

Fast English Reading



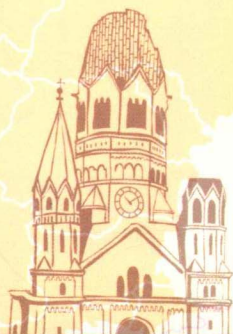
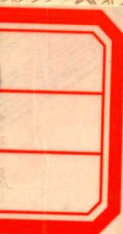
四步法英语阅读特训

主编 安妮 张元婧

人生不设限

世界名门家族启示录

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 安妮 张元婧

人生不设限

世界名门家族启示录



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书汇聚了历史上最著名的名门家族,如雨果家族、肯尼迪家族、富兰克林家族、洛克菲勒家族、罗斯福家族等,内容涵盖名门家训、名人家书,句句良言,发人肺腑,或励志、或深邃、或精辟、或睿智,是人生前进的动力,也是成长路上的修身指南。

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. 世界名门家族启示录: 英文 / 安妮,
张元婧主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 2
(四步法英语阅读特训)
ISBN 978-7-5170-3943-3

I. ①人… II. ①安… ②张… 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317633号

书 名	四步法英语阅读特训 人生不设限: 世界名门家族启示录
作 者	主编 安妮 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: 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 8.5印张 310千字
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

精彩速览

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给你带来人生的动力, 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 布什家族 —— 家人的爱给我力量..... 005
The Bush — The Family Love Strengthens You
- Day02 雨果家族 —— 给予家人充满诗意的爱 013
The Hugo — Give Your Family Poetic Love
- Day03 肯尼迪家族 —— 家庭责任的重要性..... 020
The Kennedy — The Family Responsibility Is Important
- Day04 格兰特家族 —— 善于管理自己的财产 028
The Grant — Manage Your Own Family Wealth
- Day05 杰斐逊家族 —— 生命中最重要的人..... 035
The Jefferson — The Most Important Person in Your Life

STEP 02 推断能力 生词克星

- Day06 亚当斯家族 —— 女性在家庭中的伟大 049
The Adams — Woman Is Great in a Family
- Day07 爱因斯坦家族 —— 带着兴趣学习 060
The Einstein — Study with Interest
- Day08 贝尔家族 —— 从实践中学习知识 067
The Bell — Learn Through Practice

Day09	苏厄德家族 —— 学习祖先的美德	076
	The Seward — Live Up to the Virtues of Our Ancestors	
Day10	潘兴家族 —— 管理自我	083
	The Pershing — Be Your Own Boss	

STEP 03 关键词句 提纲挈领

Day11	伦敦家族 —— 慎重选择职业	098
	The London — Choose Your Career Considerately	
Day12	罗斯福家族 —— 以渴望终身从事的工作为职业	106
	The Roosevelt — Choose the Career Which You Want to Take Up as a Life-Work	
Day13	斯坦顿家族 —— 让自己经济独立起来	116
	The Stanton — Make Yourself Financially Independent	
Day14	格斯纳家族 —— 艺术要回归自然	125
	The Gessner — Let Art Return to Nature	
Day15	富兰克林家族 —— 做好自己的工作	131
	The Franklin — Do the Best Possible Job You Can	

STEP 04 速度变换 游刃有余

Day16	巴顿家族 —— 跟所有人和睦相处	139
	The Patton — Get Along Well with Everyone	
Day17	哈里斯家族 —— 常以书信沟通	145
	The Harris — Keep Up Regular Correspondence with Others	
Day18	达尔文 - 威治伍德家族 —— 保持亲切才能为人喜爱	153
	The Darwin-Wedgwood — Pleasant Manners Make One Being Beloved	
Day19	安德森家族 —— 艺术和爱情无关	160
	The Anderson — Art Is Art and Love Is Love	
Day20	奥尼尔家族 —— 爱情历尽磨难方成正果	166
	The O'Neill — Love Has a Hard Struggle to Endure	

