



唯有爱唤醒爱
唯有梦想托着梦想
让阳光穿透汗水
我 生而为赢……

主编 ◎ 方振宇
编者 ◎ 张佳佳 齐艳婷

生而为赢 鸡汤精选

激励亿万心灵的魔法钥匙
唯美版本



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

随书附赠16首
英文歌曲赏析

MP3

免费超值下载



唯有爱唤醒爱
唯有梦想托着梦想
让阳光穿透汗水
我 生而为赢……

主编 ◎ 方振宇

编者 ◎ 张佳佳 齐艳婷

生而为赢



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

生而为赢: 英汉对照 / 方振宇主编. — 北京: 海豚出版社,
2010.12

(心灵鸡汤精选)

ISBN 978-7-5110-0423-9

I. ①生… II. ①方… III. ①英语—汉语—对照读物 ②散文—
作品集—世界 ③歌曲—世界—选集 IV. ①H319.4:I ②H319.4:J

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 247593 号

书 名: SHENG'ERWEIYING—XINLINGJITANGJINGXUAN
生而为赢——心灵鸡汤精选

主 编: 方振宇

责任编辑: 董 锋

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: 010-68994018

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 16 开 (710 毫米 × 1000 毫米)

印 张: 17

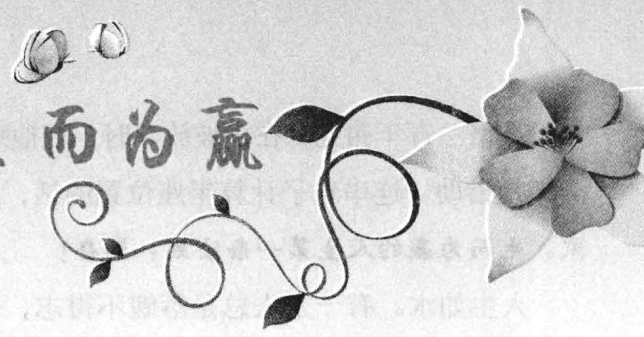
字 数: 228 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5110-0423-9

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究



生而为赢

我记得那是一个冬日的午后,我流着泪听完一首歌。歌是为中央电视台《赢在中国》栏目的主题曲,歌名为《在路上》。

我不只是感动于刘欢的演绎,最主要的是为歌词内容和一种永不言弃的豪情所折服:“那一天,我不得已上路,为不安分的心,为自尊的生存,为自我的证明,路上的辛酸已融进我的眼睛,心灵的困境已化作我的坚定;在路上,用我心灵的呼声,在路上,只为伴着我的人;在路上,是我生命的远行,在路上,只为温暖我的人……”

激荡人心的旋律依稀熟悉,渐渐滑落为我在键盘上敲打的四个字:生而为赢。

Born to Win,是生命赋予我们的一种力量。我们每个人期待生命的华丽转身,我们拒绝平凡的人生过于平庸,我们写下“雨后的铅华是展翅待飞的蝶”,但千万别让生活在疲于奔命中过于匆忙,忽略了美丽的风景和难忘的感动。

“生”是前行的状态,平和从容。“赢”是追求的真谛,尽力而为。“生而为赢”不是简单的刻意的名利追逐,它是一种对生命殷实而虔诚的顶礼膜拜。因为生命的内涵是伟大的,真正的成败取决于我们的心态而非外在的表现形式。

“如果我休息,我就会生锈”,这是一行刻在一把旧钥匙上的并不起眼的文字,但它告诉我们人生的真理:勤奋改变一切。勤奋使开启成功宝库的钥匙保持光亮。如果休·米勒在采石场劳作一天后,把傍晚的时间用于消遣的话,他绝对不会成为一位流芳万古的地理学家。著名数学家爱德蒙·斯通如果闲暇时无所事事,他绝不可能出版一本数学词典,也不会发现开启数学之门的钥匙。



如果苏格兰青年弗克森在山坡放羊时，让他那思维活跃的大脑处于休息状态，而不是借助一连串珠子计算星座位置的话，他就不会成为名声大噪的天文学家。**生而为赢的人生第一条法则：勤奋！**

