

iPhone、iPad、iTouch
用户超值附赠APP下载

在 App Store 中搜索“21天听懂VOA”下载 免费下载软件



听力 + 词汇

双向进阶

21天
听懂

蒋月 Marie White / 主编

VOA

Conquer VOA in Three Weeks

社会新闻英语 ▶

· 选材时代感强 · 知识点拨实用 · **练习设置精巧**

石油工业出版社

超值附赠
260分钟美国之音
原声光盘

iPhone、iPad、iTouch
用户超值附赠APP下载



在 App Store 中搜索“21天听懂VOA”下载 免费下载软件



听力·词汇
双向进阶

著者 Marie White / 主编

21天
听懂

VOA

Conquer VOA in Three Weeks

社会新闻英语 ▶

选材时代感强·知识点拨实用·练习设置精巧

石油工业出版社

超值附赠
260分钟美国之音
原声光盘

图书在版编目 (CIP) 数据

21天听懂VOA社会新闻英语 / 蒋月, Marie White主编.
北京: 石油工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5021-8570-1

I. 2...

II. ①蒋... ②M...

III. 英语-听说教学-美国-自学参考资料

IV. H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第144184号

21天听懂VOA社会新闻英语

蒋月 Marie White 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64250213 发行部: (010) 64252978

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

880 × 1230 毫米 开本: 1/32 印张: 8.75

字数: 354千字

定 价: 24.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

美国新闻协会 AOV 期刊

《21天听懂VOA社会新闻英语》编委会

主编 蒋月 Marie White

编委 秦文娟 张乐 王永泰 潜静 王永兴 王凯琳
王亚亚 李芳 朱会芳 王晓雪 李龙旭 李丹
黄韬 赵宏磊 高文琦 杨平花 马家泰 刘锋
刘慧华 倪金萍 周雪 张业贵 翟东波 张建军
王钦臣 盖宇 万芳 魏亚平 贺亚超 冷光喜
荀如意 宋德海 郭永慧 马金卓 崔安宁 张琼
刘文广 王长松 寇浩勇 刘亚东 吴世培 周彬
玉保全 谭吉林 孙海燕 张冬梅 刘钊 王集成
何春 阎淑兰 吕庆功 张波

怎样在21天

听懂VOA社会新闻英语

★ 21天可以收获什么？

- ◎ 通过21天养成良好的VOA听力学习习惯
- ◎ 听懂VOA慢速新闻英语中社会类的新闻
- ◎ 听懂VOA标准新闻英语中社会类的新闻
- ◎ 无障碍地收看美语发音的英文社会新闻类电视节目
- ◎ 流畅阅读报刊杂志内中短篇的社会报道

★ 为什么是21天？

心理学家研究指出，一项看似简单的行动，如果你能坚持重复21天以上，就会形成习惯；如果坚持重复90天以上，就会形成稳定习惯；如果能坚持重复365天以上，你想改变都很困难。同理，一个想法，重复21天，或重复验证21次，就会变成习惯性的想法。

习惯的形成大致分三个阶段：

第一阶段：1~7天。此阶段的特征是“刻意、不自然”。你需要十分刻意提醒自己改变，而你也觉得有些不自然，不舒服。

第二阶段：7~21天。不要放弃第一阶段的努力，继续重复，跨入第二阶段。此阶段的特征是“刻意、自然”。你已经觉得比较自然，比较舒服了，习惯已经基本养成了。本书将帮助你实现到这个阶段。

第三阶段：21~90天。此阶段为习惯的自然巩固阶段，在第二阶段已经养成的习惯需要一段时间的消化适应，以强化这种习惯。经过此阶段，这项习惯就已经成为你生命中的一个有机组成部分。如果你想把习惯变成一种拥有，还需要在本书安排的计划学习时间外，另下工夫哟！

好习惯、坏习惯，均是如此，都是在不断的重复中慢慢形成的。

★ 怎样才能坚持21天？

1. 让自己清楚地了解新习惯带来的好处，因为情感上的接受远远比理性的强迫更有动力。
2. 把它当做一个试验。像一位科学家一样，把培养习惯当做一次尝试，而非一场心理斗争。这将有助于随时做出调整和正确对待结果。

3. 远离危险区。远离那些可能再次触发你旧习惯的地方。
4. 用更好的东西替代你失去的东西。如果你戒了烟，虽然你失去了香烟的享受，但是你却得到了宝贵的健康。
5. 将计划写在纸上，并告诉你的朋友，给自己一种压力。
6. 保持简单。建立习惯的要求只需要几条就可以了，保持简单，会更容易坚持。
7. 不要追求完美。一步一步地做起，不要指望一次就能全部改变。

