



环球卓越
www.geedu.com



英语周计划系列丛书
ENGLISH WEEKLY PLAN SERIES

大学英语

新四级词汇周计划

大学英语四六级考试命题研究组 © 编著

附赠

245分钟带7种字幕
MP3光盘



7种字幕
MP3光盘

CET4
WEEKLY
PLAN FOR VOCABULARY

扫二维码，搜索书名，即刻听录音！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



新题型
第4版



环球卓越
www.geedu.com



英语周计划系列丛书
ENGLISH WEEKLY PLAN SERIES

大学英语

新四级词汇周计划

大学英语四六级考试命题研究组 ◎ 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

新题型
第4版

“英语周计划系列丛书”是针对我国读者的英语学习特点开发的、以“周”为谋篇布局单位、以“日”为具体实施单元的极具特色的英语辅导用书，具有思维创新、规划科学、目标明确、讲练结合、直击实战等特点。《大学英语新四级词汇周计划》是本系列针对 CET4 的一个分册。

编者根据 CET4 考试大纲中对词汇的要求和大多数考生的备考特点，为考生提供了一个完整的 CET4 词汇复习周计划。全书将 CET 词汇分为 3 大部分，依次是高频词汇扫雷、难点词汇巧记、认知词汇通关，复习时间 1~3 周不等，每周学习 6 天，总共 7 周的时间。考生可以根据自身的实际情况进行详略得当的复习。随书光盘的附录还有其余重点词汇和其他认知词汇。全书完整涵盖新大纲所有词汇。本书同时采用艾宾浩斯式记忆法和字幕 MP3 学习法，读者如能对本书有效使用，必能快速提升 CET4 词汇量。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学英语新四级词汇周计划 / 大学英语四六级考试命题研究组编著. —4 版. —北京: 机械工业出版社, 2014. 12

(英语周计划系列丛书)

ISBN 978-7-111-48970-2

I. ①大… II. ①大… 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 (2014) 第 302723 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 孙铁军

责任编辑: 王庆龙

责任印制: 乔宇

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2015 年 7 月第 4 版第 1 次印刷

101mm × 184mm · 12.083 印张 · 718 千字

0 001 - 5 000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-48970-2

ISBN 978-7-89405-653-5 (光盘)

定价: 24.80 元 (含 1MP3)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

前言

考生问题

一、词汇太多，时间太少

《大学英语课程教学要求》要求四级考生掌握约 5000 个词汇。面对这样的词汇量，考生经常无所适从，不知道怎样才能有限的时间内记住这么多的词汇。

二、不分主次，盲目记忆

很多同学以为只要把大纲上的词汇都记住就万事大吉了，于是一天到晚抱着一本词汇书在背，工夫花了不少，单词也记了不少，但却忽略了主次。结果是很多需要掌握用法的单词只了解到了皮毛，而很多只需认知的词汇却耗费了过多的时间。

三、边背边忘，失去信心

背过的单词很快就又忘了，这想必是每一个同学都遇到过的问题。努力背了好几天单词，回头一看，第一天背的单词几乎都忘光了，结果很受打击，对背完整本词汇书，更是失去了信心。

四、专攻高频，根基不牢

很多同学过于急功近利，因而只是一味地把工夫花在那些所谓的高频词汇上，而对其他词汇则置之不理，结果导致词汇基础不牢，分数很难提升。

五、复习间断，欠缺计划

很多同学的词汇复习都是三天打鱼，两天晒网，缺乏连续性和计划性，没有明确的复习目标，想起来就背，背几天就停，结果一段时间以后发现自己还停留在原地，词汇量没有什么明显的提高。

本书特点

针对考生的这些问题，本书作者在潜心研究真题词汇的基础上精心编写了这本书。本书主要具有如下五大特点：

一、词汇全面，重点突出

本书作者从《教学要求》中要求的 5000 个词汇中剔除了约 2000 个简单的中学词汇和过于生僻和专业的词汇，将剩余 3000 个词汇全部收录于书中。另外，本书还收录了考试范围内的短语。正文部分对重点的词汇和短语进行了详

