

Fast English Reading



四步法英语阅读特训

主编 陈晨 安妮

人生不设限

高效能人士的时间管理

高效阅读 | 只需四步 | 眼球训练 | 一目十行



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



四步法英语阅读特训

主编 陈晨 安妮

人生不设限

高效能人士的时间管理



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书收录了众多名人时间管理的艺术,包括奥巴马的时间管理模式、茱莉亚·罗伯茨的平衡之法、工作妈妈的时间管理、个人效率翻三倍不是梦想等。阅读本书,通过地道英文,学习名人的时间管理秘诀和生活态度,与时间作朋友,开启成功人生。

阅读加速度,不再是梦!书中特别增加了实用易学的英语速读技巧,如跳读法、生词定位、识别主题句等,清晰透彻的讲解与原汁原味英文完美结合,轻松学以致用,瞬间把书读薄! step by step 5 个步骤帮助读者提高英语阅读技巧。书中为读者制订了 30 天阅读计划,每天 10 分钟, day by day 让英语阅读实现质的飞跃!

本书适合广大高校学生、学有余力的中学生、上班族及所有想提高英语阅读能力的读者使用。

图书在版编目(CIP)数据

人生不设限. 高效能人士的时间管理: 英文 / 陈晨, 安妮主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 2

(四步法英语阅读特训)

ISBN 978-7-5170-3940-2

I. ①人… II. ①陈… ②安… III. ①英语—语言读物 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第315841号

书 名	四步法英语阅读特训
作 者	人生不设限: 高效能人士的时间管理
出版发行	主编 陈晨 安妮 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: sales@waterpub. com. cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 8.125印张 296千字
版 次	2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
定 价	28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

名言名句

摩登语录，分享名人的智慧，打造人生优势。在这里，或励志、或深邃、或精辟、或睿智的名人佳句会为你带来人生的动力，是成长路上的良师益友。

阅读技能训练（章前速读技巧）

提供实用易学的英语速读技巧，统领全章，文字洗练，逻辑性强，可以帮助你有效提高英语阅读效率。阅读加速度，不再是梦想。

10 分钟阅读技巧训练

多篇文章前都设置某一特定的速度技巧，解析透彻，且结合文中片段案例，简单易学。运用文中所讲解的技巧阅读一篇长度适宜的英语文章仅需 10 分钟，而每天 10 分钟，就可以让你的英语有质的飞跃。

特殊标示

每篇文章中都有一些语句或段落有特殊标示，目的是引领你一起运用所学的速读技巧阅读文章，真正做到学以致用，融合贯通。这种全新的嵌入式学习方法，定会让你达到事半功倍的学习效果。

编者小语

多 1° 的视角，多 1° 的思考。每篇文章前的编者小语都如长着翅膀的生灵，带你进入一个灵动的世界。品读这段小语，会带给你 361° 的睿智，还有多 1° 的启迪。

小标题

为了减轻阅读压力，每篇文章都切分若干段落，每段都提供段意，提纲挈领，揭示该部分主旨。

导读

本书全部采用中文导读模式，有助于你快速掌握英语文章所有传达的意思，提升理解力，从而增强你阅读原汁原味英语文章的信心。

单词注释

针对生僻及不易理解的单词进行文中标注，更易于学习与记忆，对理解文章也非常有帮助。

在英语学习中，细节决定成败，多 1° 的细节关注，才有多 1° 的成功筹码。



目 录

精彩速览

STEP 01 眼球训练 一目十行

Day01	奥巴马的时间管理模式	005
	The President Time Management Model	
Day02	领导效率指南	012
	Leadership and Productivity Lessons	
Day03	无时不在的铁人	020
	The Iron Man That Is Always There	
Day04	如何在时限前完成重要任务	027
	Getting the Important Things Done On-Time	
Day05	全面高效的工作生活	035
	Efficient Life with Your Business	

