**▲ underrate** [ˌʌndəˈreɪt] v. 低估，轻视

单词拆分：under + rate， under：表示“在下”或“不足”，暗示低于正常或预期水平，rate：表示“评价”或“估计”。这正是“underrate”的含义：低估某人或某事的能力、价值或重要性，通常带有轻视的意味。

Don't underrate yourself; you're more capable than you think.

不要低估自己，你比你想象的更有能力。

The movie was underrated by critics but loved by audiences.

这部电影被评论家低估了，但观众却很喜欢。

**▲ compatible** [kəmˈpætəb(ə)l] adj. 兼容的；和谐的；能共存的

常用于描述事物之间是否能和平共存或顺畅运作。

These software programs are compatible with both Windows and Mac.

这些软件程序与Windows和Mac都兼容。

They are not compatible in their views on politics.

他们在政治观点上并不一致。

**▲ ironic** [aɪˈrɑːnɪk] adj. 讽刺的；反语的；具有讽刺意味的

It's ironic that the fire station burned down.

消防站被烧毁是件讽刺的事。

Her ironic tone made it hard to tell if she was joking or serious.

她讽刺的语气让人难以分辨她是开玩笑还是认真的。

**▲ solidify** [səˈlɪdɪfaɪ] v. 巩固；凝固；使稳固

The company aims to solidify its position in the global market.

公司旨在巩固其在全球市场的地位。

The cooling process will solidify the molten metal.

冷却过程会使熔化的金属凝固。

**▲ asynchronous** [eɪˈsɪŋkrənəs] adj. 异步的；不同步的

用来指“不同步的”或“时间上未一致的”，常用于技术或沟通场景，表示不同时发生或执行的事件。

The asynchronous communication allows participants to respond at their convenience.

异步通信让参与者可以在方便时作出回复。

Asynchronous learning offers flexibility for students with busy schedules.

异步学习为日程繁忙的学生提供了灵活性。

**▲ prioritize** [praɪˈɔːrətaɪz] v. 优先考虑；按重要性排列

You need to prioritize your tasks to meet the deadline.

你需要优先安排任务以赶上截止日期。

Health and family should always be prioritized.

健康和家庭应始终被优先考虑。

**▲ constant** [ˈkɑːnstənt] adj. 持续的；不变的；忠实的 n. 常量

The company faces constant pressure to innovate.

公司面临持续创新的压力。

His constant support has been invaluable.

他始终如一的支持是无价的。

**▲ go Dutch** [ɡoʊ dʌtʃ] phr. 各自付账；AA制

Let's go Dutch tonight and split the bill.

今晚我们AA制，平摊账单吧。

In modern dating, going Dutch is becoming increasingly common.

在现代约会中，AA制越来越普遍。

**▲ decorate** [ˈdekəreɪt] v. 装饰；装点；布置

She decorated the room with flowers and candles.

她用鲜花和蜡烛装饰了房间。

They decorated the house for Christmas.

他们为圣诞节装饰了房子。

**▲ respective** [rɪˈspektɪv] adj. 各自的，分别的

They returned to their respective homes after the meeting.

会议结束后，他们各自回了家。

The children were sitting in their respective seats.

孩子们坐在各自的座位上。

**▲ bittersweet** [ˌbɪtərˈswiːt] adj. 苦乐参半的

Leaving the city was a bittersweet experience.

离开这座城市是一次苦乐参半的经历。

Their victory felt bittersweet because of the injuries they suffered.

他们的胜利带着一丝苦涩，因为队员们受伤了。

**▲ theoretical** [ˌθiːəˈretɪk(ə)l] adj. 理论的，假设的

The idea is purely theoretical at this stage.

这个想法在这个阶段完全是理论上的。

He prefers theoretical physics to experimental work.

他更喜欢理论物理而非实验研究。

**▲ dizzy** [ˈdɪzi] adj. 头晕的，眩晕的；令人困惑的

The ride made me feel dizzy.

这个游乐设施让我感到头晕。

I was dizzy with excitement after hearing the news.

听到这个消息后，我兴奋得头晕目眩。

**▲ inflame** [ɪnˈfleɪm] v. 激怒；使燃烧；使发炎

单词拆分：in + flame, in：向内，进入；flame：火焰，燃烧的东西。就像情绪被激怒或情况被加剧一样。

His words only served to inflame the argument.

