



看美文 狂背四级单词

王彦波 主编

CET4 4794词

含《大学英语课程教学要求》

无敌单词记忆法 | 省时、高效、牢记单词 征服阅读、听力难关

- 记忆攻略 ① 美文中英文对照，最美的词汇记忆语境
- 记忆攻略 ② “意相近形相远”辨析，牢记词汇差异
- 记忆攻略 ③ “形相近意相远”对比，轻松记住难记的词
- 记忆攻略 ④ MP3收录美文和单词，强化词汇记忆
- 记忆攻略 ⑤ 三种练习形式，复现所学词汇

特邀美国专家朗读

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS



看美文 狂背四级单词

主 编 王彦波

副主编 王雪松

周 锐

陈 鹏

主 审 于 洋

李 斐

编 者 胡冬宁

王书蕊

刘 奕

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

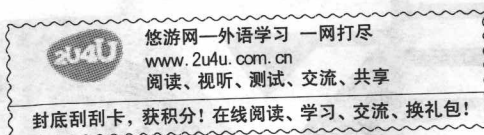
图书在版编目(CIP)数据

看美文狂背四级单词 / 王彦波主编; 胡冬宁等编. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5600-9775-6

I. ①看… II. ①王… ②胡… III. ①英语—词汇—高等学校—水平考试—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120055 号



出 版 人: 于春迟

责任编辑: 陈海燕

封面设计: 赵 欣

版式设计: 蔡 颖

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京铭传印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 9.5

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5600-9775-6

定 价: 19.90 元 (含 MP3 光盘 1 张)

* * *

购书咨询: (010)88819929 电子邮箱: club@fltrp.com

如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系

联系电话: (010)61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

物料号: 197750001

前言

全国大学英语四级考试在不断改革, 2005 年 6 月起, 从传统的题型变为新题型, 总分变为 710 分, 阅读分值从占总分的 40% 改为 35%, 听力则从以前的 20% 扩大到 35%。2008 年 12 月 20 日实行大学英语四级“机考”试点。机考增加了“跟读”环节: 机器读一句, 考生跟读一句, 以此考查考生的口语水平。有这样一种说法, 采用机考后, 题型将发生很大变化, 以听力为基础的考题占四级考试的 70%, 阅读比例占到 30%。占 70% 的听力中, 听力理解和综合听力各占 25% 和 45%。综合听力主要为跟读、听写、结构、拼写以及写作。写作的模式是考生先听一段听力材料, 再根据材料的要求进行写作。

鉴于上述改革趋势, 本书在编写过程中本着满足 710 分新题型和机考需求的原则和思路, 以全新的理念, 让受死记硬背单词折磨的学生进入一个崭新的世界——在训练听、读、译三项技能的同时, 牢固记住大学英语四级词汇。

词汇的重要性毋庸置疑, 所以词汇这道难关必须要过。既然如此, 有无捷径? 如何学习词汇更有效? 本书旨在提供一条有效记住单词的捷径。通过本书的单词记忆方法: 文章与四级词汇表对照、文章着色词与译文着色词对照, 达到大学英语四级高频词汇复现之目的。读者再借助录音, 通过听来培养语感和强化记忆能力, 从而以省时、高效的方法增加词汇量。每单元之后附有练习, 分别测验单词的词义、翻译和听写能力, 通过这些练习来巩固所学的词汇和用法。

根据教育部高等教育司公布的《大学英语课程教学要求》一书中的《大学英语参考词汇表》, 本书共收录一般要求规定的 4,794 个单词(含中学已学词汇), 并将《大学英语词组表》部分词组编入书内。编者在编写过程中, 通过词频统计和排序核查, 对本书的词汇量进行了统计, 最终达到《大学英语课程教学要求》要求掌握的词汇量。

本书共有 11 个主题, 收录了 55 篇文章。文章的选材多样化, 名篇美文、经典故事、灿烂文化、艺术、重大发现、健康、生活指南、

名人演讲、常识、旅游、探索、科普和新闻等不一而足，能使读者接触到各种题材。本书的栏目也有多种形式：文章之前是四级核心词汇的预览；每篇文章之后基本都设有“词汇用法”和“词汇辨析”，前者学习掌握词汇的用法，后者详尽讲解“意相近形相远”和“形相近意相远”的词汇。

