

step 2 - Lesson 32

Table of Contents

- [1. part 1](#)
- [2. part 2. 部分](#)
- [3. What Your Sense of Time Tells about You \(I\)](#)

Lesson 32

1. part 1

Interviewer: Could you tell me /how we should keep fit?

采访者：您能告诉我，我们应该如何保持健康吗？

Dr. Davis: Well /really what we should do /is to try **to** [erm （思索该说什么话时发出的声音）哦，嗯] **keep fit** all round 全面的；多方面的。

Now **what do I mean** by that? I mean er **such** things **as** keeping up our **strength** /and our **suppleness** 柔软；易弯曲；顺从；柔韧度 /and our **stamina** (n.)耐力；耐性；持久力。

Example 1. 案例 stamina

→ stamina（活力）来自拉丁语stamina，是stamen的复数形式，而stamen的原意是“织布机上的经线”，是纺织时的基础，其中的sta表示“stand”（站立）。因此stamina的本意就是“多根经线”。

由于在罗马神话中，人的生命取决于命运三女神手中的命运之线，因此stamina也就与人的生命力产生了联系，表示构成生命的基本要素、生命活力。

原本表示“经线”的stamen现在则用来表示植物的“雄蕊”，因为雄蕊的形状与“经线”相似，在植物繁殖过程中的基础作用，也与“经线”在纺织时的基础作用相同。

stamina：['stæmɪnə] n.活力，精力，生命力，持久力，耐力，康复能力 stamen：['steɪmən] n.雄蕊

Now er you may say /why do we need all three of those things?
Well, erm strength **is useful** really just (ad.)真正地；确实；完全 /so that we erm **don't strain** (v.)拉伤，扭伤；绷紧 **muscles** /or **pull ligaments** 韧带 **and tendons** 肌腱 /when we suddenly have to do something /er a bit energetic 精力充沛的；充满活力的；需要能量的；积极的 /**like** ① lift (v.) a heavy suitcase /or er perhaps er ② **shift** (v.)转移；挪动 **a wardrobe** /or even ③ get out of a chair or a bath 浴缸，浴盆。

Example 2. 案例 just

(ad.) (informal) really; completely 真正地；确实；完全

- The food **was just wonderful!** 那吃的实在是好极了！
- I can **just imagine** his reaction. 我完全可以想象出他的反应。

ligament

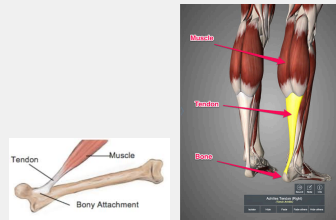
→ -lig-捆,约束 + -a- + -ment 名词词尾



tendon

a strong band of tissue in the body /that joins a muscle to a bone 腱

→ tend-,延伸, 伸长, -on,名词后缀。用于指腱, 肌腱。



Erm. Suppleness 柔韧度 is important er obviously /so that you can bend /and move freely /and reach (v.) things, again without injuring yourself.

And stamina 耐力, 持久力 is particularly important /so that you can [sort of 有点儿] **keep going** 继续; 维持下去 /without ... without **losing breath** 无法呼吸 /so you **have** endurance (n.).

主 One other **great plus** 优势; 好处; 长处 /about developing stamina 耐力 /系 **is** that /if you er maintain (v.) your stamina /over a period of years, it actually has an effect of **protecting** the heart /**against** heart disease.

戴维斯博士：嗯，我们真正应该做的，是努力保持全面健康。我这是什么意思？我的意思是，保持我们的"力量"、我们的"柔软度"，和我们的"耐力"之类的事情。现在你可能会说，为什么我们需要这三样东西？嗯，"力量"确实很有用，这样当我们突然需要做一些需要精力的事情时，比如举起一个沉重的手提箱，或者呢也许呢移动一个衣柜，甚至走出去时，我们就不会拉伤肌肉，或拉伤韧带和肌腱。一把椅子或一个浴缸。嗯。"柔软度"显然很重要，这样您就可以自由弯曲、移动，并够到东西，而且不会伤害自己。"耐力"尤其重要，这样你就可以继续前进，而不会.....而不会失去呼吸，这样你就有耐力。培养耐力的另一大好处是，如果你在几年内保持耐力，它实际上具有保护心脏免受"心脏病"的作用。

Interviewer: So out of those three, which is the most important?

记者：那么这三个中，哪个是最重要的呢？

Dr. Davis: Well, it **depends** who you are /and what you want to do.

I mean, the ... 主 the reason /for **keeping fit** /系 is **to keep fit** /for your way of life 生活方式, the life you choose.

Now, you may say /'Well, if I choose **to** [sort of] **flop** (v.) (因疲惫而) 猛然坐下, 沉重地躺下 about /in an armchair all day /watching telly 电视, I don' t need **to keep very fit**, do I?' Well, that' s unfortunately **not true** /because **there are always times** /when you **have to** make *a little bit of extra demand* on your body.