细讲解，而对于一些不太常见的认知词汇和短语也以附录形式附在书后，以方便考生查阅。

二、7周计划，科学安排

本书将复习安排在8周里进行，每周6天。周一到周五每天“回顾昨日词汇+背诵今日词汇”，周六小结一周背词成果。每天任务明确，并能够做到及时巩固，循环记忆，科学合理。

三、分块记忆，主次分明

根据词汇在考试中的考查形式和考查重点的不同，我们将四级词汇分为高频、难点、认知三大模块：高频词汇是重点考查的词汇，常作为直接考点出现，需要重点记忆；难点词汇在考试中经常出现，虽不常作为直接考点，但它们是通过考试的基础；认知词汇虽不常在考试中出现，但考生也需要了解其词义。分块记忆的方式，便于考生在复习时分清主次，抓住重点。

四、分频统计，科学权威

一般词汇书上的词汇分频，仅仅是依赖电脑对词汇在真题中出现次数的统计。而我们的分频，不仅仅考虑了词汇出现的次数，更是对词汇在真题中的考查形式和考查重点逐一进行了统计分析，保证了我们的高频、常用、认知各模块的词汇分配做到绝对科学权威、名副其实。

五、录音字幕，边听边记

书中所有词条都进行了专业录音，并配有市面上常见的字幕格式，满足各种不同的需求。考生可随时随地边听边记，本书朗读时只读英文，字幕则同时给出中文释义。对于已掌握的词汇，用纯听MP3的方式可练习听力；对于尚未完全掌握的词汇，可利用字幕辅助提示记忆。这样，一方面巩固记忆，另一方面掌握其准确发音，逐步扫除听力障碍。

本书特色栏目

特色栏目一：巧记——巧记方法，名副其实

很多词汇书上提供给考生的巧记，其实并没有考虑到考生的实际，而且其中有相当一部分只是将词汇分解成大家并不熟悉的词根，单是想要记住这些词根的意思都很困难，更别提记住词汇了。而本书所提供的巧记，完全基于考生的实际需要，简单易记，实用有效。

特色栏目二：扩展——扩展词汇，自然直接

有些词汇书上的扩展会从一个词汇扩充出一大堆的其

他词汇。这些词汇与所讲词汇存在着这样那样不同的联系，考生的记忆要沿着几条不同的线进行，这很容易增加考生的记忆负担，让考生感到压力。而本书的扩展只将与所讲词汇联系最紧密的同根词汇列出，使考生既能很容易记住一组相关词汇，又能够通过了解该词的词根意思将词汇记得更牢。

特色栏目三：辨析——细微区别，点透点清

本书将考试中经常出现的一些近义词辨析进行了归类讲解，让考生不仅了解单词的词义，还能够掌握相关近义词在用法和含义上的细微差别，掌握这些词汇的考点。

特色栏目四：考点——直击考点，切中要害

对于重点的高频词汇，我们除了讲解其词义以外，还会对其在考试中可能出现的考点进行单独点拨，让考生不再停留在死背单词的层面上，而是能够直击词汇的考点，切中考试的要害，从而避免出现认识单词却做错题目的情况。

特色栏目五：真题——真题体会，理解更深

对于考试中经常出现的高频词汇，我们均给出了真题例句，让考生体会词汇在真题中的考查形式，了解真实考试语境，加深考生对词汇的理解和记忆。

特色栏目六：语境——语境强化，记忆牢靠

本书中所有词汇均给出典型的例句，让考生通过具体语境的强化，更牢固地记住词汇。

特色栏目七：昨日词汇回顾——每日回顾，循环巩固

每一天在开始记忆当天的词汇之前，都会对头一天所记的词汇进行回顾，检查自己掌握的词汇有多少，没有掌握的词汇有多少。一方面对已经记住的词汇进行巩固，另一方面对没有记住的词汇进行重新记忆。查漏补缺，循环往复，最终将词汇记牢。

