

新课标

高中英语

词汇手册

(高一、高二、高三适用)

包佳元 / 编著

 中国人民大学出版社

新课标高中英语词汇手册

(高一、高二、高三适用)

包佳元 编著

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

新课标高中英语词汇手册/包佳元编著. —北京：中国人民大学出版社，2014.3

高一、高二、高三适用

ISBN 978-7-300-19090-7

I. ①新… II. ①包… III. ①英语-词汇-高中-教学参考资料 IV. ①G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 050392 号

新课标高中英语词汇手册 (高一、高二、高三适用)

包佳元 编著

Xinkebiao Gaozhong Yingyu Cihui Shouce

(Gaoyi、Gaoer、Gaosan Shiyong)

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号	010 - 62511770 (质管部)	
电 话	010 - 62511242 (总编室)	010 - 62514148 (门市部)	
	010 - 82501766 (邮购部)	010 - 62515275 (盗版举报)	
	010 - 62515195 (发行公司)		
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.1kao.com.cn (中国 1 考网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司		
规 格	170 mm×228 mm 16 开本	版 次	2014 年 12 月第 1 版
印 张	30.25	印 次	2014 年 12 月第 1 次印刷
字 数	538 000	定 价	68.00 元

前 言

中学英语教学大纲提出，普通高级中学的英语教学目的是，在全面提高听、说、读、写能力的基础上，侧重培养阅读能力。德裔美国语言学家 Berthold Laufer（贝特霍尔德·劳费尔）通过调查分析发现，外语学习者如拥有 5 000 词汇量，阅读正确率可达 56%；若词汇量为 6 400 个，阅读正确率可达 63%；若词汇量为 9 000 个，阅读正确率可达 70%。美国语言学家 Diller 根据词汇统计特征提出：如果我们认识 25 个最常见的英文单词，那么平均每页纸上的字我们就会认得 33%；如果认识 2 500 个，则为 78%；如果认识 5 000 个，则为 86%；一旦认识 10 000 个，则可达 92%。他认为英语学习者如果想比较流利地阅读中等难度的文章，1 000 词汇量是最基本的要求。Laufer 和 Diller 的研究结果告诉我们：词汇的开发是阅读理解的关键要素，也就是说要想进行正确流利的阅读，阅读者必须拥有相当大的词汇量，只有这样做起来才能得心应手。

词汇学习在英语教学和英语学习中的重要地位已不言而喻，可以说，词汇量的大小是衡量一个人英语水平高低的重要标志。通常，一个人掌握的英语词汇越多，他运用英语的能力就越强，英语水平就越高，反之亦然。

本书是依据新课标大纲要求，结合新时期高中学生英语学习，特别是词汇学习的特点编写的。本书历时三年完成，系本人十余年词汇教学思路和词汇教学思想的精华。那么，如何使用本书？

请将句子“我非常感谢我念高中时候的英语老师，他给予了我很大的帮助。”翻译成英语。不言而喻，这句话的英语翻译应该有很多种。

本人的做法是，先将这个句子分成若干句群或短语，然后将句群或短语连接成句。

“感谢某人”的说法有：(1) thank sb. for sth.；(2) be thankful to sb. for sth.；(3) be grateful to sb. for sth.；(4) appreciate sb. for sth.；(5) express one's thanks/ thankfulness/ gratitude/ appreciation to sb. (至少有 8 个类似表达法)

“念高中”的说法有：(1) be in/ at high school; (2) be a high school student; (3) be in/ at one's high school (至少有3个表达法)

“给予某人帮助”的说法有：(1) help sb. with sth.; (2) be of help to sb.; (3) be helpful to sb.; (4) be a great help to sb.; (5) be a great helper to sb.; (6) assist sb. with sth.; (7) assist sb. in doing sth. (类似表达法应在10个以上)

按照数学乘法原理，这句话的表达法至少有： $8 \times 3 \times 10 = 240$ (个)。我们选择几种比较有代表性的表达法：(1) I am thankful to my English teacher, because he helped me a lot when I was at high school. (用动词表达“帮助”)

(2) I am grateful to my English teacher, who was of great help to me while I was in my high school. (用名词表达“帮助”)

