



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

总主编 翟象俊 陈永捷 余建中



复旦卓越·英语系列

# 21世纪大学实用英语

本册主编 ■ 余建中 董宏乐

全新版

综合练习

WORKBOOK

4

# 21st Century Practical College English



复旦大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

总主编 翟象俊 陈永捷 余建中



复旦卓越·英语系列

# 21世纪大学实用英语

本册主编 ■ 余建中 董宏乐

全新版

综合练习

WORKBOOK

4

# 21st Century Practical College English

**图书在版编目(CIP)数据**

21 世纪大学实用英语(全新版)综合练习. 4/余建中,董宏乐本册主编.

—上海:复旦大学出版社,2012. 8

(21 世纪大学实用英语(全新版)系列教材/翟象俊,陈永捷,余建中总主编)

ISBN 978-7-309-09033-8

I. 2… II. ①余…②董… III. 英语-高等学校-习题集 IV. H319.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 138227 号

**21 世纪大学实用英语(全新版)综合练习. 4**

余建中 董宏乐 本册主编

责任编辑/庄彩云

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: [fupnet@fudanpress.com](mailto:fupnet@fudanpress.com) <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

江苏省句容市排印厂

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 304 千

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09033-8/H·1844

定价: 28.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 总主编简介

**翟象俊**，1962年毕业于复旦大学外文系英美语言文学专业，1966年在复旦大学研究生毕业。曾任复旦大学英语部主任兼外文系副主任、教授、硕士生导师，上海市翻译家协会副会长，享受国务院特殊津贴。曾参与《英汉大词典》、《英汉双解英语短语动词词典》的编写。主编《大学英语》（精读）（获国家优秀教材特等奖）及“九五”国家重点教材《21世纪大学英语》（获国家优秀教材二等奖）；译著有《乱世佳人》、《钱商》和《阿马罗神父的罪恶》及英美作家海明威、霍桑、贝克特等人的中短篇小说多种。

**陈永捷**，上海交通大学教授、博士生导师。现任上海市大学英语教学研究会理事长、教育部高等学校大学外语教学指导委员会委员、全国职业教育学会高职英语教学委员会委员，曾任上海交通大学外国语学院副院长、全国大学外语教学研究会副会长。主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《实用英语综合教程》系列教材、《21世纪大学英语视听说》（第四册）、《新视野大学英语》（读写第四级），为《大学核心英语》（修订版）、《21世纪大学英语》、《新视野大学英语》主要编者之一。曾获得多项国家和上海市优秀教学成果奖、省部级优秀教材奖，以及宝钢教育奖等。

**余建中**，复旦大学外文学院教授。现任全国大学外语教学研究会副会长。代表译著和主编的教材有：《朗文英汉双解英语成语词典》（主译），《21世纪大学英语》（主要编者、部分分册主编），《大学英语综合教程》（全新版）（主编之一），《新世纪文科英语教程》（主编）等。曾获上海市育才奖、宝钢教育奖等。



## 内 容 提 要

《21 世纪大学实用英语》(全新版)系列教材根据教育部颁发的最新《高职高专教育英语课程教学基本要求》以及我国高职高专人才培养特点和教学改革的最新成果编写而成,突出教学内容的实用性和针对性,将语言基础能力的培养与实际涉外交际能力的训练有机地结合起来,以满足 21 世纪全球化社会经济发展对高职高专人才的要求。

本系列核心教材包括《综合教程》、《综合练习》、《教学参考书》(每一种分为 1—4 册)及配套的 MP3 光盘、音带、多媒体课件、电子教案、网络课程等。本套教材供高职高专院校普通英语教学使用。

本书为《综合练习》第 4 册,共 8 个单元,供与《综合教程》(第 4 册)配套使用,起到补充和增强的作用,同时也为学生今后参加大学英语四级考试打下基础。每一单元均包括视频练习 (Video Exercises)、课文练习 (Text Exercises) 和大学英语四级考试练习 (Exercises for CET-4) 3 个部分。本书还配有一份期中练习卷和两份期末练习卷,供学生检测自己的学习情况,了解自己的应考能力。

