

爱上英文

(韩) 李秀姬 · 编著

(韩) 卢炫廷 · 插图

我的感性名言书

flaws, the better off you are. Be yourself and be glad of who you are.

in the entire universe, deserve your love and affection.

don't fall off unless you plan to stop peddling.

people like you have never been hurt by a book's watching.

ation, hard work, and a devotion to things you want to see taken

the best spot, because a good marriage is based on the talent for friend

bad memory.

fiction, nor a man perfected without trials.

transform the clumsiest moment into a gracious gift.

you come from. The ability to triumph begins with you. Always.

, but they fail because they are lacking in application.



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



爱上英文

(韩) 李秀姬 · 编著

(韩) 卢炫廷 · 插图

我的感性名言书



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的感性名言书: 英汉对照 / (韩)李秀姬编著;
杜宇译. —西安: 西安交通大学出版社, 2010.9
书名原文: Golden Sayings: My Emotions 22
ISBN 978-7-5605-3728-3

I. ①我… II. ①李…②杜… III. ①英语—汉语—
对照读物②格言—汇编—世界③名句—汇编—中国 IV.
①H319.4:H

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184523 号

版权登记: 陕版出图字 25—2009—039 号

我的感性名言书 ISBN: 9788996029755 by 李秀姬

The Original Korean edition © 2008 published by Tooribooks.

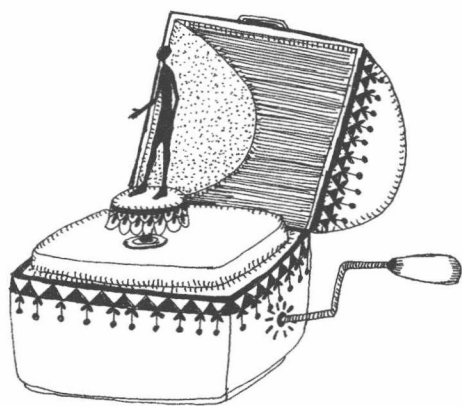
The Simplified Chinese Language Translation © 2010 XI'AN Jiaotong University Press by
Arrangement with Tooribooks Seoul, South Korea through EntersKorea Co., Ltd.

All rights reserved.

书 名	我的感性名言书
编 著	(韩)李秀姬
译 者	杜 宇
插 图	卢炫廷
责任编辑	黄科丰 李 强
封面设计	大愚设计 + 盛 蓝
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 10 号(邮编:710049)
电 话	(010)62605588 62605019(发行部)
读者信箱	bj62605588@163.com
印 刷	北京慧美印刷有限公司
字 数	116 千
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	15.25
版 次	2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5605-3728-3/H·1167
定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请拨打服务热线:010-62605166。



几句简单的广告词，就可以很好地传达出商品的特性。同样，很多名言警句就像解读我们自身的广告词一样，一句话就可以点破我们的心情和处境，让我们茅塞顿开，豁然开朗。一句美妙的名言不仅可以让我们感受到幸福的甜蜜和爱的珍贵，还可以让我们将悲伤、愤怒等不良情绪抛诸脑后。与此同时，我们还可以学到用不一样的视角观察世界的智慧。

现在很多处世哲学类的名言集不仅给人生硬无趣之感，而且由于过于强调道德性和正当性，有时不免让人感觉压抑。其实很多时候，人们只是想通过阅读名言来更清楚地看待自己的处境而已。本书从这点出发，从《小熊维尼》、《回到绿野》、《真爱至上》、《尽善尽美》等题材多样的电影中选取了能够充分表达爱恨、悲伤、嫉妒、愤怒等一些人类所共有的强烈感情的台词。不仅如此，本书还选取了孔子、奥斯卡·王尔德、爱因斯坦等名人的名言语录，通过学习这些伟人的智慧，我们有机会重新审视自己以及自己的生活。

另外，考虑到别国的名言可能会因为翻译的原因显得生硬、艰涩，不能很好地表达出原文的涵义，我们还特别添加了英文原文。为了更好地帮助读者学习，每句名言还同时附上了相关的口语表达和惯用表达。

希望本书能够在智慧与情感之间搭建起一座桥梁，也希望这些名言美句能够为大家带来一丝心灵上的慰藉。借此机会，我想对一直支持我的家人说声我爱你们。祝我的朋友、学生以及出版社的各位工作人员都能有“坏的记忆力”。

