

新东方  
XDF.CN



# CET 4

## 四级词汇 分级应用大全

唐迟 芦倩倩 罗丽雯 李卓然 主编  
新东方国内大学项目事业部



浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE



# CET 4

## 四级词汇 分级应用大全

新东方国内大学项目事业部 ▸ 主编  
唐迟 芦倩倩 罗丽雯 李卓然 ▸ 编著



新东方“百练千词”  
系列丛书编委会

吴 强	周 雷	甘 源	高林显
朱佳佳	刘细艳	金 铃	李 琳
柴俊锋	李媛斌	吴 博	海 量
赵甜甜	张宝硕	吴正权	周 浩



本书编委会

主 编 新东方国内大学项目事业部  
编 者 唐迟 芦倩倩 罗丽雯 李卓然

“百练千词”系列是国内第一套依据“行为改变”和“刻意练习”两个经典学习理论编纂而成的词汇书，是一套为中国大学生量身定做的词汇书。该系列包含《四级词汇分级应用大全》《六级词汇分级应用大全》和《考研词汇分级应用大全》三册。

那么，这套耗时两年才编写完成的词汇书究竟有哪些特别之处呢？

#### 选词

《四级词汇分级应用大全》所收录的单词都源自历年的四级真题，无一例外。

#### 分级

目前，市面上的同类词汇书中的词汇大多采用按字母表顺序或无规则乱序排列，词汇难易程度不分，配套练习也相当薄弱。针对这一现状，上海新东方学校专门成立了由资深任课教师组成的词汇编写小组，根据中国考生的学习习惯，兼顾单词的难度与重要性，将四级词汇划分为六个级别（Level），让各种水平的考生都能找到适合自己的级别，循序渐进、升级提分，越背越有信心、越背越有成就感！

#### 释义

本书词条的编写秉承“从考试中来，到考试中去”的原则，时时考虑考试中各题型对考生词汇积累的要求，每个单词尽可能呈现考查过的所有释义，旨在帮助考生提高四级考试各项成绩。

#### 例句

本书中的单词例句也最大程度上选自大学英语四级考试历年真题，由各位编者历时半年翻译、校订而成。有些词条选取相同的例句，便于读者反复学习核心词汇，快速掌握单词用法。

#### 练习

在编写配套练习册的过程中，编者将大量精力放在了单词填空题上，力求通过该项练习，更好地检验考生的学习效果，同时锻炼考生的上下文理解以及灵活掌握一词多义的能力。括号中所给的中文和近义词提示能真正帮助考生一词多记，使备考事半功倍。

### 音频

书中的单词和例句均配有专业、地道的英音录音。登录封底的网址或扫描封底、扉页的二维码，可免费获取全书音频；扫描每个 List 对应的二维码，可免费获取该部分的音频。

### 实践

2018 年春季，上海新东方学校举办的“大学生四级单词背诵百日行动”，第一次采用了这套“以练代背”模式的词汇教材。通过近 60 天的学习，数百位考生顺利完成了近 3000 词汇量的单词积累。

综上所述，本书不仅是一套只关乎考试，唯“词汇”，唯“真题”，唯“提分”的词汇书，更是一套中国大学生值得拥有的目标分级学习词汇用书。我们强烈建议考生从适合自己的等级开始学习，稳扎稳打，拾级而上，实现最快速、稳定的提分。

编者

# 学习 攻略

**适用人群 /** 准备参加大学英语四级考试 (CET 4) 的考生

四级考生的难度分级词汇书——背这一本就够了！

## 本书设计特色

### 一、分级学习

全书共计单词 2722 个，全部精选自历年的大学英语四级考试真题，按照难度等级，分为六个级别 (Level)。练习册中独创的分级词汇测试卡可以有效定位你的词汇量，确定你的起始背诵等级，让你的单词学习有的放矢。