# 《21世纪大学实用英语》(全新版)编写人员

## 总主编

翟象俊 陈永捷 余建中

## 编委会 (以姓氏笔画为序)

王建富	牛淑敏	龙 婷	余建中	张益明	李 鹰
沈银珍	苏文颖	陈永捷	陈明娟	周孟华	周明芳
罗道茂	郑 华	姜荷梅	袁轶锋	梁正溜	温于涉
熊晓雯	翟象俊				

## 本册主编

余建中 董宏乐

## 本册副主编

刘凤兴 李思阳

## 本册主要编写人员 (以姓氏笔画为序)

刘凤兴	余建中	宋 梅	李思阳	张益明	陈 进
周明芳	赵维莉	袁轶锋	董宏乐	翟象俊	

Amy Goldman, Ph. D.

# 前言

复旦大学出版社于2006年推出的普通高等教育“十一五”国家级规划教材《21世纪大学实用英语》，经过几百所高等院校实际使用后，得到了广泛的认可。该教材还获得了上海普通高校优秀教材一等奖。

然而随着时间的推移，许多学校期待我们根据国内高职高专英语教学的发展情况，编写一套满足国内师生最新要求的大学英语教材。因此，我们原《21世纪大学实用英语》的主要编写人员和一些高校的大学英语教材编写新秀组成了一支更富经验、更加务实的编写队伍，根据教育部颁布的最新《高职高专教育英语课程教学基本要求》及我国高职高专人才培养特点和教学改革的最新成果，并结合自己的教学理念和经验，全力以赴，精心编写了这套全新版的《21世纪大学实用英语》。

我们认为，一般而言，编写大学英语教材应当遵循以下原则。

首先，教材应该对使用者具有吸引力。教材的框架设计、选材、版面等应该让使用者耳目一新，乐于接受。其次，一套好教材应该具有“四性”，即有效性、适用性、实用性和灵活性。有效性意味着教材内容及训练方法必须满足教学要求并且实现编者预定的各级教学目标。跟有效性紧密相关的是教材的适用性。由于学生的英语基础存在差异，学习习惯也各有不同，教材编写者应该充分考虑中国学生的特点，吸收国内外英语教材的优点，着眼于特定群体的总体需求，编写出适合他们使用的教材。在确保有效性和适用性的前提下，高职高专英语教材必须讲究实用性，学以致用。在教材编写的过程中，编写者必须考虑教材内容是否对学生真正有用，对他们今后的工作和生活有多大帮助。教材的灵活性则是指整套教材给使用者留出灵活处理各项内容的余地。另外，一套完整的好教材还必须给予教师切实的教学帮助。

在本教材的编写过程中，我们除了遵循上述编写原则外，还在以下各方面作了特别的努力。

**1. 选材。**本教材的主要编写人员一贯认为，选材是一套教材成功与否的关键。因此，我们坚持以实用性、趣味性、信息性、可思性和前瞻性为标准，从英美国家的报刊和教学文库中精心挑选难易适中的素材作为本教材的课文和其他内容。

**2. 教材结构。**《21世纪大学实用英语》(全新版)核心教材包括《综合教程》、《综合练习》和《教学参考书》(1—4册)，另外还有“21世纪大学实用行业英语”和“21世纪大学实用实训英语”两个子系列。

核心教材着眼于循序渐进地培养学生的英语基本能力和实用技能。第一、二册在强调实用性的同时，更加注重提高学生的英语基本能力，第三、四册则更多地关注学生职场英语运用能力的培养。《综合教程》各单元由听、读、说、译和写及轻松时刻等5个部分组成。《综合练习》则由视听练习、课文练习和高等学校英语应用能力考试(PRETCO)练习或大学英语四级考试(CET-4)练习组成。在编写过程中，我们力图使《综合教程》和《综合练习》各有侧重，但

相互间又紧密配合,形成一个有机的整体。

作为核心教材的拓展,“21 世纪大学实用行业英语”和“21 世纪大学实用实训英语”两个子系列旨在为学生提供更为直接和深入的训练,让学生根据自己的职业规划和未来工作岗位的实际需求,有的放矢地培养在各种职场中运用英语的能力,提高自己的竞争力,为未来的职业发展打下良好的基础。

