

恋练有词

四级词汇

识记与应用大全

朱伟 唐迟 / 编著

附赠网络课程
四级425
通关体验课



扫码直达本书
配套导学视频

词群记忆法轻松攻克5000四级词汇；音频、视频、自测练习——一个都不能少

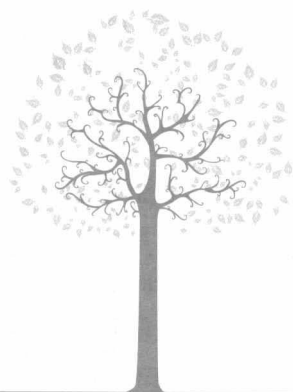
“本书全面收录四级英语大纲词汇在历年真题中的用法，
识记加应用，系统而高效。”

——俞敏洪

恋练有词

四级词汇 识记与应用大全

朱伟 唐迟 / 编著



群言出版社
QUNYAN PRESS

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

恋练有词：四级词汇识记与应用大全 / 朱伟，唐迟编著

—北京：群言出版社，2016.1

ISBN 978-7-80256-875-4

I. ①恋… II. ①朱… III. ①大学英语水平考试—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第216245号

责任编辑：刘莉莉

封面设计：黄蕊

版式设计：李韬

出版发行：群言出版社

社址：北京市东城区东厂胡同北巷1号（100006）

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://xdfdytushu.tmall.com>（天猫旗舰店）

<http://qycbs.shop.kongfz.com>（孔夫子旧书网）

<http://www.qypublish.com>（群言出版社官网）

电子信箱：bj62605588@163.com qunyancbs@126.com

联系电话：010-62418641 62605019 65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：28.5

字 数：459千字

书 号：ISBN 978-7-80256-875-4

定 价：42.00元



【版权所有，侵权必究】

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请拨打服务热线：010-62605166。

让英语学习成为毕生的事业

2011年,我非常幸运地成为新东方教育科技集团首批十位“集团演讲师”之一。此后,我最大的福利就是可以代表新东方在全国各大高校以及知名中学进行巡回演讲,时间是在每年的3~4月和9~10月,一年差不多演讲30场,每场的听众人数在三千至一万人不等。此外,我还有另一个身份——新东方的考研巡讲师,所以每年会有两个月时间在全国各大高校做研究生入学英语考试的巡讲。再者,我坚持在个人微博(新浪微博:朱伟老师)发布与英语学习相关的内容,并且尽量和学生互动,新东方在线等在线学习平台已经和我以及我的考研团队进行深入合作,我的网络课程和网络公开课经过三年的推广和传播,拥有了非常庞大的用户群。正是通过上述这些途径,我有幸可以为徘徊在英语学习之路上的考生提供一些建议和指导。保守估计,每年直接或间接听我的讲座、面授以及网络课程的学员数量应该有30~40万。

通过和如此众多的大中学生进行直接或间接交流,我充分了解到大家在英语学习中存在的问题。我逐渐发现,大多数中国学生之所以感觉英语学着学着就到了一个瓶颈,战略方面的原因是他们从未真正意识到英语可以给自己带来很多机会,而是从功利的角度学习;战术方面的原因是迷信方法,忽视常识。接下来,我就从这两方面和大家聊一聊,也顺便阐述下这套“恋练有词”系列词汇书的编写初衷。

首先,从战略角度看,为什么不能功利地学英语?我经常做这样一个比喻,英语像是一匹马,而你的个人专业像是武器。为争取个人发展机会,一个人难免会在激烈的社会竞争中进行“厮杀”。光有英语没有专业,就好像打仗只骑着一匹马,没有武器,就不能杀“敌”;而光有专业没有英语,就好像打仗时只拿着武器却没有骑马,骑兵瞬间就可以把你这个步兵灭了。因此,很多人只有真切地感受到需要英语助其一臂之力从而使事业更上一层楼时,才后悔当初学得太功利,只是背了几个单词,记了几篇模版,混过几门考试,而忽视了语言学习本身的意义。

