

“没时间”再也不是借口，每天只要1分钟，轻松训练你的英语力！

收录BBC、CNN等重要新闻台的真实报道！



# 微英听

## 1分钟变身

## 英语

## 听力王

强森  
张家玠  
著

九类话题全囊括，一点一滴听英语！  
一次只要一分钟，做零负担听力王！  
超地道全英报道，零距离学好英语！

### 01 9大话题轻松学

精选生活中最常见的话题，无论你想了解八卦新闻、关心影视剧动态，还是关注国家大事，都能让你找得到。

### 02 掌握关键1000单词

精选各类话题下超过近1000个必用关键词，查找不再花费更多时间，理解听力段落更快更省心。

### 03 用听力与世界接轨

各大新闻台（CNN，BBC等）最真实报道，并配有原声录音，彻底告别中式英语，就像置身国外一样，和老外一起关心时事要闻！



# 微英听 1分钟变身 英语 听力王

强森  
张家玠 著

图书在版编目(CIP)数据

微英听:1分钟变身英语听力王/强森,张家玠著

—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.4

(易人外语)

ISBN 978-7-5537-4016-4

I. ①微… II. ①强… ②张… III. ①英语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第279097号

本书中文简体字版由捷径文化出版事业有限公司授权  
凤凰含章文化传媒(天津)有限公司独家出版发行

江苏省版权局著作权合同登记 图字:10-2014-398

## 微英听:1分钟变身英语听力王

---

著 者 强 森 张家玠

责任编辑 张远文 葛 昀

责任编辑 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 8

字 数 320千字

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4016-4

定 价 29.80元(含光盘)

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# Contents 目录

使用说明 ..... 7

## 1 Health 健康篇



- ① Stages of Sleep  
睡眠的阶段 ..... 10
- ② Facing Death  
面对死亡 ..... 13
- ③ Keeping Your Skin Healthy  
保持肌肤健康 ..... 17
- ④ The Importance of Exercising  
运动的重要性 ..... 21

🔊 精选“健康”相关单词 ..... 25

## 2 Entertainment 影视娱乐篇



- ① Be Careful When Downloading  
下载要小心 ..... 30
- ② Flowers  
《花》 ..... 35
- ③ Stars with a Big Heart  
明星慈善家 ..... 41
- ④ Changes Brought by the Internet  
网络带来的变化 ..... 46
- ⑤ Going to a Concert  
去听演唱会 ..... 50
- ⑥ A Non-Political Election  
一场无关政治的选举 ..... 54

🔊 精选“影视娱乐”相关单词 .... 59

|                           |                                   |           |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------|
| <b>1</b>                  | <b>Base Jumping</b>               |           |
|                           | 定点跳伞 .....                        | 64        |
| <b>2</b>                  | <b>Surfing as a Way of Life</b>   |           |
|                           | 冲浪人生 .....                        | 68        |
| <b>3</b>                  | <b>Rising Tennis Stars</b>        |           |
|                           | 网球新星 .....                        | 72        |
| <b>4</b>                  | <b>Impossible Is Nothing</b>      |           |
|                           | 没有什么不可能 .....                     | 76        |
| <b>5</b>                  | <b>Watching the Paralympics</b>   |           |
|                           | 观看残疾人奥运会 .....                    | 79        |
| <b>6</b>                  | <b>The Importance of Sports</b>   |           |
|                           | 运动的重要性 .....                      | 83        |
| <b>7</b>                  | <b>Sports and the Team Spirit</b> |           |
|                           | 运动与团队精神 .....                     | 87        |
| <b>🔊 精选“体育”相关单词 .....</b> |                                   | <b>93</b> |

|                           |                                 |            |
|---------------------------|---------------------------------|------------|
| <b>1</b>                  | <b>Sightseeing in Melbourne</b> |            |
|                           | 在墨尔本观光 .....                    | 98         |
| <b>2</b>                  | <b>Taipei and Taichung</b>      |            |
|                           | 台北与台中 .....                     | 101        |
| <b>3</b>                  | <b>Traveling Problems</b>       |            |
|                           | 旅行时遇到的问题 .....                  | 104        |
| <b>4</b>                  | <b>How to Have a Safe Tour</b>  |            |
|                           | 怎样安全出游 .....                    | 109        |
| <b>5</b>                  | <b>A Traditional Town</b>       |            |
|                           | 一座传统的小镇 .....                   | 113        |
| <b>6</b>                  | <b>Amazing New York City</b>    |            |
|                           | 神奇的纽约 .....                     | 118        |
| <b>🔊 精选“旅游”相关单词 .....</b> |                                 | <b>121</b> |

