



普通高等教育“十五”国家级规划教材
教育部推荐使用大学外语类教材

COLLEGE ENGLISH

Fast Reading 2



练习形式和
要求根据大学英
语四级考试最新
样题全面修订

全新版

New

大学 英语

快速阅读

2



上海外语教育出版社

SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

普通高等教育“十五”国家级规划教材

教育部推荐使用大学外语类教材

COLLEGE ENGLISH

Fast Reading 2

主编 郭杰克

编者 杨 瑛 金 艳



上海外语教育出版社

SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

全新版

New

大学
英语

快速阅读

2

图书在版编目(CIP)数据

大学英语(全新版)快速阅读. 第2册 / 郭杰克主编;
杨瑛, 金艳编. — 上海: 上海外语教育出版社, 2005
(大学英语[全新版]系列教材)
ISBN 7-81095-885-2

I. 大… II. ①郭…②杨…③金… III. 英语—
阅读教学—高等学校—教材 IV. H319.4

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2005)第130152号

《大学英语》(全新版)系列教材

顾问 董亚芬 杨惠中 杨治中

总主编 李荫华

编委会名单 (以姓氏笔划为序)

王秀珍 (武汉大学)	王海啸 (南京大学)
白永权 (西安交通大学)	庄智象 (上海外语教育出版社)
汪义群 (上海外语教育出版社)	李荫华 (复旦大学)
李霄翔 (东南大学)	张勇光 (中国人民大学)
郭杰克 (华南理工大学)	夏纪梅 (中山大学)
夏国佐 (复旦大学)	徐青根 (苏州大学)
黄必康 (北京大学)	崔海建 (中国科技大学)
虞苏美 (华东师范大学)	樊葳葳 (华中科技大学)
薛琛 (南开大学)	

出版发行: 上海外语教育出版社

(上海外国语大学内) 邮编: 200083

电话: 021-65425300 (总机)

电子邮箱: bookinfo@sflap.com.cn

网址: <http://www.sflap.com.cn> <http://www.sflap.com>

责任编辑: 刘芯

印刷: 昆山振苏彩印有限公司

开本: 787×965 1/16 印张9.75 字数185千字

版次: 2006年4月第2版 2006年4月第1次印刷

印数: 600 000册

书号: ISBN 7-81095-885-2 / H·348

定价: 16.60元 (附CD-ROM)

本版图书如有印装质量问题, 可向本社调换

本书封底印有版纹印刷防伪图标。如对版本真伪存有疑问,

请致电本社反盗版办公室: 021 6536 6698

外教社推荐优秀英语工具书

《外教社英汉小词典》

《新世纪英汉多功能词典》

《大学英语四级考试词汇用法词典》(修订版)

《朗文多功能分类词典》

《朗文简明英语联想活用词典》

《朗文英语联想活用词典》(第二版)

《朗文英汉双解活用词典》(最新版)

《朗文袖珍英汉双解活用词典》(最新版)

《外教社—柯林斯高级英语用法词典》

《外教社—柯林斯英汉双解学习词典》

《牛津英汉双解微型词典》

“牛津英语百科分类词典系列”(40本)

《英汉双解剑桥国际英语词典》(重排校订本)

《剑桥国际英语成语词典》(双语简体中文版)

《剑桥国际英语短语动词词典》(双语简体中文版)

