



品味地道纯正英语带给你的优美与睿智

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒

Chicken Soup Soul for Wisdom

有空就读点英文

美国专业英语讲师MP3教你地道英语
中英双语精美选文、短句品读

心灵鸡汤 智慧版

青 闰◎注译

让我们生活**充满欢声和笑语、
充满智慧和情趣、充满遐想和回味**，这样我们才能
拥有一个实实在在的美好人生。

 中国纺织出版社



Chicken Soup Soul for Wisdom

青 闰◎注译

有空就读点英文

心灵鸡汤 智慧版

美国专业英语讲师MP3教你地道英语
中英双语精美选文、短句品读

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤智慧版/青闰注释.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978-7-5064-7227-2

I. ①心… II. ①青… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 010084 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张 璞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:245 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



SPARE TIME ENGLISH READING

前言

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。”每当华灯初上，白天的喧哗与骚动渐渐平息，伴着明月清风，和着舒缓的旋律，携一卷美文，品一杯香茗，坐在属于自己的空间，体验文字带给你的优美与睿智，感受时间从指缝间翩然而去，体味一种纯净、充实而有趣的生活，是何其美妙和惬意！

我们奉献给你的正是这样一种精神享受和智慧启迪。《心灵鸡汤智慧版》由 77 篇美文组成，短小精悍，妙笔生花，可诵可读，可圈可点，是你成功路上的有力助手。她们像一只只神奇灵动的手拨动着你的心弦，使你如沐春风、如逢甘霖，在清新、自然、纯净的英语空气中，飞跃梦想，由衷感受“会当凌绝顶，一览众山小”的生动妙趣。

本书采取汉英对照的形式进行编排，这样你既可以管窥到汉语的博大精深和独特韵味，又能品味到地道纯正的英语，可谓一举两得。同时，我们还配制了精美贴切的情景图片，使你能赏心悦目、乐在其中。《心灵鸡汤智慧版》在编译过程中得到了中国纺织出版社苏广贵



老师的悉心指导,在此深表谢忱。生命是一段匆匆而过的旅程,让我们像海伦·凯勒一样善待每一天、把握好每一天,让我们的生活充满欢声和笑语、充满智慧和情趣、充满遐想和回味,这样我们才能拥有一个实实在在的美好人生。

青 闰

2011 年 2 月

心灵鸡汤
智慧版

Chicken Soup for
Wisdom



有空就读点英文

Spare Time English Reading

—— 一杯茶，一本书 ——

这里有成长路上的忧伤与快乐，

有生活中的悲欢离合，

有写满乡愁的枫叶，

有夕阳拖得好长的影子，

有夹在书本里的秘密，

有藏在抽屉里的情书，

有没来得及写完的日记，

还有……

—— One cup of tea, one book ——

Here is the sorrow and joy of growth,

The tears and laughter of life,

The maple leaves carved with nostalgia,

The long shadows lengthened by the setting sun,

The secrets folded in the books,

The love letters hidden in the drawer,

The diary unfinished,

And...



第一卷 唤醒你心中的巨人

- 1 / The Song along the Way
- 3 / The Baskets Full of Dreams
- 5 / The White Jasmines
- 7 / The Sweet Echo
- 10 / Awaken the Giant in Your Mind
- 13 / First Step to Success
- 17 / The Starting Point of Success
- 19 / The Watchman of Your Mind
- 22 / Adversity Makes a Genius
- 24 / Never Give up
- 26 / The Secret Door to Success
- 29 / My Definition of Success
- 32 / The Definite Goal
- 34 / Ford's Principle of Success
- 36 / Be Yourself
- 39 / The Soup Stone
- 41 / The Millet of Life
- 44 / Get Hold of Yourself and You Can
- 46 / We Never Told Him He Couldn't Do It



第一卷 唤醒你心中的巨人

- 2 / 一路歌声
- 3 / 装满梦的篮子
- 6 / 白色茉莉花
- 8 / 甜美的回声
- 11 / 唤醒你心中的巨人
- 14 / 走向成功的第一步
- 17 / 成功的起跑点
- 20 / 思想的守门人
- 22 / 逆境造就天才
- 25 / 永不言弃
- 27 / 通向成功的神秘之门
- 30 / 成功的定义
- 32 / 明确的目标
- 35 / 福特成功的法则
- 37 / 做你自己
- 40 / 石头汤
- 42 / 人生的谷子
- 44 / 把握自己,你能行
- 47 / 无知者无畏

目录



心灵鸡汤
智慧版

Chicken Soup, Soul
for Wisdom



第二卷 生命的加减法

- 49 / The Four Ways of Good Life
- 52 / Three Kinds of Philosophy
- 55 / Experience Life
- 58 / Youth
- 61 / Living Life Over
- 63 / The Addition and Subtraction of Life
- 67 / Changes for Life
- 69 / Life Is Like a Bowl of Vegetable Soup
- 72 / A Lesson in Life
- 75 / Life Can't Have the Rules
- 78 / Ten Kinds of People You Should Treasure Most
- 81 / Blind Dad Watched Me Play Football



第三卷 爱的召唤

- 87 / Love Is Like a Butterfly
- 90 / The Language of Roses
- 94 / Love Is Like a Flower
- 97 / I Love