STEP 02 推断能力 生词克星

Day06	明智地使用时间	049
	Use Time Wisely	
Day07	提高效率，留点时间给家庭	059
	Better Efficiency, More Time with Your Family	

Day08	事必躬亲并非上策	069
	You Can Do Anything — Not Everything	
Day09	个人效率翻三番不是梦想	079
	Triple Your Personal Productivity	
Day10	善用时间 40 妙法	087
	40 Ways to Use Time Wisely	

STEP 03 关键词句 提纲挈领

Day11	别再浪费生命	100
	Stop Wasting Your Life	
Day12	挣脱时间的束缚	110
	How to Reclaim Your Time	
Day13	电子邮件助你高效办公	117
	The E-mail Zealot	
Day14	自由地思考, 自如的状态	124
	Think Free, Be Free	
Day15	畅享双倍效率	131
	A Double Shot of Productivity	

STEP 04 速度变换 游刃有余

Day16	美国第一夫人的时间管理秘方	141
	Time Management Secrets	
Day17	麦当娜的时间策略	148
	Life-Balance Lessons from Madonna	
Day18	茱莉亚·罗伯茨的平衡之法	155
	Life Balance for Julia Roberts	
Day19	工作妈妈的时间管理	160
	Working Mum Rocks	
Day20	事业和生活的双赢	167
	Success in Both Work & Life	

STEP 05 综合特训 抢分自测

Day21	禅意高效	177
	Zen Habits and Simple Productivity	
Day22	你也能像高管一样高效	184
	Improve Your Personal Productivity like Executives	
Day23	比动作片更快的节奏	190
	Life Faster than Action Movie	
Day24	别让工作打扰家庭	197
	Don't Let Work Affect the Quality Time	
Day25	管理你的生活	206
	Managing Your Life	
Day26	商业精英的生活篇章	212
	The Life Chapters of a Successful Businesswoman	
Day27	时间管理，让你自由享受生活	218
	Free Yourself with Time Management	
Day28	好莱坞“明星妈妈”的烦恼	226
	The No.1 Celebrity Mom	
Day29	家庭生活中的“美梦先生”	235
	Dr. McDreamy and the Family	
Day30	银幕“硬汉”变身暖心“奶爸”	243
	Family Always Comes First	

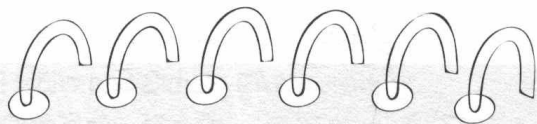
编委：

杨金鑫 蒋佳池 蒋学晨 周 燕 原 理 黄丽颖 王巧美
王雅琪 成 翔 王 霞 梁俊茂 高爱琴 耿 申 陆 俊
石家宜 吴淑严 刘文娟 郭文正 徐 荧 成 琳 孙 帅
林 滢 王 琴 张艳萍 严国飞 郑伟强 张新海 黄 艳

STEP 01

眼球训练 一目十行





人们阅读时，表面上是用眼睛看，实际上是用脑子读，眼睛只是起了照相机镜头的作用。要想大幅提高阅读速度，就要努力使自己的眼睛变成“广角镜”，把尽可能多的词一眼就“尽收眼底”。不过，光有速度是不够的，还必须眼到脑到，在最短的时间内理解，做到速度与效率“双丰收”。

1. 从“一个字”到“一个意群”

极慢的读者是一个字一个字地读，视幅很窄，句子中间的停顿多，不但影响阅读速度，还妨碍了正常的理解。速读的第一步应该先从“一个字”进阶到“一个意群”，循序渐进，这也就是“跳读法”的精髓所在。如本阶段 Day01 文章中，Goals are the things / that you /want to accomplish /in any given period /of time. 这里把原本较长的一句话分成五个“意群”，每一部分都有各自的意义，相当于将长句破解成了一个一个词组，理解起来自然顺畅多了。

2. 定位“主视区”

