



名师工作室
TOP TEACHERS STUDIO

上海名师工作室荣誉出品
MAKE YOU A BETTER WHOLE PERSON

*To start a new day
in the morning.*

恋恋美文

大学英语

四级晨读美文诵读

朱伟 赵建昆 主 编

杨力 芦倩倩 谭晓鸣 谢欣欣 朱杰骅 副主编

每日朗读、背诵、重复；

每天记忆、巩固、提高；

恋恋美文，让你渐渐爱上背英文！

中央广播电视大学出版社

英语部落



名师工作室

上海名师工作室荣誉出品
MAKE YOU A SUCCESS THROUGH EDUCATION

*To start a new day
in the morning.*

恋恋美文

大学英语

四级晨读美文诵读

朱伟 赵建昆 主编

杨力 芦倩倩 谭晓鸣 谢欣欣 朱杰骅 副主编

中央广播电视大学出版社·北京

英语部落

图书在版编目(CIP)数据

大学英语四级晨读美文诵读 / 朱伟, 赵建昆主编. —北京:
中央广播电视大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-304-06730-4

I. ①大… II. ①朱… ②赵… III. ①大学英语水平考试-
阅读教学-自学参考资料 IV. ①H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202399 号

版权所有, 翻印必究。

恋恋美文

大学英语四级晨读美文诵读

朱伟 赵建昆 主编

杨力 芦倩倩 谭晓鸣 谢欣欣 朱杰骅 副主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011 总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划统筹: 李朔

策划编辑: 许岚

责任编辑: 辛颖

责任印制: 赵联生

印刷: 北京中科印刷有限公司

版本: 2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

开本: 146 mm×210 mm

印张: 9.25 字数: 552 千字

书号: ISBN 978-7-304-06730-4

定价: 19.80 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

编委会

主 任：强 浩

副主任：朱 伟 李 钢 谢振华 邱政政

组 长：王 洛 孙 鹏 李 旭 周问鼎 沈力颖



前言 FOREWORD

2013年8月大学英语四六级考试再次改革,段落信息匹配题和全文翻译题正式出现,对考生的英语实际使用能力提出了新的要求。阅读的同义替换和选项分析可能让你在四级考试中基本胜出,但到六级考试时,文章难度和长度的提升会让考生瞬间乱作一团。翻译原本走“中国风”路线,但从2014年6月开始,各路时事话题层出不穷,“核电站”“中科院”“土豪”“大妈”纷纷现身,考生再度傻眼。

其实,由于信息不对等性,所有考生和培训者对考题的预判和预测都是没有确定依据的。与其担心时刻变化的试题,不如提升语言内功来化解各种应试难题。

所以,我们向你推荐这本“恋恋美文”《大学英语四级晨读美文诵读》。本书包含四个梯度的文章:第一部分的文章较为综合,适合泛读,每日一篇,理解基本意思即可;第二部分的文章均精选自四级阅读原文,适合精读,建议将所有单词、短语和长句表达的内容全部吃透,可以以每两天一篇的速度进行。美国主题的文章是四六级阅读的最爱题源,建议大家多读几遍。第三部分的文章是背诵版美文,难度有高有低,主题比较广泛。建议按自己的兴趣点和喜好进行背诵,或者,背诵其中画线部分的长难句,效果一定不错。第四部分的中国文化中中英文对照文章,专为四级翻译题目所准备。

有人会问,背诵完毕后,忘记怎么办?我们的回答是,背诵之后的遗忘是确定的。但是,我们更加关注背诵的过程,语言学习讲究感觉,背诵和重复过的所有内容,都有可能浸入你的语言思维,并在某个时刻,突然在你阅读理解、写作时输出,或在翻译过程及听力理解时发挥作用,帮你一把。

一日之计在于晨, to start your day in the morning。每天,坚持早起,拉长学习时间,增加学习成就,拿出“恋恋美文”《大学英语四级晨读美文诵读》,朗读,背诵,回忆,重复,你会看见你的进步。