(3) I owe my gratitude to my English teacher, who was a great help to me when I was at high school. (用名词表达“帮助”)

(4) Many thanks go to my English teacher, for he was a great helper to me in my lessons during my high school. (用名词表达“帮助”)

(5) I should express my hearty appreciation to my English teacher, who was extremely helpful to me when I was a high school student. (用形容词表达“帮助”)

再看一个例句：下班以后，他匆匆忙忙回家。

(1) He hurried to leave his office for home after work. (用动词表达“匆忙”)

(2) After work, he left his office, hurrying home. (现在分词作伴随状语)

(3) As soon as he finished his work, he left his office and hurried home. (动词作谓语)

(4) The moment he finished his task, he went home in a hurry. (名词作介词宾语)

(5) Having accomplished his task, he arrived home hurriedly. (副词作状语)

(6) After he completed his task, he got home in a hurried way. (形容词作定语)

通过上述实例，本人要告诉大家的是：记忆英语单词的时候，尽量记忆该单词的名词、动词、形容词和副词这四种形式。在听、说、读、写过程中，我们都可能碰到或用到这四种形式的表达，这体现了英语运用的灵活性。

在记忆单词的时候，同学们除了记住基本义之外，还要注意它的引申义和比

喻义。例如，我们知道 cover 这个单词的意思是“盖住，遮住，罩住”，此外，它还有一些在基本义的基础上引申而来的意思。

(1) Mother covered the table with a piece of cloth. 妈妈用一块布把桌子盖起来了。(基本义)

(2) The old man was in good health, who covered 6 kilometers in an hour. 那位老人身体硬朗，每小时能步行 6 公里。(引申义)

(3) What I earned, an amount of \$ 6,000, was able to cover what I spent, \$ 5,000 in total, every month. 我每个月挣 6 000 美元，开销 5 000 美元，所挣的够花销的。(引申义)

(4) It has been reported that the most sophisticated long-range missiles can cover every corner of the world. 据报道，最先进的远程导弹能够打到世界任何一个角落。(引申义)

(5) The US President Obama had a two-hour meeting with his Chinese counterpart in the White House, covering important issues of common concern around the world. 美国总统奥巴马在白宫与到访的中国国家主席举行了两个小时的会谈，内容涉及双方共同关心的国际问题。(引申义)

(6) The correspondent covered the important sporting events at Winter Olympics. 那位记者报道了冬季奥运会的重要赛事。(引申义)

在教学中，本人提出一个“相同相似”理念，即：在一般情况下，如果一个单词或短语有若干固定搭配，那么它的同义词、近义词甚至反义词亦然。该理念体现对知识的理解、消化、迁移、深加工能力。具体实例在本书有体现，并直接标明，不再赘述。

在本书的编写过程中，中国人民大学附属中学英语教研组组长赖丽燕老师给予了热心指导和大力支持，学友黄学虎、于萍萍、丁峰等也贡献了他们的智慧，中国人民大学出版社领导和李国庆编辑也给予了很多帮助，在此一并表示感谢，没有他们的支持和帮助，本书就不能按时付梓。

因本人水平有限，书中难免存在错误，若给读者的使用造成不便，本人深表歉意。

包佳元

2014 年 8 月于中国人民大学附属中学

目 录

高一年级分册

北师大版教材词汇学习 M1-U1	3
北师大版教材词汇学习 M1-U2	16
北师大版教材词汇学习 M1-U3	32
北师大版教材词汇学习 M2-U4	45
北师大版教材词汇学习 M2-U5	62
北师大版教材词汇学习 M2-U6	78
北师大版教材词汇学习 M3-U7	90
北师大版教材词汇学习 M3-U8	106
北师大版教材词汇学习 M3-U9	124
北师大版教材词汇学习 M4-U10	140
北师大版教材词汇学习 M4-U11	158
北师大版教材词汇学习 M4-U12	176

高二年级分册

北师大版教材词汇学习 M5-U13	195
北师大版教材词汇学习 M5-U14	214
北师大版教材词汇学习 M5-U15	232
北师大版教材词汇学习 M6-U16	253
北师大版教材词汇学习 M6-U17	270
北师大版教材词汇学习 M6-U18	286
北师大版教材词汇学习 M7-U19	301
北师大版教材词汇学习 M7-U20	319
北师大版教材词汇学习 M7-U21	333