本书附光盘一张，内含MP3文件，有词汇、文章和练习三的录音。

总之，本书将有效记忆单词的方法巧妙融会贯通，无论是内容还是栏目的设置，都体现了科学性和实用性。相信读者在使用本书时会感到轻松愉快。

成书仓促，疏漏或不足之处在所难免，敬请读者不吝指正。

编 者

目录

Unit 1 名篇美文

1. Three Days to See (Excerpts) 假如给我三天光明 (节选) (2)
2. Everyday Is a Gift 每一天都是一份礼物 (7)
3. Everything Is Everything 一切就是一切 (14)
4. The Rose Within 内心深处的玫瑰 (20)
5. Overcoming Obstacles 克服障碍 (23)

Unit 2 经典故事

1. Hearts and Hands 心与手 (33)
2. Love at First Sight 一见钟情 (39)
3. Dream to Fly 飞行之梦 (42)
4. Not All Heroes Are People 并非所有的英雄都是人类 (47)
5. The Little Match Girl 卖火柴的小女孩 (50)

Unit 3 灿烂文化

1. The History of Valentine's Day 情人节的由来 (59)
2. Christmas in England 英国的圣诞节 (65)
3. About Mother's Day 关于母亲节 (70)
4. The Rules of Etiquette in American Restaurants
美国餐馆的礼仪规则 (76)
5. Native American Indians and Their Culture
美国印第安人和他们的文化 (79)

Unit 4 艺术殿堂

1. The History of American Folk Music 美国民间音乐史 (89)
2. Healing Animals with Music 用音乐治疗动物 (95)
3. Music Bands and Record Companies 乐队和唱片公司 (99)
4. The Effects of Art on Perception and Emotion
艺术对感知与情感的作用 (102)
5. Why Women Should Paint 为什么女性应该绘画 (106)

Unit 5 重大发现

1. Great Discoveries Made by Mistake 错误造成的重大发现 (115)
2. Who Invented the Internet? 互联网是谁发明的? (119)
3. A New Discovery of Death 死因新发现 (124)
4. The Blue Whale 蓝鲸 (127)
5. Perceptual Problems Among Baseball Players
棒球手的感知问题 (130)

Unit 6 快乐人生

1. Happiness May Be Good for Your Health 快乐有益健康 (137)
2. Foods That Benefit the Body Parts They Resemble
食物的以形补形 (141)
3. Is Coffee Harmful to Your Health? 咖啡有害健康吗? (144)
4. Recovering from Disasters 劫后重生 (148)
5. Essential Health Tips 必不可少的健康要诀 (154)

Unit 7 生活随笔

1. Practical Guide to Gift Giving 赠送礼物实用指南 (163)
2. Choosing the Right Flowers for an Occasion
为特定场合选择合适的鲜花 (167)
3. Parents Are Choosing Natural Products
for Their Kids 家长为孩子选择天然产品 (172)
4. Stay away from Sodas and Energy Drinks 远离汽水和功能饮料 (176)
5. How to Become Rich Someday 如何有朝一日富起来 (178)

Unit 8 精彩演说

1. I Have a Dream (Excerpts) 我有一个梦想 (节选) (187)
2. Pearl Harbor Address to the Nation 珍珠港事件演说 (195)
3. The World Will Always Remember September 11th
世界将永远记住“9·11” (200)
4. Patton's Speech to the Third Army 巴顿对第三集团军的演讲 (204)
5. Obama's Victory Speech 奥巴马竞选获胜演讲 (207)

Unit 9 趣味常识

1. How Do You Know When You Love Someone?
你怎么知道爱上某人了呢? (215)
2. Causes of Crimes 犯罪的原因 (217)
3. Distinctions in Personal Development 个人发展的特点 (222)
4. The Relationship Between Eggs and Cholesterol
鸡蛋与胆固醇之间的关系 (228)
5. Reflections on Being an Introvert in the Classroom
对课堂上性格内向者的思考 (231)

Unit 10 缤纷时事

1. Pandas Evacuated from Earthquake Area
从地震灾区撤离的大熊猫 (237)
2. Americans Have Right to Own Guns: Supreme Court
美国最高法院裁决: 公民有权利拥有枪支 (240)
3. Microsoft Faces Hard Road Ahead Without Gates
没有盖茨的微软面临艰难的路途 (245)
4. China Trains 200,000 Cheerleaders—for Other Olympic Teams
中国为奥运会其他参赛队伍训练20万名拉拉队队员 (249)
5. Mounting Costs Slow the Push for Clean Coal
高额的费用减缓了清洁煤的开发 (252)

Unit 11 人在旅途

1. Will Luxury Travel Survive? 豪华游会经得住市场的考验吗? (262)
2. Lost in Time in the Heart of Wales 在威尔士中心忘却了时间 (265)
3. Four Secrets for Finding the Right Travel Pro
四个窍门帮你选好旅游专家 (268)
4. Island of Intrigue 情迷马耳他 (272)
5. Sleepless in New York 纽约不眠夜 (275)

