

TOEFL

托福听力

Listening

真题 词汇

突破

徐云磊 编著

对话讲座场景全面覆盖

高频真题词汇及短语精心筛选

完美契合最新考试趋势

科学分类和排列让记忆效率翻倍

引进高效的学习方法之刻意练习

高分提分利器



中国人民大学出版社

中国人民大学出版社
www.1kao.com.cn
018186
刮开涂层内有查验码

TOEFL

托福听力

Listening

真题
词汇

突破

徐云磊 编著



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

托福听力真题词汇突破 / 徐云磊编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-300-25841-6

I. ①托… II. ①徐… III. ①TOEFL-听说教学-自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第100722号

- 本书中所有理论、概念均系作者原创, 如果引用需注明出处。
- 本书著作权归作者所有, 版权归中国人民大学出版社, 任何复印、引用均需征求著作权人及版权持有人同时同意。

托福听力真题词汇突破

徐云磊 编著

Tuofu Tingli Zhenti Cihui Tupo

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.lkao.com.cn> (中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

规 格 185mm×260mm 16开本

版 次 2018年6月第1版

印 张 13

印 次 2018年6月第1次印刷

字 数 290 000

定 价 45.00元

封面无防伪标均为盗版

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序 言

——如何学好英语

很多学生问我，你是如何实现从一个“石油工人”到托福教师的惊人逆袭的？我给他们讲了一个在新疆油田工作时的故事。

2011年，我刚从大学毕业，所学专业是应用化学及油田化学，第一份工作自然是与专业相关的石油行业。对于当时的情形，我至今记忆犹新：背上背着、手上拖着大包小包的行李，坐了近50个小时的火车，横跨大半个中国，到了位于大西北的新疆。稻田棉地、高山茶林、黑矿土窑、黄河、黄土高原、戈壁、秃山……，一路景色变化，虽不是风驰电掣，但也恍如隔世。安顿下来后便匆匆上岗，当时油田所在地方基本都是无人区，离大城市上千公里，离附近的小村庄至少也有三四百公里。

昆仑山南部山峦的某一处山顶，海拔3000多米，我们这个钻井队30多人已在此待了近半年时间，都希望能够钻出油气，但我们也知道并不是每一口井都会有产出。钻井完毕，便是长达一个多月星期的固井测井等工作，这也是我们可以放松休息的时间。井上生活单调枯燥，没有公园散步的闲情雅致，也没有逛步行街的热闹非凡，手机信号还得跑到高地去找，除了发呆，简直无聊至极。为了消磨时间，我和另一个比我稍微年长一些的工程师决定去附近捕捉野兔。沿着山的另外一面往下走大约一公里，有一片矮小的树林，稀稀拉拉的树木看上去生命力非常顽强。十多公里外偶尔会有当地维族居民放牧，他们经常会来这里捕捉野味。

第一天，我俩晃悠了3个多小时，四处寻觅，但却什么也没发现。

第二天，4个小时，依然什么都没发现。

第三天，4个小时，无果。

第四天，2个小时的无用功后，我们带着失望的情绪结束了这次的野外活动。在回去的路上，我们碰到了当地的一个维族人，身材高大，满脸络腮胡子，手上竟拿着一只硕大的野兔，脸上得意的表情显露无疑！羡慕之余，我那同伴上前去问：“你们经常来这里，捕捉野味有什么技巧呢？”维族人露出灿烂的笑容，用蹩脚的新疆普通话说说了两个字。这两个字我至今都无法忘记，每次想到这，当时的场景历历在目。它让我意识到，任何事情，只要下定决心，都可以实现，学英语也一样。

世上一天，井上一年，这是这份工作的真实写照。但这也给了我更多的时间去思考人生（当时可没有那样的觉悟，说思考未来更为贴切），去思考如何实现自己的价值。我意识到自己需要追求喜欢做的事情，这也是为什么我会选择做一名教师，从而机缘巧合地成为一名托福老师。因为热爱，所以执着。经历了一年的新疆“奇幻旅程”之后，我回到武汉，回来之后的一年胜似十年。这一年，我教过小学、初中、高中英语，然后集中精力自学雅思2个月，取得8分（满分9）的成绩，然后教授雅思课程。

开始教托福听力是在4年前，一名我非常敬重的托福老师葛老师跟我说：“我们学校目前教托福听力的老师太少，你要不要挑战一下？”我说我试一下。之后，我惊奇地发现托福听力是我见过的最好的科目。我这么说是因为它涉及面广，题型丰富，听的过程中需做笔记。这样的设计可以真正提升学生全方位的能力：其一，考生接触到不同学科的知识，这可以为之后的留学学习奠定基础；其二，不同的题型给考生提供不同的思维方式，让考生在国外的大学课堂中，听的时候不仅习惯性

