



# 单词之间： 写作高频词汇



微博扫码  
艺哥带你学干货



抖音扫码  
艺哥陪你学英语



启航微信公众号  
考研资讯每日发布



启航官方微博  
考研福利天天有



启航背单词  
小程序



## 一、应用文写作

### 1. 邀请信 / 答复信

重点词 / 词组	释义
invitation	<i>n.</i> 邀请
invite	<i>v.</i> 邀请
accept	<i>v.</i> 接受
on behalf of sb.	代表某人, 以某人的名义
feel honored/delighted to be invited to...	很荣幸 / 高兴受邀参加……
accept/decline one's invitation	接受 / 拒绝某人的邀请
hear from sb.	收到某人的信
give a presentation	发表演说
opening ceremony	开幕式; 开学典礼
be oriented towards sb.	面向某人
the Students' Union	学生会
auditorium	<i>n.</i> 礼堂, 会堂
participate in/take part in	参加, 参与
participant	<i>n.</i> 参加者, 参与者
attendance	<i>n.</i> 出席
attend	<i>v.</i> 出席
unfortunately	<i>ad.</i> 遗憾地
international conference	国际会议
deliver a lecture	发表演讲
graduate student	毕业生
sincerely hope...	真诚希望……
English speech contest	英语演讲比赛

重点词 / 词组	释义
will be held in...	将在……举行
theme	<i>n.</i> 主题
I would appreciate it if...	如果……我将不胜感激
farewell party	欢送会
reception	<i>n.</i> 欢迎会, 招待会
intend to...	打算……
spare some time/set aside some time	抽出时间 / 留出时间
conference	<i>n.</i> 会议, 研讨会
association	<i>n.</i> 社团, 协会
go boating/fishing/swimming/hiking/skiing/skating	去划船 / 钓鱼 / 游泳 / 远足 / 滑雪 / 滑冰
honor	<i>n.</i> 荣幸
provide an opportunity	提供一个机会
locate at...	位于……
topic	<i>n.</i> 主题
have/pay a visit	参观, 访问
exhibition	<i>n.</i> 展览
expect to...	期望……
occasion	<i>n.</i> 时刻; 时机; 场合
start at...	开始于……; 以……开始
followed by...	随后, 接着是……
perform	<i>v.</i> 演出, 表演
look forward to...	期待……
English corner	英语角
give a speech	做演讲
activity	<i>n.</i> 活动
meeting room	会议室
go on a trip (tourism)	旅游
be glad to hear that...	很高兴听到 (得知) ……
be free	空闲, 有空
take place	举行, 发生
arrive at...	到达……
festival	<i>n.</i> 节日
university	<i>n.</i> 大学

重点词 / 词组	释义
plan to...	计划……
as soon as possible	尽快
program	<i>n.</i> 计划, 规划
prepare	<i>v.</i> 准备
be able to...	<i>v.</i> 能够, 会
much to my regret...	非常遗憾……
film/movie	<i>n.</i> 电影
famous	<i>a.</i> 著名的
ticket	<i>n.</i> 票, 入场券
disappoint	<i>v.</i> 使失望
recently	<i>ad.</i> 最近, 不久前
enjoy	<i>v.</i> 享受, 喜爱
be interested in...	对……感兴趣
remind	<i>v.</i> 提醒, 使想起
right now	现在, 马上
reply to	回复
make sure	确保, 确信
respected guest	尊敬的客人
...at your earliest convenience	在你方便的时候请尽早……
the summer camp	夏令营
expert	<i>n.</i> 专家
give a talk	做报告, 做演讲
vacation	<i>n.</i> 假期, 休假
restaurant	<i>n.</i> 餐馆, 饭店
distinguished	<i>a.</i> 卓越的, 杰出的
feast	<i>n.</i> 宴会, 盛会
treat	<i>v.&amp;n.</i> 招待, 请客
dessert	<i>n.</i> 甜点
for ages	很久, 很长时间
organize	<i>v.</i> 组织, 筹备
debate	<i>v.&amp;n.</i> 辩论
confirm	<i>v.</i> 确定, 确信

## 2. 咨询信 / 求助信

重点词 / 词组	释义
inquiry	<i>n.</i> 询问
inquire some information	询问一些信息
make an appointment	预约
requirement	<i>n.</i> 要求
decide to...	决定……
information	<i>n.</i> 信息
be familiar with	熟悉, 熟知
test	<i>v.</i> 测试, 考查 <i>n.</i> 考试, 测试
research	<i>v. &amp; n.</i> 研究; 调查
for the purpose of...	为了, 目的是……
be of vital importance to...	对……至关重要
survey	<i>v. &amp; n.</i> 调查; 考察
collect ideas	收集想法
opinion/viewpoint/standpoint/perspective/point of view	观点
in advance	提前, 预先
provide/offer	<i>v.</i> 提供
details about...	关于……的细节, 详情
disturb	<i>v.</i> 打扰, 妨碍
know about...	了解, 知道……的情况
be of great help to...	对……有很大帮助
a favorable reply	令人欣喜的答复
local	<i>n.</i> 当地人 <i>a.</i> 当地的, 本地的
ask for...	请求……
regarding	<i>prep.</i> 关于
figure out...	解决; 想出
help/favor/assistance	帮助
assignment	<i>n.</i> 作业, 任务
question about...	对……提出问题
in reference to...	关于……
I was wondering if...	我想知道……
Would it be possible...?	请问……可以吗?

重点词 / 词组	释义
be honored and grateful	荣幸和感激
cooperation	<i>n.</i> 合作, 协作
understanding	<i>n.</i> 理解, 体谅
consideration	<i>n.</i> 体贴, 关心; 考虑, 斟酌
resolve	<i>v.</i> 解决; 下定决心 <i>n.</i> 决心
feedback	<i>n.</i> 反馈意见
work on...	从事于……; 对……起作用
issues about...	关于……的问题
comment	<i>v.</i> 评论, 发表意见 <i>n.</i> 评论, 意见
at your convenience	在你方便的时候
task	<i>n.</i> 工作, 任务
project	<i>n.</i> 项目, 计划; 课题, 研究项目
relevant	<i>a.</i> 有关的, 相关的
look for...	寻找……
share	<i>v.</i> 分享; 共享
deal with...	处理, 解决……
problem	<i>n.</i> 问题, 难题
eager to...	渴望……
have no experience	没有经验
prepare for...	为……准备
in trouble	处于困境中
have trouble in	在……方面有困难
instruction	<i>n.</i> 指示; 指导
argument on...	就……的争论
get on well with...	与……相处融洽
take the time to...	花时间……
constructive	<i>a.</i> 建设性的, 有助益的
guidance	<i>n.</i> 指导, 指引
far from...	远非; 完全不
at present	目前, 现在
intend to...	打算……
be faced with...	面临, 面对……
have difficulty in...	在……有困难

重点词 / 词组	释义
have no idea...	不知道……
concern	<i>n.</i> 担心, 忧虑
be hard to...	很难, 难以……
be worry about...	焦虑……; 担心……
reference book	参考书目
lack of...	没有, 缺乏……
be familiar with...	熟悉……
turn to...	求助于……
seek for...	寻找……
a helping hand	援助之手
overcome	<i>v.</i> 克服, 解决

### 3. 建议信 / 倡议信

重点词 / 词组	释义
recommendation	<i>n.</i> 推荐; 提议
make a proposal	提议
useful suggestion	有用的建议
benefit to...	有利于……
be good for...	有益于……
advise/suggest	<i>v.</i> 建议
firmly	<i>ad.</i> 坚决地, 坚定地
make an effort	努力
promise	<i>v.</i> 承诺, 保证 <i>n.</i> 承诺, 诺言
in time	及时
communicate with...	与……交流, 沟通
consider	<i>v.</i> 考虑; 认为
assure	<i>v.</i> 确信, 向……保证
learn about...	了解, 学习……
environmental issue	环境问题
constant effort	不断的努力
focus on...	集中于……
accept the suggestion	接受建议



重点词 / 词组	释义
appropriate	<i>a.</i> 合适的, 相称的
rarely	<i>ad.</i> 罕有, 很少
further	<i>v.</i> 促进, 推进 <i>a.</i> 进一步的 <i>ad.</i> 更远地, 再往前地
offer	<i>v.</i> 提供, 给予
a good opportunity	一个很好的机会, 良机
improve	<i>v.</i> 提升, 改善
confidence	<i>n.</i> 自信, 信心
put forward...	提出……
properly	<i>ad.</i> 正确地; 适当地
important	<i>a.</i> 重要的, 重大的
keep in mind	记住
depend on...	取决于……
follow	<i>v.</i> 跟着, 跟随
health	<i>n.</i> 身体状况; 健康
make good use of...	充分利用……
stimulate	<i>v.</i> 促进, 激发
learning environment	学习环境
keep up with...	赶上
master	<i>v.</i> 精通, 掌握 <i>n.</i> 大师, 能手
available	<i>a.</i> 可用的, 可获得的
at the moment	此刻
express my views on...	表达我对……的观点
if I were you	如果我是你的话
take into account	考虑; 重视
seriously	<i>ad.</i> 严肃地, 认真地
a good idea	一个好主意
it is important to...	……是很重要的
practice	<i>v.</i> 练习; 经常做 <i>n.</i> 实践; 练习
advisable	<i>a.</i> 明智的, 可取的
preferable	<i>a.</i> 更好的, 更合适的
conducive/beneficial	<i>a.</i> 有助的, 有益的
broaden your horizon	开阔你的眼界

重点词 / 词组	释义
enrich your experience	丰富你的经验
attach importance to/importance should be attached to...	重视 / 应该重视
enable	<i>v.</i> 使能够, 使可能
above-mentioned	<i>a.</i> 上述的, 上面提到的
physical condition	身体状况
be pleasure to...	很高兴……
tip	<i>n.</i> 指点, 诀窍, 建议
as follows	如下
discuss about...	讨论……
method	<i>n.</i> 方法, 办法
take measures to...	采取措施……
harm	<i>v.&amp;n.</i> 危害, 损害
effective	<i>a.</i> 有效的; 实际的, 事实上的
down-to-earth	<i>a.</i> 实际的; 现实的
enhance	<i>v.</i> 增强, 提高, 改善
strive to/endeavor to...	努力……
call on...	号召……
joint efforts to...	共同努力……
enormous damage	巨大的损害
It's high time that...	是时候……
top priority	当务之急
join the ranks of...	加入……的行列
Project Hope	希望工程

#### 4. 推荐信 / 介绍信

重点词 / 词组	释义
be willing to...	乐意, 愿意……
wonderful	<i>a.</i> 绝妙的, 极好的
high-quality	<i>a.</i> 高质量的
advantage	<i>n.</i> 优点, 优势
be interested in...	对……感兴趣
ancient China	古代中国