北师大版教材词汇学习 M8-U22	349
北师大版教材词汇学习 M8-U23	365
北师大版教材词汇学习 M8-U24	387

高三年级分册

北师大版教材词汇学习 M9-U25	403
北师大版教材词汇学习 M9-U26	413
北师大版教材词汇学习 M9-U27	422
北师大版教材词汇学习 M10-U28	439
北师大版教材词汇学习 M10-U29	452
北师大版教材词汇学习 M10-U30	464

高一年级分册

北师大版教材词汇学习

M1-U1

一、课后词汇

Learning to Learn

1. **questionnaire (n.)** 问卷；调查表 The questionnaire includes many items. 这个调查表包含很多项目。 make a questionnaire 制作调查表

2. **matter (n.)** 问题 (v.) 要紧；重要 What she said at the meeting matters much. 她在会上的发言很重要。 It doesn't matter if you come late only once in a year. 一年内迟到一次并不要紧。 What's the matter with you? 你怎么了？ a matter of time 时间问题；迟早 a matter of life and death 生死问题；严重的问题 as a matter of fact 事实上 as a matter of experience 根据经验 no laughing matter 正经的事 make matters worse 使事态恶化；把事情弄糟 It makes no matter. 不要紧/不重要。 no matter 不要紧；不必介意 in the matter of... 关于……；就……而论；在……方面

3. **partner (n.)** 伙伴；伴侣 partnership (n.) 伙伴关系 Work with your partner, please. 请与你的搭档一起做。 China is willing to build strategic cooperative partnership with other countries on the basis of Five Principles of Peaceful Coexistence. 中国政府愿意在和平共处五项原则的基础上与世界其他国家建立战略合作伙伴关系。（注：Five Principles of Peaceful Coexistence 的内容是：mutual respect for territorial integrity and sovereignty, mutual non-aggression, non-interference in each other's internal affairs, equality and mutual benefit, and peaceful coexistence, 互相尊重主权和领土完整，互不侵犯，互不干涉内政，平等互利，和平共处） life partner 生活伴侣；人生伴侣 business partner 生意伙伴 business partnership 生意伙伴关系



Warm-up

1. **lifestyle** (*n.*) 生活方式 enjoy one's lifestyle 独享自己的生活方式 live/lead/have a healthy lifestyle 过着健康的生活 lead a cosy lifestyle 过着安逸的生活 live a life of luxury 过着奢华的生活

2. **shepherd** (*n.*) 牧羊人 a wolf in a sheep's clothing/skin 披着羊皮的狼

3. **peaceful** (*adj.*) 和平的 peace (*n.*) 和平; 宁静 peacefully (*adv.*) 和平地; 安静地 (be) in peace 和平的; 安宁的 be at peace with others 与他人和平相处 settle the dispute/issue in a peaceful way 用和平方式解决争端/问题 die peacefully 安详地去世

4. **relaxing** (*adj.*) 令人放松的; 轻松的 relaxed (*adj.*) 放松的 relaxation (*n.*) 放松 Don't be nervous, just relax. 别紧张, 放松点。 do sth. with relaxation 轻松做某事 listen to light music for relaxation 听轻音乐放松心情 get/be/feel relaxed (感到) 放松 The relaxing music made me relaxed. 轻音乐使我放松。 What relaxed me most was that I was No. 1 in the speech competition. 最使我放松心情的是在演讲比赛中我得了第一名。

5. **stressful** (*adj.*) 有压力的 stress (*n.*) (内在的) 压力 (*v.*) 用手按; 施压于; 给……压力 feel stressful 感到有压力 be full of stress 压力大; 有压力 lay/put/place stress on/upon sth. 强调……; 重视……; 突出……

6. **suppose** (*v.*) 假如; 假定; 认为; 觉得 supposition (*n.*) 假设; 假定 be supposed to be... (被) 认为是…… be supposed to do sth. 应该做某事 let us suppose that... 假定…… let it be supposed that... 假定…… on the supposition that... 假定; 假设

