

振宇英语
Zhenglish
To Be No.1



英语 睡前5分钟

慢慢体味那些涤荡灵魂的诗歌

主 编 方振宇
副主编 齐艳婷

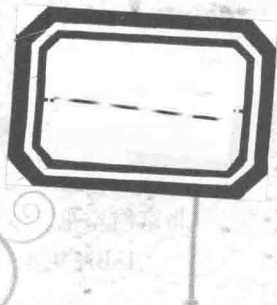
那些 诗歌



附MP3光盘



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



英语 睡前5分钟

慢慢体味那些涤荡灵魂的诗歌

主 编 方振宇
副主编 齐艳婷

那些
诗歌

附MP3光盘

图书在版编目(CIP)数据

英语睡前 5 分钟——那些诗歌 / 方振宇主编. -- 北京 :
北京航空航天大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5124-0374-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第038468号

版权所有, 侵权必究。

英语睡前 5 分钟——那些诗歌

主 编 方振宇

副主编 齐艳婷

责任编辑 秦 莹

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.75 字数: 174 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0374-1 定价: 19.80 元 (含光盘)

编委会

主 编 方振宇

副主编 齐艳婷

编 委 于 娜 王 玲 王 雄 孔祥伟 刘 凤
刘德东 孔泉泉 齐艳婷 杜 卉 杜 竞
余良友 宋 虹 吴 枫 李 然 李媛媛
张佳佳 张立萍 杨若东 郑 辉 姚俊义
郭效东 陶好飞 周 燚 董启明
Jennifer Thompson (美) Charles Warner (英)
Vincent Rusconi (加) Carol Cheng (澳)

那些涤荡灵魂的诗歌

这是一本值得你慢慢品味，细细琢磨的中英文双语对照的诗集。我们精选出70首经典诗歌，直达心灵深处，涤荡我们不安躁动的灵魂。

每天睡前抽出5分钟默念或朗诵一下这本书中的每一首诗篇，这短暂的5分钟，将是改变灵魂深度和厚度的5分钟。在我们慷慨留出的只属于我们自己的5分钟里，我们一定会在片刻间沉醉在那一行行隽永的文字中，忘记白天的喧嚣、尘世的浮躁和生活的重压。

在物欲横流的今天，人们往往都希望寻找一个慰藉，能够给心灵一个出口，舒缓沉重的负担。于是，我们读诗。爱情诗中那缠绵悱恻的句子，仿佛情人间的细语呢喃；田园诗中那恢弘壮丽的意象，仿佛人间仙境般令人神往；励志诗中那胸怀壮志的誓言，仿佛吹响了前进的号角。

语言之美在于能够激荡心灵，震撼灵魂。诗歌是最优雅的语言。那时而整齐，时而多变的格式，那变化多端的平仄，那铿锵而和谐的押韵都赋予诗歌极大的魅力。诗人，“感其况而述其心，发乎情而施乎艺”，带领我们徜徉于诗的绮丽世界中。

本书不追溯诗歌的发展，不探寻诗人的生平，我们只是为了给你一个用英文诗歌营造的梦境。静谧的夜晚，在床头淡淡的灯光下，拿出本书，读一首短诗，那圆润婉转的音符从舌尖滑落，融入这淡淡夜色，于是空气中都漂浮着辗转的思绪。放下书，美美地进入梦乡，梦里有诗中美好的一切。

诗中歌颂爱情。爱情，从来都是一件千回百转的事。有时残忍，有时甜蜜。爱情很短，而遗忘却很长。所以，“爱我无须太多，但求爱得久长”。当亲爱的你“年老，鬓斑”，我也会像叶芝一样，对你的爱历久弥坚。

诗中歌颂亲情和友情。家，是我们永远的港湾。当

我们离家远行,无论在世界的哪个角落,给了我们生命的母亲,沉默而坚强的父亲,我们都在彼此牵挂。朋友,是我们一生的陪伴。友谊如微风,随看不到摸不着,却时刻吹拂着我们,给我们天长地久的庇佑。