## 3 Sports 体育篇



## 4 Travel 旅游篇



## 5 Weather 气象篇



## 6 Life 生活篇



- ① Typhoons in Taiwan  
台湾地区的台风 ..... 126
- ② Warning Systems  
警报系统 ..... 129
- ③ The End of the World  
世界末日 ..... 133
- ④ Storm Chasers  
追风者 ..... 136
- ⑤ Weather Apps  
天气预报应用程序 ..... 139
- ⑥ Heavy Rain Problems  
豪雨成灾 ..... 143
- 🔊 精选“气象”相关单词 ..... 146

- ① Food and Us  
食物与我们 ..... 151
- ② Road Rage  
公路愤怒 ..... 156
- ③ Traffic Problems in Taiwan  
台湾地区的交通问题 ..... 159
- ④ The Importance of Clothes  
服装的重要性 ..... 161
- ⑤ Taking Care of the Elderly  
照顾老人 ..... 164
- ⑥ Buy Your Parents a House  
买套房子给父母 ..... 168
- ⑦ Cockroach Problems  
蟑螂问题 ..... 171

- 🔊 精选“生活”相关单词 ..... 174

- ① Drunk Driving  
酒后驾车 ..... 179
- ② Different Methods of Crime  
不同的犯罪手法 ..... 182
- ③ Teenagers and Drag Races  
青少年飙车族 ..... 186
- ④ The “Strawberry Generation”  
草莓族 ..... 190
- ⑤ Using Cell Phones While Driving  
驾驶时使用手机 ..... 196
- 🔊 精选“社会”相关单词 ..... 200

## 7 Society 社会篇



- ① The iPhone Craze  
iPhone 风潮 ..... 205
- ② Life with Cell Phones  
手机人生 ..... 209
- ③ Optical Illusions and Traffic  
视觉错觉与交通 ..... 214
- ④ The Internet: Pros and Cons  
网络的好处与坏处 ..... 216
- 🔊 精选“科技”相关单词 ..... 222

## 8 Technology 科技篇



## 9 Finance 财经篇



- ① Smart Marketing  
聪明营销 ..... 227
- ② Rethinking Your Purchases  
重新思考你的消费能力 ..... 229
- ③ Panic at Banks  
银行恐慌 ..... 233
- ④ Currency and Trade  
货币与贸易 ..... 236
- ⑤ A Book on Freedom  
一本关于自由的书 ..... 243
- ⑥ Management Problems  
管理问题 ..... 246
- 🔊 精选“财经”相关单词 ..... 251

每次与一些英语教师聊到英语听力的话题时，总是忍不住感叹：很多学生会羡慕我们有机会出国，可以把英语说得如同母语一样流畅，但事实上我们的英语发音都不是因为人在国外耳濡目染之后才变得标准的，而是在出国前就很流利了。之所以能拥有地道口音，关键在于我们常常花时间“听”英语。听英语不但可以矫正发音，更大的好处就是能帮助你提升对这种陌生语言的感觉，也就是语感，潜移默化下把英语的语法输入到你的大脑中，让你以一种连自身都察觉不到的方式熟悉这种语言。

每次我们和同学们分享完我们的心得，他们总是会热血沸腾，迫不及待要用“听英语”这种省事又高效的方法让自己的英语水平马上发生“质变”。可是，不管他们是听英语杂志、网络上的教材还是英语广播、新闻，这种听英语的热情常常都不会超过一个星期。为什么？是他们没有毅力、不够坚持吗？我们觉得不是！讨论之后，我们认为练习英语听力还是要找对正确的方法！学生们常会有以下错误的学习方式：

1. 一味地听英语，一天听几个小时：并不是听得多就好！一次性接触很多，吸收的东西却不见得多，可能还会带来一些负面效果，让你觉得英语是一种无趣又浪费时间的东西，甚至反感学习英语。
2. 使用枯燥的教材：听自己没兴趣的教材，怎么会学得开心？越听越没劲，当然会放弃！
3. 虽然听了很多，却不知道听了什么：听了没有听懂，听再多也没有意义，何必把宝贵的时间花在这上面呢？

