

# CET-4

谁还在  
背单词？

# 高效阅读记单词



一  
读就会  
的单词书

学会单词  
读准文章

○主 编  
商 梦

最少篇幅涵盖最新大纲全部词汇及短语

最系统的分析摒弃阅读中所有超纲词汇

最精准段落的选取减少不同层级阅读量

听说结合，多重环境配合记单词  
为购书者提供实实在在的在线答疑  
超值售后服务——经典影片、名家名言、幽默小品……

**1** 系统选取规定字数内的阅读内容，以最少的阅读量涵盖全部考试词汇

**2** 阅读内容涉及叙述文、说明文、议论文、小故事、小幽默、名人名言等，选材广泛

**3** 电脑筛选适合不同考试的阅读内容，严格控制词汇范围并摒弃超纲词汇

**4** 特色标注考试词汇在文章中的覆盖率，使考生清晰认识所学词汇



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

谁还在  
背单词？

# 高效阅读 记单词

一 读就会了的单词书

学会单词读三篇文章

最少篇幅涵盖最新大纲全部词汇及短语

最系统的分析摒弃阅读中所有超纲词汇

最精准段落的选取减少不同层级阅读量



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书通过软件选取精辟短文涵盖大纲词汇,以最系统的分析将超纲词汇的出现率降到最低。本书在第一部分,模拟真题的阅读量和阅读时间,给出了4个单元的模拟阅读,以适应阅读考试环境,然后给出15部分44单元难易程度不同的阅读。题材涉及社会生活的方方面面;在选材上,更是兼顾了文章、段落、语段、句子等的阅读,使考生在有效地阅读本书的同时,增加对内容的理解,便于考生有效地记住词汇。

学会单词,读“准”文章。在传统背诵单词之上,通过高效阅读记住单词,并学为所用是本书的目的,预祝考生顺利通过考试。

## 图书在版编目(CIP)数据

CEI-4 高效阅读记单词 / 商梦主编. — 北京:机械工业出版社, 2009.1

(谁还在背单词)

ISBN 978-7-111-25934-3

I. C… II. 商… III. 英语—词汇—高等学校—水平考试—自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第000761号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:唐绮峰 刘维伟

版式设计:张文贵

责任印制:杨曦

三河市宏达印刷有限公司印刷

2009年3月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·20.5印张·383千字

6 001—8 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-25934-3

定价:25.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线:(010) 68326294

购书热线:(010) 88379639 88379644 88379643

编辑热线:(010) 88379354

封面无防伪标均为盗版



# 丛书序

## 我们为什么要编写这套丛书？

广大考生在备考过程中对于背诵考纲词汇感到枯燥乏味，大部分人都难以坚持到底。虽然考生都做了一些历年考试真题，但在未能充分掌握考纲词汇的条件下就匆匆进入考场，结果考分常常不理想。有许多考生阅读和听力的训练不够，也是导致考试失败的最主要原因。为此，我们将考纲词汇纳入语境中，根据语境充分记忆，达到学为所用的效果。这样既提高了阅读水平，又掌握了词汇，起到一箭双雕的目的。

## 本丛书结构：

根据我们的研究，一般来说，覆盖 1000 词的词汇表，如果采用 1000 词长度的文章，至少需要 50 篇文章，总篇幅达到 5000 词；如果采用 500 词长度的文章，至少需要 80 篇文章，总篇幅是 40000 词；如果采用 100 词长度的文章，则需要 300 篇文章，总篇幅为 30000 词。因此我们发现，用文章来覆盖考纲词汇的效率和文章长短有关，文章越短，覆盖既定词汇表的总篇幅就越小，效率就越高。因此要多采用较短文章。本丛书的结构在前面若干单元基本上都是采用与考试真题相同长度的文章，为了能够在一本书里面覆盖考纲词汇，后面我们采用了较短的文章，甚至格言、警句、引语。

## 本丛书特色：

在市场上我们还没有看到提高阅读同时又覆盖考纲词汇的书籍。我们丛书最主要的两个特点是：

1. 精心选编文章的内容，内容比较精彩、时尚、新颖，适合年轻人阅读。
2. 用相对较小的篇幅覆盖 99% 以上的考纲词汇。

总之，本丛书与其它同类备考书籍的最大不同是要使考生在快乐的阅读过程中，不仅提高阅读水平，还记熟了考纲词汇，这样就大大提高了解题能力。

**本丛书的超值服务可登录 [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com) 注册下载。**

本丛书在编写过程中，全体编者付出了很大努力，但是错误在所难免，希望读者给予指正。

编者



# 前言

当你翻开这本书的时候，你就会感觉到，大学英语四级考试（CET4）的备考可以换换思路了！

过去，考生备考四级主要就是背单词，然后做真题，要是充裕的时间，就找本四级专项书籍看一看，对自己的薄弱环节专项进行突破。

根据笔者多年分析，我们认为考试失利的原因主要可以归结为以下几点：

## 1. 四级词汇没背好

即使抱着一本四级词汇书从头背到尾，差不多记住了所有词汇的意思，一到实际考试时还是会糊涂。这是因为许多词都有多个意思，必须根据上下文来确定该词在文中的意思。因此只有四级词汇掌握好了才有可能通过考试。

