

新题型·新词汇·新练习


长喜英语

大学英语 **4** 级考试

边读边记

读美文 记单词

王长喜 **主编** 上海外国语大学 徐一沁 **主审**



一边欣赏美文，一边学习词汇

核心词汇	全部涵盖
高频常用	巧妙分开
考点详尽	释义权威
双页对照	红膜自测



710分
新题型

CET-4

中国社出出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学英语四级词汇边读边记. 王长喜主编. - 北京: 中国
社会出版社, 2003. 2

ISBN 7-80146-710-8

I. 大... II. 王... III. ①英语 - 阅读教学 - 高等学校
- 水平考试 - 自学参考资料 ②英语 - 词汇 - 高等学校 -
水平考试 - 自学参考资料 IV. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 004296 号

书 名: 大学英语四级词汇边读边记

主 编: 王长喜

责任编辑: 缪传忠 张铁纲

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联发行: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66016392 传真: 66016392

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 河北天普润印刷厂

开 本: 787 × 960 1/32

印 张: 41. 125

字 数: 725 千字

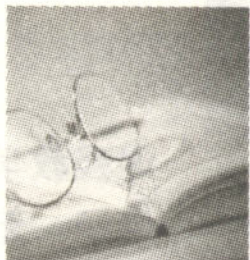
版 次: 2006 年 12 月第 3 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-710-8/H · 30

定 价: 33. 60 元

前言



读美文记单词

读美文记单词，是我们在潜心分析词汇记忆规律，科学反映词汇考查倾向，贴心体会考生记忆习惯，致力改善考生记忆环境的基础上，创造性地为考生设计的一套轻松、快捷、愉悦、高效的一体化词汇学习方案。

词汇，历来是四级考试的基础，词汇记忆，历来是四级考生最头痛的环节。如何轻松、有效地记忆词汇、掌握词汇，平时复习不再枯燥、考场之上应用自如，几乎成为每个考生考虑的问题。

关于词汇记忆，历来有两种不同的观点——

一说直接单纯背单词。单纯背单词，的确可以迅速扩大词汇量，较短时间内取得词汇量的突破，但是这样记忆单词，缺少语境、缺少乐趣，枯燥、乏味，往往让人视若畏途，很难坚持下来。

一说通过阅读记单词。通过阅读记单词，的确克服了死记硬背、缺乏语境的弊病，但这样泛泛地阅读，要读多少文章才能将大纲词汇全部碰上呢？考试临近，往往会让人感叹远水不解近渴。

如果，能有一些适量的文章——语言优美、情节跌宕，读来兴趣盎然、引人入胜，又能涵盖大纲大部分高频、常用词，那岂不是既可通过读文章语境记忆，又不需花太多时间，两全其美吗？

您现在手上拿到的，正是这样一本避两说之短、取两说之长，优势互补、完美结合之作。她精选 100 篇自然、活泼的优美短文，基本涵盖 4 级大纲高频、常用词，寓词汇记忆于美文阅读，为您打开词汇记忆与美文理解珠联璧合的神奇之门。

我们相信——看到此书，您一定会有一阵小小的欣喜，读完本书，您一定会有一次小小的震撼。

本书内容特点

1. 精选美文 地道自然 100 篇美文，全部由外籍专家反复筛选、润色，再经过四级考试资深研究教授结合四级考试难度反复审校，所有文章均语言优美、行文活泼、趣味盎然，让您读来爱不释手，完全克服了同类图书为涵盖大纲词汇而生拼硬凑文章的弊病。

2. 核心词汇 全部涵盖 100 篇美文全部涵盖最新《大学英语



课程教学要求》和四级新题型考试要求掌握的所有高频词、常用词，无一遗漏，让您对这部分最重要的核心词边读边记、语境理解。高频词、常用词之外的领会词则在书后详略得当地列出。积极词汇在词汇后用 * 标出。

3. 高频常用 分开学习 每篇美文中涵盖的高频词在文中用红色标出，在美文的左页讲解，与右页美文同步左右对照，涵盖的常用词在文中用粗黑体标出，在高频词、美文左右对照结束后下面讲解。高频词、常用词区别颜色标示、区别位置讲解，利于考生有主有次、区别对待和学习。

4. 红膜自测 超值创意 利用书中所附红色膜片，不仅可以盖住美文左页和下面词汇讲解中的词条、搭配，进行自我检测，还可以盖住文中红色高频词，做四级新题型阅读中的篇章词汇练习。