他的话只会激化争吵。

The situation could inflame tensions between the two countries.

局势可能加剧两国间的紧张关系。

**▲ numb** [nʌm] adj. 麻木的；失去感觉的

My fingers were numb from the cold.

我的手指被冻麻了。

He felt emotionally numb after the tragedy.

那场悲剧后，他感到情感上麻木了。

**▲ oath** [oʊθ] n. 誓言，宣誓

联想画面：

古代骑士在剑前宣誓，郑重地作出承诺。

He took an oath to tell the truth in court.

他在法庭上宣誓要说实话。

The soldiers swore an oath of loyalty to their country.

士兵们宣誓忠于国家。

**▲ hurdle** [ˈhɜːrd(ə)l] n. 障碍；跨栏

联想画面：

跑步比赛中，运动员需要跨越一道道 障碍栏。

例句：

He overcame many hurdles to achieve his goal.

他克服了许多障碍才达成目标。

She won the 100-meter hurdle race.

她赢得了100米跨栏比赛。

**▲ hypothesis** [haɪˈpɑːθəsɪs] n. 假设，假说

单词拆分： hypo + thesis，hypo：表示“低于、不完全”，thesis：论点、理论。

联想画面：

科学家在实验之前，提出一个未经验证的假设（hypothesis）。

Their research supports the hypothesis.

他们的研究支持这一假设。

Let's test the hypothesis with an experiment.

我们用实验来验证这个假设。

**▲ simultaneous** [ˌsaɪm(ə)lˈteɪniəs] adj. 同时的，同时发生的

联想画面：

想象两个人同时举起手回答问题，这就是 “同时发生”。

例句：

The two events were simultaneous.

这两个事件是同时发生的。

They made a simultaneous decision to leave.

他们同时决定离开。

**▲ crisp** [krɪsp] adj. 脆的；清新的；简明扼要的

常用于形容食物、天气、声音或表达方式。

crisp 也可引申为简明扼要、干净利落的特质。

crisp air 清新的空气

crisp toast 脆烤面包

crisp response 简明的回答

The mountain air was cool and crisp.

山间的空气凉爽而清新。

He gave a crisp response during the interview.

他在面试中给出了简明的回答。

**▲ rigorous** [ˈrɪɡərəs] adj. 严格的；缜密的；严酷的

来自拉丁词汇：rigor，表示严格，严厉。

所以，rigorous 可以理解为“严格的（rig）+ 充满…状态（orous）”，用来形容事物执行时的高度标准，或者对人或事物进行严格要求和缜密检查。

rigorous training 严格的训练

rigorous standards 严格的标准

rigorous analysis 缜密的分析

The athletes went through rigorous training before the competition.

运动员们在比赛前接受了严格的训练。

The research was conducted under rigorous standards to ensure accuracy.

这项研究是在严格的标准下进行的，以确保准确性。

**▲ sophisticated** [səˈfɪstɪkeɪtɪd] adj. 精密的；老练的；复杂的

同根词sophisticate，指老于世故的人，见多识广的。 sophist：诡辩家；学者，哲学家。

sophisticated用来形容某物经过精密设计或某人拥有深厚的阅历与老练的思维。

sophisticated technology 精密技术

sophisticated person 老练的人

sophisticated taste 高级品味

The company uses sophisticated technology to produce cutting-edge products.

这家公司使用精密技术来生产尖端产品。

He is a sophisticated person with a deep understanding of art and culture.

他是一个老练的人，对艺术和文化有深刻理解。

**▲ solemn** [ˈsɑːləm] adj. 庄严的，严肃的；郑重的

描述一种严肃、郑重且庄重的状态，通常与正式场合、重大事件或严肃承诺相关。

solemn ceremony 庄严的仪式

solemn promise 郑重的承诺

solemn expression 严肃的表情

The president made a solemn promise to improve the economy.

总统郑重承诺要改善经济。

The soldiers attended a solemn ceremony to honor their fallen comrades.

士兵们参加了一个庄严的仪式，向他们牺牲的战友致敬。

**▲ eliminate** [ɪˈlɪmɪneɪt] v. 淘汰，排除，清除，消除，消灭

eliminate competition 淘汰竞争

eliminate errors 消除错误

He was eliminated because of poor performance.