人生如水。有一个人总是落魄不得志，便有人将他引荐给一位智者。智者沉思良久，默然舀起一瓢水，问道：“这水是什么形状？”智者不等他答，又把水倒入杯子，这人恍然：“我知道了，水的形状像杯子。”智者无语，又把杯子中的水倒入旁边的花瓶，这人悟道：“我知道了，水的形状像花瓶。”智者摇头，双手轻轻端起花瓶，把水倒入一个盛满沙土的罐子。清清的水便一下渗入沙土，不见了。这个人陷入了沉默与思索。智者弯身抓起一把沙土，叹道：“看，水就这么消逝了，这也是一生！”随即智者指着水滴石板留下的凹处说：“一到雨天，雨水就会从屋檐落下，这个凹处就是水落下的结果。”人生如水，我们要尽力适应环境，多一点韧性，少一点抱怨。**生而为赢的人生第二条法则：韧性！**

永不言弃。生活并非总是如你所愿。希望有时会落空，梦想有时会破灭，我们不能一切随心所愿。但别放弃希望，因为事物并非一成不变。处处留心你身边的美丽：自然中的美，他人的美，你自己的美。请相信，美来自朋友、家庭乃至全人类的融融爱意。一个微笑，一双援助之手，一个关心的举止，一句友善的话语，无不传达着爱。如果你有心去寻找，爱无所不在。哪怕生活中挥之不去的不快和困难将你重重包围，让你力不从心，但你仍可以尽力而为。累积点滴努力，最终你将扭转乾坤。希望一直就在我们身边。当我们遇到挫折时，请深吸一口气并对自己说：我可以做到！希望就会重现。**生而为赢的人生第三条法则：自信！**

快乐是一种责任。快乐就像一块为了激起阵阵涟漪而丢进池塘的小石子。快乐的关键并不在于家财万贯或是身体健康，因为我们发现有些乞丐、残疾人和所谓的失败者也都非常快乐。快乐是一种心态，是一种意外的收获。但



保持快乐却是一种成就，一种灵魂和性格的胜利。努力追寻快乐并不自私，实际上，这是我们对自己和他人应尽的责任。一旦你认识到快乐是一种责任并让它成为习惯，通向不可思议的乐园的大门就会向你敞开，那里满是感激你的朋友。**生而为赢的人生第四条法则：快乐！**

生活的理想是为了理想的生活。如果一个人心怀美好愿望和崇高理想，那么有一天他就会实现自己的愿望和理想。哥伦布怀着寻找另一个世界的梦想，于是他发现了新大陆；哥白尼执著于世界的多样性和宇宙的宽广性，最终他揭示了这一点；佛祖相信精神世界存在着纯粹之美和绝对安宁，于是他走进了这样的世界。有渴望才会有收获；有追求才会有成就。梦想要崇高，当你这样去做时，梦想就会成真。你的理想就是你某天想要成为什么样的人的一种承诺；你的理想就是你将要最终揭晓的那个预言。最了不起的成就最初或某段时间内只是一个梦想。橡树由橡实萌生而来；鸟儿从蛋壳孵化而出；天使在灵魂最高的憧憬里蠢蠢欲动。梦想是现实的种子。**生而为赢的人生第五条法则：梦想！**

活在当下。梭罗说：“我虽然不富甲天下，却拥有无数个艳阳天和夏日。”哲人道出了活在当下的真谛。活在当下，就为了今天，我将尽力只经历今天而不必急着去解决终身的问题。对一件令我沮丧而又必须坚持一辈子的事，我只需坚持十二个小时。就为了今天，我会很快乐，当机会来临的时候我会抓住它。我会学习，学一些有用的东西。就为了今天，我会过得很惬意。我会使自己看起来达到最佳状态，穿着得体、低声讲话、行为礼貌、毫不苛求，尽量提升和调节自己而不是别人。就为了今天，我将会静静地待上半小时，独自放松。在这半小时里，某个时刻，我会对我日后的生活有个更好的看法。就为了今天，我将不再害怕。尤其不会再害怕欣赏美丽的事物，并且相信我给予世界的，世界也会给予我。**生而为赢的人生第六条法则：从容！**

人皆生而为新；人皆生而为赢。“生而为赢”是一种人生态度。我一度相



信每个人都有自己的成功，只要我们足够快乐、勤奋、有梦想、有韧性、自信和从容。这也是我们奉献给广大读者这本书的真正缘故吧。

你改变不了环境

但可以改变自己

你改变不了事实

但可以改变态度

你改变不了过去

但可以改变现在

你不能预知明天

但可以把握今天

最后，我双手合十，默默祈祷：我希望你枕着这本书甜甜入睡如美丽的合欢；我希望书中的每一处音节每一幅图画走进你灵魂深处发出悠悠共鸣；我希望这些文字温暖你成长的每一个闪亮的日子；我希望这些灵性的语言让你收获平凡人生的每一点感悟每一点快乐；我希望生命的暖阳照亮你不期而至的幸福；我希望你的明天比你的今天更加亮丽……