5. 释义权威 考点详尽 文章所涵盖的高频词、常用词释义权威、考点详尽。释义选择以历年真题为基础，以《牛津英语高阶词典》第6版为扩充，既使考生对未来四级考试有充分的准备，又保证了权威性。考点收录涵盖四级考试中常出现的用法搭配、固定短语、特殊用法等。

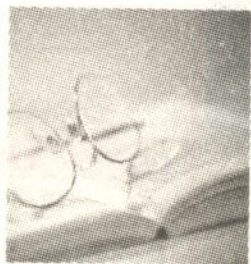
6. 最新题型 巩固练习 100 篇美文按照主题分成 25 个单元，每单元 4 篇。每个单元边读边记、语境理解后给出精心设计的四级考试新题型练习，让您在题目练习中巩固、深化、运用刚刚学过的词汇。

7. 专业配音 听读结合 心理专家说，人的记忆中，25% 来源于视觉，15% 来源于听觉，二者结合则可达到 70% 的效果。我们为每篇文章及其涵盖的高频词、常用词都配上英籍专业人士的朗读，附赠一张 MP3，让您边读边听，边听边记，实现词汇、阅读、听说三位一体，同步提高。

8. 重点语法 同步指点 语法和词汇，都属于四级考试的基础能力，是我们在平时学习和复习备考中必须要解决的问题。本书在 25 个单元高频词、常用词学习中穿插了重点语法的讲解，让您在词汇学习的同时，学习语法。

9. 难句解析 直观明了 长难句历来是阅读中最大的障碍，为此，本书从每个 Passage 中精挑细选三个长难句，并且用符号及说明来字解析。主语下加“_____”来表示，谓语下加“_____”来表示，宾语及表语下加“~~~~~”，同学们在学习过程中要注意这些符号的使用。

目 录



高频、常用词汇

Unit 1 点滴人生

Passage 1/List 1	3
Passage 2/List 2	7
Passage 3/List 3	11
Passage 4/List 4	17
新题型练习 1	20

Unit 2 体坛风云

Passage 1/List 1	27
Passage 2/List 2	33
Passage 3/List 3	37
Passage 4/List 4	41
新题型练习 2	46
语法: 定语从句	49

Unit 3 文化运动

Passage 1/List 1	55
Passage 2/List 2	59
Passage 3/List 3	63
Passage 4/List 4	69
新题型练习 3	72

Unit 4 透视美国

Passage 1/List 1	77
Passage 2/List 2	81
Passage 3/List 3	85
Passage 4/List 4	89
新题型练习 4	94
语法: 虚拟语气	99

Unit 5 自然世界

Passage 1/List 1	103
Passage 2/List 2	107
Passage 3/List 3	113
Passage 4/List 4	117
新题型练习 5	122

Unit 6 透视美国

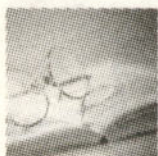
Passage 1/List 1	127
Passage 2/List 2	131
Passage 3/List 3	135
Passage 4/List 4	141
新题型练习 6	146
语法: 主语从句	149

Unit 7 人类进步

Passage 1/List 1	153
Passage 2/List 2	157
Passage 3/List 3	163
Passage 4/List 4	167
新题型练习 7	172

Unit 8 城市问题

Passage 1/List 1	177
Passage 2/List 2	181
Passage 3/List 3	187
Passage 4/List 4	191
新题型练习 8	196
语法: 同位语从句	198



Unit 9 种族问题

Passage 1/List 1	201
Passage 2/List 2	205
Passage 3/List 3	209
Passage 4/List 4	215
新题型练习 9	218

Unit 10 文化教育

Passage 1/List 1	223
Passage 2/List 2	227
Passage 3/List 3	233
Passage 4/List 4	239
新题型练习 10	242
语法: 让步状语	248

Unit 11 透视美国

Passage 1/List 1	251
Passage 2/List 2	255
Passage 3/List 3	259
Passage 4/List 4	263
新题型练习 11	268

Unit 12 环保问题

Passage 1/List 1	271
Passage 2/List 2	275
Passage 3/List 3	279
Passage 4/List 4	285
新题型练习 12	288
语法: 比较结构	292

