



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

总主编 翟象俊 陈永捷 余建中



复旦卓越·英语系列

21st Century Practical College English

21世纪大学实用英语

本册主编 ■ 翟象俊 · 陈永捷 · 余建中 · 梁正溜

全新版

综合教程

STUDENTS' BOOK

4



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

总主



复旦卓越·英语系列

21st Century Practical College English

21世纪大学实用英语

本册主编 ■ 翟象俊·陈永捷·余建中·梁正溜

全新版

综合教程

STUDENTS' E

4

图书在版编目(CIP)数据

21世纪大学实用英语(全新版)综合教程.4/翟象俊,陈永捷,余建中,梁正溜本册主编.

—上海:复旦大学出版社,2012.8

(21世纪大学实用英语(全新版)系列教材/翟象俊,陈永捷,余建中总主编)

ISBN 978-7-309-09115-1

I. 2… II. ①翟…②陈…③余…④梁… III. 英语-高等学校:技术学校-教材 IV. H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第169222号

21世纪大学实用英语(全新版)综合教程.4

翟象俊 陈永捷 余建中 梁正溜 本册主编

责任编辑/郑梅侠 林 森

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 425 千

2012年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-09115-1/H·1842

定价:38.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

21st Century Practical College English



总主编简介

翟象俊 1962年毕业于复旦大学外文系英美语言文学专业,1966年在复旦大学研究生毕业。曾任复旦大学英语部主任兼外文系副主任、教授、硕士生导师,上海市翻译家协会副会长,享受国务院特殊津贴。曾参与《英汉大词典》、《英汉双解英语短语动词词典》的编写。主编《大学英语》(精读)(获国家优秀教材特等奖)及“九五”国家重点教材《21世纪大学英语》(获国家优秀教材二等奖);译著有《乱世佳人》、《钱商》和《阿马罗神父的罪恶》及英美作家海明威、霍桑、贝克特等人的中短篇小说多种。

陈永捷 上海交通大学教授、博士生导师。现任上海市大学英语教学研究会理事长、教育部高等学校大学外语教学指导委员会委员、全国职业教育学会高职英语教学委员会委员,曾任上海交通大学外国语学院副院长、全国大学外语教学研究会副会长。主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《实用英语综合教程》系列教材、《21世纪大学英语视听说》(第四册)、《新视野大学英语》(读写第四级),为《大学核心英语》(修订版)、《21世纪大学英语》、《新视野大学英语》主要编者之一。曾获得多项国家和上海市优秀教学成果奖、省部级优秀教材奖,以及宝钢教育奖等。

余建中 复旦大学外文学院教授。现任全国大学外语教学研究会副会长。代表译著和主编的教材有:《朗文英汉双解英语成语词典》(主译),《21世纪大学英语》(主要编者、部分分册主编),《大学英语综合教程》(全新版)(主编之一),《新世纪文科英语教程》(主编)等。曾获上海市育才奖、宝钢教育奖等。

内容提要

《21 世纪大学实用英语》(全新版)系列教材根据教育部颁发的最新《高职高专教育英语课程教学基本要求》以及我国高职高专人才培养特点和教学改革的最新成果编写而成,突出教学内容的实用性和针对性,将语言基础能力的培养与实际涉外交际能力的训练有机地结合起来,以满足 21 世纪全球化社会经济发展对高职高专人才的要求。

本系列核心教材包括《综合教程》、《综合练习》、《教学参考书》(每一种分为 1-4 册)及配套的 MP3 光盘、音带、多媒体课件、电子教案、网络课程等。本套教材供高职高专院校普通英语教学使用。

本书为《综合教程》第 4 册,共 8 个单元,每个单元由听、读、说、译和写以及轻松时刻等 5 个部分组成。听 (Listening) 和说 (Speaking) 部分围绕每单元的主题,并结合高职高专学生学习生活和毕业后工作实际需要,进行听力与口语方面的专门训练。阅读板块包括 Text A (精读)、Text B (泛读) 和 Practical Reading (实用阅读),并配有相应的练习。译 (Translation) 和写 (Writing) 部分根据高职高专教育的特点,提供以提高职业技能和素质为目标的实用训练。本书最后还附有 Grammar and Vocabulary Review 的相关练习,帮助学生复习和巩固语法知识。