附录

大学英语四级词汇补充词表 (281)

Unit 1

名篇美文



- 1. Three Days to See (Excerpts) 假如给我三天光明 (节选)
- 2. Everyday Is a Gift 每一天都是一份礼物
- 3. Everything Is Everything 一切就是一切
- 4. The Rose Within 内心深处的玫瑰
- 5. Overcoming Obstacles 克服障碍

1. Three Days to See (Excerpts)

By Helen Keller

四级考试词汇



grant /gra:nt/ *vt.* 同意; 准予; 授予; 承认
vi. 同意 *n.* 授予物; 同意; 给予; 授予
unimaginable /ˌʌni'mædʒɪnəbl/ *a.* 想不到的; 不能想象的; 难以理解的
stretch /stretʃ/ *vt. & vi.* 伸展; 延伸; 拉紧
n. 伸展; 延伸; 延续
endless /'endlɪs/ *a.* 无穷尽的; 无限的; 无止境的; 不停的
characterize /'kærəktəraɪz/ *vt.* 描绘; 具有…的特征, 以…为特色
faculty /'fækəlti/ *n.* 官能; 技能; 能力; 全体教员; (大学的) 系, 科, 院
deaf /def/ *a.* 聋的; 不愿听的
appreciate /ə'pri:ʃeɪt/ *vt.* 重视; 赏识; 鉴赏; 感激
particularly /pə'tɪkjʊləli/ *ad.* 特别, 尤其; 异乎寻常地; 详细地
observation /ˌɒbzə'veɪʃən/ *n.* (观察后发表的) 言论, 评论; 观测, 观察; 观察力; [常 *pl.*] 观测数据
apply /ə'plai/ *vt.* 涂; 敷; 应用; 使用; 运用; 指定把…用于; 使致力于 *vi.* 适用; 申请; 请求
concentration /ˌkɒnsən'treɪʃən/ *n.* 专注, 专心; 集中
appreciation /ə'pri:ʃi'eɪʃən/ *n.* 欣赏, 鉴赏; 评价, 鉴别
grateful /'ɡreɪtful/ *a.* 感激的; 受欢迎的
appreciative /ə'pri:ʃeɪtɪv/ *a.* 有欣赏力的; 表示赞赏的; 感激的
observe /əb'zɜ:v/ *vt.* 看到; 注意到; 观察; 遵守; 庆祝
response /rɪ'spɒns/ *n.* 回答, 答复; 响应, 反应

convince /kən'vɪns/ *vt.* 使相信, 使确信
worthy /'wɜ:ðɪ/ *a.* 有价值的; 值得敬重的; 值得的
note /nəʊt/ *n.* 笔记; 注释; 便条; 注意
vt. 记录, 记下; 注意, 留意; 着重提到
mere /mɪə/ *a.* 仅仅的; 只不过是
touch /tʌtʃ/ *n.* 触摸; 触觉, 触感 *vt.* 感动; 接触, 触摸 *vi.* 触摸; 涉及, 提到
delicate /'delɪkət/ *a.* 纤细的; 柔软的; 精美的, 精巧的
rough /rʌf/ *a.* (表面) 不平滑的; 粗糙的; 崎岖的; 未加工的; 未完成的; 粗陋的; 粗鲁的
pine /paɪn/ *n.* 松树; 松木
hopefully /'həʊpflɪ/ *ad.* 满怀希望地; 给人以希望地
bud /bʌd/ *n.* 芽; 花蕾; 萌芽 *vi.* 发芽, 萌芽
sign /saɪn/ *n.* 征兆; 迹象; 标记; 符号, 记号
delightful /dɪ'laɪtful/ *a.* 令人高兴的, 令人愉快的; 可爱的
remarkable /rɪ'mɑ:kəbl/ *a.* 值得注意的; 非凡的; 出色的
miracle /'mɪrəkl/ *n.* 奇迹; 奇事
reveal /rɪ'vi:l/ *vt.* 展现, 显示; 揭示; 暴露
occasionally /ə'keɪʒənəli/ *ad.* 偶然, 间或
fortunate /'fɜ:tʃənət/ *a.* 幸运的; 侥幸的
quiver /'kwɪvə/ *n.* 抖动, 颤动 *vi.* 颤抖, 发抖
delighted /dɪ'laɪtɪd/ *a.* 高兴的, 快乐的, 愉快的
rush /rʌʃ/ *vi.* 冲, 奔; 涌 *n.* 冲, 奔
carpet /'kɑ:pɪt/ *n.* 地毯 *vt.* 在…铺地毯
needle /'ni:dl/ *n.* 针; 指针