Lesson 1

1. **series** (*n.*) 系列; 系列节目 TV series 电视连续剧

2. **cartoon** (*n.*) 卡通片; 动画片 I prefer cartoons to TV series. 与电视连续剧相比, 我更喜欢动画片。

3. **talk show** 脱口秀; 访谈类节目 Talk shows by Cui Yongyuan with CCTV are always highly praised by his audience. 中央电视台崔永元的访谈类节目总是深受观众的欢迎。



4. complain (v.) 抱怨；投诉；倾诉 complaint (n.) 投诉；抱怨 complain about sth. 抱怨某事 complain to sb. 向某人抱怨 complain to sb. about sth. 向某人抱怨某事 a letter of complaint 投诉信

5. couch (n.) 沙发 couch potato 纵日懒散在家的人 (a lazy bone doing nothing at home)

6. switch (n.) 开关；开合 (v.) 开关；调整；转换 switch off 关闭
switch on 打开 switch over to... 转换；调到 switch sb. on 接通某人电话
switch sb. off 切断与某人的通话；使某人厌烦

7. BBC=British Broadcast Corporation 英国广播公司 the BBC English 英国广播公司播送的英语节目

8. portable (adj.) 手提式的；便携式的；轻便的 a portable TV set 一台便携式电视机 a portable radio 一台便携式收音机 walkman 随身听

9. remote (adj.) 遥远的；远距离的 be remote from... 离……遥远 remote control 遥控器

10. workaholic (n.) 工作狂 alcoholic (n.) 酒徒；酒蒙子 shopaholic (n.) 购物狂 colaholic (n.) 可乐狂 beerholic (n.) 痴迷啤酒的人 bookworm (n.) 书虫

11. paperwork (n.) 文书工作 do one's own paperwork 自己做文书工作

12. alarm (n.) 警报；报警器 (v.) 警告 alarm clock 闹钟 in alarm 惊恐地 give the alarm 发出警报 send out the alarm 发出警报

13. go off 铃响；爆炸 go ahead 继续；开始；前进 go in for 喜欢；从事 go on 继续（做某事）；发生；进展

14. take up 占据（时间、空间、比例等） take up one third of the room 占据房间的三分之一 take up 30% of all the students 占学生总数的 30% take up physics 开始学习物理 take up one's difficulties with sb. 就……问题质问某人 take up arms 拿起武器 take up one's job 开始工作 take up one's duty 执勤

15. be filled with... 充满着……；装满……的 fill sth. with sth. 用某物把某物充满 be full of... 充满……的 be covered with... 被……覆盖；被……充满

16. urgent (adj.) 紧急的；急迫的 urge (v.) 督促；促使 urgency (n.) 紧急；紧要；急事；急迫 an urgent matter 一件急事儿 urge sb. to do sth. 敦促某人做某事；促使某人做某事

17. document (n.) 记录；档案；文件 documentary (n.) 纪录片

18. midnight (n.) 午夜；半夜 at midnight 在午夜 at midday 在晌午；

在正午

19. **bored** (*adj.*) 厌烦的; 不感兴趣的 **boring** (*adj.*) 令人厌烦的; 无聊的
boredom (*n.*) 讨厌; 厌倦; 无聊之事 **be bored to do sth.** 讨厌做某事 **be/feel bored with ...** 对……感到厌烦; 对……产生厌倦; 对……无兴趣 **be mad with boredom** 无聊得发疯

Lesson 2

1. **stress** (*n.*) 压力 (*v.*) 强调 **put/lay/place stress on ...** 强调……; 突出…… **cause sb. stress** 导致某人有压力 **reduce stress** 减压 **cause stress** 造成压力

2. **studio** (*n.*) 演播室; 工作室; 工作间 **work in/at a studio** 在工作室工作

3. **expert** (*n.*) 专家 (*adj.*) 有……专长的; 精通的 **be an expert in/at English** 是英语专家 **be expert at English** 擅长英语 **be an expert on losing weight** 是减肥专家