Erm by force of circumstance. You may **have to** suddenly lift (v.) something heavy /or **move (v.) something** /or may **have to** er run for a bus or whatever.

In which case /you could **do yourself an injury** /and you may even actually er **harm** something important, like your heart.

So /it is important /to actually **to try to** keep your fitness **a little bit ahead of** the sort of er way of life /that you have.

Just to give you ... to push yourself just that little bit harder /and get yourself just that little bit fitter.

戴维斯博士：嗯，这取决于你是谁以及你想做什么。我的意思是，.....保持健康的原因，是为了适应你的生活方式，你选择的生活。现在，你可能会说，“好吧，如果我选择整天坐在扶手椅上看电视，我不需要保持非常健康，不是吗？”不幸的是，事实并非如此，因为有时，您必须对自己的身体提出一点额外的要求。嗯，迫于环境的力量。您可能必须突然举起重物或移动某物，或者可能必须跑去公交车或其他什么。在这种情况下，您可能会伤害自己，甚至可能伤害一些重要的东西，例如您的心脏。因此，重要的是要真正尝试让自己的健康状况，比现有的生活方式提前一点。只是为了给你.....让自己更加努力一点，让自己变得更健康一点。

Interviewer: So /how do you do it?

采访者：那你是怎么做到的呢？

Dr. Davis: Well it doesn' t **have to be** all grim 严肃的；坚定的；阴冷的;令人不快的；令人沮丧的 and irksome (a.)使人烦恼的；令人生气的。
I mean, people have this view of *fitness er freaks* 畸形; 怪物;狂热爱好者 /you know, who sort of **are jogging** 慢跑 grim-faced 表情严肃,面孔铁青的 **round the park** you know, or who **are er working weights**, doing *all sorts of horrible exercises* you know.

Example 3. 案例
irksome

→ irk,愤怒， -some,形容词后缀。

PT ... Very grim indeed. It doesn' t have to be like that. To keep yourself fit, or get yourself fitter, which is really what it' s about, you just have to do a little bit more [each day, erm or even every other day] /for that matter.
By a little bit more /I mean /erm **for instance** just er walking a bit more often, a bit further, perhaps **getting off** （使某人）离开，出发，动身 the bus /a stop or two sooner 更早地。

Erm perhaps er doing a bit of ... a bit of cycling 骑自行车 /instead of travelling by public transport. Using the stairs /instead of going up in the lift.
It' s surprising the number of **people** /that erm I see [on the London tube 伦敦地下铁道] /**who** are actually standing [on the escalators 自动扶梯] **going down** you know, just standing there **slowly going down**.

And the same /with lifts 升降机，电梯. People who **take the lift down** I mean, that' s ridiculous 可笑的，荒谬的. You should **at least** walk down, but preferably 更合意地，最好是 **walk up**, because by **walking upstairs** /you actually perform (v.) really quite *a useful aerobic* 需氧的；好氧的;有氧的；增强心肺功能的 *exercise*, that' s an exercise /that develops stamina 耐力, and that' s having a beneficial effect /on your whole body, **toning (v.) you up** 使更健壮；使更结实；使更有力 /and helping to protect against *heart disease*.

戴维斯博士：嗯，这并不一定都是残酷和令人厌烦的。我的意思是，人们对健身怪胎有这样的看法，你知道，他们在公园里, 面色严峻地慢跑，或者你知道，他们正在举重，做各种可怕的运动。
PT.....确实非常严峻。它不一定是那样的。为了让自己保持健康，或者让自己变得更健康，这才是真正的意义所在，你只需要每天多做一点，呃，甚至每隔一天, 就做一点。我所说的多一点，是指呃，比如，多走一点，走远一点，也许早一两站下车。呃，也许呃，骑一点自行车，而不是乘坐公共交通工具。使用楼梯, 而不是乘坐电梯。令人惊讶的是，我在伦敦地铁上看到, 有多少人实际上站在自动扶梯上，你知道，只是站在那里慢慢地下。电梯也是如此。我的意思是，那些乘电梯下来的人，这太荒谬了。你至少应该走下去，但最好是走上楼，因为走上楼实际上是一种非常有用的有氧运动，这是一种增强耐力的运动，对你的整个身体产生有益的影响，使你强身健体，帮助你预防"心脏病"。

Example 4. 案例
aerobic

→ 词根aero, 空气。 -b同词根bio, 生命，见biology, 生物。存活生命的空气，即氧气。

tone

- (n.) [U] how strong and firm your muscles or skin are (肌肉) 结实，健壮；(皮肤) 柔韧
- how to improve your **muscle/skin tone** 如何使肌肉发达/皮肤柔韧
- (v.)[VN] ~ **sth (up)** : to make your muscles, skin, etc. firmer and stronger使更健壮；使更结实；使更有力
- Massage will help **to tone (v.) up** loose skin under the chin.按摩有助于使颏下松弛的皮肤柔韧起来。
 - a beautifully toned body 优美矫健的身体

Interviewer: So it isn' t necessary /to play squash (软式) 墙网球 ; 壁球 /three times a week /or go swimming /three times a week?