rug /rʌg/ *n.* 小地毯, 小地毯
thrilling /'θrɪlɪŋ/ *a.* 使人感动的; 情节紧张的; 颤动的
drama /'dra:mə/ *n.* 戏剧
stream /stri:m/ *vi.* 流动; 涌入 *n.* 小溪; 水流; 流动



take...for granted 认为...理所当然
all but 几乎
stretch out 延伸
be aware of 意识到, 知道
apply to 适用于
make use of 利用
be conscious of 知道, 意识到
now and then 不时, 经常

longing /'lɒŋɪŋ/ *n.* 渴望, 热望
apparently /ə'pærəntli/ *ad.* 显然地; 清晰可见地
convenience /kən'vi:njəns/ *n.* 方便, 好处; 便利设施
fullness /'fʊlnɪs/ *n.* 完全; 充满; 丰满

in particular 特别
be accustomed to 习惯
in search of 寻找
cry out 大声呼喊
long for 渴望
rather than 而不是..., 而非...
add to 增加

看美文记单词

一、假如给我三天光明 (节选)

海伦·凯勒

Most of us, however, take life for granted. We know that one day we must die, but usually we picture that day as far in the future. When we are in buoyant health, death is all but unimaginable. We seldom think of it. The days stretch out in an endless vista. So we go about our petty tasks, hardly aware of our listless attitude towards life.

The same lethargy, I am afraid, characterizes the use of all our faculties and senses. Only the deaf appreciate hearing, only the blind realize the manifold blessings that lie in sight. Particularly does this observation apply to those who have lost sight and hearing in adult life. But those who have never suffered impairment of sight or hearing seldom make the fullest use of these blessed faculties. Their eyes and ears

然而, 我们大多数人认为生命理所当然。我们知道总有一天我们必将会死去, 但我们通常想象那一天是在遥远的将来。在我们身强力壮时, 几乎想不到死亡。我们很少去考虑死亡。日子一天天在无穷的展望中延伸着, 所以我们为一些琐事奔波, 几乎意识不到我们对生活倦怠的态度。

我们所有官能和感官的运用恐怕也具有同样倦怠的特点。唯有聋子才珍惜听力, 唯有盲人才认识到视力中蕴藏着种种恩赐。这种言论特别适用于那些在成年时失去视力和听力的人们, 但那些从未受过视力或听力损伤之苦的人却很

take in all sights and sounds hazily, without concentration and with little appreciation. It is the same old story of not being grateful for what we have until we lose it, of not being conscious of health until we are ill.

I have often thought it would be a blessing if each human being were stricken blind and deaf for a few days at some time during his early adult life. Darkness would make him more appreciative of sight; silence would teach him the joys of sound.

Now and then I have tested my seeing friends to discover what they see. Recently I was visited by a very good friend who had just returned from a long walk in the woods, and I asked her what she had observed. "Nothing in particular," she replied. I might have been incredulous had I not been accustomed to such responses, for long ago I became convinced that the seeing see little.

How was it possible, I asked myself, to walk for an hour through the woods and see nothing worthy of note? I who cannot see find hundreds of things to interest me through mere touch. I feel the delicate symmetry of a leaf. I pass my hands lovingly about the smooth skin of a silver birch, or the rough shaggy bark of a pine. In the spring I touch the branches of trees hopefully in search of a bud, the first sign of awakening Nature after her winter's sleep. I feel the delightful, velvety texture of a flower, and discover its remarkable convolutions; and something of the miracle of Nature is revealed to me. Occasionally, if I am very fortunate, I place my hand gently on a small tree and feel the happy quiver of a bird in full song. I am delighted to have cool waters of a brook rush through my open fingers. To me a lush carpet of pine needles or spongy grass is more welcome than the most luxurious Persian rug. To

少充分利用这些天赐的官能。他们对所见所闻模模糊糊，不关注，也不欣赏。还是那句老话：不失去不懂得感激曾经拥有，不生病不知道健康的可贵。

我常想，如果每个人在他刚成年后不久都有几天失明或失聪，也不失为一件幸事。黑暗会让他更加珍惜视力；安静能教会他欣赏声音的美妙。

我经常问我那些视力完好的朋友，想知道他们到底看见了什么。我的一位很要好的朋友最近来看我，她刚从树林里远足归来，于是我问她都看到了什么。“没什么特别的。”她回答说。要不是早已习惯了这样的回答，我也许不相信自己的耳朵，因为我很久以前就深信有视力的人看不到什么。

