

新东方  
XDF.CN

尽情感受舌尖上的语言魅力！  
美文·演讲·时文·真题结合

英语学习也可以愉快而轻松！  
阅读·听力·词汇·发音兼顾

# 四级晨读美文 100篇

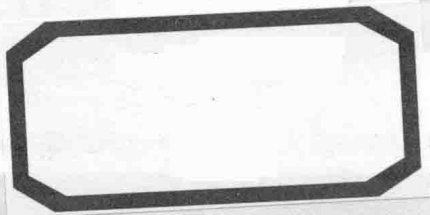
编著

新东方考试研究中心

*Read to  
Learn English*

 浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方  
XDF.CN



晨读美文  
100篇

四级

编著  
新东方考试研究中心

浙江教育出版社·杭州

## 图书在版编目(CIP)数据

四级晨读美文100篇 / 新东方考试研究中心编著. —  
杭州 : 浙江教育出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-5536-5395-2

I. ①四… II. ①新… III. ①大学英语水平考试—阅读教学—自学参考资料 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第033543号

## 四级晨读美文100篇

SIJI CHENDU MEIWEN 100 PIAN

新东方考试研究中心 编著

---

责任编辑	刘文芳
文字编辑	刘丹
美术编辑	韩波
封面设计	路丽佳
责任校对	罗曼
责任印务	时小娟
版式设计	路丽佳
出版发行	浙江教育出版社
	地址: 杭州市天目山路40号
	邮编: 310013
	电话: (0571) 85170300 - 80928
	邮箱: dywh@xdf.cn
	网址: www.zjeph.com
印 刷	三河市良远印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/32
成 品 尺 寸	125mm×185mm
印 张	10.5
字 数	278 000
版 次	2017年8月第1版
印 次	2017年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5536-5395-2
定 价	32.00元

---

版权所有, 侵权必究。如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请拨打服务热线: 010-62605166。



*Read to  
Learn English*

## PREFACE

### 前言

一直以来，阅读都是培养英语综合应用能力和提高综合文化素养的重要途径。英语阅读能力还是发展其他语言技能的基础，提升阅读能力对于英语学习来说尤为关键。对于四级考生来说，阅读理解题型在四级考试中所占的分值比重高达 35%，其重要性更是不言而喻。

《全国大学英语四、六级考试大纲》中规定：“四、六级考试的命题材料(除主观题外)均选自英文原版材料，包括日常生活对话、广播电视节目、讲座、报纸杂志、书籍、学术期刊等。”因此，本书收入了 100 篇原版英语文章的精彩节选，力图在轻松愉快的阅读氛围中帮助读者丰富和强化英语基础知识，激发学习兴趣，提升英语能力。

本书由四个部分构成：美丽英文、激情演讲、趣味时文和真题精选。其中，“美丽英文”部分包含经典名篇，例如亨利·大卫·梭罗的《瓦尔登湖》、塞缪尔·斯迈尔斯的《以书为伴》和本杰明·富兰克林的《假如我又回到了童年》，除此之外，还包含一些其他意境优美的文章，本部分的设计希望能够在帮助读者提升英语阅读能力的同时，还能获得美好的学习体验与宝贵的心灵滋养；“激情演讲”部分所节选的内容均出自现当代精彩演讲，例如：扎克伯格在哈佛大学毕业典礼上的演讲、杰夫·贝佐斯在普林斯顿大学毕业典礼上的演讲和约翰·F. 肯尼迪的就职演讲，它们或幽默而富有智慧，或理性而发人深省，每一篇都充满震撼人心的力量；“趣味时文”大多为英美报纸杂志上的文章，话题丰富多样，富有趣味，还能够帮助读者掌握当下较为地道和时新的英语用法；“真题精选”部分的文章选自历年四级阅读真题，选材多样，有助于读者加深对真题的理解和把握，在阅读真题文章的过程中，发现自己的优势和不足，从而有针对性地为四级考试做更好的准备。

本书的每篇文章均给出了精彩的译文，以帮助读者更好地理解文章的含义，同时也能了解中英两种语言在表达上的差异；【巧记词汇】对文章中出现的重难点单词进行了简要的讲解，并给出了拓展词汇，它们可能是近义词、音近词、形近词或者其他相关词汇或词组，旨在帮助读者更好地建立词与词（组）之间的联系，让单词记忆效果加倍；【趣学短语】列出了文章当中涉及且读者应该熟练掌握的短语，并给出释义和例句，例句力求难度适中且内容积极向上，希望无论是大到文章，还是小到例句，都能给读者以美好的阅读感受。