外教社已出大学英语四级考试 (CET-4) 备考类图书

书 名	编 者
大学英语课程教学要求(试行)	教育部高等教育司
大学英语四级考试(CET-4)试点考试样卷	四、六级考试改革项目组、四、六级考委会
新世纪大学英语四、六级词典	大纲词表修订组
新世纪大学英语四级词典	大纲词表修订组
大学英语四、六级考试口语考试大纲及样题(附考生手册)	四、六级考委会
大学英语四、六级考试口语考试实考试卷汇编	四、六级考委会
大学英语四、六级考试口语考试历年实考试卷汇编	四、六级考委会
大学英语四级考试历年实考试卷与详解(2001年版)学生用书·试卷部分	四、六级考委会
大学英语四级考试历年实考试卷与详解(2001年版)教师用书·详解部分	四、六级考委会
大学英语四级考试历年实考试卷详解	四、六级考委会
怎样准备大学英语四级考试——最新实考试卷详解	四、六级考委会
全国大学英语四、六级考试历年实考作文选评(新版)	四、六级考委会
大学英语词汇、语法和综合技能测试与教学	四、六级考委会
大学英语阅读理解测试与教学	四、六级考委会
大学英语听力理解测试与教学	四、六级考委会
大学英语四级考试能力突破	毛立群
大学英语四级考试简短回答强化训练(新题型)	殷书林等
大学英语四级考试听写强化训练(新题型)	余建中
大学英语四级考试听力强化训练(新题型)	查为
大学英语四级考试语法结构强化训练(新题型)	张成祎等
大学英语四级考试写作强化训练(新题型)	朱宝雄等
大学英语四级考试完形填空强化训练(新题型)	黄建滨
大学英语四级考试阅读理解强化训练(新题型)	从力
大学英语四级考试翻译强化训练(新题型)	王义静等
大学英语最新四级词汇自我测试	胡曙中等
全新大学英语四、六级词汇测试	王惠舟等
大学英语四、六级考试词义辨析词语搭配	唐永华等
CET4 对策	赵家璠
大学英语1-4级水平测试试题集(05年新版,每级1册)	庄恩平等
大学英语四级测试试题集(第三版)	张增健
大学英语四级考试听力100篇(新题型版)	孙倚娜
大学英语四级考试快速阅读100篇(新题型版)	朱新福
大学英语四级考试听写100篇(新题型版)	庞继贤等
大学英语四级考试阅读理解100篇(新题型版)	濮宏魁
大学英语四级考试词汇用法词典(修订版)	王彦波

《大学英语》系列教材(全新版)

编写前言

1. 编写宗旨和编写过程

《大学英语》系列教材(全新版)是一套依据全新的教学理念、全新的构思、全新的素材编写而成的供大学英语教学使用的系列教材。

本教材的宗旨是:在遵循现代外语教学理念、充分运用先进信息技术的基础上,注重为学生创造自主学习环境,强调个性化学习,全面培养学生的英语综合应用能力,尤其是听说能力,使他们在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流。

《大学英语》系列教材自1986年的试用本问世以来,受到广大师生和英语学习者的青睐,先后被千余所院校采用,成为我国高校英语教学的首选教材,并荣获全国高等学校第二届优秀教材特等奖和国家教委高等学校第二届优秀教材一等奖。在这期间,教材曾数度修订,分别在1992年、1997年出版了正式本和修订本,较好地满足了当时教学的需求。然而,随着新世纪的到来,世界进入了经济全球化、科学技术一体化时代,英语作为当前国际上使用最为广泛的信息载体和交流工具,其重要性越发突出。近年来,由于我国的社会和经济迅猛发展、国际交往日益频繁,国家和社会对大学英语教学,对大学生的英语综合应用能力,尤其是听说能力,提出了更高和更迫切的要求。我国的大学英语教学面临着新的挑战。大学英语教学改革必须进一步深化。另一方面,我国的外语教学环境正逐步改善,多媒体、网络等现代教育技术的发展使得大学英语教学多样化、个性化有了可能。人们纷纷探求更适合我国国情的新的教学路子。许多教师已开始利用多媒体和网络技术进行英语教学,以弥补传统的课堂教学的不足,并取得成效。基于计算机/网络+课堂教学的新型教学模式日渐形成。教材作为教改的一个重要方面,作为教学思想的一种载体,更应更新观念跟上形势,有新的作为。

正是在这种新形势下,上海外语教育出版社组织、策划了《大学英语》系列教材(全新版)的编写工作。在该社的全力支持、协调下,开展了广泛而深入的调研、论证工作,并在此基础上经过精心设计,认真编写出《综合教程》和《听说教程》的样课,在复旦大学等院校部分班级试用,同时征询了二十多个省市的数百所院校的意见,历经近三年时间的准备后,编写出这套全新的系列教材,更好地服务于新世纪我国的大学英语教学。

《大学英语》系列教材(全新版)(以下简称《全新版》)由复旦大学、北京大学、华东师范大学、中国科学技术大学、华南理工大学、南京大学、武汉大学、南开大学、中国人民大学、中山大学、西安交通大学、东南大学、华中科技大学和苏州大学的数十位资深教授、英语教学专家分工协作、集体编写而成,复旦大学李荫华担任总主编,董亚芬、杨惠中、杨治中担任顾问。