编者

目 录

前言

第一部分 高频词汇扫雷

第一周 / 2

星期一 今日词汇 / 2

星期二 昨日词汇回顾 / 17

今日词汇 / 20

星期三 昨日词汇回顾 / 35

今日词汇 / 38

星期四 昨日词汇回顾 / 53

今日词汇 / 56

星期五 昨日词汇回顾 / 70

今日词汇 / 73

星期六 昨日词汇回顾 / 87

第二周 / 92

星期一 今日词汇 / 92

星期二 昨日词汇回顾 / 106

今日词汇 / 109

星期三 昨日词汇回顾 / 125

今日词汇 / 128

星期四 昨日词汇回顾 / 143

今日词汇 / 147

星期五 昨日词汇回顾 / 162

今日词汇 / 165

星期六 昨日词汇回顾 / 180

第三周 / 184

- 星期一 今日词汇 / 184
星期二 昨日词汇回顾 / 199
今日词汇 / 202
星期三 昨日词汇回顾 / 217
今日词汇 / 220
星期四 昨日词汇回顾 / 235
今日词汇 / 238
星期五 昨日词汇回顾 / 251
今日词汇 / 254
星期六 昨日词汇回顾 / 268

第二部分 难点词汇巧记

第四周 / 274

- 星期一 今日词汇 / 274
星期二 昨日词汇回顾 / 289
今日词汇 / 292
星期三 昨日词汇回顾 / 309
今日词汇 / 312
星期四 昨日词汇回顾 / 326
今日词汇 / 329
星期五 昨日词汇回顾 / 344
今日词汇 / 347
星期六 昨日词汇回顾 / 360

第五周 / 364

- 星期一 今日词汇 / 364
星期二 昨日词汇回顾 / 379
今日词汇 / 382
星期三 昨日词汇回顾 / 395
今日词汇 / 398
星期四 昨日词汇回顾 / 411

- 今日词汇 / 414
- 星期五 昨日词汇回顾 / 427
- 今日词汇 / 430
- 星期六 昨日词汇回顾 / 441

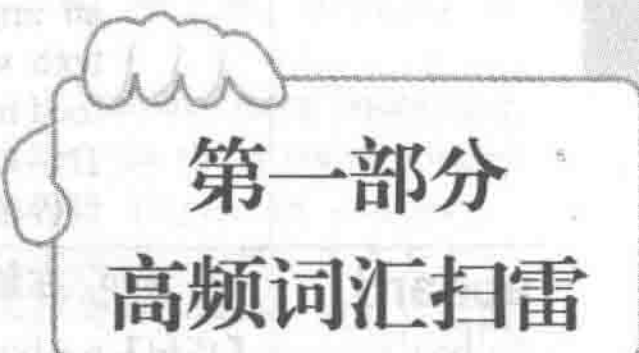
第三部分 认知词汇通关

第六周 / 446

- 星期一 今日词汇 / 446
- 星期二 昨日词汇回顾 / 456
- 今日词汇 / 459
- 星期三 昨日词汇回顾 / 469
- 今日词汇 / 472
- 星期四 昨日词汇回顾 / 482
- 今日词汇 / 484
- 星期五 昨日词汇回顾 / 494
- 今日词汇 / 496
- 星期六 昨日词汇回顾 / 506

第七周 / 509

- 星期一 今日词汇 / 509
- 星期二 昨日词汇回顾 / 518
- 今日词汇 / 521
- 星期三 昨日词汇回顾 / 530
- 今日词汇 / 533
- 星期四 昨日词汇回顾 / 542
- 今日词汇 / 544
- 星期五 昨日词汇回顾 / 554
- 今日词汇 / 557
- 星期六 昨日词汇回顾 / 567



第一部分 高频词汇扫雷

高频词汇在考试中经常出现，这部分词汇是考生提高成绩的基础，考生必须重点掌握。大部分高频词汇一般都不会被作为直接考点，在用法上也并不复杂，考生只要重点掌握其拼写及释义即可。