另外，全书所有文章均配有同步音频，适合跟读模仿，有助于读者改善发音和提升听力水平及英语语感。其中，演讲部分采用的是现场原声音频，使读者能够感受到演讲者的语言魅力，其他文章的音频由专业外教精心录制，发音地道。扫描每篇文章开头的二维码就可以随时随地收听对应的音频，学习起来方便而轻松。另外，可登录网址 [www.dogwood.com.cn/mp3/sjcd](http://www.dogwood.com.cn/mp3/sjcd) 下载本书音频。

著名作家余秋雨曾说：阅读的最大理由是想摆脱平庸。早一天，就多一分人生的精彩；迟一天，就多一天平庸的困扰。希望本书在为读者提供良好的阅读素材和帮助读者学习英语之余，还能够为读者带来精彩的阅读体验。

由于时间有限，本书错误之处在所难免，恳请广大读者给我们提出宝贵意见，以便我们不断改善。

新东方考试研究中心

# CONTENTS

目 录

## PART 1 美丽英文

001	What I Have Lived for 我的人生追求	002
002	Companionship of Books 以书为伴	005
003	If I Were a Boy Again 假如我又回到了童年	008
004	Advice to a Young Man 给年轻人的建议	011
005	Education and Discipline 教育与规训	014
006	Three Days to See 假如给我三天光明	017
007	Universities and Their Function 大学及其作用	020
008	Seeing People off 送行	023
009	Spell of the Rising Moon 月亮升起来	026
010	Walden 瓦尔登湖	030
011	About Reading Books 谈读书	033
012	A Definition of Greatness in Art 何谓伟大的艺术	036

013	Dancers 舞者	039
014	On Going a Journey 论出游	042
015	The Strenuous Life 奋进的人生	045
016	Choose to Be Cheerful 快乐的抉择	048
017	My Mother's Gift 母亲的礼物	051
018	Life in a Violin Case 琴匣人生	054
019	The Wisdom of Success 成功的至理	057
020	Happiness Happens from the Inside-Out 幸福由内而外	061
021	Embrace Truth 拥抱事实	064
022	Are You Lacking in Gratitude? 感恩了吗?	067
023	What's the Big Deal About Accountability? 敢于担当才会赢	070
024	Keep on Looking, Keep on Listening 多观察, 多倾听	073
025	Magic of Love 爱的魔法	077



## PART 2 激情演讲

- 026 ② Zuckerberg's Commencement Address at Harvard University  
扎克伯格在哈佛大学毕业典礼上的演讲 / 082
- 027 ② Peter Thiel's Commencement Address at Hamilton College  
彼得·蒂尔在汉密尔顿学院毕业典礼上的演讲 / 086
- 028 ② Steven Spielberg's Commencement Address at Harvard University  
史蒂文·斯皮尔伯格在哈佛大学毕业典礼上的演讲 / 090
- 029 ② Nina Tassler's Commencement Address at Boston University  
尼娜·塔斯勒在波士顿大学毕业典礼上的演讲 / 093
- 030 ② Matt Damon's Commencement Address at Massachusetts Institute of Technology  
马特·达蒙在麻省理工学院毕业典礼上的演讲 / 096
- 031 ② Sheryl Sandberg's Commencement Address at Tsinghua University  
雪莉·桑德伯格在清华大学毕业典礼上的演讲 / 100
- 032 ② Tim Cook's Commencement Address at University of Washington  
蒂姆·库克在华盛顿大学毕业典礼上的演讲 / 103
- 033 ② Leonardo DiCaprio's Address in the UN Climate Summit  
莱昂纳多·迪卡普里奥在联合国气候峰会上的演讲 / 106
- 034 ② Ben Bernanke's Commencement Address at Princeton University  
本·伯南克在普林斯顿大学毕业典礼上的演讲 / 109
- 035 ② Oprah Winfrey's Commencement Address at Harvard University  
奥普拉·温弗莉在哈佛大学毕业典礼上的演讲 / 113
- 036 ② David McCullough Jr's Commencement Address at Wellesley High School  
小戴维·麦卡洛在韦尔斯利高中毕业典礼上的演讲 / 116
- 037 ② Salman Khan's Commencement Address at Rice University  
萨尔曼·可汗在莱斯大学毕业典礼上的演讲 / 120