4. **suffer** (*v.*) 遭受; 忍受 **suffering** (*n.*) 受苦; 苦难; 遭难 **sufferer** (*n.*) 受难者; 遭难者 **suffer from illness** 患病 **suffer from the cold** 挨冻 **suffer from hunger** 挨饿

5. **pressure** (*n.*) (外在的) 压力; 压迫 **air pressure** 气压 **water pressure** 水压 **be under great pressure** 在很大的压力下 **be under the pressure of ...** 在……压力之下 **come/go under pressure** 在压力/强制下 **bring ... under pressure** 强迫……; 压制…… **cause pressure** 造成压力 **suffer pressure** 承受压力

6. **social** (*adj.*) 社会的; 社交的 **society** (*n.*) 社会; 团体; 协会 **in society** 社会上 **in the old society** 在旧社会

7. **reduce** (*v.*) 减少; 降低; 削减 **reduction** (*n.*) 减少; 削减 **reduce expense** 减少开支 **reduce stress** 减压 **reduce sth. to ...** 把……减少/降低到…… **reduce sth. by ...** 以……幅度减少

8. **organize** (*v.*) 组织; 策划 **organization** (*n.*) 组织 **organizer** (*n.*) 组织者; 组织方; 策划者 **organized** (*adj.*) 有组织的; 有章法的 **organizing committee** 组委会 **organize sb. to do sth.** 组织某人做某事 **organize a surprise party for sb.** 为某人组织/筹划一个惊喜晚会

9. **diet** (*n.*) 饮食; 节食 **be on a diet** 减肥; 节食 **keep a balanced diet**



保持均衡饮食

10. **prefer** (v.) 宁愿；更喜欢 preference (n.) 偏好；更喜欢 preferential (adj.) 优先的；优惠的 preferentially (adv.) 优先地 prefer to do sth. 更想做某事 prefer doing sth. 更喜欢做某事 would prefer sb. to do sth. 宁愿某人做某事；更愿某人做某事 prefer to do sth. rather than do sth. 与其做某事不如做某事；宁愿做某事也不做某事 prefer A to B 与 B 相比更喜欢 A prefer doing sth. to doing sth. 与做某事相比更喜欢做某事 express one's preference to... 表达对……的偏好

11. **stand** (v.) 站立；忍受；容忍 (n.) (置物) 架 stand up 起立；站起来 stand in the way 妨碍；阻碍 stand there begging 站在那里乞讨 can't stand doing sth. 不能容忍做某事 on the stand 在 (衣或雨伞) 架子上 the Standing Committee of the NPC (中国) 全国人大常委会

Lesson 3

1. **volunteer** (n.) 志愿者 (v.) 志愿做……；义务做…… work as a volunteer 做志愿者；当义工 volunteer one's time to do sth. 自愿/义务地花时间做某事 volunteer one's effort to do sth. 志愿努力做某事 do volunteer/voluntary work 做志愿者工作 volunteer to do sth. 志愿/义务做某事

2. **graduate** (v.) 从……毕业；准许……毕业 (n.) 毕业生 graduation (n.) 毕业 graduate from medical school 从医学院毕业 graduate from a comprehensive university 从一所综合性大学毕业 graduate from college 从大学毕业 graduate from normal university 毕业于师范大学 be graduated from ... 从……毕业

3. **minus** (adj.) 零下的；负的 (prep.) 负 10 minus 5 gets 5. 10-5=5 The air temperature in winter in Beijing can get minus 20 degree. 北京的冬天有时气温会在零下 20 摄氏度。

4. **basin** (n.) 盆 a basin of water 一盆水

5. **challenge** (n./v.) 挑战；质疑 challenging (adj.) 有挑战性的；质疑的 be a challenge to sb. 对某人而言是个挑战 challenge sb. to do sth. 挑战某人做某事 challenge to do sth. 挑战做某事 meet the challenges of ... 迎接……的挑战

6. **support** (n./v.) 支持；赞成 supportive (adj.) 支持的；得到支持

的 supporter (n.) 支持者；拥护者 be supported by ... 得到……支持 win support from... 赢得……支持 in support of... 支持；赞成 supporting details 支撑细节

