# 四级 · 第 1 天 · 朗读版

共 40 词

**用法：两个人一起连麦读整篇文档，一人一词轮流，读完一遍后，交换再读一遍，保证每个单词每个人都读过一遍。注意单词要读出声，不会的当场查读音。**

## 01 tend /tend/ v.

**意思：**倾向于，往往会；照顾，护理

**同根词：**tendency（n. 经常性行为，偏好） / tender（adj. 温柔的） / tendentious（adj. 有偏见的，有倾向的） / tendencious（adj. 宣传性的）

**同义替换：**be inclined to / be likely to / be apt to

**考点：**

① **tend to do sth 往往、倾向于做某事**（出现 65 次）

例：（2026. 06. 3）Women **tend** to prefer more physical distance from strangers or acquaintances and older adults also generally **tend** to prefer to keep more distance between themselves and others.

译：女性倾向于与陌生人或熟人保持更大的身体距离，老年人也通常倾向于与他人保持更大的距离。

② **tend – tended – tended 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 02 encourage /ɪnˈkɜːrɪdʒ/ v.

**意思：**鼓励，激励；鼓动，怂恿

**同根词：**encouraging（adj. 鼓舞人心的，鼓励） / encouraged（adj. 受到鼓舞的） / encouragingly（adv. 鼓励地）

**同义替换：**motivate / inspire / spur

**考点：**

① **be keen to encourage 非常想鼓励**（出现 2 次）

例：（2026. 06. 3）On Wednesday, Lifesavers—a new project which promotes financial education in primary schools—is hosting a conference to **encourage** teachers to join its programme and get free classroom resources and training.

译：周三，旨在促进小学金融教育的新项目“救生”将举办一场会议，鼓励教师加入该项目，获得免费的课堂资源和培训。

② **encourage sb to do sth 鼓励某人做某事**

例：（2026. 06. 2）The results of a new study will **encourage** middle-aged women to find time exercising however busy they are.

译：一项新研究的结果将鼓励中年女性无论多忙都要找时间锻炼。

③ **encourage – encouraged – encouraged 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 03 expensive /ɪkˈspensɪv/ adj.

**意思：**花钱多的，昂贵的；（错误或决定）代价高的

**同根词：**expense（n. 代价，费用） / expensively（adv. 昂贵地） / expensiveness（n. 高价，昂贵性）

**同义替换：**costly

**考点：**

① **more expensive than 比…更贵**（出现 7 次）

例：（2024. 12. 1）Bottled water is considerably more **expensive** than tap water.

译：瓶装水比自来水贵得多。

② **be expensive 昂贵**

例：（2025. 06. 3）I) The main alternative to increasing traffic throughput per lane has been to build more lanes and more highways, and putting in new roads is very **expensive**, he said.

译：他说，增加每条车道的交通吞吐量的主要替代方案是修建更多的车道和更多的高速公路，而修建新的道路非常昂贵。

③ **expensive – more expensive – most expensive 原级 – 比较级 – 最高级**

## 04 harm /hɑːrm/ n. / v.

**意思：**伤害，损害；危害，损害

**同根词：**harmful（adj. 有害的，造成伤害） / harmless（adj. 无害的，不会导致） / harmfully（adv. 有害地）

**同义替换：**damage / hurt / injure

**考点：**

① **do harm to sb/sth 对…有害**（出现 16 次）

例：（2026. 06. 1）But the pleasure and stimulation that people of all ages find on their screens and smartphones must not blind us to the **harm** that spending time in this way can cause.

译：但是，所有年龄段的人都能从他们的屏幕和智能手机上找到快乐和刺激，这不能让我们忽视以这种方式花费时间可能造成的伤害。

② **cause harm 造成伤害**（出现 1 次）

例：（2025. 12. 1）Taking medicine at the wrong time can even cause **harm**.

译：在错误的时间服药甚至会造成伤害。

③ **harm one's chances 损害…的机会**

例：（2025. 12. 2）"For now, I think the negative reputation around games means that telling someone you're a determined gamer is more likely to **harm** your chances of getting a job.

译："就目前而言，我认为围绕游戏的负面名声意味着告诉别人你是一个坚定的玩家更有可能损害你找到工作的机会。

④ **harm – harmed – harmed 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 05 solve /sɑːlv/ v.

**意思：**解决，处理；解释，解答

**同根词：**solvent（adj. 有偿付能力的） / solved（adj. 解决了的） / solvable（adj. 可以解决的）

**同义替换：**address / tackle / fix

**考点：**

① **solve a problem 解决问题**（出现 9 次）

例：（2026. 06. 3）In this, children who **solve** basic puzzles will earn virtual money selling what they have made at different stalls in a fair, then spend or save it.