那么四级词汇有哪些呢？怎样确定四级考纲词汇范围？根据最新的四级考纲要求，四级词汇应为 4538 个单词。因其包含高考大纲词汇，因此我们用软件从中减去这部分词汇，之后，再将同根词加以合并。这样整理下来，剩下 1339 词，这就是比较准确的四级词汇。

## 2. 阅读理解的水平不够

要提高阅读理解的水平，就要在阅读中，而不是在词汇书里学会四级词汇。当然，你可能做了若干套真题阅读题，但那点阅读量远远不够。2006~2007 年四套真题新题型全部阅读题的总阅读为 12000 词，只覆盖四级词汇的 23%。还有 77% 的四级词汇根本没在阅读中出现。因此，只做真题，你无法确保正确甚至是精确地掌握四级词汇，阅读水平也上不去。

## 3. 听力不行

听力水平可以分为 2 种水平：

(1) 能听懂：“能听懂”的前提是没有生词。

(2) 能跟上听力考题的播音速度。

要做到以上两点，还需将四级词汇都听熟，而且要听句子、听文章。播音速度要略快于四级听力播音速度。

#### 4. 写作能力差

写地道英文不出错不容易，但四级的写作没有这么高的要求。也没有“写作的词汇量”的要求。你只要把本书中你自己喜欢的句子或段落读熟，边抄边记若干遍，再隔三岔五地随意读一读，试着默写几次，达到 60% 的正确率，就可以了。一定要选择你自己喜欢的内容，否则你很难反复读写。读写的总量应不少于 5000 词，大约 300 个句子（以句号、叹号、问号结尾）。300 个句子差不多可以完整覆盖英语的基本句型和语法点了。

考试没过关的原因理清了，解决办法也就明了了。

总之一句话：熟读本书内容，再从本书中选出 300 个左右的句子反复读写，登录 [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com) 对本书的超值服务注册下载，四级词汇、阅读理解、听力及写作即可一网打尽！

预祝考生们四级考试成功！

编 者



# 目 录

## 丛书序

## 前言

## Part 1 真题模拟阅读

Unit 1 / 2

Unit 2 / 8

Unit 3 / 13

Unit 4 / 19

## Part 2 论道说理

Unit 5 / 26

Unit 6 / 32

Unit 7 / 40

Unit 8 / 48

Unit 9 / 55

## Part 3 综合知识

Unit 10 / 63

Unit 11 / 69

Unit 12 / 74

## Part 4 笑是良药

Unit 13 / 82

Unit 14 / 87

Unit 15 / 92

Unit 16 / 99

Unit 17 / 105

Unit 18 / 112

## Part 5 亲朋邻里

Unit 19 / 122

Unit 20 / 127

## Part 6 家长里短

Unit 21 / 135

Unit 22 / 141

Unit 23 / 148

## Part 7 真情实意

Unit 24 / 155

## Part 8 人在旅途

Unit 25 / 162

Unit 26 / 168

## Part 9 生活趣闻

Unit 27 / 175

Unit 28 / 181

Unit 29 / 186

## Part 10 职场事情

Unit 30 / 193

Unit 31 / 198

Unit 32 / 204

**Part 11 生意经**

Unit 33 / 211

Unit 34 / 216

**Part 12 军事情报**

Unit 35 / 223

**Part 13 经典引用**

Unit 36 / 229

Unit 37 / 237

Unit 38 / 246

Unit 39 / 256

**Part 14 童真童趣**

Unit 40 / 267

Unit 41 / 271

Unit 42 / 276

Unit 43 / 282

**Part 15 校园喜剧**

Unit 44 / 288

Unit 45 / 293

Unit 46 / 298

**Part 16 词语游戏**

Unit 47 / 306

Unit 48 / 312





# 真题模拟阅读

## Part 1

“真题模拟阅读”包括4个单元。每个单元都按照CET4考卷中的某一阅读题型选编了相同长度、相同难度的文章。在每个单元中，我们都提供了阅读时间和阅读速度的建议。我们建议读者在这部分内容中选择若干篇你认为最精彩的文章，认认真真地做英译汉练习，然后对照参考译文进行改正，这样有助于准确理解文章内容。

