



等待花开的日子

(1000词汇量) **每天5分钟**

双语晨读晨听

5 MINUTES A DAY READING IN THE MORNING

主编 祝帅娟 张元婧

- 培养语感
- 提升单词量
- 增强阅读力与写作力
- 锻炼听力
- 改善发音

5 MINUTES A DAY

宜读宜诵 宜听宜记

流畅美文，

如清晨一口新鲜的空气



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



等待花开的日子

(1000词汇量) **每天5分钟**

双语晨读晨听

5 MINUTES A DAY READING IN THE MORNING

主编 祝帅娟 张元婧

 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

·北京·

内 容 提 要

每天5分钟晨读晨听,全面(语感、单词量、阅读与写作、发音、听力)提升英语水平!

本套书按词汇量分为500、1000、1500、2500、3500五个级别,读者可以按照自己的英语水平逐级学习,循序渐进。本书精选的是适合英语初级学习者学习的经典范文,1000词汇量。它包括寓言晓理、心灵鸡汤、名篇选读、成长励志、健康密码等8部分,力求为读者奉上一道多姿多彩的英文大餐。

本书所选范文易读易记,并配专业外教朗读的高清录音,读者既可按照本书前勒口的说明下载APP获取阅读及录音资料,也可登录www.wsbookshow.com输入书名关键字自助下载,每天5分钟,轻松提高英语力!

图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟双语晨读晨听·等待花开的日子:1000词汇量 / 祝帅娟,张元婧主编. — 北京:中国水利水电出版社,2017.6

ISBN 978-7-5170-5463-4

I. ①每… II. ①祝… ②张… III. ①英语—阅读教学—自学参考资料②英语—听说教学—自学参考资料
IV. ①H319

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131157号

责任编辑:邓建梅

装帧设计:智慧果

书 名	每天5分钟双语晨读晨听·等待花开的日子(1000词汇量) MEI TIAN 5 FENZHONG SHUANG YU CHEN DU CHEN TING · DENGDAI HUAKAI DE RIZI (1000 CIHUI LIANG)
作 者	主编 祝帅娟 张元婧
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 16印张 307千字
版 次	2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	46.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

编委会成员

(排名不分先后)

杨金鑫 蒋佳池 石文 祝万伟 何长领
葛俊 成琳 陈翔 王琴 蒋学晨
张艳萍 杨晓丽 王巧梅 马梦 原理
吴淑严 陈丽霞 杨玉叶 王雅琪 刘婉儿
武少辉 孙帅 刘林 高爱琴 王亚楠
孙银银 何婧 李雪 张蒙 刘晓
韩青 梁俊茂 王霞 曹佳影 许伶俐

序

大思想家培根曾说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才。”著名学者林语堂先生也说过：“没有阅读习惯的人，往往被禁锢于眼前的世界……但当他拿起一本书时，他会立刻进入一个不同的世界。”

在阅读中，我们体验语言的魅力，收获丰富的知识，感悟生命的成长。读英语也是如此，每天早晨，读一篇地道好英文，听一段英语好声音，让文字唤醒我们的大脑，开启美好的一天。在晨读中，你看见的是无声的语言；在晨听中，你遇见的是有声的语言。

鉴于此，我们精心编写了“每天5分钟双语晨读晨听”套书，本套书共五册，根据不同英语水平的读者，分为《每天5分钟双语晨读晨听·单纯的美好（500词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·等待花开的日子（1000词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·微笑着长大（1500词汇量）》《每天5分钟双语晨读晨听·那时青春年少（2500词汇量）》以及《每天5分钟双语晨读晨听·最好的自己（3500词汇量）》。希望这套书带你走进别样的世界，带给你别样的阅读收获。

本套书具有以下几大优势和特色：

晨读 + 晨听——阅读和听力双重飞跃

“一日之计在于晨”，每天晨起，读地道英文，听标准发音，通过不断的阅读、聆听、模仿、跟读，培养英语语感，将英语这种语言及其韵律刻进大脑。潜移默化之中，你会发现，英语的发音、朗读的节奏感、流利程度及理解能力都会有很大提高。