### 二、进步可视

本书每个级别的词汇量都不超过 500 个，是大部分英语学习者比较容易接受的单词学习量。练习册中独创的进步词汇测试练习可以有效跟踪学习者的单词掌握情况，让学习者清晰地了解自己的单词背诵进度，真正做到心里有底，发挥自如。

#### ▼ 进步测试卡特别设计

1. 水平在 Level 1 和 Level 2 的同学基础相对薄弱，因此在配套的进步词汇测试练习中提供中文提示，以便同学们能更有效地记忆并掌握单词。
2. 从 Level 3 开始，在配套的进步词汇测试练习中则提供中文释义、近义词或英文释义提示，同时实现单词拼写、语境释义、近义词三种语言应用。真正做到阅读、完形领先一步！

## 2 本书使用说明

### 第一步 利用分级词汇测试卡，自测现有水平

Level 1 至 Level 3 正确率在 90% 及以上为达标，Level 4 至 Level 6 正确率在 80% 及以上为达标，否则即为不达标。例如，A 同学经过测试，结果为：Level 1 掌握 100%，Level 2 掌握 90%，Level 3 掌握 50%，Level 4 掌握 20%，Level 5 和 Level 6 完全不认识。

则由上述结果判定，A 同学的水平为 Level 2，预测四级分数在 350 分左右，他的起始背诵等级为 Level 3，需复习 Level 2 部分。除非已经 100% 掌握之前等级，否则务必复习，并将未掌握的单词整理入笔记。

### 第二步 制订阶段性学习规划，按部就班地学习、测试和复习

A 同学按照单词阶段性学习规划学习、练习和复习 Level 3，该级别的学习全部完成后再次进行分级词汇测试，如果 Level 3 的单词掌握程度达到 90% 或以上，则顺利晋级。相反，如果 Level 3 单词的掌握程度不到 90%，则务必重新进行一轮 Level 3 的学习，学习时间可减半，直到 Level 3 单词的掌握程度达到 90%。

▼ 可参考下面 Level 3 的学习规划，制定自己的单词阶段性学习计划

▼ 四级词汇阶段性学习规划（8 天）

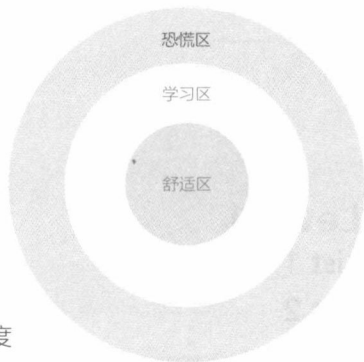
Level 3	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8
旧	/	List 1	List 1-2	List 1-3	List 1-3	List 1-4	List 1-5	List 1-5
练	/	List 1	List 2	复习日	List 3	List 4	List 5	分级测
新	List 1	List 2	List 3	/	List 4	List 5	/	/

注 • “旧”表示复习该 Level 前面已经学过的单词 • “练”表示完成对应 List 的进步词汇测试  
• “新”表示将要完成的单词背诵任务

### 3 本书科学依据

#### 一、“行为改变”理论

美国著名学者诺埃尔·蒂希（Noel Tichy）针对人的学习行为提出了著名的“行为改变”理论，将人的学习行为从里向外分成了舒适区、学习区和恐慌区（如图所示）。



最中心的是“舒适区”，指对自己来说没有学习难度的知识或者习以为常的事务，让自己可以处于舒适的心理状态。

中间一圈是“学习区”，指对自己来说有一定挑战性而感到不适，但不至于太难受的区域。

最外面一圈是“恐慌区”，指超出自己能力范围太多的知识或事务，心理会感觉严重不适，可能导致崩溃甚至放弃学习。

#### 二、“刻意练习”理论

首次提出“刻意练习”（deliberate practice）这个概念的是美国佛罗里达州立大学心理学家 K. 安德斯·艾利克森（K. Anders Ericsson）。这套练习方法的核心假设是，专家级水平是逐渐练习出来的，而有效进步的关键在于找到一系列的小任务让受训者按顺序完成。这些小任务必须是受训者正好不会做，但是又可以通过学习来掌握的。完成这种练习，要求受训者思想高度集中，而不是例行公事或者带有娱乐色彩。