# Unit 1

大学英语四级 (CET4) 真题中的 Reading Comprehension (Skimming and Scanning), 即阅读理解 (略读和快读), 简称“快速阅读”。

“快速阅读”的答题时间为 15 分钟, 分值占

总分数的 10%, 即 71 分。四级新题型 2006~2007 年四张试卷中每篇“快速阅读”的平均词数为 1234 词, 要求平均阅读速度是每分钟 82.3 词。

本单元选用了一篇与 CET4 真题中“快速阅读”的长度相同、难度相同的文章, 阅读速度也按真题的要求计算。如果不能达到上述要求, 那么你就需要加油练习了。

大纲词汇覆盖率: 3%

建议阅读时间: 13 分 33 秒

四级词汇: 34 个

本单元词汇: 1115 个

超纲词汇: 8 个

高中词汇: 118 个

初中词汇: 955 个

## 30 Things that Can Each Be Done in Only 30 Seconds to Change the World

Attitude is foundational to success. A generous person with a positive attitude will **thrive**<sup>1</sup>. If you change your attitude, you change your **perception**<sup>2</sup>, change your actions, and change your life. As every life changes, you change the world. Over at Lorelle On WordPress,

1. **thrive** /θraɪv/ v. 兴旺, 繁荣, 茁壮成长, 旺盛

2. **perception** /pə'sepʃ(ə)n/ n. 理解感知, 感觉  
[联想] **perceivable** *adj.* 可感知的, 可感觉的, 可察觉的; 可认识的, 可理解的  
**perceivably** *adv.* 可感觉地, 可察觉地  
**percept** n. 感知, 认识  
**perceptibility** n. 可感知 (性), 可感觉 (性), 可察觉 (性), 可辨 (性)  
**perceptible** *adj.* 可感知的, 可感觉的, 可察觉的, 可辨的  
**perceptibly** *adv.* 可感觉地, 可察觉地  
**perceptive** *adj.* 感知的, 感觉的; 有感知能力的, 有认识能力的, 有洞察力的  
**perceptively** *adv.* 有感觉地; 有感知能力地  
**perceptual** *adj.* 感知的, 感觉的; 感性的

she challenges bloggers to create a list of 30 things that can each be done in only 30 seconds. Imagine if millions or billions of people each did one of these—how would the world be different? In keeping with the theme of personal development, I have put together ways to improve yourself or others and create a better you in 30 seconds or less. Imagine if everyone did just a few of these at once. Here is my list.

3. **tone** /toʊn/ n. 音调, 音质, 语调 *vt.* 调和, 增强, 配合 *vi.* 颜色调和

4. **frustrated** /frə'streɪtɪd/ *adj.* 失败的, 落空的  
[联想] **frustration** n. 挫败, 挫折, 受挫

1. Change your **tone**<sup>3</sup> of voice. For 30 seconds, speak softer, calmer, or just more pleasantly. You might be surprised at the results. Did you know, for example, that a softer voice giving clear instructions commands more authority with children than a yell? If **frustrated**<sup>4</sup> in a business

dealing, try a more peaceful tone, even if only for 30 seconds, and see if it leads to a quicker resolution<sup>5</sup>.

5. **resolution** /rezoʻlu:ʃ(ə)n/ *n.* 坚定, 决心, 决定, 决议

【联想】resolute *adj.* 坚决的

6. **invention** /in'venʃ(ə)n/ *n.* 发明, 创造

or frustrating? Choose one and decide to try it one more time. Imagine if everyone mustered (集合) up the courage to use their God-given ingenuity (独创性) in whatever their gifting. What new things would the world see created?

3. For 30 seconds, give someone another chance. Listen for just one more time, re-evaluate a first impression, or give one more opportunity to see if they have changed. You may be surprised.

4. Tell your children “I love you” or “I am proud of you”. Make it meaningful, look them in the eye, and show how you value them. It will mean the world. Imagine if every parent said **affirming**<sup>7</sup> words to every child, for 30 seconds, everyday.

5. The next time you find yourself wanting **instant**<sup>8</sup> gratification, impatiently wanting something you cannot have at that moment, give thanks to God for what you already do have for 30 seconds. It may change your attitude.

6. For 30 seconds, stand up straighter with your head held high. Look others in the eye and walk with **confidence**<sup>9</sup>. See how great it feels?