当跳读练习熟练之后，可进行扩大视力单位面积的训练。首先，以 3~5 个单词的练习为例。如 Day02 文章中，The idea of writing down /what you want to communicate /can be very powerful. 该句被分成三大“意群”之后，又要如何阅读呢？如果我们还是逐字地读每一个意群的话，阅读速度的提高是相当有限的。这时候，就需要在每个意群中定位“主视区”，也就是中间的几个单词，两边单词用余光扫视。

3. 视幅“扩宽”

在 3~5 个单词的“视区”练习熟练之后，就可逐步加宽，一眼看 6 个单词、7 个单词，甚至达到 9 个单词，慢慢延长目光移视的长度，这样就能缩短凝视时间，达到快速阅读的目的。这样，就能像快速阅读者那样，半句或整句地读，做到一目十行。如 Day03 文章中，The office is 85,000 square feet /on several floors, /and my executives /are located with their functions, /so it's inefficient to chase after people. 这部分训练的意群分割越来越大，随着一步步的训练可以帮助你逐渐进阶。

4. 视时“变短”

在视幅扩宽的同时，我们第一眼和第二眼之间的停顿间隙还要尽量缩短。阅读时，若视幅相同，谁的停顿时间短，谁就能读得快。如 Day04 文章中，My evening ritual isn't anything special/ — I try to turn off the TV and computer screen /an hour or so before bed /to give my eyeballs a rest /and start unwinding. 在从一个意群转到另一个意群时，尽量做到不犹豫、不回看。

5. 意群“关键点”

在每个视幅里、每个意群中，我们并不需要把所有单词都收进脑子，而是要善于从中摄取有意义的词和词组。如 Day05 文章中，Each month, some 30 million people in 250 countries /view one of the live broadcasts on Justin.tv. 每一个意群中都有几个中心词，即，30 million people、250 countries、view、on Justin.tv。只需要看几个词，一句话的含义就了然于胸了。



10分钟 阅读技巧训练

在本篇中，我们来学习快速阅读的初级方法：跳读法。

所谓跳读法，就是指视线从一个“意群”跳到另一个“意群”的识读方法，而“意群”则指由多个在含义上和语法结构上联系较为密切的单词组群，如在本文中，Which takes me back /to the advice /Obama was given. 这句话中有三个意群。在阅读时，我们的眼球按照“凝视—跳跃—凝视”的程序进行连续、不断运动。原本需要一个字、一个字慢慢看完的英文句，只需要看三眼就可以了，阅读速度自然会大大提高。而且，以意群为单位来阅读，也就是把相关联的几个词连接成较完整的信息，成组成组地输入大脑。这样不仅能提高阅读速度，而且能克服指读、回视、重读等不良习惯，从而有助于快速而又准确地理解文章大意。

在下面的这篇文章中，部分句子已经划分好“意群”，帮助读者熟悉“跳读法”的技巧。如文中，Whether or not /you agree with /his policies, /you have to /admire the fact /that he concentrated /a lot of his time /and energy /on health care /because he clearly /feels passionately about /the fact that /all Americans /should have insurance. 而那些没有标注的句子，就需要读者自己边读边在心中默默划分意群。熟能生巧，直到形成跳读的好习惯。



Day 01

奥巴马的时间管理模式

The President Time Management Model

The world has changed, and we must change with it.

— Barack Obama

世界变了，我们必须跟着变。

——巴拉克·奥巴马

编者小语

对我们普通人来说，时间管理是一项巨大的挑战。对于那些政坛高层人士来说，时间管理更是到了以秒计算的地步。在表面的风光背后，他们也要承担令人难以置信的重任。如果他们不能在纷繁复杂的事务中理清头绪并正确处理，许多人的利益都将受到严重影响。

在这一方面，明星总统奥巴马堪称榜样。他对自己的目标和定位有着清晰的掌控，能够发现事物之间的价值比例关系。个中奥妙，颇值一观。

>>> “要事第一”的美国总统

奥巴马的解决方法是把时间留出来，在8月中旬休假的时候开始大脑的工作。当你在思考的时候最重要的事情就是要有足够多的时间。有些人说，如果你想要解决你的问题，



STEP 01

眼球训练

一目十行

005

抓住大的问题，这和奥巴马的经验正好相符，重要的事情会使小问题变得暗淡从而失去意义。

Looking at /the time management /and productivity tactics /being used /by Barack Obama/, you will find that /he made /the following plans /back in August...

