

【为心灵留一张安静的书桌，让灵魂有一处温暖的归宿。
每天背点好英文，感受诵读的力量，让我们安静地存在】



每天5分钟 背出好英文

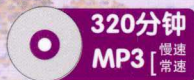
方振宇 主编 [美] 乔舒亚·H·帕克 审校

培养英语思维的神奇密码

唯美点读版



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团



014001874

H31
1944

每天5分钟 背出好英文

主编 方振宇

审读 乔舒亚·H·帕克



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团



北航

C1689720

H31
1944
P

图书在版编目 (C I P) 数据

每天 5 分钟 背出好英文 / 方振宇主编. -- 北京 :
海豚出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5110-1389-7

I . ①每… II . ①方… III . ①英语 - 自学参考资料
IV . ① H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 164033 号

书 名: 每天 5 分钟 背出好英文
主 编: 方振宇
责任编辑: 董 锋 徐婵媛
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: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 32 开 (850 毫米 × 1168 毫米)
印 张: 10.5
字 数: 230 千字
版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-1389-7
定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

To —

*Music, when soft voices die,
Vibrates in the memory;
Odours, when sweet violets sicken,
Live within the sense they quicken.
Rose leaves, when the rose is dead,
Are heap'd for the beloved's bed;
And so thy thoughts, when thou art gone,
Love itself shall slumber on.*

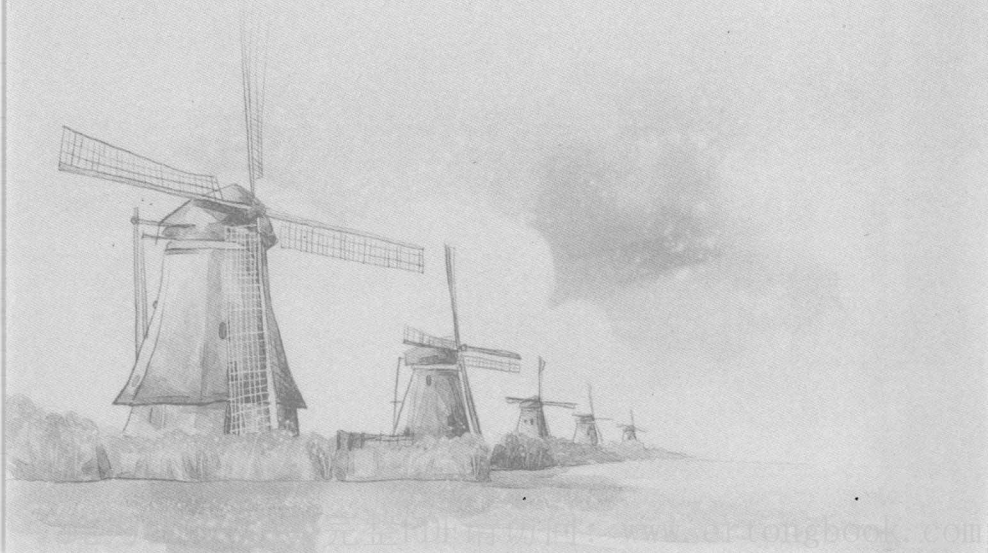
—Percy Bysshe Shelley



致——

音乐逝去了，
依然在记忆里萦回，
紫罗兰枯萎了，
意识中残留着芳菲。
玫瑰花凋零了，
落叶铺满了恋人的床。
正如，你已离去，
爱情还睡在思念上。

——【英】珀西·比西·雪莱





Contents

第一章 活在当下

Just for Today

只为今天 003

A Morning Wish

清晨许愿 007

The Joy of Living

生活的乐趣 009

We're Just Beginning

一切刚开始 012

Relish the Moment

品味现在 016

Love Your Life

热爱生活 019

Every Day Is a New Day

每一天都是全新的开始 023

Three Passions

三种激情 028

The Beauty of a Woman

女人之美 034

Build Me a Son	
塑造我儿	037

Make Everyday Worthy	
让每一天都过得有价值	040

第二章 青春向上

Youth, Return!	
回来吧, 青春	045

I Have a Dream (Excerpt)	
我有一个梦想 (节选)	049

Courage	
勇气	052

Let Your Spirit Guide You	
跟着感觉走	055

Dream What You Want to Dream	
做你想做的梦	058

Youth	
青春	061

You Are a Marvel	
你就是个奇迹	065

Fate Is on Your Own Hands	
你的命运自己掌握	068

Winner Never Quit

成功者决不放弃 072

Be the Best of Whatever You Are

做最好的自己 074

第三章 看待生活

Think Positive Thoughts Every Day

积极看待每一天 078

The Happy Door

快乐之门 082

What Will Matter?

什么最重要? 087

Don't Wait for Your Life to Start

莫等人生新起点 092

Two Views of Time

两种时间观念 095

Virtue

美德 099

Silence

沉默 103

Think of Positive Things

想想美好的东西 107

Abundance

富足 110

The Love of Beauty (Excerpt)

爱美 (节选) 114

Belief

信念 118

第四章 爱上远行

We Are on a Journey

人在旅途 122

Walden

瓦尔登湖 126

Spotlight on Hawaii

夏威夷风情 131

The Pyramids

埃及金字塔 135

Spring

春 139

Teahorse Ancient Road

茶马古道 144

Paris

巴黎 148

Icebergs

冰山 152

Bidding the Lovely Scenes at Distance Hail!

