

用耳朵学外语

看再目也不如听来得快！ 学再目也不如听来得准！

# 38 轻松搞定

## 英语听力

主 编 孙清莹

戴上耳机，满满的都是英语的世界！



北京航空航天大学出版社  
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

看再目也不如听来得快！ 学再目也不如听来得准！

# 38 轻松搞定

## 英语听力



戴上耳机

语的世界！



北京航空航天大学出版社  
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 ( CIP ) 数据

38 天轻松搞定英语听力 / 孙清莹主编. -- 北京 :  
北京航空航天大学出版社, 2016.11

(用耳朵学外语)

ISBN 978-7-5124-2263-6

I. ① 3… II. ① 孙… III. ① 英语—听说教学—自学  
参考资料 IV. ① H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234100 号

版权所有, 侵权必究。

## 38天轻松搞定英语听力

主编 孙清莹

责任编辑 周美佳

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: [bhwaiyu@163.com](mailto:bhwaiyu@163.com) 邮购电话: (010) 82316936

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 13 字数: 537 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-2263-6 定价: 38.80 元

---

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系  
调换。联系电话: (010) 82317024

## 编委会

兴力楠      梁璇      潘佳锋      吴积嵩

张博      王鸣      周子晨      李春月

付文文      刘森龙

# Preface

## 前言

## 前 言

1

“听力”可以说是广大语言学习者最大的障碍，而且是久攻不克的障碍。

怎样才能学好外语，达到听说沟通无障碍呢？其实道理很简单，只是当我们渐渐成长，就都忘了最初是怎么学母语的了。回想一下，我们从牙牙学语开始，就是靠听和读（复述）来学习语言的。听力训练是语言学习最重要的组成部分之一，是吸收语言素材的重要手段。只有通过大量的听，才能吸收丰富的语言材料，熟悉语言的表达形式。

基于习得母语的基础，我们精心编写了这套“用耳朵学外语”系列图书，首先推出《38天轻松搞定英语听力》和《45天轻松搞定日语听力》两个分册，旨在让您回归到最原始的学习状态，为您提供最有效的学习素材。

本套书具有以下几大特点：

1. 听说素材丰富全面。包括单词架（基础高频词汇）、词组盒（日常实用词组）、口语集（鲜活交流短句）、惯用语（智慧俗语谚语）、会话廊（主题生活对话）、影视圈（电影原声片段）、新闻库（全球趣闻轶事），以及睡前轻松听（外语歌伴你入眠）。逐级深入学习，让听说训练循序渐进，轻松突破。

2. 学习节奏可调可控。按天定制学习计划，让您不再如

无头苍蝇般盲目。您可以根据听力计划按部就班一天一天往下走；也可以根据自己的时间安排几天之内、反复多次练习一天的听力计划。

**3. 原汁原味的外语原声。**所有的听说素材都配有地道的外语音频，单词、口语、对话等板块均由真人外教录音，影视、新闻、歌曲等均是原声音频剪辑。有慢速，有快速；有男有女，有老有少；有沉稳，有激昂；有激情饱满，也有淡定低柔。为您全面打造一个地道、真实、鲜活的听说环境。