Obama's solution /was to set aside time /to let his brain work / during his /mid-August vacation. /“The most important thing /you need to do /is to have /big chunks of time /during the day /when all you're /doing is thinking,” /he said, /repeating advice /he'd gotten from /a Clinton administration veteran (有经验的人).

This struck (打击) me /as critically important advice, /and the article /describes how difficult /it is to /actually implement (实施) it, / given the demands /from all sides /to respond /as if everything /is a crisis of /national proportions.

Someone once said that /if you /want to /get rid of /your problems, /tackle (处理, 抓住) even bigger problems. /This matches /my experience/ — the big ones /make the small ones /fade (褪色) into / meaningless insignificance (无意义, 不重要).

这个道理可借鉴到选举中去。选举者在时间要求方面的压力要比领导小很多。奥巴马现在能够明白了：乔治·布什发现不管在两周内出现什么问题都不可能和国家的财政问题，乃至世界的问题相比较。换句话说，能正确判断未来所发生的事情的压力要比在即将到来的争论中发表正确演说的压力小很多。

This truism (自明之理) can be used to put campaigning into context somewhat. The demands on one's time during a campaign are nothing compared to the pressures of being Commander in Chief. I have a feeling that George Bush is discovering that whatever problems



he thought he had 2 weeks ago are nothing compared to the financial problems he finds the country, and the world, after the announcements (公告) of the past few weeks.

In other words, the pressure of saying the right things in the upcoming debate are pretty minor compared to the decision about how to address the country in the middle of a crisis.

Which takes me back /to the advice / Obama was given.

It might /seem impossible /to keep to / the advice, /given the upcoming /debates, speeches, /strategy sessions, etc. /but it seems that /he realizes that / it's a good idea /to develop /the habit of /carving (雕刻) out /"thinking time" now, /before it's /too late. That would mean taking control of his schedule, and ensuring that when a real crisis hits he has the brain-space to deal with it.

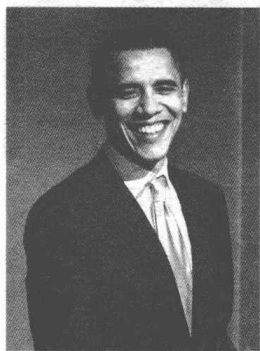


>>> 榜样奥巴马

很多人想要通过生活来明确在确定的时间内要做的事情，不管他们多忙或是经历危机的侵袭，他们都能保持冷静，集中精力在重要的事情上而不被小的事情所干扰。他们的秘诀是什么？价值优先理论。奥巴马就是个很好的榜样。他清楚地知道他想要完成的工作。不管你对他的政策是否满意，你不得不承认在他任职的期间内他花费了很多精力在健康保障方面，因为他很清楚所有的美国人都需要这项保障。

Some people seem to breeze through life knowing exactly what they are doing at any given period of time. As busy as they are and even when a crisis hits, they keep their cool, focusing on the big picture and not getting distracted (心烦意乱) by minutiae. What is their secret? They live by setting values-based priorities.

To me, the model of this behavior is President Obama. He seems to know exactly what it is that he wants to accomplish. Whether or not /you agree with /his policies, /you have to /admire the fact /that he concentrated /a lot of /his time /and energy /on health care /because he clearly /feels passionately (热情的) about /the fact that /all Americans /should have insurance. I suspect that he places a high value on fairness and equality and thus decided to prioritize health care.



