

中国海洋大学2005级在职攻读硕士学位研究生英语课后习题答案下载 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文
https://www.100test.com/kao_ti2020/110/2021_2022__E4_B8_AD_E5_9B_BD_E6_B5_B7_E6_c75_110979.htm Unit One 参考译文

给头脑加油 路易斯卡罗尔 早餐，中餐，晚餐，茶点，还有睡前的一杯热饮。我们是多么在意喂饱这幸运的身体啊!可有谁给予头脑同样的关心吗?是什么导致了这种差异?难道身体比头脑更重要吗?绝非如此。但是，人要生存，首先要茶足饭饱，即使精神非常贫乏并受到冷落，我们依然能够像动物(难以像人)一样活着。因而，大自然做出决定：当身体遭受怠慢且情况严重时，随即就会感到不适与痛苦，这可怕的后果立即会使我们恢复对身体应尽的责任；而一些重要的生理机能，大自然全替我们安排好了，无须我们操劳。假定由我们自己来监管自身的食物消化与血液循环的话，对许多人来说，情况只会变得很糟糕。你看，忽视身体的后果明摆在我们面前，看得见，感觉得到；如果我们的精神需要也同样看得见摸得着，譬如说，可以带到医生那里去号脉，那该多好啊!从我们喂养身体的大量痛苦经历来看，我认为把其中的一些规则，转化为充实头脑的相应规则是非常值得的。首先，我们应该下定决心为头脑提供合适的(精神)食粮。对于身体来说，什么合适，什么不合适，我们很快就知道，而且会毫不困难地拒绝一块诱人的布丁或馅饼，因为这些食物在我们的记忆中是与消化不良联系在一起的，一提到它们，我们会不由自主地想起大黄和氧化镁。相比之下，要经过多少次教训之后，我们才确信有些我们非常喜欢读的东西是多么难以领会，我们一次又一次地阅读不健康的小说，必然会导致一系列的

情绪低落，工作懈怠，萎靡厌世实际上，导致了精神上的梦魇。然后，我们应该注意提供适量的健康食粮。精神上的暴食，或者阅读过量，是一种危险的倾向，会削弱消化功能，而且在某些情况下会导致食欲不振。我们知道面包是一种健康食品，但有谁愿意尝试，一顿饭吃下二、三个(大)面包呢？同样，即使食物是有益于健康的，而且数量也合适，我们一次进食的种类也不能太多。假如你给一位干渴的晒草人饮料，无论是一夸脱啤酒，还是一夸脱苹果汁，或者是一夸脱凉茶，他大概会感谢您(尽管对凉茶的感谢会言不由衷!)。但是，如果你端给他一个托盘，上面的小杯子里分别盛着啤酒、果汁、凉茶、热茶、可可以及牛奶、开水、白兰地加水和脱脂乳，他会感觉如何呢？这些饮料的总量可能还是一夸脱，但是，对于晒草人来说这两种情况会是一样的吗？当确定好精神食粮的合适种类、数量及花色品种之后，我们还应该注意控制每次进食的合理时间间隔，而且不能不加咀嚼地狼吞虎咽，这样才能充分消化；这两条适用于身体的规则也同时适用于精神方面。首先，进食的时间间隔，对身体很有必要，对精神也同样非常必要。惟一不同的是，身体需要三至四小时的休息，然后才能准备下一顿进餐，而对于头脑来说，在许多情况下，只需三、四分钟。其次，就食物咀嚼来说，与其相对应的过程是思维，也就是思考我们所阅读的内容。这样脑力就耗费太大，它不仅仅是被动地接受作者的观点，而是更加努力地去思索，正如柯勒律治所言，以至于我们的头脑常常“愤怒地拒绝”做出这种努力，我们也往往忽略这一过程，于是继续往那一堆没有消化的食物上堆加新鲜物质，结果，可怜的大脑就像被洪水淹没了一样。但是我们可以确信

脑力耗费得越大，阅读所获也就越有价值。持续一个小时思考某个主题(单独散步是很好的思考机会，如同其他的思考活动一样)比得上二至三小时单纯的阅读。再来看一下充分消化所读书籍的另一种效果。我指的是，将我们头脑中各种有关内容进行所谓的整理、标注，以便需要时可以随时参考。萨姆斯利克说他一生中学习了几门语言，却不知怎么搞的不能在脑海里“分门别类”。许多人匆匆地读了一本又一本书，却顾不上进行消化或整理，结果状况就和萨姆斯利克一样，处于这种状况的这位可怜人发现自己与朋友们对他的评价相去甚远。你去请教一位博览群书的读者，问他一个问题，例如关于英国历史的问题(据悉他刚读完麦考利的著作)；他和蔼地微笑着，尽量做出无所不知的姿态，并开始在他的脑海里搜寻答案。先搜出来了一大把非常有指望的事实，但是，一推敲发现它们是属于另一个世纪的，于是就被扔了回去；第二次捞着了一个事实，这回真的像对上号了，然而不幸的是，拖泥带水地随之带出来一堆乱糟的其他东西有政治经济方面的东西，有算术规则，有侄儿侄女们的年龄，而且他想要的东西，已经毫无指望地跟所有这些乱七八糟的信息缠绕在一起了。同时，每个人都在等待着他的回答，当沉默得越来越令人局促不安时，这位博览群书的朋友最后不得不结结巴巴地说出半个答案来，还不如一个普通中学生回答得清晰、令人满意。这都是由于他缺乏对知识进行合理的分类和标注的缘故。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com