

21天突破 新托福词汇



环球教育



环球北美考试院

培生教育集团旗下品牌 TOEFL SAT SSAT GRE GMAT AP

- 真题词汇，权威经典
- 词根词缀，联想发散
- 真题例句，还原考点

- 中英释义，抓住要点
- 同义反义，举一反三
- 地道美音，培养听感

李 宁◎主编

abandon
assess
benign
budget
compel
distinguish

encounter
excess
frequency
grasp
heritage
implicit

Vocabulary
for
TOEFL iBT

initiate
monument
noxious
prospect
rigid
soar

substitute
trait
undermine
vacant
vibrant
zeal



南京大学出版社



014013383

H313

2032



环球北美考试院

培生教育集团旗下品牌 TOEFL SAT SSAT GRE GMAT AP

21天突破 新托福词汇

- 真题词汇，权威经典
- 词根词缀，联想发散
- 真题例句，还原考点

- 中英释义，抓住要点
- 同义反义，举一反三
- 地道美音，培养听感

李 宁◎主编

郭晨婷

刘冠楠

朱海伦

汪舒婷◎参编

abandon
assess
benign
budget
compel
distinguish

encounter
excess
frequency
grasp
heritage
implicit

Vocabulary
for
TOEFL iBT

initiate
monument
noxious
prospect
rigid
soar
substitute
trait
undermine
vacant
vibrant
zeal



北航

C1700317



南京大学出版社

H313/2032
P

888810710

图书在版编目(CIP)数据

21天突破新托福词汇 / 李宁主编. -- 南京: 南京大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-305-12567-6

I. ①2… II. ①李… III. ①TOEFL-词汇-自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第295046号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路22号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 21天突破新托福词汇
主 编 李 宁
责任编辑 李晟月 刘艳艳 董 颖 编辑热线 010-62127297
审读编辑 金 晶

印 刷 北京嘉实印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印 张 25 字 数 541千
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
印 数 0001—4000
ISBN 978-7-305-12567-6
定 价 55.00 元

发行热线 010-62127297
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com (市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换

并州出版大东南

环球雅思图书编委会核心小组

总 策 划 张永琪 张晓东

执行策划 刘海华 刘 薇 李晟月

图书编辑 吕颜辉 刘艳艳 刘炜丽 于春艳 张洁琼 焦月奎 王静静

编 委 环球雅思教学研究中心GTRC

(按姓氏笔画排列, 括号内为该委员所在职的环球雅思学校所在地)

【听力】方 程 (上海)	王 健 (北京)	王 燕 (北京)	王后娇 (深圳)
孙维娟 (天津)	卢 昆 (北京)	卢峭梅 (北京)	刘丹妮 (北京)
刘美超 (北京)	刘源源 (长沙)	汤小兵 (武汉)	沈 初 (苏州)
张晓明 (西安)	李 洁 (广州)	陈婷婷 (北京)	吴 艳 (北京)
林圣淇 (成都)	徐 丹 (上海)	徐 佩 (上海)	黄 天 (北京)
曾丽娟 (上海)	谭 刚 (重庆)	魏 林 (南京)	

【阅读】亚 琳 (上海)	刘 洋 (北京)	李 向 (北京)	李冠群 (南京)
李婷婷 (北京)	李瀚帆 (广州)	陈 西 (上海)	余 波 (北京)
张 岳 (北京)	张家圆 (南京)	杨 彦 (杭州)	杨焯然 (上海)
侯宇飞 (广州)	施正南 (广州)	胡 蕊 (北京)	赵曙明 (广州)
秦 平 (北京)	贾丽娟 (北京)	聂清燕 (天津)	郭肇焱 (北京)
黄 慧 (北京)	黄欣如 (广州)	黄丽娜 (南昌)	盛 艳 (上海)
程秋莉 (北京)			

【写作】于君星 (上海)	王建军 (北京)	孙笑飞 (北京)	齐 轶 (北京)
安 帆 (成都)	朱润萍 (大连)	李 鹏 (北京)	李 静 (北京)
张 嵩 (北京)	杨 凡 (北京)	杨 涛 (北京)	余 昊 (北京)
吴梦迪 (上海)	林 奥 (深圳)	欧阳斌 (广州)	季春桦 (上海)
洪 伟 (西安)	俞伟国 (上海)	赖劲松 (广州)	慎小嶷 (北京)

