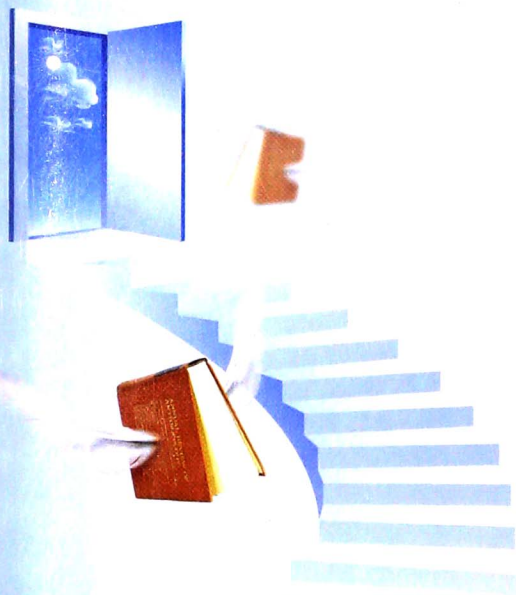


练听力，从耳朵开始



四级听力词汇 强化训练手册

◎ 大学生英语学习研究团队 编著

内容丰富：

210句，句句紧扣四级英语考试大纲，从校园生活、课外活动、兴趣爱好、实习工作、就医就业、评论到商务会议等，让考生在学习过程中，充分熟悉考试范围！

听巧练：

练习 + 听写检测 + 手脑耳齐用，充分挖掘考生的学习潜能！

渐进：

本书分为10周，每周7天，每天3个句子，内容从考生熟悉的生活、学习逐步过渡到较为陌生和难懂的学术、历史、经济类，从易到难，由浅入深，让考生重拾信心，拾阶而上！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

014029982

H313
2054

四级听力词汇 强化训练手册



◎ 大学生英语学习研究团队 编著

H313/2054



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



北航

C1716938

内 容 提 要

本书专门为参加英语四级考试的考生编写。编者基于“practice makes perfect 熟能生巧”的学习原则,精选了在英语四级听力考试中最常见的 210 句及大量核心词汇,通过循环听力练习,加深记忆。本书在每个常用句型的词汇详解之后,都配有单词和句子的听写练习。以 10 周为学习进度安排,让学习者切实感受到自己的进步。

为了方便读者学习,本书的所有例句和大部分词汇详解内容都配有外籍专家的朗读录音,学习者可以登录中国水利水电出版社网站 <http://www.waterpub.com.cn/softdown/> 免费下载。

图书在版编目(CIP)数据

四级听力词汇强化训练手册 / 大学生英语学习研究
团队编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5170-1589-5

I. ①四… II. ①大… III. ①英语—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第314593号

书 名	四级听力词汇强化训练手册
作 者	大学生英语学习研究团队 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京捷龙创易图文设计中心
印 刷	北京鑫瑞兴印刷有限公司
规 格	170mm×230mm 16 开本 22.5 印张 390 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	49.80 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

编写委员会

主编：洪韦韦

编委：傅南林 郭 姝 黄汉德
黄立华 黄亚君 蒋人祥
李金桂 刘 燕 卢彩华
卢 飞 莫丽艳 莫小鹏
唐朝连 韦凤秋 郑国智
周婀娜

本书特色

听力考试从来是中国考生的弱项，因为周围的语言环境都是普通话——除了学习者刻意创造一个英语的环境——所以大部分考生在听力考试这一部分都是五分靠猜测，五分靠真实的听力能力。

经过多年教学经验，编者发现要想提高英语听力水平，必须提高耳朵对英语词汇和句子的敏感度，如此才能把握所听内容的要点、重点，准确回答所提的问题。换言之，捕捉听力内容的重点必须要以“听懂”为前提，而“听懂”必须依赖于耳朵对英语的敏感度，所以提高听力能力归结为一点：熟悉听力常用词汇和句子。

本书正是基于此项学习要求而编写，编写的特色如下：



循环练习，加深记忆

本书编写是基于“practice makes perfect 熟能生巧”的学习原则，精选了在英语四级听力考试中最常见的大量核心词汇及 210 句常考句型，考生在不断重复地聆听常用句型和词汇详解之后，对这些重点的句子和词汇将产生深刻的记忆。



听写训练，快速提高

本书的另一大特色是在每个常用句型的词汇详解之后，都有相关的单词听写练习和句子听写练习。听写的步骤如下：

1. 在掌握了核心词汇的用法后，先听一遍录音。
2. 在词汇听写部分，听完一遍录音后，则可以依次写下所给单词。
3. 在句子听写部分，先听一遍录音，如果在听完第二遍后能够把整个句子都写下来，是最理想的；如果写不出来整个句子，则先写句子的主干，在

