

新东方
XDF.CN

根据2016年修订版四、六级考试大纲，优选核心词汇，
完整收录新增词汇，快速突破四级词汇！ **CET-4**

速听·速记

20天

新大纲

背完四级 新东方考试研究中心 / 编著
VOCABULARY

核心词汇

浓缩精华必背内容·20天合理规划·集中突破核心词汇
应急很有效！学习更高效！

请登录 www.dogwood.com.cn/mp3/20sjx
免费下载本书MP3录音及其他备考资料

 **浙江教育出版社**
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方
XDF.CN

20天！

CET-4

背完四级

新东方考试研究中心 / 编著

VOCABULARY

核心词汇

图书在版编目(CIP)数据

20天背完四级核心词汇 / 新东方考试研究中心编著
—杭州: 浙江教育出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5536-4705-0

I. ①2… II. ①新… 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(2016)第177217号

20天背完四级核心词汇

20 TIAN BEIWAN SIJI HEXIN CIHUI

编 著 新东方考试研究中心
责任编辑 孔令宇 张瑞琪
美术编辑 韩 波
封面设计 大愚设计
责任校对 刘文芳
责任印务 时小娟
版式设计 大愚设计

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)

印 刷 北京海石通印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

成品尺寸 120mm×165mm

印 张 13

字 数 27

版 次 20

印 次 20

标准书号 IS

定 价 25

联系电话 05

电子邮箱 dy

网 址 www.zjepn.com

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。

P 前言

Preface

背单词没有捷径，但应对考试却有技巧。对于四级考生来说，如果以通过考试为目的，那背单词就要遵循“精准，快速”的原则。为此，我们专门为需要在短期内突破词汇难关的四级考生编写了这本融合学习计划和词汇精华的词汇书，本书的特点具体如下：

1. 精准。依据《全国大学英语四、六级考试大纲（2016年修订版）》，编者精研历年四级真题，统计大纲词汇的考频，据此确定其中2 000个为核心词汇收入本书，使考生集中突破，学习更高效。每个词汇下只收录四级考试常考的释义和搭配，并辅以真题例句或一般例句，让考生有的放矢，了解重点，对症下药。

2. 快速。本书为2 000词汇规划了20天的学习计划，浓缩四级考试词汇必背精华内容，是考生有效地应急背单词的最佳复习资料。同时本书在每一天最开始设置了Previous Check栏目，供考生背单词前自测，筛出已知和未知的词汇，以便合理分配复习时间，有针对性地选取个人所需的内容学习，不用全部死记硬背。

3. 全新。本书收录了2016年修订版考试大纲词表新增的391个四级词汇，让考生无忧备考四级。

另外，2015年12月四级听力题型调整后，四级听力考试新增了新闻听力，对此，本书在附录收录了常用新闻词汇，供考生备考听力新题

型。本书收录的全部词汇均配套由专业外教朗读的词汇拼写音频，方便考生随时巩固词汇记忆。

有了好的单词书，再利用适当的记忆技巧，背单词就会事半功倍。为此，我们推荐考生：

① 学会利用词根词缀背单词。汉语有偏旁部首，英语也有词根词缀，这些语言元素都代表着一定的意义，所以掌握常用的词根词缀的语义有助于考生记忆词汇。

② 循环记忆，反复背诵。要想单词记得牢是要下一番工夫的，单纯地注重当时的记忆效果，而忽视了后期复习、巩固，同样是达不到良好的效果的，所以一定要通过反复背诵巩固、加强记忆效果。

③ 选择记忆的最佳时间段背单词。据生理学家数据分析得知，在上午6:00-7:30、8:00-10:00，下午4:00-5:00，晚上8:00-10:00这四个时间段人的记忆力最佳。

真心希望本书能帮助广大考生顺利通过考试，并取得满意的成绩。由于时间有限，本书错误之处在所难免，恳请广大考生能给我们提出宝贵意见，以便我们不断改善。

C 目录 Contents

Day 01	1
Day 02	19
Day 03	38
Day 04	57
Day 05	76
Day 06	95
Day 07	114
Day 08	133
Day 09	152
Day 10	171
Day 11	190
Day 12	209
Day 13	227
Day 14	246
Day 15	265
Day 16	284
Day 17	303
Day 18	322
Day 19	341
Day 20	360
附录 常用新闻词汇	380
索引	390