地去听主旨和重点细节，还会迅速去分析结构；其三，托福听力中的做笔记方法应用在真实的课堂学习中，让考生得心应手。这难道不是一门完美的科目吗？难道不值得我们好好学习吗？

于是，我准备了一个月，托福听力考到 28 分，再到后来的 30 分。如果说 28 分是实力，那么满分则是心态加状态再加一点点人品的产物。

有学生说：“老师，你有英语天赋，学习起来自然快。”那我告诉你，没有天赋这一说法，我从初中开始英语一直很平庸，在班上中等，从没考过高分，但是我喜欢英语。因为热爱，所有执着。《纽约时报》畅销书作者 Malcolm Gladwell 在 *Outlier: The Story of Success* 中说，伟大人物的成就从来不是因为天赋。一个人只要没有智力缺陷，智商在中等以上，设定目标，按照正确的方法，坚持训练 10000 小时，就会成为天才。这是所谓的 1 万小时定律。

我从一个初学者通过一步一步自学成为托福老师，相信你也可以通过努力获得理想分数。

哦，对了，那个维族人说的是：坚持。

致谢

在本书编写过程中，吕蕾、杨瑞平、李罗鸣、葛亚芬、程嘉瑞、肖笛、郑婷、罗伟、阮雪娇、朱斯辰、张靖娴、陈志爽、贾红梅、杨志、李伟等也参与了资料收集及部分编写工作，在此一并感谢。

徐云磊

2018 年 5 月 8 日

目 录

Chapter 1 方法论 /1

听力词汇之刻意练习 /1

Chapter 2 对话场景 /3

1. 入学 /3

2. 吃住相关 /7

3. 图书馆、书店、机房、实验室 /11

4. 学生活动、实习 /15

5. 选课、考试 /19

6. 作业、论文、研究项目 /22

7. 其他 /26

Chapter 3 讲座场景 /29

Arts 艺术 /29

1. 音乐、舞蹈 /29

2. 美术、视觉艺术、摄影 /33

Life Science 生命科学 /44

1. 基础学科词汇 /44

2. 动物及行为 /47

Physical Science 自然科学 /59

1. 天文 /59

2. 地理、海洋、地质、气象 /64

Social Science 社会科学 /81

1. 人类、考古 /81

2. 历史、政治 /86

3. 建筑设计、城市规划 /37

4. 文学、哲学 /41

3. 生理、解剖 /52

4. 植物及适应 /56

3. 物理、材料、工程 /71

4. 化学 /76

3. 经济、商业 /90

4. 社会、心理、神经、语言 /94

Chapter 4 核心名词 /99

List 1 /99

List 2 /102

List 3 /105

Chapter 5 核心动词 /108

List 1 /108

List 2 /111

List 3 /114

Chapter 6 核心形容词 /117

List 1 /117

List 2 /120

List 3 /123

List 4 /126

List 5 /128

List 6 /130

List 7 /133

List 8 /135

List 9 /137

List 10 /139

List 11 /141

Chapter 7 重要副词 /143

List 1 /143

List 2 /145

Chapter 8 重要短语 /147

List 1 /147

List 3 /153

List 2 /150

Chapter 9 常考多义词 /156

List 1 /156

List 3 /166

List 2 /161

Chapter 10 辨音问题汇总 /170

1. 易读错、难辨音的单词 /170

3. 易混淆的音 /173

2. 同音词 /172

Chapter 11 量词 /178

Chapter 12 与疾病和医疗相关 /181

1. 疾病 /181

2. 看病相关 /183

Chapter 13 世界历史和文明 /185

Chapter 14 地名汇总 /187

1. 美国五十个州名称 /187

3. 常考地区名称 /189

2. 美国著名城市 /188

4. 常见的世界各国名称及城市 /190

Chapter 15 人名汇总 /193

1. 文学家 /193

4. 艺术家 /198

2. 哲学家 /195

5. 政治家 /199

3. 科学家 /196

Chapter 1 方法论

听力词汇之刻意练习

心理学家 Ericsson 在《刻意训练：如何从新手到大师》一书中的研究发现表明：决定伟大水平和一般水平的关键因素，既不是天赋，也不是经验，而是“刻意练习”的程度。