Unit 13 强身健体

Passage 1/List 1	297
Passage 2/List 2	301

Passage 3/List 3	307
Passage 4/List 4	311
新题型练习 13	314

Unit 14 创新发展

Passage 1/List 1	321
Passage 2/List 2	325
Passage 3/List 3	329
Passage 4/List 4	333
新题型练习 14	338
语法: 分词	340

Unit 15 产品服务

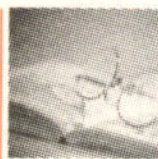
Passage 1/List 1	343
Passage 2/List 2	349
Passage 3/List 3	353
Passage 4/List 4	357
新题型练习 15	360

Unit 16 透视美国

Passage 1/List 1	365
Passage 2/List 2	369
Passage 3/List 3	373
Passage 4/List 4	377
新题型练习 16	382
语法: 动名词 / 不定式	387

Unit 17 科学研究

Passage 1/List 1	391
Passage 2/List 2	395
Passage 3/List 3	401
Passage 4/List 4	405
新题型练习 17	410



Unit 18 美国教育

Passage 1/List 1	413
Passage 2/List 2	417
Passage 3/List 3	423
Passage 4/List 4	427
新题型练习 18	430
语法: 主谓一致.....	434

Unit 19 学习环境

Passage 1/List 1	439
Passage 2/List 2	443
Passage 3/List 3	449
Passage 4/List 4	453
新题型练习 19	456

Unit 20 社会百态

Passage 1/List 1	461
Passage 2/List 2	465
Passage 3/List 3	469
Passage 4/List 4	473
新题型练习 20	478
语法: 倒装语序.....	479

Unit 21 民俗风情

Passage 1/List 1	483
Passage 2/List 2	487
Passage 3/List 3	491
Passage 4/List 4	497

新题型练习 21	500
----------------	-----

Unit 22 环境保护

Passage 1/List 1	505
Passage 2/List 2	509
Passage 3/List 3	513
Passage 4/List 4	519
新题型练习 22	522

Unit 23 生存法则

Passage 1/List 1	525
Passage 2/List 2	529
Passage 3/List 3	533
Passage 4/List 4	537
新题型练习 23	542

Unit 24 社会进步

Passage 1/List 1	547
Passage 2/List 2	551
Passage 3/List 3	555
Passage 4/List 4	561
新题型练习 24	564

Unit 25 学为所用

Passage 1/List 1	567
Passage 2/List 2	571
Passage 3/List 3	575
Passage 4/List 4	579
新题型练习 25	584

附 录

领会词表	586
单词索引表	620

710^分
新题型

边读边记

大学英语 4 级考试

读美文

记单词

主 编：王长喜

主 审：徐一沁

副主编：赵丙银

《长喜英语》图书编委会 编

中国社会出版社

Unit 1

List 1 高频词汇

notice /'nəʊtɪs/

vt. 注意到, 察觉到 n. 注意, 察觉; 通告

【搭配】to notice something **odd** 发现一些奇怪的事情 / a **moment's** notice 在短时间内, 立刻

eliminate /ɪ'limɪneɪt/

vt. 排除, 消除; 淘汰

【记忆】联想: e(出) + limin(看作 limit 界限) + ate(做) → 划出界限之外 → 淘汰

【搭配】to eliminate **mistakes** 消除错误 / to eliminate waste **matter** from the body 从体内排出废物

【语境】The former **champion** was eliminated in the **semifinal** this time. 上届冠军在这次的半决赛中被淘汰了。

stain /steɪn/

vt. 玷污, 染污; 染色 n. 污点, 污迹

【记忆】联想: 一下雨(rain), 到处都是污点(stain)

【搭配】to stain the new **carpet** 弄脏了新地毯 / **stubborn** stains 顽固的污渍

associate /ə'səʊʃieɪt, -si-/

a. 副的 vt. 把...联系在一起 n. 伙伴; 同事

【记忆】联想: as(表加强) + soci(看作 social 社会的) + ate → 在社会上要学会交往

【搭配】associate **professor** 副教授 / to associate him **with** horror films 把他和恐怖电影联系在一起

【串记】<同根>association n. 联系, 伙伴关系; 协会

【语境】One is not always able to choose one's associates. We have to associate with different kinds of people. 一个人并非总能够选择自己的同事。我们不得不和各种各样的人交往。

drop /drɒp/

v. (使)降低; 放弃; 落下

n. 下降(或下落)的距离; 滴剂

【搭配】to drop **by(in)** 顺便(或偶然)访问 / to drop **off** 睡着, 入睡; (让...) 下车; 下降, 减少 / to drop **out** 退出, 退学 / **eye** drops 眼药水