STEP 05 综合特训 抢分自测

Day21	洛克菲勒家族 —— 节俭地生活	179
	The Rockefeller — Thrift Is Essential to Well-Ordered Living	
Day22	弗罗斯特家族 —— 保持豁达的心态	188
	The Frost — Keep Open-Minded When Things Don't Go Well	
Day23	詹姆斯家族 —— 寻找快乐而驱赶忧伤	194
	The James — Drive Sadness Away and Keep a Merry Heart	
Day24	赫胥黎家族 —— 权力和文明并存才能秉持正义	203
	The Huxley — Justice Requires Both Power and Civilization	
Day25	金斯伯格家族 —— 热爱自己的民族	210
	The Ginsberg — Love Your Nation	
Day26	米德尔顿家族 —— 做一个贤惠的女人	216
	The Middleton — Be a Nice Woman	
Day27	特朗普家族 —— 把孩子当做学徒来培养	223
	The Trump—His Real Apprentices	
Day28	范思哲家族 —— 时尚女王，超级妈妈	233
	The Versace—Fashion Queen, Super Mom	
Day29	温图尔家族 —— “时尚女魔头”	244
	The Wintour — “The Fashion Devil”	
Day30	奥巴马家庭 —— 生活有你才精彩	254
	The Obamas — You Light Up My Day	

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，*How many Jews /might have been /spared the gas chambers, /or how many / Polish patriots /might be alive today?* 这里把原本较长的一句话分成六个“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，*Kiss all those I love /who are around you for me, /beginning with your mother.* 该句被分成三大“意群”之后，又要如何阅读呢？如果还是逐字地读每一个意群的话，阅读速读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，This note reminds me of /what I just read about Socrates /who gave advice to everyone, /and finally they gave him poison to drink. 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，Ellen was living in England /with her husband, Algernon C. Sartoris, /and their infant son, /when she received the following newsy letter /from her father. 在从一个意群转到另一个意群时，尽量做到不犹豫、不回头看。

5. 意群“关键点”

在每个视幅里、每个意群中，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，His eldest daughter, /eighteen-year-old Martha Jefferson Randolph (known as Patsy), /remained in Virginia with her new husband, Thomas Randolph, /and her only living sibling, Maria (known as Polly). 每一个意群中都有几个中心词，即 eldest daughter、remained、Virginia、new husband、only living sibling。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

在本文中，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，如本文中，I am the /luckiest dad/ in the whole wide world 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。如本节文章中，How many Jews /might have been /spared the gas chambers, /or how many /Polish patriots /might be alive today? 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 0



布什家族——家人的爱给我力量

The Bush — The Family Love Strengthens You

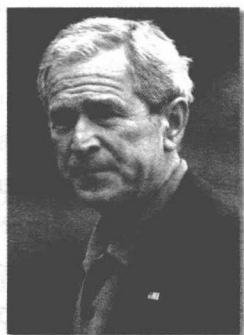
Competence is a narrow ideal. Competence makes the trains run on time but doesn't know where they're going.

— George Herbert Walker Bush

能力是狭义的理想，能力可以让火车准时运行起来，但是却不知道该去向何方。

——乔治·赫伯特·沃克·布什

编者小语



乔治·赫伯特·沃克·布什和其子乔治·沃克·布什是继亚当斯父子后，美国又一对“父子总统”。小布什的曾祖父是制造业大亨，小布什的祖母出身于金融巨头之家，布什家族的产业遍及石油、银行、军工企业乃至体育项目。现在提及布什家族，美国媒体和公众都不约而同地使用同一个词——布什王朝。作为主宰美国的豪门世家，其影响之大可见一斑。在美国众多的豪门世家中，只有

肯尼迪家族能与之媲美。

1991年正是老布什的总统任期内，这一年世界政坛风云变幻，苏联和东欧发生巨变、德国统一、冷战结束、伊拉克入侵科威特、海湾战争爆发，老布什坚决主张由联合国出兵干涉海湾战争，亲自

参与并指挥了代号为“沙漠风暴”的军事行动。虽然打赢了海湾战争，但美国国内经济衰退，老布什的境遇可谓艰难。这一年的最后一天，老布什给自己的五个子女写了一封长长的信，向他们表明自己对战争的看法和对人民的关怀，同时也对家人一直以来给予自己的关爱和鼓励表示感谢。从中不难看出军人出身、骁勇沙场的老布什温情的一面。

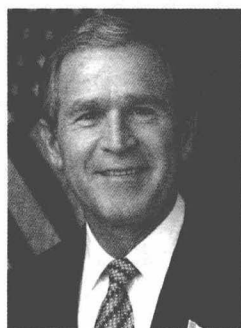
Dec. 31, 1991

Dear George, Jeb, Neil, Marvin, Doro,

I am /writing this letter /on the last day /of 1991. /First, /I can't begin to /tell you /how great /it was /to have you here /at Camp David./ I loved the games /(the Marines /are still /smarting over /their 1 and 2 record/), I loved Christmas Day, /marred only by /the absence of /Sam and Ellie. /I loved /the movies/ — some of them/ — I loved the laughs./ Most of all, /I loved /seeing you together. /We are /a family blessed; /and Christmas /simply reinforced all that.