总而言之，要多听、多跟读，就像小时候学说话一样。能听懂，就能跟着说出口！能开口，就能听懂！坚持听完整本书的学习计划，相信您的听说水平一定能够得到快速提升！

编者

# Contents

## 目录



Day 1	A	轻松听 (上) .....	1	Day 20	L	轻松听 (上) ....	204
Day 2	A	轻松听 (下) .....	11	Day 21	L	轻松听 (下) ....	215
Day 3	B	轻松听 (上) .....	22	Day 22	M	轻松听 (上) ...	226
Day 4	B	轻松听 (下) .....	32	Day 23	M	轻松听 (下) ...	237
Day 5	C	轻松听 (上) .....	43	Day 24	N	轻松听 .....	249
Day 6	C	轻松听 (下) .....	54	Day 25	O	轻松听 (上) ...	260
Day 7	D	轻松听 (上) .....	65	Day 26	O	轻松听 (下) ...	271
Day 8	D	轻松听 (下) .....	76	Day 27	P	轻松听 (上) ....	282
Day 9	E	轻松听 (上) .....	86	Day 28	P	轻松听 (下) ....	293
Day 10	E	轻松听 (下) ....	97	Day 29	QR	轻松听 ....	303
Day 11	F	轻松听 (上) ....	107	Day 30	S	轻松听 (上) ....	314
Day 12	F	轻松听 (下) ....	117	Day 31	S	轻松听 (中) ....	326
Day 13	G	轻松听 (上) ...	127	Day 32	S	轻松听 (下) ....	336
Day 14	G	轻松听 (下) ...	137	Day 33	T	轻松听 (上) ....	347
Day 15	H	轻松听 (上) ...	149	Day 34	T	轻松听 (下) ....	357
Day 16	H	轻松听 (下) ...	160	Day 35	UV	轻松听 .....	368
Day 17	I	轻松听 (上) ....	171	Day 36	W	轻松听 (上) ...	378
Day 18	I	轻松听 (下) ....	182	Day 37	W	轻松听 (下) ...	387
Day 19	JK	轻松听 .....	193	Day 38	XYZ	轻松听 ....	397



## 单词架/A打头的词汇



**abandon** [ə'bændən] v. 丢弃, 抛弃, 放弃

例 We abandoned the project because it was too expensive. 我们放弃了这个项目, 因为费用太高了。

**ability** [ə'bilɪti] n. 能力, 才能

例 Believe fully in your ability to achieve your goal. 相信你完全有能力完成自己的目标。

**able** ['eɪbəl] adj. 能够……的, 有才干的

例 I am able to look after myself. 我能够照顾我自己。

**aboard** [ə'bɔ:d] adv. 在(船、飞机、车)上

例 The train conductor says "All aboard" before the train leaves the station. 在火车离开车站之前, 列车员说“请大家都上车”。

**about** [ə'baʊt] prep. 关于, 对于 adv. 大约, 差不多, 周围; 到处

例 My third story is about death. 我的第三个故事是关于死亡的。

例 How did it come about? 这一切都是怎么发生的?

**above** [ə'boʊv] prep. 在……上方; 多于, 超过

例 It remains above its long-term trend. 目前仍处于长期趋势水平之上。

**abroad** [ə'brɔ:d] adv. 在国外; 在流传

例 He lived abroad for many years. 他在国外住了许多年。

例 The wind carried the seeds abroad. 风将种子传播到各地。



**absence** ['æbsəns] **n.** 缺席, 不在; 缺少

① Caroline will be in charge of the office during my absence. 我不在的时候, 办公室由罗琳负责管理。

② An absence of sleep left her tired. 因为缺少睡眠, 她很累。

**absent** ['æbsənt] **adj.** 缺席的

① The student is absent from class. 这个学生没来上课。

**absolute** ['æbsə,lʊt] **adj.** 绝对的, 完全的

① The king has absolute authority over the kingdom. 国王在其王国有绝对的权威。

**absorb** [əb'sɔ:b] **v.** 吸收; 吸引……的注意, 使全神贯注

① A sponge absorbs water. 海绵吸水。

② He is absorbed in his work. 他埋头于工作。

**abstract** [æb'strækt] **n.** 摘要, 梗概; 抽象派艺术作品 **adj.** 抽象的; 抽象派的 **v.** 做……的摘要; 提取

① There is no answer to this question in the abstract. 这个问题在理论上没有答案。

② I cannot understand the so abstract concept. 我无法理解如此抽象的观念。

③ Please abstract your main idea. 请提取出你的中心大意。

**accuse** [ə'kju:z] **v.** 指责; 归咎于

① Perhaps, because there is simply nothing to accuse him of? 或许, 其实只是因为没有名目可以用来指控他?