总策划 周雷



## Level 1

List 1	2
List 2	14
List 3	26
List 4	38
List 5	51

## Level 2

List 1	62
List 2	74
List 3	87
List 4	100
List 5	113

## Level 3

List 1	128
List 2	140
List 3	152
List 4	164
List 5	176

## Level 4

List 1	190
List 2	201
List 3	213
List 4	226
List 5	239

## Level 5

List 1	252
List 2	264
List 3	276
List 4	288
List 5	300

## Level 6

List 1	312
List 2	324
List 3	335



LEVEL

1

## List 1



01

0001 ☐ **childhood** |'tʃaɪldhʊd| *n.* 童年

▣ Patterns of *childhood* eating can be hard to break. 童年时期养成的饮食习惯很难改变。

0002 ☐ **pride** |praɪd| *n.* ① 骄傲 ② 自尊

▣ At first glance, the town is a typical dying mill centre. Many once beautiful buildings stand empty, evidencing a bygone time of spirit and *pride*. 乍一看，这座小镇是一个典型的快要废弃的碾磨中心。许多曾经很美的建筑空寂地矗立着，依稀揭示着过去的精神和骄傲。

0003 ☐ **rise** |raɪz| *n.* ① 上升，升高 ② 增强 ③ 加薪 *v.* ① 上升，提高 ② 起立；起床 ③ 升起

▣ Your temperature *rises* and you get a fever, but the heat of your body is killing the virus. 你的体温上升，你发烧了，但你身体里的热量正在杀死病毒。

0004 ☐ **path** |pɑːθ| *n.* 道路

▣ There are certain milestones along the way that can help guide you along your *path* to success. 沿途会有很多里程碑似的人和事，在你成功的路上给你指引。

0005 ☐ **award** |ə'wɔːd| *n.* 奖，奖品，奖金 *v.* 授予；奖励

▣ Toni Morrison's third novel, *Song of Solomon*, won the National Book Critics Circle *Award*. 托妮·莫里森的第三部小说《所罗门之歌》获得了美国国家书评奖。

0006 ☐ **provide** |prə'vaɪd| *v.* 提供

▣ The fair *provides* a chance for the farming community to show its skills and farm products. 该博览会为这一农业社区提供了展示其技术和农产品的机会。

0007 ☐ **lawful** |'lɔːfʊl| *adj.* 合法的

▣ *Lawful* job search sites offer privacy protection. 合法的招聘网站提供隐私保护。

0008 ☐ **wine** |waɪn| *n.* 葡萄酒；果酒

▣ Clothes, watches, *wines* and other items are sold at low prices in Andorra. 衣服、手表、葡萄酒和其他商品在安道尔以低价出售。

0009 **safety** |'seɪfti| *n.* 安全

▣ Recent developments in electric vehicle technology mean they can match conventional petrol engines in terms of performance and *safety*. 电动汽车技术的最新发展意味着，它们可以在性能和安全性方面与传统汽油发动机相媲美。

0010 **roommate** |'ru:mmeɪt| *n.* 室友

▣ A study found that black students living with a white *roommate* saw higher academic success throughout their college careers. 一项研究发现，与白人学生同住的黑人学生在大学期间有更高的学业成就。

0011 **surprisingly** |sə'praɪzɪŋli| *adv.* 惊人地；令人诧异的是

▣ *Surprisingly*, expressing anger and disagreement won't lead to lower marital satisfaction in the long run. 令人诧异的是，长远来看表达愤怒和意见分歧并不会导致婚姻满意度降低。

0012 **service** |'sɜ:vɪs| *n.* 服务

▣ There are complaints that the poor *service* at London's major airports is discouraging foreigners from doing business in Britain. 有人抱怨说，伦敦主要机场的服务不佳削弱了外国人在英国开展业务的积极性。