重点词 / 词组	释义
history	<i>n.</i> 历史, 发展过程
be attracted by...	被……吸引
distinct	<i>a.</i> 不同的; 明显的
perform	<i>v.</i> 表演, 演出
located at...	位于……
traditional Chinese culture	中国传统文化
paper cut	剪纸
have a good time	玩得高兴
professor	<i>n.</i> 教授
introduce	<i>v.</i> 介绍, 引见
rich	<i>a.</i> 丰富的; 富有的
mention	<i>v.</i> 提到, 谈及
The Forbidden City	紫禁城, 故宫
visit	<i>v.</i> 参观, 游览
painting	<i>n.</i> 画, 绘画作品
masterpiece	<i>n.</i> 代表作, 杰作
museum	<i>n.</i> 博物馆
impressed	<i>a.</i> 印象深刻的
choice	<i>n.</i> 选择; 选择的机会
for sure	确实; 毫无疑问
advanced	<i>a.</i> 先进的; 高级的
good ways to...	……的好方法
be aware of...	知道……
strongly recommend	强烈推荐
magazine	<i>n.</i> 杂志, 期刊
attractive	<i>a.</i> 吸引人的
well-informed	<i>a.</i> 见多识广的; 博学的
fall in love with...	爱上……
extraordinary	<i>a.</i> 异乎寻常的; 非凡的, 卓越的
exemplary	<i>a.</i> 典范的, 优异的
excellent	<i>a.</i> 极好的, 卓越的
known as...	被称为; 以……而著称

重点词 / 词组	释义
intellect	<i>n.</i> 智力, 思维能力
intelligence	<i>n.</i> 智力, 才智
outstanding	<i>a.</i> 杰出的, 优秀的; 显著的
literature	<i>n.</i> 文学, 文学作品
formidable	<i>a.</i> 可怕的, 令人敬畏的
positive attitude	积极的态度
brilliant	<i>a.</i> 巧妙的, 使人印象深的; 辉煌的
professional	<i>a.</i> 职业的, 专业的; 非常内行的
excelled in...	在……方面优异; 在……方面出色
contribution in...	对……的贡献
achieve goals	达到目标
in many areas	在许多领域
technical expertise	专业技术
commitment	<i>n.</i> 忠诚; 奉献; 责任
collaborative	<i>a.</i> 合作的, 协作的
knowledgeable	<i>a.</i> 有见识的, 知识渊博的
passionate about...	热衷于……
creativity	<i>n.</i> 创造力, 独创性
medal	<i>n.</i> 奖牌, 勋章
unparalleled	<i>a.</i> 无与伦比的, 无双的
remarkable	<i>a.</i> 引人注目的, 非凡的
theory	<i>n.</i> 学说, 理论
enthusiasm	<i>n.</i> 热情, 热忱
disposition	<i>n.</i> 性情, 性格
mastery	<i>n.</i> 精通, 熟练掌握; 控制
hardworking	<i>a.</i> 努力工作的; 不辞辛劳的
possess	<i>v.</i> 拥有; 具有
conscientious	<i>a.</i> 认真的, 勤勤恳恳的
courteous	<i>a.</i> 有礼貌的, 谦恭的
responsible	<i>a.</i> 负责的
in time/in a timely manner	及时地
terrific	<i>a.</i> 极好的, 了不起的
meticulous	<i>a.</i> 一丝不苟的

重点词 / 词组	释义
self-motivated	<i>a.</i> 有上进心的
qualification certificate	资格证书

## 5. 感谢信 / 祝贺信 ▶

重点词 / 词组	释义
congratulations	<i>n.</i> 祝贺
in the years ahead	在未来的岁月里
graduate from...	从……毕业
have a good time	玩得高兴, 过得快乐
many thanks for...	非常感谢……
success	<i>n.</i> 成功
as expected	不出所料, 正如预期的
make a progress	取得进步
gain	<i>v.</i> 获得
win	<i>v.</i> 赢得, 获胜
benefit	<i>v.</i> 使受益 <i>n.</i> 好处, 益处
individual	<i>n.</i> 个人 <i>a.</i> 个人的; 单独的
award	<i>v.</i> 授予, 颁发 <i>n.</i> 奖品
contribute to...	有助于……; 捐献
favorable	<i>a.</i> 有利的; 良好的
delighted	<i>a.</i> 高兴的
be proud of...	以……为骄傲
with the help of...	在……的帮助下
from the bottom of my heart	真心地, 从心底
support	<i>v.&amp;n.</i> 支持; 帮助
extend	<i>v.</i> 表示, 表达
gratitude	<i>n.</i> 感激之情, 感谢
be privileged to...	感到荣幸……
heartfelt	<i>a.</i> 由衷的, 诚挚的
fortunately	<i>ad.</i> 幸运地
for many times	很多次
be kind to...	友好对待……
keep in mind/bear in mind	铭记在心

重点词 / 词组	释义
brand sth. on one's mind	将某事铭记在某人心中
learn a lot	学到很多
needless to say	不用说, 更不用说
be admitted to...	加入; 获准……
genuinely	<i>ad.</i> 真诚地
embrace	<i>v.</i> 拥抱; 欣然接受
sincerity	<i>n.</i> 真诚, 真挚
gain experience	获得经验
timely	<i>a.</i> 及时的, 适时的
during	<i>prep.</i> 在……期间
tender care	温柔的关怀
mean a lot to...	对……来说意义重大
look after/care for	关心, 照顾
hospitality	<i>n.</i> 殷勤款待, 好客
host	<i>n.</i> 主人; 寄主, 宿主
be obliged/indebted to...	感谢……
encourage	<i>v.</i> 鼓励, 激励
grateful	<i>a.</i> 感谢的, 感激的
from then on	从那时起
inspire	<i>v.</i> 激励, 鼓舞
kind-hearted	<i>a.</i> 好心的, 仁慈的
impress sb. a lot	给某人留下深刻印象
pay back	偿还; 报答
meet with trouble	遇到麻烦
comfort	<i>v.</i> 安慰, 抚慰 <i>n.</i> 舒服, 舒适; 安慰
take this opportunity to...	借此机会……
all sb. have done	某人所做的一切
encounter difficulties	遭遇困难
be blessed to...	有幸……
in person	亲自
hearty thanks	衷心的感谢
during my stay in...	我在……期间
treasure	<i>n.</i> 财富, 珍品

重点词 / 词组	释义
companionship	<i>n.</i> 情谊, 友谊
cherish	<i>v.</i> 珍视, 珍爱
owe to...	归功于; 由于
advancement	<i>n.</i> 进步, 提升
well aware of...	充分意识到……
celebrate	<i>v.</i> 庆祝, 庆贺
achievement	<i>n.</i> 成绩, 成就
attain	<i>v.</i> 获得, 实现
joyful news	喜讯
be rewarded	取得回报
come true	实现

## 6. 申请信 / 辞职信 ▶▶

重点词 / 词组	释义
apply for	申请, 请求
application	<i>n.</i> 申请
position	<i>n.</i> 职务, 职位
be qualified for...	有……资格, 可胜任……
excellent	<i>a.</i> 极好的, 卓越的
score	<i>n.</i> 得分, 比分
hunt for...	寻找, 搜寻
job	<i>n.</i> 工作, 职业
ask for...	请求; 寻找
entrance examination	入学考试
further study	深造, 进修
major in...	主修……
university	<i>n.</i> 大学
diligent	<i>a.</i> 勤奋的, 勤勉的
promise	<i>v.&amp;n.</i> 承诺, 保证
admission	<i>n.</i> 允许进入; 录取
enter	<i>v.</i> 进入; 开始从事
undertake	<i>v.</i> 承担, 从事

重点词 / 词组	释义
opportunity	<i>n.</i> 时机, 机会
living expense	生活费
company	<i>n.</i> 公司
scholarship	<i>n.</i> 奖学金; 学问, 学术
progressive	<i>a.</i> 进步的, 先进的
be good at...	擅长……
potentiality	<i>n.</i> 潜力, 潜能
logical mind	逻辑思维
title	<i>n.</i> 头衔, 称谓
prize	<i>n.</i> 奖项, 奖品
talent	<i>n.</i> 天赋, 才能
capacity	<i>n.</i> 能力, 才能
secretary	<i>n.</i> 秘书
be competent for...	能胜任……
skill	<i>n.</i> 技巧, 技能
hobby	<i>n.</i> 爱好
post	<i>v.</i> 公布; 宣布 <i>n.</i> 工作, 职位; 岗位
on the Internet	在网上
newspaper	<i>n.</i> 报纸, 报
appealing to...	对……有吸引力的
volunteer	<i>n.</i> 志愿者, 义务工作者
previous experience	以往的经验
interview	<i>n.</i> 面试, 面谈; 采访
resume	<i>n.</i> 简历; 恢复 (职位)
offer	<i>v.</i> 提供, 给予 <i>n.</i> 录取通知
academic background	学术背景; 学历
have a chance to...	有机会……
strength	<i>n.</i> 长处, 优势; 意志力, 毅力
prepare well for...	为……做好准备
resign	<i>v.</i> 辞 (职), 放弃 (工作或职位)
salary	<i>n.</i> 薪资, 薪水
personal reason	个人原因
approval	<i>n.</i> 批准, 许可



重点词 / 词组	释义
quit the job	辞职
conflict with...	与……冲突
anticipate	<i>v.</i> 预期, 预料; 期盼
manager	<i>n.</i> 经理, 管理者
a hard decision	一个艰难的决定
job description	工作描述, 职位描述
suitable	<i>a.</i> 适宜的, 合适的
after deliberation/consideration	经考虑后
abandon/give up	<i>v.</i> 放弃
achieve results	取得成果
long-range goal	长期目标

## 7. 投诉信 / 抱怨信 ▶▶

重点词 / 词组	释义
complain about...	抱怨……
dissatisfied	<i>a.</i> 不满意的; 不高兴的
disappointment	<i>n.</i> 失望, 沮丧
return	<i>v.</i> 归还, 退还
have right to...	有权……
inconvenience	<i>n.</i> 不便, 麻烦
improve	<i>v.</i> 提升, 改善
ignore	<i>v.</i> 忽视, 不理睬
destroy	<i>v.</i> 破坏, 毁灭
claim	<i>v.&amp;n.</i> 索取, 索要; 声称
there is something wrong with...	……出了问题
facility	<i>n.</i> 设施, 设备
repair	<i>v.</i> 修理, 修补 <i>n.</i> 修理, 补救
suffer a great loss	遭受了巨大损失
customer	<i>n.</i> 顾客
badly damaged	被严重损坏
careless	<i>a.</i> 粗心大意的, 疏忽的
due to	由于
compensation	<i>n.</i> 赔偿金, 补偿金; 补偿

重点词 / 词组	释义
consequence	<i>n.</i> 结果, 后果
fault	<i>n.</i> 错误, 过错
solve/settle	<i>v.</i> 解决
handle/deal with	<i>v.</i> 处理
product	<i>n.</i> 产品
poor service	糟糕的服务
angry	<i>a.</i> 愤怒的, 生气的
rude	<i>a.</i> 粗鲁的, 无礼的
lead to/result in/bring about/give rise to	导致, 引起
refuse to	拒绝
interest	<i>n.</i> 利益
look into the matter	调查这件事
It's a great pity that...	很遗憾……
take sth. seriously	认真对待某事
be responsible to...	对……负责
with reference to...	关于
high-priced	<i>a.</i> 高价的, 昂贵的
turn bad	变坏
far from...	远非; 完全不……
lack of...	缺乏; 不足
do harm to...	伤害……; 对……有害
affect	<i>v.</i> 影响
prevent from...	防止, 阻止……
be polluted	被污染
take steps to...	采取措施……
examine	<i>v.</i> 检查, 调查
discontent	<i>n.</i> 不满 <i>a.</i> 不满的, 不愉快的
without delay	立刻, 立即
refund	<i>v.&amp;n.</i> 退款
need to be improved	有待改进
explanation	<i>n.</i> 解释, 说明
give attention to...	考虑; 注意……
take legal action	起诉, 采取法律措施

