

5大原则 让英文原版书不再难读 一年读完50本 | From Hating Books to Reading 50+ a Year: Here's How

00:00	In this video , I 'll share five reading principles that helped me go from hating books to reading over 50 books a year .	在这个视频中，我将分享五个阅读原则，帮助我从讨厌书籍变成每年阅读 50 多本书。
00:06	If you know reading is important to you and your career ,	如果您知道阅读对您和您的职业很重要，
00:09	but you are struggling to finish books ,	但你正在努力读完书，
00:11	remember what you read , or you just find English books very difficult to read , this video is for you .	记住你读过的内容，或者你只是觉得英文书很难读，这个视频适合你。
00:17	Hello everyone , my name 's Carrie .	大家好，我叫嘉莉。
00:18	I spent 13 years as a conference interpreter working with leaders like Warren Buffett ,	我作为会议口译员工作了 13 年，与像沃伦·巴菲特这样的领导人一起工作，
00:22	Henry Dalio , and for organizations like the UN and Goldman Sachs .	Henry Dalio，以及联合国和高盛等组织。
00:25	Here is something that most people do n't know about me .	这是大多数人不知道的关于我的事情。
00:28	I used to really , really hate reading .	我曾经非常非常讨厌读书。
00:31	I found it not only boring , but painfully difficult .	我发现这不仅无聊，而且非常困难。
00:35	But everything changed after I started using these five principles .	但当我开始使用这五个原则后，一切都改变了。
00:38	I went from hating books to actually love reading .	我从讨厌书到真正喜欢读书。
00:42	It has opened so many incredible doors in my career ,	它为我的职业生涯打开了许多令人难以置信的大门，
00:45	changed how I communicate , and honestly ,	改变了我的沟通方式，老实说，
00:47	reading has made me both more efficient and happier .	读书让我变得更有效率、更快乐。

00:50	Principle number one , only read what 's useful .	原则第一，只读有用的内容。
00:53	Drop what does n't serve you fast .	放弃那些不能快速为你服务的东西。
00:55	I used to feel pressure to read what 's popular out there .	我曾经对阅读那里流行的内容感到有压力。
00:58	There was one time I noticed a book all over social media ,	有一次我注意到社交媒体上到处都是一本书,
01:01	I think Bill Gates recommended it ,	我认为比尔盖茨推荐过它,
01:03	and everyone around me was reading that book .	我周围的每个人都在读那本书。
01:05	So I thought to myself , this book must be amazing .	所以我心里想，这本书一定很精彩。
01:08	I must love it .	我一定会喜欢它。
01:09	So I bought it right away .	所以我马上就买了。
01:11	But reading that book was pure torture .	但读那本书纯粹是一种折磨。
01:13	I kept checking how many pages are left ,	我一直在检查还剩多少页,
01:16	thinking , when will this chapter And ,	想着，这一章什么时候才能有，还有，
01:18	after forcing myself to read the book for a week , I realized something .	在强迫自己读了一周这本书之后，我意识到了一些事情。
01:22	This is not going to work .	这是行不通的。
01:24	If I want to build a habit of reading ,	如果我想养成读书的习惯
01:26	I can't keep torturing myself with books I hate .	我不能继续用我讨厌的书来折磨自己。
01:29	Nobody keeps doing something they hate every single day .	没有人每天都会继续做他们讨厌的事情。
01:32	And that 's when I came up with this principle .	就在那时我提出了这个原则。