【语境】They have planned to go abroad, but I think they dropped the **idea** now. 他们计划出国, 但我想他们如今已经放弃了这个主意。

launch /lɔːntʃ/

vt. 发起(运动); 使开始从事; 发射; 推出(产品)

n. 发射; (船)下水; (新产品)投产

【记忆】联想: 吃完午饭(lunch)去发射(launch)飞船

点滴人生

红膜自测 边读边记

Passage 1 细节：以小见大

Attention to detail is something everyone can and should do especially in a tight job market. Bob Crossley, a human resources expert **notices** this in the job applications that come across his desk every day. "It's amazing how many candidates **eliminate** themselves," he says. "Resumes arrive with **stains**. Some candidates don't **bother** to spell the company's name correctly. Once I see a mistake, I eliminate the candidate," Crossley concludes, "if they cannot **take off** these details, why should we trust them with a job?"



Can we pay too much attention to detail? Absolutely. Perfectionists struggle over little things **at the cost of** something larger they work toward. "To **keep from losing the forest from the trees**", says Charles Garfield, **associate** professor at the University of California, San Francisco, "we must constantly ask ourselves how the details we're working on **fit** into the larger picture. If they don't, we should **drop** them and move to something else."

Garfield compares this process to his work as a computer scientist at NASA. "The Apollo 11 moon **launch** was slightly off **course** 90 percent of the time," says Garfield, "But a successful landing was still likely because we knew the exact **coordinates** of our goal. This allowed us to make adjustments as necessary. Knowing where we want to go helps us judge the importance of every task we **undertake**."

Too often we believe what accounts for others' success is some special secret or a lucky break. But rarely is success so **mysterious**. Again and again, we see that by doing little things within our grasp well, large rewards follow.

【搭配】to launch **into** 投入, 进入 /to launch an **attack on** the Princess 对王妃发起攻击 /to launch the spacecraft 发射宇宙飞船

coordinate /kəʊ'ɔ:dɪnɪt/ vt. 调节, 协调 n. 坐标

【记忆】词根: co(共同) + ordin(顺序) + ate(使...) → 使有顺序 → 协调

【搭配】to coordinate **with** a wide range of colours 可与很多颜色搭配 / to coordinate water **policy** 协调水资源政策

【语境】We must coordinate our **efforts** to help the flood victims. 我们应该齐心协力以援助遭水灾的难民。

undertake /ˌʌndə'teɪk/ vt. 承担, 着手做; 同意, 答应; 保证

【记忆】词根: under(在...下) + take(取得) → 从下取得 → 身受 → 承担

【搭配】to undertake **responsibility** 承担责任

【串记】〈同义〉take on 承担 /agree vi. 同意 /promise vt. 允诺, 答应

【语境】He undertook to finish the job by Friday. 他答应星期五之前完成这一工作。

mysterious /mɪ'stɪəriəs/ a. 神秘的, 难以理解的, 诡秘的

【搭配】a mysterious **event** 神秘事件 /a mysterious **look** 神秘的眼神

【串记】〈同根〉mystery n. 秘密 〈同义〉puzzle v. 迷惑, 为难

grasp /grɑ:sp/ vt. & n. 抓紧, 抓住; 理解, 领会

【记忆】联想: 他见到她宛如抓住(grasp)一根救命稻草(grass)

【搭配】to grasp my **hands** 抓住我的手 /to grasp the **importance** of his words 理解他的话的重要性

List 1 常用词汇

attention /ə'tenʃən/ n. 注意, 留心

【记忆】来自于 attend(专心于, t 是 d 的变体) + ion(名词后缀)

【搭配】to **pay** attention **to** 注意 / to **give** one's attention **to** 注意 /to **catch** sb's attention 吸引某人的注意

【语境】You must **give** your full attention **to** what you are doing. 你必须全神贯注地做你所做的事。

bother /'bɒðə(r)/ v. 打扰, 麻烦 n. 麻烦, 不便

【记忆】联想: 哥哥(brother)丢了儿(r 的谐音)很烦恼(bother)

【搭配】don't bother to say 不必说 / to bother oneself(one's head) **about** sth 为某事物焦虑或操心