【口语】王 陆 (北京)	王洪川 (北京)	牛书杰 (重庆)	刘 薇 (北京)
吕本清 (天津)	张小惠 (南京)	李 宁 (上海)	李 超 (北京)
李一萌 (沈阳)	李大鹏 (北京)	李可萍 (广州)	周兆光 (杭州)
周君华 (南京)	郑 睿 (广州)	钟紫环 (广州)	高 洁 (广州)
雷士健 (北京)	戴维吉 (长沙)	David (美国)	Dwain (美国)
Gen (澳大利亚)	Lloyd (加拿大)	Martin (新西兰)	

《21天突破新托福词汇》

——院长推荐序

在一线的教学实践中，我听到学生抱怨最多、感到极其痛苦的问题就是词汇量。不仅如此，同学们还百般困惑：到底什么样的词汇书才是真正有效并能迅速帮助自己提高托福考试成绩的？这个问题往往让我难以回答。

有一天，我看到了李宁老师领衔编写的《21天突破新托福词汇》的样稿，我被书中清晰的逻辑思路、好记好用的记忆法以及实用的例句所深深吸引。正如李宁老师编写本书时所说的：“对于新托福的考生来说，背诵新托福专业词汇和分类词汇是打开留美之路的一把金钥匙。因此，《21天突破新托福词汇》的编写初衷就是要帮助广大考生乘风破浪，一举攻克新托福核心词汇，并且在新托福考试中取得高分。”对于编者如此明确的目标，我非常肯定和赞赏。

《21天突破新托福词汇》是李宁老师的呕心力作。此外，郭晨婷、刘冠楠、朱海伦、汪舒婷等一批一线教师的鼎力加盟，更加使得本书成为能真正帮助到学生的好书。这几位教师都是长期奋战在一线教学岗位、带出无数高分学生的北美名师。我认为，在这样的岁月积累和沉淀中所产生的智慧结晶一定是浩瀚书海中的一颗明珠！“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”阅读这本新托福词汇书，同学们就会像是在和几位名师促膝而谈，也必能从中收获颇丰。

戎欢

上海环球雅思北美考试院院长

2013年12月于上海

前言

新托福考试分为听、说、读、写四个部分。每部分的考核重点不同，考试运用的分类词汇自然也不同。我们来看看新托福考试的内容和时间分配：

Test Section 题型	Number of Questions 问题	Timing 考试时间
Reading 新托福阅读	3 – 5 passages, 12 – 14 questions each 3~5篇文章，每篇 文章12~14题	60–100 minutes 60~100分钟
Listening 新托福听力	4 – 6 lectures, 6 questions each; 2–3 conversations, 5 questions each 4~6个讲座/演讲， 每篇6个问题； 2~3个对话，每篇5 个问题	60–90 minutes 60~90分钟
Break 休息		10 minutes 10分钟
Speaking 新托福口语	6 tasks: 2 independent tasks and 4 integrated tasks 6个口语任务：两 个独立口语问题和 4个综合口语问题	20 minutes 20分钟
Writing 新托福写作	1 integrated task; 1 independent task 1个综合写作； 1个独立写作	20 minutes; 30 minutes 综合听力写作20 分钟； 独立写作30分钟

新托福考试的听、说、读、写四位一体考核方法和考查内容都是基于全世界众多学术领域出现的各类文章、各类学术背景知识及北美大学生生活中会遇见的各种场景话题，其内容可谓是五彩缤纷。可以这么说，学好了新托福听、说、读、写，就相当于掌握了一个庞大的知识系统。我们来看看新托福阅读中遇到的话题：社会科学（美国政府）、生命科学（生物学）、商学（商业道德）、数学（应用数学）、历史（美国历史）等。同样，我们来回顾一下新托福听力的常见话题：宇宙行星、绘画、九大行星、极光、植物学等。攻克新托福词汇、学习和研究考试中出现的分类词汇，这项任务对于广大学生和教师来说任重而道远。对于新托福的考生来说，背诵新托福专业词汇和分类词汇是打开留美之路的一把金钥匙。因此，《21天突破新托福词汇》的编写初衷就是要帮助广大考生乘风破浪，一举攻克新托福核心词汇，并且在新托福考试中取得高分。