译：在这个游戏中，解决基本谜题的孩子将在集市的不同摊位上出售他们所做的虚拟货币，然后花掉或存起来。

② **problems to solve 待解决的问题**（出现 2 次）

例：（2023. 06. 1）Even turning your voice into text—automatic speech recognition—is one of the hardest problems to **solve**, as there are as many ways to pronounce things as there are people on the planet.

译：甚至把你的声音转换成文本——自动语音识别——也是最难解决的问题之一，因为地球上有多少人就有多少种发音方法。

③ **solve – solved – solved 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 06 emotional /ɪˈmoʊʃən(ə)l/ adj.

**意思：**情感的，情绪的；激动人心的，有感染力的

**同根词：**emotive（adj. 感情的） / emotionless（adj. 没有情感的） / emotionally（adv. 感情上）

**同义替换：**sentimental / affective

**考点：**

① **emotional state 情绪状态**（出现 3 次）

例：（2024. 12. 2）"An awareness of your **emotional** state is essential in order to determine the changes you want to make in your work and in your life," says Lupu.

译：卢普说：“为了决定你想要在工作和生活中做出的改变，意识到你的情绪状态是必不可少的。”

② **emotional understanding 情感理解**（出现 1 次）

例：（2026. 06. 3）Indeed, children whose parents talk about emotions often have a better **emotional** understanding than children whose parents do not discuss emotions often.

译：事实上，父母谈论情感的孩子往往比父母不经常讨论情感的孩子有更好的情感理解。

## 07 interact /ˌɪntərˈækt/ v.

**意思：**相互交流，互动；相互作用，相互影响

同根词：interaction（n. 互动，交流） / interactive（adj. 交互式的） / interactional（adj. 相互作用的）

同义替换：communicate / connect

考点：

① **interact with sb/sth 与…互动、相互作用**（出现 16 次）

例：（2026. 06. 1）They are borderless, mostly self-employed remote workers who **interact** with cities in a way that's entirely different from a tourist, but still doesn't quite reach the status of resident.

译：他们是无国界的，大多是自雇的远程工作者，他们与城市的互动方式与游客完全不同，但仍未达到居民的身份。

② **interact – interacted – interacted 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 08 difficulty /ˈdɪfɪkəlti/ n.

意思：难题，困难

同根词：difficult（adj. 困难的）

同义替换：trouble / hardship / obstacle

考点：

① **have difficulty (in) doing sth 做某事有困难**（出现 4 次）

例：（2025. 06. 3）M) Unlike bats, birds and fish, however, humans have **difficulty** judging distances behind them.

译：M)然而，与蝙蝠、鸟类和鱼类不同，人类很难判断身后的距离。

② **in financial difficulty 经济困难**（出现 3 次）

例：（2025. 12. 1）What can the price of school uniforms spark among families in financial **difficulty**?

译：校服的价格会在经济困难的家庭中引发什么？

## 09 desire /dɪˈzaɪər/ n. / v.

意思：愿望，欲望，渴望；情欲，性欲

同根词：desirable（adj. 令人向往的，值得） / desired（adj. 渴望的） / desirous（adj. 渴望的）

同义替换：longing / craving / wish

考点：

① **desire to do sth 渴望做某事**（出现 11 次）

例：（2022. 12. 1）Their **desire** to avoid feeling inferior ends up making them feel inferior when it comes to their diminished capacity for friendship and leisure.

译：他们避免自卑的愿望最终使他们在友谊和休闲的能力下降时感到自卑。

② **a desire for sth 对…的渴望**（出现 7 次）

例：（2024. 06. 1）A **desire** for new life challenges can further boost brainpower.

译：对新生活挑战的渴望可以进一步提升智力。

③ **desire – desired – desired 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 10 decline /dɪˈklaɪn/ v. / n.

**意思：**下降，衰退；拒绝，谢绝

**同根词：**declination（n. 倾斜）

**同义替换：**decrease / drop / fall

**考点：**

① **n. the decline of sth …的衰退**（出现 3 次）

例：（2025. 12. 1）The **decline** of manufacturing and the increase in the number of people working in less labor-intensive occupations also has contributed to the trend, says Abraham, who researches work and retirement decisions of older Americans.

译：研究美国老年人工作和退休决定的亚伯拉罕说，制造业的衰落和从事劳动强度较低职业的人数的增加也促成了这一趋势。

② **v. 下降、减少 the working week decline**

例：（2022. 12. 2）"As the number of children who have biophobia increases, public interest and support for biodiversity conservation will gradually **decline**.