《21世纪大学实用英语》(全新版)编写人员

总主编

翟象俊 陈永捷 余建中

编委会 (以姓氏笔画为序)

王建富 牛淑敏 龙 婷 余建中 张益明 李 鹰
沈银珍 苏文颖 陈永捷 陈明娟 周孟华 周明芳
罗道茂 郑 华 姜荷梅 袁轶锋 梁正溜 温于涉
熊晓雯 翟象俊

本册主编

翟象俊 陈永捷 余建中 梁正溜

本册副主编

陈曼倩 蔡季愚 王月明

本册主要编写人员 (以姓氏笔画为序)

方 青 王月明 余建中 宋娜娜 宋 梅 张益明
陈永捷 陈 进 陈 静 陈曼倩 林 川 姜荷梅
高 月 黄 莺 梁正溜 董宏乐 翟象俊 蔡季愚

Amy Goldman, Ph.D.

前 言

复旦大学出版社于2006年推出的普通高等教育“十一五”国家级规划教材《21世纪大学实用英语》，经过几百所高等院校实际使用后，得到了广泛的认可。该教材还获得了上海普通高校优秀教材一等奖。

然而随着时间的推移，许多学校期待我们根据国内高职高专英语教学的发展情况，编写一套满足国内师生最新要求的大学英语教材。因此，我们原《21世纪大学实用英语》的主要编写人员和一些高校的大学英语教材编写新秀组成了一支更富经验、更加务实的编写队伍，根据教育部颁布的最新《高职高专教育英语课程教学基本要求》及我国高职高专人才培养特点和教学改革的最新成果，并结合自己的教学理念和经验，全力以赴，精心编写了这套全新版的《21世纪大学实用英语》。

我们认为，一般而言，编写大学英语教材应当遵循以下原则。

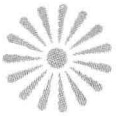

首先，教材应该对使用者具有吸引力。教材的框架设计、选材、版面等应该让使用者耳目一新，乐于接受。其次，一套好教材应该具有“四性”，即有效性、适用性、实用性和灵活性。有效性意味着教材内容及训练方法必须满足教学要求并且实现编者预定的各级教学目标。跟有效性紧密相关的是教材的适用性。由于学生的英语基础存在差异，学习习惯也各有不同，教材编写者应该充分考虑中国学生的特点，吸收国内外英语教材的优点，着眼于特定群体的总体需求，编写出适合他们使用的教材。在确保有效性和适用性的前提下，高职高专英语教材必须讲究实用性，学以致用。在教材编写的过程中，编写者必须考虑教材内容是否对学生真正有用，对他们今后的工作和生活有多大帮助。教材的灵活性则是指整套教材给使用者留出灵活处理各项内容的余地。另外，一套完整的好教材还必须给予教师切实的教学帮助。

在本教材的编写过程中，我们除了遵循上述编写原则外，还在以下各方面作了特别的努力。

1. 选材。本教材的主要编写人员一贯认为，选材是一套教材成功与否的关键。因此，我们坚持以实用性、趣味性、信息性、可思性和前瞻性为标准，从英美国家的报刊和教学文库中精心挑选难易适中的素材作为本教材的课文和其他内容。

2. 教材结构。《21世纪大学实用英语》(全新版)核心教材包括《综合教程》、《综合练习》和《教学参考书》(1—4册)，另外还有“21世纪大学实用行业英语”和“21世纪大学实用实训英语”两个子系列。

核心教材着眼于循序渐进地培养学生的英语基本能力和实用技能。第一、二册在强调实用性的同时，更加注重提高学生的英语基本能力，第三、四册则更多地关注学生职场英语运用能力的培养。《综合教程》各单元由听、读、说、译和写及轻松时刻等5个部分组成。《综合练习》则由视听练习、课文练习和高等学校英语应用能力考试(PRETCO)练习或大学英语四级考试(CET4)练习组成。在编写过程中，我们力



图使《综合教程》和《综合练习》各有侧重,但相互间又紧密配合,形成一个有机的整体。

作为核心教材的拓展,“21 世纪大学实用行业英语”和“21 世纪大学实用实训英语”两个子系列旨在为学生提供更为直接和深入的训练,让学生根据自己的职业规划和未来工作岗位的实际需求,有的放矢地培养在各种职场中运用英语的能力,提高自己的竞争力,为未来的职业发展打下良好的基础。