038	Michael Lewis' Commencement Address at Princeton University 迈克尔·刘易斯在普林斯顿大学毕业典礼上的演讲	123
039	Jeff Bezos' Commencement Address at Princeton University 杰夫·贝佐斯在普林斯顿大学毕业典礼上的演讲	127
040	James Cameron's TED Talk: Failure Is an Option, But Fear Is Not 詹姆斯·卡梅隆 TED 演讲：失败是一种选择，但畏惧不是	131
041	Barack Obama's Commencement Address at Arizona State University 巴拉克·奥巴马在亚利桑那州立大学毕业典礼上的演讲	134
042	J.K. Rowling's Commencement Address at Harvard University J.K. 罗琳在哈佛大学毕业典礼上的演讲	138
043	Eric Schmidt's Commencement Address at University of Pennsylvania 埃里克·施密特在宾夕法尼亚大学毕业典礼上的演讲	141
044	Randy Pausch's Commencement Address at Carnegie Mellon University 兰迪·波许在卡内基梅隆大学毕业典礼上的演讲	144
045	Steve Jobs' Commencement Address at Stanford University 史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上的演讲	147
046	David Foster Wallace's Commencement Address at Kenyon College 大卫·福斯特·华莱士在凯尼恩学院毕业典礼上的演讲	150
047	I Have a Dream—Martin Luther King's Address at the Lincoln Memorial 马丁·路德·金在林肯纪念堂的演讲——我有一个梦想	153
048	John F. Kennedy's Inaugural Address 约翰·F. 肯尼迪就职演讲	156
049	William Faulkner's Nobel Prize Acceptance Speech 威廉·福克纳诺贝尔文学奖获奖致辞	159
050	Franklin Roosevelt's First Inaugural Address in 1933 富兰克林·罗斯福 1933 年第一次就职演讲	162

PART 3 趣味时文

Why Young Sunflowers Follow the Sun?

为什么向日葵幼株会向阳? /166

Starving but Happy

穷并快乐着 /169

Olympic Triumph Is a Universal Expression

奥运会上获胜的表情是相通的 /172

What Gets Yaks High?

为何牦牛没有高原反应? /175

Eating Fat Will Not Make You Fat?

摄入脂肪不会发胖? /177

Fasting Diets Are Gaining Acceptance

禁食减肥法逐渐得到认可 /180

Happiness Isn't the Be-all

快乐不是人生的全部 /182

How a Happy School Can Help Students Succeed?

学校快乐的气氛如何帮助学生走向成功? /185

Specific Ways to Improve Your Memory

提高记忆力的具体方法 /188

People May Need to Be De-Prescribed

人们或许需要少开药了 /192

How Technology Affects Human Relationships

技术如何影响人类关系 /195

Besides Protection, Oceans Also Need Investment

海洋除了需要保护, 还需要投资 /198

- 063 ② Song Stuck in Your Head / 202  
脑海中有首不停循环的歌
- 064 ② Are Big Brains a Waste of Space? / 205  
大脑浪费空间吗?
- 065 ② Coming Soon: The Married Minority? / 209  
已婚族即将沦为少数派?
- 066 ② Learn How to Ask Questions / 212  
学会提问
- 067 ② Travel to the Moon / 215  
去月球旅行
- 068 ② Robots Can Help Save Jobs / 218  
机器人能帮人保住饭碗
- 069 ② Why Periods Are Still in Use? / 221  
为什么仍然在使用句号?
- 070 ② Can Silicon Valley Save the American Dream? / 224  
硅谷能否拯救美国梦?
- 071 ② In Pursuit of the New Is Human Nature / 228  
喜新厌旧, 本性使然
- 072 ② The Prediction of Winston Churchill / 231  
温斯顿·丘吉尔的预言
- 073 ② Giant Pandas Rebound off Endangered List / 234  
大熊猫被移出濒危物种名单
- 074 ② Your Passwords Are a Lot More Vulnerable Than You Think / 237  
你的密码比想象中脆弱
- 075 ② Bilinguals Can Earn More? / 240  
会说外语的人挣得更多?

PART 4 真题精选

- 076 ⊕ Can Brains Be Distinguished by Gender? / 244  
性别决定大脑?
- 077 ⊕ Should We Get Rid of Tipping? / 247  
我们应该取消小费吗?
- 078 ⊕ Physical Activity May Lead to Better Grades / 250  
体育活动或能提高学习成绩
- 079 ⊕ Your Personality Has an Effect on Your Longevity / 253  
性格影响长寿
- 080 ⊕ Genuine Criticism / 256  
真诚的批评
- 081 ⊕ From Confrontation Comes Brilliance / 259  
争论出真知
- 082 ⊕ The Rise of Stay-at-Home Dads / 262  
全职爸爸数量变多
- 083 ⊕ New Possibilities Come with New Challenges / 265  
新的可能与挑战并存
- 084 ⊕ The End of Books? / 268  
图书走向终结?
- 085 ⊕ Liberal Arts Are More Useful than We Think / 271  
人文科学比我们想象的更有用
- 086 ⊕ Restaurants Pledge to Offer More-healthy Menu Options / 274  
餐厅承诺在菜单上提供更加健康的食物选择
- 087 ⊕ Unlimited Emotional Energy / 277  
情感力量无限

