

晕晕的



词汇笔记

严赞 著

高频话题 选自范文 直击重点 触类旁通
地道表达 同义替换 语境体验 技巧点拨

Contents

Education 1

Technology 7

Media 9

Work 12

Government 15

Friends 17

Money 20

Leisure 22

Environment 26

Money 28

如此大量的托福写作词汇该如何记忆

大家都知道，整个托福考试要求的词汇量是8000+，但是如果想要拿到一个令人满意的分数需要10000以上，相信大家手上有非常多的词汇册，但是今天想和大家分享对于写作部分的单词该如何准备。

大量优秀的出版物都是以快速提高阅读能力为核心目的的，所以书里给出的词汇量相当惊人，但是和托福作文话题关系不大。词汇中可以分为两大类：

Recognition vocabulary

输入词汇，我们用于阅读和听力部分，当然在我们综合写作passage and lecture中也很重要，旨在我们通过视觉和听觉能够识别出这个单词的意思即可，对于这个单词的拼写，词性或是固定搭配则不需要特别深入的理解。

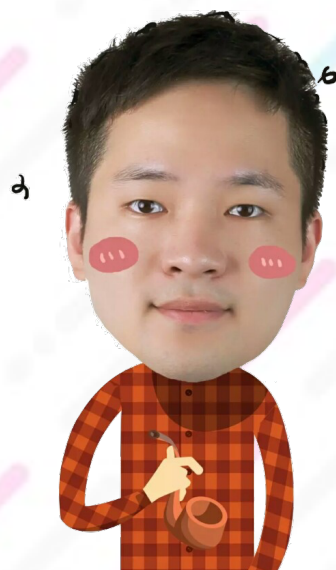
Production vocabulary

输出词汇，这部分单词和短语被我们用于口语和写作，是需要我们在适当的时候能够从大脑中提取出来使用的内容，而且对于拼写，发音，词性和用法等需要有很深入的了解。

了解了这两类词汇，其实我们就知道了真正在背诵单词的时候，需要对这些词汇进行区分，哪些是输入哪些是输出。如果一味的把所有单词都当作输出词汇来记忆，那相信很少有人能够做到完全掌握这考试的词汇要求了。

根据我对于作文题库以及范文的研究，发现其实真正在写作部分需要的输出词汇大约在1000个左右。虽然总量上只占了整个托福要求的八分之一甚至是十分之一，但是同学们也千万不能掉以轻心，很多词汇在美语和英语中的用法不同也会影响同学们作文是否地道。

总之，这本书里所罗列的词汇都是精选过后在写作中能够丰富大家的内容，起到核心效果的，并且每一个词条都做了适应写解释，希望能帮助大家提高自己的词汇能力。



Education

1

assignment	n.作业 通常表示工作或者学习课后的作业（不一定是在家里做的） homework 是范围更小的家庭作业，但是如果作为“准备工作”的话，层次就不一样了。例 It's worth doing a bit of homework before buying a computer.
elective	n.选修课 在这个话题中是选择的意思，对应还有required courses 或者 compulsory courses
credit	n.学分 写作的时候不用总是想着 grade, GPA之类的词了哦。
the working knowledge of sth.	有足以应付某事的知识
adolescent	n.青少年 adj.青春期的 也是一个可以替换teenager的表达
teaching/pedagogical methodology	教学法 比较正式的称呼，一般宽泛的教学方法用teaching method就可以了。
become accustomed to sth.	适应 替换adjust oneself to sth.
adaptability	n.适应能力
be sick of study	厌学，be sick of经常表示厌倦了某件事情
segregate students	（因种族、性别等愿意）把学生分开教育 segregate 本意是把.....分开
team spirit	团队精神
learn sth. through understanding	在理解的基础上学习
students' feedback	学生的反馈
generalist	n.通才 和它对应的表达specialist 专才