【语境】He didn't even bother to say thank you. 他甚至连说一声谢谢都不肯。



长难句解析

1. Bob Crossley, a human resources expert notices this in the job applications that come across his desk every day.

【分析】该句为复合句。其中 a human resources expert 作 Bob Crossley 的同位语，in the job...every day 作状语，在状语中 that 引导定语从句修饰 the job applications。

【妙译】人力资源专家鲍勃·克罗斯里从每天递交到他桌上的求职函中注意到了这一点。

2. We must constantly ask ourselves how the details we're working on fit into the larger picture.

【分析】该句为复合句。ourselves 为 ask 的直接宾语，后边的句子为 ask 的间接宾语，在从句中 we're working on 是省去引导词的定语从句，用来修饰 the details。

【妙译】我们必须经常问自己我们所着手的细节如何符合一个更大的蓝图。

3. Knowing where we want to go helps us judge the importance of every task we undertake.

【分析】该句为复合句。Knowing...to go 为现在分词短语作主语，置于句首，谓语动词用第三人称单数。其中 where 引导的句子作 knowing 的宾语，help 后接双宾语，句末的 we undertake 为后置定语修饰 task。

【妙译】知道我们想去哪里可以帮助我们判断所承担的每项任务的重要性。

take off 脱下(衣服); 切除; 取消; 匆匆离开

【搭配】to take off these details 除去这些细节

at the cost of ... 以...为代价

【串记】〈同义〉at the expense of... 以...为代价 〈相关〉at all costs 不惜任何代价，无论如何 / to one's cost 付出代价

【语境】She saved him from drowning, but only at the cost of her own life. 他溺水时她把他救了，但却牺牲了自己的生命。

keep from(doing) 隐瞒; 抑制(自己不去做某事)

lose the forest from the trees 只见树木不见森林

fit /fit/ vt. 使适合 vi. 合身 a. 适合的; 健康的

n. (感情、疾病等)突发，一阵发作

【搭配】to fit in with (my friends; the surroundings) 适合(我的朋友); 适应(周围的环境)/to fit into (the company's overall marketing strategy) 适合(公司的整体市场策略)/a fit of coughing 一阵咳嗽

slightly /'slaitli/

ad. 略微, 稍微

【搭配】a slightly **different** version 略有不同的说法 /to **know** her slightly 对她略知一二

【语境】In spite of the gloomy economic forecasts, manufacturing output has risen slightly. 尽管经济前景黯淡, 但制造业的产量仍有少量的增长。



参 考 译 文

注意细节是每个人都能做到并且应该做到的事情,尤其在竞争激烈的就业市场中更应该这样。人力资源专家鲍勃·克罗斯里从每天递交到他桌上的求职函中注意到了这一点。“令人吃惊的是有许多人自己淘汰了自己。”他说,“送来的简历竟有污迹。一些应聘者都懒得把公司的名称拼写正确。一旦看到错误,我就将这个应聘者除名,”他总结说:“如果他们连这些细节错误都不能去除,我们凭什么相信他们能做好一份工作呢?”

我们注意细节会过火吗?绝对会。完美主义者为一件小事而纠缠不休,其代价是牺牲了一些更重要的事情,而这些事情正是他们工作的目标。“为了避免只见树木不见森林,”加利福尼亚大学旧金山分校的副教

List 2 高频词汇

depend /dɪ'pend/

vi. 依赖; 指望; 取决于; 信赖, 视...而定

【搭配】to depend **on** parents 依赖父母 /to depend **on** local customs and ways of life 取决于当地风俗及生活方式

interpersonal /,ɪntə'pɜ:sənəl/

a. 人际关系的, 人际的

【搭配】interpersonal skills 人际交往技巧

【串记】〈同缀〉intermediate a. 中间的, 中级的 / international a. 国际的, 世界性的

strength /streŋθ, strenθ/

n. 优势, 长处; 强度; 浓度

【搭配】intellectual strengths and limitations 知识上的长处与不足 /in strength 大批 / to **improve** muscular strength 增强肌肉力量

【串记】〈相关〉pitch n. 程度, 强度 vt. 投掷, 扔

circumstance /'sɜ:kəmstəns/

n. 环境, 条件,

[pl.] 境况, 经济状况

【记忆】词根: circum(周围) + stance(站)→周围站立的东西→环境

【搭配】personal circumstance 个人经济状况

【串记】〈相关〉under no circumstances 无论如何不 /under this circum-

course /kɔ:s/

n. 进程; 航线; 课题

【搭配】 off course 偏离航道 / of course 当然 / a course of action 办事程序 / in (the) course of time 总有一天 / run (take) its course 顺其自然