成功，就是简单的事情反复地做。之所以有人不成功，不是他做不到，而是他不愿意去做那些简单而重复的事情。

所以，只要你开始做，并一天一天地坚持下去，就会取得意料之外的效果。

不要疑惑，马上开始行动吧！

我们坚信：只要坚持21天，你就一定会爱上它！

★ 21天的VOA学习怎样安排？

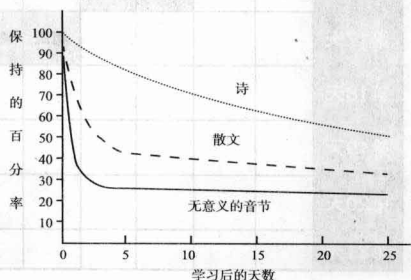
我们依据21天习惯养成理论，结合艾宾浩斯遗忘曲线理论，精心设计了每天的学习内容。

第一步，我们通过对海量的新闻进行分析，将VOA社会类新闻归纳为7大类，每个大类又分为慢速英语和标准英语两种，共计14个类别：

VOA慢速新闻英语	VOA标准新闻英语
1. 生活类新闻	1. 生活类新闻
2. 健康类新闻	2. 健康类新闻
3. 趣闻类新闻	3. 趣闻类新闻
4. 风土人情类新闻	4. 风土人情类新闻
5. 环保类新闻	5. 环保类新闻
6. 自然灾害类新闻	6. 自然灾害类新闻
7. 探索发现类新闻	7. 探索发现类新闻

第二步，制订学习计划。我们计划用14天的时间来每天学习一类VOA新闻听力，用剩余7天时间来每天检测一个大类的VOA新闻听力学习成果。

第三步，根据艾宾浩斯遗忘曲线来安排复习计划。依据这个曲线，我们在每天学习后的第2天、第3天、第7天共安排了三次时间复习同类新闻听力。（如计划表所示）



遗忘曲线是由德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发现的，是人体大脑对新事物遗忘的循序渐进的直观描述。人们可以从遗忘曲线中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。该曲线对现在学习研究界已产生重大影响。

★ 学习中应该注意什么?

1. 扩大学习范围。不要局限于本书提供的VOA新闻，可以通过互联网，收集每日更新的VOA新闻来练习听力。
2. 勤动手。在学习时，准备好纸、笔和字典，遇到不会的生词随时翻查；遇到较难的词句，可以在纸上反复抄写、默写；在书上用笔勾画自己的学习重点。做到眼、耳、口、手、脑并用，学习效果会大有改善。
3. 坚持按计划学习。只有坚持，才能通过21天形成良好的学习习惯。

为忠实于VOA原声广播，部分“VOA官方原文”板块中有斜体字部分。这些斜体字是VOA广播中没有，但官方网站上包含的背景材料。在此一并刊登出来，帮助读者更好的理解新闻背景。

★ 现在开始学习吧!

目录 Contents

Day 1

Step 1 学习生活类慢速新闻英语 1

News1 New York Botanical Train Show Fascinates Children of All Ages
纽约玩具火车展吸引了各个年龄段的儿童 1

News2 Forest-to-Table is Latest Twist in 'Eat Local' Movement
森林上桌是“吃在当地”活动的最新转变 4

Day 2

Step 1 复习生活类慢速新闻英语（第一次复习） 8

News1 People Change Goods Through Internet
人们通过网络交换物品 8

Step 2 学习生活类标准新闻英语 10

News1 Africa's Hungriest Need Better Agricultural Research
非洲最饥饿人群需要更好的农业研究 10

News2 U.S. Moves to Improve Food Safety
美国开始加强食品安全 14

Day 3

Step 1 复习生活类慢速新闻英语（第二次复习） 18

News1 Jobless Rate Drives Voter Unrest in U.S. Election Campaign
失业率让美国选民在竞选运动中不安 18

Step 2 复习生活类标准新闻英语（第一次复习） 20

News1 U.S. City Dwellers Look to Grow Their Own Food
美国城市居民想要自己种植食物 20

Step 3 学习健康类慢速新闻英语 22

- News1 Free Faucets May Be a Risk to Some Hospital Patients
自动水龙头可能会给医院里某些病人带来危险 22
- News2 Nuclear Crisis in Japan Raises Worries About Radiation Risks
日本核电站危机引发人们对辐射的担忧 25

Day4

Step 1 复习生活类标准新闻英语（第二次复习） 28

- News1 Brazil's Farmers Seek Higher Coffee Profits
巴西农民寻求更高的咖啡收益 28

Step 2 复习健康类慢速新闻英语（第一次复习） 30

- News1 Study Looks at Mental Disorders in College-Age Adults
研究面向大学年龄成人的精神障碍问题 30

Step 3 学习健康类标准新闻英语 32

- News1 Sporadic Physical Activity Increases Risk of Heart Attack
偶尔的身体锻炼活动会增加心脏病风险 32
- News2 Experts Urge Global Action Against Chronic Diseases
专家敦促全球性行动抵抗慢性病 35