《21天突破新托福词汇》有下列几个显著特点：

包含历年新托福听、说、读、写考试中出现真题核心词汇和真题例句；

囊括TPO中出现的高频核心词汇；

选择重点同义词、高频复现词汇、常见用法和特立独行的难词；

选择韦氏大辞典(*Webster's Dictionary*)中的英文释义；

借助词根记忆法帮助考生加强记忆；

精选常用同义词，帮助考生攻克阅读中的同义词题。

希望各位考生能仔细研读这本词汇书，建议备考新托福的考生要做到：通读、细读、研读，最后做到背诵及完全掌握。我们能保证：通过研读本书，考生的词汇量定能突飞猛进，奠定新托福考试勇夺高分的坚实基础。

在本书即将面市之际，我要感谢华东区上海环球雅思的领导和环球北美考试院的同事们的大力支持，特别感谢：宋银杰（上海学校校长）、戎欢（北美考试院院长）、郭晨婷（环雅讲师/编者）、刘冠楠（环雅讲师/编者）、朱海伦（环雅讲师/编者）、汪舒婷（环雅讲师/编者）。感谢各位同仁的支持和编者的辛勤努力，有了你们的鼎力支持才有此书的隆重登场。在此，我们也诚恳地希望各位专家、学者和读者不吝指导，也恳请广大考生提出宝贵意见和建议，以便我们及时修订本书。

总主编



环球天下教育集团培训师

2013年12月于上海

目 录

Day 1	1
Day 2	19
Day 3	37
Day 4	55
Day 5	73
Day 6	91
Day 7	109
Day 8	127
Day 9	145
Day 10	163
Day 11	181
Day 12	199
Day 13	217
Day 14	235
Day 15	253
Day 16	271
Day 17	289
Day 18	307
Day 19	325
Day 20	343
Day 21	361

Day 1

21天突破新托福词汇

aberrant elaborate vaccine
bacteria gaiety labyrinth sac
capsize ideology quack

abandon [ə'bændən] *v.*

【派】 *n.* abandonment *adj.* abandoned

- 【释】 • 放弃(to stop doing sth., esp. before it is finished)
• 遗弃(to leave sb., esp. sb. you are responsible for, with no intention of returning)
• 离弃(to leave a thing or place)

【记】 • a (不) + band (布条; 布带) + on → 不绑缚; 不束缚 → 放弃; 放纵

【同】 • forsake; desert

【用】 • abandon oneself to 沉溺于; with abandon 恣意地, 放纵地

eg. • Finding herself under fire from all quarters, she had no alternative but to abandon her scheme for the time being. 在这四面楚歌的情况下, 她没有别的办法, 只好暂时放弃她的计划。

abashed [ə'bæʃt] *adj.*

【派】 *n.* abashment

【释】 • 尴尬的; 羞愧的(embarrassed and ashamed because of sth. that you have done)

【记】 • ab + ash (灰) + ed (表形容词) → 尴尬的; 灰头土脸的

【同】 • embarrassed; ashamed

【反】 • unabashed

【用】 • be abashed at 因……感到尴尬/羞愧

eg. • His boss' criticism left him feeling rather abashed. 老板批评了他, 他感到相当难为情。

abate [ə'bert] *v.*

【派】 *n.* abatement

【释】 • 减弱; 减少; 减小; 减轻(to make or become less)

【记】 • a + bate (打倒) → 减少; 减弱

【同】 • decrease

eg. • The ship sailed when the storm had abated. 那船在暴风雨减弱后启航了。

abbreviate [ə'brɪ:vɪət] *v.*

【派】 *n.* abbreviation

【释】 • 缩写; 缩短(to make a word, phrase or name shorter by leaving out letters or using only the first letter of each word)

【记】 • ab + brevi (简短) + ate (表动词) → 缩写

【同】 • shorten

【用】 • abbreviate to 将……缩写为 (常用于被动语态)

eg. • In writing, the title "Doctor" is abbreviated to "Dr.". 在书写时, 头衔Doctor的缩写是Dr.。

abdicate [æbdɪkət] *v.*

【派】 *n.* abdication; abdicator *adj.* abdicable

【释】 • 退位, 逊位(to resign from or formally renounce the throne)

• 正式放弃 (权力、高位等) (to formally relinquish <power, a high official position, etc.>)

【记】 • ab (离开) + dic (说; 宣布) + ate (表动词) → 宣布离开

【同】 • resign; renounce



- eg.** • The last French king was Louis Philippe, who abdicated in 1848. 最后一位法国国王是路易斯·菲利普，退位于1848年。