丽塔·梅·布朗 “如果你不肯忘记过去，就无法获得幸福。”（p180）



C O N T E N T S

自尊

8

决心

18

幸福

58

憎恨

66

压力

92

宽恕

122

友谊

128

孤独

156

焦虑

162

悔恨

192

勇气

198

不为什么

32

爱情

40

荒谬

74

愤怒

84

沮丧

100

忍耐

110

诱惑

134

悲伤

138

逆境

176

安慰

184

再见

218

附录

230

I find the less you focus on your flaws,
the better off you are. Be yourself
and be glad of who you are.

— Michelle Pfeiffer

我发现人越少注意自己的缺陷就越能感觉到幸福。做自己并且悦纳自己。

—— 米歇尔·法伊弗

人活着不就是为了追求更好的生活吗？谁会想过痛苦的生活呢？“我为什么口才那么差，不能博得大家的欢心？我为什么没有别人漂亮，没有别人聪明？”每天想着这样的问题只会让自己陷入自卑的情绪中，浪费宝贵的生命能量。不要试图和自己较劲，怀着一颗平常心，珍视我们的生命能量。将自己从惶惶不安之中解放出来，悦纳自己。试着战胜自卑感，将其转化成积极的热情。记住：我是独一无二的。

↳ Just be yourself! 做你自己。

↳ I love the way you are. 我喜欢你现在的样子。

VOCAB

flaw 缺陷，缺点 better off 境况好起来；更幸福

没自信了。需要充电。
我可以悦纳自己吗？
今天我为什么感觉这么沮丧？

guest | memo

LOGIN

The snow goose need not bathe to make itself white. Neither need you do anything but be yourself.

— Lao Tzu

夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑。黑白之朴，不足以为辩；名誉之观，不足以为广。

—— 老子

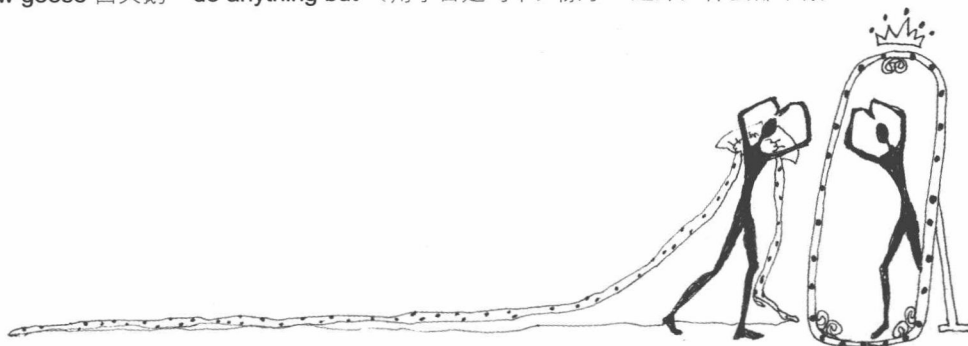
不要试图成为别人。丑小鸭那么努力地想变成鸭子，会成功吗？它受尽嘲笑，最终不还是展露了自己白天鹅的姿态？不要扭曲最初的自我；做最自然的自己，发挥自己内在的价值并正确评价自己。相信你一定会找到属于自己的舞台，舞出最精彩的华尔兹！

↳ I am me! 我就是我！

↳ Don't wish to be someone else. 不要试图成为别人。

VOCAB

snow goose 白天鹅 do anything but （用于否定句中）除了…之外，什么都不做



You, yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection.

— Buddha

你，你自己，就像宇宙间的任何一个人一样，应该得到你自己的关爱。

—— 佛陀

一提到要爱自己，人们总会有些不好意思，其实所谓爱不正是应该从正确认识自己的价值开始吗？爱自己并不是自私。《杂阿含经·自护经》中有云：“身口意都能行善业的人则受到保护。”怀有利他之心实际上也是爱自己的一种方式。我们首先要认识到自己在这个世界上具有独一无二的存在价值，平和地接受自己的想法和感觉，然后才能坦然地爱自己。

📖 In all the world, there is no one exactly like me.