**accustomed** [ə'kʌstəmd] **adj.** 习惯的

① I am accustomed to a spare diet. 我习惯于简单的饮食。

**ache** [eɪk] **v.** 痛; 想念 **n.** 疼痛

① You make my heart ache! 你真让我心疼!

② I have a stomach ache. Can I go to my room? 我胃痛, 我能回房间里吗?

**academic** [ækə'demɪk] **adj.** 学院的; 学术的

① He received many awards for his academic achievements. 他因学术成就屡获奖项。

**accelerate** [æk'seləreɪt] v. (使)加快; 促进; 加速

例 The leader is losing ground as the rest of the runners **accelerate**. 领先者在其余赛跑者加速时就逐渐失去了优势。

**accent** ['æksənt] n. 腔调; 重音

例 He flattered himself that he spoke French with a perfect **accent**. 他自以为他说法语的腔调很完美。

**accept** [ək'sept] v. 接受

例 It is generally **accepted** that smoking is harmful to our health. 吸烟有害健康, 这是大家公认的。

**access** ['ækses] n. 接近; 使用权; 通道

例 Students must have **access** to good resources. 学生必须有机会使用好的资源。

**accident** ['æksɪdənt] n. 意外; 事故

例 It was totally an **accident**. 这完全是个意外。

**accommodate** [ə'kɒmədeɪt] v. 容纳; 供应; 使适应

例 Rose is good at **accommodating** herself to new circumstances. 罗斯很善于适应新环境。

**accommodation** [ə,kɒmə'deɪʃn] n. 住处; 招待设备; 预订铺位

例 The hotel has **accommodation** for 500 persons. 这家旅馆能容纳 500 人。

**accompany** [ə'kʌmpəni] v. 陪伴; 伴随

例 His wife **accompanied** him on the trip. 那次旅行他由妻子陪同。

**accomplish** [ə'kʌmplɪʃ] v. 达到(目的); 完成

例 I have **accomplished** a great deal in the last few months. 在过去几个月里, 我完成了相当多的工作。

**accord** [ə'kɔ:d] v. 使一致; 给予 n. 调和; 符合; 协议

例 Your behavior does not **accord** with your principle. 你的行为与你的原则不符。

例 The two countries reach an **accord**. 两国签订了一项协议。

**accordance** [ə'kɔ:dəns] **n.** 一致; 和谐; 授予

例 The mayor must make policies in accordance with the bill passed in the Congress. 市长要根据议会的议案来制定政策。

**addition** [ə'dɪʃən] **n.** 加, 加法; 附加物

例 In addition to a diet, she pursues various exercises on TV. 节食以外她还跟着电视做体操。

例 She's ready to learn simple addition and subtraction. 她已经可以开始学习简单的加减法。

**address** [ə'dres] **n.** 地址; 演说; 谈吐 **v.** 演说; 称呼; 解决

例 There isn't enough space for my address. 我的地址写不下。

例 The eurozone may lack the capacity to address the crisis. 欧元区或许缺少解决这场危机的能力。



## 词组盒/A打头的词组

a couple of 一对, 一双; 几个

a good few 相当多, 不少

a point of view 观点, 着眼点

a series of 一系列, 一连串

a variety of 种种, 各种

abide by 遵守(法律等); 信守

abound in 盛产, 富于, 充满

above all 首先, 首要, 尤其是

access to 接近; 通向……的入口

according to 根据……所说; 按照



## 口语集/A打头的短句

Are you OK? 你还好吗?

Are you sure? 你确定吗?

All right. 没问题。

Amazing! 真让人惊叹!

Awesome! 太棒了!

Absolutely not! 绝对不行!

Allow me. 让我来。

After you. 您先请。

Are you kidding? 你开玩笑吧?

Anything else? 还要别的吗?