重点词 / 词组	释义
put up with...	忍受; 容忍……
occur	v. (尤指意外地) 发生, 出现
overlook	v. 忽视, 忽略

## 8. 道歉信

重点词 / 词组	释义
make an apology	道歉
apologize for...	为……道歉
unfortunately	ad. 不幸地
sad	a. 伤心的, 难过的
depressed	a. 抑郁的, 沮丧的
impact on...	对……的影响, 冲击
express	v. 表达, 表露
beg	v. 乞求, 恳求
forgiveness/pardon	n. 宽恕, 原谅
by no means...	决不
frustration	n. 沮丧; 挫败
uncomfortable	a. 身体不适的, 感到不舒服的
allow sb. to...	允许某人……
error	n. 错误, 差错
make a mistake	犯错
take responsibility	承担责任
understand	v. 谅解, 体谅
condemn/denounce	v. 谴责
blame	v. 责怪, 归咎于 n. 责备, 过错
fix the problem	修正问题, 解决问题
admit	v. 承认
ask for...	请求……
regret	v. 懊悔, 惋惜; 感到抱歉
listen to one's explanation	听某人解释
hurt	v. 伤害
do one's best	竭尽全力
assure	v. 使确信, 向……保证

重点词 / 词组	释义
sincere	<i>a.</i> 衷心的, 诚挚的
indeed	<i>ad.</i> 确实, 的确; 实际上
return	<i>v.</i> 归还, 退还
to be honest...	说实话……
fail to do sth.	未能做某事
accept	<i>v.</i> 接受; 同意
be unable to do sth.	不能做某事
have to do sth.	不得不做某事
mind	<i>v.</i> 介意, 在意
any inconvenience caused	产生的任何不便
because of/on account of/due to/owing to	因为, 由于
at that time	在那时
be forced to...	被迫……
have no time for...	没时间……
absence	<i>n.</i> 缺席, 不在
forget	<i>v.</i> 忘记
lose	<i>v.</i> 丢失; 失去; 输掉
correct	<i>v.</i> 改正, 纠正
unpardonable	<i>a.</i> 不可原谅的, 不可宽恕的
be convinced that...	相信, 确信……
excusable	<i>a.</i> 可原谅的, 情有可原的
valuable	<i>a.</i> 贵重的, 值钱的
in celebration of...	为了庆祝……

## 9. 通知 / 告示

重点词 / 词组	释义
notice	<i>n.</i> 通知
inform/notify	<i>v.</i> 通知, 告知
have any questions	有任何疑问
the time table	时间表
in detail	详细地
deadline	<i>n.</i> 最后期限, 截止日期
email address	电子邮箱地址

重点词 / 词组	释义
phone number	电话号码
announcement	<i>n.</i> 公告; 宣布
It's hereby announce that...	特此通知……
organize	<i>v.</i> 组织, 筹备
sponsor	<i>n.</i> 赞助者, 赞助商
announce	<i>v.</i> 宣布, 公布
be arranged to...	被安排……
location	<i>n.</i> 地点, 位置
session/meeting/conference	<i>n.</i> 会议
present	<i>v.</i> 出席, 现身
be scheduled to...	计划, 安排……
will be held	将要被召开
take part in/participate in/join in...	参加……
get ready for...	为……做好准备
attention please	请注意
playground	<i>n.</i> 操场, 游乐场
on time	按时, 准时
the headmaster's office	校长办公室
be requested to...	被要求……
boys and girls	孩子们
ladies and gentlemen	女士们, 先生们
teachers and students	师生
comrades and friends	同志们, 朋友们
something important	重要的事情
lecture	<i>n.</i> 讲座, 演讲
attend	<i>v.</i> 出席, 参加
be late	迟到, 晚到
Academic Hall	学术报告厅
discuss questions concerning...	讨论……相关的问题
cancel	<i>v.&amp;n.</i> 取消, 撤销
program	<i>n.</i> 项目; 计划, 规划
campus	<i>n.</i> 校园, 校区
subject	<i>n.</i> 主题, 话题

重点词 / 词组	释义
be put off	被推迟
get-together	<i>n.</i> 聚会, 联欢会
punctually	<i>ad.</i> 准时地, 如期地
further notice	另行通知
delegate	<i>n.</i> 代表
undetermined	<i>a.</i> 待定的
active participation	积极参加
leader	<i>n.</i> 领导者

## 10. 纪要

重点词 / 词组	释义
chairman	<i>n.</i> 主席, 负责人; 总裁
atmosphere	<i>n.</i> 气氛, 氛围
heated discussion	激烈讨论
finish	<i>v.</i> 完成
last	<i>v.</i> 持续
remark	<i>v.</i> 谈论, 说起 <i>n.</i> 言论, 评述
convene a meeting	召开会议
extensive attention	广泛关注
provoke thought	引发思考
trigger	<i>v.</i> 引发, 激发
make a summary	做总结
orator	<i>n.</i> 演说家, 演讲者
preside over	主持
attendee	<i>n.</i> 出席者, 参会人
absentee	<i>n.</i> 缺席者
secretary	<i>n.</i> 秘书; 书记员
record down	记录下来
important point	重要的点, 重点
main issue	主要问题
conclusion	<i>n.</i> 结论, 推论
hand in	上交, 提交
arrangement	<i>n.</i> 安排, 筹备

重点词 / 词组	释义
brief introduction	简短介绍
profound meaning	意义深刻
tone	<i>n.</i> 语气, 语调
social survey	社会调查
date	<i>n.</i> 日期, 日子
deputy	<i>n.</i> 代理人, 代表
ceremony	<i>n.</i> 仪式, 典礼
point out	指出
put forward/propose/come up with	提出
statement	<i>n.</i> 说明, 陈述
question	<i>v.</i> 提出疑问, 质疑 <i>n.</i> 问题, 议题
confer	<i>v.</i> 授予; 商讨, 交换意见
the grand opening	隆重开幕
warm applause	热烈的掌声
exchange of views	交换意见
reach a consensus/come to an agreement	达成共识, 达成一致
call on/appeal to	呼吁
sign in	签到
adjourn	<i>v.</i> 休会
terminate	<i>v.</i> 结束, 终止
social issue	社会问题
begin/start/kick off	开始
set into motion	启动
propose/initiative/advocacy	倡议
general meeting	全体大会
meaningful	<i>a.</i> 有意义的, 意味深长的
take measures/take steps	采取措施
take advice	征求意见
solution	<i>n.</i> 解决办法
scheme	<i>n.</i> 计划, 方案
blueprint	<i>n.</i> 蓝图, 方案
cooperate	<i>v.</i> 合作, 协作
joint efforts	共同努力

重点词 / 词组	释义
in-depth exploration	深入探讨
support	<i>v.&amp;n.</i> 支持, 拥护
vision	<i>n.</i> 展望, 愿景
deliver a speech	发表演讲; 发表讲话
explain	<i>v.</i> 解释, 说明
all walks of life	各界人士
mutual benefits	互惠互利
development	<i>n.</i> 发展, 进展
objective/target/aim	<i>n.</i> 目标, 目的
make clear...	解释清楚, 表达清楚……
emphasize/stress/underline/highlight	<i>v.</i> 强调
the success of...	……的成功
cultural exchange	文化交流
strengthen economic cooperation	加强经济合作
attract investment	招商引资
team spirit	合作精神
carry forward	发扬, 推进
promote/facilitate/accelerate/boost	<i>v.</i> 促进, 推动
build a prosperous future	共创美好未来
valuable inspiration	宝贵的启发
be aimed at...	旨在……
involved	<i>a.</i> 相关的, 涉及的
fulfill	<i>v.</i> 实现, 履行
consolidate	<i>v.</i> 巩固, 加强
challenge	<i>n.</i> 挑战, 难题



## 二、图画 & 图表 & 文字类写作

### ..... 开头段 .....

#### 1. 图画类

重点词 / 词组	释义
picture/image/drawing/portrayal	<i>n.</i> 图画, 绘画
cartoon	<i>n.</i> 漫画; 动画 <i>v.</i> 给……画漫画
depict/describe/portray	<i>v.</i> 描述, 描绘
illustrate/convey/reflect/mirror/reveal/imply/indicate suggest	<i>v.</i> 阐明 / 传达 / 体现 / 反映 / 揭示 / 暗指 / 暗示 / 暗示
be designed to do/ be intended to do/be aimed at doing	旨在
emphasize/highlight/stress/underscore/underline	<i>v.</i> 强调
criticize/condemn	<i>v.</i> 批评
present/show/display	<i>v.</i> 展示, 展现
a common/typical/prevaling/current social scene/ phenomenon	一个常见 / 典型 / 普遍存在的 / 流行的社会场景 / 现象
controversial	<i>a.</i> 有争议的
vivid	<i>a.</i> 生动的
thought-provoking	<i>a.</i> 发人深省的
straightforward	<i>a.</i> 直接的
exaggerated	<i>a.</i> 夸张的
impressive	<i>a.</i> 令人印象深刻的
convey profound meanings	传达深刻的意义
meaningful/be loaded with meanings	意味深长
symbolize/stand for/represent	<i>v.</i> 标志
caption	<i>n.</i> 说明文字 <i>v.</i> 给……加文字说明
by contrast/in (stark) contrast (to)	与……形成 (鲜明的) 对比

重点词 / 词组	释义
opposite/contrasting reaction/response/attitude to	相反 / 截然不同的反应 / 态度
react/respond in distinctly different manners	反应态度截然不同
dismiss... as worthless/hopeless	认为……无用 / 无希望的
focus on the negative side	关注消极的一面
view... in a positive light/look on the bright side	积极看待
a silver lining	一线光明
gain/benefit from...	从……受益
declare	v. 宣称
stare/gaze	v. 盯着看
glare	v. 怒视
murmur/whisper	v. 小声说
shout/exclaim	v. 大叫
sigh/groan/lament/complain/say in frustration	叹息 / 呻吟 / 哀叹 / 埋怨 / 沮丧地说
cheer/beam/rejoice	高兴地说
reply encouragingly	鼓励道
caution/warn...	v. 警告, 警惕
satirize	v. 讽刺
happy/cheerful/contented/joyful/joyous/delighted/merry	a. 高兴的
sad/depressed/frustrated/dejected/downcast	a. 沮丧的
with a confused look	表情茫然
brag/boast	v. 夸耀
laugh at/make fun of	嘲笑
frown	n.&v. 皱眉, 蹙额 (不高兴)
smile agreeably/wearing a broad smile/one's face is radiant with smile	满面春风
lean on/against a tree	靠在树上
lean back in the chair/rest one's back against a chair	仰靠在椅背上
revel in	沉醉于
be absorbed in/be lost in/concentrate on/focus on	专心于, 沉浸于
assignments/homework	n. 作业
a strong desire/eagerness to do	强烈渴望做
have/with the intention of doing sth.	有做……的打算
lazily	ad. 懒洋洋地