但问题就在于,很多学生根本没办法意识到这一点,因为只有当个人职业发展到一定高

度时，才会出现这样的机会。我的一个朋友在国家电网某地方公司工作，各方面工作都很突出。2010年开始，国家电网内部开始选拔人员赴美国学习，若GMAT成绩能达到要求，便可派出学习，回国后直接调到北京工作，成为中高级管理人员的储备人才。结果这哥们一边工作一边备考，一共考了两年，终因基本功薄弱而失败。其实，我遇到的抱有这种遗憾的人太多了，有基金经理、律师、高校教师等。若英语突出的话，他们都可能获得更好的发展机会。我真心不希望这样的事发生在自己学生身上。为了不因英语的障碍而抱憾终生，我恳请大家把英语当作一门工具来学。工具是要用的，长期闲置就会变坏。所以，请大家每天都坚持学一点英语，即便是在踏出校门、步入社会后，也要坚持学习。

其次，从战术角度看，太多人迷信学习英语的方法，而忽视了常识。这个问题一部分责任在学生，也有一部分责任在于不符合常识的教材。市面上的英语词汇书越来越玄妙，不少稀奇古怪的记忆方法争奇斗艳。其实我真的想问大家一个问题：大家是如何学中文的？都是语言，按理说中文怎么学，英语就应该怎么学，俄语就应该怎么学。我们在学习中文的过程中，被老师逼迫背过唐诗，一个唐诗背了100首的人，一定比只背了一首的人，对唐诗的感觉要好，进而对文言文的感觉也更好；一个人天天读王朔、冯唐、韩寒，文字就会慢慢变得犀利；一个人天天读郭敬明，文字会变得小清新；一个人天天只读星座血型，文字就会慢慢充满宿命论的基调。这就是语言本身的影响力，绝对不是通过背单词能获得的。你学习中文时，可能各种方法都试过，但我相信你绝对没背过汉语词典。注意，你也是从咿呀学语开始的，也是从一个汉字都不识开始学习中文的。你查中文生字生词时，字典里解释这些生字生词的也都是汉字，而且是更简单的汉字。慢慢地，在查字典的过程中，你明白了如何用更简单的汉字来解释复杂的汉字和中文词语，这就是不知不觉提高的过程，这就是常识。

而我们在学英语时，可能把这些都忘了，只关注用汉语解释英语，却不去查这个英语单词的短语、搭配和例句，这样一来，我们就没办法吃准某个单词的使用环境了。为什么中国考生的英语作文分数一直偏低？因为写作时把词都用错了。拿entail一词来说，字典上对其的解释是“使承担；限定继承”。大家确定看完这个意思后就会用这个词了吗？我相信答案是否定的。这也就是大家为什么没有把学过的很多英语单词用到写作中。如果我们查一下这个单词的英语解释，就会发现其意思极为清晰：“If one thing entails another, it involves it or causes it.”当大家看到cause这个初高中词汇时，就会恍然大悟，所谓entail，不就是“导致”的意思嘛，连接因果关系而已。如果你再接再厉，查一下它的例句，那就豁然开朗了，写作文也敢模仿使用了。比如这个例句：“Such a decision would entail a huge political risk in

the midst of the presidential campaign.”(在总统竞选期间,这个决定可能会引起巨大的政治风险。)通过这个例句,我们不仅学会了entail的用法,还顺便学了presidential campaign(总统竞选)和短语in the midst of(在……期间),而我们之前写作文凡是遇到“在……期间”时,大都只会用during、between之类的表达。学到这里,一个单词才算基本学完了。

如果再想进阶,就差最后一点火候了,那就是两个字:留心!比如看国外电影时,稍微注意下英语字幕中的表达,哪怕每次只学几个地道的表达,都会有提高。还是以entail这个词为例,在影片《怪物史莱克4》(*Shrek Forever After*)里,驴说:“Shrek, You’ve got to sing-along.”(史莱克,你应该跟大家一起合唱。)史莱克说:“No, thanks.”驴立马撒娇:“Please! I’ll be your best friend.”史莱克没好气地说:“Why does being your best friend entail me doing everything I don’t want to do?”(为什么做你最好的朋友就导致我要做每一件我不愿意做的事呢?)至此,我们学到了一个很棒的句型,还可以在写作时模仿。比如,应对环保话题的作文时,我们就可以模仿这个句子来写主体段的开头部分:“Why does being the most intelligent creature on this blue planet entail us doing everything harmful to our environment?”(为什么作为这个蓝色星球上最智慧的物种却导致我们做的每一件事都对环境有害呢?)我都不想再提传统写作中土豪们那句永恒的不知所云的开头:“With the development of social economy, our environment, however, is becoming worse and worse.”请大家自己对比上述这两个主体段的开头,别的话我就不多说了!