## 惯用语/A打头的俗语

A fair face may hide a foul heart.  
A fall into the pit, a gain in your wit.  
A close mouth catches no flies.  
All roads lead to Rome.  
All things are difficult before they are easy.  
After a storm comes a calm.  
After black clouds, clear weather.  
A little is better than none.  
Accidents will happen.  
After death, the doctor.

人不可貌相。  
吃一堑，长一智。  
病从口入，祸从口出。  
条条道路通罗马。  
万事开头难。  
雨过天晴（否极泰来）。  
否极泰来。  
聊胜于无。  
天有不测风云。  
放马后炮。



## 会话廊/A打头的对话

### 1. 关心朋友

A: Are you feeling unwell?  
B: No, I'm just tired.  
A: Is there anything I can do?  
B: No, thanks.

A: 你生病了吗?  
B: 没有，就是累了。  
A: 要我为你做些什么吗?  
B: 不用了，谢谢你。

### 2. 回来时间

A: Are you gonna be late today?  
B: Yes, I have a meeting this afternoon.  
A: What time are you coming home?  
B: Around seven o'clock.

A: 你今天会晚回来吗?  
B: 是的，今天下午有个会要开。  
A: 几点回来?  
B: 7点左右吧。

### 3. 帮忙搬家

A: Are you moving your house?  
B: Yes. There is so much stuff to be moved.  
A: Can I take those boxes for you?  
B: Thanks. That's very kind of you.

A: 你正在搬家吗?  
B: 是啊，有好多东西要搬呢。  
A: 要我帮你提这些箱子吗?  
B: 谢谢，你真好。



# A Beautiful Mind

## 《美丽心灵》

### 剧情介绍

小约翰·福布斯·纳什是普林斯顿大学的一名研究生，在他攻读硕士学位期间就发表了一篇对经济、军事等诸多领域有深远影响的论文，而这篇论文仅有26页。然而，不幸的是，纳什患上了精神分裂症，他的研究和生活都开始深受其影响。在妻子艾丽西亚不离不弃的陪伴下，纳什终于有勇气直面病魔。他一步一个脚印地继续着自己的数学研究和生活，最终在垂垂老矣之际获得了诺贝尔经济学奖。

### 精彩片段

时间: 00:06:45 — 00:09:00

纳什在进入普林斯顿大学后，因为其孤僻古怪的个性而遭到排挤，和自己的“室友”查尔斯相处得也并不算融洽。“生性热情”的查尔斯为了缓解二人之间的关系，邀请纳什去喝一杯。于是，二人在顶楼天台上，就着一个小酒壶，进行了初次的“友好谈话”。从这次谈话中，我们不难看出，此时的纳什迫切地想要获得成功，他给了自己非常大的压力。

**Charles:** You're not easily distracted, are you?

**Nash:** I'm here to work.

**Charles:** Are you? Right, I see. Crikey! Is my roommate a dick? Hmm? Listen. If we can't break the ice, how about we drown it? So what's your story? You the poor kid that never got to go to Exeter or Andover?

**Nash:** Despite my privileged upbringing, I'm actually quite well-balanced. I have a chip on both shoulders.

**Charles:** Maybe you're just better with the old integers than you are with people.

**查尔斯:** 你不会轻易地被打扰，对吗？

**纳什:** 我来这里是为了工作的。

**查尔斯:** 是吗？那当然。我知道了。哎呀！我的室友是个无聊的人？嗯？听着，如果无法打破我们之间的僵局，那么不如大醉一场，如何？跟我说说你的故事吧，嗯？一个从没出过远门的小穷鬼？

**纳什:** 虽然我从小在家里还算是养尊处优，但是我各方面发展得还比较好，我的弱点是在处理人际关系方面不怎么样。

**查尔斯:** 也许相对于和人相处，你只是更善于应付古老的数学理论。

**Nash:** My first grade teacher, she told me that I was born with two helpings of brain but only half a helping of heart.