北京千鹤园

zhenglish@126.com





目录 Contents



第一卷 如果我休息，我就会生锈

1

- 1 "The Brick" in Life 生命中的“砖头” 2
- 2 True Nobility 真正的高贵 6
- 3 On Motes and Beams 微尘与栋梁 10
- 4 How to Be True to Yourself 怎样做个表里如一的人 14
- 5 Excellence Is not an Act, but a Habit 优秀不是行动，而是一种习惯 20
- 6 Get a Thorough Understanding of Oneself 彻悟自我 24
- 7 If I Rest, I Rust 如果我休息，我就会生锈 28
- 8 Success Stems from the Positive Habit 成功源于积极的习惯 32

 Track 01 Only Time (唯有时光) 37

 Track 02 Youth Gone Wild (无所畏惧的年轻人) 38

第二卷 不抱怨的世界

39

- 9 Life Is Like Water 人生如水 40
- 10 Choose Optimism 选择乐观 44
- 11 On Achievements and Dreams 关于成就和梦想 48

 Track 03 I Believe I Can Fly (我相信我能飞翔) 51

12 Strength in Surrender 当你直面现实你会获得力量 52

13 Cooperate With the Inevitable 接受不可避免的事实 56

 Track 04 When You Believe (只要你肯相信) 61



14	Eagle in a Storm 风雨中的雄鹰	62
----	-------------------------	----

15	Today I Will Be Master of My Emotions 今天我要学会控制情绪	64
----	--	----

	Track 05 Father and Son (父与子)	68
---	-------------------------------	----

第三卷 生而为赢 69

16	Success Is a Choice 成功是一种选择	70
----	-----------------------------	----

17	Never Give Up Hope 永不放弃希望	74
----	---------------------------	----

	Track 06 Big Big World (大大的世界)	77
---	--------------------------------	----

18	The Significance of Failure 失败的意义	78
----	-----------------------------------	----

19	Born to Win 生而为赢	80
----	------------------	----

	Track 07 Don't Give Up (不要放弃)	85
---	-------------------------------	----

20	Something Worth Thinking About 值得思考的事情	86
----	--	----

21	On Achieving Success 关于获得成功	90
----	-----------------------------	----

22	Ten Reasons Why You Failed 你失败的10个原因	94
----	--------------------------------------	----

23	The Thought-Factor in Achievement 成功中的思维因素	104
----	--	-----

24	Life Lies in Choosing 人生在于选择	110
----	------------------------------	-----

25	The World Will Make Way for You 世界会为你让路	114
----	---	-----

26	Success Is a Perpetual Growth 成功是终身的成长	118
----	--	-----

	Track 08 We Are the Champions (我们是冠军)	122
---	---------------------------------------	-----

第四卷 给年轻人的建议 123

27	You Have a Choice 你可以选择	124
----	-------------------------	-----

	Track 09 Colors of the Wind (风之彩)	127
---	-----------------------------------	-----

28	Wake up Your Life 唤醒自己的生活	128
----	---------------------------	-----

29	Making Sandcastles 堆沙堡	134
----	------------------------	-----



30	Self-assertion 说出你的想法	138
31	Advice to a Young Man 给年轻人的建议	142
32	To Love Life Through Labour 因工作而热爱生命	146
	 Track 10 Yesterday Once More (昨日重现)	149
33	The Happy Door 快乐之门	150
	 Track 11 I Could Be the One (我是唯一的)	153
34	Be Positive to Your Life 积极对待你的生活	154
35	Grow in Business Capacity 在工作中学会成长	158
36	How to Take Initiative at Work 如何在工作中采取主动	162
37	Do You Act Or React? 主动还是被动?	166
38	Happy Work = Each Day Is a Holiday 快乐工作= 每天都是假日	170
	 Track 12 Tennessee Waltz (田纳西华尔兹)	174
第五卷 生活的理想是为了理想的生活		175
39	Life's a Cafeteria 生活就像自助餐	176
40	Visions and Ideals 愿望和理想	178
	 Track 13 Fields of Gold (金色田野)	181
41	What I Have Lived For 我为何而活	182
42	Allow Your Own Inner Light to Guide You 让内心的灯指引你	186
43	Create Your Own Life 创造自己的生活	190
	 Track 14 Blowing in the Wind (随风飘扬)	193
44	A Full-time School Called Life 生活是一所全日制学校	194
45	Follow Your Dream — The Monty Roberts' Story 为梦想而坚持的罗伯兹	198
46	Think It Over 好好想想	202
47	The 50-Percent Theory of Life 我的座右铭: 生活半对半	206