采访者 : 所以一周打3次壁球、游泳3次是没有必要的吗 ?

Dr. Davis: It isn' t necessary. Er actually /swimming is a rather good way /of keeping fit /because it' s particularly excellent /for erm *all three of the S-Factors* /if you like, the strength, the suppleness 柔韧度 /and the stamina. It helps /to develop *all three of those* rather well, and er it' s also a very pleasant and relaxing way /to keep yourself in shape.

Three times a week /**would be** just about right actually, or even *twice a week*, or even *once a week*.

Em. Squash though 不过 , 可是 , 然而 **is not** a good way /to get fit 健壮的 ; 健康的. You have to actually get fit /to play squash.

Squash is a very demanding (a.)要求高的 ; 需要高技能 (或耐性等) 的 ; 费力的 game. A very very er energetic (活动) 剧烈的 , 费力气的 ; 高能的 game, and in fact /you could do yourself a lot of damage 损害 ; 伤害 /by playing squash /if you' re not in good physical shape /to start with.

戴维斯博士 : 没有必要。嗯 , 实际上 , 游泳是一种很好的保持健康的方式 , 因为它对于呢所有三个 S 因素 (如果你愿意的话) 尤其出色 , 即力量、柔软度 , 和耐力。它有助于很好地发展这三个方面 , 而且这也是一种非常愉快和放松的 , 保持身材的方式。其实一周三次就差不多了 , 甚至一周两次 , 甚至一周一次。嗯。不过 , 壁球并不是健身的好方法。您必须真正保持健康 , 才能打壁球。壁球是一项要求非常高的运动。这是一项非常非常精力充沛的运动 , 事实上 , 如果你一开始的身体状况不佳 , 打壁球可能会对你自己造成很大的伤害。

Interviewer: I have a lot of friends /who play sport, and they always **seem to have** bad backs /and pulled tendons 肌腱, so what would you say to them?

采访者 : 我有很多运动的朋友 , 他们总是感觉腰不好、筋拉伤 , 你想对他们说什么 ?

Dr. Davis: I' d say to them /they' re ... they' re going about it /the wrong way. Erm. They' re forcing themselves into ... into sports, perhaps before they' re ready, before they' ve got themselves **in shape** 处于良好状态 first.

You have to get **in shape** /to play these sports. Erm. And also for people /who force themselves into these things generally. That' s bad. **Mustn' t do** that.

Whenever you' re exercising, or ... or just **carrying out** some physical activity, never push yourself beyond 超出 (范围) comfort.

Anything that' s uncomfortable, don' t do it. Stop. Slow down.

It' s basically got to be fun. I mean, to keep yourself in shape /you' ve got to **carry on** 继续做 ; 坚持干 exercising /week in week out 一周又一周, month in month out, year in year out, Now that sounds (v.) awful, but if you choose something /which you enjoy doing, er, it' s fun, then you will keep it up.

You see /you can' t put fitness in the bank /as it were. If you don' t **carry on** exercising, 主 all the benefits /that you get from exercising /谓 will all disappear /within about 6 to 8 weeks. All go /and you' ll be back where you started /so you **have to** keep it up, and to keep it up, it **has to** be something you enjoy, it **has to** be fun.

So choose (v.) something /which you get a lot of pleasure out of, and that way /it won' t seem irksome (a.)使人烦恼的 ; 令人生气的 at all.

戴维斯博士 : 我会对他们说 , 他们... 他们的做法是错误的。嗯。他们可能在他们准备好之前 , 甚至在他们把自己调整好之前 , 就强迫自己参加运动。你必须先使自己身体适应 , 才能参加这些运动。嗯。对于那些通常迫使自己参加这些活动的人来说 , 这是不好的。不能这样做。无论何时你在运动 , 或者... 或者只是进行一些身体活动 , 永远不要超出舒适范围。任何让你感到不舒服的事情 , 都不要做。停下来。放慢速度。

基本上 , 运动必须是有趣的。我的意思是 , 要保持身体健康 , 你必须每周、每月、每年坚持锻炼。现在听起来很可怕 , 但如果你选择一些你喜欢做的事情 , 嗯 , 这是有趣的 , 那么你就会坚持下去。你看 , 你不能把健康存

进银行。如果你不继续锻炼，你从锻炼中获得的所有好处，都会在大约6到8周内消失。一切都会消失，你将回到起点，所以你必须坚持下去，而要坚持下去，就必须选择一些你喜欢的事情，它必须是有趣的。所以选择一些你能从中得到很多乐趣的事情，这样它就不会看起来令人讨厌了。

Interviewer: What do you do /to keep fit?