如果你对本书有任何建议与心得,请与我们取得联系。

你可以通过新浪微博及公共微信中的以下名字,轻松找到我们:

@建昆老师 @曲根老师 @老师王菲 @考神团队 @朱伟老师。

建昆老师

2014年9月



目 录 CONTENTS

第一章 大学英语四级基础晨读美文 1

- Unit 1** Excerpts of Presentation to Host the 2008 Olympic Games
北京申办 2008 年奥运会杨澜英语陈述节选 1
- Unit 2** Cool Your Brain with a Yawn
打呵欠有助于醒脑 2
- Unit 3** Excerpts of *Pride and Prejudice*
《傲慢与偏见》节选 4
- Unit 4** Excerpts of *Alice's Adventures in Wonder Land*
《爱丽丝漫游仙境》节选 6
- Unit 5** Excerpts of *The Adventures of Tom Sawyes*
《汤姆·索亚历险记》节选 7
- Unit 6** The Tortoise and the Eagle
龟和鹰 9
- Unit 7** The Bundle of Sticks
折木示子 11
- Unit 8** Magellan
麦哲伦 13
- Unit 9** "Roosevelt", a Bad Word?
“罗斯福”, 一个不好的词? 14
- Unit 10** Well-Matched
旗鼓相当 16
- Unit 11** Passing Himself off as One of the Players in an Ensemble
滥竽充数 18
- Unit 12** I Believe in You
我信任你们 20
- Unit 13** The Attitude to the Life
生活的态度 23
- Unit 14** The Enchantment of Creeks
迷人的小溪 24



Unit 15	Beautiful Smile and Love 美丽的微笑与爱心	26
Unit 16	Time to Protect Our Oceans 保护海洋,从现在做起	29
Unit 17	Open Source Software 开源软件	31
Unit 18	The Dream of Taking Books into the Internet 将书籍带入互联网的梦想	34
Unit 19	Rangers 护林员	37
Unit 20	George Washington and His Hatchet 乔治·华盛顿和他的斧子	40
Unit 21	A Monster of Conceit 自负的怪物	41
Unit 22	The More One Tries to Hide, the More One Is Exposed 欲盖弥彰	43
Unit 23	With Bitter Hatred 痛心疾首	45
Unit 24	Don't Give Up 永不言弃	47
Unit 25	Ask, Ask, Ask 敢于要求	49
Unit 26	Blood, Toil, Sweat and Tears 热血、辛劳、汗水和泪水	51
Unit 27	Michael Jordan's Retirement Speech 迈克尔·乔丹退役演说	53
Unit 28	Museums 博物馆	54
Unit 29	The Rise of Online Advertising 网络广告业的崛起	56
Unit 30	The Stock Issue Problem 股票发行权问题	58
Unit 31	Excerpts of <i>The Thorn Birds</i> 《荆棘鸟》节选	61



第二章 大学英语四级真题晨读美文..... 63

Unit 1	I Like the Subtle 我喜欢这种淡淡的感覺	63
Unit 2	Companionship of Books 以书为伴	65
Unit 3	A Book Review of <i>Rich Dad, Poor Dad</i> 《富爸爸, 穷爸爸》书评	68
Unit 4	Celebrating Christmas: A Visit with Nicholas 圣诞老人, 报上名来	71
Unit 5	Legend of Roses 玫瑰的传说	75
Unit 6	Following Ancient Footsteps 长相“丝”守: 丝绸之路话从头	78
Unit 7	A Little Piece of Me 生命的过客	82
Unit 8	The Window 窗口——一种与人分享的幸福	85
Unit 9	Dining on the Grass 草上进餐	88
Unit 10	Every Day Is a Gift God Gives Us 每一天都是上帝赐予的礼物	91
Unit 11	No Greater Love 爱莫大焉	95
Unit 12	Love Is Everything 有爱就有了一切	99
Unit 13	A Pair of Socks 一双袜子	101
Unit 14	Back Home 回家	105
Unit 15	I Think, Therefore I Am Here 冥想——迈向身心合一的空灵境界	108
Unit 16	Forgiveness 宽恕	110