2. 编写原则

1) 《全新版》根据新世纪我国大学英语课程教学要求编写,供大学英语课程的一般要求和较高要求层次的教学使用。

2) 《全新版》编写的指导方针是:立足本国,博采众长,自主编写。即,充分吸取我国在外语教学中长期积累起来的行之有效的经验和方法,并仔细分析、研究中国学生在英语学习过程中经常产生的问题,同时认真学习、借鉴国外的教学理论和方法,根据我国当前的教学需要和现有条件,视其可行性,有选择地加以消化、改造、吸收,自行规划、自行设计、自行选材、自行编写。为此,本教材采用糅合中外多种教学法之长的折中主义(eclecticism)的教学法。

3) 《全新版》倡导基于计算机/网络+课堂教学的新型教学模式。在现有的大学英语课堂教学的基础上,引进多媒体和网络技术,改进英语教学环境和教学手段,应该是我们当前教改的主攻方向。但这一模式不应该是一成不变的,它应该随着各校甚至各个班级的具体情况的不同而有所不同。

基于多媒体与网络的教学软件便于学生个性化学习,有助于学生反复进行语言操练,有助于学生在网络环境下用英语进行交流,在使用过程中巩固语言知识、提高语言技能。但我们认为,将多媒体和网络技术引进大学英语教学,决不等于取消或削弱课堂教学。恰恰相反,课堂教学的任务更重了。在学时较少的情况下,教师讲课更要精炼、更要切合学生的实际需要。同时,教师应大力加强小班辅导。

我们提倡学生自主学习,即学生应成为学习的主体,主动地、创造性地学习,同时又主张充分发挥教师的主导作用。我们认为教师能否组织好教学——包括课堂教学和计算机辅助学习——是教学成败的关键。同时,教师还应指导学生掌握正确的学习方法和学习策略。

4) 《全新版》特别加大听说教学的力度,但又保持传统教材长于读写译教学的特色。

《全新版》力求通过课堂内外、网上网下、大班小班、自学面授等一系列互动互补的教学环节,全面提高学生的听、说、读、写、译的应用能力,特别是听说能力。我们认为学生的操练,特别是说、写方面的实践活动,必须以一定量的语言输入为前提。

5) 《全新版》主张选用当代英语的常见语体或文体的典型样本作为素材。供学习的主课文,不仅要语言规范而且应富有文采、引人入胜、给人以启迪;选文题材应广泛,以反

映现实生活为主,科普内容的读物须占有一定比重;体裁应多样;语体兼顾书面语和口语以及正式语和非正式语。

6)《全新版》主干教程——《综合教程》——采用每一单元设一主题的形式。主题选自当代生活中的重大题材。这样可以将语言学习贯穿在了解、思考、探讨现实生活中的各种问题的过程中,充分体现交际法的教学原则。其他教程的相应单元与该主题亦有一定的呼应。

7)《全新版》的练习设计,一切从有利于学生提高语言应用能力出发,针对我国学生的薄弱环节和实际需要,做到有的放矢;形式尽可能采用交互方式(interaction),如 pair work、group discussion、debate 等,或采用“任务”方式(task-based approach),如口头或书面就某个问题发表看法等。

8)考虑到学生在读完四、六级后参加大学英语四、六级考试的实际需要,《全新版》除了在各教程中均设有-定数量的类似四、六级考题形式的练习外,还特地将《综合教程》中的 Test Yourself 设计成四、六级考卷形式,以帮助学生有所准备。

3. 教材框架

《大学英语》系列教材(全新版)由书面教材和网络学习系统两部分组成。网络学习系统又包括网络课程、教辅资源、网上测试和管理平台四大部分。

书面教材由下列几部分组成:

综合教程(1—6册,其中1—4册供修读一般要求的学生使用,5—6册供修读较高要求的学生使用)

(每册由8个单元组成)

阅读教程(通用本)(1—6册,其中1—4册供修读一般要求的学生使用,5—6册供修读较高要求的学生使用)

(每册由8个单元组成)

阅读教程(高级本)(1—6册,其中1—4册供修读一般要求的学生使用,5—6册供修读较高要求的学生使用)

(每册由8个单元组成)

快速阅读(活页)(1—6册,其中1—4册供修读一般要求的学生使用,5—6册供修读较高要求的学生使用)

(每册由8个单元组成)