译："随着患有生物恐惧症的儿童数量的增加，公众对生物多样性保护的兴趣和支持将逐渐下降。

③ **decline – declined – declined 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 11 contribute /kənˈtrɪbjuːt/ v.

**意思：**捐赠，捐助；（为……）做贡献

**同根词：**contributing（adj. 贡献的） / contributory（adj. 捐助的） / contributive（adj. 出资的）

**同义替换：**lead to / result in / give rise to

**考点：**

① **contribute to sth 促成、导致；对…有贡献**（出现 14 次）

例：（2026. 06. 1）Besides social media companies, what factors **contribute** to young people's psychological health problems?

译：除了社交媒体公司，还有什么因素导致了年轻人的心理健康问题？

② **contribute – contributed – contributed 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 12 pollution /pəˈluːʃ(ə)n/ n.

**意思：**污染；污染物

**同根词：**polluted（adj. 受污染的） / pollutant（n. 污染物） / polluter（n. 污染者）

**考点：**

① **light / carbon pollution 光污染 / 碳排放污染**（出现 19 次）

例：（2025. 12. 3）If implemented nationwide, synchronization could shave 10% off traffic congestion and 20% off air **pollution**.

译：如果在全国范围内实施，同步可以减少 10%的交通拥堵和 20%的空气污染。

② **pollution from 来自…的污染**（出现 1 次）

例：（2020. 12. 2）Nowadays forests are increasingly welcome because they suck in carbon **pollution** from the air.

译：现在森林越来越受欢迎，因为它们从空气中吸收碳污染。

## 13 shape /ʃeɪp/ n. / vt.

**意思：**形状，外形；形态，特征

**同根词：**shaped（adj. 合适的） / shaping（adj. 塑造的） / shapely（adj. 定形的）

**同义替换：**form / model

**考点：**

① **shape sth 塑造、影响（抽象）**（出现 15 次）

例：（2025. 12. 3）We **shape** our tools and then our tools **shape** us.

译：我们塑造工具，然后工具又塑造我们。

② **in the shape of 呈…形状**

例：（2023. 06. 3）While lions are not native to China, some versions of the story include the villagers creating a monster of their own in the **shape** of a lion to fight off the beast.

译：虽然狮子并不是中国本土的动物，但在一些版本的故事中，村民们自己创造了一个狮子形状的怪物来击退狮子。

③ **shape – shaped – shaped 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 14 succeed /səkˈsiːd/ v.

**意思：**成功，达成；（学业、事业或其他活动）表现出色，有作为

**同根词：**successive（adj. 连续的） / successful（adj. 成功的） / succeeding（adj. 随后的，以后的）

**同义替换：**manage / achieve / make it

**考点：**

① **be likely to succeed 有可能成功**（出现 80 次）

例：（2025. 12. 2）Q) Undeniably, perseverance can help us **succeed**.

译：无可否认，毅力可以帮助我们成功。

② **succeed in doing sth 成功做某事**（出现 6 次）

例：（2024. 06. 3）When are you more likely to **succeed** in persuading your coworkers?

译：什么时候你更有可能说服你的同事？

③ **succeed – succeeded – succeeded 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 15 enhance /ɪnˈhæns/ v.

**意思：**增强，提高，改善

**同根词：**enhanced（adj. 加强的） / enhancive（adj. 加强的） / enhancement（n. 增加）

**同义替换：**augment / increase / add

**考点：**

① **enhance one's performance / appeal 提升表现 / 吸引力**（出现 9 次）

例：（2023. 12. 3）In other words, practicing a letter-detection task will, over time, improve your letter-detection skills, but it will not necessarily **enhance** your other perceptual abilities.

译：换句话说，随着时间的推移，练习识别字母的任务会提高你的识别字母的技能，但它不一定会提高你的其他感知能力。

② **enhance – enhanced – enhanced 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 16 twice /twaɪs/ adv.

**意思：**两次；两倍

**同根词：**次数表达：once / twice / three times / four times …（三次以上一律用数字 + times）

**考点：**

① **once / twice / three times 一次 / 两次 / 三次（三次以上用 … times）**（出现 57 次）

例：（2024. 12. 2）When a full moon appears **twice** in the same month, it is nicknamed a blue moon.

译：当满月在同一个月出现两次时，它被称为蓝月亮。

② **twice as much as 是…的两倍**（出现 5 次）

例：（2024. 12. 3）But contrary to all the publicity that everyone needs more protein, most Americans get **twice** as much as they need.

译：但与所有宣传的每个人都需要更多的蛋白质相反，大多数美国人摄入的蛋白质是他们所需的两倍。

③ **think twice about sth 三思而后行**（出现 2 次）

例：（2025. 06. 1）"As much as talent counts, effort counts **twice**," says Duckworth in Grit.