【语境】 In the course of my long life I've known many changes. 我在漫长的一生中饱经沧桑。

授查尔斯·加菲尔德说：“我们必须经常问自己我们所着手的细节如何符合一个更大的蓝图。如果他们不符合，我们应该放下他们转而做别的事情。”

加菲尔德将这个过程与他作为 NASA(美国国家航空航天局)的一名计算机科学家的工作进行了比较。“阿波罗二号登月发射在百分之九十的时间都会略微地偏离轨道”。加菲尔德说：“但仍然可能成功着陆，因为我们知道目的地的准确坐标。这就使我们能够做必要的调整。”知道我们想去哪里可以帮助我们判断所承担的每项任务的重要性。

我们常常会认为其他人成功的原因是某些特别的奥秘或幸运的机会。但成功并不是这样神秘。只要我们一次次地做好我们力所能及的小事，就会得到大的回报。

Passage 2 人际关系

Since we are social beings, the quality of our lives **depends in large measure** on our **interpersonal** relationships. One **strength** of the human condition is our **tendency** to give and receive support from one another under stressful **circumstances**. Social support consists of the exchange of resources among people based on their interpersonal **ties**. Those of us with strong support systems appear better able to cope with major life changes and daily **hassles**(困难). People with strong social ties live longer and have better health than those without such ties. Studies over a range of illnesses, from **depression** to heart disease, reveal that the **presence** of social support helps people **fend off**(挡开) illness, and the **absence** of such support makes poor health more likely.



Social support **cushions** stress in a number of ways. First, friends, rela-

stance 在这种情况下,(情况)既然如此

【语境】We have been told that under no circumstances may we use the telephone in the office for personal affairs. 我们被告知,在任何情况下都不得使用办公室电话办私事。

tie /taɪ/vt. 连接,使有关联 vi. 不分胜负 n. 领带;绳子;联系;牵连

【搭配】to tie down 限制,牵制 /to tie in with (the facts)与(事实)一致,配合 /to tie (the boat) up (把船)拴住,捆牢 /to tie a knot in the rope 在绳子上打个结

【语境】She tied the newspaper in a bundle. 她把报纸扎成一捆。/Pay increases are tied to inflation. 提高工资和通货膨胀紧密相关。

depression /dɪ'preʃən/ n. 抑郁,沮丧;不景气,萧条(期);洼地,凹陷

【记忆】来自 depress(使沮丧)+ion(名词后缀)

【搭配】to suffer from acute depression 患有严重的抑郁症 /economic depression 经济萧条

【串记】〈同根〉depress vt. 使沮丧;使不景气;压下 〈反义〉encouragement n. 鼓励,激励

presence /'prezns/ n. 存在;出席,到场;仪表,仪态

【记忆】是 present(出席的;目前的)的名词形式

【搭配】in sb's presence 当着某人的面,有某人在场 /a man of great presence 风度翩翩的男子

【串记】〈同根〉present a. 出席的;现在的 n. 现在,目前 〈反义〉absence n. 缺乏;缺席,不在

cushion /'kʊʃən/vt. 缓和…的冲击,减轻…的(令人不愉快的)效果;压制 n. 垫子,坐垫

【记忆】谐音记忆:“苦行”→苦行僧盘腿在垫子上打坐→垫子

【搭配】to cushion stress 减轻压力 /to cushion complaints 隐忍委屈 /to cushion the effect of unemployment 减轻失业的影响

【语境】Social support cushions stress in a number of ways. 社会支持可以在很多方面缓解压力。

distract /dɪ'strækt/ vt. 转移(注意力),使分心

【记忆】词根:dis(分开)+tract(拉)→(注意力)被拉开→分散,打扰

【搭配】to distract me from work 使我不能专心工作 /to distract attention 分散注意力

【串记】〈同缀〉extract vt. 取出,提取;摘录 n. 摘录,选段;提取物

resolve /rɪ'zɒlv/ vt. 解决,解答;决意;(into)分解 vi. 决定,决意 n. 决心

【记忆】词根:re(表强调)+solve(解决)