7. Choose one thing you were putting off for another time that could be done today, and decide to do it! It only takes 30 seconds to make a decision to act. Be sure you value keeping your promise to yourself, and then know that this will lead to action.

8. Clean up someone else's **mess**<sup>10</sup>.

10. **mess** /mes/ *n.* 混乱, 脏乱 *v.* 弄乱

11. **genuine** /'dʒenjuɪn/ *adj.* 真实的, 真正的, 诚恳的

12. **expand** /ik'spænd/ *vt.* 使膨胀, 详述, 扩张 *vi.* 张开, 发展

【联想】expandable *adj.* 可张开的, 可扩大的

13. **authentically** *adv.* 确实地, 真正地

2. Choose one idea you gave up and re-visit it. For 30 seconds, consider giving it one more try. Was there an **invention**<sup>6</sup>, a project, or some task that just seemed too daunting (使人畏缩的)

7. **affirm** /ə'fɜ:m/ *v.* 断言, 确认, 肯定

【联想】affirmation *n.* 断言, 主张, 肯定

affirmative *adj.* 肯定的, (对正式辩论中的问题) 表示赞成的, (态度, 方法等) 积极的, 乐观的, 怀有希望的 *n.* 肯定语

8. **instant** /'inst(ə)nt/ *adj.* 立即的, 直接的, 紧迫的, (食品) 速溶的, 方便的, 即时的

【联想】instantaneous *adj.* 瞬间的, 即刻的, 即时的

9. **confidence** /'kɒnfɪdəns/ *n.* 信心

9. Compliment (称赞) someone with a **genuine**<sup>11</sup> comment on what you appreciate or respect about them.

10. Stand up for someone or something you believe in. A quick sentence of support can do wonders and **expand**<sup>12</sup> your influence.

11. Find a way to **authentically**<sup>13</sup> encourage someone in their efforts with a “you can do it!” comment. Believe in them and show it.

12. Invite someone (or a group of someones) over that you would like to get to know:



set a specific time and day for a dinner together. The world could use more socializing. What about you? Take the **initiative**<sup>14</sup> and make the invitation to a new friendship.

14. **initiative** /ɪ'nɪʃiətiṽ/ *n.* 主动

【联想】initiate *vi.* 开始, 发动, 传授 *v.* 开始, 发起

initiation *n.* 开始

15. **spouse** /spauz; (US) spaus/ *n.* 配偶 (指夫或妻)

16. **squeeze** /skwiz/ *n.* 压榨, 挤 *v.* 压榨, 挤, 挤榨

17. **intimacy** /ɪntɪməsi/ *n.* 亲密, 隐私, 亲昵行为 (尤指不正当的性关系)

【联想】intimation *n.* 暗示, 正式宣告

18. **deliberately** /dɪ'libərətli/ *adv.* 故意地

【联想】deliberate *adj.* 深思熟虑的, 故意的, 有准备的 *v.* 商讨

deliberation *n.* 熟思, 从容, 商议, 考虑

13. Give your **spouse**<sup>15</sup> a physical sign of affection for 30 seconds in public. Brush your hand softly on her cheek, run your fingers through his hair, give a soft hug, a gentle **squeeze**<sup>16</sup> of the hand, or a quick kiss. It is good for children to see their parents comfortable with quick displays of affection, and great for strengthening **intimacy**<sup>17</sup> in marriage. Imagine how closeness might grow in marriages if every couple **deliberately**<sup>18</sup> showed affection for 30 seconds? Better yet, do it several times a day.

14. Learn a new word (preferably from a different language than you already know) or learn a quick and wonderful fact about another culture or country.

15. Write a check for 10% of your monthly income and place it in the mailbox. Send it to your church, a **charity**<sup>19</sup>, or a worthy cause, but give it away.

16. Pray every morning for 30 seconds to **conquer**<sup>20</sup> your fear and courageously face all your opportunities. keep your mind open in setting goals and keep your attitude positive. Quickly judge your plan for the day against your **priorities**<sup>21</sup> (be sure your choices fit with your focus—remember in business and for your family, time is one of your most valuable **assets**<sup>22</sup>). After the 30 seconds, you may be inspired to make a change.

17. Ask someone “how are you doing?” and then be ready to truly listen.

18. Put \$ 20 in an envelope (or \$ 50 or \$ 100), write “from anonymous”, and secretly (and quickly, to fit in 30 seconds) leave it with someone you know could use it. Doing good deeds without public recognition feels great. Try it and see!

