

COMMENCEMENT
英汉对照 励志典藏
★ADDRESSES★
AT TOP AMERICAN UNIVERSITIES

美国名校 毕业演讲大公开

谱写华丽的人生
Write the Future

那些艺术巨星对我的忠告



附赠演讲现场视频 DVD
ROM

杨勇 何正云◎主编 丁晓蔚 刘岚 李淑兰◎译



中国宇航出版社

H319.4/1818D

:4

2013

美国名校 毕业演讲大公开

谱写华丽的人生

那些艺术巨星对我的忠告

杨勇 何正云◎主编 丁晓蔚 刘岚 李淑兰◎译

北方工业大学图书馆



C00344592



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

美国名校毕业演讲大公开谱写华丽的人生：那些艺术巨星对我的忠告：英汉对照/杨勇，何正云主编；丁晓蔚，刘岚，李淑兰译. --北京：中国宇航出版社，2013.9

ISBN 978-7-5159-0478-8

I. ①美… II. ①杨…②何…③丁…④刘…⑤李…
III. ①英语—汉语—对照读物②演讲—美国—选集
IV. ①H319.4: I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 201734 号

策划编辑 刘杰
责任编辑 刘杰

装帧设计 文道思
责任校对 王全莉

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900
(010)68768541

(010)88530478(传真)
(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部
(010)68371105

北京宇航文苑
(010)62529336

承印 三河市君旺印装厂

版次 2013年9月第1版

2013年9月第1次印刷

规格 787×960

开本 1/16

印张 17

字数 286千字

书号 ISBN 978-7-5159-0478-8

定价 29.80元(随书附赠DVD光盘)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

每一颗年轻的心都向往头戴方帽、身穿礼袍的那个毕业日，都向往隆重而欢欣的毕业典礼。对于很多学子而言，毕业典礼凝聚着自己寒窗苦读数载的付出和收获。在英语文化中，“commencement”一词不仅表示授予学位的“毕业典礼”，也表示“开端”和“开始”。事实上，你若向更广阔的人生展望一番的话，跨出校门前的毕业典礼的的确确就是一个崭新的开端。

最早的大学毕业典礼也许可以追溯到11世纪的欧洲，西方公认其始于意大利的博洛尼亚大学。博洛尼亚大学是当今世界上最古老的高等学府，迄今已有900多年的历史，是欧洲“大学之母”。那时巴黎和博洛尼亚的大学生实际上是跟随某个行业的“师傅”学习手艺的“学徒”，他们在技艺学成之日可以获得相当于如今学位证书的“技艺证书”，而毕业典礼就是庆祝他们从“学徒”转变成“师傅”，获得特定行业执业资格的仪式。15世纪牛津大学的毕业典礼已经出现演讲环节，但那时是要求每位毕业生用拉丁文发表毕业演讲，而非校长和嘉宾发表演讲。美国最早的上大学毕业典礼是哈佛大学于1642年举行的。

在传统的大学毕业典礼上，即将毕业的学生在接过学位证书，把礼帽上的流苏拨到左侧，成为真正的毕业生之前，可以聆听一场不可或缺的演讲。毕业典礼演讲人是校方特邀的公众人物或著名校友，他们都在其所属的领域有所建树，通常都会获得该校当年的荣誉博士学位。毕业典礼演讲不同于一般意义的演讲。在这一特殊时刻，毕业典礼演讲人和毕业生一样，也要身穿“学院礼袍”，他们的演讲都具有鲜明的主题和个人特色。但最重要的是，在毕业生的这个重要人生节点上，他们都以“过来人”的身份，有针对性地给即将踏入社会的年轻人提出实用的建议，分享各自独特的人生理念。