音频

01st
Day

Previous Check

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> highlight | <input type="checkbox"/> distribute | <input type="checkbox"/> enforce |
| <input type="checkbox"/> stagger | <input type="checkbox"/> label | <input type="checkbox"/> isolate |
| <input type="checkbox"/> reform | <input type="checkbox"/> insurance | <input type="checkbox"/> reluctant |
| <input type="checkbox"/> reject | <input type="checkbox"/> decline | <input type="checkbox"/> reputation |
| <input type="checkbox"/> deliver | <input type="checkbox"/> famine | <input type="checkbox"/> excursion |
| <input type="checkbox"/> abnormal | <input type="checkbox"/> accompany | <input type="checkbox"/> appreciate |
| <input type="checkbox"/> murder | <input type="checkbox"/> creature | <input type="checkbox"/> vacant |
| <input type="checkbox"/> sympathy | <input type="checkbox"/> sustain | <input type="checkbox"/> abolish |
| <input type="checkbox"/> pollution | <input type="checkbox"/> aggressive | <input type="checkbox"/> abortion |
| <input type="checkbox"/> standpoint | <input type="checkbox"/> imitate | <input type="checkbox"/> conjunction |
| <input type="checkbox"/> genius | <input type="checkbox"/> cancel | <input type="checkbox"/> tame |
| <input type="checkbox"/> purpose | <input type="checkbox"/> contest | <input type="checkbox"/> streak |
| <input type="checkbox"/> circumstance | <input type="checkbox"/> patience | <input type="checkbox"/> commentator |
| <input type="checkbox"/> outset | <input type="checkbox"/> postpone | <input type="checkbox"/> induce |
| <input type="checkbox"/> declaration | <input type="checkbox"/> protect | <input type="checkbox"/> asset |
| <input type="checkbox"/> fiction | <input type="checkbox"/> chaotic | <input type="checkbox"/> expressway |
| <input type="checkbox"/> reckon | <input type="checkbox"/> describe | <input type="checkbox"/> palm |
| <input type="checkbox"/> invade | <input type="checkbox"/> realize | <input type="checkbox"/> naval |
| <input type="checkbox"/> motion | <input type="checkbox"/> maximum | <input type="checkbox"/> duration |
| <input type="checkbox"/> combat | <input type="checkbox"/> academy | <input type="checkbox"/> slap |
| <input type="checkbox"/> contrary | <input type="checkbox"/> excellent | <input type="checkbox"/> spine |
| <input type="checkbox"/> privilege | <input type="checkbox"/> occupy | <input type="checkbox"/> saddle |
| <input type="checkbox"/> accustomed | <input type="checkbox"/> intellectual | <input type="checkbox"/> assembly |
| <input type="checkbox"/> assign | <input type="checkbox"/> pull | <input type="checkbox"/> dizzy |
| <input type="checkbox"/> annoy | <input type="checkbox"/> praise | <input type="checkbox"/> bench |
| <input type="checkbox"/> cycle | <input type="checkbox"/> injury | <input type="checkbox"/> gene |
| <input type="checkbox"/> obtain | <input type="checkbox"/> bond | <input type="checkbox"/> lavatory |
| <input type="checkbox"/> character | <input type="checkbox"/> enormous | <input type="checkbox"/> concede |
| <input type="checkbox"/> effective | <input type="checkbox"/> betray | <input type="checkbox"/> confusion |
| <input type="checkbox"/> crude | <input type="checkbox"/> humble | <input type="checkbox"/> dust |
| <input type="checkbox"/> poll | <input type="checkbox"/> inherent | <input type="checkbox"/> implement |
| <input type="checkbox"/> consult | <input type="checkbox"/> cushion | <input type="checkbox"/> kit |
| <input type="checkbox"/> excessive | <input type="checkbox"/> ideal | |
| <input type="checkbox"/> frustrate | <input type="checkbox"/> trail | |