01:34	I only read what 's useful .	我只读有用的内容。
01:36	And if a book has no use for me , I drop it fast .	如果一本书对我没有用处，我就会很快把它扔掉。
01:39	I define a book 's usefulness in three ways .	我用三种方式定义一本书的有用性。
01:42	It either helps me solve problems , satisfy my curiosity , or entertains me .	它要么帮助我解决问题，满足我的好奇心，要么娱乐我。
01:47	Let me explain each category .	让我解释一下每个类别。
01:49	First , there are books that help me solve specific problems .	首先，有一些书籍可以帮助我解决具体问题。
01:52	When I struggle to build habits , I read Atomic Habits and Tiny Habits .	当我努力养成习惯时，我会阅读《基本习惯》和《微小习惯》。
01:56	These books taught me how to build lasting habits .	这些书教会了我如何养成持久的习惯。
01:59	When I was dealing with depression ,	当我面对抑郁症时，
02:00	I read books about neuroscience and dopamine to understand what was happening in my brain .	我阅读有关神经科学和多巴胺的书籍，以了解我的大脑中发生了什么。
02:05	So you can see , these books helped me solve very specific problems in my life .	所以你可以看到，这些书帮助我解决了生活中非常具体的问题。
02:09	Second , there are books that satisfy my curiosity .	其次，有满足我好奇心的书。
02:12	I am fascinated by geniuses who have huge successes in different fields ,	我对在不同领域取得巨大成功的天才着迷，
02:16	like Benjamin Franklin , Elon Musk , or Richard Feynman .	像本杰明·富兰克林、埃隆·马斯克或理查德·费曼。
02:20	I want to know how they did what they did .	我想知道他们是如何做到的。
02:22	So I read their biographies and autobiographies to satisfy that curiosity .	所以我读了他们的传记和自传来满足这种好奇心。
02:27	category is the books that entertain me .	类别是让我开心的书。
02:29	I enjoy fantasy books by Neil Gaiman ,	我喜欢尼尔·盖曼的奇幻小说，

02:32	sci-fi novels like The Three - Body Problem ,	《三体》等科幻小说,
02:34	or books written by comedians like How to American by Jimmy O.	或者喜剧演员写的书, 比如 Jimmy O. 的《How to American》。
02:37	Yang .	杨.
02:38	By the way , that is a really funny book and I highly recommend it .	顺便说一下, 这是一本非常有趣的书, 我强烈推荐它。
02:40	These books are so much more entertaining than TV shows and movies and I love reading them .	这些书比电视节目和电影有趣得多, 我喜欢阅读它们。
02:45	And here is the most important part .	这是最重要的部分。
02:48	If a book is n't useful to me , me .	如果一本书对我没有用, 那就是我。
02:50	In other words , it does n't fit into any of the three categories I just talked about .	换句话说, 它不属于我刚才谈到的三个类别中的任何一个。
02:54	I drop it without feeling guilty .	我放弃它而不感到内疚。
02:56	For example , the 5 am club .	例如, 凌晨 5 点俱乐部。
02:58	You probably have heard the book .	你可能听说过这本书。
03:00	It 's a great book and it 's life changing for a lot of people .	这是一本很棒的书, 它改变了很多人的生活。
03:03	But it 's not very useful to me because I already get up early in the morning and I did n't really enjoy the story .	但这对我来说不是很有用, 因为我早上已经起得很早, 而且我不太喜欢这个故事。
03:10	So I stopped reading after chapter four and I 'm 100 % fine with it .	所以我在第四章之后就停止阅读了, 我对此百分百满意。
03:14	Principle number two , read multiple books at the same time .	原则第二, 同时阅读多本书。
03:17	In the past , I only read one book at a time .	过去, 我一次只读一本书。
03:20	But then I learned people like Elon Musk and Evolved Revicon ,	但后来我了解到像 Elon Musk 和 Evolved Revicon 这样的人,

03:23	these are really smart people , they read many books at once .	这些人真的很聪明，他们同时读了很多书。
03:27	They say it is a great way to learn and read .	他们说这是学习和阅读的好方法。
03:30	So I decided to give it a try .	所以我决定尝试一下。
03:31	Oh my god , completely changed how I read .	天啊，彻底改变了我的阅读方式。
03:33	So basically , there are two ways to read multiple books at the same time .	所以基本上，有两种方法可以同时阅读多本书。
03:37	The first is to read multiple books on the same subject .	首先是阅读同一主题的多本书。
03:40	So this is called syntopical reading .	所以这就是所谓的主题阅读。
03:42	So all the books you read at the same time shares one topic .	所以你同时读的所有书都有一个主题。
03:45	This is a great way to learn something new .	这是学习新东西的好方法。
03:47	When I started learning about marketing , I read five marketing books together .	当我开始学习营销时，我一起读了五本营销书籍。
03:51	It helped me see what was really important because those key ideas ,	它帮助我了解什么是真正重要的，因为这些关键想法，
03:56	the fundamental ideas , kept showing up in different books .	基本思想不断出现在不同的书中。
04:00	And this is one of the fastest way for you to learn any subject .	这是您学习任何科目最快的方法之一。
04:03	The second way to read multiple books at the same time is to read books about different topics to keep things interesting .	同时阅读多本书的第二种方法是阅读不同主题的书籍，以便事情变得有趣。
04:10	about why we all love social media ,	关于为什么我们都喜欢社交媒体，
04:12	because we can watch all kinds of different content .	因为我们可以观看各种不同的内容。
04:15	One minute you are watching a vlog video ,	前一分钟你正在观看视频博客视频，
04:17	next minute you are learning about communication ,	下一分钟你就开始学习沟通，

