

振宇英语
Zhenglish
To Be No.1

英语 睡前5分钟

※ 细细研读那璀璨闪耀的华章 ※

主 编 方振宇
副主编 赵红毅

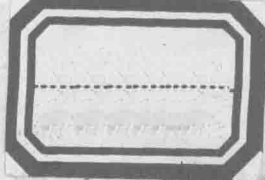
闪亮美文

附MP3光盘



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

Zhenglish
To Be No.1



英语 睡前5分钟

《细细研读那璀璨闪耀的华章》

主 编 方振宇

副主编 赵红毅

闪
光
美文

附MP3光盘



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

英语睡前 5 分钟——闪亮美文 / 方振宇主编.-- 北京 :
北京航空航天大学出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5124-0373-4

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038467号

版权所有, 侵权必究。

英语睡前 5 分钟——闪亮美文

主 编 方振宇

副主编 赵红毅

责任编辑 姜伟娜

*

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: 8 字数: 207 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0373-4 定价: 23.80 元 (含光盘)

编委会

主 编 方振宇

副主编 赵红毅

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)		

读那璀璨闪耀的华章

这是一本可以慢慢品味,细细琢磨的中英文对照的美文书。每天睡前抽出5分钟,伴着或昏黄或明亮的灯光,或忧伤或明快的乐曲,或黯然神伤或莫名孤独的心绪,阅读这本书中的每一篇短文,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。

本书精选48篇智慧小短文,分为“拥抱此刻时光”、“我们的爱简单如歌”、“装满吻的匣子”、“且行且珍惜”四个部分,让你在阅读的同时品味世间真情。透过故事传递智慧,通过故事感受英语学习的趣味性。每一个故事都具有深刻的教育意义和生活意义,不仅可以感动人们的心灵,也可以给人们指引方向;不仅能点燃人们内心深处的智慧火花,也能使我们透过一滴水看到整个大海,由一缕阳光洞见整个宇宙。

“拥抱此刻时光”。人生短暂,每一天、每一分钟、每一瞬间都是上帝赐予的礼物,所以要珍惜现在,敢于梦想,勇于挑战,停止同他人的无谓比较,即使遭遇磨难,也能拥有积极的心态,这样我们便能跃过每一个低谷,永远屹立在生活的最高峰。

“我们的爱简单如歌”。徜徉在爱情的神圣殿堂,听大人物小人物的爱情故事,你会明白,爱情不是幻想,只要你耐心等待,终有一天,当你抬起头,会发现那个人正深情地凝望着你,仿佛你是一支蜡烛,是照亮黑暗世界的唯一光明;你会领悟,美好的爱情简单如歌,没有强求,没有虚华,手牵着手,就这样随着时光变化演奏出浪漫的旋律;你会相信,每一个女孩都有属于自己的“水晶鞋”,都可以在辉煌的舞台上跳出自己的舞步。

“装满吻的匣子”。亲情是亘古不变的话题,牵动着我们每个人的心。这里有父母望子成龙的情怀,如美国总统奥巴马在给女儿的一封信中这样写道“这些是我想

要让你们得到的东西：在一个梦想不受限制、无事不能成就的世界中长大，长成具有慈悲心、坚持理想，能帮忙打造这样一个世界的女性。”这里也有子女报得三春晖的感恩，《装满吻的匣子》中的小女孩湿润了我们每个人的眼睛，同时也让我们明白：我们每个人都被赠予一个无形的金色礼盒，里面装满了来自父母、子女、家人、朋友及上帝无条件的爱与吻。

“且行且珍惜”。迎着风向前行，我们已经一起走到这里，偶尔想起过去，点点滴滴如春风化作雨，润湿眼底。读到这一部分的每一篇文章时，都会感动，也会领悟很多道理。《人生四季》告诉我们：“如果你在寒冬时放弃，你将失去春之希望，夏之灿烂，秋之收获。”生活中难免荆棘丛生，没必要为一时的失利而痛苦，所以请记住：不要为一时痛苦而放弃其他快乐。读《老渔夫的故事》，我们明白了：一个可爱的灵魂不会因为一路风风雨雨，而忘记天边的彩虹；一颗感恩的心灵，不会因为一时的痛苦而愤愤不平。学会面对不幸，拥有一颗感恩的心，你就会从容而淡然！