**3. 注解和练习用语。**由于本系列核心教材的起点词汇量为 1 000 词,我们在编写过程中,通过计算机筛选,严格控制注解和练习用词,原则上在学生已学的词汇量内做文章。为了让注解和练习用词更加规范、贴切,并且围绕课文主题展开,我们对所有的注解和练习都字斟句酌,并经过外籍专家严格把关。

**4. 以人为本。**在教材编写的各个环节,我们都从使用者的角度来考虑问题。首先,学生是使用本教材的主体,我们的选材和练习都应以学生为中心来展开。比如,在选材过程中,决定材料取舍前先征求部分学生的意见,在确定练习形式前,尽量考虑学生的喜欢程度等。另外,为了给教师提供更加实用的帮助,本教材的《教学参考书》尽可能详尽地考虑了教学过程中的方方面面,并且按照《综合教程》的先后次序列出了教学要点。

总之,《21 世纪大学实用英语》(全新版)吸取了现行国内外同类教材的优点,以我国高职高专人才培养特点和教学改革成果为依据,将语言基础能力与实际涉外交际能力的培养有机地结合起来,以满足 21 世纪全球化社会经济发展对人才的要求。具体说来,本套教材具有下列特点。

**1. 注重培养听说能力。**本教材根据相关课程体系改革的要求,与时俱进,以“听、说”为重点,将听、说题材与课文主题保持一致,把听、说、读、写、译的技能训练有机地结合起来,使学生的听说训练贯穿于课程教学的始终。

**2. 强调培养职业技能和素质。**根据高校毕业生求职及工作岗位上的实际需求,本教材通过核心加拓展的方式,提供了相关的实用训练,力求使学生通过切合实际的学习过程打下一定的基础,在今后的日常或涉外工作时能更加熟练地掌握和使用英语。

**3. 将“教、学、练、考”融为一体。**除了与课文内容相关的练习外,本教材还配有专门针对高等学校英语应用能力考试(1—3 册)和大学英语四级考试(第 4 册)的习题和题解,以期让学生在巩固所学内容的同时,能够适应各种英语能力考试。

**4. 拓展教学时空,实现教材的立体化。**本教材不仅选材广泛,注重“跨文化”知识的教学,还充分利用现代科技的力量,将纸质教材和音带、MP3 光盘、多媒体助学课件、电子教案及网络课程等相互配套,让使用者充分利用现代教学手段,立体、互动地引导学生开发各种学习潜能。

《21 世纪大学实用英语》(全新版)核心教材由复旦大学、上海交通大学的翟象俊、余建中、陈永捷、梁正溜教授等主编。上海和全国各地多所高等院校的资深专家共同参加了全套教材的编写工作。

编 者  
2012 年 8 月



# 使用说明

本书为《21 世纪大学实用英语》(全新版)系列教材《综合练习》第 4 册。全书共 8 个单元,供与《综合教程》第 4 册配套使用。本书对《综合教程》起到补充和增强的作用,同时,也为学生今后参加大学英语四级考试打下基础。

本书每一单元包括视频练习(Video Exercises)、课文练习(Text Exercises)和大学英语四级考试练习(Exercises for CET-4)3 个部分。

视频练习一般由一段跟《综合教程》课文内容相关的视频和练习组成。视频的语速经过特殊处理,难易度在大学二年级学生可以接受的范围之内。为了帮助学生更好地理解视频内容,教师可以在播放视频之前,先让学生熟悉相关词表中的生词,然后让学生完整地看完视频。此后根据情况,可以让学生立即回答针对视频设计的问题,或让学生再看一两遍视频后做练习。

课文练习主要由构词练习(Word Building)、翻译(Translation)、阅读理解(Reading Comprehension)等内容组成,目的是帮助学生巩固课堂所学并且适当增加阅读量。

构词练习通过介绍英语的主要构词方法,让学生在实际情况中掌握这些构词方法。除了本书所给的例子外,使用本书的学生还可以举一反三,尽可能多地列出用相似方法构成的英语单词。