核心词汇

highlight / 'haɪlaɪt /

001

释 v. 使突出; 用荧光笔标记 || n. 最重要的部分

例 It can simply **highlight** how unhappy they are. 这只能突显出他们是多么不高兴。(2010.6)

stagger / 'stæɡə /

002

释 v. 蹒跚; 使震惊; 使时间错开; 勉强维持

例 Our manager has decided to **stagger** our working hour. 我们经理已决定错开我们的工作时间。

reform / rɪ'fɔ:m /

003

释 n. & v. 改革; 改良; (使)改过自新; 改造

例 Without the **reform** of the economic management system, the city could not flourish so quickly. 没有经济管理体制的改革, 这座城市不会如此迅速地繁荣起来。

reject

004

释 / rɪ'dʒekt / v. 拒绝; 不接受; 抛弃; 不录用; 排斥(移植器官) || / 'rɪ:dʒekt / n. 残次品

例 It makes all the decisions that affect the school, including rules, the timetable and accepting or **rejecting** new students and teachers. 所有影响学校的决定, 包括校规、上课时间, 以及接受或拒绝新生和新老师都是在每周例会上做出的。(2012.12)

deliver / dɪ'lɪvə /

005

释 v. 运送, 投递; 履行; 讲话

搭 deliver the goods 送货; 履行诺言 || deliver oneself of 表达

例 Companies are employing in-house versions of Facebook and creating their own "app stores" to **deliver** software to employees. 很多公司正在使用内部的脸书, 并创建自己的“应用商店”来向员工传送软件。(2012.12)

abnormal / æb'nɔ:ml /

006

释 a. 反常的; 不正常的; 不规则的

例 The gases are blamed for the **abnormal** warming of the Earth and weird weather changes. 这些气体因反常的全球变暖和奇怪的气候变化而受到指责。

murder / 'mɜ:də /

007

释 n. 谋杀罪; 凶杀案 || v. 谋杀; 凶杀

- ① In the United States, 36 states currently allow capital punishment for serious crimes such as **murder**. 在美国, 目前有36个州允许对重罪判死刑, 比如谋杀。(2015.12)

sympathy / 'sɪmpəθi /

008

释 *n.* 同情; 赞同, 支持

搭 in sympathy with 支持

- ① This documentary about blind people is just playing on people's **sympathy**. 这部关于盲人的纪录片只是在利用人们的同情心。

pollution / pə'lu:ʃn /

009

释 *n.* 污染; 污染物

- ① We should advocate a more frugal lifestyle to reduce the waste **pollution**. 我们应该提倡一种更加节俭的生活方式以减少垃圾污染。

standpoint / 'stændpɔɪnt /

010

释 *n.* 立场; 观点

搭 from the standpoint of... 从...观点/角度来看

- ① Nor is the large-scale use of pesticides the best option from an ecological **standpoint**. 站在生态学的角度上来看, 大范围地使用杀虫剂亦不是最佳的选择。

genius / 'dʒi:niəs /

011

释 *n.* 天才; 天赋; 精神

- ① Of course, I had heard that **genius** could show itself at an early age, so I was only slightly taken aback that I had achieved perfection at the tender age of 14. 当然, 我听说过一个人的天赋可以很早就显现出来, 所以对于自己在稚嫩的十四岁就能尽善尽美, 我只是略微有些惊讶。(2015.12)

purpose / 'pɜ:pəs /

012

释 *n.* 目的, 用途; 意志

搭 on purpose 故意地, 有目的地

- ① For this **purpose**, our schools need both the talent and the organization to educate each child who arrives at the schoolhouse door. 出于这个目的, 我们的学校既需要天才也需要组织去教育走入校门的每个孩子。(2016.6)

circumstance / 'sɜ:kəmstəns /

013

释 *n.* 情形; 详情; 事件; 境遇

搭 under no circumstance 决不; 在任何情况下都不...

