

一段顶万段

诵读日常生活100主题

主 编 杨金鑫 梁俊茂



内容提要

本书精选了100个生活中最常遇到的主题,旨在帮你在生活中表达英文 更自如。书中每个主题都精选了一个极品小段,真正让你学一段顶万段;专 家点评,启发你的英文创造力;精品段落,锻炼你的英文组织力;主题延 伸,加强你的英文思考力。本书适合精读背诵,真正把所学变为所用,让你 的英语力(口语表达+写作水平)新鲜、华丽转身。

图书在版编目(CIP)数据

一段顶万段. 诵读日常生活100主题 / 杨金鑫, 梁俊茂主编. -- 北京: 中国水利水电出版社, 2011.4 (英文不上不下族技能特训) ISBN 978-7-5084-8445-7

I. ①一 II. ①杨 ②梁 III. ①英语一阅读教学一自学参考资料 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第034140号

策划编辑: 陈蕾 责任编辑: 陈艳蕊 加工编辑: 余椹婷 封面设计: 潘国文

书 名	英文不上不下族技能特训 一段顶万段·诵读日常生活100主题
作 者	主 编 杨金鑫 梁俊茂
出版发行	中国水利水电出版社
	(北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038)
	网 址: www.waterpub.com.cn
	E-mail: mchannel@263.net (万水)
	sales@waterpub.com.cn
	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
规格	170mm×240mm 16开本 19.25印张 393千字
版次	2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
印 数	00016000册
定价	32.80元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换 版权所有·侵权必究

前言

500个热点主题,职场、商务、时尚、文化、社会、经济、日常生活全包括。 3000多段原汁原味实用英语,同事讲不出的英语、主管搞不懂的英语,一天 读几小段,让你英语轻松成A+。

英语能力升级,薪水职位加级,面对职场竞争,除了专业能力外,你还需要 "英语"给力。英语好,待遇好,工作机会就多。

你遇到过这些窘况吗?提笔不知写什么,遇到外国客户变哑巴,洋老板问话你不会应答,开会做报告时词不达意,接听电话时不会应答,与老外同事聊天只能点头微笑说Hello······身处多元化的今天,需要用到英语的场合何其多。为了找到一种卓有成效的解决方案,突破这种尴尬的窘境,我们倾力打造并推出"一段顶万段"系列,这是本社继"一句顶万句"系列之后,推出的又一套超高含金量、超级实惠的英语学习书。本套丛书为你提供了500个热点主题、3000多段有关职场商务、时尚文化、社会经济、日常生活等方面的实用英语,其主题丰富多元、篇幅短小精粹、语言纯正地道,易学易记,即抄即用。从此,你的学业、职场前程无忧,轻松徜徉。

备考+升职+加薪六大必备工具,本套丛书倾情给力:

给力 1: 收录500个主题,上千段职场、商务、时尚、文化、社会、经济、 日常、生活等方向的实用英语素材,分类清晰缜密,轻松阅读易上手。

给力 2: 记下每个实用段落只需1分钟,无论是同朋友、同事聊天,还是工作上的正式话题,都能应付自如,即学即用。

给力3:丰富的英语素材,多元的英文表达,可依临场情况灵活运用。

给力 4: 英文原汁原味,让你和老外侃出地道表达,让你在不同场合下用对 英语。

给力 5: 速读与诵读合理区分,引导读者合理分配阅读时间,让阅读更有效率。

给力6:在诵读分册中,搭配专家点评和主题延伸阅读,学习效果加倍。

"一段顶万段"系列是一套可以丰富知识、开阔眼界,并且能够让读者享受到用英语沟通和写作之快乐,在不知不觉间提升英文思维的丛书。十分适合广大上班族、商务人士、留学生、高校学生及具有初、中级英语水平的读者阅读。本套从书共4册,即:

《一段顶万段•速读时尚文化150热点》

本书选取了中外时尚文化中有代表性的元素,悦动时尚、品读文化。这里有动感热辣的潮流生活、缤纷多元的文化风情、新鲜好玩的流行尚品、燃情节日的独特看点、开阔眼界的潮流视野、麻辣鲜香的食尚诱惑、经典流传的潮流品牌、文化之都的特色地标、最潮最火的时尚达人……本书将中外时尚文化与外语学习有机地融为一体,选材新颖,语言地道。