Unit 17	Rush	
	匆匆	113
Unit 18	Youth	
	青春	116
Unit 19	Your Mind Is a Garden	
	心如花园	119
Unit 20	Dare to Dream Again!	
	勇敢地再次梦想	122
Unit 21	The Love of Beauty	
	爱美	127
Unit 22	April Showers Bring May Flowers	
	四月雨带来五月花	129
Unit 23	We Are at the Starting Line	
	我们正在起跑点	132
Unit 24	Blue Days	
	心情郁闷的日子	134
Unit 25	Relish the Moment	
	享受现在	136
Unit 26	Feeling of Youth	
	青春常在	139
Unit 27	Today I Begin a New Life	
	今天我将开始新的生活	143
Unit 28	Teaching Children Money Habits for Life	
	树立孩子一生的金钱观	151

第三章 大学英语四级真题背诵美文 154

Unit 1	A Survey about Friendship	
	一份关于友谊的调查	154
Unit 2	Pain	
	疼痛	157
Unit 3	You Try, You Learn	
	勇于尝试	161
Unit 4	Live under Thatch	
	居于茅屋中	163



Unit 5	About Toys	
	关于玩具	166
Unit 6	Benefits of Social Support	
	社会支持的好处	170
Unit 7	Process Means More for Young Athletes	
	对于年轻运动员而言过程重于结果	173
Unit 8	What Is a Hero	
	什么是英雄	176
Unit 9	Who Should Be Allowed to Stay in US?	
	应该允许谁待在美国?	180
Unit 10	The New Development of Universities	
	大学的新发展	183
Unit 11	The Depressing State of Literacy	
	令人沮丧的读写状况	192
Unit 12	Being a Working Father	
	职业妇男	196
Unit 13	Two Different Kinds of Green Cards	
	两种不同的绿卡	200
Unit 14	Marketing vs. Selling	
	营销还是销售	203
Unit 15	How to Reduce Oil Consumption by Cars	
	如何减少汽车油耗	207
Unit 16	Ways to Finance Public Education	
	资助公立教育的方式	211
Unit 17	Simplify Your Life by Losing First	
	简化生活从失去开始	215
Unit 18	Affluence Does Not Always End with Happiness	
	富裕和快乐并不等同	219
Unit 19	The Biggest Unlocked Community in the World	
	世界上最大的不上锁社区	224
Unit 20	What Will the World Be Like in Fifty Years?	
	50 年后的世界会怎样	228

第四章 中国传统文化美文 240

Unit 1	Jiaozi and Niangao	
	饺子与年糕	240



Unit 2	Lantern Festival Celebrations 元宵节庆祝活动.....	241
Unit 3	Mid-Autumn Festival Celebrations 中秋节庆祝活动.....	243
Unit 4	Wine and Culture 酒与文化.....	245
Unit 5	History of Paper-Cut 剪纸历史.....	246
Unit 6	History of Embroidery 刺绣的历史.....	247
Unit 7	Representative of Chinese Folk Songs 中国民歌代表.....	248
Unit 8	Origin and Development of Cross Talk 相声的起源与发展.....	249
Unit 9	Origin and Development of <i>Pingshu</i> 评书的起源和发展.....	251
Unit 10	Yangko Dance 扭秧歌.....	252
Unit 11	Functions of Acupuncture 针灸的功用.....	253
Unit 12	Functions of Massage 按摩的作用.....	254
Unit 13	Origin and Development of <i>Taijiquan</i> 太极拳的起源与发展.....	256
Unit 14	Taboos of the Spring Festival 春节禁忌.....	258
Unit 15	Chinese Jadeaware Civilization 中华玉器文明.....	259
Unit 16	New Year Picture 年画.....	260
Unit 17	Traditional Food of Qingming Festival 清明节传统饮食.....	261
Unit 18	The Cultural Significance of Tea 茶的文化意义.....	262
Unit 19	Taboos of Presenting Gifts 送礼禁忌.....	264