鉴于对词汇学习的上述认识,我和唐迟老师有了创作“恋练有词”系列词汇书的冲动,结果一干就是两年。四五年前,唐迟老师带着十几位助教,在一间教室里开始做真题切片,我们将近16年考研真题输入Word,分好工,对考研大纲词汇在阅读、完型、翻译、新题型等各种题型中的考查情况进行逐一对应,把这些或简单或复杂的考研单词在16年真题中的考查方法全部做好分类。比如value一词,其动词释义大家都很熟悉,但经过我们的切片后,发现真题大多考查value的名词用法,比如对短语place a very high value on的考查,value在这里就是“重要性”的意思。最惊喜的发现是,Word的定位查找功能可以帮助我们找到value的形近词以及真题考查的原句,而value的形近词中诸如devalue、overvalue这样的词很多考生都不认识。经过三个月的切片,我们将16年的真题切成了3000页的Word文档,自己都吓了一跳。经过例句筛选对比、形近词归类,再加上音标、真题例句翻译、扩展词补充等,才有了“恋练有词”系列的第一本书《恋练有词:2015考研词汇识记与应用大全》。让我和唐迟受宠若惊的是,这本书深受考生好评,两年内持续畅销,书中独创的“词群识记应用法”为无数考生扫清词汇记忆障碍,帮助他们在研究生英语考试中取得好

成绩。

这本书的成功尝试让我和唐迟老师欣喜，也深感责任重大。为了将“恋练有词”的学习方法延续下去，也为了帮更多考生扫清词汇障碍，2014年，我和唐迟老师深居简出、埋头研究，把吃饭、睡觉和旅行的时间都拿来研究四级词汇、写书，最终交出了这本《恋练有词：四级词汇识记与应用大全》。请容我自恋一把，把这本得意之作的特点仔细地描述一下。其一：延续经典，沿用考研书中备受好评的词群识记应用法，通过一个词记住一群词；按主词词频从高到低排序，从最常考的词记起。其二：大而全，收录近4500个词汇和近500个词组，完整覆盖四级大纲词汇和常考词组；收录近500个常考超纲词，为四级考生扫清词汇障碍；精解近1500个真题例句，涵盖16年四级真题。其三：新增亮点，根据四级考试常考查同义替换词的特点，为本书主词精选近1000个常考同义替换词，提高四级听力和阅读的效率；为本书近3000个词汇做了自测练习表，用书签盖住释义即可自测。其四，设置了贴心、实用的增值品，我和唐迟老师为本书录制了220分钟视频课，包括词汇导学和长难句精讲，陪伴大家一起学；附赠长达300分钟的纯正外教朗读音频，涵盖核心词汇和真题例句。最初，我和唐老师对这本书的定位是：如果可以，请尽量美好。现在，当我们审视它时，我想大声说，它做到了！我们相信，通过对本书的系统学习，大家会在英语词汇、长难句，甚至是阅读和写作方面得到很大的提升。

最后，感谢俞敏洪老师对恋练有词系列图书的肯定和推荐，您的褒奖让我觉得自己在做一件正确的事；感谢新东方在线考研及四六级项目总监甘源老师及其助理董明毅老师，作为“恋练有词”四个字的缔造者和整个课程的顾问，你们给了我们太多灵感和帮助；感谢我的好搭档唐迟老师，你筛选切片、搭建全书框架、翻译例句、录制视频，为本书的诞生付出艰辛努力；感谢新东方大愚的刘莉莉老师，你的审校工作细致入微；感谢我的太太，你身为一个英语语言学博士，却忍受着学法律出身的老公抢着你的饭碗，同时忍受着我这样一个工作狂不能陪你的日日夜夜。