刻意练习是指为了提高某些能力而被刻意设计出来的练习，它要求一个人离开自己的熟练和舒适区域，不断依据方法正确地、重复性地练习和提高。

比如，乒乓球运动员的日常训练并不是打球对抗，而是刻意地去练习接球、发球等基本动作，有时候一个动作可能要练习好几个星期。

同样，要提高托福听力，我们不能仅仅通过刷题去提高，还应该刻意去训练对词汇、短语等听力的反应速度。

本书不仅是一本真题类词汇语料库，更是一个旨在通过刻意练习来提升考生们的听力水平的工具。

那么，刻意练习就是不断地重复吗？

其实不然。不断重复只是“天真的练习”，无法带来进步。“正确的刻意练习”需要有目标、有反馈，然后再不断地重复。

我们刻意练习这本书的目标是什么？如何获得反馈？

首先，我们要知道提高托福听力的关键是什么：速度。比如，当我们在听音的过程中，出现一个单词，我们很熟悉这个单词，但就是记不起来它的意思，此时我们就会下意识地去想。正当我们想出来心中暗喜的时候，后面新的关键信息已经说完了。可想而知，速度是多么关键。很多情况下，就是因为这种“跟不上”导致我们听不好。

所以，刻意练习的目标是速度快。快到什么程度呢？快到我们听完音，就能反应出意思，不能有延迟。

练习完之后要获得反馈，这个反馈可以来自你的辅导老师或者同学，或者你自己。对于我们自己来说，如何获得反馈？方法：我们要问自己：哪些词汇自己完全掌握了？哪些掌握了但反应不快？哪些根本就没听过？然后根据自己的情况，做好标记，反复背诵，直到熟练。（注意：这里的熟练是指对音的敏感程度，而不仅仅是视觉上的熟练程度）

如何使用本书听力材料：“三元法”。

1. 纯听音频，反应意思，要求无延迟（旨在训练对意思的反应速度）
2. 听音频，跟读，并反应意思（旨在训练识辨语音的能力）
3. 听音频，听写，并反应意思，要求听写和意思同时无延迟（旨在提高记笔记的速度）

“三元法”没有先后顺序，需要同时运用，但要注意以下问题。

托福听力不考听写，所以当听力材料中出现人名、地名、疾病名称、复杂的学术概念等时，我们可以用大写字母代替，比如 Christopher Columbus 可以写为 CB (在不影响听的情况下，可以按照自己的方式做笔记处理)，所以在本书第 13—15 章时，不必要刻意拼写正确，可以用大写代替，但需要跟读、辨音、辨意。

本书的章节设置都可以用于刻意练习。比如平时大家在做 TPO 或模拟题的时候，发现对话错得多，那就刻意训练对话词汇；若发现总是受到地名、人名的干扰，可以刻意训练第 13 章至第 15 章；若辨音有问题（比如读音很相近但听不出来区别），则刻意训练第 10 章，等等。

注：书中有些单词在不同语境中会重复出现，这样是为了学生们更快速、更准确地记住单词。

Chapter 2 对话场景



1. 入学

entrance ['entrens] <i>n.</i> 入口	school gate 学校大门
first year of the semester 学期第一年	term [tɜ:rm] <i>n.</i> 学期
quarter ['kwɔ:rtər] <i>n.</i> 小学期	administrative building 行政楼
administrative office 行政办公室	administrative assistant 行政助理
hall [hɔ:l] <i>n.</i> 大厅; 宿舍楼	lecture hall 大讲堂; 阶梯教室
teaching building 教学楼	main building 主楼
wing [wɪŋ] <i>n.</i> 副楼	annex [ə'neks] <i>n.</i> 副楼
student theatre 学生剧院	student center 学生活动中心
auditorium [ˌɔ:drɪ'tɔ:riəm] <i>n.</i> 大礼堂	library ['laɪbrəri] <i>n.</i> 图书馆
librarian [laɪ'brerɪən] <i>n.</i> 图书管理员	dormitory ['dɔ:rmətɔ:ri] <i>n.</i> 宿舍
dorm [dɔ:rm] <i>n.</i> 宿舍	canteen [kæn'ti:n] <i>n.</i> 食堂
cafeteria [kæfə'tɪriə] <i>n.</i> (学校) 自助餐厅	bakery ['beɪkəri] <i>n.</i> 面包房
bookstore ['bʊkstɔ:r] <i>n.</i> 书店	computer lab 微机室