第二卷 生命的加减法

- 50 / 美好生活的四种方式
- 53 / 三种人生观
- 56 / 体验人生
- 59 / 青春
- 62 / 如果有来生
- 64 / 生命的加减法
- 68 / 人生因改变而改变
- 70 / 人生就像一碗菜汤
- 73 / 人生的课堂
- 76 / 生活不能没有规则
- 79 / 一生最应珍惜的十种人
- 83 / 盲爸爸看我比赛橄榄球



第三卷 爱的召唤

- 88 / 爱像蝴蝶
- 91 / 玫瑰花语
- 95 / 爱的花季
- 98 / 我爱……

- 100 / I Am the Wind
- 104 / When Love Beckons You
- 108 / Mother Love Is Like a Circle
- 110 / Great Love Is Speechless
- 112 / Three Kinds of Love
- 115 / Unselfish Love
- 118 / Father's Love to His Son
- 121 / I Love You, Son!
- 124 / If You Have Enough Love
- 127 / Words from the Heart
- 132 / You Are My Life
- 134 / The Summer's Message to the Fall
- 136 / Seagulls and Tears
- 139 / Butterfly and Shell
- 142 / Father Oak



第四卷 春天的乐章

- 145 / Butterfly in the Cloud
- 151 / The Fairyland at the Sea

- 101 / 我是风
- 105 / 爱的召唤
- 108 / 母爱像圆
- 110 / 大爱无言
- 113 / 三种爱
- 116 / 无私的爱
- 119 / 父亲留给儿子的爱
- 122 / 我爱你,儿子!
- 125 / 如果你有足够的爱
- 129 / 爱,就要说出来
- 132 / 你是我的生命
- 134 / 夏对秋的问候
- 137 / 海鸥和眼泪
- 140 / 蝴蝶和贝壳
- 143 / 橡树爸爸



第四卷 春天的乐章

- 147 / 云间风蝶
- 153 / 海边仙境



156 /	The Girl Who Loved the Wind	风爱谁	161
162 /	The Crystal Spring	水晶泉	261
165 /	A Haven of Sunflowers	向日葵的天堂	801
171 /	Glories of the Storm	风暴的荣耀	011
177 /	The Creek in My Childhood	童年的小溪	211
182 /	Moongazing	赏月	611
188 /	Snowfall	雪落	011



第五卷 幸福的旅程

193 /	Focus on the Joy	关注快乐	011
197 /	Joy or Happiness	快乐还是幸福	111
201 /	How to Be Happier	如何变得更快乐	111
203 /	The Ways to Happiness	通往幸福的道路	011
206 /	The Journey of Happiness	幸福的旅程	111
209 /	The Road to Happiness	通往幸福的道路	111
214 /	What Does Happiness Rely on?	幸福依靠什么	111
216 /	What's Happiness Like?	幸福是什么样子	111
223 /	The Motto of Happiness	幸福的座右铭	111
225 /	The Knack of Chasing Happiness	追逐幸福的诀窍	111



- 159 / 爱风的女孩
- 163 / 透明的春天
- 167 / 太阳花的避风港
- 173 / 暴风雨礼赞
- 179 / 童年的小溪
- 184 / 望月
- 189 / 落雪



第五卷 幸福的旅程

- 195 / 聚焦快乐
- 198 / 快乐还是幸福
- 201 / 十点让你更幸福
- 204 / 幸福有多少种方法
- 207 / 幸福的旅程
- 211 / 幸福之路
- 215 / 幸福靠什么?
- 219 / 幸福的感觉什么样
- 223 / 幸福箴言
- 227 / 追求幸福的秘诀

CONTENTS



心灵鸡汤
智慧版

Chicken Soup for
Wisdom

231 / The Rules of Happiness

235 / Happiness is a Feeling

238 / The Paradox of Happiness

243 / Can Money Buy You Happiness?

246 / Paradise of Happiness

目录



- 232 / 幸福的准则
- 236 / 幸福是一种感觉
- 240 / 自相矛盾的幸福感
- 244 / 金钱能为你买到幸福吗?
- 247 / 幸福的天堂

心灵鸡汤

智慧版

Chicken Soup · Soul
for Wisdom



*Chicken Soup Soul
for Wisdom*



第一卷

第一卷

唤醒你心中的巨人

唤醒你心中的巨人



The Song along the Way

I paced alone on the road across the field while the sunset was hiding its last gold like a miser¹.

The daylight sank deeper and deeper into the darkness, and the widowed² land, whose harvest had been reaped, lay silent.

Suddenly a boy's shrill³ voice rose into the sky. He traversed⁴ the dark unseen, leaving the track of his song across the hush⁵ of the evening.

His village home lay there at the end of the waste land, beyond the sugarcane field, hidden among the shadows of the banana and the slender areca palm⁶, the coconut and the dark green jackfruit trees⁷.

I stopped for a moment in my lonely way under the starlight, and saw spread before me the darkened earth surrounding with her arms countless homes furnished with⁸ cradles and beds, mothers' hearts and evening lamps, and young lives glad with a gladness that knows nothing of its value for the world.