▶ aberrant [æ'berənt] *adj.*

【释】• 不循常规的；不走正路的(not following the normal or correct way)

【记】• ab (离开) + err (错误) + ant (表形容词) → 错得很远 → 异常的

【同】• deviant; deviated

- eg.** • Her aberrant behavior at the party shocked everyone. 她在晚会上的异常举止令所有人感到震惊。

▶ abhor [əb'hɔ:ɪ] *v.*

【派】*n.* abhorrence *adj.* abhorrent

【释】• 厌恶，憎恨(to feel hatred and disgust for)

【记】• ab + hor (恨，怕) → 憎恨，厌恶

【同】• disgust; detest

- eg.** • I abhor every commonplace phrase by which wit is intended. 我厌恶所有那些力图表现智慧的陈腐不堪的俗话。

▶ abide [ə'baɪd] *v.*

【派】*adj.* abiding

【释】• 遵守(to accept and act according to a law, an agreement, etc.)

• 忍受；容忍(to tolerate)

• 停留，逗留；居住(to stay or live in a place)

【同】• tolerate; stay

【用】• abide by 遵守

- eg.** • You'll have to abide by the referee's decision. 你得遵从裁判的决定。

▶ ablaze [ə'bleɪz] *adj.*

【释】• 闪耀的；明亮的；色彩鲜艳的(full of bright light or colors)

• 猛烈燃烧的(burning quickly and strongly)

【记】• a (发生着的) + blaze (燃烧) → 燃烧的

【同】• brilliant

【用】• set ... ablaze 点燃; ablaze with (灯火等) 闪耀，发光

- eg.** • It was springtime and the slopes were ablaze with almond blossoms. 时当春季，怒放的杏花使那片山坡鲜红似火。

▶ backbone [ˈbækbəʊn] *n.*

【释】• 毅力，骨气(determination and courage)

• 脊柱，脊梁(the row of connected bones that go down the middle of your back)

• 骨干，支柱(the most important part)



eg. • Stuart doesn't have the backbone to be a good manager. 斯图尔特没有毅力成为一位好经理。

▣ backdrop ['bækdrɑ:p] *n.*

- 【释】• 背景(the scenery behind sth. that you are looking at)
 【记】• back (后面) + drop (水滴) → 后面的水滴 → 背景
 【同】• background
 【用】• against a backdrop of (事态或活动的) 背景
eg. • The paintings rest on bare walls, with no backdrops or environmental trappings. 那些画挂在光秃秃的墙上, 没有背景或任何环境的装饰。

▣ background ['bækgraʊnd] *n.*

- 【释】• 背景(part of a view, scene or description that forms a setting for the chief objects, people, etc.)
 【记】• back (后面) + ground (地) → 后面的场地 → 幕后
 【用】• be/be kept/stay in the background 在/保持在/留在幕后 (避开公众的注意)
eg. • The background to the current troubles is provided by the dire state of the country's economy. 目前这些问题的背景是严峻的国家经济形势。

▣ backlash ['bæklæʃ] *n.*

- 【释】• (对重大事件的) 强烈反应(a strong feeling among a group of people in reaction to a tendency or recent events in society or politics)
 【记】• back (背) + lash (猛烈鞭打) → 背部受猛烈鞭打 → 强烈反应
 【用】• backlash against; backlash from (政治或社会变化的) 强烈反应
eg. • The management fears a backlash from angry fans over the team's recent poor performances. 管理团队担心球队最近的不良表现会引起愤怒球迷的激烈反对。

▣ bacteria [bæk'tɪəriə] *n.*

【派】*n.* bacteriology; bacteriologist *adj.* bacterial

- 【释】• 细菌(very small living things, some of which cause illness or disease)
 【同】• bacterium (单数形式)
eg. • But she pointed out that bacteria are everywhere: on us, in us and all around us. 但是她指出细菌无处不在: 在我们身上, 在我们体内以及在我们周围。

▣ bait [beɪt] *n./v.*

- 【释】• *n.* 诱饵; 鱼饵(food used to attract fish, animals or birds so that you can catch them)
 • *v.* 引诱(to lure with bait)
 【同】• lure; induce
 【用】• rise to the bait 上钩; 中圈套



- eg.** • Vivien refuses to put down bait to tempt wildlife to the waterhole. 维维安拒绝放诱饵到水坑引诱野生动物。