contribute to societal well-being	为社会健康发展作贡献
humanities	n. 人文科学
social sciences	社会科学
arts	n. 艺术
liberal studies/arts	文科总称 sciences 理科总称 engineering 工科总称
basic sciences	基础科学 applied sciences 应用科学
discipline	vt. 管教 名词大家都会用，作为动词也可以 discipline their children 管教孩子
develop a taste for sth.	培养对某事的兴趣
(primary-level, secondary-level, tertiary-level) education	(小、中、大) 学教育
vocational education/training	职业教育
interact	vt. 互动 形容词 interactive 是容易忽略的词性变化
schooling	n. 学校给学生的教育（在北美经常可以听到一些家长抱怨自己的孩子受到了 schooling 却没有得到 education） 父母给孩子的教育就是 parenting
curriculum (pl. curricula)	这是体系课程的概念，比如托福写作短语积累、托福写作炼句、托福写作段落架构等等加在一起形成的系列课程就是 curriculum
participation≈involvement	n. 参与 parental involvement
elite	n. 精英
test-oriented education	应试教育 请注意-oriented 是个挺常用的合成单词方法，意思是“以...为导向的”， market-oriented economy 市场经济
imaginative	adj. 富于想象力的
thought-provoking	adj. 发人深思的

end-of-term exam	就是我们平时所说的期末考试
teacher-centered	adj.以教师为中心的 那同样以学生为中心的也会表达了吧
be proficient in...	熟练掌握 替换be good at
role model	榜样
peer	n. 同龄人 来自同龄人的压力有固定的表达 peer pressure
overprotective	adj.这个词在美国是一个很重要的概念形容（家长等）对孩子或者其他弱者过度保护的，一般作贬义
frustration	沮丧 形容词frustrated
critical thinking abilities	美国教育体系系中极度重要甚至可以说是最核心的概念用批判的眼光去看问题的能力
original	adj.有创造力的 相当于creative
be well-acquainted with	相当于 be familiar with
lay a solid foundation for	为.....打好基础
self-esteem	n. 自尊 在我们每日语料积累中 Maslow's hierarchy of needs里非常重要的需求
dignity	n. 尊严 体会下这句话Honor is what others think of you but dignity is what you think of yourself.
mastery	n. 动词master的名词形式，指“对.....非常好的掌握” 例 The kid dazzled his relatives with his mastery of dates, events and policies in the American history.
ignorant	adj.无知的 形容人的时候有点在说人家无知且愚昧的含义
illiterate	n.文盲 adj.文盲的 两个词性都常用
preschooler	n.学龄前儿童或者上学前班的儿童 通过拼写pre-前缀就能看出来
literacy	n.对文字技能的掌握 numeracy 对数学知识的掌握

go astray	误入歧途
refresh	v.这个用中文很难直译，可以理解为“满血复活”
uplifting	adj.“打了鸡血的”
single-parent family	n. 单亲家庭
minors	n.（正式用法，比如法律中的）未成年人，注意和minions 小黄人区别开
spoil	vt.溺爱 直接当及物动词用，后面跟对象
juvenile delinquency/ youth crime	青少年犯罪
bully	vt. & n, 欺负（当名词是“喜欢欺负人的孩；孩子”的意思）这个概念在美国是非常敏感的，一旦发生很容易受到authority 和 public的重视
truancy	n, （正式说法）逃学 相当于quit school
enlightening	adj.很有启发的 它的动词很多同学都会用，注意词性变化
formative years	成长阶段 这里years表示一个时间范围
botany/astronomy	n.植物学、天文学（写出来会比来会比较拿分的课程名）
psychological soundness/ Well-being/ welfare	心理健康
impart/inculcate knowledge	传授知识
instill high moral values	灌输高尚的道德观 注意价值观是个复数values
students' grasp/command of what has been taught	学生对老师所教知识的掌握
employable/marketable skills	就业技能 目前争论比较多的话题，大学是为了学习知识还是为了找工作
force-feed the students	填鸭式教法教学生

learn sth. by rote	死记硬背
memorize for memorization's own sake	为了记忆而记忆 也是教育中比较排斥的
memorize equations, formulas, theorems and laws	记忆方程式、公式、定理、定律
follow sth. blindly/follow sth. indiscriminately	盲从
extinguish/stifle/constrain creativity	限制创造力的发展
dampen/sap the students' enthusiasm	打击学生的积极性（近义词frustrate the students）
beget/create undue pressure	产生不必要的压力
domestic violence	家庭暴力
adverse circumstances/adversity	n. 逆境
extra-curricular activities	课外活动 比如大学里的社团，以及初高中的兴趣班等 A school is society in miniature.学校是社会的缩影。
indiscipline/misbehavior/mischief	n. 不遵守纪律 要注意很多表达的对 应否定词，不能总用no和not解决
disruptive students/unruly students	违反纪律的学生
psychological soundness/Well-being/ welfare	心理健康
theoretical knowledge	理论知识
nagging	adj, 形容人嘴特碎的，美语里经常用来形容家长或老人
stimulating	adj.有趣的 在教育类话题里比 interesting 更好用
guardian	n.监护人（通常指父母夕外的监护者）