《一段顶万段•速读社会经济150热点》

我们正处在一个信息发达的时代,全球的大事小情都会通过各种媒介迅速到达我们的视线范围。面对海量的英文信息,你是否憧憬有一天自己也可以流畅阅读,也可以用流利的英文与朋友讨论各类热点话题?本书将助你一臂之力,扫清阅读和会话的拦路虎。本书精选150个当前社会经济热点话题,涵盖投资理财、公司动态、股市货币、国际看台、大千世界、精英足迹等社会经济的方方面面,选材精确,语言生动,并对疑难词汇和短语做了精要解析,让你快速阅读无障碍。

《一段顶万段•诵读职场商务100主题》

本书精选了100个职场中最常遇到的商务主题,精读并背诵后,无论你是张嘴口语还是提笔写作都能应对职场无死角。书中每个商务主题都精选了一个极品小段,真正让你学一段顶万段;专家点评,启发你的英文创造力;精品段落,锻炼你的英文组织力;主题延伸,加强你的英文思考力。本书适合精读背诵,真正把所学变为所用,让你的职场英语力(口语表达+写作水平)新鲜出炉、华丽转身。

《一段顶万段•诵读日常生活100主题》

本书精选了100个生活中最常遇到的主题,旨在帮你在生活中表达英文更自如。书中每个主题都精选了一个极品小段,真正让你学一段顶万段;专家点评,启发你的英文创造力;精品段落,锻炼你的英文组织力;主题延伸,加强你的英文思考力。本书适合精读背诵,真正把所学变为所用,让你的英语力(口语表达+写作水平)新鲜、华丽转身。

学英语的人都知道一个道理,有足够的输入才能有足够的输出,也就是你要有一定的量的积累,才能有质的飞跃,阅读就是英语积累最有效的方式。这也是为什么过去的你拼命学语法、背词组、记单词,但是考试还是通不过、遇到老外还是连一个完整的句子都表达不出来的原因所在。现在,你可以用轻松的心情来学英语了,"一段顶万段"系列会带给你不一样的学习效果。

编 者 2011年3月于北京

Contents 目录

Unit 01 "In" Life-Style 现代"潮"生活

1 The Low-Carbon Living 低碳生活1				
2 Capsule Apartment 胶囊公寓				
3 Ant Tribe 新时代蚁族7				
4 NEET 啃老族10				
5 The Affluent Second Generation 备受争议的"富二代"				
6 House Slaves 年轻的房奴16				
7 The Credit Card Slave 卡奴现象				
8 Witkey 威客: 智慧的钥匙				
9 The Microb Log 微博: 纪录我们的微生活				
10 The Blog 博客热				
11 Online Shopping 网购正流行31				
12 Plastic Surgery 整容的美丽"交锋"34				
13 Beauty Sleep 美容觉				
14 Transsexuals 性别不悦				
15 The Terminal Care 临终关怀,让生命"走"得温暖43				
16 Mobile Billboard 车身广告,以车养车				
17 Gold Miss 剩女时代49				
18 The Grass Roots 不平凡的草根				
18 The Grass Roots 不平凡的草根				
•				
19 DINK Family 丁克家庭				
19 DINK Family 丁克家庭				
19 DINK Family 丁克家庭				
19 DINK Family 丁克家庭				
19 DINK Family 丁克家庭 55 20 Football in the World 足球, 让世界为之疯狂 58 21 Valentine's Day 浪漫情人节 61				
19 DINK Family 丁克家庭 55 20 Football in the World 足球, 让世界为之疯狂 58 21 Valentine's Day 浪漫情人节 61				
19 DINK Family 丁克家庭				
19 DINK Family 丁克家庭				