这本书是心灵之声，犹如佛前的青莲，听风，看雨，醉月，牵动着世间一颗颗牵挂与企盼的心。又若雨夜的蝴蝶，低吟，高亢，轻舞人世间，留给了人们无限的牵挂和思念。希望所有看到这本书的读者，能因这本书中的某一个故事，或某一句话而改变人生，从而由简单变得非凡，由失败走向成功。希望书中的智慧让你的人生绽放出美丽的七彩光芒！

方振宇
北京千鹤园

目录

拥抱此刻时光

- Day 1 A Story on an Island 孤岛上的故事 3
- Day 2 Life Is Like a Coffee 生活是杯咖啡 6
- Day 3 We Are on a Journey 人在旅途 8
- Day 4 What's Love? 什么是爱? 11
- Day 5 Black Charcoal, White Shirt 黑木炭, 白衬衫 14
- Day 6 Every Day Is a Gift 每一天都是特殊的日子 18
- Day 7 Life Is What We Make It 生活靠我们自己创造 24
- Day 8 Put the Glass Down 放下手中的杯子 26
- Day 9 Adopt Positive Thinking into Every Day 积极看待每一天
..... 30
- Day 10 Relish the Moment 拥抱此刻时光 33
- Day 11 Stop Comparing and Being Your Best 停止比较, 做最
好的自己 37
- Day 12 Words to Live by 生活的忠告 43

Day 13 The Joy of Living 生活的乐趣 49

Day 14 Seven Secrets to a Great Life 美丽人生的七大秘诀
..... 51

我们的爱简单如歌

Day 15 Legend of the Rose 玫瑰传奇 59

Day 16 How to Find True Love 如何发现真爱 64

Day 17 Napoleon to Josephine 拿破仑致约瑟芬 75

Day 18 Shelley to Elizabeth Hitchhiker 雪莱致伊丽莎白·西琴勒
..... 78

Day 19 A Successful Relationship 成功的感情 84

Day 20 Rose-tree 玫瑰树 87

Day 21 Love and Time 爱和时间 95

Day 22 The Crystal Shoes 水晶鞋 99

Day 23 Our Love Is Simple as a Song 我们的爱简单如歌
..... 104

Day 24 Love of Two Mutes 无声之爱 108

Day 25	Love and Like 爱与喜欢	112
--------	--------------------------	-----

装满吻的匣子

Day 26	The Apple Tree 苹果树	117
--------	--------------------------	-----

Day 27	A Box Full of Kisses 装满吻的匣子	121
--------	-----------------------------------	-----

Day 28	The Roots of My Ambition 我的自强之源	125
--------	---------------------------------------	-----

Day 29	To My Son 给爱子的信	135
--------	-----------------------	-----

Day 30	A Letter to the Daughters by Barack Obama 奥巴马给 女儿们的一封信	144
--------	---	-----

Day 31	Top Parenting Info: Be Consistent 最高教养之道：坚定	152
--------	--	-----

Day 32	Tell Someone You Love “I Love You” 告诉心爱的人 “我爱你”	156
--------	--	-----

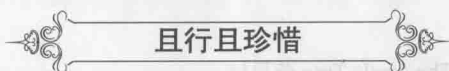
Day 33	All You Remember 你所记得的一切	162
--------	--------------------------------	-----

Day 34	Please Dress Me in Red 请为我穿上红衣	168
--------	--------------------------------------	-----

Day 35	A Wonderful Dialogue between God and a Child 上帝 与孩子的精彩对话	172
--------	---	-----