重点词 / 词组	释义
wander	<i>v.</i> 闲逛
chat with	与……聊天
in a tone of encouragement	带着激励的口吻
have/develop the habit of sth./doing sth.	有做……的习惯
wait until the last minute	等到最后一刻
on the way to...	在去……的途中
stone step	石阶
thirst/yearning/craving for knowledge	对知识的渴求
urge	<i>v.</i> 敦促
a flock/crowd/herd/pack/swarm/school of	一群
stand at a fork on the road	站在岔道口
be addicted to	对……上瘾
indulge in	沉浸于; 沉迷于
appear/be stranger to each other	彼此不认识
discard	<i>v.</i> 抛弃, 丢弃
element	<i>n.</i> 成分; 因素
set an example	树立榜样
make/put forward demands	提出要求
life philosophy	生活哲理
ironically	<i>ad.</i> 讽刺地
realize/achieve ambitions	实现愿望
persistence/perseverance/endurance	<i>n.</i> 坚持
devotion/dedication/commitment to; devoted/dedicated/committed to	对……尽职尽责; 致力于
a noteworthy/distinguishing feature	显著的特征 / 特有特征

## 2. 图表类

重点词 / 词组	释义
line chart/graph	折线图; 线形图表
bar/column chart/graph	条形图
pie chart	饼状图
curve chart	曲线图
table	<i>n.</i> 表格

重点词 / 词组	释义
data/statistics/figures	<i>n.</i> 数据
number	<i>n.</i> 数量
respondent	<i>n.</i> 受访者
research/survey/investigation	<i>n.</i> 调查
domestic market	国内市场
overseas market	海外市场
brand	<i>n.</i> 品牌
category	<i>n.</i> 种类, 类别
age group	年龄层
be divided into	分成……部分
percentage/proportion/share	<i>n.</i> 比例
popularity	<i>n.</i> 流行度; 受欢迎度
distribution	<i>n.</i> 分布
on the whole/overall	总体上来看
specifically/more exactly	具体来看 / 确切地说
account for/take up/make up/occupy/constitute/comprise	占比, 构成
be made up of/consist of/be composed of	由……构成
clearly/obviously/explicitly/apparently/evidently/distinctly/strikingly	<i>ad.</i> 明显地
rise/go up/increase/ascend/climb/elevate/grow/mount (up)	<i>v.</i> 上升
increase/ascent/elevation/growth/rise/climb	<i>n.</i> 上升
jump/surge/soar/rocket/shoot up	大幅上升, 骤增
sharp/dramatic increase/jump/surge/upsurge	大幅上升, 骤增
decrease/decline/fall/drop/reduction	<i>n.</i> 下降
plunge/slump	<i>n.</i> 暴跌, 骤降
remain/keep unchanged/constant/steady/stable	保持不变
sharp/sharply, dramatic/dramatically, rapid/rapidly, significant/significantly, steep	<i>a./ad.</i> 大幅度
slight/slightly, slow/slowly, gradual/gradually, gentle/gently, moderate/moderately	<i>a./ad.</i> 小幅度
fluctuate/rise and fall/up and down	波动
tremendous/considerable	<i>a.</i> 极大的

重点词 / 词组	释义
continued/consecutive/sustained	<i>a.</i> 连续的
accumulative	<i>a.</i> 累积的
mean/average	<i>a.</i> 平均的
about/around/roughly/approximately	<i>ad.</i> 大约
in comparison/by contrast/contrastingly; on the contrary/contrarily; while/whereas	相比之下; 相反; 而
similarly	<i>ad.</i> 同样地
peak at/ reach the peak at/ reach the highest point at/ reach the summit + 比例	最高比例达……
reach the bottom at/reach the lowest point at+ 比例	最低比例为……
respectively	<i>ad.</i> 各自
during the same period	同期
for the purpose of/with the aim of/with the hope of	为了
see/witness/experience	<i>v.</i> 见证 / 经历
change/shift in people's attitudes	态度上的转变
prefer to do/are inclined to do/are willing to do	喜欢做某事 / 倾向于做某事 / 愿意做某事
factor	<i>n.</i> 因素
influence/affect/bear on	影响
dominate	<i>v.</i> 主导
occur/happen/appear	<i>v.</i> 发生, 出现
the majority of	大部分人
in the majority/minority	属于大多数 / 少数
the most striking/notable factor	最明显的因素
lose ground/fall in decline	处于不利的地位, 失势 / 衰退

## 3. 文字类

重点词 / 词组	释义
agree/disagree	<i>v.</i> 同意 / 不同意
point of view	观点
issue	<i>n.</i> 问题
public concern	令公众担忧的事
personally	<i>ad.</i> 就我个人来说

重点词 / 词组	释义
frankly/to be frank	坦白说
to what extent	在何种程度上
have mixed/divergent views on...	对……有不同的看法
have a positive/negative influence/effect/impact on	对……有积极 / 消极的影响
criticism	<i>n.</i> 批评
arouse people's discussion/be brought to public focus/ spark a heated debate	引起评论 / 引起公众关注 / 引起热烈讨论
think/hold/argue/maintain/assert/claim/contend	<i>v.</i> 认为
be in favor of/side with/vote for/support/advocate	支持
be against/object to/be opposed to	反对
justified/sensible/feasible/convincing/persuasive/logical	<i>a.</i> 合理的
potentially/presumably	<i>ad.</i> 可能地
controversial/disputable/contentious	<i>a.</i> 有争议的
create/spark	<i>v.</i> 产生, 引起
bring about/give rise to/cause	带来, 引起
the benefits override/exceed/outweigh/overshadow the drawbacks	优点大于缺点
curse	<i>n.</i> 诅咒; 祸根
blessing	<i>n.</i> 好事; 祝福
a blessing in disguise	祸中有福

## 中间段 (通用)

## 1. 环境保护类

重点词 / 词组	释义
environmental protection/conservation	环境保护
arouse people's environmental awareness	唤起人们的环保意识
environmentalist	<i>n.</i> 环境保护主义者
ecological civilization	生态文明
preserve	<i>v.</i> 保护
World Environment Day (June 5)	世界环境日 (6月5日)
environmentally friendly	环境友好型的

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
ecological security	生态安全
sustainable development	可持续发展
environmental degradation/pollution	环境恶化 / 污染
air pollution/pollutants	空气污染 / 污染物
coal-fired power plants	火力发电厂
emit toxic chemicals such as nitrogen oxide and sulfur dioxide into the atmosphere	向空气排放氧化氮和二氧化硫等有毒化学物质
combustion/burning of fossil fuels	化石燃料燃烧
vehicle exhaust	车辆废气
petroleum and natural gas industries	石油和天然气工业
deteriorate air quality	使空气质量恶化
acid rain	酸雨
depletion of the ozone layer	臭氧层枯竭
smog	<i>n.</i> 雾霾
climate change	气候变化
the greenhouse effect	温室效应
global warming	全球变暖
natural and man-made causes	自然及人为原因
be responsible for	是……的原因；对……负责
contributor	<i>n.</i> 促成（不良后果的）因素
greenhouse gases	温室气体
water vapour, carbon dioxide, methane and ozone	水蒸气、二氧化碳、甲烷和臭氧
carbon dioxide emissions	二氧化碳排放量
rising average temperatures	平均气温上升
melting of the glaciers and the polar icecaps	冰川和极地冰盖的融化
sea level rise	海平面上升
extremes of weather	极端恶劣的天气
hurricane	<i>n.</i> 飓风
the El Nino phenomenon	厄尔尼诺现象
natural disaster	自然灾害
drought	<i>n.</i> 干旱
deluge	<i>n.</i> 洪水
water-borne diseases	水源性疾病

重点词 / 词组	释义
shift wildlife populations and habitats	改变野生动物数量和栖息地
species loss/extinction	物种的灭绝
food shortage	粮食短缺
climate refugee	气候难民
renewable energy sources such as hydro, solar and wind	水能、太阳能和风能等可再生能源
clean energy	清洁能源
new energy vehicle	新能源汽车
become/go carbon neutral	实现碳中和
low-carbon economy/life	低碳经济 / 生活
carbon footprint	碳足迹
green commuting	绿色出行
energy conservation and emission reduction	节能减排
implement strict vehicle emission standards	实行严格的机动车排放标准
heavy-polluting vehicles	高污染排放车辆
green industry	绿色产业
sharing economy	共享经济
regulate the climate	调节气候
absorb carbon dioxide from the air and release oxygen back into it	从空气中吸收二氧化碳并释放氧气
forest degradation	森林退化
deforestation	n. 采伐森林
forest coverage	森林覆盖率
overgrazing	n. 过度放牧
ecosystem	n. 生态系统
ecological balance/damage	生态平衡 / 破坏
water and soil erosion	水土流失
sand/dust storms	沙尘暴
desertification	n. 沙漠化
landslide	n. 山体滑坡
biodiversity	n. 生物多样性
damage natural habitats	破坏自然栖息地
poach	v. 偷猎
overfishing	n. 过度捕捞



重点词 / 词组	释义
use up/exhaust/deplete	v. 用光、耗尽
profit-oriented behavior	以利益为导向的行为
excessive exploitation/over-exploitation of natural resources	过度开采自然资源
medical uses	医疗用途
endangered species	濒危物种
natural reserve	自然保护区
afforestation	n. 植树造林
return cultivated land to forest or pastures	退耕还林还草
fast-growing trees	速生林
green belt	绿化带
plastic ban	限塑令
non-degradable plastic products	不降解的塑料制品
single-use chopsticks	一次性筷子
detrimental	a. 有害的
disastrous	a. 灾难性的
devastating	a. 毁灭性的
worrisome consequence	堪忧的结果
pose a threat to	对……构成威胁
dispose of	处理
discourage	v. 不鼓励
substitute products	替代产品
restaurant takeout services	餐饮打包外卖服务
plastic straws/woven bags/tape/tableware/packaging	塑料吸管 / 编织袋 / 胶带 / 餐具 / 包装
throwaway/disposable	a. 用后丢弃的; 一次性使用的
litter/dump garbage	乱扔 / 倾倒垃圾
curb plastic pollution	减少塑料污染
biodegradable packaging	可降解包装
domestic waste management	生活垃圾管理
circular economy	循环经济
waste/garbage/trash sorting/classification	垃圾分类
landfill	n. 垃圾填埋场
wet/dry refuse	湿 / 干垃圾

重点词 / 词组	释义
recyclable waste	可回收垃圾
hazardous waste	有害垃圾
kitchen waste	厨余垃圾
an avalanche of various garbage	各种大量垃圾
sewage treatment	污水处理
no-waste/waste-free cities	无废城市
pleasant living environment	怡人的生活环境
attach importance to saving resources	注重节约资源
soil salinification	土壤盐化
water shortage	水资源短缺
water disposal	水处理
sea water desalination	海水淡化

## 2. 社会热点类

重点词 / 词组	释义
generate/trigger a heated debate/discussion	引起激烈的讨论
attract/draw wide attention	引起广泛关注
spark controversy	引起争议
demographic make-up	人口构成
birthrate	<i>n.</i> 出生率
mortality	<i>n.</i> 死亡率
long life/longevity	长寿
life span	寿命
rising life expectancy	预期寿命的增长
aging population	老龄化人口
working population	劳动人口
age	<i>v.</i> 变老
senior citizens/the elderly	老人
reach retirement age	到达退休年龄
gradually suspend the retirement age/ rise the retirement age	渐进式延迟退休
pension	<i>n.</i> 养老金
retirement benefits	退休待遇