Contents 目录

26	Medical Insurance 医保锐点	6
27	The Single-Parent Family 关注单亲家庭	9
28	Domestic Violence 拒绝家庭暴力	2
29	The Aging Society 老龄社会的危机85	5
30	The Public Welfare 公益事业,奉献你的一份爱88	8
31	The Hope Project 希望工程在行动9	1
32	The World-Class Philanthropist 世界慈善家	4
33	The World Population世界人口增长问题	7
34	The Environmental Issue 全球性环境问题100	0
35	The Earthquake 地震,牵动你我的心103	3
36	The Websites 常见网站描述	6
37	The Electronic Commerce 电子商务	9
38	Mobile Culture 移动电话,让沟通无处不在112	2
39	Economic Crisis 经济危机115	5
40	The Ways to Survive from the Recession 应对经济衰退的方法118	8
41	The Intangible Assets 无形资产	1
42	The Celebrities 名人效应	4
43	Lesbian 女同性恋	7
44	Hong Kong, Macao and Taiwan 中国一家亲130	0
45	Western Region 西部地区大发展	3
	Unit 03 Colorful Amusements 休闲娱乐风情街	
	Unit 03 Colorful Amusements 休闲娱乐风情街	
46	Unit 03 Colorful Amusements 休闲娱乐风情街 Fine Food in the World 世界美食	6
47	Fine Food in the World 世界美食	9
47 48	Fine Food in the World 世界美食	9
47 48 49	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5
47 48 49 50	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5 8
47 48 49 50 51	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5 8
47 48 49 50 51 52	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5 8 1 4
47 48 49 50 51 52 53	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5 8 1 4
47 48 49 50 51 52 53	Fine Food in the World 世界美食	9 2 5 8 1 4 7

Contents _{目录}

57	Shopping 走,血拼去!	169
58	Yoga and Health 瑜伽与健康	172
59	Music 音乐新看点	175
	Hypnosis 催眠的好与坏	
61	Blood Type and Character 血型与性格	181
	Fruits and Character 水果与性格	
63	Constellation and Character 星座与性格(1)	188
64	Constellation and Character 星座与性格(2)	191
65	Constellation and Character 星座与性格(3)	194
66	Constellation 星座趣谈	197
	Color and Personality Traits 色彩与性格(1)	
68	Color and Personality Traits 色彩与性格(2)	203
	Unit 04 Tips for Easy Life 生活常识全知道	
	,	
69	The Popular Science 科普知识同样精彩	206
	How to Keep Fit 如何保持健康	
71	Mental Health 让心理更健康	212
72	Maintaining a Balanced Diet 健康饮食很重要	215
	Facial Food "吃"出美丽	
74	Facial Mask 如何选择美容面膜	221
75	Skin Care 肌肤护理无死角	224
76	Hairstyle 时尚从"头"开始	227
77	How to Pick a Perfect Mate 如何挑选完美的伴侣	230
78	Dating Bible 约会宝典	233
79	Gift Giving Etiquette Between Lovers 情侣送礼礼节	236
80	Tips for Planning Wedding 婚礼筹备要诀	239
81	How to Ace Your Next Exam 找对学习方法	242
82	! How to Living Your Fullest Potential 如何发挥你的最佳潜能	245
83	Staying in Bed That Extra Hour Is Beneficial to Thinking 睡眠充足有益于思维	
50.0		
84	Career Seeking 学会营销自己	248
		248 250

Contents 目录

Unit 05 World Culture & Custom 环球人文印象

87	Marriage Customs of Different Cultures 世界婚俗	259
88	Western Culture 欧美特色(1)	262
89	Western Culture 欧美特色 (2)	265
90	African Culture 非洲特色	268
91	Korean Culture 韩国特色	271
92	Indian Culture 印度特色	274
93	Japanese Culture 日本特色	277
94	Cooking Culture 饮食文化	280
95	Chinese Traditional Festivals Culture 中国传统节日文化	283
96	The Ethnic Minorities' Customs 有趣的少数民族风俗	286
97	The Four Treasures of a scholar's Book Room 文房四宝	289
98	Taiji 国粹太极	292
99	The Birthday 生日趣谈	295
100)Colorful Festivals 缤纷节日	298