采访者：你会做什么来保持身材？

Dr. Davis: Ah well, I' m glad /you asked me that question. Actually, what I ... I live in London /and I work in London, er so what I do /to keep fit /is **to** certainly **do** quite a lot of walking. I certainly walk upstairs er a lot, but also /I do a fair amount of cycling, er and as I' m dashing 猛冲 round London /I use the bike.

I find it the fastest way /to get around town /and it' s er it' s really good /for keeping in shape.

I' m a little worried about the traffic fumes 刺鼻（或有害）的气，烟, I have to admit（勉强）承认；招认, but actually /er it makes me feel (v.) very good /to cycle (v.) around there /and I get there on time!

戴维斯博士：嗯，我很高兴你问我这个问题。事实上，我.....我住在伦敦，在伦敦工作，所以我为了保持健康所做的，就是做大量的步行。我当然经常步行上楼，呃，但我也骑了很多自行车，呃，当我在伦敦奔跑时，我会骑自行车。我发现这是游览城镇最快的方式，而且它对于保持身材，真的很有好处。我不得不承认，我有点担心交通烟雾，但实际上，呃，在那里骑自行车让我感觉非常好，而且我准时到达那里！

2. part 2. 部分

In September /bombs **went off** 开火；爆炸 in Coeur d' Alene, Idaho. They were **the work** /allegedly 据说，据宣称 **of** a group of Neo-Nazis 纳粹分子, three of whom /now sit (v.) in an Idaho jail /**awaiting** trial.

While they **wait**, commentator（电台、电视台或报刊的）评论员,现场解说员 Clay Morgan /**has been thinking about** the bombings, the bombers 扔炸弹的人 /and **what it all means** (v.) /for his part of the country.

九月，爱达荷州科达伦发生炸弹爆炸。据称，这些作品是一群新纳粹分子的作品，其中三人，目前关押在爱达荷州的一所监狱中等待审判。在他们等待的同时，评论员克莱·摩根一直在思考爆炸事件、扔炸弹的人，以及这一切对他所在的地区意味着什么。

Example 5. 案例

,go 'off

(1)to leave a place, especially in order to do sth 离开（尤指去做某事）

- She went off to get a drink.她拿饮料去了。

(2)to be fired; to explode 开火；爆炸

- The gun **went off** by accident. 枪走火了。
- The bomb **went off** /in a crowded street.炸弹在挤满人群的大街上爆炸了。

I lived in **a promised land**. We **got trouble** here /right now. Some Neo-Nazis **declared** the north-west **to be** the homeland for the white races 人种；种族.

In the past several weeks /we' ve had four bombs **blow up**. The situation here is serious. I had a hope /that they just go away. I was embarrassed /by the news coverage. Every time I saw a story, I cringed (v.) 感到尴尬不安；觉得难为情；畏缩；怯退 /and thought (v.) **my God** /this will **make** four more of them **move here**. Then the bombs exploded /in Coeur d' Alene.

Example 6. 案例

cringe

→ 来自PIE*sker, 弯, 转, 词源同ring, curve. 词义由弯, 转过渡到蜷缩, 畏缩。

Let me describe these people to you. They are men mostly. They **like** (v.) **to live in** forts 堡垒, [军]要塞, and **dress up** like Hitler.

They wear (v.) jackboots 马靴, brown shirts 衬衫 /and *military caps* 便帽, 制服帽.

They **march** (v.) **around** /and **act** (v.) **tough** (ad.a.)严厉的; 强硬的; 无情的. *What they are* is evil.

These are *the cowardly* 怯懦的, 胆小的; 恃强凌弱的 *little boys* /who never grow up. It is our misfortune /that they came here.

The north-west 谓 **attracts** (v.) these people [**with** all the attributes 属性 of *a promised land*]. A promised land you see /is a place /that' s far away, isolated 遥远的, 偏僻的 /and sparsely 稀疏地; 贫乏地 populated (v.)居住于; 生活于; 构成...的人口 by people /who try to mind (v.)关心, 照看 (人或物) their own business.

The north-west **fits** (v.) **that bill** 符合要求; 合格. Ninety percent of some of our states /are *public lands* 公有土地, owned by everybody. That' s everybody.

This is a place **to breath in**. The pioneers came here /on *the Oregon trail* 俄勒冈小径. The Mormons 摩门教徒 came here /to practice their religion.