0013 **tool** |tu:l| *n.* 工具

▣ Through the project, the girls have learned how to work with *tools* and improve their work habits. 通过这个项目，这些女孩学会了如何使用工具并改善她们的工作习惯。

0014 **final** |'faɪnəl| *n.* 决赛 *adj.* 最终的

▣ Nobody ever knows what the *final* design will look like until the end. 人们往往到最后才能知道最终设计稿是什么样的。

0015 **professor** |prə'fesə| *n.* 教授

▣ Most college *professors* agree the kind of exam they choose largely depends on the subject. 多数大学教授一致认为，选择何种考试形式主要取决于考试的科目。

0016 **hunger** |'hʌŋgə| *n.* 饥饿

▣ Because *hunger* may be overlooked as a headache source, one must make a habit of regular meals. 饥饿会导致头痛这一点可能会被忽略，因此我们必须养成按时吃饭的习惯。

0017 **explanation** |,eksplə'neɪʃn| *n.* 解释

▣ The young woman sought *explanation* from a brain scientist when she noticed her unusual memory. 注意到自己记忆力失常后，这位年轻的女士向一位脑科学家寻求解释。

0018 **naturally** |'nætʃərəli| *adv.* 自然地

▣ *Naturally*, adopted children have different feelings about their birth parents. 自然地，被收养的孩子对他们的亲生父母有着不同的感情。

0019 **protect** |prə'tekt| *v.* 保护

▣ Writers of Shakespeare's time had no means to *protect* their works. 在莎士比亚那个时代，作家没有办法保护自己的作品。

0020 **protection** |prə'tekʃn| *n.* 保护

▣ A study found that using sunscreen routinely, alongside other *protection* such as hats, long sleeves or staying in the shade, did give some *protection*. 一项研究发现，经常使用防晒霜，再配合戴帽子、穿长袖衣服或待在阴凉处等其他措施，确实起到了一些保护作用。

0021 **protective** |prə'tektɪv| *adj.* 防护性的；保护的

▣ It's admirable to be *protective* of our kids, but is it good? 保护孩子固然值得赞赏，但这样真的好吗？

0022 **website** |'websaɪt| *n.* 网站

▣ At Creek High School, three students started a *website* that displays newspaper articles and district information. 在克里克高中，三名学生创建了一个网站，发布报纸文章和区域新闻。

0023 **easily** |'i:zɪli| *adv.* 容易地

▣ In this company, you can *easily* get promoted if you show the necessary personality and ability. 在这家公司，只要你显示出必要的人品和能力，很容易得到晋升。

0024 **excitement** |ɪk'saɪtmənt| *n.* 激动，兴奋

▣ Most computer addicts have a sense of well-being or *excitement* while at the computer. 大部分计算机成瘾者能在使用计算机时感到幸福或兴奋。

0025 ☐ **cycle** |'saɪkl| *n.* 循环

▮ The daily routine of ancient people followed the rhythm of the natural *cycle*. 古人的日常生活遵循自然周期的节奏。

0026 ☐ **shortly** |'ʃɔ:tlɪ| *adv.* 不久

▮ Katharine married Philip Graham in 1940, who took over his father-in-law's position *shortly* after and became publisher of *The Washington Post*. 凯瑟琳于1940年与菲利普·格雷厄姆结婚，后者不久后就接管了他岳父的职位，成为《华盛顿邮报》的出版商。

0027 ☐ **client** |'klaɪənt| *n.* 客户

▮ One of advertising medium is direct mail, which uses mailings to consumers to communicate a *client's* message. 直接邮寄是广告媒体的一种，它通过邮件的方式帮助客户向消费者传递信息。

0028 ☐ **ease** |i:z| *v.* 减轻

▮ If we can help *ease* their financial burden, we will. 如果可以，我们一定会帮助他们减轻财政负担。

0029 ☐ **desire** |dɪ'zaɪə| *v.* 渴望

▮ We all *desire* happiness and health. 我们都渴望幸福和健康。

0030 ☐ **desirable** |dɪ'zaɪərəbl| *adj.* 值得拥有的；合意的，理想的

▮ Finding a state of calm, peace and mental ease is the highest and most *desirable* form of pleasure and happiness. 达到那种镇定、平和、内心自在的状态是最高、最理想的快乐和幸福形式。