3. 注解和练习用语。由于本系列核心教材的起点词汇量为 1000 词,我们在编写过程中,通过计算机筛选,严格控制注解和练习用词,原则上在学生已学的词汇量内做文章。为了让注解和练习用词更加规范、贴切,并且围绕课文主题展开,我们对所有的注解和练习都字斟句酌,并经过外籍专家严格把关。

4. 以人为本。在教材编写的各个环节,我们都从使用者的角度来考虑问题。首先,学生是使用本教材的主体,我们的选材和练习都应以学生为中心来展开。比如,在选材过程中,决定材料取舍前先征求部分学生的意见,在确定练习形式前,尽量考虑学生的喜欢程度等。另外,为了给教师提供更加实用的帮助,本教材的《教学参考书》尽可能详尽地考虑了教学过程中的方方面面,并且按照《综合教程》的先后次序列出了教学要点。

总之,《21 世纪大学实用英语》(全新版)吸取了现行国内外同类教材的优点,以我国高职高专人才培养特点和教学改革的成果为依据,将语言基础能力与实际涉外交际能力的培养有机地结合起来,以满足 21 世纪全球化社会经济发展对人才的要求。具体说来,本套教材具有下列特点。

1. 注重培养听说能力。本教材根据相关课程体系改革的要求,与时俱进,以“听说”为重点,将听、说题材与课文主题保持一致,把听、说、读、写、译的技能训练有机地结合起来,使学生的听说训练贯穿于课程教学的始终。

2. 强调培养职业技能和素质。根据高校毕业生求职及工作岗位上的实际需求,本教材通过核心加拓展的方式,提供了相关的实用训练,力求使学生通过切合实际的学习过程打下一定的基础,在今后的日常或涉外工作时能更加熟练地掌握和使用英语。

3. 将“教、学、练、考”融为一体。除了与课文内容相关的练习外,本教材还配有专门针对高等学校英语应用能力考试(1—3 册)和大学英语四级考试(第 4 册)的习题和题解,以期让学生在巩固所学内容的同时,能够适应各种英语能力考试。

4. 拓展教学时空,实现教材的立体化。本教材不仅选材广泛,注重“跨文化”知识的教学,还充分利用现代科技的力量,将纸质教材和音带、MP3 光盘、多媒体助学课件、电子教案及网络课程等相互配套,让使用者充分利用现代教学手段,立体、互动地引导学生开发各种学习潜能。

《21 世纪大学实用英语》(全新版)核心教材由复旦大学、上海交通大学的翟象俊、余建中、陈永捷、梁正溜教授等主编。上海和全国各地多所高等院校的资深专家共同参加了全套教材的编写工作。

编者

2012 年 8 月

使用说明

本书为《21世纪大学实用英语》(全新版)《综合教程》第4册。全书共8个单元,供一学期使用。

每一单元包括听 (Listening)、读 (Reading)、说 (Speaking)、译与写 (Translation and Writing) 及轻松时刻 (Time to Relax) 5个部分。



第一部分听力含一段短篇讲话和一短一长两篇会话。短篇讲话起到导入并简介单元内容的双重作用。短篇会话一般较为简单,内容围绕单元主题展开。长篇会话与短篇会话相互照应,并进一步扩展短篇会话的内容。

无论是短篇讲话还是两篇会话,学生在听之前都应该先熟悉相关词库 (Useful Language) 中的生词或词组。短篇讲话共有两个练习,第一个练习旨在帮助学生从总体上把握讲话的内容,第二个练习则帮助学生听懂讲话细节。短篇会话也有两个练习,设计角度同短篇讲话,即前主旨,后细节。长篇会话后共有5个多项选择题,包含了主旨、细节、推断等各种内容。