Example 7. 案例

fill/fit the 'bill

to be what is needed in a particular situation or for a particular purpose符合要求; 合格

Oregon Trail

俄勒冈小道 (美国西进运动中的重要通道). 19世纪中期美国拓荒者用于迁徙的一条西部开拓路线, 从密苏里州的独立城开始, 穿越北美大陆, 最终到达俄勒冈州的威拉米特河谷。



The Basques 巴斯克人 came here /to escape poverty and persecution (尤指因种族、宗教或政治信仰而进行的) 迫害, 残害; 烦扰 in Spain.

Wyoming 美国州名 was the first state /to give women the vote, the first /to elect a woman governor.

Idaho was the first /to have a Jewish 犹太人的; 犹太族的; 犹太教的 governor.

Now we **are attracting** (v.) fascists 法西斯主义的支持者 /like we **were** Paraguay 巴拉圭 (南美洲一国名). Bad things are happening /in a good place.

我曾生活在一个允诺之地。现在我们这里有麻烦。一些新纳粹分子宣称, 西北部是白人种族的故乡。在过去的几周里, 我们遭受了四次爆炸袭击。这里的情况很严重。我曾希望他们离开。我为新闻报道感到尴尬。每次看到一则报道, 我都感到不安, 想着我的天, 这将又有四个人搬到这里来。然后炸弹在科尔德兰爆炸了。

让我向你描述这些人。他们大多是男性。他们喜欢住在堡垒里, 穿得像希特勒。他们穿着军靴、棕色衬衫和军帽。他们围着走来走去, 表现得很强硬。他们是邪恶的。这些人是永远长不大的懦夫小男孩。不幸的是, 他们来到了这里。

西北部吸引了这些人, 具有允诺之地的所有特征。允诺之地就是一个远离的、孤立的地方, 人们试图专心做自己的事情。西北部符合这一条件。我们某些州的百分之九十, 是公共土地, 属于每个人。那是每个人的。这是一个可以呼吸的地方。开拓者们走上俄勒冈之路, 来到这里。摩门教徒来到这里, 信仰他们的宗教。巴斯克人来到这里, 逃避西班牙的贫困和迫害。怀俄明州是第一个给予妇女选举权的州, 也是第一个选举女州长的州。爱达荷州是第一个有犹太州长的州。现在, 我们吸引了法西斯分子, 就像我们是巴拉圭一样。在一个美好的地方发生了糟糕的事情。

We **would like** 想要做某事想让某人做某事 **to** have the sheriff 县治安官，城镇治安官（美国民选地方官员） go to them /and say, "Pack up 整理行李! Clear up 整理，清理! **Get out of** the state /by sundown 日落!" But we cannot. It is not against the law /**to believe in** evil.

Example 8. 案例
would

(v.) ~ **like, love, hate, prefer, etc. sth/(sb) to do sth** | ~ **rather do sth/sb did sth** : used to say what you like, love, hate, etc. (表示愿意、喜欢、不愿意等)

- I' d love a coffee. 我想喝杯咖啡。
- I' d be only too glad to help. 我非常愿意帮忙。

主 The white supremacists 至上主义者 /后定 protected (v.) by laws /谓 are meant (v.) to protect everybody. That' s everybody. And **we are to** keep those laws.

Example 9. 案例
be to do sth.

The phrase "be to do something" can have 4 meanings - depending on context:
短语 “be to do some” 可以有 4 种含义 - 取决于上下文：

- a) used to talk about arrangements for the future
a) 用于谈论未来的安排
- b) used to give an order /or to tell someone about a rule
b) 用于发出命令, 或告诉某人规则
- c) used to say or ask what someone should do /or what should happen
c) 用于说或问某人应该做什么, 或应该发生什么
- d) used to ask /how something can be done
d) 用于询问如何做某事

-First, we have to understand the nature of the virus, **if we are to overcome it**.
首先，如果我们要战胜病毒，我们就必须了解病毒的本质。

We can only watch these creeps 讨厌鬼;讨好卖乖的人；谄媚奉承的人；马屁精 /and be ready /when they **make their move** 采取行动.

主 The people /who **set off** those bombs in Coeur d' Alene /谓 **meant** to rob (v.) the bank /and ransack (v.)洗劫；（为找东西）把...翻腾得乱七八糟 the armory 军械库；兵工厂.

Example 10. 案例
ransack

→ 来自古诺斯语 ransakka,入室抢劫，来自 rann,屋子，房屋，词源同 barn,saka,搜寻，翻找，词源同 seek.

But when the bombs **went off** 开火；爆炸, 主 the law 谓 **came down** so fast and hard 冷酷无情的；硬心肠的；苛刻的;准备战斗的；不软弱退缩的 /the perpetrators 犯罪者，作恶者 lost (v.) their nerve 勇气；气魄. They got caught.
There were several others /who **were** not in jail yet. But we know about them.