48	What You Make of Your Life Is up to You 自我打造生活	210
----	--	-----



Track 15	Hope for Winter (期待冬天)	214
----------	------------------------------	-----

第六卷 活在当下

215

49	Hour in the Sun 阳光下的时光	216
----	------------------------------	-----

50	Just for Today 就为了今天	220
----	----------------------------	-----

51	Relish the Moment 品味现在	224
----	------------------------------	-----

52	Direct from Dell 来自戴尔的建议	228
----	--------------------------------	-----

53	Starting Point 我们正在起跑点	232
----	------------------------------	-----



Track 16	Larger Than Life (超越生活)	235
----------	-------------------------------	-----

54	Rush 匆匆	236
----	---------------	-----

55	Youth 青春	240
----	----------------	-----



Track 17	Smile (微笑)	243
----------	------------------	-----

56	Don't Wait for Withering 莫待花谢时	244
----	--------------------------------------	-----

57	Today and Tomorrow 今天和明天	248
----	--------------------------------	-----

58	I Will Greet This Day With Love in My Heart 我要用全身心的爱来迎接今天	252
----	---	-----



Track 18	What I've Done (我所做的一切)	256
----------	-------------------------------	-----





如果我休息， 我就会生锈

Never give up,
Never lose hope.
Always have faith,
It allows you to cope.
Trying times will pass,
As they always do.
Just have patience,
Your dreams will come true.
So put on a smile,
You'll live through your pain.
Know it will pass,
And strength you will gain.

永不放弃，
永不失去希望。
永存信念，
它会使你应付自如。
难捱的时光终将过去，
一如既往。
只要有耐心，
梦想就会成真。
露出微笑，
你会走出痛苦。
相信苦难定会过去，
你将重获力量。

1. "The Brick" in Life

在生活中，有时候，我们会忽略对别人或是别人对自己的爱，那是因为在生命的道路上行进得太快，而无暇考虑是否真的爱他们。

A young and successful executive was traveling down a neighborhood street, going a bit too fast in his new Jaguar. He was watching for kids darting^① out from between parked cars and slowed down when he thought he saw something.

As his car passed, one child appeared, and a brick smashed^② into the Jag's side door. He slammed^③ on the brakes and spun the Jag back to the spot from where the brick had been thrown.

He jumped out of the car, grabbed some kid and pushed him up against a parked car, shouting, "What was that all about and who are you? Just what the heck^④ are you doing?" Building up a head of steam, he went on "That's a new car and that brick you threw is gonna cost a lot of money. Why did you do it?"

"Please, mister, please, I'm sorry. I didn't know what else to do!" pleaded the youngster.

"It's my brother," he said. "He rolled off the curb^⑤ and fell out of his wheelchair and I can't lift him up."

Sobbing, the boy asked the executive, "Would you please help me get him back into his wheelchair? He's hurt and he's too heavy for me."

Moved beyond words, the driver tried to swallow^⑥ the rapidly swelling^⑦ lump^⑧ in his throat. He lifted the young man back into the wheelchair and took out his handkerchief and wiped the scrapes^⑨ and cuts, checking to see that everything was

生命中的“砖头”

一位年轻有为的总裁，开着他崭新的“捷豹”快速经过住宅区的巷道。他必须时刻小心，因为有的孩子会从停着的车中间突然跑出来，所以当他觉得看见些什么的时候，就要减慢车速。

就在他开车经过时，一个小朋友突然出现在路旁，向他的车门扔了一块砖头，他非常愤怒，猛踩刹车并调转车头后退到砖头丢出来的地方。

他跳出车，一把抓住那个小孩，把他推到一辆停着的车旁嚷道：“你要做什么，你是谁啊？你知道自己刚刚做了什么吗？”他继续怒吼道：“你知不知道你要赔多少钱来修理这台新车，你到底为什么要这样做？”

小孩子祈求道：“先生，太对不起了，我不知道我还能怎么办？”

他说：“我哥哥从轮椅上掉下来，滚到了路边，我没办法把他抬起来。”

那男孩啜泣着说：“你可以帮我把他抱上轮椅吗？他受伤了，而且他太重了我抱不动。”