听第三遍时，把剩下的“枝叶”再添加上去。

4. 听完后核对答案，检查对错，核对自己写下的内容与听力原文，分析错误原因。为加强记忆，建议全都重新听两遍句子，确保自己牢记这个句型和句中的核心词汇。



10 周为限，效果显著

本书以 10 周为时间安排期限，每周 7 天，每天 3 个句子，12~15 个核心词汇，内容安排合理、科学。经过 10 周的强化训练，读者肯定能够在短期内切实感受到自己的进步。



本书适合的读者对象

- 英语听力水平一般的初三和高中学生；
- 想要在短期内提高英语四级考试听力水平的学习者；
- 想要掌握英语四级常用词汇和句子的学习者；
- 多年未练习英语听力的学习者；
- 英语听力水平有待提高的学习者；
- 将出国留学或生活，想要提高英语听力能力的学习者。

编者

2013 年 11 月

目 录

本书特色

第 1 周	1
Monday	1
Tuesday	6
Wednesday	11
Thursday	15
Friday	21
Saturday	26
Sunday	31
第 2 周	36
Monday	36
Tuesday	42
Wednesday	48
Thursday	53
Friday	58
Saturday	64
Sunday	69
第 3 周	74
Monday	74
Tuesday	79
Wednesday	84
Thursday	89
Friday	94

Saturday	99
Sunday	104

第 4 周 109

Monday	109
Tuesday	114
Wednesday	118
Thursday	123
Friday	129
Saturday	134
Sunday	140

第 5 周 145

Monday	145
Tuesday	151
Wednesday	156
Thursday	161
Friday	166
Saturday	170
Sunday	175

第 6 周 180

Monday	180
Tuesday	186
Wednesday	191
Thursday	196
Friday	201
Saturday	206
Sunday	211

第 7 周 216

Monday	216
Tuesday	221
Wednesday	226

Thursday	231
Friday	236
Saturday	240
Sunday	245

第 8 周 250

Monday	250
Tuesday	255
Wednesday	260
Thursday	265
Friday	270
Saturday	275
Sunday	280

第 9 周 284

Monday	284
Tuesday	289
Wednesday	294
Thursday	299
Friday	304
Saturday	309
Sunday	313

第 10 周 318

Monday	318
Tuesday	323
Wednesday	328
Thursday	333
Friday	338
Saturday	343
Sunday	348

第 1 周

Monday <<<

1. abandon

The principal declared that it would never abandon its principle.

校长说绝不放弃自己的原则。

核心词详解

principal ['prɪnsəpəl] *a.* 最重要的; 主要的; 资本的

n. 首长, 负责人; 主要演员

【变】principals

【例】The **principal** declared that it would never abandon its principle.

校长说绝不放弃自己的原则。

【搭】principal in the first degree 首犯, 一级主犯 principal architects of the revolution 革命的主要发动者之一 principal reason 主要的原因

【记】municipal *a.* 市政的, 市立的 principle *n.* 法则, 原则, 原理

recipe *n.* 烹饪法, 食谱, 诀窍, 方法

declare [di'kleə] *v.* 断言, 声明, 表明

【变】declared declared declaring declares

【例】The principal **declared** that it would never abandon its principle.

校长说绝不放弃自己的原则。

【搭】well, I declare 唉, 真难以置信! declare war 宣战, 声明意图镇压或消灭

【记】declaration *n.* 定言, 陈述 decline *n. & v.* 谢绝, 下降, 下垂

decorate *v.* 装饰, 装璜, 布置 decrease *v. & n.* 减少, 减小

never ['nevə] *ad.* 永不, 决不, 不

【例】The principal declared that it would **never** abandon its principle.

校长说绝不放弃自己的原则。



【搭】never a one 没有一个(人) never even 连……也不 never fear 别害怕, 别担心 never say die 永不言败 never mind 没关系, 不用担心, 更不用说

【记】neither *a. & ad. & pron.* (两者)都不 neutral *a.* 中立的, 中性的, 中和的 whenever *conj.* 无论如何, 每当

abandon [ə'bændən] *v.* 丢弃, 放弃, 抛弃 *n.* 放任, 放纵, 完全屈从于压制

【变】abandoned abandoned abandoning abandons

【例】The principal declared that it would never **abandon** its principle.
校长说绝不放弃自己的原则。

【搭】abandon ship 弃船 abandon attempt 放弃尝试 abandon his idea 打消他的念头 abandon oneself 放纵自己

【记】ban *n.* 禁止, 禁令 banish *v.* 放逐, 摒弃 abundance *n.* 丰富, 充裕, 大量 abdomen *n.* 腹, 腹部

principle ['prinsəpl] *n.* 原则, 原理, 主义

【变】principles

【例】The principal declared that it would never abandon its **principle**.
校长说绝不放弃自己的原则。

【搭】in principle 基本上, 与基本原则有关 on principle 按原则地, 根据或因为行为准则

【记】principal 主要的, 首要的 reciper *n.* 烹饪法, 食谱, 诀窍, 方法 princess *n.* 公主, 王妃 prince *n.* 王子

词汇听写

1. _____ 2. _____ 3. _____

句子听写

2. ability

He towers above his fellow students in mathematical ability.
他的数学才能胜过他的同学。



核心词详解

tower ['tauə] *n.* 塔, 楼塔, 要害地 *v.* 远远高于, 远远超过, 高耸, 超越

【变】towered towered towering towers

【例】He **towers** above his fellow students in mathematical ability.