Unit 01

"In" Life-Style 现代"潮"生活

1 The Low-Carbon Living 低碳生活

There are lots of ways to reduce energy consumption, but most of them divide up into energy efficiency measures and lifestyle choices. Lifestyle choices are of course free, in fact they may even save you lots of money! One way of highlighting the areas of energy use that could be improved in your home is getting an Energy Performance Certificate

减少能源消耗的方法有很多,但是大体上可以分为能源的高效使用和生活方式的选择。生活方式的选择是自由多样的,事实上好的生活方式还能为个人省下不少钱。能效证书能明显改善你家能源的使用情况,这有点类似于个人碳足迹,只不过它针对的是人们家里的能源使用情况。

done, a bit like a personal carbon footprint, except it focuses purely on your house.

低碳生活是一个倍受关注的话题。由于它跟环保有很大关系,因此在描述这个话题的时候应把重点放在低碳上,而不要偏向环保这个大话题。如文中先将节约能源分为两个方面,能源的高效率使用和生活方式的选择,"energy efficiency measures and lifestyle choices",但接下来就将重点集中在了生活方式的选择上。这是一个明智之举。随后,作者将焦点聚集在某一个切实可行的方案上,如"Energy Performance Certificate done",能效证书的使用。这样不仅避免了在描述低碳生活这个话题时会出现的泛谈现象,还使文章起到"以小见大"的作用。

段

The first step to reducing your own personal carbon emissions is to realise how much carbon dioxide your life and activities maybe causing. Every time we use a car, every time we use the heating in our homes and



every time we eat processed food from a supermarket we are using fossil fuel and in turn releasing carbon dioxide. There are various online tools that can help you work out the carbon emissions that you are producing, such as the carbon calculator. Once you know the baseline of carbon emissions for your life you can begin to reduce them.

了解个人生活方式和日常行为会产生多少二氧化碳,是减少个人碳排放的第一步。每当我们开车、使用家里的暖气、吃超市的加工食品时,我们在消耗化石燃料的同时也在排放二氧化碳。有许多在线工具可能帮助人们计算出自己制造的碳排量,如碳排放计算器等。一旦了解了自己碳排量的基数,就立即开始减少这个数字吧。

A carbon footprint is a measure of the impact our activities have on the environment, and in particular climate change. A carbon footprint is made up of the sum of two parts, the primary footprint and the secondary footprint. The primary footprint is a measure of our direct emissions of CO₂ from the burning of fossil fuels including domestic energy consumption and transportation. The secondary footprint is a measure of the indirect CO₂ emissions from the whole lifecycle of products we use—those associated with their manufacture and eventual breakdown.

段

碳足迹是一种测量标准,衡量我们人类活动对环境,特别是气候变化的影响。碳足迹由两部分构成,一级碳足迹和二级碳足迹。一级碳足迹测量的是二氧化碳的直接排放量,主要来源是国内能源消耗和运输所燃烧的化石燃料。二级碳足迹测量的是二氧化碳的间接排放量,主要来自我们所使用的产品的周期,涉及到从产品到生产到最后的分解。

为参考:

Small changes can add up to making a big difference in terms of carbon reductions, whether through turning lights off after leaving a room, offering a friend a lift to work or reusing your scrap paper. Your company has a responsibility to reduce its carbon emissions, but it should not become a burden. By educating staff and encouraging their involvement, the responsibility can be shared and a sense of ownership achieved.

在减少碳排量方面,一些很小的改变积累在一起也可以带来巨大的变化, 比如离开房间时顺手把灯关上,开车时搭顺路的朋友一起上班或是废纸的再次 利用。公司在减少碳排放方面也承担着责任,但不要把这种责任当成负担。通 过教育并鼓励员工的加入,公司不仅可以让员工们与公司共同承担责任,还能 培养他们的主人公意识。