译：达克沃斯在《Grit》一书中说：“天赋固然重要，努力也同样重要。”

④ **twice a month / twice in a month 一个月两次**

例：（2024. 12. 3）In fact, Americans currently consume almost **twice** the National Academy of Medicine’s recommended daily intake of protein although the most desirable protein intake may vary depending on age and activity level.

译：事实上，美国人目前摄入的蛋白质几乎是美国国家医学院推荐的每日蛋白质摄入量的两倍，尽管最理想的蛋白质摄入量可能因年龄和活动水平而异。

⑤ **twice the global rate 全球速度的两倍**

例：（2024. 12. 1）And you have to work **twice** as hard!"

译：而且你得加倍努力！”

## 17 prove /pru:v/ v.

**意思：**证实，证明；证明是，结果是

**同根词：**proved（adj. 证实的） / provable（adj. 可证明的） / provably（adv. 证明地）

**同义替换：**demonstrate / verify / confirm

**考点：**

① **prove + adj. 结果是…（prove problematic）**（出现 14 次）

例：（2026. 06. 1）Although the research does not **prove** that social media causes depression, the importance of the finding that there is a connection should not be underestimated.

译：虽然这项研究并没有证明社交媒体会导致抑郁，但这一发现的重要性不应被低估。

② **prove that ... 证明…**（出现 2 次）

例：（2025. 06. 1）Design Ventura is welcomed by teachers because it helps to **prove** the worth of design as a school subject.

译：设计文图拉受到教师的欢迎，因为它有助于证明设计作为一门学校学科的价值。

③ **prove oneself 证明自己**（出现 1 次）

例：（2024. 12. 1）A chemical engineer who worked in manufacturing agreed, "You have to **prove** yourself just because you are female.

译：一位在制造业工作的化学工程师表示赞同，“你必须证明自己，因为你是女性。

④ **prove – proved – proved 或 proven 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 18 challenging /ˈtʃælɪndʒɪŋ/ adj. / v.

**意思：**富于挑战性的，困难而有趣的；挑衅的，不赞同的

**同根词：**challenge（v./n. 挑战） / challenged（adj. 人感到受挑战的） / challenger（n. 挑战者）

**同义替换：**difficult / tough

**考点：**

① **a challenging problem / task 棘手的问题 / 任务（说事物）**（出现 23 次）

例：（2020. 12. 2）What does the author suggest one do when faced with a **challenging** problem?

② **extremely challenging 极具挑战性**（出现 1 次）

例：（2024. 12. 3）Even so, trying to set achievable goals that you’ll work for over the course of many years can be extremely **challenging**.

译：即便如此，试图设定一个可以实现的目标，你将在多年的过程中努力实现它，这是极具挑战性的。

③ **challenged （说人）感到受挑战的；注意 challenging 说物，challenged 说人**（出现 1 次）

例：（2025. 12. 1）"Apart from the AI creativity gap, great cooking involves a subtle understanding of ingredients and delicate cooking that would be enormously **challenging** for robots.

译：“除了人工智能的创造力差距之外，伟大的烹饪还需要对食材和精致烹饪的微妙理解，这对机器人来说将是巨大的挑战。

④ **challenge – challenged – challenged 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 19 ourselves /ɑːrˈselvz/ pron.

**意思：**我们自己（反身代词，作宾语或强调）

**同根词：**反身代词全族：myself / yourself / himself / herself / itself / ourselves / yourselves / themselves / oneself

**考点：**

① **by oneself 独自、靠自己（by themselves 独自）**（出现 9 次）

例：（2025. 12. 3）Most mindfulness research focuses on the individual benefits of the practice, but some scholars assert that we can not only practice mindfulness for **ourselves** but also practice it for others.

译：大多数正念研究关注的是这种练习对个人的好处，但一些学者断言，我们不仅可以为自己练习正念，也可以为他人练习正念。

② **find oneself + 介词/形容词 发现自己处于某种处境**（出现 5 次）

例：（2025. 12. 3）One of the best things we can do to help **ourselves** is to go online and learn new, relevant skills.

译：我们能做的最好的事情之一就是上网学习新的相关技能。

③ **help oneself to sth 随便吃 / 用**（出现 3 次）

例：（2025. 06. 3）In the process, we may fail to attend to **ourselves** in a way that would move us toward deeper intimacy, fulfillment, and meaning.