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
increased demand for health and social care	健康和社会保健服务的需求增长
welfare state	福利国家
social security system	社会保障体系
nursing/senior citizens' homes	养老院
neighborhood committee	居委会
provide a tailored service	提供个性化服务
psychological counseling	心理咨询
material and spiritual needs	物质和精神追求
lag behind	滞后
empty-nest families	空巢家庭
empty-nester/empty-nest elderly	空巢老人
care for/support the elderly	赡养老人 / 老有所养
fulfill one's filial duty	尽孝
filial piety	孝顺, 孝心
honor one's parents	孝敬父母
respect the old and cherish the young	尊老爱幼
traditional virtue	传统美德
be deeply ingrained in	根深蒂固
harmonious society	和谐社会
bring up/raise	养育, 培养
shoulder/take/assume one's responsibility	承担责任
avoid/shift/escape/shirk/evade one's responsibility	逃避责任
desert	v. 抛弃
disregard	v. 对……置之不理
deterioration of public morality/moral decay	道德败坏 / 沦丧
decline	n. 衰落
urban expansion	城市扩张
rural left-behind population	农村留守人口
rural/urban population	农村 / 城镇人口
demographic dividend	人口红利
urban-rural divide	城乡差距
regional disparity	地区差距
migrant workers	农民工

重点词 / 词组	释义
flock to cities	涌向城市
megacity	<i>n.</i> 大城市
understaffed	<i>a.</i> 人手不足
labor shortage	劳动力短缺
robust demand for	对……强劲的需求
exacerbate	<i>v.</i> 使加剧, 使恶化
remain sluggish	停滞不前
laid-off workers	下岗工人
re-employment	<i>n.</i> 再就业
surplus labor	剩余劳动力
flexible employees/employment	灵活就业人员 / 灵活就业
provide training for	为……提供培训
unemployment benefits	失业补贴
maintain social stability	维护社会稳定
hardly met the booming demands	无法满足蓬勃发展的需求
housing policy	住房政策
idol worship	偶像崇拜
fan economy	粉丝经济
juvenile	<i>n.</i> 青少年
hot issue	热门话题
pandemic	<i>n.</i> 流行病
outbreak	<i>n.</i> 爆发
fight against	抗击
in the front line	在前线
with joint efforts	共同努力
online courses	网课
cyber-bullying	<i>n.</i> 网络霸凌
private policy	隐私政策

### 3. 旅游 / 交通类

重点词 / 词组	释义
tourism; tourist industry/sector	旅游业
resort	<i>n.</i> 胜地

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
summer resort	避暑胜地
scenic spots/tourist destinations/tourist attractions	旅游景点
scenic spots and historical sites/places of interest	名胜古迹
take a trip to	去……旅游
the Palace Museum	故宫博物院
be second to none	首屈一指
ancient building complex	古建筑群
architectural style	建筑风格
splendid and magnificent	金碧辉煌
rockery	<i>n.</i> 假山
of antique beauty	古香古色的
solemn	<i>a.</i> 庄严的, 隆重的
the Great Wall	长城
stretch	<i>v.</i> 绵延, 延伸
majestic	<i>a.</i> 雄伟的, 壮丽的
splendid/spectacular	<i>a.</i> 壮观的, 壮丽的
defend the borders	保卫边境
invasion	<i>n.</i> 入侵
safeguard	<i>v.</i> 保护, 捍卫
dynasty	<i>n.</i> 王朝, 朝代
the Ming Dynasty	明朝
marvel at	大为赞叹
marvel/wonder	奇迹, 奇观
embody	<i>v.</i> 体现, 代表 (思想或品质)
unparalleled	<i>a.</i> 无比的, 绝无仅有的
Terra Cotta Warriors	兵马俑
be known far and wide/well-known/world-renowned/famous	闻名遐迩
be located in	位于, 坐落于
historical relics/sites	历史文物 / 遗迹
cultural relics	文物
well-preserved	<i>a.</i> 保存完好的
unite	<i>v.</i> 统一

重点词 / 词组	释义
emperor's tomb	陵墓
sculpture	<i>n.</i> 雕塑
life-size	<i>a.</i> 与实物 / 真人一样大小的
hold all view in sight/in a single sight	一览无余
enchancing /fascinating	<i>a.</i> 迷人的
delightful	<i>a.</i> 怡人的
glorious	<i>a.</i> 辉煌的; 壮丽的
men of letters	文人墨客
pleasing to the eye	赏心悦目
a feast of the eye	大饱眼福的地方
picturesque	<i>a.</i> 古香古色的; 秀丽的, 风景如画的
picturesque peaks and rocks	奇峰异石
surrounded by mountains	群山环绕
landscape of lakes and hills	湖光山色
limpid	<i>a.</i> 清澈的
well-designed	<i>a.</i> 设计巧妙的
souvenir	<i>n.</i> 纪念品
artefact	<i>n.</i> 手工艺品
itinerary	<i>n.</i> 路线
travel tips	旅游攻略
classic travel route	经典线路
public holidays	公共假日
peak tourist season	旅游旺季
low season/off season	淡季
tour guide	导游
audio guide	电子讲解机
travel agency	旅行社
green travel	绿色出行
bike sharing	共享单车
online car-hailing	在线叫车
car rental	租车
public transport	公共交通
take a boat	乘船

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
sightseeing boat/bus	观光船 / 车
book the ticket (online)	网上订票
check in/out	入住登记 / 退房
take a selfie	自拍
have a picnic	野餐
local customs	当地风俗
gourmet festival	美食节
local specialties	地方特产
appreciate the charms of natural landscape	欣赏自然景观的魅力
return to nature	回归自然
a wildlife park	野生动物园
Marine Park	海洋公园
wetland natural preservation zones	湿地自然保护区
traffic rules/regulations	交通规则
follow/abide by	遵守
traffic jam/congestion	交通堵塞
alleviate	v. 缓解, 减轻
automobile	n. 汽车
peak hours/times	高峰时期
the morning/evening commuting peak	早 / 晚通勤高峰
parking fee	停车费
parking lot	停车场
infrastructure	n. 基础设施
intelligent transport systems	智能交通运输系统
three-dimensional transportation	立体交通
high-speed/bullet train	高铁
to ride/take the subway	乘地铁
drunk driving	酒驾
a designated driver	代驾
traffic accident	车祸
flag-down fare	出租车起步价

## 4. 工作 / 学习类

重点词 / 词组	释义
freshman	<i>n.</i> 大一新生
sophomore	<i>n.</i> 大二学生
junior	<i>n.</i> 大三学生
senior	<i>n.</i> 大四学生
win a scholarship	获得奖学金
credit	<i>n.</i> 学分
required/compulsory courses	必修课
elective/optional courses	选修课
course selection system	选课系统
curriculum	<i>n.</i> (学校等的) 全部课程
academic pressure	学业压力
a flexible schedule	灵活的时间安排
winter/summer holiday	寒 / 暑假
a myriad of	各种各样的
extracurricular activities	课外活动
broaden one's horizon	开阔眼界
keep track of current news	紧跟时事
the ever-changing world	不断变化的世界
social events	社交活动
obtain information	获得信息
acquire knowledge	获取知识
reduce study time	减少学习时间
quality-oriented/exam-oriented education	素质 / 应试教育
academic achievement assessment system	学业评价体系
inter-disciplinary talent	复合型人才
all-round	<i>a.</i> 全面的; 全能的
breadth	<i>n.</i> (知识、兴趣等的) 广泛
studying materials	学习资料
read extensively	广泛阅读
mobile reading	手机阅读
gain popularity	流行起来



## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
easy access to	容易获得……
kill time	消磨时间
thirst for	渴望
knowledgeable	a. 博学的
a stepping stone to	……的垫脚石
high scores and low abilities	高分低能
accumulate	v. 积累
from a different perspective	从不同的角度
cultivate/foster	v. 培养
learning habits	学习习惯
develop/form/fall into the habit of	养成……的习惯
get rid of bad habits	改变坏习惯
teach and also set an example by one's deeds	言传身教
family education	家庭教育
assignment	n. 作业, 任务
lifelong	a. 终身的, 毕生的
motivate	v. 激励, 激发
passionate	a. 狂热的, 热诚的
time management skills/ability	时间管理能力
give priority to	优先考虑
self-discipline	n. 自律
procrastination	n. 拖延, 拖延症
laziness	n. 懒惰
be addicted to	沉迷于
neglect one's studies	荒废学业
academic performance	学习成绩, 学业表现
learning outcome	学习成果
get a bachelor's/master's/doctor's degree	获得学士 / 硕士 / 博士学位
graduation ceremony	毕业典礼
campus life	校园生活
a new start/phase	新起点 / 新阶段
upcoming	a. 即将到来的
life journey	人生旅程

重点词 / 词组	释义
step out of /step outside the ivory tower	走出象牙塔
dilemma	<i>n.</i> 困境
at a crossroads in one's life	某人人生的十字路口
take sth. into consideration	将……考虑在内
make an optimal choice/a sensible choice	做出最佳 / 明智选择
prudent	<i>a.</i> 谨慎的, 慎重的
opt for	选择
hunt for a job	找工作
pursue a career	从事某种职业
take the postgraduate entrance exam	考研
reach a record high	创下历史新高
kick off	开始
get enrolled	被录取
the national threshold scores	国家分数线
entry score	录取分数线
interview exam	面试
overall performance	整体表现
postgraduate recommendation	保研
on-the-job postgraduate student	在职研究生
to study abroad	出国留学
start a business	创业
a backup plan	后备方案
pursue further study/to further one's study	继续深造
pursue a master's degree	攻读研究生
civil/public servant	公务员
national examination for admissions to the civil service/ civil service exam	国家公务员录用考试 / 公务员考试
face unprecedented employment pressure	面临前所未有的就业压力
fierce/intense competition	竞争激烈
improve one's competitiveness	提高竞争力
job market	就业市场
land a good job	找到一份好工作
liberal arts students	文科学生

重点词 / 词组	释义
green hand	新人, 没有经验的人
in the workplace	在职场
resume	<i>n.</i> 简历
interview	<i>n.&amp;v.</i> 面试
work part-time	做兼职
part-timer	<i>n.</i> 兼职者
internship	<i>n.</i> 实习
gain an insight into	了解, 看透
relieve economic burden of family	缓解家庭经济负担
apply/put into practice what one has learned	学以致用
work experience	工作经验
expertise (in)	<i>n.</i> 专门知识, 专门技能
expose sb. to sth.	使某人接触到某事物
stand out	显眼, 突出
promotion	<i>n.</i> 晋升, 提拔
in-service/on-the-job training	在职培训
resign/quit	<i>v.</i> 辞职
position	<i>n.</i> 职位, 职务
job satisfaction	工作满意度
salary	<i>n.</i> 薪水
busy schedule	繁忙的日程安排
strike a balance between work and family	平衡工作和家庭
heavy workload	高工作负荷
earn a living	谋生
prospect	<i>n.</i> 前景, 前途
a fat pay rise	丰厚的加薪

## 5. 人际关系类 ▶

重点词 / 词组	释义
introverted	<i>a.</i> 内向的
extroverted/outgoing	<i>a.</i> 外向的
sociable	<i>a.</i> 合群的, 好交际的
talkative	<i>a.</i> 健谈的