【搭配】to resolve a contradiction 解决矛盾 /to resolve and cope with our problems 下决心处理问题 /to make a resolve to do sth 决心做某事

【串记】〈同根〉resolution n. 解答,解决 /solution n. 解答,解决(问题的)方法

tives, and co-workers may let us know that they value us. Our self-respect is strengthened when we feel accepted by others despite our faults and difficulties. Second, other people often **provide** us **with** informational support. They help us to define and understand our problems and find solutions to them. Third, we **typically** find social companionship supportive. Engaging in leisure-time activities with others helps us to **meet** our social needs while at the same time **distracting** us from our worries and troubles. Finally, other people may give us instrumental support — **financial** aid, material resources, and needed services — that reduces stress by helping us **resolve** and cope with our problems.

长难句解析

1. Studies over a range of illnesses, from depression to heart disease, reveal that the presence of social support helps people fend off illness, and the absence of such support makes poor health more likely.

【分析】该句为多重复合句。介词短语 over a range of illnesses 作定语，修饰 studies。from depression to heart disease 为同位语，对前边的 illnesses 进行解释说明，reveal 后边是由 that 引导的宾语从句，该宾语从句由两个表并列关系的分句组成，中间由 and 连接。

【妙译】对一系列的疾病，从忧郁症到心脏病进行研究后发现社会支持的存在帮助人们抵抗疾病，而缺乏这类支持则可能造成身体不佳。

2. Engaging in leisure time activities with others helps us to meet our social needs while at the same time distracting us from our worries and troubles.

【分析】该句为简单句。Engaging... activities 为动名词短语作主语，置于句首，谓语动词用第三人称单数，while 为连词，表示“和...同时”，distracting... troubles 为现在分词作状语，表示主语的另一个动作。

【妙译】与其他人一起从事休闲活动有助于满足我们的社交需求，同时将我们的注意力从忧虑和烦恼中转移开来。

3. Finally, other people may give us instrumental support — financial aid, material resources, and needed services — that reduces stress by helping us resolve and cope with our problems.

【分析】该句为复合句。其中 financial aid...services 为 support 的同位语，对 instrumental support 进行解释说明，that 引导定语从句修饰 instrumental support，help 后接不带 to 的不定式宾语 resolve 和 cope with。

【妙译】最后，其他人可能给我们有益的支持——如经济帮助，物质资源以及必要的服务——通过帮助我们解决和处理问题而减轻我们的压力。

List 2 常用词汇

in large measure

在很大程度上

absence /'æbsəns/

n. 缺乏, 不存在; 缺席, 不在

【搭配】absence from 缺席 /in the absence of evidence 缺乏证据

【串记】〈同根〉absent a. 缺乏的; 缺席的

provide...with...

为...提供...

【串记】〈相关〉provide for 提供; 供养 /provide against 预防, 防备 /precaution n. 预防, 防备

typically /'tɪpɪkəli/

ad. 向来, 总是; 典型地, 有代表性地

【串记】〈同根〉typical a. 典型的, 有代表性的 〈同义〉model a. 模范



参考译文

因为我们是生活在社会中, 所以我们的生活质量在很大程度上取决于我们的人际关系。人类的优势就是我们在遭受压力时会相互给予和接受帮助。社会支持由人们之间基于人际关系的资源交换构成。有强大支持的人能更好地处理重大的人生变革和日常困难。有很强的社会关系的人能够比那些没有这些关系的人活的更长并更健康。对一系列的疾病, 从忧郁症到心脏病进行研究后发现社会支持的存在帮助人们抵抗疾病, 而缺乏这类支持则可能造成身体不佳。

List 3 高频词汇

horrible /'hɒrəbl/

a. 令人恐惧的, 骇人听闻的; 极讨厌的,

使人不愉快的

【搭配】horrible weather 糟透了的天气 /a horrible crime 骇人听闻的罪行 / a horrible nightmare 可怕的噩梦

【串记】〈同根〉horrify vt. 惊吓, 恐吓 /horror n. 震惊, 恐惧; 厌恶

get...out of hand

不可控制, 失控

【语境】If the disease weren't treated and thus controlled in time, it would have gotten out of hand and resulted in serious consequences. 如果这种疾病当时没有得到及时的处理和控制, 它可能已经失控并且造成严重的后果。

resist /rɪ'zɪst/

vt. 抵抗, 抵制; 抗(病等), 耐(热等); 忍住,