I hope /I didn't seem moody. /I tried not to.

When I /came into this job /I vowed (发誓) that /I would never /ring my hands /and talk about /"the loneliest job /in the world" /or ring my hands /about the /"pressures or the trials".



Having said that I have been concerned about what lies ahead. There is no "loneliness" though because I am backed by a first rate team of knowledgeable and committed people. No President has been more blessed in this regard.

I have thought long and hard about what might have to be done. As I write this letter at Year's end, there is still some hope that Iraq's dictator will pull out of Kuwait. I vary on this.

Sometimes I think he might, at others I think he simply is too unrealistic — too ignorant of what he might face. I have the peace of mind that



comes from knowing that we have tried hard for peace. We have gone to /the UN; /we have formed /an historic coalition (联盟); /there have been /diplomatic initiatives /from country after country./And so, /here we are /a scant 16 days /from a /very important date/ — the date /set by the UN /for his /total compliance with /all UN resolutions /including getting out of /Kuwait totally.

I guess what I want you to know as a father is this:

Every Human life is precious. When the question is asked “How many lives are you willing to sacrifice” — it tears at my heart. The answer, of course, is none — none at all. We have waited to give sanctions a chance, we have moved a tremendous force so as to reduce the risk to every American soldier if force has to be used; but the question of lost of life still lingers (停留) and plagues the heart. My mind goes back to history:

How many lives /might have been saved /if appeasement /had given way /to force /earlier on /in the late /1930s or /earliest 1940s? / How many Jews /might have been /spared the gas chambers, /or how many /polish patriots /might be alive today?

I look at today's crisis as “good” vs. “evil”. Yes, it is that clear.

I know /my stance / (立场) must cause you /a little grief /from time to time /and this /hurts me; /but here /at “years-end” /I just wanted you /to know that /I feel: /every human life /is precious, /the little /Iraq kids too. / Principle must be /adhered to/ — Saddam cannot profit /in any way /at all /from his aggression /and from /his brutalizing /the people of Kuwait./

And sometimes in life you have to act as you think best — you can't compromise, you can't give in — even if your critics are loud and numerous.

So, dear kids, batten down the hatches.

Senator Inouye of Hawaii told me “Mr. President, do what you have to do. If it is quick and successful everyone can take the credit. If it is /drawn out,/ then be prepared for /some in Congress /to file /impeachment papers /against you”/ — that's what he said, /and he's/

100% correct.

And so /I shall say /a few more prayers, /mainly for /our kids /in the Gulf. /And I shall /do what/ must be done, /and I shall /be strengthened/ every day /by our family love /which lifts me up, /every single day /of my life./

I am the /luckiest Dad/ in the whole wide world./

I love you, Happy New Year and May God Bless every one of you and all those in your family.

Devotedly,

Dad

1991年12月31日

亲爱的乔治、杰布、尼尔、马文和多萝：

我在 1991 年的最后一天写这封信。首先，我真不知道该怎么告诉你们，有你们在戴维营陪伴我是多么幸福的事情！我热爱游戏，我喜欢圣诞节，唯一的遗憾是山姆和埃莉不在。我喜欢看那些电影，尤其是其中的一部分娱乐片。最重要的是，我喜欢看到你们在一起。我们是一个幸福的家庭，在圣诞节时这一点更明确。

我希望过去这段时间我没有表现出郁郁寡欢的神情，我一直在控制着自己。

当我就任总统时，我发誓自己永远不会说些什么“世界上最孤独的工作”“压力还是考验”之类的话。

我说过我一直关注眼前的事情。作为总统，没有“孤单”之说，我身后有一群知识渊博的、忠诚的、一流的团队在支持我。就这一点来讲，没有哪一个总统像我这般幸运。

作为总统，究竟该做些什么？对此我有过长久深入的思考。在今天的最后一天我写这封信之时，伊拉克的独裁者撤出科威特看起来还有一些希望。事实上我有不同的观点，有时我认为他会，另一些时候我认为他简直太不切实际了，完全无视可能会面对的一切。我心中很平静，因为了解我们已经为和平付出了巨大的努力。我们诉诸联合国，成立了一个历史性的联盟，还跟世界各国建立起各种外交行动方案。因此，现在我们有 16 天的重要期限，这是联合国设定的，符合所有联合国决议