向远方的美景欢呼! 157

The daffodils

水仙 161

Night

夜 165

第五章 真爱永恒

The Gift of Love

爱的颂歌 171

I Like for You to Be Still

我喜欢你是寂静的 176

Hear Your Inner Voice

倾听心声 179

When I Miss You

当我想你的时候 185

The Subtlety

淡淡地 190

Fall in Love Like Reading Books

谈一场恋爱如同读一本书 194

The Oath of Marriage	
结婚誓词	198

The Furthest Distance in the World	
世界上最遥远的距离	201

Home	
家	204

Friends	
朋友	207

Our Love Is Simple as a Song	
我们的爱简单如歌	211

第六章 未来人生

Sometimes the Day Comes	
有那么一天	215

Life's Goodness	
生命的美好	219

Truth Is for Everyone	
真理是每个人的	222

Circles (Excerpt)	
圆 (节选)	226

Butterfly Effect for Life	
人生的蝴蝶效应	231

A Tribute to the Dog	
犬的礼赞	235
Man's Guide	
人的指导者	240
Moments in Life	
生命只有一次	243
It's All About Progress	
这些全是进步	245
Life Inspiration	
感悟生活	248
Life	
生命	251
Audrey Hepburn's Last Words	
奥黛丽·赫本的遗言	255
The Strenuous Life	
艰辛的人生	258
The True Nobility	
真正的高贵	262

第七章 异域生活

The American Character	
美国人的性格	267

Conservatism of the English People 英国人的保守	272
American's Music Taste 美国人的音乐品味	277
American's Way of Hospitality 美式待客之道	283
Dining Tool and Habits 餐具以及习俗	287
American Cooking 美式烹饪	291
England's Bar Customs 英国的酒吧礼仪	296
Thanksgiving Day 感恩节的由来	301
Mother's Day and Father's Day 母亲节和父亲节	306
Weddings in the United States 美国人的婚礼	310
April's Fool Day 愚人节	315
Halloween 万圣节	321

第一章
活在当下





Just for Today



就为了今天，我将会独自静静地呆上半小时放松。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。

Just for today I will be happy. This **assumes** to be true what Abraham Lincoln said, that “Most **folks** are as happy as they make up their minds to be.”

Just for today I will try to **strengthen** my mind. I will study. I will learn something useful. I will not be a **mental loafer**. I will read something that requires effort, thought and **concentration**.

Just for today I will exercise my soul in three ways. I will do somebody a good turn and not get found out. If anybody knows of it, it will not **count**. I will do at least two things I don't want to do — just for exercise.

Just for today I will be **agreeable**. I will look as well as I can, dress **becomingly**, talk low, act **courteously**, **criticize** not one bit, and try not to improve or regulate anybody but myself.

Just for today I will have a program, I may not follow it exactly, but I will have it. I will save myself from two pests: hurry and indecision.

Just for today I will have a quiet half hour all by myself and relax. During this half hour, sometime, I will try to get a better perspective on my life.

Just for today I will be unafraid. Especially I will not be afraid to enjoy what is beautiful, and to believe that as I give to the world, so the world will give to me.

只为今天

就为了今天，我会很快乐。亚伯拉罕·林肯说过，“大多数人都是决定想怎么高兴就怎么高兴。”这已经被认为是真理。

就为了今天，我会尽力心强志坚。我会学习。学一些有用的东西。我不会做一个精神上的流浪汉。我会读一些需要努力、思考和注意力集中的东西。

就为了今天，我会用三种方法来磨练我的灵魂。我会做对某人有利的事但不能被发现。若有人发现了就不算数。我将会做至少两件我不愿做的事情——只为了磨练。

就为了今天，我会过得很惬意。看起来我达到了最佳状态，穿着得体、讲话谦虚、行为礼貌、一点儿不吹毛求疵，尽量改进和调节自己而不是别人。

就为了今天，我会制定一个计划，我也许不会严格地遵守它，但我一定要有计划。我会避免两种错误：仓促行事和优柔寡断。

就为了今天，我将会独自静静地呆上半小时放松。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。尤其我不会再害怕享受美丽的事物，并且相信我给予世界的，世界也会给予我。



透视单词与短语

1 **assume** [ə'sju:m] *v.* 认为, 担任, 假装

例 I assumed that our team would win.

我认为我们队会赢。

2 **folk** [fəʊk] *n.* 平民百姓; 人们

例 They are just simply country folk.

他们只不过是普通的村民。

3 **strengthen** ['streŋθn] *v.* 加强

例 We all agreed on a treaty to strengthen the cooperation between our two parties.

我们就双方的合作事宜签订了协议。

4 **mental** ['mentl] *adj.* 精神上的

例 Do you have a mental picture of what it will look like?

在你脑子里它会是什么样子?

5 **loafer** ['ləʊfə(r)] *n.* 流浪汉

例 I will not be a mental loafer.

我不会做一个精神上的流浪汉。

6 **concentration** [,kɒnsn'treɪʃn] *n.* 集中; 专心

例 This book requires a great deal of concentration.

这本书需要全神贯注才能读懂。

7 **count** [kaʊnt] *v.* 数