重点词 / 词组	释义
jealous (of)	<i>a.</i> 嫉妒的
resentment (towards/against)	<i>n.</i> 怨恨
close/intimate friend	密友
make friends with	与……交朋友
keep in touch with	与……保持联系
share the same interests	有共同的兴趣爱好
have an acquaintance with	结识
get along well with	与……融洽相处
fit in with	与……相适应 / 融洽
be ready to help others	乐于助人
turn to sb. for help	向某人求助
help sb. out	帮某人摆脱困境
learn from each other	互相学习
promote friendship with	增进同……的友谊
interpersonal relationship	人际关系
social media	社交媒体
social networking platform	社交网络平台
be obsessed with	痴迷于
post sth. on social media	把……发布到社交媒体
comment on	对……评论
go viral	走红, 快速传播
virtual world	虚拟世界
keep an eye on	密切注视
entertainment	<i>n.</i> 娱乐
shrink the distance between	缩短了距离
become more connected	变得越来越紧密
alienate (sb. from sb./sth.)	使疏远, 使格格不入
isolate oneself from	使孤立 / 脱离
unrealistic expectations	不切实际的期待
hinder	<i>v.</i> 阻碍
message (sb./sth.)	<i>v.</i> 向(某人)传送(电子信息)
face-to-face communication	面对面交流
generation gap	代沟

重点词 / 词组	释义
narrow/bridge generation gap	消除代沟
widen/expand generation gap	扩大代沟
be concerned about	关心, 担忧
the older/younger generation	老一代 / 年轻一代
misunderstanding	<i>n.</i> 误解
a lack of understanding	缺乏理解
differ in	在……方面存在不同
thinking pattern	思维模式
conservative/old-fashioned	<i>a.</i> 保守的, 守旧的
mutual respect	相互尊重
mutual understanding	相互理解
friction (between A and B)	<i>n.</i> 摩擦, 争执, 分歧
disagreement (between A and B)	<i>n.</i> 意见不一, 分歧
put a strain on	使……变紧张
escalate	<i>v.</i> 加剧, 升级
get estranged from one's family members	与家人疏远
spoil	<i>v.</i> 破坏; 溺爱, 娇惯
strengthen ties with	加强与……的联系
reinforce family bonds/ties	增强家庭纽带
get-together	<i>n.</i> 社交聚会
improve the relationship	改善关系
teamwork	<i>n.</i> 团队合作
in conflict with	与……存在分歧
resolve conflicts	化解矛盾
live a solitary life/live alone	独居
social phobia	社交恐惧症
social etiquette	社交礼节
sincere/genuine	<i>a.</i> 真诚的
hospitable	<i>a.</i> 好客的, 热情友好的
amiable	<i>a.</i> 和蔼可亲的
thoughtful/considerate	<i>a.</i> 体贴的
outspoken/straightforward	<i>a.</i> 坦率的
humour	<i>n.</i> 幽默

重点词 / 词组	释义
forgiveness	<i>n.</i> 原谅, 宽恕
tolerant	<i>a.</i> 宽容的
sneeze at/despise	轻视, 蔑视

## 6. 经济发展类

重点词 / 词组	释义
domestic/global economy	国内 / 全球经济
economic globalization	经济全球化
reform and opening up policy	改革开放政策
living standards	生活水平
sustained, rapid and sound economic development	持续、快速和健康的经济发展
economic boom	经济繁荣, 经济腾飞
economic growth rate	经济增长率
economic miracle	经济奇迹
economic take-off	经济腾飞
economic recovery	经济复苏
economic potential	经济潜力
economic situation	经济形势
import	<i>n.</i> 进口; 进口商品
export	<i>n.</i> 出口; 出口商品
export-oriented economy	外向型经济
duty-free	<i>a.</i> 免关税的
tariff	<i>n.</i> (政府对进口货物征收的) 关税
economic sanction	经济制裁
stable	<i>a.</i> 稳定的
fluctuation	<i>n.</i> 起伏, 波动
foreshadow	<i>v.</i> 预示
recession	<i>n.</i> 经济衰退, 经济萎缩
depression	<i>n.</i> 萧条期, 经济衰退
slack	<i>a.</i> 萧条的, 不景气的
stagnant	<i>a.</i> (经济、社会等) 停滞不前的
economic/financial crisis	经济 / 金融危机

重点词 / 词组	释义
stock/share	<i>n.</i> 股票
investment	<i>n.</i> 投资
bubble economy	泡沫经济
create more jobs	创造更多就业
average/national income	平均 / 国民收入
higher household disposable incomes	家庭可支配收入增加
purchasing power	购买力
expense	<i>n.</i> 支出
revenue	<i>n.</i> (公司、组织或政府的) 收入
profit	<i>n.</i> 利润
narrow the gap between the rich and poor	缩小贫富差距
cut taxes on low-wage labor	减免低收入劳工的税收
raise the minimum wage	提高最低工资
expand wage subsidies	扩大工资补贴
low-income jobs/family	低收入工作 / 家庭
eliminate poverty	消除贫困
common prosperity	共同富裕
boost/drive/expand domestic demand	扩大内需
prosperous	<i>a.</i> 繁荣的
developed/developing countries	发达 / 发展中国家
impoverished/underdeveloped countries	贫困国家
rich economies/wealthy countries	富裕国家
wealthy/affluent/well-off	<i>a.</i> 富裕的
emerging economy	新兴经济体
human resources	人力资源
inflation	<i>n.</i> 通货膨胀
depreciation/devaluation	<i>n.</i> 贬值
interest rate	利率
price hike	物价上涨
boost productivity	提高生产力
promotion	<i>n.</i> 促销
advertisement campaign	广告宣传活动
purchase	<i>v.</i> 购买

重点词 / 词组	释义
bargain	<i>n.</i> 减价品, 便宜货
lack of legal penalty	缺乏法律处罚
consumption	<i>n.</i> 消费
retail	<i>n.</i> 零售
make both ends meet	量入为出, 收支相抵
decreased/shrinking demand for	对……的需求减少
vicious rivalry (among/between)	恶性竞争
unfair competition	不正当竞争
crisis of confidence	信任危机
premature consumption	超前消费
after-sale service	售后服务
enterprise image	企业形象
expand one's share	增加市场份额
quality complaint	质量投诉
high quality	高品质
a broad market	广阔的市场
fall short of	达不到, 缺乏
exceed	<i>v.</i> 超过 (数量)
saturation	<i>n.</i> 饱和, 饱和状态
stimulate	<i>v.</i> 刺激
deliver	<i>v.</i> 递送
express	<i>n.</i> 快递服务
express delivery service/industry	快递服务 / 行业
logistics sector	物流业
food delivery	外卖
parcel/package	<i>n.</i> 快递, 包裹
overall national strength	综合国力
real economy	实体经济
tax threshold	税收起征点
individual income tax	个人所得税
high-end product	高端产品
tax evasion/avoidance	逃税 / 避税
tax preference	税收优惠



重点词 / 词组	释义
oil prices surge	油价飙升
give a great push to the economic growth	极大地推动了经济发展
stabilize prices	稳定物价
brand effect	品牌效应
the second-largest economy in the world	世界第二大经济体
surpass	v. 超过
advanced by leaps and bounds	突飞猛进
urbanization and industrialization	城市化和工业化

## 7. 文化交流类 ▶▶

重点词 / 词组	释义
cultural integration/blending	文化交融
cultural shock	文化冲击
collision	n. (文化或观点的) 冲突
ideology	n. 意识形态
cultural difference	文化差异
cultural diversity	文化多样性
civilization	n. 文明
martial arts	武术
Traditional Chinese Medicine	传统中医
Chinese calligraphy	中国书法
Beijing Opera	京剧
Confucianism	n. 儒学
Confucius Institute	孔子学院
Taoism	n. 道家
costume	n. 服装
the Han Dynasty Clothing	汉服
cultural appropriation	文化挪用
the Spring Festival/Chinese New Year	春节
the Mid-Autumn Festival	中秋节
Tomb-Sweeping Day	清明节
the Lantern Festival	元宵节
couplet	n. 对联

重点词 / 词组	释义
decorate	v. 装饰
paper-cut	n. 剪纸
family reunion	家庭团圆
Spring Festival travel rush	春运
red pocket	红包
auspicious	a. 吉利的
taboo	n. 禁忌
ward off bad luck	辟邪
cuisine	n. 烹饪
mass/popular culture	大众文化
the four great inventions of ancient China	中国古代四大发明
take the essence and discard the dregs	取其精华，去其糟粕
cultural exchange	文化交流
traditional culture	传统文化
foreign/alien culture	外国文化
mainstream culture	主流文化
soft power	软实力
glamour	n. 魅力
invaluable/priceless treasure	无价之宝
embrace	v. 拥抱，欣然接受
coexistence	n. 共存
complement each other	互补
ethnic culture	民族文化
spiritual wealth/life	精神财富 / 生活
flourish/thrive	v. 繁荣，兴旺
take root in	扎根，生根
integrate with	与……结合，融入
revitalize	v. 使复苏，使复兴
national rejuvenation	民族复兴
facilitate	v. 促进，促使
bring into play	发挥
folk culture	民俗文化，民间文化
along the Silk Road Economic Belt	沿着丝绸之路经济带

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
spread into	传播到
an irreversible trend	不可逆转的趋势
cultural identity	文化身份
carry forward/promote	弘扬
inherit	v. 继承
cultural export	文化输出
national pride	民族自豪
hand down from generation to generation	代代相传
cross-cultural communication	跨文化交流
great and profound	博大精深的
date back	追溯
cherish/undermine traditions	珍惜 / 破坏传统
Chinese cultural symbols	中国文化的符号
Socrates	n. 苏格拉底
philosophy	n. 哲学
art treasures	艺术瑰宝
spiritual nutrition	精神食粮
community culture	社区文化
available	a. 可获得的
cultural undertakings	文化事业
multicultural	a. 多元文化的
aesthetic	a. 美学的
quintessence	n. 精髓, 精华
performing art	表演艺术
highly-integrated	a. 高度融合的
anti-piracy	n. 反盗版
intellectual property rights	知识产权
cultural feast	文化盛宴
distinctive	a. 独特的, 特别的
dynamic	a. 充满活力的
inspire creativity	激发创造力
showcase	v. 展示, 展现
art exhibition	艺术展览

重点词 / 词组	释义
on the international stage	在国际舞台上
grassroots	<i>n.</i> 基层, 草根
trendy	<i>a.</i> 时髦的
combine A with B	结合, 融合
hip-pop music	说唱音乐
cultural element	文化元素
go global	走向世界
oriental	<i>a.</i> 东方的
myth	<i>n.</i> 神话
diffusion	<i>n.</i> 传播, 扩散
cultural invasion	文化入侵

## 8. 品质 / 哲理类

重点词 / 词组	释义
diligence	<i>n.</i> 勤勉, 勤奋
persistence	<i>n.</i> 坚持不懈
perseverance	<i>n.</i> 毅力, 坚持不懈
persevere in/persist in/stick to/hang on to	坚持
determined	<i>a.</i> 坚定的, 坚决的
decisive	<i>a.</i> 果断的, 决断的
strong-willed	<i>a.</i> 意志坚强的
(remain/be) steadfast (in)	<i>a.</i> 坚定的, 不动摇的
consistent	<i>a.</i> 始终如一的
encounter	<i>v.</i> 遭遇, 遇到
be confronted with	面临
adversity and hardship	逆境与苦难
obstacle/setback	<i>n.</i> 障碍
tribulation	<i>n.</i> 苦难, 磨难
a shattering blow to sb./sth.	对……的毁灭性打击
endure/bear/suffer/stand	<i>v.</i> 忍受
frustration	<i>n.</i> 沮丧
depressed	<i>a.</i> 沮丧的, 意志消沉的
exhausted	<i>a.</i> 筋疲力尽的