0031 ☐ **shoulder** |'ʃəʊldə| *n.* 肩膀 *v.* 肩负，承担

▮ Young Jackson had to *shoulder* the responsibility of his father's mistakes. 年幼的杰克逊不得不为他父亲所犯的错误承担责任。

0032 ☐ **hunt** |hʌnt| *v. / n.* ① 打猎；猎取 ② 搜寻；追捕

▮ I bet our ancestors returned home from *hunting* wild animals and gathering nuts and complained about how little time they had to paint battle scenes on their cave walls. 我打赌，我们的祖先在结束猎杀动物和收集坚果的工作返回家园后，也会抱怨没有多少时间在洞穴墙壁上描画战斗场景。

0033 ☐ **hunter** |'hʌntə| *n.* ① 猎人 ② 搜寻者

例 And as it turns out, even today—with job growth near zero—over 4 million job *hunters* are being hired every month. 事实证明，即使在就业增长几乎为零的今天，每个月也会有400多万个求职者找到工作。

0034 ☐ **nerve** |nɜːv| *n.* ① 神经 ② 勇气

例 The brandy made him choke, but it restored his *nerve*. 白兰地呛到他了，但也使他恢复了勇气。

0035 ☐ **cafeteria** |,kæfrɪ'tɪəriə| *n.* 自助食堂

例 Federal standards and most school districts forbid selling food in the *cafeteria* that competes with the school lunch. 联邦标准和大多数学区禁止在食堂售卖与学校午餐有竞争关系的食物。

0036 ☐ **crowd** |kraʊd| *n.* 人群 *v.* 挤满；涌入

例 I think Johnson would be glad to come, but what's difficult is getting the guy to speak before a large *crowd*. 我想约翰逊会很愿意来，但难的是怎么让那个家伙在一大群人面前讲话。

0037 ☐ **support** |sə'pɔːt| *v. / n.* ① 支持，援助 ② 支撑

例 Our families give us emotional *support* and our friends share similar interests and activities. 我们的家庭给予我们情感支持，而朋友和我们分享相似的兴趣和活动。

0038 ☐ **supportive** |sə'pɔːtɪv| *adj.* 支持的，给予帮助的

例 They were always *supportive* of each other. 他们总是互相支持。

0039 ☐ **supporter** |sə'pɔːtə| *n.* 支持者

例 Attacks against opposition *supporters* are continuing at levels higher than before the election. 对反对派支持者的攻击仍在持续，程度比竞选前更加猛烈。

0040 ☐ **environmental** |ɪn,vaɪəɾən'mentl| *adj.* 环境的；生态环境的

例 *Environmental* groups plan to stage public protests during the conference. 各环保组织计划在会议期间举行一些公开抗议活动。

0041 ☐ **tear** |tɪə| *n.* 眼泪 |teə| *v.* 撕碎

例 ① Many in the audience were moved to *tears*. 许多观众都感动得流下了眼泪。

例 ② The boy *tore* his jeans on the fence. 小男孩的牛仔褲被篱笆刮破了。

0042 ☐ **dig** |dɪg| *v.* ① 挖 ② (~out) 挖掘出

▮ It's nice to have people agree, but you need conflicting perspectives to *dig out* the truth. 得到别人的赞同固然值得高兴，但你需要冲突的观点来挖掘真知。

0043 ☐ **satisfy** |'sætɪsfaɪ| *v.* 满足

▮ According to Facebook's vice-president Elliot Schrage, if people don't share information, they have a less *satisfying* experience. 脸书的副总裁埃利奥特·施拉格认为，如果不共享信息，人们会有“不太满意的体验”。