04:19	next minute you are learning about business .	下一分钟你就开始学习商业知识。
04:21	I use the same idea with books .	我对书籍也用同样的想法。
04:23	Right now , I 'm reading a book on persuasion ,	现在我正在读一本关于说服的书
04:25	a sci-fi story book by Ted Chiang ,	特德·蒋 (Ted Jiang) 的科幻故事书,
04:28	some poems by Rumi , a book on sales ,	鲁米的一些诗, 一本关于销售的书,
04:30	and another book on writing scripts .	以及另一本关于编写脚本的书。
04:32	When I get bored with one book , I just switched to another .	当我对一本书感到厌倦时, 我就会转向另一本书。
04:35	It keeps reading fun and interesting .	它让阅读变得有趣和有趣。
04:39	I used to just read books from bestseller lists because I did n't know what to read .	我以前只看畅销书排行榜上的书, 因为我不知道读什么。
04:45	So I thought if a book was popular , it must be good .	所以我想, 如果一本书很受欢迎, 那它一定是好书。
04:47	And then I noticed something interesting .	然后我注意到一些有趣的事情。
04:50	Many of these bestseller books disappear after a year or six months ,	许多畅销书在一年或六个月后就消失了,
04:54	because they were n't actually good .	因为他们实际上并不好。
04:56	The only reason they made it to the bestseller list was great marketing and hype .	他们进入畅销书排行榜的唯一原因是出色的营销和炒作。
05:01	So now I focus on books that have withstood the test of time ,	所以现在我专注于那些经受住时间考验的书籍,
05:05	because I learned about something called the Lindy effect .	因为我了解到一种叫做林迪效应的东西。
05:07	So the Lindy effect tells us that the longer something has been around ,	所以林迪效应告诉我们, 某物存在的时间越长,
05:11	the more likely it 's going to stick around .	它越有可能留下来。

05:14	So if an idea has been around for 500 years ,	所以如果一个想法已经存在了 500 年
05:17	it will likely to be around for another 500 years .	它可能还会存在 500 年。
05:21	The same idea applies to books .	同样的想法也适用于书籍。
05:23	Take How to Win Friends and Influence People as an example .	以如何赢得朋友和影响他人为例。
05:25	It was first published in 1936 , so almost 90 years ago .	该书首次出版于 1936 年，距今已近 90 年。
05:29	And it 's one of the best books on communication .	这是关于沟通的最好的书籍之一。
05:31	If I could only recommend one book on communication today , it will still be that book .	如果我今天只能推荐一本关于沟通的书，那仍然是那本书。
05:36	It will likely to be valuable and read by other people 90 years from now .	90 年后，它可能会很有价值并被其他人阅读。
05:41	Why ?	为什么？
05:41	Because this book talks about principles that wo n't change with time .	因为这本书讲的是不会随着时间而改变的原则。
05:45	It has a lot of value .	它有很大的价值。
05:47	So next time you want to read a book , look for time-tested books .	因此，下次您想读书时，请寻找经过时间考验的书籍。
05:51	These books are reliable and they are far more valuable because they have proven their worth over and over and over again .	这些书是可靠的，而且更有价值，因为它们已经一次又一次地证明了它们的价值。
05:59	Principle number four , use every format .	原则四，使用每种格式。
06:01	So in this principle , I 'm going to show you how to use different formats ,	因此，本着这个原则，我将向您展示如何使用不同的格式，
06:04	physical books , e-books , and audio books to help you read better .	实体书、电子书和有声读物可帮助您更好地阅读。
06:08	One of my favorite books is 12 Rules for Life by Jordan Peterson .	我最喜欢的书之一是乔丹·彼得森（Jordan Peterson）写的《生活的 12 条规则》。