valedictorian	n. 中学毕业当年成绩最优秀的学生，一般毕业典礼上要由他/她来做演讲
illuminate	vt. 阐明
autonomy	n. (学生) 自我管理
edification	n. 启迪 这个一般不轻易用

Technology

7

state-of-the-art	adj. 这是一个单词哦，非常先进的
cutting-edge	adj. 尖端的
revolutionize	vt. 彻底变革 因为有彻底的含义在里面所以不需要其他强调副词了
automated	adj. 自动化的 名词 automation
mechanized	adj. 机械化的 名词 mechanization
computer-generated	adj. 电脑生成的, computer-generated graphics P出来的照片
assembly line	组装（流水）线
breed crimes	滋生犯罪
cost-effective	adj. 省钱的 可以替换 economical
transform	vt. 深刻改变 名词 transformation
breakthrough	n. 突破，注意这是一个单词，类似的形容词 ground-breaking
break boundaries	打破限制 boundary 表示边界
endless possibilities	无尽的可能性
information overload	信息过剩 往往带来的负面影响是人们无法判断和筛选有用信息
self-sufficiency	n. 不是字面意思“自给自足” 晕晕用英英解释吧 personal independence
the virtual reality	VR
be detached from reality	脱离现实 沉迷VR的后果
webcam	n. （电脑的）摄像头
inconceivable	adj. 不可想象的
productive	adj. 高生产率的 它的名词 productivity 生产率 在科技类话题中也十分常用
embark on the criminal road	走上犯罪的道路

novel	adj.新颖的 名词意思为小说，大家更熟悉。例句：The company adopted a novel approach to making their product.
durable	adj.耐用的
user-friendly	adj.便捷的，而且是指使用起来很方便的
conventional	adj.常规的
manufacture	vt. 生产，制造 用来替代produce
standardized	adj.标准化的 在美国人们现在如果提到这个词一般都是持否定的态度，比如 standardized tests 标准化测试，效率虽高但是质量不怎么样。
telegraph	n. 电报
surgery	n. 外科手术
telecommuting	n. 在家远程上班
online banking	网上银行
augment/enhance/boost efficiency	提高效率
labor-saving	adj. 减少人力的 labor-replacing 取代人力的
stepping stone	垫脚石
biotechnology	n.生物技术
innovative	adj. 有创新的
ultra-lightweight	adj.超轻的 ultra-thin 超薄的
ingenious	adj.常见的广告概念，匠心的
portable	adj.便携的
organ transplant	器官移植
transaction	n.交易
telecommunications satellite	通讯卫星 meteorological satellite 气象卫星
the proliferation of the Internet	互联网的广泛使用

Media

9

free-lancer writer	自由撰稿人
dependable	adj.可靠的 相当于trustworthy
coverage	n.报道 动词cover直接可以表示报道某个事件
make sth. headlines	成为头条新闻 也可以用hit the headlines
newsworthy	adj.值得报道的
informative	adj.信息量大的 动词inform 和名词information我们已经很熟悉了
behind the times	过时, 落伍
commodity	n.商品 product 强调生产性质, commodity强调售卖性质
commercialized	adj.商业化的 动词commercialize 是使动用法要记得
live broadcast	直播
ratings	n.在媒体类话题当然是收视率或者流量
go viral	常用指在互联网平台上迅速传播, 也就是我们所说的“爆款” Randy Pausch, the Carnegie Mellon professor whose last lecture had gone viral on the Internet, passed away at the age of 47.
overrated	adj.评价过高的, 被高估的, 反义词是underrated
journalist	n记者 reporter 范围更广
the press	新闻界 the Associated Press 美联社
groupies	n.追星族, 多用于女性, 也就是“迷妹”