I see our president doing the same thing on a personal level. He goes to the gym every day and eats dinner with his family every night that he is in town. The rest of the day, he devotes himself to the challenges of his office. Again, family, self-care and balance appear to be very important to him and he organizes his time in accordance with his values.

That is the beauty /of living /your life /in accordance with /your values-based priorities: /there is a sense /that you are /managing yourself /so that /time works for you. /So let's see /how you can /begin to /start setting priorities /so that /you can /do the things /that are important /to you /and start /flowing through /your life.

>>> 价值优先理论

第一步是了解你的核心价值。你生活的价值就是你的个人代码。一旦你明确了自己的价值，你就能够确定对你来说什么才是最重要的决定。第二步是设定你的长期目标以反映你的价值，这个目标就是一段时间内你想要完成的事情。第三步为你的长期目标设定优先级，这个优先级的本质就是短期目标，需要不断地询问和提醒自己。一旦你对这些问题有了回答，你就已经有了自己的选择，因为你已经开始把这些重要的事情带入到生活当中去了。



The first step is to know your core values. Values are your personal code by which you live your life. They are the principles that you would leave a relationship over or stake (支持, 资助) your life on. Once you know your core values, you can begin to filter all your decisions through the lens of values so that you are doing the things that are most important to you.

Next, /set your /long-term goals /so that /
they reflect /your values. /Goals are the things
/that you /want to accomplish /in any given
period /of time. The more your goals align with
the principles that are vital (至关重要的) to you
as a person, the more motivated you will be to
work towards those goals.



Third, set your priorities to reflect your
long-term values-based goals. Priorities in essence (本质) are short-term goals: the things that you want to accomplish in the next month or two. How are you spending your time these days? How satisfied are you with the way you are spending your time? How much time are you spending on the things that are really important to you? How much time are you devoting to activities that are not in alignment with your long-term goals?

Once you /have some answers /to these questions, /you have a
choice /because you can /begin to /bring in /more of /the important
activities /into your life. /Too busy, /you say? /Maybe take a page /from
the book /of President Obama /and see /how you can /start saying yes
/to the things /that will advance /your long-term goals /and core values
/and saying no /to the rest.

时间魔方



一位富翁买了一幢豪华的别墅。从他住进去的那天起，每天下班回



来，他总看见有个人从他的花园里扛走一只箱子，装上卡车拉走。

他来不及叫喊，那人就走了。这一天，他决定开车去追。那辆卡车走得很慢，最后停在城郊的峡谷旁。

陌生人把箱子卸下来扔进了山谷。富豪下车后，发现山谷里已经堆满了箱子，规格式样都差不多。

他走过去问：“刚才我看见你从我家扛走一只箱子，箱子里装的是什么？这一堆箱子又是干什么用的？”

那人打量了他一番，微微一笑说：“你家还有许多箱子要运走，你不知道？这些箱子都是你虚度的日子。”

“什么日子？”

“你虚度的日子。”

“我虚度的日子？”

“对。你白白浪费掉的时光、虚度的年华。你朝夕盼望美好的时光，但美好时光到来后，你又干了些什么呢？你过来瞧，它们个个完美无缺，根本没有用，不过现在……”

富豪走过来，顺手打开了一个箱子。

箱子里有一条暮秋时节的道路。他的未婚妻踏着落叶慢慢走着。

他打开第二个箱子，里面是一间病房。他的弟弟躺在病床上等他回去。

他打开第三只箱子，原来是他那所老房子。他那条忠实的狗卧在栅栏门口眼巴巴地望着门外，因为两年苦苦的等待而变得骨瘦如柴。顿时，富豪感到心口疼痛起来。陌生人像审判官一样，一动不动地站在一旁。富豪痛苦地说：“先生，请你让我取回这三只箱子，我求求您。我有钱，您要多少都行。”

陌生人做了个根本不可能的手势，说：“太迟了，已经无法挽回。”说罢，他和箱子一起消失了。