在这个世界上，我是独一无二的存在。

V O C A B

entire 全部的 deserve 值得 affection 喜爱



Saying you love someone when you don't love yourself is like a naked person offering you a shirt.

— Maya Angelou

一个不爱自己的人对你说我爱你，就好比一个一丝不挂的人要给你一件衬衣。

—— 马娅·安杰卢

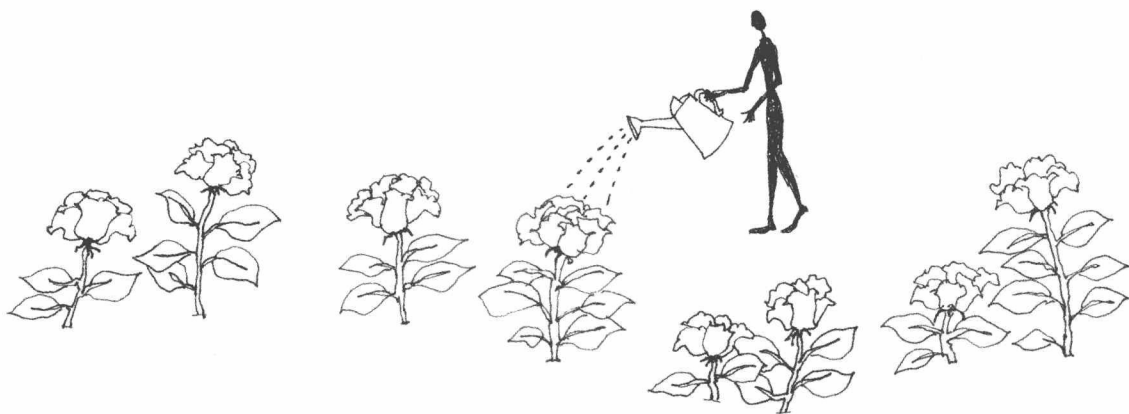
我们从小接受的教育告诉我们，舍己为人才是美德。《圣经》中也说，我们要爱邻居，就像爱我们自己的身体一样。但是，如果我们连自己都不爱了，又如何去爱别人呢？不去倾听自己内心的声音，而是看着别人的眼色，一味迎合别人，这样的生活肯定不是我们想要的。我们要经常问问自己：我爱自己吗？

↳ Low self-esteem is like driving through life with your hand-break on.

缺乏自信就好比拉着手刹在人生道路上行驶。

V O C A

like 像…一样 offer 给予，提供



Embrace and love all of yourself — past, present, and future. Forgive yourself quickly and as often as necessary. Encourage yourself. Tell yourself good things about yourself.

— Melody Beattie

拥抱并热爱自己的一切——不管是自己的过去、现在，还是未来。迅速原谅自己，必要时要经常原谅自己。经常鼓励自己。不断发掘自己的优点。

—— 梅洛迪·贝蒂

“直到今天，想起那天的事情我还是觉得很丢脸。”“为什么我现在还是这副样子？”“事情能顺利进行吗？”像这样的消极想法会在无形中对我们产生影响，甚至支配我们的行动。不要让自己成为消极想法的奴隶，被这些想法束缚。虽然有时候人的自信心会受到外部因素的影响，但自尊心却完全来自我们的内心世界。不要对自己太苛刻。就在今天，把“宽容”当作礼物送给自己吧。然后试着写下自己身上的闪光点，也许你会发现很多惊喜呢。

↳ Don't be critical of yourself.

不要对自己太苛刻。

↳ You are your own support system.

你自己才是自身最强有力的支撑者。



embrace 拥抱 encourage 鼓励，使产生勇气 critical 批判的，挑剔的

I can, therefore I am.

— Simone Weil

我能故我在。

—— 西蒙娜·魏尔

听过笛卡尔的“我思故我在”(I think, therefore I am)吧?上面这句话与笛卡尔的名言有异曲同工之妙。但是从某方面来说,这句话更能触动人心。正因为有了这种势在必行的自信心,我们才能更深刻地感知自我的存在。

↳ Go for it!

去做吧!

↳ I trust myself implicitly.

我完全信任自己。

VOCAB

therefore 因此

am be动词的一种形式,表示“存在”

implicitly 完全地;毫无保留地



You can't make someone else's choices.
You shouldn't let someone else make yours.