We can **stand up** 抵抗，对抗 **to** them. Those bombs **did not scare** (v.)使惊恐，吓唬 Coeur d' Alene. So **get ready /for a good ending to a bad story**.
After all /this embarrassment, Coeur d' Alene **would be** the town /that **stands up to** evil /and

wins. And *this Promised Land*, maybe, would **drop out** 不再参加；退出；脱离 the news /and we can mind (v.) our own business again.

我们希望警长能去找他们，说：“打包！收拾！在日落前离开这个州！”但我们不能。相信邪恶，并不违法。受法律保护白人至上主义者，旨在保护每个人。这是每个人。我们必须遵守这些法律。我们只能观察这些怪胎，并在他们采取行动时做好准备。

在科尔德兰引爆那些炸弹的人，本意是抢劫银行，和搜查军械库。但当炸弹爆炸时，法律迅速而严厉地制裁，使犯罪者失去了胆量。他们被抓住了。还有几个人尚未被关进监狱。但我们知道他们。我们可以对抗他们。那些炸弹并没有吓倒科尔德兰。所以准备好让这个糟糕的故事有一个好结局。

经历了所有这些尴尬，科尔德兰将成为站起来对抗邪恶，并取得胜利的城镇。也许这个允诺之地，会从新闻中消失，我们可以重新专注于自己的事务。

Writer 作者 Clay Morgan /谓 **lives in** McCall, Idaho. He **comes to** us /by way of *member station* KBSU in Voizy, Idaho.

作家克莱·摩根，住在爱达荷州麦考尔。他通过爱达荷州 Voizy 的 KBSU 会员站来，到我们这里。

3. What Your Sense of Time Tells about You (I)

你的时间观念，告诉你什么（一）

Imagine you are *a high school principal* 大学校长；学院院长. A teacher **bursts** (v.)猛冲；突然出现 breathless 喘不过气来的；停止呼吸的 **into** your office. "There' s *a fist fight* in the lunchroom （学校或办公楼的）食堂，餐厅," she gasps (v.)喘气. The responsibility **is** yours /to stop the fight. How do you meet 满足；使满意 it?

假设你是一位高中校长。一位老师气喘吁吁地冲进你的办公室。“午餐室里有一场打架，”她喘着气说。停止这场打架的责任就落在了你的肩上。你会如何应对呢？

(1) Perhaps you, as a youngster 年轻人，少年, **took part in** fights /and 主 *your present-day* 现在的；现时的 *ties (n.) with students* 系 **are** warm and strong. You can **stop** the fight /because your prestige 声望，威信 **is high** among them.

(1) 也许你年轻时曾参与过打架，而你与学生之间现如今的关系，是温暖而紧密的。你可以制止这场打架，因为你在他们中间的威望很高。

(2) You have a plan 后定 prepared. Other schools have been disrupted /so you **have already planned** a way /to stop any fight.

(2) 你已经准备好了一个计划。其他学校已经被打乱了，所以你已经计划好了一种方式来阻止任何打斗。

(3) You are totally **confident (a.)**肯定的；确信的；有把握的 **of** your abilities /in a crisis 危机，紧要关头.

You are ready **to stride (v.)**大步走，阔步走；跨越 **into** the lunchroom /and **take charge** 承担责任，掌管 without a single qualm 疑虑；不安.

主 Stopping the fight 谓 will **be** easy.

(3) 你对自己在危机中的能力完全自信。你准备好走进午餐室，毫不犹豫地掌控局面。制止这场打斗将会很容易。

(4) You fervently 热心地；热诚地 wish (v.) that /you could **delegate** (v.)授（权）；把（工作、权力等）委托（给下级） the job /since you know that /you' re not a talented 有天资的，有才能的 peacemaker 调解者；和事佬.

You wish (v.) /you could return to the job /of planning for the school' s needs /后定 ten years hence 因此；之后；（从现在开始）...天、星期等之后.

(4) 你非常希望能够委托别人去做这件事，因为你知道自己并不是一个有天赋的和平使者。你希望能够回到规划学校未来十年需求的工作中去。

Example 11. 案例
hence

...DAYS, WEEKS, ETC. 'HENCE (formal) a number of days, etc. from now (从现在开始) ...天、星期等之后

• The true consequences will only be known /**several years hence**. 真正的后果, 只有在几年之后才能知道。

主 One of these four reactions /系 would **be** the first you' d feel, but only one — not two or three of them, say three psychologists.

These psychologists 心理学家 — Dr. Harriet Mann, Dr. Humphrey Osmond /and Miriam Siegler — **have come up with** 找到 (答案) ;想出, 提出; 拿出 (一笔钱等) a scheme /for sorting (v.) people /**regardless of** their education, age or situation.