icon	n. 跟idol不同, idol还只是偶像, 而icon则已经成为一种文化的象征, 当然也可以表示电脑上的图标
clarify	vt.澄清, 阐明 也可以用于综合写作哦
censorship	n. 审查 也就是我们所说电影或电视剧的审核机制
blow things out of proportion	夸大事实 字面意思非常明显
entirely cut off from the outside world	完全与世隔绝 可以形容现在很多 all-enclosed school
sway	vt.描述媒体影响公众 相比之下 incite就更负面
commercial	n.电视、收音机或者互联网上的广告 是commercial advertisement的简称
flyer	n.小传单广告
billboard	n.榜单 电影或者音乐排行榜之类的
quiz show	有奖竞猜节目
reality show	真人秀 类似“跑男”那种
sitcom	n.情景喜剧 全称是situation comedy
soap opera	肥皂剧 一般指以家庭为题材的, 范围大些的是teleplay
variety show	综艺节目
current affairs	时事 比news更讲究时效性
denigrate	vt.诋毁、诽谤
news outlets	报道新闻的机构
be awash with	充斥着.....
excessive violent and pornographic contents	过多的暴力与色情内容
misrepresented/distorted	adj.有误导性的 相当于misleading
fraudulent	adj.诈骗性的 这比上面的性质严重

bogus	adj.虚假的 相当于false
report sth. in graphic detail	报道生动的细节
objective and balanced	公正客观的
expose/reveal	v.揭露 反义词是conceal
violate someone's privacy	侵犯隐私
tarnish one's reputation	毁坏某人的名誉
paparazzi	n.狗仔队 是复数名词
celebrity	n.名人 注意和celebrate区分开
scandals	n.丑闻 He loved gossip and scandal. 他喜欢八卦。
cover up/gloss over/whitewash	v. 掩盖
biased	adj.不客观的 类似我们课上讲的 one-sided
factual accounts	如实的描述 这里的account不是账户的意思哦
up-to-date	adj. 相当于 latest
code of ethics	道德准则
news blackout	消息封锁
ubiquitous/prevalent	adj.无处不在的
absurd/ludicrous	adj.荒唐的, 可笑的 意思接近 ridiculous 而不是 funny
high-profile / low-profile	adj. 高调的 / 低调的
exclusive news	独家新闻 exclusive sponsorship 独家冠名
the glitz and glamor	(明星的) 光环, 有浮夸的含义在里面
glamorous	adj.迷人的 fascinating
in the spotlight / in the limelight	处在公众注意力的焦点
media hype	媒体炒作

Work

12

clear-cut goals	明确的目标 相当于 specific goals
anxiety	n.焦虑, 形容词是anxious
conflict	v. & n.在工作层面上是指意见冲突和矛盾
embrace	v. 本意是拥抱, 但是经常表示“热情地接受” embrace conflict as a call to change
attempt	n. & v.尝试 attempt to do
competitive	adj.竞争激烈的 用来替换名词
accomplished	adj.技巧很高的 an accomplished pianist
excel	vi.精通某样东西 excel in sth.
negotiation	n. 谈判
promising	adj.并不是。承诺的”, 而是“有前途的”, promising life
triumph	n. 胜利 指的是实现了某个目标的胜利而victory 是战胜对手
feedback	n. 反馈
industrious	adj.工作非常勤奋的, 别再写hard-working了, 注意要和industry区分开。同样不建议用diligence 太过正式, 可以用conscientious替代
constructive	adj.有建设性的
stressful	adj.有压力的 比名词更好用哦
exhausting	adj.令人筋疲力尽的
high-paying jobs / low-paying jobs	高收入/低收入工作
upgrade	vt. & n.用作名词更好哦, give sth. an upgrade = upgrade sth.