- ① Norms define how people "ought" to behave under particular

circumstances in a particular society. 规范规定了人们在特定社会的特定环境中“应该”有何种举动。(2013.12)

outset / 'aʊtset /

014

释 *n.* 开始; 开端

搭 at the outset 开始, 起初 || from the outset 从一开始

例 Decide at the **outset** what kind of learning schedule you want to follow. 你一开始就要定好学习计划。

declaration / ,dekla'reiʃn /

015

释 *n.* 宣布; 公告; (纳税品等的) 申报; 申诉书

例 In 1776, in the **Declaration** of Independence, Jefferson already put the right to life before every other right. 1776年, 杰斐逊在起草《独立宣言》时已经把生存权放在了第一位。

fiction / 'fɪkʃn /

016

释 *n.* 小说; 杜撰; 虚构之物

例 Mass market paperbacks, which have been declining for years anyway, will probably disappear, as will hardbacks for mysteries, thrillers, “romance **fiction**,” etc. 大众市场平装书可能会消失, 不管怎么说, 它的销量已经持续下降多年。精装本的推理小说、恐怖小说以及爱情小说等也会面临同样的结局。(2014.6)

reckon / 'rekən /

017

释 *v.* 料想; 认为; 估算

搭 reckon with 考虑到 || reckon on 依赖

例 You can **reckon** me among your supporters. 你可以把我当成你的支持者之一。

invade / In'veɪd /

018

释 *v.* 侵略; 大批涌入

例 When two viruses **invade** the same cell, they both begin to copy themselves. 当两种病毒侵入同一个细胞时, 它们都会开始自我复制。

motion / 'məʊʃn /

019

释 *n.* 运动; 动作, 手势 || *v.* 示意

搭 in motion 运转 || go through the motions 装装样子, 走过场

例 That same rocking **motion** that puts babies to sleep works wonders for grown-ups too. 哄孩子入睡的摇晃动作对成年人也有同样的神奇功效。(2013.6)

combat / 'kɒmbæt /

020

释 *n.* 战斗; 比赛 || *v.* 与...战斗

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

例 She resolved to **combat** with her bad habits. 她决心与自己的坏习惯作斗争。

contrary / 'kɒntrəri /

021

释 a. 相反的; 对立的 || n. 对立或相反的事物

搭 contrary to 与...相反 || on the contrary 相反地

例 **Contrary** to popular belief, older people generally do not want to live with their children. 与普遍观点相反, 老人通常不愿意和自己的孩子们住在一起。(2016.6)

privilege / 'prɪvəlɪdʒ /

022

释 n. 特权; 优惠; 荣耀 || v. 特殊对待

例 She never abuses her **privilege**. 她从不滥用特权。

accustomed / ə'kʌstəmd /

023

释 a. 习惯的; 适应的; 通常的

搭 accustomed to (doing) sth. 习惯于(做)某事

例 **Accustomed** to seeing A's and B's on the high school report cards, they may be upset when their children's first semester college grades are below that level. 他们已经习惯了(孩子们)高中成绩单上的优和良, 所以家长在看到孩子大学第一个学期的成绩不如以前时或许会觉得沮丧。(2007.6)

assign / ə'saɪn /

024

释 v. 分派; 布置; 分配; 委派; 赋予

例 The doctor was unable to **assign** a cause for her illness. 医生无法说出她的病因。

annoy / ə'noɪ /

025

释 v. 使烦恼; 使不耐烦

例 Ugly things are less pleasing, **annoy** you more, raise your stress level, and generally make things harder for you. 丑陋的东西会让你更不快乐, 带来更多烦恼, 增加你的压力, 而且通常会让事情变得更困难。

cycle / 'saɪkl /

026

释 v. 骑自行车 || n. 自行车; 摩托车; 循环; 周期

例 He explained politely that in his culture the new year did not begin January first, and that Chinese New Year, which is tied to the lunar **cycle**, is one of the most celebrated holidays on the Chinese calendar. 他很有礼貌地解释道, 在他的文化中, 新年不是从公历1月1日开始的, 而按月亮运行周期计算的农历新年是中国人最值得庆贺的节日之一。(2009.6)

obtain / əb'teɪn /

027

释 v. 得到, 获得**例** They have to go to a judge and get a court order to **obtain** the records. 他们必须找到法官给他们签署法院判令才能得到这些档案。**character** / 'kærəktə /