难易分级——阶梯式学习，定位准确

丛书按照不同阶段、不同水平读者的英语学习需求，将文章按照难易程度进行归类，整理成从500词汇量到3500词汇量五个层次的图书，读者可以根据自己的实际情况进行选择。此外，书中每篇文章前都标有难度等级，供读者参考，确保学习目的更加明确。

语言规范 + 知识性强——体验阅读正能量

所选文章语言地道，用词准确，文法规范，可读性强，是提高语言修养的绝佳材料。不仅如此，读者还可以在原汁原味的英文阅读氛围中，提升文化品味，了解生活百态，拓展人生视野。

纯正英语表达——轻松练就英语脑

书中有丰富的表达方式，能学习到英语遣词造句、谋篇布局的技巧，坚持阅读本丛书，写作能力也能同步提高。

译文精准 + 栏目清晰——英语阅读无障碍

每篇文章都配有流畅的译文，并设置了词汇笔记、文化解读及背诵佳句等栏目，进一步强化了丛书的学习功能，有效帮助读者在阅读英文的同时快速扫清学习障碍，提升英语学习的信心。

5 分钟阅读——化整为零学英语

本套书选取的文章便于阅读，不易产生心理负担或学习抵触，每天闲暇的 5 分钟，读者就能够品读、倾听纯正英文，随时随地想读就读，想听就听，学习效率、时间利用率同步提升。

每一篇文章，都是一次成长的机会；每一段文字，都是一场成功的遇见。如果说每个词都是一个脚步，翻阅本书的时候，我们距离更好的自己又近了一步；如果说每个词都是一滴清泉，翻阅本书的时候，我们也是在进行心灵的洗礼；如果说每个词都是一缕阳光，翻阅本书的时候，智慧的光芒就会洒满整个心房。从现在起，每天早起读一篇文章，听一段文字，用 5 分钟的点滴时间改变自己！

编者

2017 年 3 月于北京

目录

序

Chapter 01 寓言晓理

- | | | |
|------|---|-----|
| 1.1 | The Swan and the Goose 天鹅和家鹅 | 002 |
| 1.2 | The Cat and Venus 猫和维纳斯 | 004 |
| 1.3 | The Mouse, the Frog, and the Hawk 老鼠、青蛙和老鹰 | 006 |
| 1.4 | The Two Dogs 两条狗 | 008 |
| 1.5 | The Huntsman and the Fisherman 猎人和渔夫 | 010 |
| 1.6 | The Lion, Jupiter, and the Elephant 狮子、朱庇特和大象 | 012 |
| 1.7 | The Lion and the Shepherd 狮子和牧羊人 | 014 |
| 1.8 | The Peasant and the Apple-Tree 农夫与苹果树 | 016 |
| 1.9 | The Lion's Share 最大的份额 | 018 |
| 1.10 | The Boasting Wolf 吹牛的狼 | 020 |
| 1.11 | The Image of Mercury and the Carpenter 墨丘利神像和木匠 | 023 |
| 1.12 | The Dancing Monkeys 跳舞的猴子 | 025 |
| 1.13 | The Peacock and Juno 孔雀和朱诺 | 027 |

Chapter 02 心灵鸡汤

- | | | |
|-----|--|-----|
| 2.1 | One at a Time 一次一个 | 030 |
| 2.2 | Start with Yourself 从我做起 | 032 |
| 2.3 | What You Are Is As Important As What You Do 行如其人 | 034 |
| 2.4 | If I Had My Life to Live Over 如果生命可以重来 | 037 |
| 2.5 | Meet Nurse Kaithi 遇见护士凯提文 | 040 |
| 2.6 | On Parenting 论育儿 | 043 |
| 2.7 | Portraits Bring Peace 用画抚慰心灵 | 046 |

Chapter 03 名篇选读

- | | | |
|-----|------------------------------------|-----|
| 3.1 | Dinner with Jean 与让的晚餐 | 050 |
| 3.2 | My Story 我的故事 | 052 |
| 3.3 | The Secret Garden 秘密花园 | 055 |
| 3.4 | A Child's Dream of a Star 一个孩子的星星梦 | 057 |
| 3.5 | Spaceship to the Moon 飞往月球 | 060 |