诗中劝诫我们珍惜时间,淡然生死。时间匆匆走过,青春易逝,容颜易老。在有生之年,不要让生命中的美好转瞬消逝,再寻不到他们的踪迹,珍惜每一天的精彩,欣赏沿途的每一个风景。这样充实地过完一生,就能睥睨骄傲的死神,淡然而豁达。

诗中抒发对大自然的热爱。春夏秋冬,冬雪夏雨,飞鸟游鱼,大自然这神奇的造物主,赠予我们多彩万千的世界。我们“咏水仙”,“颂西风”,赏“夏日里最后的一朵玫瑰”,“雪夜里在林边小驻”,与“柯尔的野天鹅”嬉戏。心怀感激,珍视这美好的世界。

诗中鼓励我们奋勇拼搏,取得成功。我们要无所畏惧,要心怀梦想,要不断拼搏、奋勇向前,要有良好的心态,要勇于接受失败,要相信不完美的自己也能开创美好的天地。那一年我们种下的玫瑰,终有一天会傲然怒放。在属于我们的宽广的舞台上,我们要演绎出自己别样的人生。

同时,本诗集中对于诗人也有相应的简短介绍。此外,编者还参考了各种文献,借鉴前人研究成果,尝试着对诗歌进行了赏析。汉语译文部分,选取的都为翻译名家的译文,如查良铮,郭沫若,杨绛等。本书能够给读者提供一个感悟英语语言魅力,欣赏诗歌优美意境的机会。

方振宇

北京千鹤园

目 录

爱，从来都是一件千回百转的事

- Day 1 When You Are Old 当你年老时 2
- Day 2 Tonight I Can Write 今夜我可以写 5
- Day 3 Walk with Me in Moonlight 月光行 10
- Day 4 When We Two Parted 当初我俩分别时 12
- Day 5 I Am Willing That It Is a Torrent 我愿是激流 16
- Day 6 Love's Omnipresence 爱，无所不至 20
- Day 7 The Square Root of Three 孤独的根号三 23
- Day 8 Song to Celia 致西莉亚 26
- Day 9 The Lost Mistress 失去的恋人 28
- Day 10 Annabel Lee 安娜贝·李 31