self-image	n.自我印象，对自己的评价
contentment	n.一种很知足的状态，所以不需要写the sense of contentment
assessment	n.评价评估，可以替换evalutaion
proactive	adj.做事很主动的，招聘广告里常见，老板都喜欢麻利的
be reluctant to do sth.	用来替换be unwilling to do sth.
profession	n.相当于 occupation, 正式一点的说法。his profession ≈ his job
ambition	n.志向，在美语中ambition, aggressive和aspiration都是褒义用法，形容一个人很有抱负，志向远大
calling	n.天职，往往带有很强的使命感，It wasn't until Durant was in her 30s that she found her calling.
work ethic	不是字面上的“职业道德”，更倾向于“极致的职业素养”
professionalism	n.美国人非常重视的一个概念，他们认为一个人不管做什么工作都应该有自己的“专业性”，比如医生的工作态度是work ethic，但是医术是否精湛体现的是professionalism
experienced	adj.经验丰富的，seasoned也是类似的意思，可以理解为“老司机”
workplace	n.可以是抽象意义的职场，也可以是具象意义的办公场所。
entrepreneur	n.创业者，一定要白手起家的才行。形容词enterprising表示有事业心的，但不一定要白手起家。
daunting/formidable	adj.形容工作，表示“艰巨的”，指的是工作或者任务的难度极高。
sleep-deprived	adj.睡眠严重不足的
devoted/fervent/ardent	adj.十分投入的

lofty/noble	adj.高尚的, lofty goals 崇高的理想
job stability	职业稳定性
back-breaking	adj.更偏向于“繁重的”,不一定是高难度的。
nerve-racking	adj.亚历山大的
stress-induced diseases	压力引起的疾病
exert oneself	努力, strive to do也是一个意思。
collaborate with sb.	与.....合作
overpaid	adj.被过度支付的, 通常用被动语态表示某人的工作价值配不上获得的薪水。
employable skills	不是工作能力, 而是找工作的能力。
repetitive	adj.重复性的
freelancer	n.自由职业者
self-employed people	个体户
personnel	n.员工 是集合名词
competent	adj.这个词是“有竞争力的”, 就是说人有本事, 能力强的意思
insomnia	n.失眠 形容词insomniac
flawless	adj.用来替换perfect
compensation	n.薪水, 用来替换salary, 但是注意用单数。
work overtime	加班, 由于美国法律原因, 不会让员工过度加班, 不然企业要支付非常高额的加班费。
incentive	n.激励物, 奖品
workaholic	用英英解释来体会吧 someone who chooses to work a lot, so that they do not have time to do anything else
demanding	adj.工作话题中经常表示“苛刻的”
lead by example	以身作则

Government

abolish	vt.废除（法律、制度等）
implement	vt.实施 也通常指实行计划，决定等
legalize	vt.使...合法化，比如前段时间发生的 Hemp is legalized thoroughly in U.S.
priority	n.首要任务 put priority to 来替换 pay most attention to
alleviate	vt.减轻，缓解 相当于release
the authorities	当局 可以表示学校或者政府的“大佬”级别管理层
forbid/prohibit	vt.禁止 所以为什么还要用don't allow呢？
legislation	n.法律，但是跟laws用法不同，是不可数名词，只能说a piece of legislation
tax revenue	税收
democratic	adj.民主的 美国的两大党派之一 the Democratic Party
conservative	adj.保守的 美国另一大党派 the Conservative Party
optimize the distribution of resources	资源合理分配
social stability	社会稳定
combat	vt.解决 替换solve
stringent	adj.严厉的，严格的，替换strict
short-sighted	adj.目光短浅的
expenditure	n.（财政上的）支出，花费
social security	社保的概念，不要理解为社会治安
citizens	n.公民
regulate/monitor/oversee	v. 规范，管理

allocate money to sth	分配财产到某个地方，在该话题中就是拨款的意思
financial budget	财政预算
curtail	vt.削减 augment增加
duty/responsibility/obligation	duty 指的是职位相关的，responsibility泛指责任，obligation和rights相对，法律或道德层面的义务
arms race	军备竞赛 space race太空竞赛
self-defense	n.自我防卫
rules and regulations	规章制度
arms	用来替换weapons，一定要带s
infrastructure	n. 基础设施
national security/homeland security	国土安全 Ministry of State Security 国安部
expansion/aggression	n. 扩张 领土或经济等
joblessness	替换unemployment
seek/pursue hegemony	谋求军事霸权
vicious circle	恶性循环
destabilising factors	不稳定因素
pipelines	管道
a democratic and progressive government	民主与开明的政府
transit system	公交系统
national power grid	国家电网
water supply and drainage system	供水排水系统
a stopgap measure	临时的应急措施
mandatory/compulsory	adj.强制性的，法律或道德层面的