3.6	Elephant Man 象人, 像人?	063
3.7	A New Life in London 伦敦新生活	066
3.8	Adapt to Change 适应变化	069
3.9	Five Children and It 五个孩子和沙精	073
3.10	Life of Freedom 追求自由的生活	076
3.11	The Call of the Wild 野性的呼唤	079
3.12	The Little Prince 小王子	082
3.13	The Thief of Time 时光小偷	085

Chapter 04 成长励志

4.1	Advice to a Young Man 致年轻人	089
4.2	The Big Lesson 重要的一课	092
4.3	I Love Who I Am As a Person 我喜欢这样的自己	095
4.4	The Measure of Success 成功之法	098
4.5	Faith in Success 坚定信念, 走向成功	101
4.6	Climb That Ladder 努力向上	104
4.7	Look for Greater Purpose in the Things That We Do 追寻更高的目标	107
4.8	Learn to Let Go 学会放手	110
4.9	Fantastic First Sentences 精彩开头句	113

Chapter 05 健康密码

5.1	A Lifesaving At-Home Checkup 居家健康检查	116
5.2	Your Exercise Style Predicts Your Health 运动方式和健康的关系	119
5.3	Things Sleep Doctors Won't Tell You 睡眠医生不会告诉你的事	122
5.4	Mindfulness Meditation 冥想的正能量	125
5.5	How to Wake Up Earlier in the Morning 怎样才能早起	128
5.6	Exercise Benefits Brainpower 运动让人更聪明	131
5.7	Physical Endurance 关于身体极限, 你了解多少	134
5.8	Does Skipping Breakfast Cause Weight Gain 不吃早饭会增肥吗	137
5.9	Loneliness May Make You Sick 孤独可能让你生病	140
5.10	Nutrition Facts for Watermelon 西瓜好吃又营养	142
5.11	How to Breathe 你会呼吸吗	145
5.12	The Strange Connection Between Smoking Weed and Alzheimer's 大麻与老年痴呆症的神秘联系	148

Chapter 06 生活剪影

- 6.1 Is This a Selfie 自拍 152
- 6.2 Privacy Concerns in Modern Times 你的隐私安全吗 155
- 6.3 How to Find a Career That Fits You 如何找到合适的工作 158
- 6.4 Do Video Games Cause Aggression 电子游戏会让人愤怒吗 161
- 6.5 Say No Without Feeling Guilty 说“不”，不用愧疚 163
- 6.6 Find a Job You Love 寻找自己喜欢的工作 166
- 6.7 More Teens Report Depression 为什么越来越多年轻人有抑郁症 169

Chapter 07 社会百态

- 7.1 Don't Let Your Friends' Photos Affect You 别让朋友圈影响你 173
- 7.2 Restored Photos 重生的照片 176
- 7.3 Define Sin 罪之名 179
- 7.4 Why Olympians Bite Their Medals 奥运选手为什么咬金牌 182
- 7.5 One Password to Rule Them All 如何让密码既安全又简单 185
- 7.6 What You Think You Know about Money Can Hurt You
对于钱，你可能认识不够 188
- 7.7 Top 5 Questions Searched about Hillary Clinton
网络搜索希拉里·克林顿最多的五个问题 191
- 7.8 Top 5 Questions Searched about Donald Trump
网络搜索唐纳德·特朗普最多的五个问题 194
- 7.9 Adele on the Secret of Her Success 阿黛尔的成功秘诀 197
- 7.10 Design to Fill a Need 为需要设计 200
- 7.11 After Losing Weight, Your Body Tries to Get You Back
减肥后为什么会反弹 203
- 7.12 My Secret Heroin Addiction 瘾君子的内心独白 206

Chapter 08 趣味科普

- 8.1 Scientists and Red Wine 当红酒遇上科学家 210
- 8.2 The Pulse of Pacemakers 起搏器的生命力 213
- 8.3 Something You Should Know about False Memories
你的记忆可能会骗你 216
- 8.4 What Makes Creatures Smarter 什么让动物更聪明 219
- 8.5 Life in Bluetooth 蓝牙开启你的轻生活 222