听说教程(1—6册,其中1—4册供修读一般要求的学生使用,5—6册供修读较高要求的学生使用)

(每册由16课组成)

另有供预备级使用的教材一套,组成与上述同,每种教程一册。

另编有语法手册一本,供学生课外参考使用。

除快速阅读外,各教程均配有教师手册;综合、听说教程配有相应的录音磁带和多媒体教学光盘。快速阅读各册也配有多媒体光盘。

4. 使用说明

建议每两周(8课时)处理系列教材的一个单元,即综合、泛读、快速阅读各一个单元和听说教程两课。使用时,各校可根据具体情况灵活掌握。

编者

关于《快速阅读》的编写和使用

1. 为什么要快速阅读？

在当今的信息时代,我们需要阅读的英语资料浩如烟海,而我们又没有时间去细心阅读每本书或每一篇文章。因此,要适应信息量日益膨胀的形势并从中获取我们需要的信息,提高我们的阅读速度是十分必要的。根据新颁布的《大学英语课程教学要求(试行)》,达到大学英语一般要求的快速阅读速度应为每分钟 100 个词。为了适应这一要求,本册书的篇章快速阅读速度即为每分钟 100 个词。为了使题型多样化,以增加考核读者阅读能力的形式,本教程还增设了句子填空这一非选择性题型,并增加了新形式的是非题型的比例。

2. 学习快速阅读应注意的事项

我们平时进行阅读时,阅读的速度会因所读的材料和阅读目的的不同而有所变化。例如,如果我们阅读的目的是要看懂一篇学术论文或一本教科书的某一章节,那我们的阅读速度显然要比看一份报纸慢一些。也就是说,阅读速度取决于阅读目的。此外,阅读速度和阅读理解之间也存在一定的辩证关系,即阅读速度快了,阅读理解会相应地有所降低。因此,我们的阅读速度要根据阅读目的和阅读材料的内容来定。

人们平时阅读一般的书刊资料时,并不总是要求弄清每一个细节和看懂每一个词。较常见的要求是正确理解文章的中心大意和抓住主要事实和有关细节。在这一前提下,我们进行快速阅读时,阅读理解的准确率不应低于 70%。

要提高阅读速度,就要采取正确的方法,摒弃那些不利于提高阅读速度的不良习惯,如阅读时嘴巴随视线的移动而逐词默读或轻轻地每个词读出声来,因为这样会大大影响阅读速度。同样,用手指指着单词逐一地往前移也是不可取的,因为这和逐词默读一样也会使我们的阅读速度减慢。

3. 要培养正确的阅读方法

阅读过程是由物理过程和心理过程这两部分组成的。所谓的物理过程指的是眼睛从

左到右对印刷的字母进行扫描,并且一行一行地扫下去这一过程。但眼睛对文字进行扫描时并不是均衡不断地进行,而是跳跃式地不断把成组的信息传送到大脑进行处理。此时双眼并没有进行阅读,即理解,因为阅读或理解过程是由大脑完成的。但眼的移动能决定你的阅读速度和阅读效率。真正的阅读过程是在大脑里进行的。人的大脑对由眼睛传来的信息进行分类和识别,并将之组成连贯的句子思想,这便是我们所说的阅读。这两个过程是同时进行的。因此,眼睛扫视的速度越快,你的阅读速度也就会跟着加快。

我们在前面已指出,我们的双眼在对成行成句的文字进行扫描时,是跳跃式而不是逐词进行的。因此,如果我们进行阅读时,能以意群或句子为单位进行阅读,我们的阅读速度可大幅度地提高。所谓意群,指的是那些有意义的语法结构或词组。为了方便初学者,我们用斜线符号“/”将意群分隔开。例如:

Successful language learning / is active learning. / Therefore, / successful learners / do not wait / for a chance / to use the language; / they look for such a chance. / They find people / who speak the language / and they ask these people / to correct them / when they make a mistake. / They will try anything / to communicate. / They are not afraid / to repeat / what they hear / or say strange things; / they are willing / to make mistakes / and try again. / When communication is difficult, / they can accept information / that is inexact or incomplete. / It is more important / for them to learn / to think in the language / than to know the meaning / of every word.