第二部分阅读含 Text A、Text B 和 Practical Reading 三项内容。

Text A 后面的练习比较丰富,包括 Reading Aloud, Understanding the Text, Vocabulary & Structure 等。Reading Aloud 练习选用的段落,一般都是课文中比较精彩的部分,教师应当要求学生熟读。Understanding the Text 练习一般分为三个部分,先是从总体上对课文进行阅读分析,然后就课文的难点和重点通过多项选择题的形式进行提问,最后对一些重要问题进行讨论。教师可以在讲解课文前后根据学生的预习情况让学生当场完成分析任务。当然,教师也可以把本练习作为回家作业,让学生课后完成。Vocabulary 练习主要针对课文中出现的常用词和词组,帮助学生掌握它们的用法。教学要求以外的词和词组一般不出现在这一练习中。Structure 通常选用课文中最为有用的英语句子结构或表达方式。教师应该在课堂上通过诸如句型转换、完成句子、翻译、造句等形式,让学生切实学会使用它们。

Text B 后面的练习相对较为简单,包括 Text Comprehension, Vocabulary, Effective Use of Language 等。Text Comprehension 练习以多项选择题的形式出



现。Vocabulary 练习中包含了 Text B 中出现的有用单词和词组。Effective Use of Language 则列出课文（包括 Text A 和 Text B）中的精彩语句或语言现象，配合一定数量的练习，让学生了解并掌握这些语句或语言现象。

Practical Reading 以英美国家常见的应用或实用文本为阅读材料。借助文本中的注释，学生应该能够自行读懂文本内容。阅读材料后的练习相对较为简单，可以留作学生的回家作业。

第三部分包含 **Dialogue**（对话）和 **Monologue**（单人演讲）两个部分。无论是对话还是单人演讲，教师都应要求学生学会使用已学的单词、词组或句子结构来表达意思和观点。一般而言，对话可由学生分组后集体完成，单人演讲则可让学生课后准备，然后在课堂上单独完成。

第四部分包括 Translation 和 Writing 两项内容。**Translation** 又分为汉译英和英译汉两个部分。汉译英练习一共 8 句，主要目的是让学生将课文中的词语和表达方式准确地应用到句子中去。英译汉练习部分则主要操练英译汉的一些最基本技能，帮助学生逐步提高常用翻译技能。翻译部分的练习一般可以作为学生的回家作业。**Writing** 是根据学生今后工作需要而编写的实用写作训练，内容较多，其中的大部分练习应该由学生在课后完成。教师除了定期抽查学生的写作练习外，还应该在课堂上多讲一些范文或实例，以帮助学生学习写作要点。

第五部分 **Time to Relax**（轻松一刻）以歌曲为主，内容一般都和单元主题有一定的关联。学生通过聆听优美、有趣的歌曲，既可放松身心，又可学习一些有用的英语词语和表达方式。

最后，本书还附有 **Grammar and Vocabulary Review** 的相关练习，帮助学生复习和巩固语法知识。

一般来说，课堂上处理本书一个单元应花 8 节课时间，具体做法可参见教师用书的相关部分。

编者

2012 年 8 月

Contents

Unit	Listening & Speaking	Text A	Text B	Practical Reading	Writing	Time to Relax
1 <i>Habits</i> Page 1	Good Habits, Bad Habits	How to Overcome a Bad Habit	The Power of Good Habits	A Magazine Page	Cause and Effect [1]	Bad Habits
2 <i>Life Tips</i> Page 29	Active Listening	Don't Just Hear	Don't Be Blind to It	Two Company Profiles	Cause and Effect [2]	A Clever Listener
3 <i>Business the Easy Way</i> Page 59	Attitude Toward Success and Failure	Eight Ways to Have Fun in Business	Triangle of Success	Conference Agenda	Exemplification	Three Envelopes for a New CEO
4 <i>Money Matters</i> Page 89	Inflation and Thrift	The Invisible Rich	This Little Dollar Stayed Home	How to Complete a Money Transfer	Comparison and Contrast [1]	If I Were a Rich Man
5 <i>Rising Stars</i> Page 117	Starting a Business	The Star of Retail	When Life Gives You Lemons	How to Buy a Car	Comparison and Contrast [2]	Born to Try
6 <i>From Failure to Success</i> Page 149	Steve Jobs	What Jobs Taught Me About the Value of Failure	Top Floor, Please!	Changing Appointment at Nottingham University Hospitals	Classification	Quotations About Failure and Success
7 <i>Learning a Second Language</i> Page 177	Language Learning	The Importance and Advantages of Learning a Second Language	My Second Soul	Air Travel Hand Baggage Rules	Process	Two Jokes
8 <i>Technology</i> Page 207	Science and Scientists	Six Defining Technologies	Nine Hazards of Modern Technology	Tips for Staying Safe Online	Presenting Graphic Information	I Don't Want to Live on the Moon
Grammar and Vocabulary Review Page 238	Review I, Review II, Review III, Review IV, Review V					
Glossary Page 254						