**Charles:** Really?

**Nash:** Yeah.

**Charles:** Wow! She sounds lovely!

**Nash:** The truth is that I... I don't like people much. And they don't much like me.

**Charles:** But why, with all your obvious wit and charm? Seriously, John, mathematics, mathematics is never going to lead you to a higher truth. And you know why? Because it's boring. It's really boring.

**Nash:** You know, half these school boys are already published? I cannot waste time with these classes and these books. Memorizing the weak assumptions of lesser mortals! I need to look through to the governing dynamics. Find a truly original idea. That's the only way I'll ever distinguish myself. It's the only way that I'll ever...

**Charles:** Matter.

**Nash:** Yes.

**纳什:**我小学一年级的老师曾跟我说,我脑子好使,就像是有两个大脑一样,但是为人处世却不行。

**查尔斯:**真的?

**纳什:**是的。

**查尔斯:**哦!她这么说的话听上去很可爱啊!

**纳什:**事实上,我……我并不是很喜欢人们,而人们也不怎么喜欢我。

**查尔斯:**但是为什么呢?你这么聪明又有魅力,说真的,约翰,数学这东西,数学永远不能引领你找到更高的真理,你知道为什么吗?因为它太枯燥了,真的太枯燥了。

**纳什:**你知道吗,这个学校半数的学生都已经发表了他们的论文,我不能再在这些课程和教科书上浪费时间了,浪费时间去记那些毫无用处、破绽百出的假设!我需要在博弈论上获得进展,找到它的原创理论,这是我唯一能让自己扬名立万的方法,这是唯一的方法,它能让让我……

**查尔斯:**成为个人物。

**纳什:**是的。

### 高频口语

1. I'm here to work. 我来这里是为了工作的。
2. She sounds lovely! 她这么说的话听上去很可爱啊!
3. I don't like people much. 我并不是很喜欢人们。
4. Because it's boring. 因为它太枯燥了。
5. That's the only way I'll ever distinguish myself. 这是我唯一能让自己扬名立万的方法。



## 运动不足成全球流行病

——VOA 慢速新闻

Watching the Olympics probably made some people feel a little guilty about not exercising. To mark the London Olympics<sup>1</sup>, *The Lancet*, a British medical journal, published a series of papers<sup>2</sup> about this problem. Public health experts say physical inactivity<sup>3</sup> is the world's fourth leading cause of death.

I. Min Lee at the Harvard School of Public Health worked with a team that studied inactivity. She says the findings are conservative and may even underestimate the problem. "Physical inactivity is harmful to health... So when we did our analysis, we looked at increased risk of disease after taking into account other health habits that might be associated with physical activity. For example, we know that if you are active, you probably smoke less. Additionally we factored out obesity, independent of the fact that active people also tend to weigh less."

Harold Kohl from the University of Texas School of Public Health also worked on the special report. He says physical inactivity should be recognized as a global epidemic. "It is not just telling someone to go out and be physically active, but how we rely on the transportation sector, or how our cities or neighborhoods are designed, how crime can be minimized to help people become more physically active in their neighborhoods."

I. Min Lee agrees and she challenges people to do 150 minutes a week of moderately intense exercise. "Anything you can do is great! Even if you don't reach that 150 minutes a week, a little is better than none and more is better than a little."

### 新鲜词汇过一过

papers ['peɪpəz] n. 论文

inactivity [ˌɪnæk'tɪvəti] n. 不运动

underestimate [ˌʌndər'estɪmənt] v. 低估

harmful [ˈhɑːmfl] adj. 有害的

analysis [ə'neɪləsɪs] n. 分析

additionally [ə'dɪʃənəli] adv. 此外

epidemic [ˌepɪ'demɪk] n. 流行病

active ['æktɪv] adj. 积极的

minimize ['mɪnɪmaɪz] v. 将……减到最少

moderately ['mɒdərətli] adv. 适度地

### 听力 Tips

1. 不定式用作目的状语有两个可能的位置，一是在句首，二是在句末。一般说

来,用于句首属于强调性用法,即强调动词的目的。而且用在句首时需加逗号与后面隔开。

2. 当 paper 表示“纸”的意思时,为不可数名词;但当其表示“论文;文件”时,则为可数名词。与之用法类似的单词还有: water (水——不可数;海域——可数), people (人们——集合名词;民族——可数)等。