06:12	This book is fantastic and I found the content really useful for me .	这本书太棒了，我发现其中的内容对我来说非常有用。
06:16	But when I started reading it back in 2018 ,	但当我在 2018 年开始阅读这本书时，
06:18	the language was sometimes difficult to process .	语言有时很难处理。
06:21	I got stuck on one chapter for I think about two weeks because I could n't move on .	我在某一章上卡住了大约两个星期，因为我无法继续下去。
06:27	I had trouble reading those very long sentences .	我读那些很长的句子有困难。
06:29	Then I discovered something that changed everything .	然后我发现了一些改变一切的事情。
06:32	Audiobooks .	有声读物。
06:33	Here 's the trick .	这就是窍门。
06:34	If you have trouble understanding a book or reading a book ,try listening to it .	如果您在理解一本书或阅读一本书时遇到困难，请尝试听它。
06:38	Because when somebody reads to you ,	因为当有人读给你听时
06:41	they pause the sentences for you ,	他们为你暂停句子，
06:43	they break it up for you ,and they have changes in their tone to help you understand the content better .	他们会为您分解内容，并且改变语气以帮助您更好地理解内容。
06:48	This really worked for me .	这确实对我有用。
06:49	When I switched to the audio version of 12 Rules for Life ,	当我切换到《生活的12条规则》的音频版时，
06:53	I found myself sailing through the chapters because ,	我自己在这些章节中航行得很顺利，因为，
06:56	you know ,all of a sudden it becomes very easy for me to understand .	你知道，突然之间我就变得很容易理解了。
06:59	By the way ,I use Audible ,and Audible is like a giant library of audiobooks .	顺便说一句，我使用 Audible，Audible 就像一个巨大的有声读物图书馆。

07:04	And most of the books you find on Amazon , they have an audio version there .	您在亚马逊上找到的大多数书籍都有音频版本。
07:08	I 've been a member of Audible since 2017 .	我自 2017 年起成为 Audible 的会员。
07:10	Honestly , it is one of my favorite services .	老实说，这是我最喜欢的服务之一。
07:13	I highly , highly recommend it .	我强烈、强烈推荐它。
07:15	So if you have trouble reading a book that 's interesting ,	所以如果你在读一本有趣的书时遇到困难
07:18	useful , entertaining , try a different format .	有用、有趣，尝试不同的格式。
07:20	I sometimes even listen to an audiobook and read the physical book at the same time ,	有时我甚至一边听有声书，一边读实体书，
07:25	because it will help me concentrate .	因为它会帮助我集中注意力。
07:27	Some people might say , well , Carrie ,	有些人可能会说，嘉莉，
07:29	is n't that a lot of money if I buy different formats of books ?	如果我买不同格式的书，这不是很多钱吗？
07:32	Yes , I agree .	是的，我同意。
07:33	But think about this .	但想想这一点。
07:35	If you are a professional who wants to grow in your career ,	如果您是一位想要在职业生涯中成长的专业人士，
07:37	you want to grow as a person , books are probably the best investment you can make .	如果你想成长，书籍可能是你能做的最好的投资。
07:42	Just one good idea from a good book can change your whole career or change your whole life .	一本好书中的一个好主意就可以改变你的整个职业生涯或改变你的整个生活。
07:47	Principle number five , apply what you learn .	原则五，学以致用。
07:49	I used to read books , close them , and then forget about them .	我曾经读过书，合上它们，然后就忘记它们。
07:52	One time , a friend asked me about a book I just finished .	有一次，一位朋友问我刚读完的一本书。