UNIT 1

Good Habits

Bad Habits

Habits

Highlights

Part I Listening

Part II Reading

Text A: *How to Overcome a Bad Habit*

Text B: *The Power of Good Habits*

Practical Reading: *A Magazine Page*

Part III Speaking

Part IV Translation & Writing (*Cause and Effect [1]*)

Part V Time to Relax

Part I Listening

1 Listen to the upcoming short talk and complete the related statements below accordingly. Getting to know the following useful language first might be helpful.

Useful Language

congratulate /kən'grætjuleit/ vt.

祝贺

advancement /əd'vɑ:nsmənt/ n.

进步

commend /kə'mend/ vt.

赞扬

laudable /'lɔ:dəbl/ a.

值得称赞的

over-estimate /əʊvər'estimeɪnt/ vt.

过高估计

mastery /'mɑ:stəri/ n.

掌握; 精通

self-creation /selfkri:'eiʃən/ n.

自我创造

forceful /'fɔ:sfʊl/ a.

强有力的

accomplishment /ə'kʌmplɪʃmənt/ n.

成就

self-improvement /selfɪm'pru:vmənt/ n.

自我完善

accompany /ə'kʌmpəni/ vt.

伴随

- 1) Behind every step ahead you take when learning English there must be _____ you've long been developing.
- 2) You _____ without certain good habits, especially when acquiring a foreign language.
- 3) This learning process is about more than just the study of a foreign language _____ in the classroom.
- 4) The process is one of _____.
- 5) Challenge yourself, and you'll experience _____ of change.

2 Listen to the short talk again and fill in the blanks below with the missing words.

Hello class,

To begin with, I'd like to congratulate all of you on 1) _____ to this new phase in your journey to learn English as a foreign language. I really 2) _____.

Behind this laudable step ahead for sure you 3) _____ at least one good habit along the way to learn English. It's impossible to over-estimate how important 4) _____, especially when learning a foreign language. Speaking of habits, 5) _____, we acquire both good habits and bad ones. Naturally, no one is perfect.

As before, this English course is going to be 6) _____. We'll do more than just learn a foreign language 7) _____ in the classroom. You'll continue to get to know and improve yourself more deeply and fully so that you can support your good life habits and break 8) _____. The journey of learning a language and increasing mastery is a constant process both of self-creation and of self-renewal.

If a bad habit has developed, it can be broken. But it's hard to break unless you 9) _____. Don't come up with excuses. 10) _____, and you'll experience the positive effects of constructive change.

As you set off here 11) _____ of the course, I wish upon all of you the 12) _____ that comes both from English learning and also the self-improvement that accompanies that learning.

3 Ann and Louis are talking about good learning habits in the classroom. Listen to their conversation and then decide whether the conversation-based statements are true (T) or false (F). Getting to know the following useful language first might be helpful.

Useful Language

two thumbs up	竖起双手大拇指; 极为赞赏
critical thinking	批判性思维
flattery /'flætəri/ n.	奉承
cautious /'kɔ:ʃəs/ a.	小心的, 谨慎的
hesitation /,hezɪ'teɪʃən/ n.	犹豫



- _____ 1) Louis has good classroom learning habits.
- _____ 2) Ann is jealous of Louis's talent.
- _____ 3) Louis is unpopular because he questions everything.
- _____ 4) Ann has her own way of thinking critically.
- _____ 5) Louis implies that Ann can do the same as he does in the classroom.

4 Listen to the conversation again and answer the following questions.

- 1) What are Ann and Louis talking about?

- 2) What does Ann mean when she says that Louis is active in the classroom?

- 3) What does Ann think of Louis's habit?

- 4) What does Ann call Louis's habit?

- 5) What does Louis encourage Ann to do?

5 Emma is urging Addison to break a bad habit he has. Listen to their conversation, and then answer the related questions by choosing the best answer. Getting to know the following useful language first might be helpful.