3. inactivity 是“不活动;不活泼”的意思,其读音为 [ɪnæk'tɪvəti],在听力时要注意别把 inactivity 和 in activity 混淆了,要通过句子的意思和用法来判断到底是哪一个。

### —— 整体疏通明大意 ——

观看奥运会可能会使一些不运动的人心生愧疚。为了纪念伦敦奥运会,英国医学杂志《柳叶刀》发表了一系列有关该问题的论文。公共卫生专家表示,运动不足是全球第四大主要死亡原因。

哈佛大学公共卫生学院的李艾敏与一个团队就运动缺乏问题进行了研究。她表示,该调查结果比较保守,甚至可能低估了这一问题。“运动不足对健康有害……所以当我们进行分析的时候,在考虑了可能与体育锻炼相关的其他健康习惯后,我们关注的是患病风险的提高。比如说,我们知道,如果你锻炼多了,可能吸烟就少了。此外,我们还考虑了肥胖因素——而经常锻炼的人体重也往往会更轻。”

得克萨斯大学公共卫生学院的哈罗德·科尔也参与了这一特别报告的撰写。他说,运动不足应被视为全球流行病。“不仅仅要告诉别人应多出去锻炼,还要关注我们如何依靠交通行业,关注我们的城市或社区是如何设计的,以及如何能使犯罪率降低至最少,以帮助人们在周边地区加强锻炼。”

李艾敏对此表示同意,同时她鼓励人们每周做 150 分钟中等强度的运动。“能做运动就行!即使你达不到每周 150 分钟的运动量,少做就比不做强,多做又比少做强。”



睡前轻松/听



Angel 天使

——By Sarah McLachlan 萨拉·麦克拉伦 选自电影《天使之城》

Spend all your time waiting for that second chance

耗费所有时光,等待第二次机会



For a break that would make it okay  
There's always some reasons to feel not  
good enough

And it's hard at the end of the day  
I need some distraction, oh beautiful release  
Memories seep from my veins

Let me be empty, oh and weightless  
And maybe I'll find some peace tonight

\* In the arms of the angel fly away from here  
From this dark, cold hotel room  
And the endlessness that you fear  
You are pulled from the wreckage of your  
silent reverie

You are in the arms of the angel  
May you find some comfort here\*

So tired of the straight line  
And everywhere you turn  
There're vultures and thieves at your back  
The storm keeps on twisting  
You keep on building the lies  
That you make up for all that you lack  
It don't make no difference, escape one  
last time

It's easier to believe  
In this sweet madness, oh this glorious  
sadness

That brings me to my knees

\* 重复星号部分 \*

In the arms of the angel  
May you find some comfort here

期待一次转机，让一切终归于好  
总会有原因让人觉得不够好

一日将尽之时会感到辛苦难耐  
我需要放松一下，潇洒地解脱  
回忆自我的血脉渗出

就让我放空自己，了无牵挂  
也许今晚我就能找回一丝平静

\* 在天使的怀抱里飘游而去  
离开这清冷阴暗的酒店房间  
和无尽的恐惧  
你从那寂静幻梦的废墟中脱身而出

在天使的怀抱中  
希望你能得到一些慰藉 \*

厌倦了一成不变  
而每当准备改变  
总有贪婪和偷盗之人在你的背后虎视眈眈  
风暴肆虐不止

你一直在构筑谎言的壁垒  
用来填补你饥渴的欲望

但这都于事无补，最后再逃避一次

会更容易虔诚信仰  
这甜蜜的疯狂、荣光的忧伤

让我不禁颌首屈膝

\* 重复星号部分 \*

在天使的怀抱中  
希望你能得到一些慰藉