Monday 星期一

今日词汇

ability

/ə'bilɪti/

n. 做体力、脑力工作的能力或力量; 智慧, 才智; 天资, 天分

【巧记】abil (able 有能力的) + ility (*n.* 后缀) → 能力

【考点】to the best of one's ability 尽某人最大的努力

【真题】Their ability to feed themselves has been an important source of relative stability both within the countries and on world food markets. (15-6 第1套阅读) 他们自给自足的能力一直是保持两国国内和世界粮食市场相对稳定的重要因素。

aboard

/ə'bo:rd/

ad. prep. 在船、飞机等上; 上船、飞机等

【巧记】a + board (上船、飞机等) → 在船、飞机等上

【真题】And one medical program at the University of California, Irvine, gave their entire class iPads with which to download textbooks just last year. But not all were eager to jump aboard. (13-6 第2套阅读) 而且就在去年, 在尔湾市的加州大学, 一个医疗项目给全班同学发放了 iPad 用来下载课本。但并不是所有的人都急于采用电子教科书。

abroad

/ə'brɔ:d/

ad. 在国外, 到国外; 广泛流传

【巧记】a + broad (宽广的) → 到更广阔的世界 → 到国外

【真题】If you want to drive while you are abroad, make sure you have an international driver's license. (15-6 第2套听力) 如果你想要在国外开车, 还要确保你有一个国际驾照。

abrupt /ə'brʌpt/	<i>a.</i> 突然的, 意外的; (举止、言谈等) 唐突的, 鲁莽的 【扩展】<i>abruptly ad.</i> 突然地, 唐突地 【真题】It may seem to you that most Americans are completely controlled by the little machines they wear on their wrists, cutting their discussions off abruptly to make it to their next appointment on time. (12-12 第 2 套听力) 似乎对你来说, 大多数美国人都完全被他们手腕上戴的小机器控制了, 他们会突然中断讨论去准时赶赴他们的下一场预约。
absolute /'æbsəlu:t/	<i>a.</i> 完全的, 绝对的; 肯定的; 不受约束的; 专制的; 非相对的, 独立的 【巧记】<i>ab + solute</i> (解开; 放松) → 不受约束的 → 完全的 【扩展】<i>absolutely ad.</i> 绝对地, 完全地; 无保留地; 独立地; 确实地, 全然地; 当然, 正是 【真题】But what was perhaps most astonishing about Mr Jobs was the absolute loyalty he managed to inspire in customers. (12-12 第 2 套阅读) 但是, 或许有关乔布斯最令人惊奇的事情是, 他成功激起了消费者的绝对忠实。
abuse <i>n.</i> /ə'bjʊ:s/ <i>v.</i> /ə'bjʊ:z/	<i>n.</i> 滥用, 虐待; 弊端, 不正之风; 恶言, 辱骂 <i>vt.</i> 滥用; 虐待; 诋毁, 辱骂 【巧记】<i>ab</i> (表相反) + <i>use</i> (使用) → 不正常使用 → 滥用 【真题】Research has suggested that sugar activates the same reward pathways in the brain as traditional drugs of abuse like morphine or heroin. (10-12 阅读) 研究已经显示, 糖在大脑中激活的奖赏通路, 与吗啡、海洛因这些传统毒品相同。
academic /'ækə'demik/	<i>a.</i> 学院的, 学术的; 理论上的; 学者式的 <i>n.</i> 大学教师; 专业学者 【扩展】<i>academy n.</i> 专科院校; 中等学校; 高等学术团体, 学会 <i>academician n.</i> 院士; 学会会员

	【真题】The average Brazilian reads 1.8 non-academic books a year, less than half the figure in Europe and the United States. (14-6 第1套选词) 巴西人每年平均读1.8本非学术性书籍, 不到欧洲人和美国人的一半。
accelerate /æk'seləreɪt/	<i>vt. vi.</i> (使) 加速; (使) 加快; 促进 【巧记】ac + celer (速度) + ate (<i>v.</i> 后缀, 使……) → 使加速 【扩展】acceleration <i>n.</i> 加速; 促进 【真题】Although no form of matter yet discovered moves as fast as or faster than light, scientific experiments have already confirmed that accelerated motion causes a traveler's time to be stretched. (11-6 听力) 虽然目前还没发现有任何形式的物质能和光一样快或比光更快, 但是科学实验已经正式加速运动能够延长行人的时间。
acceptable /ək'septəbl/	<i>a.</i> 可接受的, 合意的; 可容忍的 【巧记】accept (<i>v.</i> 接受) + ance (<i>n.</i> 后缀) → <i>n.</i> 接受 【扩展】acceptance <i>n.</i> 接受, 同意; 赞成, 赞同 unacceptable <i>a.</i> 不能接受的; 不受欢迎的 【真题】All I did was let him know his behaviour was unacceptable. (08-12 阅读) 我做这一切就是让他知道他的行为是不能让人接受的。
accurate /'ækjʊrɪt/	<i>a.</i> 正确无误的; 精确的, 准确的 【扩展】accuracy <i>n.</i> 准确 (性), 精确度 【真题】The United States Department of Agriculture and the food industry collect sales statistics and keep accurate records. (12-12 第1套听力) 美国农业部和食品行业收集了销售数据并保存了准确的记录。
ache /eɪk/	<i>n. vi.</i> (持续而隐隐的) 疼痛 【真题】Aches and pains are high on the list of complaints in old age. (13-6 第2套选词)