8.6	How Did the Ancestors of Modern-Day Birds Survive 鸟类祖先的生存之谜	224
8.7	Shy Fish Prefer to Follow Other Shy Fish 害羞的鱼儿喜欢害羞的领导.....	227
8.8	Dogs Experience Jealousy 狗也会嫉妒吗.....	230
8.9	A One-Way Street for Sound 声波的单行道.....	233
8.10	Who Ever Said No Two Snowflakes Were Alike 谁说没有两片一样的雪花	236
8.11	What Is Emotional Intelligence 情绪智力是什么	239
8.12	Do You Know about Volcano 你了解火山吗.....	241
8.13	Touchy-Feely Questions Answered by Science 让科学帮你回答“感觉”的问题	244

Chapter 01

寓言晓理

1.1

01.mp3

The Swan and the Goose

天鹅和家鹅



成长指数: ★★★★★

难度: ★

字数: 96

天鹅的歌声婉转动听, 这歌声在关键时刻还能挽救自己的生命, 而没有这一本领的家鹅则没有这么幸运了, 为什么呢? 看看下面的故事就知道了。

A **CERTAIN** rich man bought in the market a **Goose** and a **Swan**. He fed the one for his table and kept the other for the **sake** of its song. When the time came for killing the Goose, the cook went to get him at night, when it was dark, and he was not able to **distinguish** one bird from the other. By mistake he caught the Swan instead of the Goose. The Swan, **threatened** with death, **burst** forth into song and thus made himself known by his voice, and **preserved** his life by his **melody**.

词汇笔记

1. certain ['sɜ:tən] adj. 某一个, 确定的
2. goose [gu:s] n. 鹅, 雌鹅, 鹅肉
3. swan [swɒn] n. 天鹅, 杰出的诗人
如, swan song 天鹅临死时的叫声, 最后作品
4. sake [seɪk] n. 为了……之好处, 缘故, 理由
常见搭配: for the sake of /for one's sake 为了……起见, 为了
5. distinguish [dɪs'tɪŋɡwɪʃ] vt. 区别, 辨别
如, distinguish sb. in a crowd 在人群中认出某人
6. threaten ['θreɪn] vt. 恐吓, 威胁
7. burst [bɜ:st] vi. 爆裂, 急于, 爆发
常见搭配: burst forth 突发, 爆发, 喷出
8. preserve [prɪ'zɜ:v] vt. 保护, 保持, 保存
9. melody ['melədi] n. 悦耳的音调
如, He played a delightful melody on his flute. 他用笛子吹奏了欢快的曲调。

文化解读

这个故事选自《伊索寓言》，相传为公元前六世纪古希腊寓言家伊索所著，包括希腊民间故事，部分阿拉伯、希腊和基督教故事，共有 357 篇；其中大部分为动物寓言，以动物为喻，教人处世和做人的道理，少部分以人或神为主，形式短小精悍，比喻恰当，形象生动。

天鹅，羽毛洁白，体态优美，在西方文化中，一直是纯洁、忠诚、高贵的象征，很多文学和艺术作品都是以天鹅为原型的，如安徒生童话中的《丑小鸭》、圣桑的《天鹅之死》，与柴可夫斯基的舞剧《天鹅湖》。

传说天鹅平素不喜发声，但临死之前，必定引颈长鸣，因为声音哀婉动听，感人肺腑，称为绝唱。现多将诗人、作家、画家、音乐等最后的作品或最后一次演出称为“绝唱”。

背诵佳句

1. He fed the one for his table and kept the other for the sake of its song.
一只为了吃肉，另一只则为听其歌声。
2. The Swan, threatened with death, burst forth into song and thus made himself known by his voice, and preserved his life by his melody.
天鹅感觉生命受到威胁，绝望开唱，也正因如此证明了自己就是天鹅，而幸免于死。

精美译文

有个富人养了一只家鹅、一只天鹅。一只为了吃肉，另一只则为听其歌声。家鹅养到可以吃肉的时候，晚上，厨师去抓它，但天很黑，分不清楚哪只是天鹅，哪只是家鹅。就这样，天鹅被当作家鹅抓了出去。天鹅感觉生命受到威胁，绝望开唱，也正因如此证明了自己就是天鹅，而幸免于死。