Friends

detect	vt.察觉到 和find不完全一样，它一定是发现不容易察觉的事情。
appearance	n. 长相 face-judger 外貌党
attraction	n. 吸引，吸引力
sociable	adj.喜欢社交的 美语中经常用 sociable 来形容一个人是否擅长与人交往
loyal	adj.忠实的，美语中意思很宽泛，比如出卖朋友的就不算做是loyal
company	n. 陪伴 不可数名词
handy	adj. (人) 心灵手巧的，（物品）轻便的
cooperative	adj.乐于并善于合作的 所以不需要说He is good at cooperation. 直接说He is cooperative就好了。
organized	adj.有条理的
intelligent	adj.睿智的
gifted	adj.有天赋的，与生俱来的那种，和talented有不同
athletic	adj.体育好的，运动能力强的 artistic 有艺术天赋的
happy-go-lucky / carefree	无忧无虑的，乐天派的
mutual	相互的，mutual respect, mutual trust, mutual understanding
sincere	adj.真诚的 美语中有时候当做名词用
candid/frank	adj.直率的 所以不要乱用to be frank来起头句子，除非前后有隐晦和直率的比较。
fair-weather	adj.靠不住的
affection	n.好感 She looked back on those days with affection. 她回忆那些相互有好感的日子

superficial/ shallow	adj.肤浅的
eloquent	adj.擅长表达的，或者更进一步“伶牙俐齿的”
eternal	adj.永恒的 有一首歌就叫做“Eternal Friendship”
lively	adj.活泼的，活跃的，不要理解为字面意思“活着地”
reassure sb.	vt.安慰某人，相当于comfort sb.
awkward	adj.尴尬的，指氛围或者两个人之间的关系，但是embarrassing往往是一个人出丑，比如裤子拉链没拉
self-conscious	adj. 难为情的
dilemma	两难的困境，经常搭配be in a dilemma
certainty	n. 确定性 uncertainty 不确定性
genuine	adj.真实的，真正的，用来替换true
underestimate	v. 低估 相当于前几页提到的underrate
virtue	n. 美德，一定是好的方面
reconcile	调解，很多离婚的理由就是irreconcilable differences
absurd	adj.荒唐可笑的 可以替换ridiculous
irritating	adj.很烦人的 比annoying再烦一点
resilient	adj.承受力或者恢复能力强的 Children tend to be more resilient than adults after an injury. 孩子在创伤后恢复方面强于成年人。
supportive	adj.无法用中文直译，例句体会下 My family were very supportive throughout the divorce.
contagious	adj.有感染力的，态度行为情感方面的

considerate /thoughtful	adj.体贴人的 注意和considerable的区别
understanding	adj. 善解人意的
articulate	adj.口齿清晰的, 表达清楚的
amusing	adj.比humorous常用,比如可以用来形容搞笑的小视频
egotistical	adj.过于自我的≈self-centered
indifferent	adj.漠然的 be indifferent to
vain	adj.喜欢虚荣的 名词vanity虚荣心
laid-back	adj.悠闲的, 可以替换leisure
congenial	adj.意气相投的
elegant	adj.优雅的 ≈graceful
chum	n.比buddy正式, 比friend随意。
prominent	adj.杰出的
sophisticated	adj. (人) 老司机的, (工具) 精致复杂的
tough	adj.顽强的
trivial	adj.琐碎的
energetic	adj.很有活力的

Money

precious	adj.珍贵的 替换valuable
worthless	adj.毫无价值的 反义词是worthy
insecurity	n.不安全感, 也可以是缺乏自信
thrifty/ frugal	adj.节俭的
economical	adj.省钱的 注意不能用来形容人
make ends meet	保持收支平衡 注意单复数
tight budget	紧张的预算 也可以是shoestring budget
extravagant/lavish	adj.奢侈的 替换luxurious
stylish	adj.时尚的, 替换fashionable
penniless	adj.身无分文的 从penny 美分转变来
costly	adj.昂贵的, 代价很高的
upscale	adj.高档的 (场所) top-end高档的 (商品)
amass	v.聚敛, 后面常跟财财富, 等宾语, 也可跟evidence或者information
exorbitant price	天价
fortune	n.不仅是好运, 也经常指财富, make a fortune 赚钱
wealthy/affluent	adj.富有的 替换the rich
impoverished/needy	adj.贫穷的 替换the poor
the haves and the have-nots	美语中地道地表达有钱人和穷人
resist temptation	抵制诱惑
outfit	n.替换clothes 但是是个可数名词
status symbol	地位和身份的象征
patron	n.顾客, 比customers更正式
client	n.公司层面的的客户
desire	n.欲望 贪欲就是greed