他因表现不佳而被淘汰。

**▲ epidemic** [ˌepɪˈdemɪk] n. 流行病；蔓延 adj. 流行性的，盛行的

epidemic disease 流行病

an epidemic of fear 恐惧的蔓延

We led a hard life because of the epidemic situation.

由于疫情，我们过着艰苦的生活。

**▲ volunteer** [ˌvɑːlənˈtɪr] n. 志愿者 v. 自愿 adj. 志愿的

单词可以拆分为：volunt + eer，volunt：源自“voluntas”，意为“意愿”或“自愿”，-eer：表示“从事某事的人”。volunteer 表示“出于自愿意愿做某事的人或行为”。

volunteer work 志愿工作

volunteer to help 自愿帮助

I’ve been refining my project management skills with volunteer opportunities.

我一直在利用志愿者机会提高我的项目管理技能。

**▲ ultimately** [ˈʌltɪmətli] adv. 最终，最后；根本上

单词可以拆分为：ultim + ate + ly，ultim：源自“ultimum”，意为“最后”或“最终”，-ate：形成形容词或副词，-ly：副词后缀，表示“以某种方式”。

ultimately 表示“在最根本或最后的状态下”。

Ultimately, you'll have to make the decision yourself.

最终你还是得自己拿主意。

Ultimately responsible for 最终负责

**▲ tricky** [ˈtrɪki] adj. 棘手的；难对付的；狡猾的

来源于“trick”，表示“诡计或难题”，加上后缀“-y”表示“具有…性质的”。

tricky situation 棘手的局面

tricky question 棘手的问题

This is a tricky question.

这是一个棘手的问题。

**▲ previous** [ˈpriːviəs] adj. 以前的；先前的

单词可拆分为：pre + vi + ous，pre：表示“在前”，vi：源自“via”，意为“路”或“路径”，-ous：形容词后缀，表示“具有…性质的”。

previous 表示“先前的或以往的”。

previous experience 以往经验

previous job 上一份工作

Do you like your previous job?

你喜欢你以前的工作吗？

**▲ competent** [ˈkɑːmpɪtənt] adj. 有能力的，胜任的

competent skills 胜任技能

competent employee 胜任的员工

I would like to expand my skills to be more competent or useful.

我想扩大我的技能，使之更胜任或更有用。

**▲ relevant** [ˈreləvənt] adj. 相关的，有意义的

relevant example 相关例子

relevant skills 相关技能

Make sure the example is relevant to the job that you are applying for.

确保该示例与您申请的工作相关。

**▲ diversity** [daɪˈvɜːrsəti] n. 多样性，多元化

用于描述文化、观点或环境的多样特性。

cultural diversity 文化多样性

diversity of opinions 观点的多样性

The university values the diversity of its student body.

这所大学重视学生群体的多样性。

**▲ prospective** [prəˈspektɪv] adj. 预期的，未来的；可能的

单词可以拆分为：pro + spect + ive，pro：表示“向前”，spect：源自“spectare”，意为“看”，-ive：形容词后缀，表示“具有…性质的”。prospective 可理解为“向前看的”，引申为“预期的、未来的或可能的”，通常用来描述未来的机会或结果。

prospective students 未来的学生

prospective buyer 潜在买家

The company interviewed several prospective candidates for the job.

公司面试了几位未来可能的职位候选人。

**▲ undergo** [ˌʌndərˈɡoʊ] v. 经历，承受，接受

可以拆分为：under + go，under：表示“在…之下”，隐喻性地表示承担或承受，go：表示“走”或“进行”，强调行动或过程，undergo 可以理解为“在某种压力或环境下进行”，引申为“经历某种变化、过程或考验”。

undergo surgery 接受手术

undergo training 接受培训

He had to undergo a lot of difficulties to achieve success.

他必须经历许多困难才能取得成功。

**▲ retention** [rɪˈtenʃ(ə)n] n. 保留，保持；记忆力

单词可以拆分为：re + tent + ion，re：表示“再次”或“向后”，tent：源自“tenere”，意为“保持”或“抓住”，-ion：名词后缀，表示“状态或行为”。

retention 可以理解为“再次抓住的状态”，引申为“保留、保持或记住某事物的能力”。

employee retention 员工留存率

water retention 水分保持

Memory retention improves with regular mental exercises.