翻译含 Text A 的短语或词组汉译英和 Text B 的短语或词组英译汉练习。由于《综合教程》中已经有了句子练习,因此本练习主要让学生具体应用课文中出现的短语和词组,使他们进一步掌握它们。

阅读理解的两篇文章都跟《综合教程》中同一单元的主题相关。这样做的目的是为了提 高单词和词组的复现率,并使学生进一步熟悉课文结构和相关的各种表达方法。文章后的练习一般采用单项选择题。教师可以让学生在规定的时间内完成阅读,然后快速回答问题。如果学生的答对率较低,教师可以让学生延长阅读时间;反之,则应进一步压缩阅读时间。

大学英语四级考试练习包含正式考试中所有题型的模拟练习,每份练习卷中都编了跟真实考试一样多的习题,完全按照考试的要求编写。

本书在第 4 单元后有一份针对《综合教程》前 4 个单元的期中试卷,第 8 单元后有一份针对后 4 个单元的期末试卷。学生应当在规定的时间内完成试卷内容,以检查自己的学习情况。

全书最后有一份完整的大学英语四级考试模拟试卷,供学生了解自己的应考能力。

本书所有练习答案和听力练习的文字材料均单独装订。使用本书的学生应该在做完练习后再查对相关答案。

本书可由学生自主学习,也可由教师在课堂上择要讲解。如果使用本书的学校决定让学生自主学习本书,我们建议教师在学生初次使用本书时,给予学生一定的指导。

编 者  
2012 年 8 月

# CONTENTS

## ***Unit 1 Habits***

Part I Text Exercises 1

Part II Exercises for CET-4 7

## ***Unit 2 Life Tips***

Part I Text Exercises 12

Part II Exercises for CET-4 18

## ***Unit 3 Business the Easy Way***

Part I Text Exercises 27

Part II Exercises for CET-4 33

## ***Unit 4 Money Matters***

Part I Text Exercises 37

Part II Exercises for CET-4 43

## ***Test Yourself*** (for Units 1-4) 52

## ***Unit 5 Rising stars***

Part I Text Exercises 62

Part II Exercises for CET-4 68

## ***Unit 6 From Failure to Success***

Part I Text Exercises 72

Part II Exercises for CET-4 78

## ***Unit 7 Learning a Second Language***

Part I Text Exercises **87**

Part II Exercises for CET-4 **93**

## ***Unit 8 Technology***

Part I Text Exercises **98**

Part II Exercises for CET-4 **105**

***Test Yourself*** (for Units 5-8) **113**

***Test Yourself*** (for CET-4) **123**

# UNIT 1

## Habits

### Part I Text Exercises

#### I. Video Exercises

Watch a video clip and answer the questions about it. Getting to know the words and expressions in the box below first may be helpful.

#### Word Bank

lecture /'lektʃə/ <i>n.</i> 讲课	tactic /'tæktɪk/ <i>n.</i> 策略
workload /'wɜ:kləʊd/ <i>n.</i> 工作量	pace /peɪs/ <i>vt.</i> 为...定步速
manageable /'mænɪdʒəbl/ <i>a.</i> 可做到的	attentive /ə'tentɪv/ <i>a.</i> 专心的
cram /kræm/ <i>vt.</i> 填塞	

- How many study habits or tactics has the speaker talked about in the video?  
A) 1.                      B) 2.                      C) 3.                      D) 4.
- Why is it important to make notes in class according to the speaker?  
A) It helps bring out important points the speaker might have made.  
B) It helps the listener practice writing.  
C) It helps other people know what the speaker has said without attending the lecture.  
D) It helps the listener save time.
- What should students do when they have assignments?  
A) Put them off.  
B) Cram a whole bunch into one session.  
C) Do a manageable amount each day.  
D) Ask for help.
- What is the speaker's last suggestion?  
A) Take small breaks.  
B) Sleep as much as possible.  
C) Eat well.  
D) Make full use of the library.