amusement park 游乐园	departmental secretary 部门秘书
department [dɪ'pɑ:rtmənt] <i>n.</i> 系; 部门	chemistry department 化学系
physics department 物理系	dinning hall 食堂
faculty ['fækltɪ] <i>n.</i> 教职工	staff [stæf] <i>n.</i> 职工; 职员
employee [ɪm'plɔɪi:] <i>n.</i> 雇员	employer [ɪm'plɔɪər] <i>n.</i> 雇主
university president 大学校长	professor [prə'fesər] <i>n.</i> 教授
TA (teaching assistant) 助教	associated professor 副教授
chancellor ['tʃænsələr] <i>n.</i> 大学校长	director [də'rektər] <i>n.</i> 主任; 主管; 导演
supervisor ['su:pəvaɪzər] <i>n.</i> 管理者	counselor ['kaʊnsələr] <i>n.</i> 顾问
dean [di:n] <i>n.</i> 院长	dean's office 院长办公室
principal ['prɪnsəpl] <i>n.</i> 校长; 首长	coordinator [kou'ɔ:rdɪneɪtər] <i>n.</i> 协调员
advisor [əd'vaɪzər] <i>n.</i> 建议者	instructor [ɪn'strəktər] <i>n.</i> 指导老师
tutor ['tu:tər] <i>n.</i> 助教	lecturer ['lektʃərər] <i>n.</i> 讲师
sabbatical [sə'bætrɪkl] <i>n.</i> (大学教师等的) 休假	take a sabbatical 休假
on a sabbatical 处于休假中	master ['mæstər] <i>n.</i> 硕士; 大师
freshman ['freʃmən] <i>n.</i> 大一新生	sophomore ['sɒ:fəmo:r] <i>n.</i> 大二学生

junior ['dʒuːniər] n. 大三学生	senior ['siːniər] n. 大四学生
undergraduate [ˌʌndər'grædʒuət] n. 本科生	graduate ['grædʒuət] n. 毕业生; 研究生
postgraduate [ˌpəʊst'grædʒuət] n. 研究生	doctoral student 博士生
PhD 博士学位	tertiary education 高等教育; 大学教育
student union 学生会	institution [ˌɪnstɪ'tuːʃn] n. 机构; 协会
organization [ˌɔːrgənə'zeɪʃn] n. 组织; 机构	association [əˌsəʊʃi'eɪʃn] n. 协会
student club 学生俱乐部	social club 社团
student association 学生联盟; 学生协会	tuition [tuːʃn] n. 学费; 教学
tuition fee 学费	late fee 滞纳金
late fine 滞纳金	past due fine 逾期罚款
payment ['peɪmənt] n. 付款; 支付	orientation session 新生说明会
student orientation meeting 新生说明会	one-on-one orientation 一对一的指导
open house session (学生宿舍) 看房会	enroll [ɪn'raʊl] v. 注册; 登记
enrollment [ɪn'raʊlmənt] n. 注册; 登记	sign up 注册; 签约
sign in 签到; 登记	opening ceremony 开学典礼
commencement ceremony 毕业典礼	schedule ['skedʒuːl] n. 计划表; 进度表

conference ['kɑ:nfərəns] <i>n.</i> (正式) 会议	attend conference 参加会议
attendance [ə'tendəns] <i>n.</i> 出席; 考勤	syllabus ['sɪləbəs] <i>n.</i> 教学大纲; 课程表
general rule 通则; 基本原则	formal request 正式的请求
fill out an form 填写表格	on campus 在校内
off campus 在校外	committee [kə'mɪtɪ] <i>n.</i> 委员会
fax [fæks] <i>n.</i> 传真	extension number 分机号

2. 吃住相关

accommodation [əˌkɑ:mə'deɪʃn] <i>n.</i> 住宿	housing ['haʊzɪŋ] <i>n.</i> 住房供给
live in student housing 学生住房	housing deposit 住房押金
surrounding community 周边社区	homestay ['həʊmsteɪ] <i>n.</i> 寄宿家庭
dorm mate 室友	room mate 室友
rent [rent] <i>v.</i> 租借; 租用	lease [li:s] <i>n.</i> 租约
non-refundable [nɒ:n'rɪ:fʌndbəl] <i>adj.</i> 不退款的	common-interest house (有共同兴趣爱好的同学住在一起的) 宿舍
house director 宿舍管理者	extension permit 延期许可
contract ['kɒ:ntrækt] <i>n.</i> 合同	application form 申请表
housing maintenance 房屋维修; 房屋维护	maintenance crew 维修人员; 维护人员
house key 宿舍钥匙	battery jumper service 充电服务
custodian [kʌ'stəʊdiən] <i>n.</i> 管理员	janitorial staff 清洁工
studio ['stu:diəʊ] <i>n.</i> 单间; 工作室	studio apartment 单间公寓
suburb/suburban area 郊区	rural area 农村地区
outskirt ['aʊtskɜ:t] <i>n.</i> 郊外	urban area 城区
downtown [daʊn'taʊn] <i>n.</i> 市中心	uptown [ʌp'taʊn] <i>n.</i> 住宅区