Day 11 The Passionate Shepherd to His Love 激情的牧人致心爱的姑娘 35

Day 12 Love Is Cruel, Love Is Sweet 爱情残忍爱情甜 39

Day 13 Love Me Little, Love Me Long 爱我无须太多, 但求爱得久长 41

Day 14 Love 爱情 44

Day 15 Love at First Sight 一见钟情 47

— ❧ — 亲情如寒冬中一束火焰, ❧ —
友情如黑夜中一盏明灯

Day 16 Home, Sweet Home 家啊, 甜蜜的家 52

Day 17 Mother to Son 母亲致儿子 55

Day 18 Mother 母亲 57

Day 19 The Woman in My Life 赐予我生命的女人 59

Day 20 Mother Machree 慈母颂 61

Day 21 The Song of the Old Mother 母亲之歌 62

Day 22 My Father Was My Hero 我父亲是我的英雄 64

Day 23 Auld Lang Syne 友谊地久天长 67

Day 24 Friend 朋友 70

Day 25 Friendship Is Like the Breeze 友谊如微风 72

那些如花美眷，那些似水流年

Day 26 These Things Shall Never Die 这些美好不会消逝 .. 76

Day 27 The Flight of Youth 青春的飞逝 79

Day 28 If Recollecting Were Forgetting 如果记住就是忘却 ... 81

Day 29 Remember 记住我 83

Day 30 Tomorrow, and Tomorrow, and Tomorrow 明天，又一个明天 86

Day 31 To the Virgins, to Make Much of Time 致少女，珍惜时光 89

Day 32 Death Be Not Proud 死神，你莫骄傲 91

Day 33 Requiem 安魂曲 94

Day 34 Slow Dance 放慢你的舞步 96

Day 35 The First Jasmine 第一次手捧茉莉花 98

Day 36 Mutability 无常 101

Day 37 I Remember, I Remember 我忆起, 我忆起 104

Day 38 The Value of Time 时间的价值 107

Day 39 Loveliest of Trees 最可爱的树 109

Day 40 On His Seventy-Fifth Birthday 七十五岁生日作 ... 111

— ❧ — 一沙一世界, 一花一天堂 — ❧ —

Day 41 A Grain of Sand 一粒沙子 116

Day 42 Bird Sunrise in Winter 阳光如鸟群生于冬天 118

Day 43 Dover Beach 多佛海岸 121

Day 44 The Daffodils 咏水仙 125

Day 45 Ode to the West Wind 西风颂 129

Day 46 Stopping by Woods on a Snowy Evening 雪夜林边
小驻 136

- Day 47 Spring 春 139
- Day 48 Ode to a Nightingale 夜莺颂 141
- Day 49 Autumn 秋 149
- Day 50 The Last Rose of Summer 夏日最后的玫瑰 151
- Day 51 Afton Water 亚顿河水 154
- Day 52 The Soote Season 温和的季节 156
- Day 53 The Bird's Rondel 鸟儿回旋曲 159
- Day 54 The Wild Swans at Coole 柯尔的野天鹅 161
- Day 55 The Rainy Day 雨天 164

 心有多大，舞台就有多大

- Day 56 The Road Not Taken 没有走过的路 168
- Day 57 I'm Nobody! Who Are You? 我是无名之辈! 你是谁? 170
- Day 58 Where the Mind Is Without Fear 心无所畏时 172

Day 59	If 如果	174
Day 60	Life Is a Journey 人生如旅	177
Day 61	Virtue 美德	180
Day 62	What Is Success 成功的内涵	182
Day 63	When I Have Fears 每当我害怕	185
Day 64	The Significance of Failure 失败的意义	187
Day 65	Results And Roses 硕果和玫瑰	190
Day 66	I'm Imperfect, but I'm Perfectly Me 我不完美, 但很完整	192
Day 67	Dreams 梦想	194
Day 68	A Psalm of Life 人生礼颂	195
Day 69	As We Rush 向前	199
Day 70	Say Not, the Struggle Naught Availeth 不要说, 努力终于是脱空	202

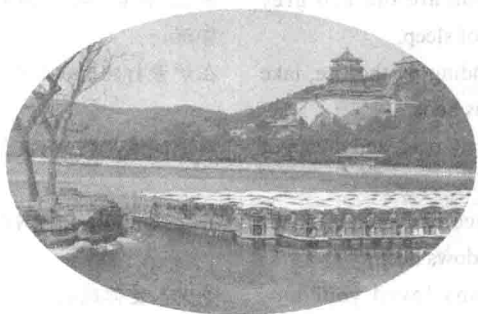


爱

从来都是一件 千回百转的事

英语睡前5分钟

那些诗歌



爱，从来都是一件千回百转的事

Day 1

When You Are Old

当你年老时

诗歌 赏析

When You Are Old

William Butler Yeats

When you are old and grey
and full of sleep,
And nodding by the fire, take
down this book,
And slowly read, and dream of
the soft look.
Your eyes had once, and of
their shadows deep;
How many loved your mo-
ments of glad grace,
And loved your beauty with
love false or true,
But one man loved the pilgrim
Soul in you,
And loved the sorrows of your
changing face;
And bending down beside the
glowing bars,

当你年老时

威廉·巴特勒·叶芝

当你年老，两鬓斑白，睡意
昏沉，
在炉旁打盹时，取下这本书，
慢慢诵读，梦忆从前你双眸。
神色柔和，眼波中倒影深深；
多少人爱你风韵妩媚的时光，
爱你的美丽出自假意或真情，
但唯有一人爱你灵魂的至诚，
爱你渐衰的脸上愁苦的风霜；
弯下身子，在炽红的壁炉边，

Murmur, a little sadly, how
Love fled,
And paced upon the mountains
overhead,
And hid his face amid a crowd
of stars.