1.2

02.mp3

The Cat and Venus

猫和维纳斯



成长指数: ★★★★★

难度: ★

字数: 124

猫在维纳斯的帮助下改变了外形，顺利嫁给了喜欢的年轻男子。改变了外形的猫再次看到老鼠时，能否改变自己的天性呢？下面的寓言也许会给你一些启发……

A CAT fell in love with a **handsome** young man, and **entreated** Venus to change her into the form of a woman. Venus **consented** to her request and **transformed** her into a beautiful **damsel**, so that the youth saw her and loved her, and took her home as his **bride**. While the two were **reclining** in their chamber, Venus wishing to discover if the Cat in her change of shape had also **altered** her habits of life, let down a mouse in the middle of the room. The Cat, quite forgetting her present condition, **started up** from the couch and **pursued** the mouse, wishing to eat it. Venus was much disappointed and again caused her to return to her former shape.

Nature **exceeds nurture**.

词汇笔记

1. handsome [ˈhænsəm] adj. 英俊的，大方的，慷慨的，美观的
2. entreat [m'tri:t] vt. 恳求，乞求
常见搭配: entreat sb. for (to show) mercy 向某人求情
3. consent [kən'sent] vi. 同意，赞成，答应
4. transform [træns'fɔ:m] vt. 改变，转换，改造，使……变形
如，Success and wealth transformed his character. 成功和财富改变了他的性格。
5. damsel ['dæmzəl] n. 年轻女人
6. bride [braid] n. 新娘
7. recline [ri'klaɪn] vi. 斜倚，倚靠，躺卧
如，The tired girl reclined on the couch. 这个疲倦的女孩斜躺在长沙发上。
8. alter ['ɔ:lteɪ] vt. 改变
9. start up 突然站起，发动
10. pursue [pə'sju:] vt. 追赶，追踪，从事
如，He felt their eyes pursuing him. 他感到他们的眼睛老是跟着他。
11. exceed [i'kɜ:ɪd] vt. 超越，胜过 如，exceed speed limit 超速

12. nurture ['nʌ:tʃə] n. 养育, 教育, 教养

如, nature and nurture 本性和教养, 遗传和环境

文化解读

维纳斯, 爱神、美神, 同时又执掌生育与航海, 希腊神话中称阿芙罗狄忒 (Aphrodite)。据说维纳斯是从海里升起来, 在泡沫中诞生的。而希腊语中“阿芙罗狄忒”的意思就是“泡沫”。

汉语中“江山易改, 本性难移”出自冯梦龙《醒世恒言》第三十五卷: “看官有所不知。常言道得好, 江山易改, 禀性难移”, 形容人的本性难以改变。英语中也常用 old habits die hard 或 A fox may grow gray, but never good 来表达此意。

背诵佳句

1. Venus consented to her request and transformed her into a beautiful damsel, so that the youth saw her and loved her, and took her home as his bride.
维纳斯答应了它的请求, 把它变成了一位美丽的年轻女子。
2. Venus was much disappointed and again caused her to return to her former shape. Nature exceeds nurture.
维纳斯很失望, 就又把把她变回了原来的样子。这个故事告诉我们: 本性难移。

精美译文

一只猫爱上了一个英俊的年轻男子, 它恳求维纳斯把它变成女人。维纳斯答应了它的请求, 把它变成了一位美丽的年轻女子。年轻男子见到她后爱上了她, 并准备与她回家结婚。维纳斯想看看这只猫在变成人形后, 有没有改变自己的生活习性, 就在他们进洞房时, 放了只老鼠在他们的洞房正中间。那只猫, 完全忘了自己现在的状况, 突然从沙发上站起来就开始追赶老鼠, 要吃了它。维纳斯很失望, 就又把把她变回了原来的样子。

