

慎小嶷

# 十天突破

## 雅思口语 必备掌中宝



慎小嶷◎编著

环球雅思金牌讲师多年教学经验提炼  
数万学生考场实战检验

第2版

A Ten-Day Step-by-Step Guide to the  
IELTS Speaking Test  
(Revised & Updated)

新英语十日谈丛书

New English Ten-Day Series



赠品



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 目 录

- ★ Part 1 最常用的非正式表达/1
- ★ Part 1 最常用的动词短语/4
- ★ Part 1 “有点痞”的加分词汇/6
- ★ Part 1 最拿分的形容词和副词/8
- ★ Part 1 最拿分的名词/12
- ★ Part 2 的100个最常用核心词/14
- ★ 口语卡片题词汇全集(按字母排序)/ 28
- ★ Part 3 最拿分的词汇总结/96
- ★ Part 3 最常用的句型总结/120

Part 1 最常用的非正式表达

stuff 东西，口语里面等于things 注意stuff不能加复数

folks = people或 = parents

pretty = very

adore 非常喜欢

shortly = soon

spot 看见 = see; 地方 = place

eye-opening 是很地道的英文，“让人大开眼界的”，它的名词eye opener在口语中同样常用

corny 很俗的，没创意的

hang out 玩儿。很多时候可以代替play，注意这个词组后面不能跟宾语

kind of = sort of 有点……，somewhat

like ... like作为连词在口语中极度常用，可以表示“比如说”、“像是……”、“差不多是”

coz = cuz = cause = because

... as well. 也…… = ...too.

... you know ... 在你思考的时候可以表示自然的停顿，两个词不要发音太清楚，含含糊糊地哼出来就行了

... is a piece of cake. = ... is a snap.

= ... is a breeze. 小菜一碟

during 表示“在……时候”，极度常用，但可惜国内考生普遍不爱用

know ... inside out

= know...backwards and forwards 精通……

way off base = totally wrong

is no picnic = is a pain in the neck 很折磨人

get on my nerves 让我很烦

kick back and relax = let one's hair down 放松

a couple of 几个

a bunch of 一些 = some

dozens of 几十

loads of = tons of = a host of = a multitude of

= lots of

make sense = be reasonable 合理

..., you name it. = and the list goes on and on

……应有尽有

By doing that, I kill two birds with one stone.

一举两得

...is the best ..., hands down.

……绝对是最……的

... would be the last thing I want to do.

……是我人生里最不想做的事

That's the way the ball bounces. 命中注定这样

(无奈啊……)，一般说这句话的时候，人们

还会耸耸肩膀 (shrug their shoulders)

get the hang of 基本了解了……

get ... down pat 完全掌握了…… (这里的

pat是小写!)

What a shame! 太可惜了! (这里跟“羞耻”无

关)

Part 1 最常用的动词短语

check out 体验, 感受

figure out 理解=understand

bring about 带来

carry out 从事

go about 从事

come up with 给出 (答案, 想法……) = present

face up to 承担

pay off 有回报

take up 开始 (一种爱好)

think of 想到, 想起

work out 锻炼身体

rip sb. off 口语里面说“买东西被骗了”时, 大家总是用cheat, 真该学学这个短语了

take ... into account 考虑到……

get rid of 去掉, 消除

sleep in 睡懒觉

get so worked up 很紧张

adapt to 适应

participate in 参与

cope with 处理，应付 = deal with

get stuck 被……困住了，陷入……

brush up on 突击复习……

burn out 累垮了

wind down 放松 = relax

let ... down 让……失望

liven up 丰富，活跃 = brighten up

expand our knowledge/expand our outlook

“开阔眼界” broaden our horizons 已经被用得过多了

can never hurt = won't hurt 不会有坏处的

ease your mind 释放压力（和 release pressure 很像）

Part 1 “有点痞”的加分词汇

buff/nut/freak /mania “迷”，语气一个比一个强，最后的mania基本上是“痴”了

nerd 书呆子

freak out 很吃惊

let off steam 释放压力

feel under the weather 身体不舒服

pricey 很贵的

beats ... 比……强

can't be beat 是最好的（这里不要说beaten）

lousy 差劲的

is a drag 单调的，烦人的

the daily grind 每天都一样的无聊事情

is totally gross . 让人恶心的

is over my head 我听不懂

drive me up the wall 让人抓狂

have a ball =have a blast 玩得超级开心

funky 新奇的

outfit （一件）服装



flashy 很“炫”的

snazzy 华丽的，经常用来形容服装

weird 怪异的

corny 很俗的，没创意的

a gamer/a vid-kid 超级爱打游戏的人

Part 1 最拿分的形容词和副词

independent 独立的 (independence *n.* 独立)