07:55	She said ,hey ,Carrie ,what was the book about ?	她说，嘿，嘉莉，这本书是关于什么的?
07:57	I paused for several seconds and my mind went completely blank .	我停顿了几秒钟，脑子一片空白。
08:01	So I told her ,I do n't know .	所以我告诉她，我不知道。
08:02	I felt terrible afterwards ,because it was like I had n't read the book at all .	后来我感觉很糟糕，因为我根本没有读过这本书。
08:07	That 's when I changed how I read .	就在那时我改变了我的阅读方式。
08:09	I started using what I learned in books right away .	我立即开始运用在书本上学到的知识。
08:11	If I find a new word or phrase I like ,	如果我发现一个我喜欢的新单词或短语，
08:14	I use it in my writing and conversations right away .	我立即在写作和谈话中使用它。
08:17	If I learn an interesting concept ,I will tell my friends about it .	如果我学到一个有趣的概念，我会告诉我的朋友。
08:20	Teaching others about what you 've learned is the best way to learn and remember things .	向他人传授您所学到的知识是学习和记住事物的最佳方式。
08:26	If I learn some strategy from a book ,I will use it in my life also .	如果我从书本上学到一些策略，我也会在生活中运用它。
08:29	For example ,after reading Influence by Robert Cialdini ,	例如，在阅读了罗伯特·西奥迪尼的影响力后，
08:32	it is possibly one of the best books on persuasion and influence .	它可能是关于说服力和影响力的最好的书之一。
08:36	I started using principles I learned from the book about persuasion in my own communication .	我开始在自己的沟通中使用从书中学到的有关说服的原则。
08:41	I found it so interesting that these principles can help me influence and persuade others better .	我发现这很有趣，这些原则可以帮助我更好地影响和说服他人。
08:47	Taking action or applying what you 've learned from reading the books ,	采取行动或应用你从书中学到的知识，
08:51	be it using the word or teaching others or trying new strategy ,	无论是使用这个词、教导他人还是尝试新的策略，

08:54	will really help you remember what you read and help you absorb the things that you 've learned .	将真正帮助您记住所读的内容并帮助您吸收所学的内容。
08:59	These are the five principles that made reading enjoyable and life-changing for me .	这些是让阅读变得有趣并改变我生活的五个原则。
09:04	And I believe if you apply them ,	我相信如果你应用它们,
09:06	you will read faster , smarter ,	你会读得更快、更聪明,
09:08	and enjoy reading so much more .	并享受更多阅读的乐趣。
09:09	If you 're curious about the six books that changed my life , watch this video .	如果您对改变我生活的六本书感到好奇, 请观看此视频。

Highlight words

conversation	/kən'ver'seɪʃn/	n. (非正式) 交谈 web. 谈话 会话 对话
pause	/paʊz/	v. 暂停 停顿 暂停放像 n. 停顿 暂停键 停顿的时间 延长记号 web. 中止 停止 暂停游戏
blank	/blæŋk/	n. 空格 (记忆中的) 空白 空弹 adj. 空白的 空的 无图画 (或标记、装饰) 的 没表情的 v. 毫不理睬 (某人) 突然忘掉 突然思路模糊 web. 毛坯 坯料 空白页
multiple	/'mʌltipl/	adj. 数量多的 多种多样的 n. 倍数 web. 多重的 复合的 多次
persuasion	/pər'sweɪʒn/	n. 说服 劝说 (宗教或政治) 信仰 web. 劝导 说服力 劝服
poem	/'poʊəm/	n. 诗 韵文 web. 诗歌 诗篇 诗体文
audiobook		web. 有声读物
principle	/'prɪnsəpl/	n. 原理 原则 工作原理 法则 web. 主义 信条 准则
pressure	/'preʃər/	n. 压力 压强 挤压 大气压 v. 逼迫 使迫不得已 web. 压迫 强制 电压
notice	/'nəʊtɪs/	n. 注意 通知 通告 布告 v. 注意 留意 意识到 注意到 web. 公告 注意事项 通知公告
medium	/'mi:dɪəm/	n. (传播信息的) 媒介 手段 工具 方法 adj. 中等的 中号的 web. 媒体 介质 灵媒 缉凶
recommend	/rekə'mend/	v. 建议 推荐 介绍 劝告 web. 推荐产品 举荐
torture	/'tɔ:tʃər/	n. 酷刑 拷打 拷问 痛苦 v. 拷打 拷问 严刑逼供 使痛苦 web. 折磨 虐待 刑讯
pure	/pjʊər/	adj. 纯的 纯净的 纯粹的 干净的 web. 纯洁 纯洁的
realize	/'ri:əlaɪz/	v. <正式> 实现 意识到 领悟 理解 web. 认识到 了解 体会