这个故事告诉我们: 本性难移。

1.3

03.mp3

The Mouse, the Frog, and the Hawk

老鼠、青蛙和老鹰



成长指数: ★★★★★

难度: ★★

字数: 180

把别人推向危险时，自己也是很难脱掉干系的。所以，不要对别人心存恶意。善待别人就是善待你自己，伤害别人就是伤害自己。

A MOUSE who always lived on the land, by an unlucky chance formed an **intimate acquaintance** with a Frog, who lived for the most part in the water. The Frog, one day **intent** on **mischief**, bound the foot of this Mouse tightly to his own. Thus joined together, the Frog first of all led his friend the Mouse to the **meadow** where they were accustomed to find their food. After this, he gradually led him towards the pool in which he lived, until reaching the very **brink**, he suddenly jumped in, dragging the Mouse with him. The Frog enjoyed the water amazingly, and swam **croaking** about, as if he had done a good deed. The unhappy Mouse was soon **suffocated** by the water, and his dead body floated about on the surface, tied to the foot of the Frog. A Hawk observed it, and, **pouncing** upon it with his **talons**, carried it **aloft**. The Frog, being still fastened to the leg of the Mouse, was also carried off a prisoner, and was eaten by the Hawk.

Harm **hatch**, harm catch.

词汇笔记

- intimate [ˈɪntɪmət] adj. 亲密的，隐私的
- acquaintance [əˈkweɪntəns] n. 相识，熟人
常见搭配: make sb.'s acquaintance/make the acquaintance of sb. 与某人初次相见，结识某人
- intent [ɪnˈtɛnt] adj. 坚决的，下决心的，热切的，专注的
常见搭配: intent on/upon sth. 决心做（伤害他人的事），专心，专注
- mischief [ˈmɪstʃɪf] n. 恶作剧，淘气
如，There is carelessness, but no mischief. 有些粗心，并无恶意。
- meadow [ˈmedəʊ] n. 草地，牧场
- brink [brɪŋk] n. (峭岸、崖的) 边缘
- croak [ˈkrəʊk] vi. 哇哇叫

8. suffocate [sʌfəkeɪt] vt. 使窒息, 噎住, 闷熄
9. pound [paʊnd] vi. 连续重击, 连续敲打, 苦干
10. talon ['tælən] n. 爪, 魔爪
11. aloft [ə'loʊft] adv. 在高空, 在上
12. hatch [hætʃ] vt. 图谋, 策划, 孵出

文化解读

这个寓言故事也有另外一个版本, 是讲青蛙和老鼠想要永远也不分开才将彼此的腿绑在一起, 从这个侧面来说, 也可以理解为两人之间的关系不能太过亲近, 否则容易受到牵连。

鹰在西方文化中的意义与在中国文化中的意义差别很大。在中国传统文化中, 鹰, 尤其是猫头鹰是厄运、凶狠形象的象征, 而在西方文化中, 鹰的形象较为正面, 一般为严肃、智慧、机敏与力量的象征。

背诵佳句

1. The Frog enjoyed the water amazingly, and swam croaking about, as if he had done a good deed.
青蛙在水里很自在, 呱呱直叫, 就好像它在干一件好事。
2. The Frog, being still fastened to the leg of the Mouse, was also carried off a prisoner, and was eaten by the Hawk. Harm hatch, harm catch.
因为仍与老鼠紧紧绑在一起, 青蛙也被老鹰抓起来吃了。故事告诉我们: 恶有恶报。

精美译文

一只陆生动物老鼠, 不幸遇见并恋上了一只青蛙, 但青蛙大部分时间都生活在水里。一天青蛙恶作剧, 将老鼠的一条腿紧紧绑在自己腿上。一开始, 他们一起, 青蛙只是领着老鼠在他们常去的草地上觅食。然后, 青蛙逐渐向它生活的水池逼近, 直到水边。突然, 它拖着老鼠跳进了水里。青蛙在水里很自在, 呱呱直叫, 就好像它在干一件好事。可怜的老鼠很快就被淹死了, 尸体浮在水面上, 脚还与青蛙绑在一起。一只鹰看到了, 就猛扑下来用爪子把老鼠抓了起来。因为仍与老鼠紧紧绑在一起, 青蛙也被老鹰抓起来吃了。

故事告诉我们: 恶有恶报。