19. Do something quick for the environment: refuse food in Styrofoam (泡沫塑料), tear apart those plastic things that go around cans and choke birds, or help an animal in **distress**<sup>23</sup> break free, etc.

20. Choose a great breakfast (your best energy starts with a 30 second decision). Choose

19. **charity** /'tʃærəti/ *n.* 慈善, 施舍, 慈善团体

【联想】charitable *adj.* 仁慈的, (为) 慈善事业的, 宽恕的

uncharitable *adj.* 严厉的, 无情的, 不宽恕的

20. **conquer** /'kɒŋkə(r)/ *vi.* 征服, 战胜, 占领, 克服 (困难等), 破 (坏习惯等)

【联想】conqueror *n.* 征服者, 胜利者

conquest *n.* 征服 *n.* 战利品

21. **priority** /praɪ'ɔrɪti; (US) -ɔr-/ *n.* 先, 前, 优先, 优先权

【联想】prior *adj.* 优先的, 在前的

22. **asset** /'æset/ *n.* 资产, 有用的东西

23. **distress** /dɪ'stres/ *n.* 悲痛, 穷困, 不幸, 危难, 忧伤 *v.* 使悲痛, 使穷困, 使忧伤

to eat no sugar and foods low in starch (淀粉). Eat more **protein**<sup>24</sup> and fruit. Start your day right to be more productive.

21. If you have been indoors, get out and feel the sunshine on your face for 30 seconds—it will **elevate**<sup>25</sup> your **mood**<sup>26</sup> quickly (if it is 100 degrees outside then feel the sunshine from a more comfortable temperature if possible).

22. Say yes to giving a charitable donation (捐款) at your local merchant when asked (give one more time than you had planned to give).

23. Register to vote. Just fill out a 30 second card! As you follow this or any registration process of your country, determine to take advantage of the opportunity to vote when it comes, if you are able to do so.

24. **protein** /'prəuti:n/ *n.* 蛋白质 *adj.* 蛋白质的  
25. **elevate** /'eliveit/ *vt.* 举起, 提拔, 振奋, 提升……的职位  
【联想】**elevation** *n.* 上升, 高地, 正面图, 海拔, 提高, 仰角, 崇高, 庄严  
26. **mood** /mu:d/ *n.* 心情, 情绪, 语气, 状态

27. **trash** /træʃ/ *n.* 无价值之物, 无聊的作品, 垃圾, 废物

28. **item** /'aitəm/ *n.* (可分类或列举的) 项目, 条款, (消息、情报等的) 一则, 一条

29. **interval** /'intəv(ə)l/ *n.* 间隔, 距离, 幕间休息 *n.* 时间间隔

30. **release** /ri'li:s/ *n.* 释放, 让渡, 豁免, 发行的书, 释放证书 *vt.* 释放, 解放, 放弃, 让与, 免除, 发表 *n.* 版本, 发布

31. **purpose** /'pə:pəs/ *n.* 目的, 意图, 用途, 效果, 决心, 意志 *vt.* 打算, 企图, 决心

【搭配】on purpose 为了特定目的; 特意地, 故意地  
serve no purpose 无用, 不适用

to good purpose 有益地, 有成效地

to little purpose 几乎徒劳地, 少有成效地

to much purpose 很有益地, 很有成效地

to no purpose 无结果地, 徒劳地, 无成效地

【联想】purposeful *adj.* 有目的的

purposeless *adj.* 无目的

24. Plant a seed (or plant a plant or tree if you have the skills to do so this quickly). Imagine if millions did this at once.

25. Turn off the lights in a room where you are not (turn off the water when it is not in use, etc.). Every 30 seconds matters.

26. Place a bag by your **trash**<sup>27</sup> and put a recyclable **item**<sup>28</sup> inside it. Congratulations, you have now started recycling!

27. Stop any bad habit in 30 seconds. Then keep repeating at 30 second **intervals**<sup>29</sup>.

28. Seek out laughter and laugh for 30 seconds. Repeat as needed to **release**<sup>30</sup> tension.

29. Drink water.

30. Imagine for 30 seconds being content with everything you have. Then imagine balancing

contentment with striving (努力, 奋斗) to continue God's **purpose**<sup>31</sup> in you, take an attitude of perseverance (坚定不移), and determine to go for it!