Jealousy	n.妒忌 wealth jealousy仇富
irresistible	adj.无法抵抗的
generosity	n.慷慨
charity	n.慈善事业或者慈善组织
philanthropy	n.比charity更广义
wretched existence	悲惨的生活
donor	n.捐赠者
despise	vt.看不起 despise sb. for sth. 因为某事而看不起人
menial jobs	粗活，往往带有歧视含义

Leisure

excursion	n.旅行，周边游的那种
sightseeing	n.观光
package tour	跟团游 self-conducted tour 自助游
exotic	adj.异域风情
ecotourism	n.生态游 看前面的eco-前缀就知道
backpacker	n.背包客就是音译的
travel agency	n. 旅行社
souvenir	n.伴手礼
explore	vt.探险 美国人旅游常喜欢做的事情就是违反景区规则
relics	n.文物，遗迹
handicrafts	n.手工制品
cherish	n.珍惜，美语中经常把love, honor and, cherish三字连用，后面跟自己非常珍贵的东西
collection	n.收藏，往往是一个人非常得意的藏品
gallery	n.美术馆，画廊
abstract painting	抽象画 representational painting 具象化 landscape painting 风景画 portrait 人像 oil painting 油画 fresco 壁画
carving	n.雕刻
different strokes for different folks.	个人口味不同
pastime	n.业余的消遣 替代diversion
recreation	n.休闲
release stress	释放压力 这个是固定搭配哦
trend-setting	adj.引领潮流的
amusement park	游乐园

get rid of the worries	摆脱忧心的事情
daily grind	日常琐事
lift spirits	提振精神
spirits sink	精神消沉 注意这里的sink是不及物动词
memorable	adj.值得回忆的, 描述旅行或者其他经历时非常常用的词
cultural heritage	文化遗产 一般都是单数
folktale	民间传闻
ethnic minorities	少数民族
exterior	n.外观 interior 内部
cosmetics	化妆品 比make-up正式点
amateur	业余爱好者
prejudice	偏见
fiction	n.不见得是小说, 任何虚构的内容都可以叫做fiction
non-fiction	n.有事实根据的书和内容
detective novel	侦探小说
biography	传记 autobiography 自传
motivational books	鸡汤书
mosaic	n.马赛克
musical instrument	乐器 是一类东西的统称, 所以不会说play musical instrument
musical	n.音乐剧, 之前有名的La La Land就是
performance	n.表演
dirt biking	越野摩托, 美语中bike不一定是自行车, 有时候也是摩托车。
moderation	n.适度, Drinking in moderation can actually be a healthy habit. 适度饮酒有益健康
workout	n.健身 不要再说do exercise了!

antique	n.古董adj.过时的
gorgeous	adj.非常好看的 程度远远高于 beautiful
unsightly	adj.不好看的, 代替ugly
hideous	adj.巨丑的, butt-ugly也是
connoisseur	n.鉴赏家, 非常法式的发音哦 [ˌkənə'sɜː]
pretentious	adj.爱慕虚荣的, 有点类似于“婊里婊气的”含义
keep up with the Joneses	这是个俚语, 意思是攀比
Indulge in...	不仅仅是放纵, 而且是放纵之后沉迷了。
punch line	美语笑话一般会把最搞笑的那句话放在最后, 前面都做铺垫, 这句话就是punch line
exhilarating	adj.让人特兴奋的, 可以替代 exciting, 程度更高
garish	英英解释来理解吧, very brightly colored in a way that is unpleasant to look at
family elderly people	自己家的老年人
reinforce family bonds	增加亲情
spouse	n.配偶
offspring	n.自己家的子孙后代才能叫这个, 如果是指以后的人类是 posterity
sibling rivalry	在美国家庭里经常被提起的概念, 兄弟姐妹间相互竞争。
household chores	n.家务事, 代替housework
give-and-take	n. 相互扶持, 指家人和朋友之间
personality clash	性格冲突
be tied down by	被.....所拖累 注意介词