force	/fɔ:rs/	n. 力 力量 武力 部队 v. 强迫 用力 使发生 (尤指趁他人尚未准备) 强作笑颜 web. 强制 迫使 原力
satisfy	/'sætɪsfai/	v. 使满意 使满足 满足 (要求、需要等) 向...证实 web. 满足需求 符合 使确信
curiosity	/.kjʊri'a:səti/	n. 好奇心 求知欲 珍品 罕见而有趣之物 web. 好奇号 有好奇心 火星探测车好奇号
entertain	/,entər'tein/	v. 娱乐 款待 使有兴趣 使快乐 web. 招待 使娱乐 怀抱
category	/'kætəgɔ:ri/	n. (人或事物的) 类别 web. 分类 种类 范畴
specific	/spə'sifik/	n. 特性 细节 特效药 特殊用途的事物 adj. 明确的 具体的 特定的 特有的 web. 特殊的
struggle	/'strʌgl/	n. 斗争 奋斗 努力 抗争 v. 斗争 挣扎 抗争 搏斗 web. 争斗 奋斗 篇 上位
deal	/di:l/	n. 协议 发牌 待遇 大量 v. 发牌 非法买卖毒品 贩毒 adj. 松木的 web. 交易 处理 应付
depression	/dɪ'preʃn/	n. 抑郁 沮丧 洼地 抑郁症 web. 忧郁症 萧条 消沉
neuroscience	/'nʊroʊsaɪəns/	n. 神经科学 web. 神经系统科学 神经学 神经系统学
dopamine	/'doʊpəmi:n/	n. 多巴胺 (神经细胞产生的一种作用于其他细胞的化学物质) web. 多巴明 多巴安 多巴氨
fascinate	/'fæsɪneɪt/	v. 使着迷 蛊惑 web. 迷住 使神魂颠倒 吸引
genius	/'dʒi:nɪəs/	n. 天才 天赋 天才人物 天资 web. 精灵 才华 天分
field	/fi:ld/	n. 场 字段 领域 田 v. 接 使参加竞选 使参加比赛 担任守场员 adj. 田间的 野外的 实地的 web. 田地 田野 栏位
biography	/baɪ'a:grəfi/	n. 传记 传记作品 v. 为...写传记 web. 自传 人物传记 传记文学
autobiography	/,ɔ:təbərɪ'a:grəfi/	n. 自传 自传体写作 web. 十九世纪男演员自传 自传文学 我就是我
comedian	/kə'mi:dɪən/	n. (讲笑话或趣事的) 滑稽演员 web. 喜剧演员 滑稽演员 滑稽人物
entertaining	/,entər'teɪnɪŋ/	n. 招待 adj. 有趣的 娱乐的 使人愉快的 v. “entertain”的现在分词 web. 娱乐性 娱乐性的 令人愉快的