与其将时间都花在没有效果的学习上，我们建议大家不如试试一天听1分钟吧！别小看1分钟的威力，如果能不间断地维持着一天听一点的习惯，聚沙成塔，结果要比一天听2小时，过三天就放弃可观得多。本书独创“一天1分钟”听力学习法，只要带着MP3，随时随地都可以听，而且每天只需要花短短的1分钟就能提高英语能力。本书精选了日常生活中大家最关心、最常聊到的话题，你可以选择从自己感兴趣的主题听起。本书更贴心地整理好与各大主题相关的单词，方便查找，不用再担心因为听不懂又求助无门而不得不放弃你的听力训练。少了无趣、没了压力，学习才会有成效！

准备好要踏进英语听力的世界了吗？好，我们知道你很有激情，但真的别急！一天，就只要1分钟！

# Contents 目录

使用说明 ..... 7

## 1 Health 健康篇



- ① Stages of Sleep  
睡眠的阶段 ..... 10
- ② Facing Death  
面对死亡 ..... 13
- ③ Keeping Your Skin Healthy  
保持肌肤健康 ..... 17
- ④ The Importance of Exercising  
运动的重要性 ..... 21
- 🔊 精选“健康”相关单词 ..... 25

## 2 Entertainment 影视娱乐篇



- ① Be Careful When Downloading  
下载要小心 ..... 30
- ② Flowers  
《花》 ..... 35
- ③ Stars with a Big Heart  
明星慈善家 ..... 41
- ④ Changes Brought by the Internet  
网络带来的变化 ..... 46
- ⑤ Going to a Concert  
去听演唱会 ..... 50
- ⑥ A Non-Political Election  
一场无关政治的选举 ..... 54
- 🔊 精选“影视娱乐”相关单词 ..... 59

# 3 Sports 体育篇



- ① Base Jumping  
定点跳伞 ..... 64
- ② Surfing as a Way of Life  
冲浪人生 ..... 68
- ③ Rising Tennis Stars  
网球新星 ..... 72
- ④ Impossible Is Nothing  
没有什么不可能 ..... 76
- ⑤ Watching the Paralympics  
观看残疾人奥运会 ..... 79
- ⑥ The Importance of Sports  
运动的重要性 ..... 83
- ⑦ Sports and the Team Spirit  
运动与团队精神 ..... 87
- 🔊 精选“体育”相关单词 ..... 93

- ① Sightseeing in Melbourne  
在墨尔本观光 ..... 98
- ② Taipei and Taichung  
台北与台中 ..... 101
- ③ Traveling Problems  
旅行时遇到的问题 ..... 104
- ④ How to Have a Safe Tour  
怎样安全出游 ..... 109
- ⑤ A Traditional Town  
一座传统的小镇 ..... 113
- ⑥ Amazing New York City  
神奇的纽约 ..... 118
- 🔊 精选“旅游”相关单词 ..... 121

# 4 Travel 旅游篇



## 5 Weather 气象篇



## 6 Life 生活篇



- ① Typhoons in Taiwan  
台湾地区的台风 ..... 126
- ② Warning Systems  
警报系统 ..... 129
- ③ The End of the World  
世界末日 ..... 133
- ④ Storm Chasers  
追风者 ..... 136
- ⑤ Weather Apps  
天气预报应用程序 ..... 139
- ⑥ Heavy Rain Problems  
豪雨成灾 ..... 143
- 🔊 精选“气象”相关单词 ..... 146

- ① Food and Us  
食物与我们 ..... 151
- ② Road Rage  
公路愤怒 ..... 156
- ③ Traffic Problems in Taiwan  
台湾地区的交通问题 ..... 159
- ④ The Importance of Clothes  
服装的重要性 ..... 161
- ⑤ Taking Care of the Elderly  
照顾老人 ..... 164
- ⑥ Buy Your Parents a House  
买套房子给父母 ..... 168
- ⑦ Cockroach Problems  
蟑螂问题 ..... 171

- 🔊 精选“生活”相关单词 ..... 174

- ① Drunk Driving  
酒后驾车 ..... 179
  - ② Different Methods of Crime  
不同的犯罪手法 ..... 182
  - ③ Teenagers and Drag Races  
青少年飙车族 ..... 186
  - ④ The “Strawberry Generation”  
草莓族 ..... 190
  - ⑤ Using Cell Phones While Driving  
驾驶时使用手机 ..... 196
- 🔊 精选“社会”相关单词 ..... 200