neighborhood ['neɪbərhʊd] <i>n.</i> 街坊邻居	dwelling ['dwelɪŋ] <i>n.</i> 居住
furniture ['fɜːnɪʃər] <i>n.</i> 家具	air conditioning 空调
ventilation [ˌventɪˈleɪʃn] <i>n.</i> 通风系统	garage [gəˈrɑːʒ] <i>n.</i> 车库
parking lot 停车场	electric heater 电暖气
game room 娱乐室	basement ['beɪsmənt] <i>n.</i> 地下室
laundry ['ləʊndrɪ] <i>n.</i> 洗衣房	public facility 公共设施
rehearsal room 排练室	cloakroom ['kləʊkru:m] <i>n.</i> 衣帽间
corridor ['kɔːrɪdɔːr] <i>n.</i> 走廊	couch [kaʊtʃ] <i>n.</i> 沙发
blanket ['blæŋkɪt] <i>n.</i> 毯子; 绒被	rug [rʌg] <i>n.</i> 小地毯
carpet ['kɑːrpi:t] <i>n.</i> 地毯	pillow ['pɪləʊ] <i>n.</i> 枕头
mat [mæt] <i>n.</i> 垫子	towel ['taʊəl] <i>n.</i> 毛巾
quilt [kwɪlt] <i>n.</i> 被子	utensil [juːˈtensl] <i>n.</i> 器皿
cooking utensil 炊具	kitchen utensil 炊具
electric appliance 电器	personal possession 个人财产
personal property 个人财产	personal belongings 个人物品
water leakage 漏水	watertight ['wɔːtətaɪt] <i>adj.</i> 防水的

water heater 热水器	upstairs [ˌʌp'sterz] <i>adv.</i> 楼上
downstairs [daʊn'sterz] <i>adv.</i> 楼下	restaurant ['restro:nt] <i>n.</i> 餐馆
salad ['sæləd] <i>n.</i> 沙拉	snack [snæk] <i>n.</i> 零食
refreshment [rɪ'freʃmənt] <i>n.</i> 点心	beverage ['bevərɪdʒ] <i>n.</i> 饮料
fried food 油炸食物	deep-fried ['di:p'fraɪd] <i>adj.</i> 油炸的
organic food 有机食物	recipe ['resəpi] <i>n.</i> 食谱
soft drink 软饮料	ingredient [ɪn'ɡri:diənt] <i>n.</i> 原料; 食材
waiter ['weɪtər] <i>n.</i> 男服务员	waitress ['weɪtrəs] <i>n.</i> 女服务员
hygienic [haɪ'dʒenɪk] <i>adj.</i> 卫生的	sanitation [ˌsæni'teɪʃn] <i>n.</i> 公共卫生
sterilized ['sterəlaɪzd] <i>adj.</i> 已消毒的; 无菌的	chemical ['kemɪkl] <i>n.</i> 化学物质
nutritional component 营养成分	calorie content 卡路里含量
nutritional value 营养价值	flavour ['fleɪvə] <i>n.</i> 味道; 调味品
flour ['flaʊər] <i>n.</i> 面粉	sour ['saʊər] <i>adj.</i> 酸的
bitter ['bɪtər] <i>adj.</i> 苦的	spicy ['speɪsi] <i>adj.</i> 辣的
dietary habit 饮食习惯	meal plan 用餐计划
GM food 转基因食物	genetically modified food 转基因食物

soluble dietary fiber 水溶性膳食纤维	dietary fiber 膳食纤维
starch [stɑ:rtʃ] n. 淀粉	sugar [ʃʊgə] n. 糖
fat [fæt] n. 脂肪	protein ['prəʊti:n] n. 蛋白质
low sodium 低钠	diabetes [daɪə'bi:tɪz] n. 糖尿病
obesity [əʊ'bi:siti] n. 肥胖症	food allergy 食物过敏
food poisoning 食物中毒	eat a balanced diet 平衡饮食