Day 36	Father's Gift 父亲的礼物	176
--------	---------------------------	-----

- Day 37 We're Raising Children, Not Flowers 我们是在养小孩,
而不是在养花 179



- Day 38 Four Seasons of Life 人生四季 189

- Day 39 Life Is All about Choices 生活充满选择 191

- Day 40 The Old Fisherman 老渔夫的故事 197

- Day 41 A Moment of Joy 片刻的欢乐 204

- Day 42 A Perfect Heart 完美的心 213

- Day 43 Cherish as Going 且行且珍惜 218

- Day 44 The Warmth of a Glass of Milk 一杯牛奶的温暖 ... 222

- Day 45 Friendship Is Your Psyche's Guard 友谊是灵魂的卫兵
..... 227

- Day 46 Chief Seattle's Thoughts 西雅图宣言 231

- Day 47 Poverty and Richness 贫穷与富有 240

- Day 48 A Pair of Precious Hands 宝贵的双手 243

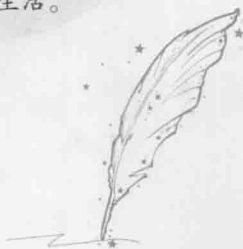


拥抱 此刻时光

英语睡前5分钟
闪亮美文



你的明天充满阳光，
如你心中所想。
你没有理由，
把昨天的黑暗，
带到今天。
今天是美妙的全新体验，
有那么多种可能，
使你的生活如你所愿。
今天开始有新的幸福，
新的方向和新的伙伴。
今天你要提醒自己，
你有足够的能力和力量，
把满意、爱情和欢乐带进你的生活。
今天你要了解自己，
给自己足够的爱心和耐心。
今天你会勇往直前，
奔向那灿烂的明天。



拥抱此刻时光

Day 1

A Story on an Island

孤岛上的故事

闪亮 引语

上帝在关上一扇门的时候会为你敞开一扇窗，生活中的困境有时候只是美好事物的表征。苦难和困境总是不时地挡在美好事物的前面，像阻止王子和白雪公主的王后一样，阻止你迈向美好的事物，令人讨厌、畏惧。殊不知美好事物是磨难身后的影子，隐藏在磨难背后，向你微笑、招手。所以无论遭遇什么样的磨难，都不要失去信心，美好的事物就在前面。

闪亮 美文

The only survivor of a shipwreck was washed up on a small, uninhabited island. He prayed feverishly for God to rescue him, and every day he scanned the horizon for help, but none seemed forthcoming.

Exhausted, he eventually managed to build a little hut out of driftwood to protect him from the elements, and to store his few possessions.

But then one day, after scavenging for food, he arrived home to find his little hut in flames, the smoke rolling up to the sky.

The worst had happened; everything was lost.

He was stunned with grief and anger. "God, how could you do this to me!" he cried.

Early the next day, however, he was awakened by the sound

of a ship that was approaching the island. It had come to rescue him.

“How did you know I was here?” he asked the weary man of his rescuers.

“We saw your smoke signal,” they replied.

It is easy to get discouraged when things are going bad. But we shouldn't lose heart, because God is at work in our lives, even in the midst of pain and suffering.

Remember, next time your little hut is burning to the ground, it just may be a smoke signal that summons the grace of God. For all the negative things we have to say to ourselves, God has a positive answer for it.

在一场船难中，唯一的幸存者随着潮水，漂流到一座荒无人烟的小岛上。他焦躁不安地祈祷上帝能够救他。每天他都注视着海上是否有可搭救他的人，但似乎没有人前来。

感觉筋疲力尽，他最终决定用浮木造一个简陋的小木屋，以保护他在这险恶的环境中生存，并且保存他所剩无几的东西。

但有一天，在他搜寻完食物回到小屋时，却发现他的小屋陷入熊熊烈火之中，滚滚浓烟不断向天上窜。

最糟糕的是：他所有的一切通通化为乌有。

他既悲痛又愤怒，茫然不知所措，怒喊道：“神啊！你怎么可以这样对我！”

第二天一早，他被一艘正向小岛驶近的船只的鸣笛声吵醒。那是来救他的。

“你们怎么知道我在这里？”他问那些船员中一个充满倦意的人。

“我们看到了你发出的烟雾信号。”他们回答说。

人处于困境时，很容易变得沮丧。但我们不应失去信心，因为上帝一直在我们的生活中做着工作，甚至在我们遭遇疼痛和苦难时也是这样。

记住：当下一一次你的小木屋烧毁时，那可能只是召唤上帝

美妙恩典的烟雾信号而已。在所有我们认为负面的事情，上帝都有正面的答案。

闪亮 词汇

1. feverishly ['fi:vəriʃli] *adv.* 激动地，焦躁不安地
2. hut [hʌt] *n.* 小屋
3. element ['elimənt] *n.* [pl.] 自然力（如风、雨和寒冷），恶劣天气
4. scavenge ['skævɪndʒ] *vi.* 搜寻（事物等）
5. be stunned with 因…而震惊，因…而不知所措
6. weary ['wiəri] *adj.* 疲倦的
7. summon ['sʌmən] *vt.* 传唤，召唤