achieve /ə'tʃi:v/	vt. 完成, 实现; 达到 vi. 成功 【扩展】achievement <i>n.</i> 成就, 成绩; 完成 【真题】A true leader is someone who develops his or her team so that they can and do hit their targets and achieve their goals. (14-6 第 1 套阅读) 一名真正的领导者会使自己的团队成长, 这样他们就能而且的确会射中目标, 并且达到这些目标。
active /'æktiv/	a. 活跃的, 积极的; 起作用的; 主动的, 有效的 【巧记】act (<i>v.</i> 行动) + ive (<i>a.</i> 后缀) → 积极采取行动的 → 主动的 【扩展】activity <i>n.</i> 活动, 所做的事情; 活力 【真题】They usually play an active role in public policy-making. (13-12 第 3 套阅读) 她们通常在公共政策制定方面发挥着积极作用。
actually /'æktʃuəli/	ad. 实际上; 竟然 【巧记】actual (实际的) + ly (<i>ad.</i> 后缀) → 实际上 【真题】For an increasing number of families, most of the cost of their house is actually the cost of living in a good school district. (13-12 第 1 套阅读) 对越来越多的家庭来说, 他们在住房上的大部分开销实际上是住在一个较好的学区的费用。
acute /ə'kju:t/	a. 极大的, 严重的; 敏锐的, 精明的; (疾病) 急性的 【真题】Because boys generally have more acute vision, learn best through touch, and are physically more active, they need to be given “hands-on” lessons where they are allowed to walk around. (11-12 阅读) 由于男孩通常眼光更敏锐, 通过实际接触学习效果最好, 而且更好动, 所以他们需要“亲身实践”的课程, 在课程中要被允许到处走动。
adequate /'ædikwɪt/	a. 充分的; 足够的; 适当的 【巧记】ad (增加) + equ (相等的) + ate → 又增加了相等的数量 → 足够的

	【扩展】inadequate <i>a.</i> 不充分的; 不适当的 【真题】The current approach which focuses on younger people and on skills for employment is not adequate to meet the challenges of demographic change, it says. (09-12 完形) 它表示, 现在我们关注年轻人和工作技能, 但这种处理方式不足以应对人口改变带来的挑战。
administration /ədminis'treɪʃən/	<i>n.</i> 管理, 经管, 支配; 实施, 执行; 管理部门, 行政机关, 公共事务的管理 【巧记】ad + ministr (看作 minister 部长) + ation (<i>n.</i> 后缀) → 部长负责管理 → 管理; 执行 【扩展】administrative <i>a.</i> 管理的, 行政的 【真题】I'm enrolled in a graduate programme in public administration. (13-12 第 1 套听力) 我被公共管理的一个研究生项目录取了。
admit /əd'mɪt/	<i>vt.</i> 许可……进入; 接受; (指一范围内) 可容纳……; 承认, 坦白; 容许 <i>vi.</i> 承认 【扩展】admission <i>n.</i> 准许进入; 入场券; 承认, 招认 admittedly <i>ad.</i> 公认地, 无可否认地 【真题】“I think the senator rightly communicated that we had not been clear about what the new products were and how people could choose to use them or not to use them,” Schrage admits. (12-6 阅读) “我认为参议员说得对, 他说我们还不清楚这些新产品到底是什么以及人们如何选择使用或者不使用它们。” Schrage 坦言。
adopt /ə'dɒpt/	<i>vt.</i> 采纳, 采取; 收养, 过继; 通过, 批准 【巧记】ad + opt (选择) → 采纳, 采用 【扩展】adoption <i>n.</i> 采纳, 采用; 收养; 接受 【真题】For example, researchers found that among people in dating relationships as well as marriages, those who can adopt their partner's perspective show more positive emotions, more relationship-enhancing attributes, and more constructive responses