— Colin Powell

你不能替别人作决定，也不应让别人替你作决定。

—— 科林·鲍威尔

在生活中，我们难免会因为身处困境而内心充满挣扎。但即使这样，我们也不能把问题交给别人处理。没有谁能够代替你规划你的人生。而且不管作出怎样的决定，最后承担责任的都是我们自己；把责任推给别人不仅不可能，也是毫无意义的。人活着就是要不断开拓进取。不要让别人拖着你走，试着积极地开拓自己的人生。一旦作了选择，即使失败也绝不后悔。

↳ I own everything about me because I alone choose it.

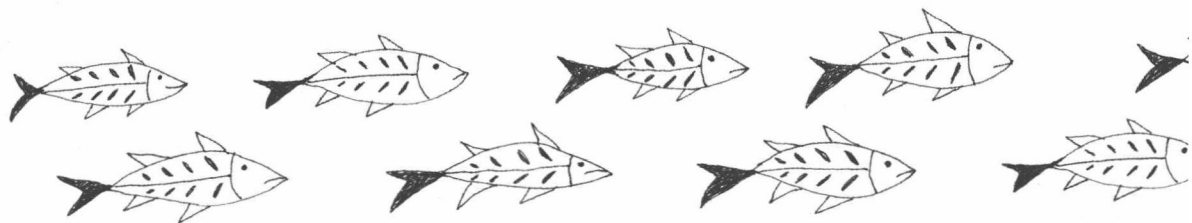
我拥有我的一切，因为那是我自己选择的。

↳ Let's be confident.

让我们自信一些吧！

VOCAB

make one's choice 作出选择 confident 充满自信的



Respect yourself and others will respect you.

— Chinese Proverb

人必自重，而后人重之。

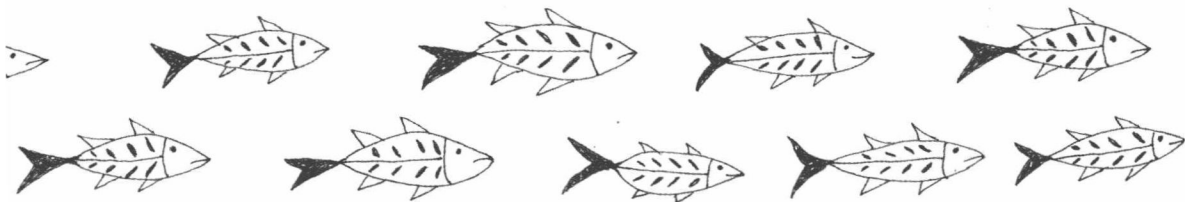
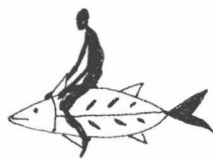
—— 中国谚语

有时候，人们会因为没有发现自己潜在的能力或才智而看轻自己，认为自己一无是处。但是，仅仅因为没有看到真实的自己，没有认识到自己的珍贵，就对自己失望而轻视自己是非常不应该的。因为我们只有首先珍惜自己，尊重自己，才能得到他人的珍惜和尊重。试问一个连自己都不珍惜不尊重的人，又怎能奢望得到他人的珍惜和尊重呢？

📖 If you don't love yourself, how can you expect anybody else to love you?
如果连你自己都不爱自己的话，又怎能期望别人来爱你呢？

VOCAB

respect 尊重 expect 期望



Change the definition of gratification.

— Ellen Fein and Sherrie Schneider

改变对于满足的定义。

—— 埃伦·费恩 & 谢里·施奈德

你或许有过这样的感受：了解之后发现某人并没有什么特别的，但是在对方离开后却又莫名地牵肠挂肚。在我看来，你会找到更好的人。不要为已经和你毫无关系的人唉声叹气，浪费宝贵的时间。不要纠结于无意义的小事，要知道，你自己的存在比这些有价值多了。不断坚定这些信念，并且树立更高的标准吧。

↳ He doesn't deserve you.

他配不上你。

↳ Don't cry over him. There are plenty more fish in the sea!

不要为他哭泣，天涯何处无芳草。

VOCAL

gratification 满足(感)