▶ bald [bɔːld] *adj.* 【派】 *n.* baldness *adj.* balding *adv.* baldly

- 【释】 • 无装饰的(without elaboration)
• 简单的；单调的(plain or dull)
• (指人)秃头的，无发或少发的(having little or no hair on the scalp)

【同】 • simple; hairless

【用】 • bald facts 简单的事实；(as) bald as a coot 头顶全秃的；go bald 变秃顶

- eg.** • The bald truth was that Lori didn't love her husband anymore. 明摆着的事实就是洛里不再爱她丈夫了。

▶ camouflage [ˈkæməflɑːʒ] *n./v.*

- 【释】 • *n.* 隐藏(the act of hiding)
伪装；保护(色等)(the act of disguising)
• *v.* 伪装(to disguise)
欺瞒(to hide the truth)

【同】 • disguise

- eg.** • Many tribal hunters, including some Native Americans, camouflaged themselves by wearing animal heads and hides. 包括一些美国土著居民在内的许多部落的猎人们都会通过身着动物的头和兽皮来伪装自己。

▶ candidate [ˈkændɪdət] *n.*

- 【释】 • 人选(a person or thing that is likely to do or be sth.)
• 候选人(one of the people competing in an election)
• 应试者(person taking an examination)

【同】 • nominee

- eg.** • Those who are overweight or indulge in high-salt diets are candidates for hypertension. 那些超重或饮食偏咸的人属于易患高血压症的人群。

▶ capsize [ˈkæpsaɪz] *v.*

- 【释】 • 倾覆；翻倒(to cause a boat to turn upside down accidentally while on water)

【同】 • overturn

- eg.** • If there are too many people on the canoe, it may capsize. 如果太多的人乘坐一艘独木舟，它可能会翻覆。

▶ capture [ˈkæptʃər] *n./v.*

- 【释】 • *n.* 俘虏(the act of catching someone so that they become your prisoner)

夺取(the act of getting control of sth. from your enemy during a war)

- v. 获得(to succeed in catching or seizing)

捕获(to catch a person and keep them as a prisoner)

占领(to get control of a place from your enemy during a war)

【记】• cap (拿) + ture → 使拿住 → 捕获

【同】• seize

【反】• release

eg.

- The algae capture the sun's energy by photosynthesis and store it in organic molecules. 海藻通过光合作用获取太阳的能量, 并将它储存在有机的分子中。

☞ carve [kɑ:rv] v.

【释】• 雕刻(to make an object by cutting it from stone or wood)

- 开凿(if a river, the wind, etc., carves land or rock, it removes some of it)

【同】• cut; slice

【用】• carve out 创业, 开拓; carve up 瓜分

eg.

- Horses were adopted by peoples of the West African savannah, and later their powerful cavalry forces allowed them to carve out large empires. 西非大草原上的人们使用马匹, 后来他们强大的骑兵力量使他们缔造了庞大的帝国。

☞ debris [də'brɪ:] n.

【释】• 碎片(scattered fragments)

- 残骸(wreckage)

【记】• de (加强) + bris (破坏; 打破) → 重重打破 → 碎片

【同】• rubble

eg.

- These springs are the sources of streams and rivers, which cut through the rocks and carry away debris from the mountains to the lowlands. 这些泉水是小溪和河流的源头, 它们从岩石间穿过, 将碎石从高山带到平原。

☞ decay [di'keɪ] n./v.

【释】• n. 衰败; 衰退(the process of becoming gradually weaker in power or influence)

腐烂(the natural chemical change that causes the slow destruction of sth.)

- v. (使) 腐败(to cause sth. to become bad)

腐烂(to decompose)

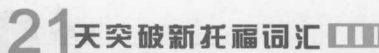
衰败; (使) 衰退(to lose power, vigor, influence, etc.)

【记】• de (向下) + cay (掉) → 向下掉 → 衰退

【同】• rot

eg.

- What keeps the black-tailed deer alive in the harsher seasons of plant decay and dormancy? 在植物衰败、休眠的严寒季节, 黑尾鹿们是如何过冬的呢?



【释】

【记】

【反】

eg.

【释】

- 体系(a complicated system or policy)

【同】

eg.

【释】

【记】

【同】

eg.

【派】 *n.* elaborateness; elaboration

【释】

• *adj.* 精心的; 详尽的(very detailed and complicated)

【记】

【同】

【用】

eg.

【派】 *n.* electrocution

【释】

eg.