088	The Influence of Economic Crisis on Marriage 经济危机之于婚姻	280
089	Are Social-networking Sites Really Free? 社交网络真的免费吗?	283
090	Energy—One of the Major Challenges of the 21st Century 能源——21 世纪的一大挑战	286
091	Single-sex Schools Help Boys Enjoy Arts 男子学校有助于男孩欣赏艺术	289
092	Men and Women Think Differently on Money 男性和女性金钱观不同	293
093	Elderly People Also Need Enough Sleep 老年人也需要充足的睡眠	296
094	Lodging with a Student of a Different Race Is a Double-edged Sword 不同种族的学生同住有利有弊	299
095	Your Genes and the Environment Determine Who You Are 基因与环境决定自身	303
096	Industrial Scientists' Return to Universities 产业科学家回归高校	306
097	Marriage Can Help Prolong Your Life 婚姻有助于延年益寿	309
098	Older Buildings Can Also Be Green 古老建筑也环保	312
099	Fathers Have More Impact on Children's Language Development? 父亲对孩子的语言发育影响更大吗?	315
100	Writing Journals Means More than You Think 写日记好处多	318



---

PART 1  
美丽英文

---



每个人都有自己的人生追求：有的人希望自己将来能够事业有成，所以他们披星戴月，辗转奔波；有的人希望能够改变贫穷地区孩子们的命运，所以他们选择去山区支教，无私奉献……无论追求的是什，只愿蓦然回首时，能够少一些遗憾，多一些满足。

## *What I Have Lived for*

### 我的人生追求

Bertrand Russell  
伯兰特·罗素

Three passions, simple but overwhelmingly strong, have governed my life: the longing for love, the search for knowledge, and unbearable pity for the suffering of mankind. These passions, like great winds, have blown me hither and thither, in a wayward course, over a deep ocean of anguish, reaching to the verge of despair.

I have sought love, first, because it brings ecstasy—ecstasy so great that I would have sacrificed all the rest of life for a few hours of this joy. I have sought it, next, because it relieves loneliness—that terrible loneliness in which one shivering consciousness looks over the rim of the world into cold unfathomable lifeless abyss. I have sought it, finally, because in the union of love I have seen, in a mystic miniature, the prefiguring vision of the heaven that saints and poets have imagined. This is what I sought, and though it might seem too good for human life, this is what—at last—I have found.

With equal passion I have sought knowledge. I have wished to understand the hearts of men; I have wished to know why the stars

\* 本书部分文章为节选。



shine. And I have tried to apprehend the Pythagorean power by which number holds away above the flux. A little of this, but not much, I have achieved.

Love and knowledge, so far as they were possible, led upward toward the heavens. But always pity brought me back to earth. Echoes of cries of pain reverberated in my heart. Children in famine, victims tortured by oppressors, helpless old people a hated burden to their sons, and the whole world of loneliness, poverty, and pain make a mockery of what human life should be. I long to alleviate the evil, but I cannot, and I too suffer.

This has been my life. I have found it worth living, and I would gladly live it again if the chance were offered to me.



三种简单却极其强烈的情感主宰着我的生活：对爱的渴望、对知识的追求、对人类痛苦难以遏制的怜悯之心。这三种情感，像一阵阵狂风，任意将我吹得飘来荡去，越过痛苦的海洋，抵达绝望的彼岸。

我寻找爱情，首先是因为它令人心醉神迷——这种沉醉是如此美妙，以至于我愿意用余生来换取那几个小时的快乐。我寻找爱情，其次是因为它会消除孤独——那种可怕的孤独，置身其中时就如同颤抖的灵魂从世界的边缘看到冰冷的、死寂的无底深渊。我寻找爱情，还因为在爱情的结合中，在神秘的缩影中，我见到了先贤和诗人们所预想的天堂。这就是我所追求的，尽管对于凡人来说，这似乎过于美好，但最终，我找到了。

我以同样的热情来追求知识。我希望能够理解人类的心灵，希望能够知道为什么星星会发光。我也曾经努力理解毕达哥拉斯学派的理论，他们认为数字主宰着万物的此消彼长。我已经了解了一点知识，但是不多。

爱和知识，可以最大可能地将人带入天堂。可是，怜悯总是将我带回地面。痛苦的哭声在我心中久久回响。那些饥饿的孩子们，被压迫者摧残的受害者们，被子女看成是令人讨厌的负担的、无助的老人们，以及那无处不在的孤单、贫穷和痛苦都在讽刺着人类本应有的生活。我渴望能够减少人世间的邪恶，可是