译：在这个过程中，我们可能无法以一种能让我们走向更深的亲密、满足和意义的方式关注自己。

④ **enjoy oneself 玩得开心**（出现 3 次）

例：（2025. 06. 3）Not everyone will see us and appreciate us as we take the courageous risk to allow **ourselves** to be seen as we really are.

译：不是每个人都能看到我们，欣赏我们，因为我们勇敢地冒险，让自己成为真实的自己。

⑤ **in oneself 本身**（出现 3 次）

例：（2025. 06. 2）Science now suggests the right dress may give **ourselves** the extra edge in our professional and personal lives.

译：科学表明，合适的着装可以让我们在职场和个人生活中获得额外的优势。

## 20 increasingly /ɪnˈkriːsɪŋli/ adv.

**意思：**越来越多地，不断增加地

**同根词：**increasing（adj. 越来越多的，渐增的）

**同义替换：**more and more / progressively

**考点：**

① **increasingly + adj. 越来越…（increasingly aware）**（出现 25 次）

例：（2026. 06. 3）Across the continent, the private sector has delivered power faster and more reliably, and governments are **increasingly** turning to private partners.

译：在整个非洲大陆，私营部门提供电力的速度更快、更可靠，政府也越来越多地转向私营合作伙伴。

② **has increasingly become 已日益成为**（出现 2 次）

例：（2023. 12. 3）It reduces the chances of making mistakes, and has **increasingly** become a favorite approach to decision-making among leaders of today.

译：它减少了犯错的机会，并且越来越成为当今领导人最喜欢的决策方法。

## 21 satisfaction /ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n/ n.

**意思：**满意，称心；（对需求或欲望的）满足

**同根词：**satisfied（adj. 感到满意的） / satisfactory（adj. 满意的） / satisfying（adj. 令人满意的）

**同义替换：**contentment / gratification

**考点：**

① **job satisfaction 工作满意度**（出现 6 次）

例：（2023. 12. 2）Of the women surveyed, 32% reported a downturn in their job **satisfaction**, while 14% said it increased.

译：在接受调查的女性中，32%的人表示她们的工作满意度有所下降，14%的人表示有所上升。

② **satisfaction in sth 对…的满足感**（出现 3 次）

例：（2025. 12. 3）People over 45 stimulated by training suffer shorter periods of unemployment, get more job offers and have greater **satisfaction** in them.

译：受过培训的 45 岁以上的人失业时间更短，得到的工作机会更多，对工作的满意度也更高。

③ **delayed satisfaction 延迟满足**（出现 1 次）

例：（2024. 06. 2）Because there is a delayed **satisfaction** associated with self-control, it can be easy to get off track.

译：因为有一种与自我控制相关的延迟满足感，所以很容易偏离轨道。

## 22 aware /əˈwer/ adj.

**意思：**意识到的，知道的

**同根词：**awareness（n. 认识，意识）

**同义替换：**conscious / mindful

**考点：**

① **be aware of sth 意识到、知道**（出现 23 次）

例：（2025. 12. 2）They may not be fully **aware** of this drive, however.

译：然而，他们可能没有完全意识到这种动力。

② **be aware that ... 意识到…**（出现 6 次）

例：（2025. 12. 2）Barrie is **aware** they still have a mountain to climb.

译：巴里意识到他们还有一座山要爬。

## 23 exist /ɪgˈzɪst/ v.

**意思：**存在，实际上有；持续存在，生存

**同根词：**existing（adj. 目前的） / existent（adj. 存在的） / existential（adj. 存在主义的）

**同义替换：**be present / survive / live

**考点：**

① **does not exist 不存在**（出现 45 次）

例：（2026. 06. 3）Does this mean that moral disgust does not **exist**?

译：这是否意味着道德厌恶不存在？

② **cease to exist 不复存在**（出现 2 次）

例：（2026. 06. 1）If countries could agree on a global minimum corporate tax rate of, say, 20%, the problem of profit-shifting would largely disappear, as tax havens would simply cease to **exist**.

译：如果各国能够就全球最低公司税税率达成一致，比如 20%，那么利润转移的问题将在很大程度上消失，因为避税天堂将不复存在。

③ **exist – existed – existed 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 24 trouble /ˈtrʌb(ə)l/ n. / v.

**意思：**困难，难题，苦恼；险境，困境

**同根词：**troublesome（adj. 麻烦的） / troubled（adj. 动乱的，不安的） / troublesomeness（adj. 易出故障的）

**同义替换：**difficulty / problem / bother

**考点：**

① **in times of trouble 困难时期**（出现 4 次）

例：（2024. 12. 2）They comfort us in times of **trouble**, calming down a racing heart by channelling happy calories inside us.