我问自己，在树林中走了一个小时，怎么可能没有看到什么值得注意的东西呢？而我这个盲人，仅仅通过触摸就发现了数以百计的有趣的东西。我感觉得到树叶精巧的对称性。我伸手爱惜地抚摸着黄桦树光滑的树皮，或者一棵松树粗糙的树皮。春天里，我抚摸着树枝，满怀希望地寻找蓓蕾，寻找大自然从寒冬的睡梦中苏醒的第一个信号。我去感觉花瓣可爱、丝绒般的纹理，去发现它那神奇的盘旋结构，大自然的奇迹展现在我的面前。如果我非常幸运，偶尔将手轻轻地放在小树上，能感觉到小鸟（在枝头）放声歌唱时欢快的抖动。我喜欢让清凉的溪水从我张开的手指间流过。对我来说，满地厚厚的松针或松柔的草地比最豪华的波斯地毯还受欢迎。对我来说，四季的壮观是一出扣人心弦而又演

me the pageant of seasons is a thrilling and unending drama, the action of which streams through my finger tips.

At times my heart cries out with longing to see all these things. If I can get so much pleasure from mere touch, how much more beauty must be revealed by sight. Yet, those who have eyes apparently see little. The panorama of color and action which fills the world is taken for granted. It is human, perhaps, to appreciate little that which we have and to long for that which we have not, but it is a great pity that in the world of light the gift of sight is used only as a mere convenience rather than as means of adding fullness to life.

Oh, the things that I should see if I had the power of sight for three days!

不完的戏剧，戏剧的情节从我指尖流过。

我的心有时在呐喊，渴望看到这一切。如果说我仅凭触觉就能获得如此多的愉悦，那么视觉定会展示更多美好的事物。然而，那些视力健全的人显然看不到什么。整个世界的色彩和活动被认为是理所当然的。也许不珍惜已经拥有的，渴望得到还没有得到的东西是人类的特点。但在光明的世界里，只把视力作为一种给我们提供方便的工具，而不是让生活更加美满的手段，这是多么令人遗憾的事情啊。

噢，假如我拥有三天光明，我将会看见多少事物啊！

词汇用法

■ convince

be convinced of/that 确信，承认

convince sb. of 使某人认识，使某人信服

convince oneself of 使自己信服

■ grateful

be grateful to sb. for sth. 因某事感谢某人

■ response

in response to 作为对…的答复；作为对…的反应

■ reveal

reveal itself (事物) 出现，显现；被…知道

■ rush

rush out 赶制出；奔出，冲出

■ touch

in touch with 接触，同…有联系

keep in touch 保持联系

out of touch with 不联系，不接触

touch down (飞机等) 降落，着陆

touch off 使爆炸；触发

touch on/upon (简略) 谈及 (写到)，提及；关系到，涉及；接近，濒临

touch up 润色，改进

■ worthy

worthy of 值得…的

词汇辨析

意相近形相远

■ faculty, talent, gift 均可表示“才能”。

faculty 一般指做某种特定事情的能力，尤指心智方面的能力。talent 一般指某领域的一种特别的、天生或习得的能力或技能，尤指高层次的才能。gift 可指任何杰出的个人才能。

- grateful 和 thankful 均可表示“感谢的，感激的”。
grateful 是正式用语，常指我们因为别人的好意、帮助等所产生的感谢之情。
thankful 强调对地位较高的人或某种力量的感谢。

- observe, perceive, see 均可表示“察觉，观察”。
observe 一般指集中思想，注意察看。perceive 用法较为正式，强调心里的了解正如眼睛看到的一样，并指有意识地注意或认知所见的东西。see 不论是否有意识，均指看到或意识到眼前存在的东西，表示结果。

- response, answer, reply 均可表示“回答”。
response 是正式用词，作为一种回答，常常是人们所期待的或热望的。answer 是最通用的词，指对一个提问，任何言辞、文字和动作上的回应。reply 指以陈述的形式，针对某一问题作出回答，通常用于正式文体中。

- convince 和 persuade 均含有“使相信，说服”之意。
convince 指通过讲道理、摆事实使人信服，语气较重；用法：convince sb. of sth. 或接 that 从句。persuade 指用说理、恳求、诱导等方式影响别人的感情或愿望，使其不仅在思想上接受，而且见之于行动；用法：persuade sb. to do sth. 或接 that 从句。