忧伤地低诉,爱神如何逃走,
在头顶上的群山巅漫步闲游,
把他的面孔隐没在繁星中间。

难词 注释

1. pilgrim ['pilgrim] *n.* 朝圣者
2. glow [gləʊ] *v.* 发红光
3. murmur ['mɜ:mə] *v.* 低语
4. pace [peɪs] *v.* 踱步
5. amid [ə'mɪd] *prep.* 在其间,在其中

作者 简介

威廉·巴特勒·叶芝
William Butler Yeats
1865—1939



威廉·巴特勒·叶芝 (William Butler Yeats, 1865—1939) 亦译为“叶慈”、“耶茨”,爱尔兰诗人、剧作家,著名的神秘主义者。叶芝是“爱尔兰文艺复兴运动”的领袖,也是艾比剧院 (Abbey Theatre) 的创建者之一。1865年6月13日出生于都

爱·从来都是一件千回百转的事



柏林。曾在都柏林大都会美术学院学习绘画,1887年开始专门从事诗歌创作,被诗人艾略特誉为“当代最伟大的诗人”。但叶芝一向对戏剧有浓厚的兴趣,先后写过26部剧本。1939年1月28日,在法国南部罗克布鲁纳逝世。

叶芝早年的创作具有浪漫主义的华丽风格,善于营造梦幻般的氛围,例如他在1893年出版的散文集《凯尔特曙光》便属于这种风格。进入不惑之年后,在现代主义诗人伊兹拉·庞德等人的影响下,尤其是在其本人参与爱尔兰民族主义政治运动的切身经验的影响下,叶芝的创作风格发生了比较大的变化,更加趋近现代主义了。

叶芝曾于1923年获得诺贝尔文学奖,获奖的理由是“以其高度艺术化且洋溢着灵感的诗作表达了整个民族的灵魂”。1934年,他和拉迪亚德·吉卜林共同获得古腾堡诗歌奖。

创作背景及 鉴赏

这是一首情诗,是叶芝写给他终生追求的一位女性——毛德·冈。毛德·冈是一位美丽的女演员,同时是爱尔兰自治运动的领导人之一。叶芝对她一见钟情,但却遭到了拒绝。这段痛苦的恋情伴随了诗人一生。

这首诗写于诗人感情受挫之后。诗人写这首诗时,他所爱恋的对象正值青春年少,有着靓丽的容颜和迷人的风韵。诗人却将时间推移到几十年以后,想象自己的恋人衰老时的情景。一般恋爱中的人,总会赞美自己的恋人如何美貌、如何青春,但叶芝笔下的恋人,早已年华老去,头发花白,睡思昏沉,这表明诗人眷恋的不是“你”的外貌,他的感情也不会因岁月的流逝而消退,反而历久弥坚。本诗与其说是诗人在想象中讲述少女的暮年,不如说是诗人在向少女、向滔滔流逝的岁月剖白自己天地可鉴的真情。从这个意义上讲,打

动我们的正是诗中流溢出的那股哀伤无望、却又矢志无悔的真挚情感。

Day 2

Tonight I Can Write

今夜我可以写

诗歌 赏析

Tonight I Can Write

Pablo Neruda

Tonight I can write the saddest lines.

Write, for example, "The night is starry

and the stars are blue and shiver in the distance."

The night wind revolves in the sky and sings.

Tonight I can write the saddest lines.

I loved her, and sometimes she loved me too.

Through nights like this one I held her in my arms.

I kissed her again and again

今夜我可以写

巴勃鲁·聂鲁达

今夜我可以写出最悲伤的诗句。

譬如写，“夜空镶满了繁星
闪烁着幽缈的蓝光”。

晚风正在天空盘旋歌唱。

今夜我可以写出最悲伤的诗句。

我爱她，有时她也爱我。

就在这样的夜，我曾拥抱着她。

一遍又一遍地亲吻，在无尽

爱·从来都是一件千回百转的事