② **have trouble doing sth 做某事有困难**（出现 3 次）

例：（2025. 12. 2）If you have **trouble** setting boundaries tactfully, prioritize working on your own ability to self-regulate.

译：如果你在巧妙地设定界限方面有困难，那就优先考虑自己的自我调节能力。

③ **get into trouble 陷入麻烦**（出现 2 次）

例：（2024. 06. 1）However, where we get into **trouble** is when our self-worth is dependent upon whether we win someone's approval or not.

译：然而，当我们的自我价值依赖于我们是否赢得别人的认可时，我们就会陷入麻烦。

④ **trouble – troubled – troubled 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 25 engage /ɪnˈgeɪdʒ/ v.

**意思：**吸引，引起（兴趣）；从事，参与

**同根词：**engagement（n. 婚约，订婚） / engaged（adj. 使用中的，忙碌的） / engaging（adj. 迷人的） / engagingly（adv. 动人地）

**同义替换：**participate / involve / take part

**考点：**

① **engage in sth 从事、参与**（出现 12 次）

例：（2023. 12. 3）So if you use a ton of social media, do you become unable, or unwilling, to **engage** in face-to-face contact?

译：那么，如果你使用大量的社交媒体，你会变得无法或不愿意进行面对面的交流吗？

② **engage – engaged – engaged 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 26 lose /luːz/ v.

**意思：**遗失，丢失；失去

**同根词：**lost（adj. 失去的） / losable（adj. 易失的） / loser（n. 失败者）

**同义替换：**miss / forfeit / give up

**考点：**

① **lose weight 减肥**（出现 7 次）

例：（2025. 06. 2）Fruit juice also has been linked to claims that it can help you both **lose** weight and stay healthy.

译：果汁也被认为可以帮助你减肥和保持健康。

② **lose interest in 对…失去兴趣**（出现 1 次）

例：（2026. 06. 3）You don't want your future employer to **lose** interest in the conversation." He recommends practicing answers to questions you know will be asked ahead of time in order to be clear on what you're going to say.

译：你肯定不希望你未来的雇主对你的谈话失去兴趣吧。”他建议提前练习回答那些你知道会被问到的问题，这样你就能清楚地知道自己要说什么。

③ **lose – lost – lost 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 27 adapt /əˈdæpt/ v.

**意思：**适应；调整，使适合

**同根词：**adaptive（adj. 适应的，适合的） / adaptable（adj. 适合的） / adapter（n. 适配器）

**同义替换：**adjust / accommodate

**考点：**

① **adapt to sth 适应**（出现 11 次）

例：（2024. 12. 1）According to a professor, when the yields of staple crops fall, we will have to **adapt** to eating foods from alternative crops.

译：根据一位教授的说法，当主要作物的产量下降时，我们将不得不适应食用替代作物的食物。

② **adapt sth to sth 使…适应…**

例：（2024. 12. 2）Going through the steps, and constantly checking in with yourself, can help you shift and **adapt** your professional life to something that will better harmonise with your personal one.

译：通过这些步骤，不断地检查自己，可以帮助你改变和调整你的职业生活，使之与你的个人生活更好地协调。

③ **adapt – adapted – adapted 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 28 enormous /ɪˈnɔːrməs/ adj.

**意思：**巨大的，极大的

**同根词：**enormously（adv. 巨大地，庞大地） / enormity（n. 巨大）

**同义替换：**huge / massive / tremendous

**考点：**

① **with enormous success 取得巨大成功**（出现 2 次）

例：（2022. 12. 3）The 56-year-old doctor's methods have been adopted in Australia, Japan, Canada, and America with **enormous** success.

② **an enormous number of 大量的**（出现 1 次）

例：（2023. 06. 3）The purpose of such action is to fund an **enormous** multibillion-dollar, 10-year program of housing and social services for the homeless.

译：这一行动的目的是为一项耗资数十亿美元、为期 10 年的无家可归者住房和社会服务计划提供资金。

## 29 threat /θret/ n. / v.

**意思：**威胁，恐吓；构成威胁的人

**同根词：**threatened（adj. 受到威胁的） / threatening（adj. 危险的） / threateningly（adv. 威胁地）

**同义替换：**menace / danger / risk

**考点：**

① **a threat to sth 对…的威胁**（出现 9 次）

例：（2023. 06. 1）The American Civil Liberties Union has stated that digital assistants create a **threat** to privacy from hackers.

译：美国公民自由联盟表示，数字助理对黑客的隐私构成了威胁。

② **threat – threated – threated 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 30 vary /ˈveri; ˈværi/ v.