- worthy, worth, worthwhile 均可表示“值得的”。
worthy 意为“有价值的，值得的，配得上的”，可作表语和定语，用法：worthy of sth. 或后接 to do sth.。worth 作介词时后接名词或动名词，指做某事有一定价值或意义。worthwhile 可作表语、定语或宾语补足语，指某事物是值得的，或某事是值得做的。

- remarkable, noticeable, striking 均可表示“显著的”。
remarkable 一般指值得注意的，引人注目的。noticeable 一般指清楚地显露出来，很容易让人感觉到或看出来。striking 指某人行为很不寻常，不仅让人吃惊，还会给人留下深刻印象。

- rush 和 dash 均可表示“冲”。
rush 指因急躁或事务紧急而采取快速行动。dash 指以最快速度向前奔跑。

形相近意相远

- | | | |
|---|-----------------------------|----------------------|
| 1. accept <i>vt.</i> 接受 | except <i>prep.</i> 除...外 | expect <i>vt.</i> 期望 |
| 2. bud <i>vt. & vi.</i> 发芽 <i>n.</i> 蓓蕾 | bid <i>vt. & vi.</i> 投标 | bug <i>n.</i> 臭虫 |
| 3. just <i>ad.</i> 只是 | dust <i>n.</i> 灰尘 | rust <i>vi.</i> 生锈 |

2. Everyday Is a Gift

By Barbara White

四级考试词汇



perfume /'pɜːfjuːm/ *n.* 香水; 芳香
pack /pæk/ *n.* 包, 捆, 包裹; 一群 *vt.* 包装
tendency /'tendənsɪ/ *n.* 趋势, 趋向, 倾向; (性格上的) 倾向
pattern /'pætən/ *n.* 模范; 型, 模式; 图案; 形状; 方式; 风格
bear /beə/ *vt.* 容忍, 忍耐
spoil /spɔɪl/ *vt.* 损坏, 损害; 宠坏, 溺爱; 破坏…的兴致
special /'speʃəl/ *a.* 特别的, 特殊的
occasion /ə'keɪʒən/ *n.* 场合; 重大(特殊)活动; 时机, 机会
closet /'kloʊzɪt/ *n.* 橱; 壁橱; 小房间; 厕所
event /'iːvnt/ *n.* 事件; 大事; 活动, 比赛项目
perspective /'pɜːspektɪv/ *n.* 远景; (观察问题的) 视角; 观点; 洞察力
lower /'ləʊə/ *vt.* 放下, 降下; 放低; 减弱, 减低 *vi.* 降低; 下沉 *a.* 下部的; 低等的; 低年级的
dessert /'drɜːt/ *n.* 甜食, 甜点心
reflect /rɪ'flekt/ *vt.* 反映; 表明; 反射 *vi.* 反映; 反射; 思考, 沉思, 反省
view /vjuː/ *n.* 看, 观看; 视力; 景色; 观点, 见解 *vt.* 观看, 看; 查看; 看待
belief /brɪ'liːf/ *n.* 相信, 信任; 信念; 看法; 信仰
joy /dʒɔɪ/ *n.* 喜悦, 快乐; 乐事, 乐趣
unexpectedly /ˌʌŋɪk'spektɪdli/ *ad.* 出乎意料地, 想不到地, 突然地
funeral /'fjuːnərəl/ *n.* 葬礼
drawer /dɹɔː/ *n.* 抽屉
wrap /ræp/ *vt.* 包扎; 包, 用…包
tissue /'tɜːʒuː/ *n.* 薄纱; 卫生纸; [生] 组织

tag /tæg/ *n.* 标签; 牌照; 价格标签
handmade /hænd'meɪd/ *a.* 手工的, 手制的
silk /sɪlk/ *n.* 丝绸
slam /slæm/ *vt.* 砰地关上 (门或窗)
evaluate /rɪ'veæljuːt/ *vt.* 估…值, 对…评价
endure /ɪn'djʊə/ *vt.* 忍受 (痛苦, 苦难等); 容忍
significance /sɪg'nɪfɪkəns/ *n.* 意义; 重要性
weed /wiːd/ *n.* 野草, 杂草
co-worker /kəu'wɜːkə/ *n.* 同事
cashier /kæʃɪə/ *n.* 收银员; 出纳员
function /'fʌŋkʃən/ *n.* 官能, 机能; 功能, 作用 *vi.* 运作, 发挥作用, 有(起)作用; 用途; 职责
dust /dʌst/ *n.* 灰尘, 尘土
cracked /krækt/ *a.* 破碎的, 破裂的
wedding /'wedɪŋ/ *n.* 婚礼
determine /drɪ'tɜːmɪn/ *vt.* 确定; 查明; 决定 *vi.* 决意; 下决心
breath /breθ/ *n.* 呼吸
accomplish /ə'kɒmplɪʃ/ *vt.* 完成 (任务); 达到 (目的); 实现
actually /æktʃʊəli/ *ad.* 实际上, 事实上; 真实地
courage /'kʌrɪdʒ/ *n.* 勇气, 胆量
career /kə'riə/ *n.* 生涯; 经历; 职业
elect /rɪ'lekt/ *vt.* 选举; 推选
regret /rɪ'gret/ *n.* 遗憾, 悔恨
journey /'dʒɜːni/ *n.* 旅程, 旅行
grave /ɡreɪv/ *n.* 坟墓, 墓穴 *a.* 严重的; 重大的
preserve /prɪ'zɜːv/ *vt.* 保存; 保护; 保持
sideways /'saɪdweɪz/ *ad.* 向一旁, 向一