"低碳生活" (low-carbon life),就是指生活作息时所耗用 的能量要尽量少,从而减低碳、特别是二氧化碳的排放量,从 而减少对大气的污染,减缓生态恶化,这主要是需要人们从节 电、节气和回收三个环节来改变生活细节。在描述低碳生活时,以下表达可以作



energy efficiency measures 高能效措施 lifestyle choices 生活方式的选择 personal carbon footprint 个人碳足迹 direct/indirect emissions of CO。二氧化碳的直接/间接排放量 whole lifecycle of products 产品的生命周期 turning lights off after leaving a room 离开房间时顺手关灯 offering a friend a lift 搭顺风车 responsibility can be shared 共同承担责任 reusing scrap paper 废纸再利用 a sense of ownership 主人公意识

citizens are volunteering for cleanup projects 公民正自发组织清除污染的活动 the authorities are getting tougher on polluters 政府正在加大对污染者的惩处力度 National Development and Reform Commission 国家发改委



2 Capsule Apartment 胶囊公寓

These capsule apartment is less comfortable compared to the well-designed sci-fi space capsule in Japan. The apartment design is horribly designed with it's circus cage view; bed is too hard; no air conditioner; and your next door neighbor can hear your snoring sound when you're asleep. The good thing: The capsule apartment residents enjoy enough upward room for standup and large overhead air window, which possibly would make them feel less depressed.

这些胶囊公寓没有日本精心设计的胶囊式科幻太空舱舒适。胶囊公寓的可视范围很小,跟马戏团用来关动物的笼子差不多,床很不舒服,而且房间没有空调。住在隔壁的人可以听见彼此的鼾声。但胶囊公寓的优点是:租客有足够的上层空间站立,并且头顶巨大的天窗能减轻他们的压抑感。

在描述胶囊公寓时,可以对这种特殊的居住环境进行描写。如上文中的"circus cage view","bed is too hard","no air conditioner"都是直接的环境描写;而像"your next door neighbor can hear your snoring sound when you're asleep",则是间接描写,说明胶囊公寓的隔音效果很差。此外,作者也不忘提及这种公寓的优点,如"enough upward room for standup"和"large overhead air window"。但是作者的观点还是围绕着"capsule apartment is less comfortable"进行的。

段

After Huang Rixin accidentally saw the Capsule hotel from Japan on the newspaper last year, and he had the idea of building his own "Capsule Apartment". He stated that his building this kind of apartment is not



for making money; he only wants to solve the transitional housing problem for college students who have just graduated from college. Each unit is less than 2 square meters, but in the unit tenants can lie down, sit, watch TV and go on the internet.

去年,黄日新偶然在报纸上看到日本胶囊旅馆的报道,于是他萌生了建造属于自己的"胶囊公寓"的想法。他说,建立这样的公寓并不是为了挣钱。他只是想为刚毕业的大学生解决过渡时期的住房问题。每个单间不到2平方米,但是在这个空间里租客可以躺、坐、看电视和上网。

With a record budget deficit never seen before in history and 20 years of stagflation (an economic situation in which inflation and economic stagnation occur), affordable capsule housing is not going to be affordable anymore. They might as well introduce a 'coin slot' solution to be, rent the capsule by the hour instead of a full day.

段

由于创历史纪录的预算赤字和持续20年的滞胀(指经济形势中出现的通货膨胀和经济停滞),人们连经济实用的胶囊公寓也将买不起了。或许人们不得不采用"投币"方式来租房子,通过以小时计算而不是以天计算的方式来租用胶囊房。



Inspired by the future and space travel, or just simply having an openminded Japanese sense of design, the first capsule hotel was made into reality thanks to the innovative architect, Kisho Kurokawa. Perhaps because Tokyo is the most expensive city in the world and being overpopulated, they found this a good solution to both.

灵感来自未来的太空旅行或仅仅是因为思维活跃,日本人对设计十分敏感。多亏了有创意的建筑师,黑川纪章,日本第一个胶囊旅店的建成才能变为现实。或许因为东京是世界上生活费用最昂贵城市,而且人口过剩,人们发现胶囊旅店是解决这两大难题的好办法。