generation gap	代沟，美语中经常用gap来表达“距离”“隔阂”的概念 wealth gap 贫富差距
immediate family	直系亲属
relatives	旁系亲属
nuclear family	三人核心家庭 extended family 包括祖父辈等除三人以外的大家庭
neighborhood	n.除了邻居以外，更多表示居住所在的社区
attachment	n.依附、依恋，比如children's attachment to parents
single-parent households	n.单亲家庭
mistreat / abuse	v.虐待 由于美国人对于人权的保障，他们非常重视这个问题。
domestic violence	n.家庭暴力
old-fashioned	adj.老式的 注意这个是中性的词，而out-dated是负性词了
midlife crisis	中年危机
mindset	n.心态，但是对象不只是人也可以是物
linger in one's mind	挥之不去
retirement home	养老院，老年人聚集居住的那种，nursing home就一点偏向医疗方面了
retirement plan	养老保险
fade	vi. 逝去，往往指随着时间流逝，Olivia Ong唱的一首爵士风Fade Away就很好听

Environment

pollutant	污染物
minimize	尽可能减少, 最小化
dump	vt. 倾倒
recycle	vt. 循环使用
irrigation	n. 灌溉
inhabit	vt. 居住于... 注意后面没有介词, 直接跟居住的地方
preserve	v. 保护
the ecosystem	生态系统 eco-前缀都是跟生态有关的
environmental degradation	环境恶化
local resident	当地的居民, 和indigenous people 原住民有区别
ultraviolet rays	UV rays 紫外线, 女生都知道
immune system	免疫系统
disposable chopsticks	一次性筷子
adverse effects	负面影响, 替换negative effects
biodegradable	adj. 生物可降解的
joint effort	联合的, 协调一致的努力, concerted这里是协调一致的
international community	注意国际社会而不是国际社区
environmentally-conscious	adj. 有环保意识的 名词用腻了可以用形容词
irreversible	adj. 不可逆的
alternative energy	替代性能源
exhaust fumes	汽车尾气, 晕晕见过有用end gas 的...
conserve	vt. 节约, 该话题下替换save

go green

美国宣传语经常用，还有一个
think green也是

chain reaction

n.连锁反应，用于自然领域，用在
人文领域的是ripple effect

butterfly effect

蝴蝶效应，这个词大家应该都知道，但是要说一下内在的含义，蝴蝶效应强调的是蝴蝶翅膀震动和飓风之间的“可能性”关联，所以并不是一定会发生的，大家要根据自己的语境来选择使用哦。

reshape

vt. 彻底改变，所以不需要再前面
加上thoroughly

raise the public
awareness of

增强公众对于...的意识

wreak havoc on

肆虐

environmentalists /
conservationists

n.环保主义者，也可以表示环境学家的概念

deforest

v. 就是字面意思，砍伐树木

biodiversity

n.物种多样性 很多我们以为是多个词其实在英语中是一个单词表达的。

grave

adj. 严重的，一般跟后果、错误等

creatures

n.用来替换animals不错，但是往往表示一个物种

well-behaved

adj.行为端正得体的，乖巧的那种

Health

organic	adj.有机的
intake	n.摄入量 注意这是一个单词
excessive intake of...	...的摄入过多
obesity	n.肥胖症
CHD (coronary heart disease)	冠心病
food hygiene	食品卫生
dairy products	奶制品
sedentary lifestyle	久坐的生活方式
TV dinner	不是边看电视边吃晚饭的意思，而是那种不健康的外卖或者速食品
diabetes	n.糖尿病
cardiovascular disease	n.心血管疾病
malnourished	adj.营养不良的
incurable disease	绝症
treatment	n.治疗
therapy	n.治疗(非药物)
nutrition fact	营养成分
vegetarian	n.素食主义者，更极端的是vegan，连鸡蛋牛奶都不碰的
fatten up	fat的动词形式 sth. fatten up sb.
watch your diet	控制饮食，不用control
groceries	n.食品和杂货，在美语中是同一类东西在超市里可以看到这个类别
overweight	adj.超重的 注意是一个单词
cuisine	n.相当于中文里的菜系
starving	adj.程度高于hungry 所以一般说I'm starving. 我快饿死了。

wholesome

替换healthy

staple

n.主食

cooking utensils

n.厨具 eating utensils 餐具

Allergy

n.过敏(形容词allergic to)