**意思：**（使）不同，（使）呈现差异；（根据情况而）变化，改变

**同根词：**variable（adj. 变量的） / varied（adj. 多变的） / varying（adj. 不同的）

**同义替换：**differ

**考点：**

① **vary by sth 因…而异**（出现 2 次）

例：（2025. 12. 1）The overall trend is hitting Americans of all different levels of educational attainment, although the percentages **vary** by category.

译：这一总体趋势影响着所有受教育程度不同的美国人，尽管百分比因类别而异。

② **vary considerably 差异很大**（出现 1 次）

例：（2026. 06. 1）Organic farming is much less efficient when it comes to land use, although yields **vary** considerably depending on the crop.

译：就土地利用而言，有机农业的效率要低得多，尽管产量因作物而异。

③ **vary depending on 随…而变化**（出现 1 次）

例：（2024. 12. 3）In fact, Americans currently consume almost twice the National Academy of Medicine's recommended daily intake of protein although the most desirable protein intake may **vary** depending on age and activity level.

译：事实上，美国人目前摄入的蛋白质几乎是美国国家医学院推荐的每日蛋白质摄入量的两倍，尽管最理想的蛋白质摄入量可能因年龄和活动水平而异。

④ **vary – varied – varied 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 31 strange /streɪndʒ/ adj. / adv.

**意思：**奇怪的，不寻常的；陌生的，不熟悉的

**同根词：**strangely（adv. 奇怪地） / stranger（n. 陌生人） / strangeness（n. 陌生）

**同义替换：**weird / odd

**考点：**

① **It is strange that ... 奇怪的是…（从句用陈述语气）**（出现 379 次）

例：（2026. 06. 1）It is **strange** that light pollution on Great Barrier Island mainly comes from a faraway island to the north.

译：奇怪的是，大堡礁的光污染主要来自遥远的北方岛屿。

② **strange – stranger 或 more strange – strangest 或 most strange 原级 – 比较级 – 最高级**

## 32 climate /ˈklaɪmət/ n.

**意思：**气候；气候区

**同根词：**climatic（adj. 气候的） / climatically（adv. 气候上） / clime（n. 气候）

**同义替换：**weather / environment / atmosphere

**考点：**

① **climate change 气候变化**（出现 32 次）

例：（2025. 12. 1）The fierce divide between store owners and bike-lane advocates seems similar to our larger culture wars over **climate** change.

译：商店老板和自行车道倡导者之间的激烈分歧似乎与我们在气候变化问题上更大的文化战争相似。

② **a warmer climate 更温暖的气候**（出现 2 次）

例：（2024. 12. 2）They are trying to modify the species with a gene-editing technology, which will transform the seedlings into a species that survives even in a drier and warmer **climate**.

译：他们正在尝试用基因编辑技术改造这个物种，这将把幼苗变成一个即使在干燥和温暖的气候下也能生存的物种。

## 33 affect /əˈfekt/ v. / n.

**意思：**影响；（疾病）侵袭，感染

**同根词：**affected（adj. 受到影响的） / affective（adj. 情感的） / affecting（adj. 动人的）

**同义替换：**influence / impact / bear on

**考点：**

① **affect sth 影响（及物，不加介词）**（出现 24 次）

例：（2025. 06. 2）Well-designed simulations can enable individuals and groups to develop a deep level of understanding about how their decisions and intuitive responses to business stimuli **affect** their fellow participants and the organization as a whole.

译：设计良好的模拟可以使个人和团队深入了解他们的决策和对业务刺激的直觉反应如何影响其他参与者和整个组织。

② **affect one's ability to do 影响…做某事的能力**（出现 1 次）

例：（2026. 06. 2）People with dementia have problems with thinking and remembering that **affect** their ability to manage their daily life.

译：痴呆症患者在思考和记忆方面存在问题，这会影响他们管理日常生活的能力。

③ **affect – affected – affected 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 34 impossible /ɪmˈpɑːsəb(ə)l/ adj. / n.

**意思：**不可能的，办不到的；（境况）极其艰难的

**同根词：**impossibly（adv. 不可能地） / impossibility（n. 不可能）

**同义替换：**unattainable / out of the question

**考点：**

① **be impossible to do 不可能做某事**（出现 9 次）

例：（2026. 06. 2）Land Life Company's operations are usually located where reforestation is **impossible** without human intervention.

译：土地生命公司的业务通常位于没有人为干预就不可能重新造林的地方。

② **impossible – more impossible – most impossible 原级 – 比较级 – 最高级**

## 35 habit /ˈhæbɪt/ n. / v.

**意思：**习惯；（吸毒、喝酒、抽烟的）瘾

**同根词：**habitual（adj. 习惯的） / habited（adj. 穿着衣服的） / habitually（adv. 习惯地）

**同义替换：**custom / routine / practice

**考点：**

① **develop/form a habit of doing sth 养成…的习惯**（出现 30 次）

例：（2026. 06. 3）J) Surprisingly, given the research about **habit**-forming in young children, there are very few gaming apps that can help under-sevens—Pigby's Fair, developed by NatWest, being a notable exception.