如果我们用成组视读的方法去阅读上述段落,就很容易看出这一方法的速度要比逐词阅读法快好几倍。

4. 两种快速阅读的方法

1) 略读

所谓略读即“全景式”地通览全文。进行一般的阅读时,读者通常不会忽略一些表达辅助性细节或次要内容的词句。但略读则不同。为了达到阅读目的,略读要求读者有选择性地忽略阅读材料中的部分内容。运用略读法的主要目的是了解一篇文章或一本书的某一章节的内容大意,把握作者的思想脉络,因此对一些枝节性的内容可以忽略不读,以提高阅读速度。略读速度的快慢会因人而异,但通常是一个人的普通阅读速度的一倍。

如上所述,阅读速度一快,阅读理解的准确率亦会有所降低。运用略读法进行阅读时,阅读理解的准确率不应低于60%。

如何利用略读法进行快速阅读?假如我们要略读的是一篇新闻报道,应首先浏览文章的开头几个段落以了解文章的题目和主题是什么,以及文章的大体内容。一旦对文章的概貌有了一个了解,即可加快阅读速度,重点寻找文章段落的主题句和一些主要的辅助细节。

主题句体现了每一个段落的主题思想。在一般情况下,主题句通常出现在段落的开头,开宗明义;有时主题句亦会放在段落的末尾,画龙点睛;有时主题句还会出现在段落

中间,承上启下。有时有些段落则没有主题句,此时,读者还须通读好几个句子,甚至整个段落才能最后总结出该段落的主题思想。还有一点要指出的是,文章的最后一段往往对全文进行归纳和总结,因此应加以通读。

综上所述,我们可以说略读有以下三个特点:(1)要有选择地忽略部分阅读内容;(2)适当地降低阅读理解的准确率;(3)阅读速度较一般方法更快。

2) 寻读

所谓寻读,指的是快速地扫视所读的文章以寻找所需要的信息。使用寻读的目的是为了寻找某一具体信息或是某一问题的答案,而不是要了解文章的内容大意。使用寻读时,视线通常跳过与你所寻找的信息无关的内容去捕捉你需要的具体事实或信息。寻读和略读不同,在进行略读前,我们对要阅读的材料一无所知,而在进行寻读时,我们对要查找的资料较熟悉。一般来说,寻读材料有以下几类:(1)工具书,如:词典、百科全书和各种手册等;(2)报刊、杂志;(3)飞机、火车、轮船等的时刻表;(4)广告、电视节目表等;(5)教科书、论文等;(6)备忘录、说明书等;(7)电话簿、索引等。

如何利用寻读法去快速查找信息?寻读的目的是尽快地查找我们所需要的信息,因此阅读速度要尽量地快。进行寻读时,我们对要查的资料一般会有所了解,而这些资料根据其类型亦会按一定的逻辑顺序或结构形式进行编排。例如,教科书后面的内容索引通常是按字母顺序排列的;一台传真机的使用说明书也会按照一般的使用说明书的篇章结构进行编排。因此,我们进行寻读时,要充分利用这些资料的特点和相关的关键词语去快速查阅我们所需的信息。如以上所述,寻读法用于查找某一具体事实或细节,因此阅读速度不仅要快,而且阅读的准确率要求为100%。

5. 如何使用本书进行快速阅读?

1) 进行快速阅读时,应先预览篇章的标题以了解其题材。由于标题通常反映了文章的主旨,因此一旦明确了篇章的主旨,便可有目的地进行阅读。

2) 阅读篇章时不要查阅词典,如有生词,应根据上下文对词义进行猜测。

3) 培养边阅读、边理解的阅读习惯。读完篇章后即做练习,做练习时,不再翻阅已读过的篇章。

4) 严格按照规定时间读完篇章,时间一到,应立即停止阅读。

6. 本书结构及使用方法

本书共分八个单元,其中每个单元由 A-1、A-2 和 B-1、B-2 四篇短文组成。每个单元的 A-1 和 B-1 供课堂上使用,A-2 和 B-2 供课外阅读。

CONTENTS

Unit 1

Text A-1	How to Study	1
Text A-2	Learning to Keep Your Cool During Tests	5
Text B-1	Paying Your Way	9
Text B-2	The Day I Went to Open a Bank Account	13

Unit 2

Text A-1	Remembering My Grandparents	19
Text A-2	Leaf and Loaf	23
Text B-1	The True Story of a Young Man	29
Text B-2	A Game of Light and Shade	33