"胶囊公寓"就是在保证住客睡眠和休息舒适度的前提 下,将私人空间做到合理的最小化,并把节约出来的有效空间 供多人共享,从而来达到有效旅宿环境的最大化。中国的第一 家胶囊公寓由一位70多岁的退休老人黄日新建立。在描述胶囊公寓相关话题时可 以从它的产生背景、居住环境、作用等方面入手。以下表达可供参考:

the apartment design is horribly designed with... 公寓的设计有可怕的······ enough upward room for standup 足够站立的上层空间 large overhead air window 头顶巨大的天窗 make them feel less depressed 减轻他们的压抑感 solve the transitional housing problem 解决过渡时期的住房问题 each unit is less than 2 square meters 每个单间不到2平方米 tenant can lie down, sit, watch TV and go on the internet 租客可以躺、坐、看电视和上网 a record budget deficit never seen 历史上创纪录的预算赤字 affordable capsule housing is not going to be affordable anymore 人们连经济实用的胶囊公寓也将买不起了 just simply having an open-minded 仅仅是因为思维活跃 was made into reality 成为现实 is the most expensive city 生活费用最昂贵的城市 a good solution to both 一箭双雕的好办法

3 Ant Tribe 新时代蚁族

If you are a Chinese university graduate born in the 1980s, having an unstable job that pays less than RMB 2,000 per month, living in a shared RMB 350 apartment and spending over two hours a day travelling to and from work, then you're officially an "ant". "Ant Tribe", a recently published anthropology book that's making waves, describes China's post-'80s generation: university graduates from rural China who dream of a better life in

big cities but struggle with low-paying jobs and poor living

如果你是生于上世纪80年代的中国大学毕业生,做着不稳定的工作,拿着低于2000元的工资,住着每月350元的集体宿舍,并且每天花两个多小时上下班,那么您就是一个不折不扣的"蚁族"。最近新出版的一本人类学著作《蚁族》引起轰动,此书描写了中国80后与低收入工作和艰苦生活环境斗争的故事:他们是来自中国农村的大学毕业生,梦想着大城市里美好的生活。

Unit O 1

专家点评启发英文创造力

在描述"蚁族"这个话题时,对这个词条的解释是一个关键。上文中,作者虽然只使用了一句话,但却高度概括了"蚁族"的概念。蚁族所指的人群仅限于"生于20世纪80年代的中国大学毕业生"(Chinese university graduate born in the 1980s),而关于这个绰号的来源,作者仅使用了一个副词"正式地"(officially),即官方给出。接着作者介绍了这个话题的轰动源于一本书,作者给这在书名前加了一个名词"人类学"(anthropology),简单一词即已表明"蚁族"不是一种简单的个案,而是一种人类学现象。

段

Determined to achieve their dreams, the 'ants' switch jobs twice a year on average for better pay and personal development. Yang says he has changed jobs "numerous" times in the past three years and is



considering quitting his current job. He is optimistic about getting a new one soon, having received eight interview offers in a week after sending out his resume.

为了实现自己的梦想,为了更好的收入和个人发展,"蚁族"每年平均换两次工作。杨说在过去的三年里他已经换过"无数次"工作了,并且正考虑辞去目前的工作。对于是否能很快找到一份新的工作,他持乐观态度,因为在投出个人简历后,一周内他已经收到了8份面试通知。

Young people calling themselves the "ant tribe" and living in Beijing's outskirts have prompted a national discussion about the tough job market for college graduates in China. The term "ants"—referring to the graduates' industriousness as well as their crowded, modest living—was coined in a book by Lian Si, a professor at the University of International Business and Economics in Beijing.

段

住在北京郊区并称自己为"蚁族"的年轻人们引发了一个全国性的讨论: 中国大学毕业生所面临的严峻就业形势。"蚁族"一词特指大学生的勤劳以及 他们拥挤、拮据的生活状况,这个词的创造者是《蚁族》主编,北京对外经济 贸易大学的廉思教授。

段

As the "ant tribe" concept has been continuously hyped for some time, a group of youth living in narrow apartments in the suburbs has started to attract public attention. After learning about the living conditions of the college graduates, some people sighed with pity and some were deeply moved with tears running down their cheeks.

随着"蚁族"概念一段时间以来的持续炒作,一群住在城市郊区狭窄宿舍里的年轻人开始引起大众关注。了解大学毕业生的生活环境后,一些人表示扼腕叹息,一些人深深感动,潸然泪下。