译：J)令人惊讶的是，考虑到对幼儿习惯形成的研究，很少有游戏应用程序可以帮助七岁以下的孩子——NatWest 开发的小猪集市（pigby's Fair）是个明显的例外。

② **stick to a habit 坚持一个习惯**（出现 12 次）

例：（2024. 06. 2）The best way to create and stick to a **habit** is to have strong motivation.

译：养成并坚持一种习惯的最好方法是有强烈的动机。

③ **habit – habited – habited 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 36 prepare /prɪˈper/ v.

**意思：**使做好准备，把……预备好；（为……）做好准备

**同根词：**prepared（adj. 准备好的） / preparatory（adj. 预备的） / preparative（adj. 准备的）

**同义替换：**get ready / arrange / make preparations

**考点：**

① **prepare for an interview 为面试做准备**（出现 4 次）

例：（2022. 06. 1）A chat with an insider of a company can give job applicants very useful information when they **prepare** for an interview.

译：当求职者准备面试时，与公司内部人士聊天可以给他们提供非常有用的信息。

② **prepare sb for sth 使某人为…做好准备**

例：（2025. 12. 3）Yellow means slow down and **prepare** to stop.

译：黄色表示减速，准备停车。

③ **prepare – prepared – prepared 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 37 stick /stɪk/ v. / n.

**意思：**粘贴，粘住；坚持（stick to）

**同根词：**stuck（adj. 被卡住的） / sticky（adj. 粘的） / sticker（adj. 汽车价目标签的）

同义替换：persist / adhere / hold on

考点：

① **stick to sth 坚持、遵守**（出现 12 次）

例：（2025. 06. 3）If meatless meat can help you **stick** to a plant-based diet, that in itself can lead to better health.

译：如果无肉肉类可以帮助你坚持植物性饮食，这本身就可以带来更好的健康。

② **stick – stuck – stuck 或 sticked 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 38 largely /ˈlɑːrdʒli/ adv.

意思：很大程度上，主要地

同根词：large（adj. 大的） / largeness（n. 巨大，广大）

同义替换：mainly / mostly / primarily

考点：

① **largely + v./adj. 在很大程度上（largely unchanged）**（出现 15 次）

例：（2026. 06. 1）She says many people she knows assume she travels for work, but in reality her international destinations are **largely** up to her, and driven by cost.

译：她说，她认识的很多人都以为她出差是为了工作，但实际上，她的国际目的地在很大程度上是由她自己决定的，而且是由成本决定的。

## 39 boost /buːst/ v. / n.

意思：使增长，推动；宣扬，推广

同根词：booster（n. 升压机）

同义替换：increase / enhance / promote

考点：

① **boost sth（v.） 促进、提高（boost brainpower）**（出现 14 次）

例：（2025. 12. 2）Practicing self-compassion increases your resilience, emotional intelligence, compassion toward others, and can **boost** your performance as well as help you develop a growth mindset.

译：练习自我同情可以提高你的适应力、情商、对他人的同情心，可以提高你的表现，也可以帮助你培养一种成长的心态。

② **a psychological boost（n.） 心理上的鼓舞**（出现 2 次）

例：（2021. 06. 3）He thinks that being a close loser might give people a psychological **boost**, or the proverbial kick in the pants.

译：他认为，作为一个接近的失败者，可能会给人们一种心理上的刺激，或者谚语所说的“踢裤子”。

③ **boost – boosted – boosted 原形 – 过去式 – 过去分词**

## 40 belief /bɪˈliːf/ n.

**意思：**相信，信心；看法，信念，观点

**同根词：**believing（adj. 有信仰的） / believer（n. 信徒） / believe（vi. 信任）

**同义替换：**conviction / faith / view

**考点：**

① **contrary to popular belief 与普遍看法相反（固定表达，高频）**（出现 5 次）

例：（2023. 12. 3）Contrary to parents' **belief**, kids try hard to leave as few traces as possible on the web.

译：与父母的想法相反，孩子们努力在网上留下尽可能少的痕迹。

② **the belief that ... …的看法/信念**（出现 5 次）

例：（2026. 06. 3）What did Anuj Shah and Michael LaForest want to find out about the **belief** that social relationships are reciprocal?

译：Anuj Shah 和 Michael LaForest 想要了解社会关系是互惠的这一信念的什么？