0044 ☐ **user** |'ju:zə| *n.* 使用者

▮ A drug *user* is the person who takes the drug. 吸毒者是指服用毒品的人。

0045 ☐ **liquid** |'lɪkwɪd| *adj.* 液态的 *n.* 液体

▮ Comets are made up of ice and other frozen *liquids* and gases. 彗星是由冰和其他冷冻液体和气体构成的。

0046 ☐ **indeed** |ɪn'di:d| *adv.* 确实；事实上

▮ *Indeed*, according to surveys, employers have expressed a preference for students who have received a broadly-based education that has taught them to write well, think critically, research creatively, and communicate easily. 调查显示，雇主确实更喜欢受过广泛教育的学生。这种教育教会他们有效写作、批判性思考、创造性研究，以及顺畅地沟通。

0047 ☐ **policy** |'pɒlɪsi| *n.* ① 政策 ② 保险单

▮ An international travel insurance *policy* is usually purchased in your home country before you go abroad. 国际旅行保险通常要在出国之前在国内购买。

0048 ☐ **introduction** |,ɪntrə'dʌkʃn| *n.* ① 介绍 ② 采用；引进

▮ The book is a friendly, down-to-earth *introduction* to physics. 这是一本简明、实用的物理学入门书。

0049 ☐ **realisation** |,ri:əlaɪ'zeɪʃn| *n.* ① 实现 ② 领悟，认识

▮ There was a growing *realisation* among countries that the current crisis is serious. 有越来越多的国家认识到，当前的危机很严重。



0050

☐ **realise** |'ri:əlaɪz| *v.* ① 实现 ② 意识到

📖 Chefs such as Delia Smith, Nigel Slater, Jamie Oliver and Gordon Ramsay made the public *realise* that cooking—and eating—didn't have to be a boring thing. 迪莉娅·史密斯、奈杰尔·斯莱特、杰米·奥利弗和戈登·拉姆齐这些大厨们让公众意识到，烹饪和用餐不一定是一件无聊的事情。

0051

☐ **thought** |θɔ:t| *n.* ① 思考，思维 ② 主意，想法 ③ 思想

📖 The \$11 billion self-help industry is built on the idea that you should turn negative *thoughts* like “I never do anything right” into positive ones like “I can succeed.” 这个110亿美元的自助产业建立在这样的理念基础上，即你应该把“我从来没做过任何事”这样的消极想法变成“我能成功”这样的积极想法。

0052

☐ **rethink** |,ri:'θɪŋk| *n. / v.* 重新考虑；反思

📖 Analysts expect the fast-food industry to grow modestly this year. But the downturn is making companies *rethink* their strategies. 分析师预计，今年快餐行业将会温和增长。但是经济下滑正在迫使公司重新思考其策略。

0053

☐ **thinker** |'θɪŋkə| *n.* 思考者；思想家

📖 Some independent *thinkers* have even produced cars that run on vegetable oil. 一些独立的思想家甚至生产了以植物油为燃料的汽车。

0054

☐ **thoughtful** |'θɔ:tfʊl| *adj.* ① 体贴的，周到的 ② 沉思的

📖 Psychiatrists who work with older parents say that maturity can be an asset in child rearing—older parents are more *thoughtful*, use less physical discipline and spend more time with their children. 跟踪研究年长父母的精神病专家认为，家长的成熟在抚养孩子方面是一种优势——年长的家长更加周到，较少使用体罚，会花更多的时间与孩子相处。

0055

☐ **bite** |baɪt| *v.* 咬，啃 *n.* 咬；（咬下的）一口

📖 Both sisters *bit* their nails as children. 这两姐妹在孩童时期都爱啃指甲。

0056

☐ **cite** |saɪt| *v.* ① 引用 ② 列举；提及

📖 The article *cites* the global giant Procter & Gamble as an example, saying a real innovative company should develop an innovation culture and use it as a primary tool for success. 该文章以全球巨头宝洁公司为例，说一个真正的创新公司应该形成一种创新文化，并将其作为获得成功的主要手段。