的程序，包括完全撤出科威特一案。

作为父亲，我希望你们知道：

每个人的生命都是宝贵的。当被问及“你情愿牺牲多少人？”这个问题时，我的心被撕裂了。答案当然是没有人牺牲，一个也没有。我们一直等待着制裁的机会，我们已经出动了大批的军队，不得已开战的话这将减少每一个美国士兵面临的危险，但是牺牲多少人的问题一直停留在心中折磨着我。我的思想又回到过去：

早在 20 世纪 30 年代末、40 年代初，如果早早使用武力而不是姑息政策的话，应该有多少人的性命得以挽救？有多少犹太人可以免遭被关进毒气室的厄运？或者有多少波兰爱国者还可以活到今天？

我把今天的危机视为“善行”和“恶行”的对抗。是的，这一点很明确。

我知道我的立场有时会使得你们有些悲伤，这也让我感到痛心，但是今天，在年终的这一天，我只是想让你们知道我的感觉：每一个人的生命都是宝贵的，伊拉克的孩子也如此。我坚信这个原则：萨达姆不可能从其侵略和虐待伊拉克人民的行径中得到任何利益。

在你的一生中，有时你不得不按照自己认为最好的方式方法行动，不能妥协，不能屈服，即使面对很多严苛的批评。

所以，亲爱的孩子们，做好准备吧。

来自夏威夷的井上议员对我说：“总统先生，做您想做的事情。只要迅速并且成功，那么每个人都会对您产生信任。如果事情被拖延久了，那么，准备好怎么对付国会里某些人针对您的弹劾文件。”这就是他所说的话，他是百分百正确的。

所以我会为那些在灾难中的孩子们多祈祷，同时做必须要做的事情，家人的爱让我每一天——一生中的每一天都变得十分坚强。

我是全世界最幸运的爸爸。

我爱你们，新年快乐！上帝保佑你们每一个人，保佑家中的所有人。

你们亲爱的爸爸

名门档案

The Bush family is a prominent American family. Along with many

members who have been successful bankers and businessmen, across three generations the family includes two U.S.Senators, one Supreme Court Justice, two Governors, one Vice President and two Presidents. According to some online sources, the Bush family is of primarily English and German descent.

George Herbert Walker Bush (born June 12, 1924) was the 41st President of the United States (1989 — 1993). He also served as the Vice President (1981 — 1989), a congressman, an ambassador, and Director of Central Intelligence.

Bush was born in Massachusetts to Senator and New York Banker Prescott Bush and Dorothy Walker Bush. Following the attacks /on Pearl Harbor /in 1941, /at the age of 18, /Bush postponed /going to college /and became /the youngest aviator /in the U.S.Navy /at the time. / He served until /the end of /the war, /then attended /Yale University./ Graduating in 1948, he moved his family to West Texas and entered the oil business, becoming a millionaire by the age of 40. He became involved in politics soon after founding his own oil company, serving as a member of the House of Representatives, among other positions. In 1988, /Bush launched /a successful campaign /to succeed /Reagan as president, /defeating Democratic opponent /Michael Dukakis. /

Bush is the father of George W. Bush, the 43rd President of the United States, and Jeb Bush, former Governor of Florida. He is the last president to have been a World War II veteran.

布什家族是美国著名的家族之一。该家族中涌现出许多成功的银行家和商人，三代人之内出现了两位议员、一位最高法院大法官、两位州长、一位副总统和两位总统。根据资料，布什家族主要是英国和德国后裔。

乔治·赫伯特·沃克·布什（1924年6月12日—）是美国第41任总统，还曾出任美国副总统、国会议员、大使以及中央情报局局长。

布什出生于马萨诸塞州，父亲是参议员和纽约银行家普瑞斯科特·布什，母亲是多萝西·布什。1941年偷袭珍珠港事件发生时，刚刚18岁的布什推迟入读大学的计划，加入美国海军，成为当时最年轻的飞行员。