这些话感人肺腑，这位总裁试图克制喉咙中突如其来的哽咽。他把那个受伤的哥哥抱上轮椅，并拿出手帕擦拭他的伤口，仔细检查以确定他没有什么大问题。

关键词宝典

- ① dart [dɑ:t] *vi.* 猛冲
- ② smash [smæʃ] *vi.* 粉碎，使破产
- ③ slam [slæm] *vi.* 砰地关上，猛力抨击
- ④ heck [hek] *int.* 真见鬼 (hell 的委婉说法)
- ⑤ curb [kə:b] *n.* 路边
- ⑥ swallow ['swɒləu] *vi.* 忍受；吞没
- ⑦ swell [swel] *vi.* 膨胀，隆起
- ⑧ lump [lʌmp] *n.* 块，肿块
- ⑨ scrape [skreip] *n.* 刮伤，擦痕
- ⑩ dent [dent] *n.* 凹痕



going to be okay.

“Thank you, sir. And God bless you,” the grateful child said to him. The man then watched the little boy push his brother to the sidewalk toward their home.

It was a long walk backs to his Jaguar — a long, slow walk. He never did repair the side door. He kept the dent ³⁰ to remind him not to go through life so fast that someone has to throw a brick at you to get your attention.

Life whispers in your soul and speaks to your heart. Sometimes, when you don't have the time to listen, life throws a brick at your head. It's your choice: Listen to the whispers of your soul or wait for the brick!

Do you sometimes ignore loved ones because your life is too fast and busy leaving them to wonder whether you really love them?

一D气背诵极品句

1. *Life whispers in your soul and speaks to your heart. Sometimes, when you don't have the time to listen...Life throws a brick at your head.*
2. *It's your choice: Listen to the whispers of your soul or wait for the brick!*
3. *Do you sometimes ignore loved ones because your life is too fast and busy leaving them to wonder whether you really love them.*



那个小男孩感激地说：“谢谢你，先生，上帝保佑你。”然后，总裁目送小男孩推着他哥哥沿着人行道回家去了。

他返回“捷豹”的路似乎变得很漫长——漫长而又缓慢。他没有修理汽车的侧门，让保留在车上的凹痕时刻提醒自己：在生活的道路上不要走得太匆忙，否则其他人需要扔砖头来引起你的注意。

生命与你的心灵窃窃私语，若是你没有时间去倾听，生命会往你的头上扔砖头。你有两种选择：倾听你心灵的声音或让砖头来砸你！

你是否有时忽略了深爱的人，因为你在生命的道路上行进得太快太匆忙，而让他们怀疑你是否真的爱他们？

难句小 CASE

1. *He jumped out of the car, grabbed some kid and pushed him up against a parked car, shouting, "What was that all about and who are you? Just what the heck are you doing?"*

【译文再现】他跳出车，一把抓住那个小孩，把他推在车门上嚷道：“你要做什么，你是谁啊？你知道自己刚刚做了什么吗？”

【指点迷津】此句的主干是 He jumped, grabbed and pushed. 主语是 He，谓语动词有三个：jumped, grabbed, pushed. shouting 与后面的直接引语，作整个句子的伴随状语。

2. *He lifted the young man back into the wheelchair and took out his handkerchief and wiped the scrapes and cuts, checking to see that everything was going to be okay.*

【译文再现】他把那个受伤的哥哥抱上轮椅，并拿出手帕擦拭他的伤口，仔细检查以确定他没有什么大问题。

【指点迷津】此句的主干是 He lifted the young man and took out his handkerchief and wiped the scrapes and cuts. 主语是 He，谓语动词有三个 lifted, took out, wiped. 逗号之后的 checking... 是动名词做伴随状语，其中包含一个由 that 引导的宾语从句。



2. True Nobility

悔恨自己的错误，力求不再重蹈覆辙，这才是真正的悔悟。优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。

In a calm sea every man is a pilot.

But all sunshine without shade, all pleasure without pain, is not life at all. Take the lot of the happiest — it is a tangled yarn ¹. Bereavements ² and blessings, one following another, make us sad and blessed by turns. Even death itself makes life more loving. Men come closest to their true selves in the sober moments of life, under the shadows of sorrow and loss.

In the affairs of life or of business, it is not intellect that tells so much as character, not brains so much as heart, not genius so much as self-control, patience, and discipline, regulated ³ by judgment.

I have always believed that the man who has begun to live more seriously within begins to live more simply without. In an age of extravagance ⁴ and waste, I wish I could show to the world how few the real wants of humanity are.

To regret one's errors to the point of not repeating them is true repentance ⁵. There is nothing noble in being superior to some other man. The true nobility is in being superior to your previous self.