Useful Language

order /'ɔ:də/ vt.	点(餐)
for a change	改变一下
deep-fried /'di:p'fraɪd/ a.	(食物)油炸的
drum stick	鸡腿
nutritional /nju:'trɪʃənəl/ a.	营养的
be addicted to	沉迷于, 对...上瘾
once and for all	彻底地
do good	有益
No ifs, ands or buts...	别说如果、以及或但是...
homemade /'həʊm'meɪd/ a.	自制的
smoothie /'smu:ði/ n.	奶昔, 冰沙
rumble /'rʌmbl/ vi.	咕咕叫

- 1) What does Addison want for lunch?
A) Chicken soup. B) Deep-fried food.

Unit 1
Unit 2
Unit 3
Unit 4
Unit 5
Unit 6
Unit 7
Unit 8



- C) Something nutritional. D) Anything except junk food.
- 2) What does Emma call the chicken wings and drum sticks?
 A) Nutritional food. B) Popular food.
 C) Natural food. D) Junk food.
- 3) What is the problem with Addison according to Emma?
 A) He's crazy about everything about Emma.
 B) He's suffering from malnutrition(营养不良).
 C) He's addicted to the deep-fried stuff.
 D) He never listens to Emma.
- 4) Why does Emma suggest that Addison do?
 A) He should never give up his good habits.
 B) He should skip lunch to control weight.
 C) He should live on fruits and vegetables.
 D) He should break his bad eating habit.
- 5) What are Emma and Addison most probably going to do?
 A) To explore the food street. B) To cook lunch on their own.
 C) To have school lunch together. D) To cancel the order for deep-fried food.

Part II Reading**▶▶▶ Text A****How to Overcome a Bad Habit***Carolyn Tytler*

Habits: we all have them. The good ones we want to keep; the bad ones we want to eliminate. According to the experts, it takes about a month to break a bad habit. Let's resolve to give it a try.



2 You should only attempt to change one bad habit at a time. After all,

5

3 Here are suggested steps to help you achieve your first goal:

4 (A) **Identify the habit you want to change.** Think about the adverse effects it has on your life and on the lives of those close to you. Since my weakness is over-eating, I will focus on overcoming that habit this month.

10

5 (B) **Decide to make a change — not forever, just for one month.** Set a definite date to start, about three days hence, and a definite date to finish. In the meantime make preparations. Buy a journal or notebook to record your progress, any special supplies or equipment you may need, and decide on a reward you will give yourself if you persevere for one month.

15

6 I need to get rid of all the junk food and stock up on fruit, vegetables, diet pop, gum, and Slim-Fast or Weight Watchers frozen dinners. Since I plan to limit myself to 1,000 calories daily, I'll need a book listing the calorie count for common foods.

20

7 (C) **Identify and remove all the triggers for the old behavior.** If you usually go out weekly for a big dinner with the gang, cancel for this month. If you like to munch during movies, bring a bag of celery sticks. It can be done; it just needs a little bit of creative pre-planning.

25

8 (D) **Enlist support of family and friends.** If you're really committed and brave, you can promise to publish your progress on Facebook. Sorry, I'm not that confident yet.

30

9 (E) **Begin.** The first few days, pamper yourself. Take warm bubble baths, and do things you enjoy. Keep careful track of your behavior. If dieting, don't let yourself get hungry. Eat lots of raw fruit and vegetables. Write down your starting weight, and every single thing you eat and drink and its calorie count. At bedtime, record the total number of calories ingested.

35

10 (F) **Be consistent.** Eliminate excuses. It's extremely rare for anyone to faint from hunger or starve to death in North America, especially not someone who is overweight. Practice relaxation techniques. When negative thoughts surface, visualize blowing them to bits with a stick of dynamite.

40

11 Get lots of rest, avoid stress. Overcoming the bad habit takes priority for this one month. Meditate on how your life will improve once you've conquered this bad habit. Arrange little rewards along the way: get your hair done, buy a best-seller, visit a casino.

12 (G) **Persevere.** Every temptation you overcome will make you stronger. If you fall off the wagon, get right back on. A slip-up doesn't mean failure unless it makes you give up. Continue to track your progress every day for the entire month.