guilty	/'gɪlti/	adj. 感到内疚的 感到惭愧的 犯有罪的 有过失的 web. 犯罪的 罪爱 原罪
basically	/'beɪsɪkli/	adv. 基本上 大体上 〈口〉 主要地 web. 从根本上说 基本地 本质上
syntactical		web. 主题性的
fundamental	/fʌndə'mentl/	n. 基础 基本原理 基本规律 根本法则 adj. 十分重大的 根本的 基础的 基本的 web. 根本性 基音
content	/'ka:ntent/	n. 内容 含量 容量 目录 v. 满足 满意 知足 使满意 adj. 满足 满意 愿意 web. 满足的 留言 内容 内涵
script	/skript/	n. 剧本 电影剧本 笔迹 广播（或讲话等）稿 v. 为电影（或戏剧等）写剧本 web. 脚本 手稿 手迹
switch	/switʃ/	v. 交换 转换 转变 掉换 n. 道岔 转变 闸（细软）枝条 web. 开关 交换机 交换器
bestseller	/'best'selər/	n. 畅销书 作者 畅销商品 web. 缥致 缥致时装 畅销品
disappear	/dɪsə'pir/	v. 消失 失踪 离开 绝迹 web. 不见 消失不见 不见了
hype	/haip/	n. （电视、广播等中言过其实的）促销广告 v. 夸张地宣传（某事物） web. 大肆宣传 炒作 天花乱坠的广告宣传
withstand	/wið'stænd/	v. 承受 经受住 抵住 顶住 web. 抵挡 抵抗 反抗
stick	/stik/	v. 粘贴 刺 忍受 戳 n. 条 枯枝 枝条 柴火棍儿 web. 棒 坚持 手杖
prove	/pru:v/	v. 证明 证实 展现 显示（自己）是 v. 后来被发现是 最终显现为 web. 证明是 检验 验证
format	/'fɔ:rmæt/	n. 总体安排 计划 设计 开本 v. 格式化 安排...的版式 web. 形式 格式化 磁盘 规格
audio	/'ɔ:dioʊ/	adj. 声音的 录音的 web. 音频 声卡 音效
physical	/'fɪzɪkl/	n. 体检 体格检查 adj. 身体的 肉体的 躯体的 客观存在的 web. 物理的 物质的 物理层
fantastic	/fæn'tæstɪk/	adj. 极好的 了不起的 很大的 大得难以置信的 n. 〈古〉 古怪的人 web. 奇异的 太奇妙了 美妙的
trick	/trɪk/	n. 技巧 诡计 诀窍 把戏 v. 欺骗 欺诈 adj. 意在欺骗的 容易使人上当的 虚弱有毛病的 web. 恶作剧 圈套 戏法

tone	/təʊn/	n. 语气 色调 音调 口气 v. 使更健壮 使更结实 使更有力 与...协调 web. 语调 音色 声调
sail	/seɪl/	n. 帆 乘船航行 (风车的) 翼板 v. 起航 飘 (船) 航行 (人) 乘船航行 web. 赛欧 风帆 新赛欧
audible	/'ɔ:dəbl/	adj. 听得见的 web. 可听见的 可听的 可闻的
giant	/'dʒaɪənt/	n. 巨人 伟人 巨兽 (故事中常为残酷而愚蠢的) 巨人 adj. 巨大的 特大的 伟大的 web. 捷安特 巨人传 巨大机械
concentrate	/'ka:nstretɪt/	n. 浓缩物 v. 聚精会神 集中 (注意力) 使...集中 (或集合、聚集) (使) 浓缩 web. 专心 全神贯注 精矿
career	/kə'rɪər/	n. 职业 事业 生涯 经历 adj. 〈美〉职业性质的 v. 飞奔 web. 职业生涯 工作 专业
professional	/prə'feʃənl/	n. 专家 专业人士 内行 职业运动员 adj. 职业的 专业的 有职业的 娴熟的 web. 专业人员 职业经历
investment	/ɪn'vestmənt/	n. 投资 投资额 投资物 值得买的东西 web. 投入 投资学 投资理财
afterwards	/'æftərwərdz/	adv. 后来 以后 web. 然后 之后 过后
phrase	/freɪz/	n. 短语 词组 习语 成语 v. 描辞 分乐节 (尤指为奏乐或歌唱) web. 片语 乐句 习惯用语
concept	/'kə:nsept/	n. 概念 观念 设想 观点 web. 思想 理念 概念车
strategy	/'strætədʒi/	n. 策略 战略 策划 战略部署 web. 策略模式 谋略 计谋
persuade	/pər'sweɪd/	v. 说服 劝说 使信服 使相信 web. 劝服 劝导
absorb	/əb'zɔ:rb/	v. 吸收 吸附 吸引 吸取 web. 吞并 并吞 使专心
curious	/'kjʊriəs/	adj. 奇特 稀奇古怪 求知欲强的好奇的 web. 奇异的 古怪的 稀奇古怪的