闪亮 链接

趣味典故

Noah's Ark (诺亚方舟)

出自《圣经》。上帝对人类所犯下的罪孽非常忧虑，决定用洪水消灭人类。而诺亚是个正直的人，上帝吩咐他造船避灾。经过 40 个昼夜的洪水，除诺亚一家和部分动物外，其他生物都被洪水吞没了。后来人们常用此比喻灾难中的避难所或救星。

We need good planning. The Noah's ark was built before the heavy rain came.

我们需要做好准备。诺亚方舟是在大雨来临之前建好的。

Without doubt, they take the Noah's ark and start an online shop first under real pressure.

毫无疑问，在现实压力之下，他们最先乘上网店这艘诺亚方舟。

Life Is Like a Coffee

生活是杯咖啡

闪亮 引语

生活像一杯浓咖啡,如果怀着囫囵吞枣的心态去对待它,只能尝到苦苦滋味;如果用心细细品尝,则会是一种味道:香甜,仿佛杯中盛着满满的一杯温情,使人品后更觉温暖。

闪亮 美文

A group of alumni, highly established in their careers, got together to visit their old university professor. The conversation soon turned into complaints about stress in work and in life. Offering his guests coffee, the professor went to the kitchen and returned with a large pot of coffee and an assortment of cups — porcelain, plastic, glass, crystal, some plain-looking, some expensive, some exquisite — telling them to help themselves to the coffee.

When all the students had a cup of coffee in hand, the professor said:

“If you noticed, all the nice-looking expensive cups were taken up, leaving behind the plain and cheap ones. While it is normal for you to want only the best for yourselves, that is the source of your problems and stress.”

“What all of you really wanted was coffee, not the cup, but you consciously went for the best cups and were eyeing each other's cups.”

“Now consider this: Life is the coffee and the jobs, money

and position in society are the cups. They are just tools to hold and contain life, and do not change the quality of life. Sometimes, by concentrating only on the cup, we fail to enjoy the coffee God has provided. So, don't let the cups drive you ... enjoy the coffee instead."

一群毕业生,各自在事业上都已经有所建树,相约一起去看望他们年老的大学教授。谈话一会儿就变成了各自对工作和生活压力的抱怨。在用咖啡招待这些客人时,教授去厨房端来一大壶咖啡,并拿出各式各样的咖啡杯——陶瓷的、塑料的、玻璃的、水晶的,有看上去普通的、有价值不菲的、有做工精细的——让他们自己倒咖啡喝。

当所有学生手中都端了一杯咖啡后,教授发话了:

“如果你们注意一下,就会发现所有好看的昂贵的杯子都被挑走了,剩下的只是那些普通的和便宜的。当然,每个人都只想拥有最好的,这很正常,但这也正是你们的问题和压力的根源所在。”

“其实你们真正想要的是咖啡,而不是杯子,但你们却又都下意识去挑选最好的杯子,并观察别人拿到的杯子。”

“现在设想一下:如果生活是杯中的咖啡,工作、财富和社会地位就是那些杯子。它们只是维持生活的工具而已,并不改变生活质量。有时候,我们在过于关注杯子的同时却忘了去品味上帝赐予的咖啡。所以,不要成为杯子的奴隶…好好品味杯中的咖啡。”

闪亮 词汇

1. **alumnus** [ə'λmnu:s] *n.* 男校友;男毕业生(复数形式 alumni)
2. **an assortment** [ə'sɔ:tment] *n.* 各种各样的
3. **porcelain** ['pɔ:səlin] *n.* 瓷;瓷器
4. **exquisite** ['ekskwizit] *adj.* 精致的
5. **concentrate** ['kɒnsəntreit] *vi.* 集中,全神贯注