记忆力通过定期的脑力锻炼可以提高。

**▲ spark** [spɑːrk] n. 火花；激发；一点点 v. 引发；触发

单词本身直接联想到火花的闪耀或迸发，引申为激发某种情感、想法或行为的动作或状态。

spark innovation 激发创新

a spark of hope 一线希望

His speech sparked a lively discussion.

他的演讲引发了一场热烈的讨论。

**▲ make notes** phr. 做笔记

记录重要信息或想法的过程，通常用于学习、工作或会议等场合。

make notes of 记录记下做笔记做记录

make notes for sb 为某人做笔记

Read learn to make notes 读书时要学会记笔记

Try to make notes in class and revise them after class.

试着在课堂上做笔记并在课后复习笔记。

**▲on good terms** phr. 关系融洽

形容人与人之间关系和谐友好，通常用于描述家庭、朋友或同事之间的相处状态。

be on good terms with sb 与某人关系融洽

They are still on good terms despite their divorce.

尽管离婚了，他们仍然关系融洽。

Try to stay on good terms with your colleagues.

尽量与同事保持和谐的关系。

**▲take note of** phr. 注意；留意；记下

强调某人对某事引起关注并加以记录或记忆的动作，常用于提醒或重要事项。

take careful note of 仔细留意

Please take note of the deadlines for the assignment.

请注意作业的截止日期。

She took note of every detail during the meeting.

她在会议期间注意并记录下每个细节。

**▲ as much as possible** phr. 尽可能地；尽量

用于表达尽最大努力去实现某事，通常表示努力程度或数量上的最大化。

Do your homework as much as possible.

尽可能完成你的作业。

Try to save money as much as possible.

尽可能节省开支。

As much as possible, focus on quality over quantity.

尽量关注质量而不是数量。

**▲ be used to** phr. 习惯于；适应

表示某人已经习惯或适应了某种环境、行为或事物。后面通常接名词或动词的ing形式。

be used to something 习惯于某事

He is used to waking up early every day.

他习惯了每天早起。

I’m not used to the cold weather here yet.

我还不习惯这里寒冷的天气。

**▲ settle down** phr. 定居；安顿下来；平静下来

用于描述某人开始稳定的生活，或者从忙碌、动荡中安定下来。

settle down in a new city 在新城市定居

After traveling for years, he decided to settle down and start a family.

旅行多年后，他决定安定下来并成家。

The kids finally settled down after a long day of play.

孩子们在玩了一天后终于安静了下来。

**▲ cherish** [ˈtʃerɪʃ] v. 珍爱；珍视；怀有（感情）

含义为“珍爱、珍视某人或某事物，或怀有某种情感”。

cherish memories 珍藏回忆

cherish a relationship 珍视一段关系

We should cherish the time we spend with loved ones.

我们应该珍惜与所爱之人共度的时光。

**▲ assure** [əˈʃʊr] v. 确保；使确信；保证

表示“使某人确信某事或提供保证”，强调的是安慰或确保的动作。

assure success 确保成功

assure someone of safety 向某人保证安全

I assure you that everything will be fine.

我向你保证一切都会好起来的。

**▲ betterment** [ˈbetərmənt] n. 改善，改进；改良；

可拆分为：better + ment，better：表示“更好”，ment：作为名词后缀，表示“状态或行为”。

结合起来，betterment 可以联想到“使某事变得更好”，强调的是进步或改进的状态。

social betterment 社会改善

personal betterment 个人提升

The organization is dedicated to the betterment of society.

该组织致力于社会的改善。

**▲ generalize** [ˈdʒen(ə)rəlaɪz] v. 概括；归纳；推广

同根词general：表示“普遍的、整体的”。+ ize：动词后缀，表示“使…化”。

结合起来，generalize 可以联想到“使具体的事物变得普遍化”，即“概括或推广”。

generalize findings 概括研究结果

generalize a rule 归纳一个规则

It’s not fair to generalize based on one experience.