Unit 20	History and Legend of Shadow Play 皮影戏的历史及传说	265
Unit 21	Lion Dance 舞狮	266
Unit 22	Origin of Cupping 拔罐的起源	268
Unit 23	Chinese Zodiac 中国人的生肖	269
Unit 24	Gifts for One-Year Old Grabbing Test 抓周礼物	271
Unit 25	Gifts for Birthday 祝寿礼物	271
Unit 26	Lunar December 8 and <i>Laba</i> Porridge 腊八节和腊八粥	272
Unit 27	Pay a New Year Call and Gift Money 拜年和压岁钱	273
Unit 28	Taboos of Colors 颜色禁忌	274
Unit 29	Origin of Kite 风筝的起源	275
Unit 30	Status and Development of Batik 蜡染的现状与发展	276
Unit 31	Traditional Activities of Double Seventh Day 七夕节的传统习俗	276
Unit 32	Proposal and Birthdates Examining 提亲及问名	278
Unit 33	Origin of <i>Guasha</i> 刮痧的起源	279

第一章 大学英语四级基础晨读美文

Unit 1

Excerpts of Presentation to Host the 2008 Olympic Games 北京申办 2008 年奥运会杨澜英语陈述节选

文章导读

2001 年,在莫斯科国际奥委会第 112 次全会上,留学归来的杨澜再次出现在国际奥委会的视线中,不同的是这次她是以中奥形象大使的身份出现的。这篇致辞以和世界对话的口吻讲述了中国北京的历史、奥运火炬的传递方式,以及在奥运村中举办音乐会、展览等活动的计划。该致辞语言简短、精练,概括性强,把“千言万语”浓缩到中国体育、北京历史与现代生活、我们的承诺三大部分中。

本段文字语言平实,没有华丽的辞藻渲染,奥运火炬的传递方式由杨澜娓娓道来,让人在不知不觉中被感动。该致辞最后以马可·波罗的话结尾,平凡却不乏感染力。



晨读美文

With a concept inspired by the famed Silk Road, our Torch Relay will break new ground, traveling from Olympia through some of the oldest civilizations known to man—Greek, Roman, Egyptian, **Byzantine**, **Mesopotamian**, **Persian**, Arabian, Indian and Chinese. Carrying the message “Share the Peace, Share the Olympics,” the eternal flame will reach new heights as it crosses the **Himalayas** over the world’s highest summit—Mount **Qomolangma**, which is known to many of you as Mt. Everest. In China, the flame will pass through Tibet, cross the Yangtze and Yellow Rivers, travel the Great Wall and visit Hong Kong, Macao, Taiwan and the

基于著名的丝绸之路带给我们的灵感,我们的火炬接力将从奥林匹亚开始,途经希腊、罗马、埃及、拜占庭、美索布达米亚、波斯、阿拉伯、印度和中国这些古老文明的所在地。以“共享和平,共享奥运”为主题,亘古不灭的奥运火炬将跨越世界最高点——珠穆朗玛峰,也就是很多人所说的世界最高峰。在中国,奥运圣火将穿越西藏,跨过长江、黄河,踏上长城,经过香港、澳门、台湾以及在中国的 56 个民族中传递。这条路线可以保证目睹火炬接力并受其鼓舞的人比以往任何一次都多。



56 ethnic communities who make up our society. On its journey, the flame will be seen by and inspire more human beings than any previous relay.

I am afraid I cannot present the whole picture of our cultural programs within such a short period of time. Before I end, let me share with you one story. Seven hundred years ago, amazed by his incredible descriptions of a faraway land of great beauty, people asked Marco Polo whether his stories about China were true. He answered: what I have told you was not even half of what I saw. Actually, what we have shown you here today is only a fraction of Beijing that awaits you.