## II. Word Building

In English, the suffix *-ure* can be added to many verbs to form nouns that refer to "the action," "process" or "result of." (在英语中, 后缀 *-ure* 可以加在许多动词之后, 表示“动作”、“过程”或“结果”之义。)

e.g.

fail + *-ure* → failure

please + *-ure* → pleasure

Add the suffix *-ure* to the following verbs and fill in the following sentences with them. (在下列动词之后加后缀 *-ure* 构成新词, 并将它们填入句中空格。)

### Verbs

### Nouns

expose

\_\_\_\_\_

press

\_\_\_\_\_

close

\_\_\_\_\_

create

\_\_\_\_\_

depart

\_\_\_\_\_

mix

\_\_\_\_\_

displease

\_\_\_\_\_

compose (使平静)

\_\_\_\_\_

1. My \_\_\_\_\_ at his behavior was somewhat diminished when he came and apologized to me.
2. The \_\_\_\_\_ of the factory will lead to a number of job losses.
3. He rose and walked slowly away. His \_\_\_\_\_ was unnoticed as his arrival had been.
4. Despite the \_\_\_\_\_ of work, he managed to find time to learn English.
5. There is a direct link between \_\_\_\_\_ to sun and skin diseases.
6. The man burst into tears at the news, but his wife maintained \_\_\_\_\_.
7. Human beings are the only \_\_\_\_\_ capable of abstract thinking.
8. Human nature is a(n) \_\_\_\_\_ of good and bad qualities.

## III. Fill in the blanks with words translated from the Chinese given in brackets. (for Text A)

1. She finally \_\_\_\_\_ (实现目标) of losing thirty pounds within one month.
2. Though people are aware that smoking is dangerous to health, they find it difficult to \_\_\_\_\_ (克服这个坏习惯).
3. Studies show that this drug is likely to have a lot of \_\_\_\_\_ (不良影响) on

the patients.

4. The doctor will see you again next week. \_\_\_\_\_ (在此期间), you must rest as much as possible.
5. If you haven't \_\_\_\_\_ (决定) a birthday gift for your wife, flowers could be a good choice.
6. My mother went shopping and \_\_\_\_\_ (储备) food and drinks for the party.
7. If a smoker realizes what leads him to smoke, he might be able to \_\_\_\_\_ (去除诱因) for smoking.
8. If you want to lose weight more effectively, \_\_\_\_\_ (密切关注你的行为) in your mind or in a journal, paying special attention to why you start or stop eating.
9. She looked so pale as if to \_\_\_\_\_ (昏倒). But she would rather \_\_\_\_\_ (饿死) than be caught by the enemy.
10. When \_\_\_\_\_ (出现了负面的想法), go out and do something you enjoy.
11. It is universally agreed that the right to live \_\_\_\_\_ (排在...之前) over all other considerations.
12. It is extremely \_\_\_\_\_ (罕见的) for a habitual smoker to \_\_\_\_\_ (克服诱惑) of cigarettes within one month.
13. People who try to quit drinking may struggle and \_\_\_\_\_ (酒瘾复发) at some point as a result of stress and other factors.
14. Having too many people on the team slows our work down \_\_\_\_\_ (而不是) speeding it up.
15. Although you haven't lost a lot of weight in the health and fitness program, you have \_\_\_\_\_ (打下了良好的基础) for effective weight control.

#### IV. Match the English phrases and expressions in the left column with the Chinese ones in the right column. (for Text B)

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. lay out a schedule ( )                    | A. 厌恶某人       |
| 2. have a hard time / be in trouble ( )      | B. 一遍又一遍地做某事  |
| 3. hold sb. back ( )                         | C. 从整体上看      |
| 4. do sth. ahead of time ( )                 | D. 一直走在正确的道路上 |
| 5. get spending under control ( )            | E. 产生巨大的影响    |
| 6. in one's totality ( )                     | F. 培养积极的习惯    |
| 7. make a huge difference ( )                | G. 控制开销       |
| 8. wait around for good things to happen ( ) | H. 用...代替     |
| 9. put away a portion of the money ( )       | I. 引用某人的话     |
| 10. quote sb. ( )                            | J. 继续做某事      |
| 11. separate needs from wants ( )            | K. 制订计划       |
| 12. keep on track ( )                        | L. 处境困难       |