最后，我想借《功夫熊猫2》(Kung Fu Panda 2)里师傅对熊猫说的一句话与大家共勉：“Your story may not have such a happy beginning, but that doesn't make who you are. It is the rest of your story, who you choose to be.”(你人生故事的开头也许不那么欢乐，但这并不影响你成为什么样的人。关键看后来的人生路，你选择怎么走下去。)

朱伟

目录

Contents

Chapter 1 高频词汇

Unit 01	... 002
测一测	... 014
Unit 02	... 015
测一测	... 026
Unit 03	... 027
测一测	... 040
Unit 04	... 041
测一测	... 053
Unit 05	... 054
测一测	... 064
Unit 06	... 065
测一测	... 077
Unit 07	... 078
测一测	... 092
Unit 08	... 093
测一测	... 105
Unit 09	... 106
测一测	... 119
Unit 10	... 120
测一测	... 134

adjust

justify

justice

just

Contents

Chapter 2 中频词汇

Unit 11 ... 136	Unit 21 ... 251
测一测 ... 147	测一测 ... 264
Unit 12 ... 148	Unit 22 ... 265
测一测 ... 159	测一测 ... 275
Unit 13 ... 160	Unit 23 ... 276
测一测 ... 170	测一测 ... 284
Unit 14 ... 171	Unit 24 ... 285
测一测 ... 180	测一测 ... 294
Unit 15 ... 181	Unit 25 ... 295
测一测 ... 193	测一测 ... 305
Unit 16 ... 194	
测一测 ... 203	
Unit 17 ... 204	
测一测 ... 213	
Unit 18 ... 214	
测一测 ... 223	
Unit 19 ... 224	
测一测 ... 233	
Unit 20 ... 234	
测一测 ... 250	



manager
manufacture
manually

Unit 26 ... 308

测一测 ... 317

Unit 27 ... 318

测一测 ... 326

Unit 28 ... 327

测一测 ... 344

Unit 29 ... 345

测一测 ... 360

Unit 30 ... 361

测一测 ... 375

Unit 31 ... 376

测一测 ... 393

Unit 32 ... 394

测一测 ... 401

Unit 33 ... 402

测一测 ... 412

Unit 34 ... 413

测一测 ... 422

Unit 35 ... 423

测一测 ... 432

command

gentleman

management

man

C o n t e n t s

Chapter 4 补充词汇 分类记忆

强化强化再强化	... 434
“人”之种种	... 440
否定前缀和后缀引发的“不”	... 441
那些地方那些人	... 441
难“啃”的名词	... 442
超低频词汇	... 443



means
meanwhile
meantime

mean

Unit 01

man

词频 ★★★★★

n. [mæn] 男人；人；人类；(有某类嗜好的)人

形近词：manager, German, manufacture, manufacturer, policeman, human, manly, manual, manually, command, demand, chairman, gentleman, mankind, management

同义替换词：person, mankind, boy, humanity, guy

例 **n.** 男人 2011-12阅读

"In mixed schools, boys feel compelled to act like **men** before they understand themselves well enough to know what that means," the study reported.

参考译文：研究表明，“在男女混校中，男生在对自己还没有足够的了解、不知道男人意味着什么的时候，就觉得自己必须要表现得像个男人。”

[词组]

feel compelled to: 觉得必须(做……)

形近词

manager ['mænidʒə(r)] **n.** 经理；管理人；(明星、艺人等的)经纪人；业务管理人

例 **n.** 经理 2011-12听力

I'd like the position of sales **manager** if that position is still vacant.

参考译文：如果销售经理的职位仍然空缺，我想要那个职位。

German

['dʒɜ:(r)mən] **adj.** 德国的

['dʒɜ:(r)mən] **n.** 德国人

例 **adj.** 德国的 2005-6阅读

It was funded by the **German** and Dutch governments and the European Commission.

参考译文：它是由德国政府、荷兰政府和欧盟委员会资助的。

manufacture

[,mænjʊ'fæktʃə(r)] **v.** 制造

[,mænjʊ'fæktʃə(r)] **n.** 制造；产品

manufacturer

[,mænjʊ'fæktʃərə(r)] **n.** 生产商；制造商

例 **n.** 制造商 2001-6阅读

American auto **manufacturers** are using quality improvement as one way to recapture world markets.