根据一次经历就概括不公平。

**▲ leverage** [ˈlevərɪdʒ] v. 利用；借助；发挥优势 n. 影响力，手段；

单词可以拆分为：lever + age，lever：表示“杠杆，机器的操纵杆”，象征一种支点或工具，-age：作为名词后缀，表示“状态或行为”。结合起来，leverage 可理解为“借助杠杆的力量”，引申为“利用工具、资源或影响力以获得更大的效果”。

leverage resources 利用资源

leverage a strategy 利用策略

The company leveraged its expertise to expand its market share.

公司利用其专业知识扩大了市场份额。

**▲ refine** [rɪˈfaɪn] v. 提炼；改善；使精炼

单词可以拆分为：re + fine，re：表示“再次或重新”，fine：表示“精细、优质”。

结合起来，refine 可理解为“使变得更精细或更优质”，强调的是改善和提升的过程。

refine skills 提高技能

refine a process 改进流程

The artist spent years refining his technique.

这位艺术家花了多年时间精炼他的技艺。

**▲ mold** [moʊld] v. 塑造；影响；使成形 n. 模具；模式；霉菌

单词本身可直接联想到“模具”（mold），延伸出“塑造”或“形成某物形状”的含义，同时隐喻性地表示对某人或某事物的影响。

mold character 塑造性格

mold a sculpture 塑造雕塑

Parents play a key role in molding a child’s future.

父母在塑造孩子的未来中起着关键作用。

**▲ illusion** [ɪˈluːʒ(ə)n] n. 错觉，幻觉；幻想，错误的观念

描述某人或某事因感官或认知误导而产生的错误印象，或指一种不切实际的想法或愿望。常用于强调事物的虚假性或不真实的特质。

The magician created the illusion of objects floating in the air.

魔术师制造了物体漂浮在空中的幻觉。

She was under the illusion that success comes without effort.

她误以为成功可以不付出努力。

The mirror gave the illusion of a larger space.

镜子制造了一种空间更大的错觉。

**▲ interpersonal** [ˌɪntərˈpɜːrsən(ə)l] adj. 人际关系的，人际的

描述某人或某事与他人互动或关系相关的特质。常用于强调沟通技巧或社会关系的重要性。

Good interpersonal skills are essential for effective teamwork.

良好的人际交往能力对于高效团队合作至关重要。

The workshop focused on improving interpersonal communication.

工作坊的重点是提高人际沟通能力。

His interpersonal approach helps him build strong connections with clients.

他注重人际交往的方法帮助他与客户建立了良好的关系

**▲ coordinate** [koʊˈɔːrdɪneɪt] v. 协调，配合；调整

描述某人或某事将不同部分或任务有效整合以实现共同目标的行为。常用于强调团队合作、资源分配或行动一致性。

The manager coordinated the efforts of all departments for the event.

经理协调了各部门为活动作出的努力。

We need to coordinate our schedules for the meeting.

我们需要协调一下时间安排来开会。

The colors of the furniture coordinate perfectly with the room's design.

家具的颜色与房间的设计完美协调。

**▲ passionate** [ˈpæʃənət] adj. 热情的，热衷的；充满激情的

描述某人对某事充满强烈兴趣或情感，或表达深厚的热爱和执着。常用于强调情感的浓烈程度。

She is passionate about environmental conservation.

她对环境保护充满热情。

He has always been passionate about painting since childhood.

他从小就对绘画充满热爱。

The passionate speech moved the audience to tears.

那充满激情的演讲使听众感动落泪。

**▲ positive** [ˈpɑːzətɪv] adj. 积极的，乐观的；正向的；明确的

描述某人、某事物充满乐观和希望的特质，或指明确无误的事实和态度。常用于强调乐观、肯定或正能量的特点。

Her positive attitude inspired the entire team.

她积极的态度激励了整个团队。

The test results were positive, confirming our hypothesis.

测试结果呈阳性，证实了我们的假设。

It's important to maintain a positive outlook in difficult times.

在困难时期保持积极的心态很重要。

**▲ optimistic** [ˌɑːptɪˈmɪstɪk] adj. 乐观的；抱有希望的

描述某人或某种情绪对未来或结果充满信心的特质。常用于强调在逆境中保持积极心态和对未来抱有希望。

She is optimistic about her chances of success in the competition.

她对自己在比赛中取得成功充满信心。

The team remains optimistic despite recent setbacks.