边；向侧面地

thoroughly /θʌrəli/ *ad.* 彻底地；仔细地
真地；非常

proclaim /prə'kleɪm/ *vt.* 宣布，公布；声
明；显示，表明
ride /raɪd/ *n.* 骑，乘；乘(骑)车旅行；旅程



throw away 扔掉，丢弃
be able to 能，会
look forward to 期待，盼望
out of the blue 突然地
pass away 去世
pull out 抽出，拔出，挖出
for ever 永远



at first 起先，首先，最初
worry about 担心
after all 毕竟
get together 集会，聚集
with the intention of 抱有…目的，打算
use up 用光，用完，耗尽
wear out 精疲力竭，疲惫不堪

看美文记单词

二、每一天都是一份礼物

巴巴拉·怀特

There is a bottle of perfume sitting on my dresser that I was given when I was ten years old! As you can tell I have pack rat[®] tendencies! For me that pattern started as a young child. I could never bear to throw things away. There was more to it than not wanting to throw things away. I loved the feeling I had when I would receive something new, and would not want to spoil it by using it unless it was for something special. I would want to save it for a special occasion. A new dress would sit in the closet, until a special event to wear it. Perfume would sit on my dresser, not to be used for everyday, but for a special "something". This was a pattern in my life for many years.

Recently though I've realized that this is not the best perspective to live life. I don't want to be like that woman on the *Titanic*[®], who when was being lowered into the lifeboat said "...If I'd known this was going

我 10 岁时别人送给我的一瓶香水还在我的梳妆台上放着！你会发现我有收藏无用小玩意儿的癖好！我的这种生活方式始于小时候。我从来不能容忍丢弃东西的行为。还有比不想扔东西更甚的事情呢。我喜欢收到新礼物时的那种感觉，而且不想把它用坏，除非它有特殊的用途。我常想把它保存起来，用于特殊的场合。新衣服会放在衣橱里，一直放到有特殊活动时再穿。香水会放在我的梳妆台上，不是为了每天都用，而是等到有特殊的“事情”时才用。这是我多年来的生活方式。

然而，我最近已经意识到这并不是最佳的生活观。我不想像“泰坦尼克”号上的那个女人那样，当她被放到救生艇上时，她说：“如果我知道要发生这种

to happen I would have had that Chocolate Mousse dessert.” This reflects a view of life that speaks a lie. It is a false belief that if I enjoy something now, I won’t be able to look forward to anything good like that in the future. This belief steals the joy from living in the present, and also lies to me about what the future might hold. Often it takes sad situation to cause a person to stop their life’s perspective and lifestyle. For example, let me tell you how it happened for Ruth.

One day, out of the blue, Ruth got one of those “phone calls” that we all dread receiving. Her sister Jane had passed away unexpectedly. Ruth went over to the home to help her brother-in-law with the sad task of preparation for the funeral. They were in the bedroom deciding on clothes Jane would wear as she was laid to rest. He pulled out of the drawer some beautiful lingerie wrapped in tissue. Ruth gasped as she saw the astronomical cost on the price tag. “Jane bought this in Paris 8 or 9 years ago. She never wore it. She was saving it for a special occasion. I guess this is it.” he said. It was handmade in silk, with a delicate cobweb of lace. As he slammed the drawer shut he said something that changed Ruth’s life forever. “Don’t ever save anything for a special occasion. Every day you’re alive is a special occasion!”