028

释 n. 性格; 特点; 字母; 数字; 文字; 人物; 人品; 个性**搭** in/out of character 符合/不符合(某人)的特点**例** The real test of **character** is whether we can learn from our mistake, by understanding why we acted as we did and then exploring ways to avoid similar problems in the future. 对于品格真正的考验在于我们能否从错误中吸取教训, 意识到犯错的原因, 然后不断探索避免将来重蹈覆辙的方法。(2011.12)**effective** / ɪ'fektɪv /

029

释 a. 有效的; 实际的; 起作用的**例** Passionate, energetic debate does not require anger and hard feelings to be **effective**. 要使热情、充满活力的争论有效果是不需要愤怒和怨恨的。(2015.12)**crude** / kru:d /

030

释 a. 大概的; 粗糙的; 天然的; 简陋的; 粗鲁的**例** It wants to expand its storage of **crude** oil. 它想扩大其原油储备。(2014.6)**poll** / pəʊl /

031

释 n. 民意调查; 大选 || v. 对...进行民意调查**搭** opinion poll (尤指政治议题的) 民意测验**例** The recent opinion **poll** showed 72.5% of Greeks want to stay in the euro zone. 最近的民调表明72.5%的希腊人希望待在欧元区。**consult** / kən'sʌlt /

032

释 v. 商议; 咨询, 请教**例** If you have any doubt, **consult** your doctor and follow his or her recommendations. 如有任何疑问, 向你的医生咨询并按照他或她的建议去做。**excessive** / ɪk'sesɪv /

033

释 n. 过多的; 过分的**例** Too many obstacles in life are chiefly because of **excessive** stubbornness and ignorance. 生命中太多的障碍主要是由过度的固执与愚昧无知造成的。

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

frustrate / frʌ'streit /

03.4

释 v. 使灰心, 使沮丧, 使懊恼; 挫败, 阻挠

例 The bad weather **frustrated** all our hopes of going out. 糟糕的天气破坏了我们出门的所有希望。

distribute / di'stribju:t /

03.5

释 v. 分配; 分发; 撒播; 分销

例 After the earthquake, thousands of soldiers are working to **distribute** food and blankets to the victims. 地震过后, 数以千计的士兵正在给灾民们分发食物和毯子。

label / 'leɪbl /

03.6

释 n. 标签 || v. 贴标签; (不公平地)把...称为, 把...列为

例 The other measures include restricting portion sizes, taxing and prohibiting special price deals for junk foods, and placing warning **labels** on the products. 其他措施包括限制其份额大小, 对垃圾食品收税和禁止垃圾食品特价出售, 在产品上贴上警告标签。(2013.6)

insurance / ɪn'ʃʊərəns /

03.7

释 n. 保险; 预防措施; 安全保证

例 I have no money or **insurance** to get professional help; I can't even pay my mortgage and face losing everything. 我没有钱或者保险去获得专业帮助; 我甚至还不了抵押贷款, 正面临失去一切的困境。(2010.6)

decline / di'klaɪn /

03.8

释 v. 下降, 衰落; 婉拒 || n. 下降, 衰落

搭 in decline/on the decline 正在衰退

例 **Declining** mental function is often seen as a problem of old age, but certain aspects of brain function actually begin their **decline** in young adulthood, a new study suggests. 一项新的研究提出, 通常心智功能的下降被视为年纪大的问题, 但实际上, 大脑中特定的一些功能在人们的青年期就开始衰落了。(2016.6)

famine / 'fæmɪn /

03.9

释 n. 饥荒

例 **Famine** and war still afflict mankind. 饥饿和战争仍使人类遭受痛苦。

accompany / ə'kʌmpəni /

04.0

释 v. 陪同; 和...一起发生; 为(歌手或乐手)伴奏

例 On a broader regional level, Obama stressed the importance of economic development to **accompany** political reforms. 在一