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 13. develop positive habits ( )               | M. 空等好事发生         |
| 14. cut back ( )                              | N. 集中思想做作业        |
| 15. get down on sb. ( )                       | O. 阻挡某人进步         |
| 16. keep up sth. ( )                          | P. 提前做某事          |
| 17. replace sth. with ( )                     | Q. 达到目的           |
| 18. focus on schoolwork ( )                   | R. 把一部分钱存起来       |
| 19. do sth. over and over ( )                 | S. 减少             |
| 20. reach a goal / achieve a goal / get there | T. 把需要的东西与缺少的东西分开 |

V. Read the following passages and choose the best answer for each of the questions.

### Passage 1

The trouble with most 'bad habits is that we perform them without thinking. Micah automatically cracks his knuckles(指节) when he is tense. Lucila bites her nails but is surprised when someone tells her to take her hands out of her mouth.

These habits and others — like hair twirling, leg jiggling, or pencil tapping — won't really harm you. But they are thoughtless actions that may annoy(使生气) other people.

#### Not All Bad

Psychologist Tim Wysocki says, "A habit is a strong behavior that is repeated over and over." Some habits are positive ones, especially if they are part of a routine.

Positive habits are often performed consciously. Lucila takes good care of her teeth, brushing and flossing(用洁牙线剔牙齿) regularly.

Micah may crack his knuckles, but he has the good habit of washing his hands before eating.

Many habits are beneficial(有益的), like looking both ways before crossing the street, and clearing your dirty dishes from the table.

#### Break That Bad Habit

"Changing may be difficult, but that doesn't mean we can't do it," says psychologist Timothy Wilson.

Everyone develops a bad habit now and then. Many of them go away, or you can break them through willpower(意志力). But others seem harder to get rid of. For those, most people do better if they have a plan of action.

Here are some hints for breaking a habit and getting back in control:

##### 1. See yourself as others see you.

Lucila practiced looking in the mirror(镜子) while she chewed(咬) on a fingernail. She didn't really think she looked like a squirrel — more like a rabbit eating a carrot. "It wasn't a pleasant sight," she says. "Whenever I start to bite my nails now, I think about how I look. It helps me remember to do something else with my hands."

##### 2. Understand your feelings.

Micah's knuckle cracking happened mostly when he felt anxious(紧张的). He says, "I guess I did it whenever I wasn't very sure of myself."

Lucila discovered that she bit her nails whenever she was feeling down. "Chewing on something seemed comforting," she explains.

### 3. Substitute another activity.

"When I get uptight(紧张的) now," Micah says, "I take a couple of deep breaths. This is my way of saying STOP! Then I do some kind of exercise, like riding a bike or even walking around."

Lucila tries sucking(吮吸) on hard candy or chewing gum when she is down in the dumps(沮丧).

"That keeps my fingers out of my mouth," she says.

"Then I call a friend or listen to some music. That always makes me feel better."

1. What of the following statements does NOT the author agree with?
  - A) A habit is the result of repeating a behavior again and again.
  - B) A habit is always performed unconsciously.
  - C) All habits can be changed.
  - D) Some habits are harder to get rid of than others.
2. For those habits that are hard to get rid of, the author suggests \_\_\_\_\_.
  - A) building a strong willpower
  - B) replacing a bad habit with a good one
  - C) making a plan of action
  - D) seeking help from psychologists
3. Lucila bites her fingers when she feels \_\_\_\_\_.
  - A) anxious
  - B) surprised
  - C) hungry
  - D) depressed
4. In order to stop biting her fingers, Lucila tries \_\_\_\_\_ instead.
  - A) sucking on something else
  - B) calling a friend
  - C) doing exercise
  - D) listening to music
5. What does Micah do to avoid cracking his knuckles?
  - A) Taking a couple of deep breaths.
  - B) Saying STOP to himself.
  - C) Walking around.
  - D) Looking in the mirror.

### Passage 2

There's plenty of advice on how to avoid health problems down the road — and it's important advice.

But what about now?

All that talk of benefits "later on down the road" actually discourages(阻止) some of us from