After the funeral, Ruth began to evaluate her life from a different perspective. She began to see life as something to be enjoyed not endured. Ruth started to make changes, although small at first, for Ruth they had great significance. She sat in the garden more and didn’t worry about the weeds. She wore expensive perfume on ordinary days, after all co-workers and cashiers have noses that function just as well as party goers! She lit that candle that had been

事，我就吃巧克力慕司甜点了。”这反映出一种说谎的人生观。如果认为我现在享用了什么东西，将来就不能再期待享用那样好的东西了，这是一种错误观点。这种观点剥夺了活在当下的乐趣，同时也让我对未来结局会是什么样产生错误认识。往往只有悲伤的境遇才能使人改变他们的生活观和生活方式。举例来说，让我来讲一讲鲁思的故事吧。

有一天，鲁思突然接到一个我们都害怕接的“电话”，她妹妹简意外去世了。鲁思去妹妹的家帮助妹夫准备令人悲痛的葬礼。他们在卧室决定简下葬时应该穿的衣服。他从抽屉里抽出一件用薄纱包着的漂亮内衣。鲁思看到价格标签上天文数字般的价钱时，不禁倒吸了一口气。“这是简八九年前在巴黎买的，从来没有穿过。她留着准备特殊场合时穿。我猜这就是了。”他说道。这是纯手工丝织品，还有精致的网状蕾丝花边。他砰地关上抽屉时说的话改变了鲁思的一生：“永远不要把任何东西留到什么特殊的日子。你在世的每一天都是特殊的日子！”

葬礼之后，鲁思开始从不同的角度来评价自己的生活。她开始把生活视为一种享受，而非必须容忍的事。鲁思开始着手改变，虽然一开始变化不大，但对于鲁思来说，却具有深远的意义。她坐在花园的时间更多了，而不去担心那些杂草。她在平常的日子里也会喷上昂贵的香水，毕竟同事和收银员的鼻子功能跟那些参加聚会的人的一样，也能闻到香

sitting as a center piece on the dining room table collecting dust. She got that cracked window fixed, that she'd been meaning to do for years. She invited those friends round for dinner that she'd seen at the last sixteen weddings, and said we must get together.

Ruth determined that she would live each day as if it was her last. Now every morning when Ruth opens her eyes, she tells herself that this day is special. Every day, every breath, every minute of her life is truly a gift from God.

Your life perspective changes when you start living each day as if it was your last. You start to look at all the things that you want to accomplish in life and actually get started! You stop watching everyone else doing it. Have the courage to start thinking "It's my turn now" and do what is in your heart.

Grandma Moses[®] began a painting career at age seventy-six. Golda Meir was elected Prime Minister of Israel in 1969 at age seventy-one.

I recently met a lady in her eighties who, in the last two years, had been white-water rafting[®], and hiking in the Himalayas. She was excitedly planning her next trip!

Don't wait years, or until something sad happens to get your attention. Start now to reflect on your life's perspective and begin living without regrets.

I love this quote by Peter Sage, speaker and entrepreneur:

Life is not a journey to the grave with the intention of arriving safely in a pretty and well preserved body, but rather to skid in sideways, thoroughly used up, totally worn out, and loudly proclaiming, "Wow—What a Ride!"

水的味道！她点燃了一直放在餐桌上作为主要摆设、却只是在集灰的那根蜡烛。她找人修好了多年来一直想修理的破窗户。她邀请在过去16次婚礼上都见过并说要聚一聚的那些朋友们过来吃饭。

鲁思决定把今后的每一天都当作最后一天来过。现在，每天早上鲁思一睁开眼睛就告诉自己：今天是个特殊的日子。她生活中的每一天、每一次呼吸、每分钟真的都是上帝赐予的礼物。

当你开始把每一天都当作人生的最后一天来过时，你的人生观就会发生变化。你开始考虑自己在有生之年想完成的一切事情，然后真的开始着手去做！你不再看着其他人做事了。你有勇气开始想：“现在轮到我了”并去做心中想做的事。

摩西奶奶是在76岁时开始其绘画职业生涯的。果尔达·梅厄是在1969年当选为以色列总理的，时年71岁。

我最近遇到一位80多岁的女士。在过去的两年中，她一直在从事白水漂流运动，并且在喜马拉雅山脉徒步旅行。她还在兴奋地计划着下一次旅行呢！

不要等待岁月流逝，不要等到发生悲伤的事情才引起你的注意。现在就开始思考你的人生观，并开始无怨无悔地生活。

我喜欢演说家兼企业家彼得·塞奇的名言：

人生不是意欲保存完好无损的身体安全抵达坟墓的一段旅程，而是应该横冲直撞、不遗余力、精疲力竭，并大声宣布：“哇——多么美妙的旅程啊！”