个更广泛的区域层面，奥巴马强调经济发展伴随政治改革的重要性。

creature / 'kri:tʃə /

041

释 *n.* 生物；（具有某种特征的）人

例 I could not help having compassion for the poor **creature**. 我情不自禁地怜悯起那个可怜的人来。

sustain / sə'steɪn /

042

释 *v.* 维持；支撑；经受；救济

例 The problem is that such an impulse is hard to **sustain**. 问题在于这样的冲动很难持续下去。（2012.6）

aggressive / ə'ɡresɪv /

043

释 *a.* 好斗的，挑衅的；有闯劲的，积极进取的

例 Far from the traditional image of a culture of **aggressive** masculinity, the absence of girls gives boys the chance to develop without pressure to conform to a stereotype, a U.S. study says. 美国一项研究指出，与传统文化中好斗进取的男性特征截然不同，学校里没有女生给了男生在没有固有形象的压力下自主发展的机会。（2011.12）

imitate / 'ɪmɪteɪt /

044

释 *v.* 模仿

例 You need not to pretend and **imitate** others for whatever reasons. 无论什么原因，你都不必假装，也不要模仿别人。

cancel / 'kænsəl /

045

释 *v.* 取消；废止；注销

搭 cancel out 抵消

例 Another time, he **cancelled** a date with his girlfriend at the last minute telling her he had to get a new battery for his truck. 另外一次，他在最后关头取消了和女朋友的约会，借口是要给卡车换新电池。（2009.6）

contest / 'kɒntest /

046

释 *n.* 竞赛；争论 || *v.* 争辩；提出质疑；参加（竞选或比赛）

例 The state election in June will be the last ballot before next year's presidential **contest**. 六月的州选举将是明年总统竞选前的最后一轮投票。

patience / 'peɪʃns /

047

释 *n.* 耐心；忍耐，容忍

例 Time, money, and **patience** all slip away. 时间、金钱和耐心都会悄悄溜走。

postpone / pə'spəʊn /

048

释 v. 推迟; 延缓

例 This opposition in the cabinet caused the president to **postpone** action on the Fox Plan. 内阁成员的反对导致总统推迟了实施福克斯计划。

protect / prə'tekt /

049

释 v. 保护, 防卫

搭 protect against/from 保护, 使免受…

例 The danger is that although some rules need to be updated to **protect** consumers from harm, existing rental businesses will try to destroy competition. 风险在于虽然一些规定需要更新以保护消费者免遭伤害, 但现有的租赁业也会试着破坏竞争。(2013.12)

chaotic / keɪ'ɒtɪk /

050

释 a. 混乱的; 无秩序的; 混沌的

例 This dormitory feels as dirty and **chaotic** as a dump site. 这个寝室让人感觉和垃圾站一样脏乱。

describe / dɪ'skraɪb /

051

释 v. 描述, 描绘

例 An elderly person who **describes** herself as in poor health, therefore, might be no less depressed in assisted living (even if her children preferred it) than in a nursing home. 因此, 对于一位自我感觉身体状况欠佳的老人来说, 或许在老年生活助理中心生活(即使她的子女也更倾向于此)并不会比在养老院生活少一些压抑。(2016.6)

realize / 'ri:əlaɪz /

052

释 v. 意识到, 了解; 实现

例 We all have something to be grateful for, but we don't **realize** it. 我们都拥有一些值得感恩的东西, 但我们没有意识到这一点。

maximum / 'mæksɪməm /

053

释 n. 最大值; 最大量 || a. 最大的; 最大值的

例 The speed limit of this road is 60 miles an hour. Don't exceed this **maximum**. 这条路限速每小时60英里, 不要超过这个最高值。

academy / ə'kædəmi /

054

释 n. 学院; 研究院; 专科学校

例 The American **Academy** of Sleep Medicine recommends that

most adults get about seven to eight hours of sleep each night. 美国睡眠医学学会推荐, 大多数成年人每晚应该有大约七到八小时的睡眠。

excellent / 'eksələnt /

055

释 a. & ad. 极好的(地); 优秀的(地)