参考译文：美国汽车制造商正在改进质量，以此作为重新夺回世界市场的一种手段。

policeman

[pə'li:smən] **n.** 警察 2000-1听力

He knew the **policeman** wouldn't believe him.

参考译文：他知道警察不会相信他。

human['hju:mən] *adj.* 人的; 人类的['hju:mən] *n.* 人**例** *adj.* 人类的 2008-12听力

He concentrated on studying how quickly the **human** mind can remember information.

参考译文: 他致力于研究人类大脑记忆信息的速度有多快。

manly ['mænli] *adj.* 男子气概的; 果断的**manual**['mænjʊəl] *adj.* 体力的['mænjʊəl] *n.* 手册**manually** ['mænjʊəli] *adv.* 人力地; 手工地; 体力地**例** *adv.* 手工地 2012-12听力

Many tedious jobs continue to be done **manually**.

参考译文: 许多枯燥的工作仍然是手工完成。

command [kə'mɑ:nd] *v.* 命令; 指挥; 控制**例** *v.* 控制 2013-6阅读

In 1976, the company **commanded** 90% of the market for photographic film and 85% of the market for cameras.

参考译文: 1976年, 这家公司控制了90%的胶片市场和85%的相机市场。

demand[dɪ'mɑ:nd] *v.* 要求; 需要; 询问[dɪ'mɑ:nd] *n.* 要求; 需求**例** *n.* 需求

2010-12阅读

The **demand** for scientists with a wealth of experience in industry is forcing universities to make the transition to academia more attractive.

参考译文: 对业内经验丰富的科学家的需求迫使大学要让(产业科学家)向学术界的转换更有吸引力。

chairman ['tʃeə(r)mən] *n.* 主席; 议长; 会长**例** *n.* 主席 2011-6阅读

"One of the great things about freshman housing is that, with some exceptions, the process throws you together randomly," said Undergraduate Assembly **chairman** Alec Webley.

参考译文: 本科生联盟主席亚历克·韦伯利说: “新生宿舍的一个好处在于, 除个别情况外, (分配) 流程会将你们随机地安排在一起。”

gentleman ['dʒent(ə)lmən] *n.* 绅士; 有教养的人**[词组]****扩展**

a gentleman's agreement: (口头的)君子协定; 绅士协定

mankind [mæn'kaɪnd] *n.* 人; 人类**management** ['mænidʒmənt] *n.* 管理; 经营; 处理

can

词频 ★★★★★

aux. [kæn] 能；会；可能

n. [kæn] 罐头；容器

形近词：candidate, cancer, scan, candle

例 v. 能；会 2012-6阅读

After financial disasters family members also tend to do whatever they **can** to help each other and their communities.

参考译文：金融危机后，家庭成员也往往会竭尽全力帮助彼此以及他们的社区。

形近词

candidate ['kændɪdeɪt] n. 候选人；应试者

例 n. 候选人 2009-12阅读

Throughout this long, tense election, everyone has focused on the presidential **candidates** and how they'll change America.

参考译文：在这场漫长而紧张的选举过程中，每个人都将关注点放在总统候选人以及他们将如何改变美国上。

[词组]

focus on: 使聚焦于；把……作为兴趣中心

cancer ['kænsə(r)] n. 癌，癌症；肿瘤

例 n. 癌，癌症 2008-12阅读

"When I finally saw him, it had already spread and he has since died from lung **cancer**," he says, "Earlier detection and

treatment may not have cured him, but it would have prolonged this life."

参考译文：“我最后见到他的时候，他的癌细胞已经扩散，之后他死于肺癌，”他说，“早些发现和治疗也许不会让他痊愈，但本可以延长他的生命。”

scan [skæn] v. 细看；浏览；扫描

candle ['kænd(ə)l] n. 蜡烛；烛形物；烛光

例 n. 蜡烛 2004-6阅读

She keeps a supply of **candles** in the house in case of power failure.