以上四种反应中会是你首先感觉到的, 但只有一种, 而不是两种或三种, 说三位心理学家。这些心理学家——哈里特·曼博士、汉弗莱·奥斯蒙德博士, 和米里亚姆·西格勒——提出了一个方案, 无论教育、年龄或情况如何, 都能够对人们进行分类。

The concept **is based on** the premise 前提, 假设 /that all people **have** a basic way of seeing time. Each of us /**is** predisposed (a.)先有倾向的, 先有意向的 **to seeing** (v.) all events **from** one time vantage 优势; 有利情况; 有利地位 point.

Either (对两事物的选择) 要么...要么, 不是...就是, 或者...或者 it **reminds** (v.)使想起 you **of** the past (past-oriented), how the event **fits (v.) in** to (这里估计是错的) today, yesterday and tomorrow (time line), **what it is** today (present), **or** how **it will develop** (future).

这一概念基于一个前提, 即所有人都有一种基本的"时间看待方式"。我们每个人都倾向于从一个时间角度, 来看待所有事件。要么是回忆过去 (过去导向), 看事件如何与今天、昨天和明天联系在一起 (时间轴), 今天它是什么 (现在), 或者它将如何发展 (未来)。

Example 12. 案例

either... or...

used to show a choice of two things (对两事物的选择) 要么...要么, 不是...就是, 或者...或者 - **Either** he could not come **or** he did not want to.他要么是不能来要么就是不想来。

The three began working in 1968 /when Dr. Mann and Mrs. Siegler **were** assistants 助理; 助手 to Dr. Osmond, director, at the Bureau 局, 处, 科; 办事处 of Research, New Jersey **Neuro-Psychiatric** 精神病学的, 精神病治疗的 **Institute** in Princeton.

Dr. Osmond **is** currently **devising** (v.)发明 ways /to make **empirical** 以实验 (或经验) 为依据的; 经验主义的 **studies** of the theory /and Dr. Mann is in Cambridge, Massachusetts, writing a book /on **the Worlds of Time** 时间的世界.

Their **take-off** (飞机的) 起飞 **point** was an interest (n.) in observations 观察, 观察值; 观察结果 /made by **Swiss psychologist** Carl Gustav Jung, who described in the 1920s /宾 the temperamental 气质的; 性情的; 性格的 differences of four psychological types.

Jung **is known as** the founder of **analytic psychology** 分析心理学.

Since Jung' s work in 1921, however, no one **had conceived of** 想出 (主意、计划等) ; 想象; 构想; 设想 **a theoretical framework** /that would **account for** 解释, 说明 the four types.

Without such a framework, there was no possibility of **substantiating (v.)**证实, 使确凿 **that** /宾 从主 people of different types 谓 **experience** (v.) the world **very differently**.

Time and space **are** the touchstones 试金石; (检验) 标准 in the system.

Each person, after all 毕竟; 终究, uses (v.) **his time** somehow 以某种方式 (或方法) /and **exists** 后定 within /and **acts (v.) upon** 根据 (建议、信息等) 行事 the space 后定 around him.

Dr. Mann and company **propose (v.)**提议，建议；提出（理论或解释） **that** /certain traits 特性，特质，性格 **are shared** by persons /**falling in** each of the four categories.

三人于1968年开始合作，当时曼博士和西格勒女士。担任新泽西州普林斯顿的"新泽西州神经精神研究所"的主任奥斯蒙德博士的助手。奥斯蒙德博士，目前正在设计一种方法，来对该理论进行实证研究，曼博士则正在马萨诸塞州剑桥，写一本关于时间世界的书。

他们的出发点，是"对瑞士心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格在1920年代所做的观察"的兴趣，他描述了四种心理类型的性格差异。荣格被称为"分析心理学"的创始人。然而，自1921年荣格的工作以来，没有人构想出一个理论框架，可以解释这四种类型。没有这样的框架，就不可能证实不同类型的人对世界的体验有很大不同。

时间和空间是该系统的基石。毕竟，每个人都以某种方式，利用他的时间，存在于并影响着他周围的空间。曼博士等人提出，某些特质，被共享者落入了四个类别中的每一个。

The first type, the past type, **sees** time **as** being circular 圆形的；环形的；圆的. For him, the past **crops up**（尤指意外地）出现，发生 in the present /and then **returns to** the past **as** a memory. He **enjoys** collecting souvenirs 纪念品，纪念物 /and keeping diaries 日记，日记簿. He **tells stories** about Great Aunt Hattie /and always remembers (v.) your birthday.

第一种类型是"过去型"，他将时间看作是循环的。对他来说，过去出现在现在，然后作为记忆返回到过去。他喜欢收集纪念品和写日记。他讲述了有关哈蒂大婶的故事，并始终记得你的生日。

Past types **are pegged** (v.)视为；看做;用夹子夹住；用楔子钉住 by this system **as** emotional people /who see the world in a highly subjective (a.)个人的；主观的 way.