Day5

Step 1 复习健康类慢速新闻英语（第二次复习） 39

- News1 Eating White Rice Increases Risk of Diabetes
吃白米会增加患糖尿病的风险 39

Step 2 复习健康类标准新闻英语 (第一次复习) 41

- News1 **Hormone Could Restore Fertility in Lean Women**
 荷尔蒙可让不孕妇女怀孕 41

Step 3 学习趣闻类慢速新闻英语 43

- News1 **Getting Paid to Look After Elderly Relatives**
 有偿照顾年长亲人 43
- News2 **Last American World War I Veteran Dies**
 美国最后一位一战老兵去世 46

Day 6

Step 1 复习健康类标准新闻英语 (第二次复习) 49

- News1 **U.N.: More Support Needed to Reverse HIV/AIDS Epidemic in Asia**
 联合国称阻止艾滋病在亚洲传播需要更多帮助 49

Step 2 复习趣闻类慢速新闻英语 (第一次复习) 51

- News1 **The Global Snakebite Initiative is Working to Improve Treatment for Victims**
 “全球蛇咬伤行动” 正致力于改善对患者的治疗 51

Step 3 学习趣闻类标准新闻英语 53

- News1 **Brain Surgeon Finds Inspiration in Ceramic Art**
 脑外科医生在陶瓷艺术中发现灵感 53
- News2 **Automakers Turn Agro-Waste into Car Parts**
 汽车制造商把农业废弃物转化为汽车零件 57

Day 7

Step 1 复习生活类慢速新闻英语 (第三次复习)	60
News1 Ancient Blacksmithing Craft Enjoys Modern Revival 被丢弃的古代铁匠手艺又回来了	60
Step 2 复习趣闻类慢速新闻英语 (第二次复习)	62
News1 Web Sites That Make It Easy for People to Perform Weddings 网络让人们举办婚礼更容易	62
Step 3 复习趣闻类标准新闻英语 (第一次复习)	64
News1 2011 Pulitzer Prizes Awarded, Online Only Story Wins for First Time 2011年网络故事第一次获普利策奖	64
Step 4 学习风土人情类慢速新闻英语	66
News1 Thousands of Pilgrims Celebrate Christmas in Bethlehem 数千朝圣者在伯利恒庆祝圣诞	66
News2 Muslims Celebrate Eid in U.S. Amid Controversies 穆斯林在美国争议中庆祝开斋节	69

Day 8

Step 1 复习生活类标准新闻英语 (第三次复习)	72
News1 Future U.S. Senior Citizens Face Bigger Changes 未来美国公民面临更大挑战	72
Step 2 复习趣闻类标准新闻英语 (第二次复习)	74
News1 Scientists Create Glue Inspired by Mussels 科学家受贻贝启发发明胶水	74

Step 3 复习风土人情类慢速新闻英语 (第一次复习) 76

- News1 Culture and Science Mix at This Year's Folklife Festival in Washington
今年华盛顿的民间艺术节将文化与科技相结合 76

Step 4 学习风土人情类标准新闻英语 82

- News1 Car-Free Sundays Give Glimpse of Jakarta's Potential
雅加达潜力掠影无车星期日 77
- News2 Zoo's Dolphin Habitat Celebrates 50th Anniversary
动物园海豚住所庆祝50周年 81

Day9

Step 1 复习健康类慢速新闻英语 (第三次复习) 85

- News1 Researchers Take a Closer Look at Energy Drinks
研究人员密切关注能量饮品 85

Step 2 复习风土人情类慢速新闻英语 (第二次复习) 87

- News1 Thanksgiving Traditions Hold Strong
感恩节传统在美国依然浓厚 87

Step 3 复习风土人情类标准新闻英语 (第一次复习) 88

- News1 Black Cowboys Seek Their Place in History
黑人牛仔寻求他们的历史位置 88

Step 4 学习环保类慢速新闻英语 90

- News1 GM Is Optimistic with Electric Car
通用看好电动汽车前景 90
- News2 Movie Inspiration Fuels Wood-Powered Truck
电影激发木材动力卡车问世 93

Day 10

- Step 1 复习健康类标准新闻英语 (第三次复习)** 97
- News1 **Pancreatic Cancer Treatment Shows Promise**
有望治愈胰腺癌 97
- Step 2 复习风土人情类标准新闻英语 (第二次复习)** 99
- News1 **Halloween Pumpkins are Serious Farm Business**
万圣节南瓜是一项严肃的农务 99
- Step 3 复习环保类慢速新闻英语 (第一次复习)** 101
- News1 **U.S. Businesses Challenged to Cut Energy Waste**
美国企业挑战减少能源浪费 101
- Step 4 学习环保类标准新闻英语** 103
- News1 **Dwindling West African Rainforest Threatens Long-Term Food Security**
西非雨林缩小, 威胁长期的食物安全 103
- News2 **Coastal Trees Help Fight Global Warming**
沿海树木有助对抗全球变暖 106