### 做 30 秒就可以改变世界的 30 件事情

态度是成功的基石。一个人如果有积极的态度, 其前途将不可限量。如果你改变了你的态度, 就等于改变了你对事物的理解, 改变了你的行动, 随之将改变你的生活。当每一个人的生命发生变化时, 你就改变了世界。在 WordPress 上写博客的 Lorelle 挑战众博客写作者们列出一个包含 30 件事情的清单, 这些事情每件都可以在 30 秒内完成。试想一下, 如果成百万甚至上亿的人每人仅仅做其中的一件, 世界将会有多么大的不同! 延续我的博

客推动个人成长的主题，我集中了一些你可以在 30 秒或更少的时间内完成以便完善你自己或他人的事情。设想一下如果每个人立刻做了其中的一些事情那将会如何？清单如下：

1. 改变你的语气。只用 30 秒，使用更柔和、更冷静的语气，或是任何一种听上去更舒服的说话方式。你也许会对所发生的结果感到惊讶。比如，你是否了解，在孩子们的心目中，用柔和的声调给出清楚的指示比大吼大叫更能让你获得威严。如果在一次商业交易中出师不利，可以尝试，用更平和的语调讲话，即使只有 30 秒。然后观察这能否促使事情更快地得到解决。

2. 选择一个你已经放弃的想法，然后重新思考它。用 30 秒的时间考虑再试一次。是否曾经有一项发明、一个项目或是某种任务令人望而生畏、或是让人沮丧？选择其中的一个，然后再试一次。想想看：如果每个人都鼓足勇气，在自己具备才能的方面充分运用了上天赋予的创造力，这个世界将会看到什么样的新东西被创造出来呢？

3. 用 30 秒钟，给他人另一次机会。也许只需要再倾听一遍，重新调整一下第一印象，或是再给一次机会看看他们是否已经作出改变。你会感到惊奇的。

4. 告诉你的孩子们“我爱你”或“我为你感到骄傲”。让这样的表达成为一次有意义的事件，看着他们的眼睛，让他们知道你很看重他们。这样做将意义非凡。想想如果所有的父母每天花 30 秒的时间对他们的孩子们说一些肯定的话，世界将会如何。

5. 下次你发现自己想立即满足某种要求、急切地想得到当时你没有的东西时，就用 30 秒来为你已经得到的东西感谢上帝。这能迅速改变你的态度。

6. 用 30 秒，站得更直并将你的头高高抬起。直视他人，自信地行走。有没有发现这样感觉非常棒？

7. 选择一件你一直在拖着准备下次再做而原本今天就可以完成的事情，下决心完成它！作出一个行动的决定只需要 30 秒。必须十分重视你对自己的承诺，并且知道一旦作出承诺就要付诸行动。

8. 清理他人惹下的乱子。

9. 对他人就你一直欣赏或敬重的某一点表示真诚的赞美。

10. 为你信仰的某人或某事挺身而出。一句快速的表示支持的话会带来奇迹并迅速扩大你的影响。

11. 为他人所做的努力表示一次真诚的鼓励。告诉他：“你可以做到的”，信任他并且用行动来表达这份信任。

12. 邀请某个你愿意了解的人（或一群人）到家中做客。定一个具体的日子和时间和他或他们共进晚餐。人们可以利用更多的社交活动改善关系，怎么样？采取主动吧，发出邀请，打开一扇新的友谊之门。

13. 在公共场所花 30 秒用肢体对你的伴侣表达爱意。用手轻轻地抚摸她的面颊，用手指抚弄她的头发，来一个轻轻的拥抱，温柔地握一下她的手，或是一个蜻蜓点水的吻。让孩子们看到父母很自然地迅速表达爱意是有益的。这样也能加强婚姻中的亲密感。试想一下如果每一对伴侣都用 30 秒的时间来有意识地表达爱意，会对婚姻中亲密感的增强有多么大的作用？如果能一天做几次就更好了。

14. 学会一个新单词（最好从一种你不会的语言中学习）或是迅速地了解与另外一种文化或一个国家有关的一件神奇的事情。

15. 写下一张面值为你月薪 10% 的支票，然后放进邮箱，寄给你所在地区的教堂、慈善机构、或是给其他有价值的事业。总之，捐献出去。

16. 每天早晨祈祷 30 秒，以克服恐惧，并有勇气去面对所有的机会，在树立目标的时候保持心胸开阔、态度积极。优先迅速判断你当天的计划（须保证你的选择与你的重点相符——记住无论在职场还是家中，时间都是你最宝贵的资产）。30 秒之后，你也许已经获得灵感去做一些改变。

17. 问候一个人：“你最近怎么样？”，然后真诚地聆听。

18. 将 20 美元（50 美元或 100 美元也行）放在一个信封里，写上“来自无名氏”。然后悄悄地（也要迅速地，以保持 30 秒的纪录）放在你所知道的需要它的人那里。私下里做一些善事感觉很棒。不信可以试试看！