在这么短的时间里我无法介绍完我们文化活动计划的全貌，所以在结束前，我想跟大家分享这样一个故事。700年前，马可·波罗曾对一个美丽的远方国度进行了细致万分的描述，他的描述如此令人难以置信，以至于有人惊讶地问他这个叫中国的美丽国度确实如此吗，他说，“我所说的不及我所见的一半”。是的，我们今天的介绍只展示出了北京这个城市的一小部分，而她正在等待着您的到来。

词汇注释

Byzantine /baɪˈzɛntaɪn/ *n.* 拜占庭

Mesopotamia /ˌmesəpəˈteɪmiə/ *n.* 美索布达米亚

Persian /ˈpɜːʃən/ *n.* 波斯, 波斯人 *adj.* 波斯的, 波斯人的

Himalayas /hɪməˈleɪəz/ *n.* 喜马拉雅山

Qomolangma /ˈtʃəʊmɑːlɑːŋmə/ *n.* 珠穆朗玛峰

Unit 2

Cool Your Brain with a Yawn 打呵欠有助于醒脑

文章导读

大脑是人体对疲劳反应最敏感的器官。当一个人疲劳时，其大脑就会处于缺氧的状态。这时，大脑就会下达指令让人打呵欠，以吸入更多的氧气，缓解大脑的缺氧状况。临床研究发现，人打一次呵欠所吸入的氧气量是一次正常呼吸时吸入氧气量的5倍。



晨读美文

Latest research shows that yawning helps in keeping the brain cool, contra-

最新研究表明，打呵欠有助于保持头脑清醒，这与“打呵欠使人昏昏欲睡以及是



dicting the popular belief that yawning promotes sleep and is a sign of tiredness.

Yawning involves opening the mouth involuntarily while taking a long, deep breath of air. It is commonly believed that people yawn as a result of **drowsiness** or weariness because they need **oxygen**.

However, researchers at the University of Albany in New York said their experiments on 44 students showed that drawing in air helps cool the brain and helps it work more effectively.

They said that their experiments showed that raising or lowering oxygen and **carbon dioxide** levels in the blood did not produce that reaction.

Study participants were shown videos of people laughing, being **neutral** and yawning, and researchers counted how many times the volunteers responded to their own "contagious yawns", reported the online edition of BBC News.

The researchers found that those who breathed through the nose **rather than** the mouth were less likely to yawn when watching a video of other people yawning. This was because **vessels** in the nasal **cavity** sent cool blood to the brain.

The same effect was found among those who held a cool pack to their forehead, whereas those who held a warm or room-temperature pack yawned while watching the video.

"Since yawning occurs when brain temperature rises, sending cool blood to the brain serves to maintain **optimal** levels of mental efficiency", the authors wrote in the journal *Evolutionary Psychology*.