	to conflict. (12-6 完形) 例如, 研究人员发现, 在处于约会关系和婚姻关系中的人中, 那些能够采纳对方观点的人会表现出更积极的情感, 会拥有更利于提升关系的特质, 而且会对冲突做出更有益的反应。
advertise /'ædvətaɪz/	vi. 登广告, 做广告, 登公告 vt. 为……做广告, 宣传; 公告, 公布 【巧记】 ad + vert (转) + ise (v. 后缀) → 转移人的注意 → 做广告 【扩展】 advertisement (ad.) n. 广告; 做广告, 登广告 【真题】 I'm phoning up about this job you've advertised in the paper, this young sales manager? (13-6 第2套听力) 我打电话来是想问一下你们在报纸上做广告的那份工作, 你们是要招年轻的销售经理吗?
advisory /əd'vaɪzəri/	a. 咨询的, 顾问的, 劝告的; n. 报告, 公告 【巧记】 advis (advise 建议) + ory (a. 后缀) → 咨询的, 顾问的 【真题】 A student advisory board kept the food service director up-to-date on what the kids wanted. (13-6 第1套阅读) 由一个学生顾问委员会来确保餐饮服务主管及时了解孩子们的需求。
affect /ə'fekt/	vt. 影响; 感染; 感动; 假装, 装作, 装成; 炫耀 【巧记】 af + fect (做) → 反复做 → 产生影响 【真题】 The economic downturn affects us all. (13-6 第1套阅读) 经济下滑影响到了我们每一个人。
afford /ə'fɔ:d/	vt. 供给, 给予; 负担得起 【巧记】 a (一) + f + ford (福特) → 一辆福特的车 → 负担得起 【真题】 Books—especially books the average person could afford—haven't been around long enough to produce evolutionary change in humans. (14-6 第2套阅读) 纸书——尤其是普通人能够买得起的书——存在的时间不够长, 还没有对人类进化起到作用。

affordable /æ'fɔ:dəbl/	a. 负担得起的，可承受的 【巧记】afford (v. 负担得起) + able (a. 后缀，可……的) → 可以负担的 【扩展】unaffordable a. 负担不起的 【真题】What's less clear is whether divorce and separation rates rise in a recession—financial pressures mean couples argue more but make splitting up less affordable. (11-12 阅读) 衰退期间离婚率和分居率是否攀升尚不太明确——经济压力导致夫妻吵架次数增多，但是也使他们更难以承受分离带来的经济负担。
agent /'eidʒənt/	n. 代理人，经纪人；政府代表，政府特工人员；动因，作用物，剂 【扩展】agency n. 代理，代办，经销处；政府的特种机构 【真题】You have lunch with your agent to discuss the awards ceremony and you'll meet him at one o'clock at the restaurant. (13-6 第 2 套听力) 你要和经纪人吃午饭讨论颁奖典礼的事，你跟他约定的是 1 点钟在饭店会面。
agreement /ə'gri:mənt/	n. 协定，协议；(意见或感情) 协调，一致 【巧记】agree (同意) + ment (n. 后缀) → 大家达成一致 → 协定 【扩展】agreeable a. 令人愉快的，和蔼可亲的 【搭配】agreement on 就……达成一致 【真题】Scientists are in general agreement that the warmer conditions we have been experiencing are at least in part the result of a human-induced global warming trend. (14-6 第 2 套选词) 科学家普遍达成了共识，即我们正在经历的变暖的情况至少部分是人类造成的全球变暖趋势的结果。
aid /eid/	n. 帮助；援助；有帮助的人或物 vt. 帮助 【真题】Aid has increased, subsidized loans have become available, and the universities have gotten the money. (12-12 第 1 套阅读) 资助已经增加，助学贷款也可以申请了，并且大学也已经得到了这些钱。