语经典名篇文辞优美，揭示人性本源，深具智慧和哲理，蕴含西方文化精神。诵读名篇，能使中国英语学习者看问题时多一个角度，多一分智慧，多一分豁达，多一分敏感，多一分正气，多一分悲天悯人的情怀，文学作品的价值也将伴随其人生不断成长而茹吐芬芳、绽放光明。

Passage 2 The Optimist's Creed

—Christian D. Larson

Promise myself...

To be so strong that nothing can **disturb** my peace of mind.

disturb

[dis'tə:b]

To talk health, happiness, and **prosperity** to every person I meet.

prosperity

[prəs'periti]

To make all my friends feel that there is something worthwhile in them.

To look at the sunny side of everything and make my **optimism** come true.

optimism

['optimizəm]

To think only of the best, to work only for the best and to expect only the best.

To be just as **enthusiastic** about the success of others as I am about my own.

enthusiastic

[in,θju:zi'æstik]

To forget the mistakes of the past and press on to the greater achievements of the future.

To wear a **cheerful** expression at all times and give a smile to every living creature I meet.

cheerful

['tʃiəfʊl]

To give so much time to improving myself that I have no time to **criticize** others.

criticize

['kritisaiz]