疲倦的一种表现”的普通看法正好相反。

打呵欠使人在不由自主张开嘴的同时，能长长地、深深地吸一口气。普遍看法认为，人们打呵欠是由于困乏或疲倦造成的，因为他们需要氧气。

然而，据纽约奥尔巴尼大学的研究人员介绍，他们对 44 名学生的实验表明，吸入空气有助于醒脑，从而使它更为有效地工作。

研究人员称，实验表明，提高或降低血液中氧气和二氧化碳的含量不会导致那种反应。

据 BBC 新闻网报道，研究人员先让实验对象观看人们大笑、正常状态以及打呵欠的视频，然后计算出志愿者“传染性打呵欠”的次数。

研究人员发现，在看别人打呵欠的视频时，用鼻子呼吸的人比用口腔呼吸的人打呵欠的概率要小。这是因为鼻腔里的血管将温度较低的血液送到了脑部。

将冰袋敷在前额上也能起类似的效果，而在观看视频时用暖水袋或室温水袋敷在额头上的人却无法避免打呵欠。

这份在《进化心理学》杂志上发表的研究报告提到，“由于脑部温度上升时人就会打呵欠，所以将低温血液送至脑部能够保持大脑效率达到最佳水平”。



词汇注释

yawn /jɔːn/ *v.* 打呵欠; 张开, 裂开

drowsy /'draʊzi/ *adj.* 昏昏欲睡的; 催眠的; (街、市等) 沉寂的

oxygen /'ɒksɪdʒən/ *n.* 【化】氧

carbon dioxide 【化】二氧化碳

neutral /'njuːtrəl/ *n.* 中立者; 非彩色 *adj.* 中立的; 中性的; (颜色等) 不确定的

rather than 宁可……也不愿; 与其……倒不如; 而不是

contagious /kən'tetdʒəs/ *adj.* 传染性的, 会感染的

vessel /'vesl/ *n.* 船; 容器, 器皿; 脉管; 导管

cavity /'kævɪti/ *n.* 洞, 空穴; 【解剖】腔

optimal /'ɒptɪməl/ *adj.* 最佳的, 最理想的

Unit 3

Excerpts of *Pride and Prejudice*

《傲慢与偏见》节选

文章导读

《傲慢与偏见》讲述的是一对青年的爱情故事。作者以女性特有的敏锐和细腻的观察, 描绘了有钱、有闲阶级恬静舒适的田园生活以及绅士淑女的爱情与婚姻, 以高超的艺术技巧反映了 18 世纪英国乡镇的日常生活情景, 给当时的小说创作吹来了朴素的现实主义之风, 在英国文学史上起到了承上启下的作用。

本段文字为小说开篇部分, 以闭塞的英国乡村生活为背景, 通过一对中产阶级夫妇的对话, 表达了这一社会阶层的婚姻恋爱观。语言机智幽默, 极富戏剧色彩。

晨读美文

It is a truth universally **acknowledged**, that a single man in possession of a good fortune, must be in want of a wife. However little known the feelings or views of such a man may be on his first entering a neighbourhood, this truth is so well fixed in the minds of the surrounding families, that he is considered the rightful property of some one or other of their daughters.

凡是有钱的单身汉, 总想娶位太太, 这已成了一条举世公认的真理。每逢这样的单身汉新搬到一个地方, 虽然四邻八舍完全不了解他的性情如何, 见解如何, 可是, 既然这样的一条真理早已在人们心目中根深蒂固, 因此人们总是把他看作自己某一个女儿理所应得的一笔财产。



"My dear Mr. Bennet," said his lady to him one day, "have you heard that Netherfield Park is let at last?"

Mr. Bennet replied that he had not.

"But it is," returned she, "for Mrs. Long has just been here, and she told me all about it."

Mr. Bennet made no answer.

"Do you not want to know who has taken it?" cried his wife impatiently.

"You want to tell me, and I have no objection to hearing it."

This was invitation enough.

"Why, my dear, you must know, Mrs. Long says that Netherfield is taken by a young man of large fortune from the north of England; that he came down on Monday in a **chaise** and four to see the place, and was so much delighted with it, that he agreed with Mr. Morris immediately; that he is to take possession before Michaelmas, and some of his servants are to be in the house by the end of next week."

"What is his name?"

"Bingley."

"Is he married or single?"

"Oh! Single, my dear, to be sure! A single man of large fortune; four or five thousand a year. What a fine thing for our girls!"

有一天班纳特太太对她的丈夫说：“我的好老爷，尼日斐花园终于租出去了，你听说了没有？”

班纳特先生回答说他没有听说过。

“的确租出去了，”她说，“朗格太太刚刚上这儿来过，她把这件事的底细一五一十地告诉我了。”

班纳特先生没有理睬她。

“你难道不想知道是谁租去的吗？”太太不耐烦地嚷起来了。

“既然你要说给我听，我听听也无妨。”

这句话足够鼓励她讲下去了。

“哦！亲爱的，你得知道，郎格太太说，租尼日斐花园的是个阔少爷，他是英格兰北部的人；听说他星期一那天，乘着一辆四马大轿车来看房子，看得非常中意，当场就和莫里斯先生谈妥了；他要在‘米迦勒节’以前搬进来，打算下个周末先叫几个佣人来住。”

“这个人叫什么名字？”

“彬格莱。”

“有太太的呢，还是单身汉？”

“噢！是个单身汉，亲爱的，确实确实是个单身汉！一个有钱的单身汉；每年有四五千镑的收入。真是女儿们的福气！”

词汇注释

acknowledged /ə'kɒlɪdʒd/adj. 公认的

chaise /ʃeɪz/n. 一种轻便马车