stimulating 有趣的 (= interesting)

marvelous/amazing/awesome/superb 非凡的

= great/wonderful

refreshed 精神振奋的 (“让人精神振奋的”就说refreshing)

dynamic 有活力的 (代替active很不错)

precious 珍贵的 (= valuable)

inexpensive 便宜的 (考试时代替cheap非常棒)

efficient 效率高的

effective 效果好的

enjoyable 好玩的, 有意思的 (它的名词enjoyment也挺常用)

exquisite 精美的, 精致的 (在Part 2我们将会更多地用到这个词)

desirable 好的, 值得拥有的 (很多时候可以代替good)

encouraging/inspiring 给人动力的

appealing 吸引人的 (= attractive)

intelligent 聪明的 (= bright = smart)

considerate 关心人的 (= caring)

delighted 高兴的 (= happy)

state-of-the-art 先进的，最尖端的（这个词和  
art其实并没有什么关系）

user-friendly 方便好用的

rewarding 有回报的

gorgeous 非常漂亮的

flawless 完美的（考试时完全可以用这个词代  
替perfect）

wholesome 有益于健康的（说food和habits的  
时候可以代替healthy）

nutritious 食物有营养的

original 原创性的，有创意的

economical (事物) 省钱的 (= cost-effective)

fascinating 迷人的

informative 信息量大的

entertaining 娱乐性强的

authentic 地道的，正宗的

posh 高档的，奢侈的

significant/essential/vital 这三个词的重要程度  
越来越强

commonplace 非常常见的 (=very common)

humdrum/mundane/run-of-the-mill 没劲的  
(= boring)

atrocious/obnoxious 极差的 (= terrible)

worthless 没用的

hideous 极丑的 (= extremely ugly)

messy 乱七八糟的

bogus 假的，“山寨的” (= fake; “山寨版” 名词  
叫knockoff)

mediocre 平庸的，很一般的

poisonous/toxic 有毒的

hazardous 危险的 (代替dangerous的好词汇)

exhausting 让人精疲力尽的

frustrating 令人沮丧的

disturbing 烦人的

time-consuming 耗时间的

complicated/complex 复杂的

Part 1 最拿分的名词

leisure 休闲 (= recreation)

mood 心情

ambience 氛围, 气氛 (= atmosphere)

efficiency 效率

smog 烟雾 (最常见的污染之一)

necessity 必需品

a luxury 奢望

the pace of life 生活节奏

competition 竞争

encouragement 鼓励

enjoyment 享受, 乐趣 (= pleasure)

gallery 美术馆, 画廊

artworks 艺术品 (= works of art)

pastime 业余爱好

preference 偏好

companionship 友情

délicacy 美味的食品

cuisine 一个地区或者国家菜的统称，有点像中文的“菜系”

status symbol 身份的象征

fragrance 芳香

family bonds 亲情

potential 潜力

employment 就业

blockbuster 大片儿

satisfaction/fulfillment 满意，满足

traffic congestion 交通堵塞 (= traffic jam)

regulations 规章制度 (经常连在一起说 rules and regulations)

the hustle and bustle 喧闹拥挤 (这个词可好可坏，有人喜欢也有人不喜欢，是说 big cities 的必备词)

the daily grind 每天重复的日常事情

tourist attractions 旅游景点

Part 2的100个最常用核心词

gorgeous/breathtaking 特漂亮的

spectacular/magnificent 壮观的

exquisite 精美的

durable 耐用的

funky/fancy 新奇有趣的

handy 小巧的

glossy/sleek 光亮的

cosmopolitan 国际化的

enormous/vast 巨大的

fluffy/furry 毛绒绒的

adorable 可爱的

chubby 胖乎乎的

tidy/spotless 干净整洁的

slim 瘦的

clumsy 笨重的 (人)

cumbersome 笨重的 (物品)

agile 敏捷的

beat-up/worn-out 破旧的



- fierce/ferocious 凶猛的
- organized 整齐有秩序的
- lush 茂盛的
- exterior 建筑的外观
- interior décor (发音请注意听录音) 建筑的室内装饰
- entrance 建筑的入口
- lobby/hall 入口大厅
- glass curtain walls 玻璃幕墙
- pillars/columns 柱子
- steps 台阶
- fountain 喷泉
- waterfall 瀑布
- bushes/brush 灌木
- wrinkles 皱纹
- sparkling eyes 有神的眼睛
- thick eyebrows 浓眉
- shimmering water 闪亮的湖水
- a medium build 中等身材
- rosy cheeks 红红的脸庞