Example 13. 案例

peg

(v.) ~ **sb as sth** : (NAmE informal) to think of sb in a particular way 视为；看做

• She **pegged** him **as** a big spender. 她觉得他是个大手大脚的人。

For instance, *School Principal* I (past type) could identify (v.)确认；认出；鉴定 with the fight /and know (v.) how to handle it /because of some past experience — **whether** it be similar fights **as** a child himself /**or** ones 后定 previously dealt with **as** the school principal.

In addition, 主 *past types* 谓 usually follow (v.) strict *moral codes* 道德准则 /and often are valued (v.) **more** /for *what they are* /**than** for *what they do*.
This quality itself — because 主 it **lends** (v.)借出;提供，给予 authoritarian strength **to** one /who possesses it — 谓 might **cause** the students **to quit (v.) fighting**.

Past types **often have been found** (v.) to be skillful /at assessing (v.) the exact emotional tenor 大意；要旨；要领 of an event /and are **adept (a.)**内行的；熟练的；擅长的 **at** influencing (v.) others' emotions, **according to** the Mann group.

根据这一系统，过去型的人，被定义为情感丰富的人，他们以一种高度主观的方式，看待世界。例如，校长I（过去型），可能会与这场打架产生共鸣，并且知道如何处理它，因为他可能有过类似的童年经历——无论是作为孩子自己参与的打架，还是之前作为学校校长处理过的打架。

此外，过去型的人，通常遵循严格的道德准则，往往更受人们的重视，因为他们是谁，而不仅仅是他们所做的事情。这种特质本身——因为它赋予了拥有者权威力量——可能导致学生们停止打架。

根据曼氏小组的研究，过去型的人通常擅长评估事件的确切情感氛围，并善于影响他人的情绪。

Research **reveals (v.) that** /many past-oriented people **are** flexible (a.) in early years /when they **do not have** much of a personal past **to draw upon** 借鉴，利用.
However, the dash 猛冲；突进；急奔 of youth **is often replaced** by a need for stability 稳定（性） /and usually **is rooted** by age thirty-five **or so**. From this age onward 继续的；向前的, they are conservatives (a.n.)保守的；守旧的;保守者，因循守旧者.

研究表明，许多过去型的人在早年，通常是灵活的，因为他们没有太多个人经历可以借鉴。然而，年轻时的活力，往往会被稳定性的需求所取代，通常在三十五岁左右根深蒂固。从这个年龄开始，他们就会变得保守。

"They need to see (v.) things /in the ways which were *popular, fashionable and appropriate* in their younger days," explains Dr. Mann.
This **applies** (v.), with exceptions 规则的例外；例外的事物 of course, **to** *personal taste* in clothing fashions, music appreciation 欣赏，鉴赏, and other social and environmental factors.

In short 总之, *the past type* often **clings** (v.)**抓紧；紧握；紧抱** **to** the well-established way /**with** *nostalgic* (a.)**思乡的；引人怀旧的** *verve* **精力；激情；热情；热忱**.
Also, *the past type* finds (v.) it difficult to be punctual (a.)**准时的，守时的** /since *the on-going* **正在进行的；继续的，持续的** *feeling* is more important than his next task.

“他们需要以年轻时流行、时尚和合适的方式看待事物，”曼博士解释道。当然，这也适用于个人对服装时尚的品味、音乐欣赏，以及其他社会和环境因素。简而言之，过去的类型往往怀着怀旧的神韵，固守既定的道路。此外，过去型的人发现很难“准时”，因为正在进行的感觉，比他的下一个任务更重要。

Example 14. 案例

verve

(n.)[Using.]energy, excitement or enthusiasm 精力；激情；热情；热忱 SYN gusto

• It was *a performance* of verve and vitality. 这是一场充满激情与活力的演出。

→ 来自拉丁语 verba,灵光闪现想出的字词，灵感，词源同 word.原指在写作和艺术方面特殊的 才能，引申词义神韵，热情等。

The goal of these people **is** "to develop *a language of the heart*, **rather than** *of the mind*.
To develop (v.) those techniques /which make memories live (v.), and to dignify (v.)**使有尊严；使崇高；使显贵；使增辉** any act of remembrance 纪念，怀念；记忆，回忆; those **are** *the essential* **完全必要的；必不可少的；极其重要的** *concerns* of *past-oriented types*," explain (v.) the authors /in the Journal of *Analytical Psychology*.

这些人的目标，是发展一种心灵的语言，而不是思想的语言。发展那些让记忆活起来的技巧，并尊重任何纪念行为，这是过去型人群的基本关注点，作者在《分析心理学杂志》中解释道。