## 7 Society 社会篇



- ① The iPhone Craze  
iPhone 风潮 ..... 205
  - ② Life with Cell Phones  
手机人生 ..... 209
  - ③ Optical Illusions and Traffic  
视觉错觉与交通 ..... 214
  - ④ The Internet: Pros and Cons  
网络的好处与坏处 ..... 216
- 🔊 精选“科技”相关单词 ..... 222

## 8 Technology 科技篇



## 9 Finance 财经篇



- ① Smart Marketing  
聪明营销 ..... 227
- ② Rethinking Your Purchases  
重新思考你的消费能力 ..... 229
- ③ Panic at Banks  
银行恐慌 ..... 233
- ④ Currency and Trade  
货币与贸易 ..... 236
- ⑤ A Book on Freedom  
一本关于自由的书 ..... 243
- ⑥ Management Problems  
管理问题 ..... 246
- 🔊 精选“财经”相关单词 ..... 251

### 1 精选9大生活话题

本书精心挑选了一系列生活气息很浓的主题，包括：健康、影视娱乐、体育、旅游、气象、生活、社会、科技、财经，让你的英语听力和国际观同步升级！



### 健康篇 Health

健康是每个人都关心的话题，无论是进行学术研究、看新闻报道或在路上与他人聊天，都一定会接触到和“健康”有关的话题。只要每天听1分钟，健康相关的话题再也难不倒你！

### 2 1分钟与世界接轨

每一篇文章都会提前帮你录制1分钟左右的听力音频，每天只听1分钟，学习英语完全无负担！全书听力内容由专业外籍专家录制，零距离学习最纯正的发音！



#### 1 先听听看！你懂了多少？ Track 001

Most of us spend a third of our lives sleeping. Studies show that sleep disturbances, such as jet lag, can increase our risks of obesity and diabetes, but researchers are still unsure of the exact reason. Therefore, scientists have been conducting studies to learn what happens in our brain while we are sleeping. Scientists tell us that there are four stages of sleep. During each stage our brain behaves differently and so does our body. Each stage is marked by changes in the pattern of brain waves, which can be recorded by a machine.

#### 译文

我们大多数人会在睡眠上花费生命中三分之一的时间。研究显示一些睡眠干扰，如时差反应，会提高我们患肥胖症和糖尿病的风险，但研究者还不确定到底是什么原因。于是，科学家一直在研究人在睡眠时大脑里发生了什么。科学家表示，睡眠有四个阶段。在每个阶段中，我们的大脑有

### 3 听懂关键词，理解力急速飙升

单词能开启理解力的大门！听完1分钟，再来重新确认、温习文中出现过的关键词，你会发现自己对文章的理解力大大提升。



### 单词急救站

disturbance 干扰

increase 增加

risk 风险

obesity 肥胖

diabetes 糖尿病

conduct 实施

## 4 超真实报道，让你仿佛置身国外

这个部分节选了各大英语新闻网站（CNN、BBC等）上的文章。延续前面1分钟听力的主题，听与读双管齐下，与外国人零时差同步学习！

### 超真实报道

★以下彩色的单词请见P25~28“精选‘健康’相关单词”。

你知道吗？以下内容是根据本章主题，从英语报刊或新闻报道中精选出来的。让原汁原味的英语走入你的生活，一次1分钟，为英语听力打下坚实基础！

**S**tudies show that shift work and other sleep disturbances like jet lag can disrupt your body clock and increase the risks of obesity and diabetes. But, until now, researchers haven't really been sure exactly how these changes affect the body's metabolism.

研究显示轮班制工作和其他睡眠干扰，例如时差反应，会扰乱生物钟并提高肥胖症和糖尿病的患病风险。但到现在为止，研究人员还没有真正确定这些变化究竟是如何影响人体的新陈代谢的。

## 5 特别收录并破解各大话题的相关单词

针对每个话题，共收录了超过1,000个相关单词，并在单词列表里补充了音标、词性和中文释义，让你从单词开始，培养英语听力的敏感度。

## Vocabulary

### 精选“健康”相关单词

健康是生活中很重要的一部分。想要让英语完全进入你的生活，和健康有关的关键单词你必须要知道！找找看，有哪些关键词出现在了前面的新闻报道中呢？

Track 018

ability

[ə'biləti]

能力

anxious

[ˈæŋkʃəs]

焦急的；忧虑的；担心的

autism

[ˈɔ:tizəm]

自闭症

autistic

[ɔ:'tɪstɪk]

患自闭症的

bacteria

[bæk'tɪəriə]

细菌；病菌



1

# Health 健康篇