参考译文：她在房子里准备了蜡烛以防停电。

[词组]

power failure: (由于电缆损坏等造成的)电路中断，断电

扩展

burn the candle at both ends: 一根蜡烛两头烧；过度耗费精力

can't hold a candle to: 远不如；比……逊色很多

the game is not worth the candle: 不值得；划不来

more

词频 ★★★★★

adj. [mɔ:(r)] 更多的

adv. [mɔ:(r)] 更多地；更大程度上

形近词：moreover, furthermore

同义替换词：furthermore, besides, additional, additionally

例 *adj.* 更多的 2013-6阅读

It generally does **more** harm than good.

参考译文：它通常弊大于利。

形近词

moreover [məʊr'əʊvə(r)] *adv.* 再者；加之；此外

例 *adv.* 此外 2003-6阅读

Moreover, business news appears in some of the unlikeliest places.

参考译文：此外，商业新闻也在一些

最不可能出现的地方出现。

furthermore ['fɜː(r)ðə(r),məʊ(r)] *adv.* 而且；此外

例 *adv.* 此外 2012-6阅读

Furthermore, the housing market meltdown will make it more difficult for them to finance their separations by selling their homes.

参考译文：此外，房地产市场的崩溃将会使他们更难通过卖房来支付分居的费用。

people

词频 ★★★★★

n. ['pi:p(ə)] 人；人们；(与政府或上流社会相对的)人民；民众；大众

同义替换词：**public**

例 *n.* 人们 2012-6阅读

People are being lured onto *Facebook* with the promise of a fun, free service without realizing they're paying for it by giving up loads of personal information.

参考译文：人们被“脸谱网”所承诺的有趣、免费的服务引诱而来，殊不知代价却是泄露大量的个人资料。

[词组]

pay for：为……付出代价；为……付钱

low

词频 ★★★★★

adj. [ləʊ] 低的；矮的；低下的

形近词：**follow, flow, hollow**

同义替换词：**short**

例 *adj.* 低的 2013-6阅读

Premier Gardens is one of a half-dozen subdivisions in California where every home cuts power consumption by 50%, mostly by using **low-power** appliances and solar panels.

参考译文：顶尖花园是加利福尼亚州六个(零耗能)住宅区之一，这些住宅大多通过使用低耗能电器和太阳能电池板将

每户的用电量削减一半。

形近词

follow ['fɒləʊ] *v.* 跟随；跟着；尾随；遵循(建议、指示等)；跟踪

例 *v.* 遵循(建议、指示等) 2003-1阅读

They are not clear about the principles they should **follow**.

参考译文：他们并不清楚他们应该遵循的原则。

例 v. 遵循(建议、指示等) 2014-12听力

One of the worst reasons to **follow** a particular path in life is that other people want you to.

参考译文：对于在生活中遵循一个特定的轨迹的最糟糕的解释是：其他人想要你这样做。

flow [fləʊ] v. 流动；流向；(信息)传播

例 v. 流向 2013-6阅读

If they generate more power than the

home is using, the excess **flows** into the utility's power grid.

参考译文：如果它们(太阳能电板)产生的电能多于家庭的用电量，那么多余的电能将流入公用电网。

[词组]

power grid: 电力网；电网

扩展

in full flow: 滔滔不绝；(活动)如火如荼地进行；(人)全力以赴；充满激情

go with the flow: 随波逐流

hollow ['hɒləʊ] adj. 空的；空心的；空洞的

mat

词频 ★★★★★

n. [mæt] 席子；草席；垫子

形近词: **matter, material**

形近词

matter

[ˈmætə] n. 事情；(是……的)问题；关乎……的问题；(印刷或阅读的)材料；(有形的)物质

[ˈmætə] v. 有关系；要紧；有影响

例 n. (是……的)问题；关乎……的问题 2013-6阅读

For the consumer, it's a **matter** of paying now for the hardware to save later on the utilities.

参考译文：对消费者来说，它(购买“零耗能住宅”)等于先花钱购买硬件，然后节约公用事业上的开支。

material

[məˈtɪəriəl] n. 材料；素材

[məˈtɪəriəl] adj. 物质的

例 n. 材料 2003-6单选

The advertisement says this **material** doesn't shrink in the wash, but it has.

参考译文：广告说这种材料不会缩水，但它缩水了。

let

词频 ★★★★★

v. [let] 允许；让；使

形近词: **completely, outlet, delete**

同义替换词: **allow, permit**