重点词 / 词组	释义
give up halfway	半途而废
haste makes waste	欲速则不达
reap without sowing	不劳而获
surrender	v. 屈服, 投降
yield to/give way to	屈服, 让步
conquer	v. 战胜, 克服
the finishing line	终点线
the starting line	起跑线
achieve one's goal	实现目标
the key to sth.	……的关键
long-term/relentless effort	长期的努力 / 不懈的努力
trial and error	反复实验, 不断摸索
set a goal	树立目标
take actions	付诸行动
a sense of achievement	成就感
exceed /surpass oneself	超越自我
scale new heights	再攀新高, 更上一层楼
fulfilled	a. 感到满足的
regret	v. 懊悔
ambition	n. 理想, 抱负
aspiring	a. 有抱负的, 有志向的
aggressive	a. 积极进取的; 好斗的
modesty	n. 谦虚
prudence	n. 谨慎
public morality	n. 公德
integrity/honesty	n. 诚实正直
self-confidence	n. 自信
self-assured	a. 自信的
boost/enhance/raise confidence	增强信心
boost/raise/improve morale	鼓舞士气, 增强信心
damage/undermine/weaken confidence	削弱信心
rebuild/regain/restore confidence	重树信心
undaunted/courageous	a. 勇敢的

重点词 / 词组	释义
to face the challenge	迎接挑战
self-esteem	<i>n.</i> 自尊
tap one's potential	挖掘潜力
follow one's heart	跟随内心
foster problem-solving skills	培养解决问题的能力
optimistic/pessimistic	<i>a.</i> 乐观的 / 悲观的
positive/negative	<i>a.</i> 积极的 / 消极的
energetic/vigorous	<i>a.</i> 精力充沛的, 充满活力的
hesitate	<i>v.</i> 犹豫
down-to-earth	<i>a.</i> 脚踏实地的, 切合实际的
come down to earth	回到现实, 实际一点
illusion	<i>n.</i> 幻想
reliable	<i>a.</i> 可靠的
independent	<i>a.</i> 独立的
self-reliance/self-dependence/independence	<i>n.</i> 自立
rely on/depend on	依靠, 依赖
creativity	<i>n.</i> 创造力
strive for the best/excellence	精益求精
spirit of the craftsman/craftsmanship spirit	工匠精神
thrift	<i>n.</i> 节约, 节俭
utilitarian	<i>a.</i> 功利的
benevolence	<i>n.</i> 慈善, 仁慈
selfless devotion	无私奉献
devote oneself to	致力于, 奉献于
dedicated	<i>a.</i> 献身的, 投入的
commitment	<i>n.</i> 献身, 奉献
merciless	<i>a.</i> 残忍的, 无情的
help/aid/assist	<i>v.</i> 帮助
in distress/trouble	在困境中
in need	在危难中, 在贫困中的
joint/united efforts	共同努力, 万众一心
help each other	互帮互助
kind-hearted	<i>a.</i> 善良的

重点词 / 词组	释义
patriotic	a. 爱国的
generosity	n. 慷慨, 大方
composed	a. 镇定的
inner beauty	内在美
achieve one's value	实现……的价值
merit	n. 优点
flawless	a. 完美的, 无瑕的
shortcoming	n. 缺点, 短处
merits and demerits/strengths and weaknesses	优点和缺点
overcome/get over	克服
pull through	渡过难关
rise to the challenge	迎接挑战
authority	n. 权威
challenge authority	挑战权威
seek/pursue truth	追求真理

## 9. 运动 / 健康类 ▶▶

重点词 / 词组	释义
physically/psychologically	身体上 / 心理上
physical condition	身体状况
physical fitness	身体素质, 身体健康
mental health	心理健康
emotional/physical/psychological well-being	情绪 / 身体 / 心理健康
do not receive due attention	没有得到应有的重视
lasting impact	深远的影响
regulate one's emotions	调节情绪
disorder	n. 失调, 紊乱
anxiety disorder	焦虑症
state of mind	心态
depression	n. 抑郁症
feel down	情绪消沉, 感到沮丧
psychological consultation	心理咨询
stressed	a. 焦虑不安的

重点词 / 词组	释义
irritable	a. 易怒的
contributor	n. 促成因素
loss of interest and pleasure	丧失兴趣与快乐
sub-health	n. 亚健康
alarming	a. 令人惊慌的
lifestyle	n. 生活方式
order take-away foods	点外卖
junk food	垃圾食品
food additives	食品添加剂
sanitary conditions	卫生条件
fast food	快餐
nutritious	a. 有营养的
be rich in vitamin C	富含维生素 C
protein	n. 蛋白质
high-fat	a. 高脂肪的
high-sugar	a. 高糖分的
intake	n. (食物、饮料等的) 摄取量
cause health problems	引起健康问题
go on a diet	节食
have a balanced/healthy diet	均衡 / 健康饮食
fresh food	新鲜食物
organic food	有机食物
overweight	a. 超重的, 肥胖的
obesity	n. 肥胖
put on/gain weight	体重增加
lose weight	减肥
suffer from	遭受, 患……病
skip breakfast	不吃早餐
drink/smoke oneself into an early grave	过度喝酒 / 吸烟而早逝
alcohol	n. 酒精
smoke	v. 吸烟
cigarette	n. 香烟
quit/abandon smoking	戒烟



## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
breathe in/inhale	吸入
deadly/fatal	a. 致命的
be injurious/detrimental to	对……有害的
immune system	免疫系统
ailment	n. 轻病, 小恙
breathing problems	呼吸问题
lung cancer	肺癌
stroke	n. 中风
high blood pressure	高血压
heart disease/attack	心脏病
malnutrition	n. 营养不良
anemia	n. 贫血
excessive sitting	久坐
sedentary lifestyle	久坐的生活方式
poor digestion	消化不良
insufficient sleep	睡眠不足
dizziness	n. 头晕
memory loss	健忘, 记忆力丧失
chronic fatigue	慢性疲劳
occupational disease/hazards	职业病 / 危害
overwork	n. 过度劳累 v. (使) 过度劳累
have a body check/physical examination	体检
symptom	n. 症状
abnormality	n. (身体、行为等) 不正常, 反常
be vulnerable/susceptible to	易受……的伤害, 易患上……
bacteria	n. 细菌
infect	v. 传染, 使感染
vision problems	视力问题
short-sightedness	n. 近视
personal hygiene	个人卫生
diagnose	v. 诊断 (疾病)
therapy	n. 治疗, 疗法
physical exercise	体育锻炼

重点词 / 词组	释义
regularly	<i>ad.</i> 有规律地；经常
workout	<i>n.</i> 锻炼
go to the gym	去健身房
fitness center/equipment	健身中心 / 器材
treadmill	<i>n.</i> 跑步机
take exercise	锻炼
go jogging	慢跑
take a stroll	散步
do yoga	做瑜伽
a brisk walk	快步行走
push-up	<i>n.</i> 俯卧撑
sit-up	<i>n.</i> 仰卧起坐
build up one's body	强身健体
keep fit/stay healthy	保持健康
deprive sb. of sth.	剥夺，使丧失
blood circulation	血液循环
increase/reduce the risk of	增加 / 减少……的风险
reduce/relieve stress	释放压力
burn calories	消耗热量

## 10. 网络 / 科技类

重点词 / 词组	释义
advance of science and technology	科技进步
scientific and technological achievements	科技成果
technological innovation	科技创新
high-tech	<i>a.</i> 高科技的
forefront	<i>n.</i> 前沿
usher in	开创，开启
information age/era	信息时代
information revolution	信息革命
information superhighway	信息高速公路
information explosion	信息爆炸
information anxiety	信息（或资讯）焦虑感

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
information overload	信息过载
prevalent/pervasive	a. 无处不在的
mobile and digital technology	移动和数字技术
interactive	a. 人机交互的
drawback	n. 弊端
cyberspace	n. 网络空间
metaverse	n. 元宇宙
virtual reality (VR)	虚拟现实
cyber citizen/netizen	网民
cyber city	网络城市
surf the Internet	网上冲浪
online chatting	网上聊天
amusement/recreation/entertainment	n. 娱乐
video-sharing apps/websites	食品分享软件 / 网站
technology-intensive product	技术密集型产品
electronic products/devices	电子产品 / 设备
smartphone	n. 智能手机
computer games/online gaming	电脑游戏 / 网络游戏
instant-messaging services	即时通讯服务
compulsive	a. 难控制的, 无法控制行为的
problematic	a. 造成困难的, 产生问题的
excessive	a. 过度的, 过多的
be addicted to	对……上瘾
be indulged in	沉溺于
escape/avoid reality	逃避现实
suffer negative consequences	遭受负面影响
real-life relationships	现实生活中的关系
take up a new hobby	培养一种新的爱好
with the advent of	随着……的出现 / 到来
indispensable	a. 不可或缺的
necessity	n. 必需品
information security	信息安全
Internet virus/worm	网络病毒

重点词 / 词组	释义
hacker	n. 黑客
malicious	a. 怀有恶意的, 恶毒的
cyber crime/fraud	网络犯罪 / 诈骗
cybercriminal	网络罪犯
identity theft	身份盗用
user account	用户账号
password	n. 密码
click on	点击
log into	登录
download	v. 下载
profit-driven	a. 利益驱动的
antivirus software	杀毒软件
telecoms and online fraud (cases)	电信网络诈骗 (案例)
crack down on	打击, 镇压
legislation	n. 立法, 法规
double-edged sword	双刃剑
advantages outweigh disadvantages/do more good than harm	利大于弊
controversial	a. 有争议的
convenience	n. 方便, 便利
cure-all solution	万能良药
cloud computing	云计算
big data	大数据
algorithm	n. 算法
the Internet of Things	物联网
livestreaming economy	直播经济
new types of consumption	新型消费模式
digital economy	数字经济
automate	v. 使自动化
e-commerce	n. 电子商务
transaction	n. 交易
innovative enterprises	创新性企业
bricks-and-mortar stores	实体店

## 二、图画&图表&文字类写作 ◀...

重点词 / 词组	释义
online shopping	网络购物
reshape	v. 重塑
impulse purchase	冲动消费
mobile payment	移动支付
e-currency	n. 电子货币
pirated products	盗版产品
fake and poor quality commodities	假冒伪劣产品
counterfeit	a. 伪造的, 假冒的
anti-forgery technology	防伪技术
cost-effective	a. 划算的, 性价比高的
artificial organ	人造器官
test-tube baby	试管婴儿
manned space program	载人航天工程
digital divide	数字鸿沟
clone	v. 克隆 n. 克隆动物 / 植物
cutting-edge technology	尖端技术, 前沿技术
state-of-the-art technology	顶尖技术
see dramatic breakthroughs	取得突破性进展
artificial intelligence	人工智能
driverless/self-driving/autonomous automobile	无人 / 自动驾驶汽车
face recognition	人脸识别
chip technology	芯片技术

## ..... 结尾段 (通用) .....

### 1. 总结全文 >

重点词 / 词组	释义
in conclusion/to conclude/to sum up/in summary/in a nutshell	总之
a conclusion is that ...	结论是.....
From what has been discussed above/Judging from what we have discussed above/Based on the above	从 (我们) 上面的讨论来看
in this sense/in this connection	从这个意义上来说 / 因此