19. 迅速地做一些环保的事情：拒绝装在泡沫塑料盒里的食物，撕开罐头外围会使鸟类窒息的塑料包装，或是帮助一只被困的小动物重获自由等。

20. 吃一顿精致的早餐。（只需要 30 秒作出的决定可以让你一开始就充满活力）。食用不含糖，淀粉含量低的食物。摄入更多的蛋白质和水果。以合理的饮食开始新的一天，你的一天会更富有成效。

21. 如果你一直待在室内，走出去，感受阳光照在脸上 30 秒钟的感觉——这会让你的心情立刻变得好起来。（如果外面的气温高达 100 摄氏度，那么在一个更适宜的温度下去感受阳光）

22. 在一个当地的商店请求你做一次慈善捐助时表示同意。（比你计划的多做一次）

23. 登记参加选举。只需花 30 秒时间填写一张卡片！当你做这件事或任何有关国家选举项目的时候，下决心在选举来临时投出这一票，如果你能这样做的话。

24. 播下一颗种子。（如果你有技巧能迅速完成的话也可以种下一株植物或一棵树）。想想如果数百万人都马上这样做了的话……

25. 当你不在房间的时候，把灯关掉。（不用水的时候将水龙头关掉等。）这样，每一个 30 秒都不是小事。

26. 在垃圾桶旁边放一个袋子，然后在里面放一些可回收的东西。祝贺你，你已经开始回收之旅了！

27. 在 30 秒钟内戒掉一个坏习惯。然后每隔 30 秒重复你做的事情。

28. 寻找笑料，然后大笑 30 秒。在有必要的时候重复这样做以缓解紧张气氛。

29. 喝水。

30. 花 30 秒时间想象一下你对所拥有的一切都感到满足的情景。然后设想一下如何在满足与继续努力发挥天赋才能之间保持平衡。要有坚定不移的态度，并且决心去追逐你的目标！



# Unit 2

大纲词汇覆盖率: 6.4%

建议阅读时间: 33 分 47 秒

四级词汇: 59 个

本单元词汇: 929 个

超纲词汇: 6 个

高中词汇: 164 个

初中词汇: 700 个

大学英语四级真题中的 Cloze, 即“完型填空”, 答题时间为 15 分钟, 分值占总分数的 10%, 即 71 分。四级新题型 2006~2007 年四张试卷中“完型填空”的平均词数为 412 词, 要求的平均阅读速度是每分钟 27.5 词。

本单元选用了两篇与 CET4 真题中“完型填空”的长度相同、难度相同的文章, 阅读速度也按真题的要求计算。如果不能达到上述要求, 那么你就需要加油练习了。

## 1 To Be or not to Be

Outside the **Bible**<sup>1</sup>, these six words are the most famous in all the **literature**<sup>2</sup> of the world. They were spoken by Hamlet when he was **thinking aloud**<sup>3</sup>, and they are the most famous words in Shakespeare, because Hamlet was speaking not only for himself but also for every thinking man and woman. To be or not to be, to live or not to live, to live richly and abundantly and eagerly, or to live dully and meanly and **scarcely**<sup>4</sup>. A **philosopher**<sup>5</sup> once wanted to know whether he was alive or not, which is a good question for everyone to put to himself **occasionally**<sup>6</sup>. He answered it by saying, “**I think, therefore I am**<sup>7</sup>.”

But the best **definition**<sup>8</sup> of existence ever saw did another philosopher who said, “To be is to be

1. **Bible** /'baib(ə)l/ *n.* 圣经

2. **literature** /'litərɪtʃə/ *n.* 文学(作品), 文艺, 著作, 文献

【联想】**literacy** *n.* 有文化, 有教养, 有读写能力

**literal** *adj.* 文字的, 照字面上的, 无夸张的

**literate** *n.* 学者 *adj.* 有文化的, 有阅读和写作能力的

3. **think aloud** 自言自语, 边想边说出声

4. **scarcely** /'skeəslɪ/ *adv.* 几乎不, 简直没有

5. **philosopher** /fɪ'lɒsəfə/ *n.* 哲学家, 哲人

【联想】**philosophy** *n.* 哲学, 哲学体系, 达观, 冷静

6. **occasionally** /ə'keɪzənəli/ *adv.* 有时候, 偶而

【联想】**occasion** *n.* 场合, 时机, 机会

**occasional** *adj.* 偶然的, 非经常的, 特殊场合的, 临时的

7. **I think, therefore I am.** 我思故我在。(法国哲学家笛卡尔的哲学命题)