尽管最近遇到挫折，团队仍然保持乐观。

His optimistic outlook helps him overcome challenges.

他乐观的态度帮助他克服挑战。

**▲ outgoing** [ˈaʊtɡoʊɪŋ] adj. 外向的；友好的；即将离职的

描述某人性格开朗、善于交际的特质，或指某人即将离任或某事即将离开的状态。常用于强调亲和力或行为的外向性。

She has an outgoing personality and makes friends easily.

她性格外向，很容易交朋友。

The outgoing manager left the team in excellent shape.

即将离职的经理为团队打下了良好基础。

We had a farewell party for the outgoing ambassador.

我们为即将离任的大使举办了欢送会。

**▲ efficiency** [ɪˈfɪʃ(ə)nsi] n. 效率，效能；功率

用于描述某人、某物或某系统在完成任务时能以最少的资源、时间或努力实现目标的特质。常用于强调生产力、简化流程或高效利用资源的特点。

The company implemented new strategies to improve operational efficiency.

公司实施了新策略以提升运营效率。

Her efficiency at work earned her a promotion.

她的工作效率为她赢得了升职机会。

**▲ emphasize** [ˈemfəsaɪz] v. 强调；着重；突出

某人通过语言或行为特别突出某事的重要性，或指某事物被有意放大其重要特质。常用于表达在交流或陈述中对某一方面的特别重视。

The speaker emphasized the importance of teamwork during the presentation.

演讲者在演讲中强调了团队合作的重要性。

The design of the building emphasizes functionality over aesthetics.

这栋建筑的设计强调实用性胜于美观。

**▲ approachable** [əˈproʊtʃəbl] adj. 亲切友善的；易理解的；

**描述某人友好、容易与人交往的特质，或指某地易于到达，也可指某事物容易理解或解决。常用于强调某人、某地或某事物具有亲和力或便利性的特点。**

The professor is known for being approachable and willing to help students.

这位教授以平易近人且乐于帮助学生而闻名。

The city is approachable by train, making it a convenient destination.

这个城市可通过火车到达，是一个方便的目的地。

The author’s approachable writing style makes complex topics easy to understand.

作者通俗易懂的写作风格使复杂的主题变得易于理解。

**▲ speculate** [ˈspekjuleɪt] v. 猜测，推测；投机

**表示观察并推测未来的结果或发展，对尚未证实或未知的事物进行猜测或做出假设。在投资等语境中使用时，这个词通常暗示着一定的风险。**

speculate on the market 在市场上进行投机

speculate about the future 对未来进行推测

**▲ hinder** [ˈhɪndər] v. 阻碍，妨碍

**指阻碍或妨碍某事物的进行或某人的行动。它通常指通过直接或间接的方式延迟、阻止或使某个过程变得更困难。**

The heavy traffic hindered us from arriving on time.

繁重的交通阻碍了我们准时到达。

Lack of information hindered the decision-making process.

信息的缺乏阻碍了决策过程。

**▲ acclimate** [ˈækləmeɪt] v. 适应新环境，习惯新条件

**描述了人们对新环境的适应过程，无论是气候、文化还是社交环境，经常用来描述人们如何适应新的工作岗位或文化环境。**

acclimate to new surroundings 适应新环境

acclimate to working conditions 适应工作条件

**▲ integral** [ˈɪntɪɡrəl] adj. 必须的，不可或缺的

**"integral" 用来描述某事物作为整体的必要部分，即它对整体的完整性和功能是必不可少的。例如，在数学中，“integral”描述的是整数或积分，都与整体性或完整性相关。在日常用语中，当我们说某事物是“integral to”另一事物时，我们的意思是它对于另一事物的完整性、效能或成功至关重要。**

integral role 关键角色

integral to the process 对过程不可或缺

Trust is integral to any successful relationship.

信任对任何成功的关系都是不可或缺的。

**▲ realm** [relm] n. （知识、活动、思想的）领域，范围; 王国

**指特定的领域、区域或活动的范围，常用于描述思想、知识、活动或影响的一个分区。还可指代一个国家或领土，尤其是在讨论王国或相似的统治地区时使用。**

He is well-known within the **realm** of classical music.

他在古典音乐领域里很有名气。

Exploring the **realms** of deep sea is like visiting another planet.

探索深海领域就像访问另一个星球。