重点词 / 词组	释义
therefore/hence	<i>ad.</i> 因此
in any case	无论如何
bring about lifelong benefits	使人终生受益
play a/an important/significant/indispensable role in	在……方面扮演着重要的作用
Every coin has two sides.	凡事都有利弊。
be a double-edged sword/weapon	是一把双刃剑
the advantages and disadvantages/pros and cons/merits and demerits	优缺点
work wonders	创造奇迹
beacon	<i>n.</i> (指引车船等的) 灯塔
give sb./gain an edge over others	赋予某人竞争优势 / 获得竞争优势
go a long way to/contribute to	促进
serve as a reminder of/that...	提醒某人……
an indication of economic prosperity	经济繁荣的标志
an increasing number of people	越来越多的人
lay a solid foundation for	为……奠定基础
overcome obstacles	克服困难
at the expense of	以……为代价
be capable of	能够
an irresistible trend of our time	大势所趋
promote/contribute to the development of...	促进……的发展
create conditions for...	为……创造条件

## 2. 引出下文 / 表明观点 / 预测未来

重点词 / 词组	释义
in my opinion/as far as I'm concerned/from my perspective	我认为, 在我看来
in favor of/in support of	支持, 赞同
a growing trend	日益流行的趋势
the dominating/prevalent trend	主要 / 盛行的趋势
be bound to	一定
be expected/predicted/projected to	预计……

重点词 / 词组	释义
the key to doing sth.	做……的关键
predictably/undoubtedly/hopefully	可以预见的是 / 毫无疑问 / 希望
embrace the trend	积极应对新趋势
given/in light of current status	鉴于当前背景
in the future/in the years ahead/in the years to come/ down the road	未来
maintain the momentum	保持发展势头
what I endorse/advocate is...	我所支持的是……
When adversity strikes...	当出现困难时……
believe/be convinced that...	相信……

### 3. 给出建议 / 呼吁 / 措施 / 解决办法

重点词 / 词组	释义
stress/emphasize/highlight/underscore/pay attention to/ place emphasis on/place stress on/give top priority to/put high on the agenda/place weight on/attach importance to	重视
imperative	a. 重要紧急的, 迫切的
measure	n. 措施
alleviate	v. 缓解
turn the situation around	扭转乾坤
for one thing... for another...; on the one hand... on the other hand...	一方面……另一方面……
take actions to do	采取措施做……
strive/make efforts to do	努力做……
concerted/joint efforts	共同努力
unrelenting/persistent efforts/endeavors	持续不断的努力
build/develop/raise/increase awareness about...	树立 / 培养 / 提高……的意识
the key to success	成功的关键
In terms of	就……而言
rationally	ad. 理性地
approaches to...	……的解决办法
deal with/cope with/address/approach	处理
in a down-to-earth way	脚踏实地

重点词 / 词组	释义
break down the barriers	打破障碍
take full advantage of	充分利用
seize the opportunity	抓住机会
persevere in/with	坚持
stick to/adhere to	坚持
break free of	挣脱, 摆脱
forge ahead/press on	积极进取
embrace various challenges	迎接各种挑战
grit one's teeth and carry/press on	鼓起勇气, 继续前行
relevant authorities	相关部门
establish sound regulations	健全法规
abide by/conform to/comply with	遵守
prevent... from doing	阻止……做……
guard against	警惕
take... into consideration/account	考虑……
be prerequisite for	……的前提
weigh (up) advantages and disadvantages	衡量优缺点
strike a balance between... and...	在……与……之间达到平衡
equip/arm yourselves with expert knowledge and skills	提高自己的专业知识和技能水平
be supposed to do	应该做……
cultivate/foster/nurture perseverance	培养坚韧的品格
put... into practice	付诸实践
all-around self-improvement	全面个人发展
expose oneself to various fields	使某人接触不同领域
take a break from	暂时远离
break free of	摆脱
maintain a positive attitude	保持积极的态度
discover the silver lining	发现事物积极的一面



### 三、词汇的高级表达

#### 1. 动词或动词性质短语

常用词汇	释义	高级表达
increase	v. 上升	ascend/climb/elevate/mount/augment
encourage	v. 激励	motivate/stimulate/spur
pay attention to	重视	devote our attention to
consider	v. 考虑	take sth. into consideration/account
show	v. 显示	demonstrate
start	v. 开始	kick off
practice	v. 练习	hone skills
result from	源自	be attributed to/be ascribed to/arise from/stem from
take part in	参与	participate in/engage in/attend/get involved in/be present at
meet	v. 遇到	encounter/be confronted with/be faced with
speed up	加快	accelerate
get worse	变坏	deteriorate
tell	v. 告知	inform... of...
get	v. 获得	gain/obtain/acquire
try	v. 努力, 尝试	struggle/strive/endeavor
admire	v. 欣赏	appreciate
want	v. 想要	yearn for/be eager for/aspire to/be keen on/hanker after/long for
use	v. 使用	utilize/employ
cause	v. 引起	generate/lead to/bring about/prompt/trigger
attract	v. 吸引	appeal to/lure/fascinate
improve	v. 提高, 加强	enhance/promote/strengthen

常用词汇	释义	高级表达
solve	v. 解决	resolve/address/tackle/cope with/deal with
develop	v. 培养	cultivate/foster/nurture
think	v. 认为	assert/hold/claim/argue
finish	v. 完成	complete/fulfill/accomplish/achieve
damage	v. 破坏, 损坏	impair/undermine/jeopardize
ease	v. 减轻	alleviate/relieve/lighten
endanger	v. 危及	imperil/jeopardize
own/have	v. 拥有	possess
produce	v. 产生	generate
notice	v. 注意	take heed of
build	v. 建立	establish/construct/found/set up
block	v. 阻碍	hinder/impede/obstruct
spread	v. 传播	disseminate
blame	v. 责备	condemn/denounce/reproach
buy	v. 买	purchase
meet	v. 满足	satisfy/fulfill/cater to
dislike	v. 不喜欢	abhor/detest
make clear	阐明	clarify/expound
appear	v. 出现	emerge
ban	v. 禁止	prohibit

## 2. 形容词

常用词汇	释义	高级表达
important	a. 重要的	crucial/significant/essential/vital/primary/prominent
harmful	a. 有害的	detrimental
beneficial	a. 有益的	conducive
unique	a. 独一无二的	distinctive
different	a. 不同的	contrasting/divergent/disparate/distinct
many	a. 许多	a wide range of/a myriad of/a variety of
difficult	a. 困难的	challenging/tough
great	a. 大量的	tremendous/considerable/immense/enormous
common	a. 常见的	prevalent
enough	a. 足够的	sufficient/adequate/ample

常用词汇	释义	高级表达
main	a. 主要的	primary
poor	a. 贫穷的	needy/impoverished/poverty-stricken/underprivileged/penniless
rich	a. 富裕的	wealthy/affluent/well-to-do/well-off
excellent	a. 优秀的	eminent/outstanding/distinguished
good	a. 积极的, 好的	conducive/beneficial/advantageous
bad	a. 坏的, 有害的	detrimental/baneful/undesirable
obvious	a. 明显的	apparent/evident/manifest
healthy	a. 健康的	robust/sound/wholesome
surprising	a. 惊人的	amazing/extraordinary/miraculous
beautiful	a. 美丽的	attractive/gorgeous/eye-catching
energetic	a. 有活力的	vigorous/dynamic/animated
popular	a. 流行的	prevailing/prevalent/pervasive
necessary	a. 必要的	indispensable/essential
various	a. 各种各样的	diverse/varied
fair	a. 公平的	impartial
special	a. 特殊的	peculiar
everlasting	a. 持久的	perpetual
unavoidable	a. 不可避免的	inevitable/inescapable
dissatisfied	a. 不满的	discontented
respectable	a. 值得尊敬的	venerable
fragile	a. 脆弱的	vulnerable
extra	a. 额外的	additional
complex	a. 复杂的	complicated
scared	a. 害怕的	terrified
confused	a. 困惑的	perplexed
tired	a. 累的	exhausted/weary
skilled	a. 熟练的	proficient
attractive	a. 吸引人的	appealing/fascinating
careful	a. 小心的	prudent/cautious

## 3. 名词或名词性质短语

常用词汇	释义	高级表达
disagreement	<i>n.</i> 不同意	disapproval
understanding	<i>n.</i> 了解	glimpse into/sights into
way	<i>n.</i> 方法	means/method/approach
love for	喜欢	zest for/passion about
influence	<i>n.</i> 影响	impact
danger	<i>n.</i> 危险	perils/hazards
pollution	<i>n.</i> 污染	contamination
human beings	<i>n.</i> 人类	mankind/humane race
old people	老人	the old/the elderly/the aged/senior citizens
happiness	<i>n.</i> 幸福	cheerfulness/well-being
teacher	<i>n.</i> 老师	instructor/educator/lecturer
education	<i>n.</i> 教育	schooling/family parenting/upbringing
young people	青少年	youngsters/youths/adolescents
advantage	<i>n.</i> 优点	merits/superiority/virtue
responsibility	<i>n.</i> 责任	obligation/duty/liability
ability	<i>n.</i> 能力	capacity/power/skill
job	<i>n.</i> 工作	career/employment/profession
enjoyment	<i>n.</i> 娱乐	pastimes/recreation/entertainment
child (pl. children)	<i>n.</i> 孩子	offspring/descendant/kid
thank	<i>n.</i> 感谢	appreciation/gratitude
game	<i>n.</i> 比赛	match/contest/competition
tendency	<i>n.</i> 倾向	inclination
constituent part	组成部分	component/constituent
booking	<i>n.</i> 预约	reservation
limit	<i>n.</i> 限制	restriction
chance	<i>n.</i> 机会	opportunity
firm	<i>n.</i> 公司	company/corporation/enterprise
achievement	<i>n.</i> 成就	accomplishment
competitor	<i>n.</i> 对手	rival/opponent
standard	<i>n.</i> 标准	criteria
energy	<i>n.</i> 精力	vigor

### 三、词汇的高级表达 ◀...

常用词汇	释义	高级表达
link	<i>n.</i> 联系	association
punishment	<i>n.</i> 惩罚	penalty
doubt	<i>n.</i> 怀疑	suspicion
outlook	<i>n.</i> 前景	prospect
boom	<i>n.</i> 繁荣	prosperity
meeting	<i>n.</i> 会议	conference
hunger	<i>n.</i> 饥饿	starvation
balance	<i>n.</i> 平衡	equilibrium
bias	<i>n.</i> 偏见	prejudice
opinion	<i>n.</i> 观点	perspective
anger	<i>n.</i> 生气	indignation
disaster	<i>n.</i> 灾难	calamity
shortage	<i>n.</i> 缺乏	scarcity/lack/absence
duty	<i>n.</i> 责任	obligation
career	<i>n.</i> 职业	occupation

#### 4. 副词 ▶

常用词汇	释义	高级表达
nowadays	<i>ad.</i> 目前	currently/presently
often	<i>ad.</i> 常常	frequently/repeatedly/regularly
unquestionably	<i>ad.</i> 毫无疑问地	undoubtedly/undisputedly
finally	<i>ad.</i> 最终	ultimately
properly	<i>ad.</i> 恰当地	appropriately
about	<i>ad.</i> 大约	approximately
gradually	<i>ad.</i> 逐渐	progressively