每年的5月至6月是美国各所大学的毕业典礼季，毕业庆祝往往意味着好几天精彩热闹的活动，如毕业纪念日，各学院颁发证书仪式，毕业游行，校友重聚等

等，毕业典礼是毕业活动中最重要的一项，而毕业典礼上的演讲则备受关注。为此，编者精心筛选出80余篇题材新颖、时代感极强、充满正能量的美国名校毕业典礼演讲，按照演讲人所属的领域分为《美国名校毕业演讲大公开 攀上世界的巅峰——那些政界名流对我的激励》《美国名校毕业演讲大公开 让世界因我不同——那些商业精英对我的鼓励》《美国名校毕业演讲大公开 感悟智慧的力量——那些知名学者对我的启迪》和《美国名校毕业演讲大公开 谱写华丽的人生——那些艺术巨星对我的忠告》四册。这些毕业典礼演讲人的职业不同、经历不同，读者可以根据自己所学的专业、兴趣特长或职业规划进行选择，相信会产生更强烈的共鸣。

本套图书作为英语读物，以英中对照的方式把多场风格各异的美国名校毕业典礼演讲介绍给广大读者，演讲原文体现了具有演讲人个体风格的地道表达，其中也包含着丰富的社会文化现象；书中规范的译文可以帮助读者练习翻译，更准确地把握演讲的内容；书中注释的单词或短语可以帮助读者扫清阅读障碍，对提及的一些重要人物、事件、法规等都进行了简要的介绍，读者可以在学习语言的同时，开阔视野，增长见识。尤其值得一提的是，我们提供了演讲现场视频，读者可以亲历毕业典礼现场，体验那些独特的校园文化。

《美国名校毕业演讲大公开 攀上世界的巅峰——那些政界名流对我的激励》精选的是贝拉克·奥巴马、希拉里·克林顿、本·伯南克等政界名流的演讲，他们都突出强调毕业生所肩负的历史使命和社会责任。比如，贝拉克·奥巴马强调公民意识的重要性，希拉里·克林顿号召毕业生们为女性的权利而努力，罗伯特·盖茨号召学生积极投身公共服务事业，苏珊·赖斯鼓励毕业生致力于对抗全球饥饿、贫困与不平等，朱棣文号召毕业生们要为人类的未来着想，关注气候变化与能源的可持续发展。同时，这些演讲人也为毕业生的未来发展提出了宝贵的建议，激励他们去做既能让自己获得满足又能造福社会的事。

《美国名校毕业演讲大公开 让世界因我不同——那些商业精英对我的鼓励》精选的是企业创始人、首席执行官、董事长等商业精英的演讲，包括比尔·盖茨、史蒂夫·乔布斯、蒂姆·库克、埃里克·施密特等人，他们有的讲述了艰难的创业历程，有的讲述了企业的经营理念，有的讲述了自己的兴趣爱好，他们以真诚的态度和高度的社会责任感，激励人们勇于迎接挑战，满怀信心地去创造更加美好的世界。此外，编者也选录了以惠普前首席执行官卡莉·菲奥莉娜和脸谱网首席运营官谢丽尔·桑德伯格为代表的女性企业家的演讲，这些女强人

的演讲则从女性的角度给予忠告，令人深思。

《美国名校毕业演讲大公开 感悟智慧的力量——那些知名学者对我的启迪》精选的是畅销书作家、大学校长、知名教授等人的演讲，他们大多讲述的是个人的情感和经历，有的流露出对他人的真挚关怀，有的表达了对正义和自由的无限向往，有的呼吁世人关注未来的可持续发展。比如，哈佛大学校长德鲁·福斯特在演讲中强调在尊重历史的基础上，将个人理想与世界需要紧密联系在一起；生物学家爱德华·威尔逊讲述了人类与自然的共生关系，唤醒每个地球人的责任感。

《美国名校毕业演讲大公开 谱写华丽的人生——那些艺术巨星对我的忠告》精选的是影视巨星、大牌导演、著名主持等人的演讲，他们或坦城地回顾自己功成名就过程中的酸甜苦辣，或剖析实现自我超越的关键因素。比如，因《音乐之声》而家喻户晓的朱莉·安德鲁斯回顾了自己人生中几次大的起伏，用英国式的优雅气质和诗一样的优美语言告诉毕业生们当逆境来袭时，要“且行且学习”。脱口秀女王奥普拉·温弗瑞讲述到正是因为自己的热情与坚持才成就了她的王牌脱口秀节目，也成就了她的不断超越自我的奇迹人生。