Day 11

- Step 1 复习趣闻类慢速新闻英语 (第三次复习)** 110
- News1 **Learning Words, Donating Rice**
学习单词等于捐赠大米 110
- Step 2 复习环保类慢速新闻英语 (第二次复习)** 112
- News1 **Building a Better Cook Stove for the World's Poor**
为穷人发明更健康的烹调炉 112

Step 3 复习环保类标准新闻英语 (第一次复习) 113

- News1 Report: 75 Percent of World's Coral Reefs Threatened
报告称世界75%珊瑚礁受到威胁 113

Step 4 学习自然灾害类慢速新闻英语 115

- News1 New Zealand Begins Post-Earthquake Clean-Up
新西兰展开震后清理 115

- News2 Wildfires Continue to Rage Across Russia
野火继续在俄罗斯肆虐 118

Day 12

Step 1 复习趣闻类标准新闻英语 (第三次复习) 121

- News1 Man Leads 13-Country Trek to Combat Poverty
男人跋涉13个国家与贫穷作抗争 121

Step 2 复习环保类标准新闻英语 (第二次复习) 123

- News1 Plastic Trash in Oceans Enters Marine Food Chain
海洋塑料垃圾进入海洋生物链 123

Step 3 复习自然灾害类慢速新闻英语 (第一次复习) 125

- News1 Pakistanis at Flood Relief Camp Criticize Official Response
巴基斯坦人在洪水救灾帐篷旁指责官方的反应 125

Step 4 学习自然灾害类标准新闻英语 127

- News1 Massive Debris Patch from Japanese Tsunami Floating to America
大量日本海啸残骸流入美国 127

- News2 Deadly Cold Weather Strikes Tsunami-Hit Hospital
致命的低温天气袭击海啸过后的医院 130

Day 13

Step 1 复习风土人情类慢速新闻英语 (第三次复习) 134

- News1 More and More Americans Bike Their Way to Work
越来越多的美国人骑自行车上班 134

Step 2 复习自然灾害类慢速新闻英语 (第二次复习) 136

- News1 Volcanic Ash Cloud halts flight across Europe
火山灰云导致欧洲各地航空停飞 136

Step 3 复习自然灾害类标准新闻英语 (第一次复习) 137

- News1 Deadly Tsunami Hits Islands in Western Indonesia
致命海啸袭击西印度尼西亚群岛 137

Step 4 学习探索发现类慢速新闻英语 139

- News1 Climbers Break New Records Reaching the Top of
the World's Highest Mountain
登世界最高峰者打破新纪录 139

- News2 Earth's Continents and Ocean Floors Are Always Moving
地球板块和海洋板块在不断运动 142

Day 14

Step 1 复习风土人情类标准新闻英语 (第三次复习) 145

- News1 Toronto Festival Becomes Center of Film World
多伦多节日成为电影世界的中心 145

Step 2 复习自然灾害类标准新闻英语 (第二次复习) 147

- News1 Already Struggling With Food Security, Kenya Faces Another Drought
已经在食物安全上挣扎的肯尼亚面临新一轮干旱 147

Step 3 复习探索发现类慢速新闻英语 (第一次复习) 149

- News1 Among 1,200 Possible Planets, Some Seem Like Our Own
在1200颗可能的行星中,有些看起来像我们的星球..... 149

Step 4 学习探索发现类标准新闻英语 151

- News1 Kabul Exhibition Displays Newly Excavated Ancient Artifacts
喀布尔展览展出新出土古代文物 151
- News2 Scientists Search Trove of Ice Age Fossils in Los Angeles
科学家在洛杉矶搜寻冰河时代的化石 154

Day15

Step 1 复习环保类慢速新闻英语 (第三次复习) 159

- News1 India Plugs into Low-Cost Solar Technology
印度开始发展低成本太阳能技术 159

Step 2 复习探索发现类慢速新闻英语 (第二次复习) 161

- News1 Blue Holes: Some of the Least Explored Areas on Earth
蓝洞:地球上某些很少有人探索的地区 161

Step 3 复习探索发现类标准新闻英语 (第一次复习) 163

- News1 New Life Discovered Beneath Ocean Floor
海底发现新生物 163

Step 4 练习生活类新闻英语 165

- News1 Schools Close in South Korea Amid Fears of Radioactive Rain
韩国担心辐射雨,学校停课 165
- News2 High Schoolers Perform with Masters at Carnegie Hall
纽约中学生与专业合唱团联袂演出 167