例 It is an unbelievable thing that such an **excellent** football team should have failed in the finals. 这样一支出色的球队竟然会在决赛中失利, 这真令人难以相信。

occupy / 'ɒkjupaɪ /

056

释 v. 占用; 占据

例 I have other matters to **occupy** me, during the day at least. 我有其他的事情要做, 至少白天我没空。

intellectual / ,ɪntə'lektʃuəl /

057

释 n. 知识分子 || a. 智力的; 聪明的; 知识的

例 Looking back on too many years of education, I can identify one truly impossible teacher. She cared about me, and my **intellectual** life, even when I didn't. Her expectations were high—impossibly so. She was an English teacher. She was also my mother. 回顾自己这么多年所受的教育, 我发现一位真的让人难以置信的老师。她关心我, 操心我的知识教育, 即使当我自己都不关心的时候。她的期望很高——高得离谱。她是一位英语老师, 也是我的母亲。(2015.12)

pull / pul /

058

释 n. 拉; 拉力, 牵引力 || v. 拉; 拖; 拔

搭 pull ahead/away 逐渐拉开(领先的距离) || pull apart 拆下

例 He **pulled** away, extending his lead to 15 seconds. 他甩开了对手, 将领先的优势扩大到了15秒。

praise / preɪz /

059

释 n. & v. 赞美; 歌颂; 表扬

例 No an invention like the Internet have received so much **praise** and criticism. 没有一项发明能像互联网一样同时受到如此多的赞美和批评。

injury / 'ɪndʒəri /

060

释 n. 伤害; 损害; 受伤处

例 Walking, if you do it vigorously enough, is the overall best exercise for regular physical activity. It requires no equipment, everyone knows how to do it and it carries the lowest risk of **injury**. 如果你走路时足够起劲, 那散步便是最好的日常体育运动了。它不需要任何器械, 人人都会, 而且受伤的风

险也最低。(2013.6)

bond / bɒnd /

061

释 *n.* (情感的) 纽带; 密切联系; 约束; 连接; 债券 || *v.* 与...紧密联系; 与...黏合

例 Strong emotional **bonds** between mothers and infants increase children's willingness to explore the world—an effect that has been observed across the animal kingdom, in people, monkeys and even spiders. 母子之间紧密的情感联系可以增强孩子探索世界的愿望, 这个现象在整个动物界比如人类、猴子甚至在蜘蛛中都可以观察得到。(2012.12)

enormous / ɪ'nɔ:məs /

062

释 *a.* 庞大的, 巨大的; 凶暴的

例 If the reaction were to take place, **enormous** energy would be released. 如果发生了反应, 巨大的能量就会被释放出来。

betray / bi'treɪ /

063

释 *v.* 失信于, 背叛; 违背; 暴露出

例 When you **betray** somebody else, you also betray yourself. 你出卖别人时, 也出卖了自己。

humble / 'hʌmbəl /

064

释 *a.* 谦逊的; 卑贱的; 简陋的

例 The **humble** are not the shy and meek; they are the bravest warriors of them all for they possess both confidence and selflessness. 谦逊的人并非害羞或是温顺, 他们是所有人中最为勇敢的勇士, 因为他们拥有自信与无私的品质。

inherent / ɪn'hɪərənt /

065

释 *a.* 内在的; 固有的

例 Everyone has his **inherent** ability which is easily concealed by habits, blurred by time, and eroded by laziness. 每个人都有潜在的能力, 只是很容易被习惯掩盖, 被时间模糊, 被惰性消磨。

cushion / 'kʊʃn /

066

释 *n.* 垫子; 隔垫; 起保护作用的事物 || *v.* 缓和冲击; 减轻

例 New capital rules will force banks to keep a bigger **cushion** of money in case bets go bad. 新的投资规则将迫使银行对资金加大保护力度以防投注不妙。

ideal / aɪ'di:əl /

067

释 *n.* 理想; 完美典范 || *a.* 理想的; 完美的

例 The concept has multiple forms, and scholars and policymakers