不论是政界名流的语重心长，还是商业精英的开拓进取，不论是知名学者的理性严谨，还是艺术巨星的夸张调侃，在毕业典礼的演讲台上，他们都摘下了头顶耀眼的光环，提出了实用的忠告和建议，分享了各自独特的人生视角和智慧理念。不论你是即将毕业的学生，还是初涉职场的新人，都能从本套书中获得丰富实用的启发和激励，获得语言和文化的双重收获。

本套图书辑录的演讲均为毕业典礼上的现场演讲，通常情况下，受邀的演讲人会提前向学校提交一份完整的演讲稿，但在演讲现场受各种因素的影响，用词用语可能与原演讲稿稍微存在一些差异。因此，在编译的过程中，我们尽量力求视频与文字对应，以方便读者进行听读和学习。但是由于水平有限，编译之中难免存在不足之处，在此深表歉意，并恳请读者不吝指正！

编者

2013年7月

C O N T E N T S

目录



Fear Is Good 恐惧是件好事 / 1

知名主持人艾德·赫尔姆斯在诺克斯学院2013年毕业典礼上的演讲

Don't be afraid of fear. Because it sharpens you, it challenges you, it makes you stronger; and when you run away from fear, you also run away from the opportunity to be your best possible self.

不要害怕恐惧。因为它磨砺你，挑战你，让你更强大；当你避开恐惧的时候，你也避开了成为最优秀的自己的机会。



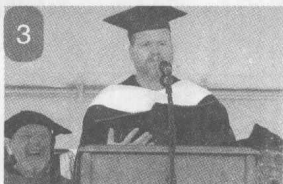
Develop an Internal Moral, Emotional GPS

开发内在的道德和情感定位系统 / 13

脱口秀女王奥普拉·温弗瑞在哈佛大学2013年毕业典礼上的演讲

The key to life is to develop an internal moral, emotional GPS that can tell you which way to go.

生活的关键是开发你内心中有关道德、情感的定位系统，这个系统会告诉你该走哪条路。



Listen to the Dissent in Yourself 倾听自己内心的异议 / 29

著名编剧乔斯·韦登在卫斯理大学2013年毕业典礼上的演讲

You have, which is a rare thing, the ability and the responsibility to listen to the dissent in yourself, to at least give it the floor, because it is the key not only to consciousness, but to real growth.

你们具有罕见的能力和责任感，去倾听你内心的异议。至少给它发言权。因为它不仅是意识的关键，也是真正成长的关键。



Keep Learning as You Go 且行且学习 / 39

著名演员朱莉·安德鲁斯在科罗拉多大学博尔德分校2013年毕业典礼上的演讲

Use your knowledge and your heart to stand up for those who can't stand. Speak for those who can't speak. Be a beacon of light, for those whose lives have become dark.

用你们的知识和爱心，支持那些无法站立的人。为那些无法言语的人辩护。为那些生活变得一片黑暗的人，做一座灯塔。



Take a While to Do Something Positive to the World

花点时间，做点对世人有用之事 / 51

著名喜剧演员史蒂夫·卡雷尔在普林斯顿大学2012年毕业典礼上的演讲

Every once in a while, put something positive into the world. Do something kind, make somebody laugh, and don't take yourself too seriously.

每次都花点时间，做点对世人有用的事情。做点善事，让人笑一笑，别太死板。



I Feel So Important

我倍感受宠 / 61

著名演员简·林奇在史密斯学院2012年毕业典礼上的演讲

My advice to you: live in the moment. Stay fluid, roll with those changes. Life is just a big extended improvisation. Embrace the ever changing, and ever evolving world with the best rule I've ever found. "YES AND."

我给大家的建议是：活在当下，顺应潮流，随机应变。生活就是一幕大型的即兴表演剧。用我领悟到的最佳生活规则，“没问题，请继续”，来拥抱这个不断变化、不断发展的世界。



When You Mess Up, You Still Have Time

弄砸也无妨，机会依然在 / 79

著名主持人亚当·萨维奇在萨拉劳伦斯学院2012年毕业典礼上的演讲

I'm sorry to tell you that you will hurt people that you love, and that you will help people you detest. This is called being human, and it happens to everyone, whether you like it or not. Nobody escapes.