Unit 3

Text A-1	A Long Walk Home	37
Text A-2	Two Kinds	41
Text B-1	Rites of Passage	45
Text B-2	The Last Adventure	49

Unit 4

Text A-1	The Fun and Excitement of "Reality"	55
Text A-2	Future Talk	59
Text B-1	Electronic Mail Brings Business Closer Together	65
Text B-2	Talk to Me	69

Unit 5

Text A-1	A Young, Blind Expert on Computers	73
Text A-2	As Dream Comes True	77
Text B-1	Go for the Gold	81
Text B-2	Across the Frozen Sea	85

Unit 6

Text A-1	Feminine Force	91
Text A-2	Women	95
Text B-1	Women in the Workforce	99
Text B-2	Pockety Women Unite?	103

Unit 7

Text A-1	Why English?	107
Text A-2	Reading — the Most Important Way to Learn English	111
Text B-1	Two Languages	117
Text B-2	Conversational Ball Games	121

Unit 8

Text A-1	Acid Rain	125
Text A-2	Industry and the Environment	129
Text B-1	Global Warming May Not End Up Being Warm at All	133
Text B-2	Rubbish Disposal	137

Appendix

Key to Comprehension Exercises	141
--------------------------------------	-----

Text A-1 (Reading Time: 5 1/2 minutes)

How to Study

There is a lot of misunderstanding about studying. Most students have not been taught the principles behind really effective working. Imagine a graph showing the amount a person learns against the number of hours he works in a day. If he doesn't do any work, he learns nothing (point 0). If he does an hour's work he learns a certain amount (point 1). If he does two hours' work he learns about twice as much (point 2). If he does more work he'll learn still more (point 3). However, if he tries to do twenty-three and a half hours' work in one day, he'll be so tired that he'll hardly remember anything: what he learns will be very little (point 4). If he did less work he'd learn more (point 5).

Now whatever the exact shape of the graph's curve, made by joining these points, it must have a high point. Point "X" is the very maximum anyone can learn in the day. And this represents the optimum, the best, amount of work to do. It is the best possible compromise between adequate time at the books and fatigue. Fatigue is an absolutely real thing; one can't escape it or ignore it. If you try to ignore it and press yourself to work past the optimum, you will only get on this downward slope and achieve less than the best — and then become very tired and lose your power of concentration.

The skill in being a student consists of getting one's daily study as near the optimum point as possible. I cannot tell you what the optimum is. It differs with the type of work, it differs from person to person, and even in the same person it varies from week to week. You must try to find your own. Every day you study, bear this principle of the optimum in mind. When you feel yourself getting fatigued, if you find yourself reading the same paragraph over and over again and not taking it in, that's a pretty good sign you've reached your highest point for the day and should stop. Most ordinary students find their optimum



at about five hours a day. Yours may be a little more or a little less — but if you get in five hours' good work a day, you will be doing well.

Now, what are you doing with yourself when you aren't working? Before examinations some students do nothing at all except sit in a chair and worry. Here is another misunderstanding. People often think that the mind works like the body; it does not. If one wanted to save one's physical energy in order to cut the maximum amount of firewood, one would lie flat on a bed and rest when one wasn't chopping. But the mind cannot rest. Even in sleep you dream, even if you forget your dreams. The mind is always turning. It gets its relaxation only by variety. That is what makes the mind rest.

When you've finished your optimum number of hours you must stop. You must not then sit around in the chair thinking about the work — that only tires without any learning. You must get out and do something. It doesn't matter what — anything so long as you are actively doing something else but work.

556 words



Text A-1

How to Study

Comprehension Exercise

Select the most appropriate answer for each of the following questions.

1. According to the passage, _____.
 - A) the longer you study every day, the more you will learn
 - B) you'll achieve better learning results if you work three hours every day
 - C) the less work you do, the more you will learn
 - D) your work efficiency will decrease once you are exhausted
2. Fatigue can result in _____.
 - A) loss of memory
 - B) a need for relaxation
 - C) a lot of anxiety
 - D) loss of concentration
3. The passage tells us that a person's optimum number of working hours _____.
 - A) follows a regular pattern with each individual
 - B) changes regularly from week to week
 - C) can be partly determined by the sort of work he is doing
 - D) should be determined before he gets too tired
4. The only way the mind can relax is by _____.
 - A) doing a variety of things in turn
 - B) not thinking about anything
 - C) turning continuously