7. dial (v.) 拨 (电话) dial a wrong telephone number 拨错电话

8. design (v./n.) 设计；计划 designer (n.) 设计者；策划者 design to do sth. 计划/设计做某事 be designed to do sth. 计划做某事 learn designing at college 在大学学习设计

9. advertisement (n.) 广告 advertise (v.) 登广告；做广告 advertising (n./adj.) 广告业 (的) advertiser (n.) 广告商；登广告者 time for advertisement on the TV 电视广告时段 advertise for sth./sb. 登广告征询某人/物

10. presentation (n.) 展示；表演；呈现 present (n.) 礼物 (v.) 呈现；给予 (adj.) 在场的；出席的 presenter (n.) 主持人 make/do a presentation to the class 在同学们面前展示/汇报 be present at the meeting 出席会议 give sb. a birthday present/gift 给某人生日礼物 present sth. to sb. 给某人 (展示) 某物 present sb. with sth. 给某人看某物

11. solve (v.) 解决 solution (n.) 解决问题的方法 solve the problem 解决问题 find a solution to the problem 找到解决问题的办法

Lesson 4

1. account (n.) 考虑；描述 accountant (n.) 会计师；财会人员 accounting (n.) 会计学 work/serve as an accountant in/at an accounting firm 在会计事务所当会计 give sb. a brief account of sth. 向某人简要描述某物 account for 对……负责 take sth. into account/consideration 考虑某事

2. tube (n.) (英) 地铁；试管 go on the tube 乘坐地铁 take on the subway 乘坐地铁 a test-tube baby 试管婴儿

3. crowded (adj.) 拥挤的；熙熙攘攘的 crowd (n.) 人群 (v.) 挤；充塞 be crowded with... 充满……的；拥挤不堪的 a crowded bus 拥挤的公共汽车 a crowded room 拥挤的房间 a crowd of people 一群人 crowd into 挤入 crowd out 挤出

4. nearby (adj.) 附近的；周围的 (adv.) 附近；周围 (prep.) 周围；附近 a theater nearby 附近的一家剧院 There is a theater nearby the post of-



fice. 邮局附近有一家剧院。

5. **otherwise (adv./conj.)**要不然；否则 Work hard, otherwise you won't pass the exam. 努力学习，否则/要不然你会考试不及格。We'll get there somehow, by boat or otherwise. 我们总要设法去那里的，乘船也好，用其他办法也好。

6. **forecast (n./v.)**预报；预告 weather forecast 天气预报

7. **crowd (n.)**人群；群体 (v.) 拥挤 crowds of people 很多人 crowd into the lecture hall 挤入报告厅

8. **lung (n.)**肺；肺部 suffer from lung cancer 患肺癌 die of lung failure 死于肺（功能）衰竭

9. **sickness (n.)**疾病；恶心 sick (adj.) 生病的；讨厌的 die of the sickness 死于疾病 be sick of sth. 讨厌某事；讨厌某物 Leave me alone, I'm sick. 别理我，我烦着呢。

10. **distance (n.)**距离；间隔 (v.) 保持距离；使……遥远 distant (adj.) 遥远的；远距离的 distance learning 远程学习；远程教育 distance oneself from sb. 使自己与他人区分开来；疏远…… keep distance with ... 与……保持距离 at a distance 在远处；在一定距离之处 in the distance 在远处；在远方 within... distance 在……距离/范围内 go a long distance in doing sth. 在某方面进展很大

11. **cigar (n.)**雪茄 smoke a cigar 抽雪茄 a pack of cigars 一包雪茄
cigarette (n.)香烟

Communication Workshop

1. at the moment 现在；此时 in a moment 一会儿 for a moment (持续) 一会儿 for the time being 目前；眼下 at present 目前；当前

2. over the years 数年以来 in the past/last/latest/recent five years 在最近/刚刚过去的 5 年里

3. **survey (n.)**调查 (v.) 做调查 do a survey about... 做有关……的调查 carry out a survey about... 做有关……的调查 the survey conducted by... 由……所做的调查 the surveyed students 接受调查的学生

4. **classical (adj.)**古典的；经典的 enjoy classical music 欣赏古典音乐

5. **mini-skirt (n.)**迷你裙 be in a mini-skirt 穿着迷你裙