大家会伤害我们所爱的人，也会帮助我们所恨的人，很抱歉不得不这么说。这就是人性，人人都会如此，不论你喜欢与否，无人能够逃脱。



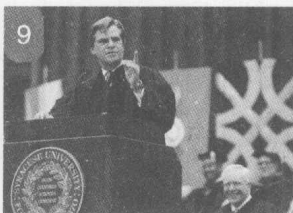
Will Things into Existence

依靠意志，梦想成真 / 89

著名主持人艾拉·格拉斯在戈切尔学院2012年毕业典礼上的演讲

You have to surround yourself with things that are interesting to you and notice what is exciting to you and what you want to dive into, and finding what you're going to make your short story or film or song or art project or movie about is a job.

你必须让自己置身于你感兴趣的环境，注意到让你兴奋的东西，以及你想要深入研究的东西，发现你想要创作的小说、影片、歌曲、艺术项目或电影所需要的想法，这就是一份工作。



Civility, Respect, Kindness, Character 文明待人，尊重他人，提倡仁爱，培养个性 / 99

知名编剧阿伦·索金在雪城大学2012年毕业典礼上的演讲

Don't ever forget that you're a citizen of this world, and there are things you can do to lift the human spirit, things that are easy, things that are free, things that you can do every day. Civility, respect, kindness, character.

永远也别忘了你是这个世界的公民，而且你可以做很多提升人类精神的事情，那些简单的事情，自由的事情，你可以每天做的事情。文明待人，尊重他人，提倡仁爱，培养个性。



Through Disappointment You Gain Clarity 失望使你思路清晰 / 113

著名脱口秀主持人柯南·奥布莱恩在达特茅斯学院2011年毕业典礼上的演讲

I tell you that whether you fear it or not, disappointment will come. The beauty is that through disappointment you can gain clarity, and with clarity comes conviction and true originality.

我告诉你们，无论你们惧怕与否，失望在所难免。好在失望能使你思路清晰，这便会有坚定的信念和真正的独创性。

11



You Cannot Do It Alone 你不可能单打独斗 / 121

著名喜剧演员艾米·波勒在哈佛大学2011年毕业典礼上的演讲

Find a group of people who challenge and inspire you, spend a lot of time with them, and it will change your life.

找到一个能挑战并激励你的群体，多跟他们在一起，这将会改变你的生活。

12



Stand on the Fulcrum of Fear and Faith 站在恐惧与信念的平衡点上 / 131

著名演员汤姆·汉克斯在耶鲁大学2011年毕业典礼上的演讲

Fear is whispered in our ears and shouted in our faces. Faith must be fostered by the man or woman you see every day in the mirror. The former forever snaps at our heels and our synopsis and delays our course, the later could spur our boot heels to be wonderment, stimulate our creativity, and continue to drive us forward.

恐惧在我们的耳边轻声细语，当我们的面则是大喊大叫。信念必须由你每天在镜子里看到的自己来培养。前者永远在追咬我们的脚后跟和神经，延缓我们的进程；后者则可以鞭策我们创造奇迹，激发我们的创造力，并一直推动我们向前进。



Anything in This World Is Possible
一切皆有可能 / 147

著名喜剧演员吉米·廷格尔在哈佛大学2010年毕业典礼上的演讲

I believe very very strongly that is with the right amount of physical, spiritual and intellectual help, almost anything in this world is possible.

我坚信，只要在物质、精神、智力方面有合适的帮助，一切皆有可能。



Here's to Always Learning More
要永远多学善思 / 155

著名演员朱莉安娜·马古利斯在萨拉劳伦斯学院2010年毕业典礼上的演讲

You have to remember you will more likely find that pot of gold if you follow your passion, are driven to succeed, and open to learning more as you go. Remember the guys you founded Google were passionate about the search first—money came later.

你们记住：你们更有可能发现，秉承激情，才可驱向成功，视野也随之开拓。记住创建谷歌的那些家伙，首先最感兴趣的是搜索，接着才财源滚滚。

15



Be True to Yourself
真实面对自我 / 171

著名主持人艾伦·德杰尼勒斯在杜兰大学2009年毕业典礼上的演讲

The most important thing in your life is to live your life with integrity, and not to give into peer pressure to try to be something that you're not. To live your life as an honest and compassionate person to contribute in some way.