8. **definition** /defɪ'nɪʃ(ə)n/ *n.* 定义, 解说, 精确度, (轮廓影像等的) 清晰度

9. **intensity** /ɪn'tensɪti/ *n.* 强烈, 剧烈, 强度 亮度

10. **constitute** /'kɒnstɪtju:t/ *vt.* 制定(法律), 建立(政府), 组成, 任命

11. **routine** /ru:'ti:n/ *n.* 例行公事, 常规, 日常事务, 程序

in relations.” If this true, then the more relations a living thing has, the more it is alive. To live abundantly means simply to increase the range and **intensity**<sup>9</sup> of our relations. Unfortunately we are so **constituted**<sup>10</sup> that we get to love our **routine**<sup>11</sup>. But apart from our regular occupation how much are we



alive? If you are interested only in your regular occupation, you are alive only to that **extent**<sup>12</sup>. So far as other things are concerned<sup>13</sup>—poetry and prose (散文), music, pictures, sports, unselfish friendships, politics, international affairs—you are dead.

Contrariwise, it is true that every time you acquire a new interest—even more, a new accomplishment—you increase your power of life. No one who is deeply interested in a large **variety**<sup>14</sup> of subjects can remain unhappy, the real **pessimist**<sup>15</sup> is the person who has lost interest.

Bacon said that a man dies as often as he loses a friend. But we gain new life by contacts, new friends. What is **supremely**<sup>16</sup> true of living

12. **extent** /ik'stent/ *n.* 广度, 宽度, 长度, 范围, 程度, 区域, [律] <英>扣押, <美>临时所有权令  
*extensive adj.* 广大的, 广阔的, 广泛的
13. **so far as... be concerned** 就……而言
14. **variety** /və'raɪəti/ *n.* 变化, 多样性, 种种, 品种, 种类  
 [联想] **vary** *vt.* 改变, 变更, 使多样化 *vi.* 变化, 不同, 违反
15. **pessimist** /'pesimist/ *n.* 悲观论者, 悲观主义者  
 [联想] **pessimistic** *adj.* 悲观的, 厌世的
16. **supreme** /su:'pri:m/ *adj.* 极度的, 极大的, 至高的, 最高的  
 [联想] **supremely** *adv.* 无上地, 崇高地

17. **confine** /'kɒnfain/ *vt.* 限制, 禁闭 *n.* 界限, 边界  
 [联想] **confined** *adj.* 被限制的, 狭窄的, 分娩的
18. **welfare** /'welfə/ *n.* 福利, 安宁, 幸福, 福利事业, 社会安全 *adj.* 福利的
19. **intent** /in'tent/ *n.* 意图, 目的, 意向, [律] 故意 *adj.* 专心的, 决心的, 热心的  
 [联想] **intently** *adv.* 专心地, 集中地, 专心地
20. **passion** /'pæʃ(ə)n/ *n.* 激情, 热情, 耶稣的受难和死亡
21. **intensive** /in'tensiv/ *adj.* 强烈的, 精深的, 透彻的, [语法] 加强语气的 *n.* 加强器  
 [联想] **intensely** *adv.* 激烈地, 热情地  
*intension* *n.* 紧张
22. **intensify** /in'tensɪfaɪ/ *v.* 加强, 强化

objects is only less true of ideas, which are also alive. Where your thoughts are, there will your life be also. If your thoughts are **confined**<sup>17</sup> only to your business, only to your physical **welfare**<sup>18</sup>, only to the narrow circle of the town in which you live, then you live in a narrow cir-cumscribed (限制, 约束) life. But if you are interested in what is going on in China, then you are living in China, if you're interested in the characters of a good novel, then you are living with those highly interesting people, if you listen **intently**<sup>19</sup> to fine music, you are away from your immediate surroundings and living in a world of **passion**<sup>20</sup> and imagination. To be or not to be—to live **intensely**<sup>21</sup> and richly, merely to exist, that depends on ourselves. Let widen and **intensify**<sup>22</sup> our relations. While we live, let live!

### 生存还是毁灭

除了圣经里的文字, 这六个字是整个世界文学中最有名的六个字了。这六个字是哈姆雷特在一次喃喃自语时说的, 而这六个字也就成了莎士比亚作品中最有名的几个字, 因为在这里哈姆雷特不仅道出了他自己的心声, 同时也道出了一切有思想的男男女女的心声。是生存还是毁灭; 是活着还是死去; 是要活得丰满充实、兴致勃勃, 还是只活得枯燥委琐、贫乏无味。一位哲人有一次曾想弄清他自己是否活着, 这个问题我们每个人也可以不