生命中最重要的就是真诚地生活，不因众人的压力而改变自己，委曲求全。做一位诚实、富有同情心的人，以某种方式作出自己的贡献。

16



Nobody Ever Makes It Without Hard Work
不经历风雨，怎能见彩虹 / 181

著名乡村音乐歌星多莉·帕顿在田纳西大学2009年毕业典礼上的演讲

Working hard is not just effort. It's learning. It's trying new things. And it's about taking chances.

努力工作不仅仅是尽力，它也是一种学习，即你要尝试新事物，抓住新机遇。



Feelings, Failures and Finding Happiness

感觉、失败与寻找快乐 / 197

脱口秀女王奥普拉·温弗瑞在斯坦福大学2008年毕业典礼上的演讲

In order to be truly happy, you must live along with and you have to stand for something larger than yourself. Because life is a reciprocal exchange. To move forward you have to give back.

你必须与一个比你更强大的事物共同生活，并支持它。唯有如此，才能得到真正的快乐。因为人生就是相互交流，为了前进你必须先回报。



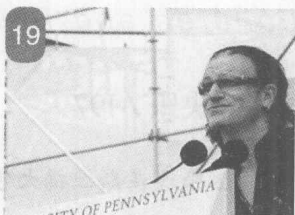
We're Gonna Be OK

一切都会变好的 / 219

著名主持人乔恩·斯图尔特在威廉玛丽学院2004年毕业典礼上的演讲

Success is defined in myriad ways, and you will find it, and people will no longer be grading you, but it will come from your own internal sense of decency.

成功的定义难以计数，你们终将发现，成功不是由别人来评价，而是取决于自己内心的行为正派感。



Because We Can, We Must
因为能够，所以必须 / 229

U2乐队主唱博诺·沃克斯在宾夕法尼亚大学
2004年毕业典礼上的演讲

Well this is the time for bold measures. This is the country, and you are the generation.

这是需要果敢举措的时代，这是勇于采取果敢举措的国度，而你们，就是这一代人。



Not Too Hard to Get Right
做对一件事其实并不难 / 245

著名演员威尔·费雷尔在哈佛大学2003年毕业
典礼上的演讲

If anyone can handle the ups and downs of this crazy blue marble we call Planet Earth, it's you guys. As I stare out into this vast sea of shining faces, I see the best and brightest.

如果说还有谁能够操控这个被称为“地球”的浮沉的话，那就是你们。当我望向你们这片神采奕奕的面孔之海时，我看到的永远是最棒的、最亮的。



Fear Is Good 恐惧是件好事

——知名主持人艾德·赫尔姆斯在诺克斯学院
2013年毕业典礼上的演讲

名人档案

艾德·赫尔姆斯 (Ed Helms)，全名爱德华·帕克·赫尔姆斯 (Edward Parker Helms)，1974年1月24日出生于美国佐治亚州的亚特兰大，知名电视节目主持人和演员。2002年4月至2006年中旬，赫尔姆斯参与讽刺新闻节目《每日秀》(The Daily Show)的“现场报道”，主持“数字手表”等环节；2011年至2013年主持《周六夜现场》(Saturday Night Live)节目。他还出演过多部电影和电视剧，包括情景喜剧《办公室》(The Office)、电影《宿醉》(The Hangover)、《博物馆惊魂夜》(Night at the Museum)等。他多才多艺，是寂寞三重唱(The Lonesome Trio)乐队的一员，还在自己的电视节目中表演过弹奏吉他、班卓琴、钢琴和西塔尔琴(印度的一种大弦弹拨乐器)。

内容提要

2013年6月8日，诺克斯学院邀请知名电视节目主持人艾德·赫尔姆斯参加毕业典礼并担任演讲嘉宾。艾德用自己的亲身经历，幽默地阐述了“恐惧是件好事”这一道理：当你深入探究、剖析你的恐惧时，会发现你害怕的事其实就是你真正想要做到的事；你的恐惧可以“成为通向成功之路的一种精神向导”，为你指明前进的方向，激发你的好奇心和斗志。