他的数学才能胜过他的同学。

【搭】tower of strength 可信赖的人 tower above 比……高, 远远超过……
tower into 高耸

【记】towel *n.* 毛巾, 手巾, 纸巾 *v.* 用毛巾擦 town *n.* 城镇, 城市
tow *v.* & *n.* 拖, 牵引

fellow ['feləu] *n.* 同伴, 男子, (大学的) 研究员 *a.* 同伴的, 同类的
v. 使……与另一个对等, 使……与另一个匹敌

【变】fellows

【例】He towers above his **fellow** students in mathematical ability.

他的数学才能胜过他的同学。

【搭】fellow countryman 同胞, 同乡 young fellow 年轻人

【记】feeling *n.* 感觉, 知觉, 感情 female *a.* 女性的, 雌性的 *n.* 女性, 雌性
flow *v.* 流, 流动 *n.* 流动, 流量

mathematical [ˌmæθɪ'mætɪkəl] *a.* 数学的, 精确的, 绝对的, 可能性极小的

【例】He towers above his fellow students in **mathematical** ability.

他的数学才能胜过他的同学。

【搭】mathematical calculations 数学计算

【记】mathematically *ad.* 算术地 mathematic *a.* 数学的, 精确的 math *n.* 数学

ability [ə'bɪlɪti] *n.* 能力, 资格, 能耐, 才能

【变】abilities

【例】He towers above his fellow students in mathematical **ability**.

他的数学才能胜过他的同学。

【搭】ability for ……的能力 ability to ……的能力 ability factor 工作能力指标 (系数)

【记】inability *n.* 无能, 无力 debilitate *v.* 使虚弱, 使衰弱 facility *n.* 设备, 设施



词汇听写

1. _____ 2. _____ 3. _____

句子听写

3. abnormal

He concluded that his colleague was somewhat abnormal.

他断定他同事有点不正常。

核心词详解

conclude [kən'klʊd] *v.* 结束, 终止, 推断, 议定

【变】concluded concluded concluding concludes

【例】He **concluded** that his colleague was somewhat abnormal.

他断定他同事有点不正常。

【搭】conclude that 推断出, 推论出, 断定 conclude with 以……结束

【记】conclusion *n.* 结束, 终结 exclude *v.* 排除, 隔绝 concrete *a.* 具体的, 实质性的 *n.* 混凝土**colleague** ['kɒli:ɡ] *n.* 同事, 同僚, 同行

【变】colleagues

【例】He concluded that his **colleague** was somewhat abnormal.

他断定他同事有点不正常。

【搭】without consulting his colleague 没跟他的同事商量 colleague of mine 我的同事 collaborate with colleagues 与同事合作

【记】collect *v.* 征收, 募集 league *v.* 使……结盟 *n.* 联盟, 社团 collar *n.* 衣领**somewhat** ['sʌmhwɒt] *ad.* 稍微, 有点, 达到某种程度 *n.* 少量, 某些数量, 某种程度【例】He concluded that his colleague was **somewhat** abnormal.

他断定他同事有点不正常。



【搭】somewhat of 有点，相当 somewhat exaggerated 有点言过其实

【记】someway *ad.* 以某种方法，以某种方式 somewhere *ad.* 在某处，到某处
somehow *ad.* 设法，以某种方式

abnormal [æb'nɔ:məl] *a.* 反常的，异常的，不规则的，变态的

【例】He concluded that his colleague was somewhat **abnormal**.

他断定他同事有点不正常。

【搭】abnormal heart rhythms 心律不齐 abnormal cost 特别成本，非常成本

abnormal end 不正常终止（结束） abnormal error 不规则误差

【记】normal *a.* 正常的，普通的，正规的，标准的 abnormally *ad.* 反常地，
不规则地 normalize *v.* 标准化 norm *n.* 标准

词汇听写

1. _____ 2. _____ 3. _____

句子听写



Tuesday <<<

1. abound

Most of her poems abound in imagery.

她的诗歌大多数富于形象。

核心词详解

poem ['pəuim] *n.* 诗, 韵文, 诗一样的作品, 富有诗意的东西

【变】poems

【例】Most of her **poems** abound in imagery.

她的诗歌大多数富于形象。

【搭】write a poem 写诗 interpret the poem 诠释这首诗的意义

recite a poem 背诵一首诗

【记】poet *n.* 诗人 poetry *n.* 诗, 诗集 pocket *n.* 衣袋 *a.* 〈定语〉袖珍的

abound in 富于, 盛产

【变】abandoned abandoned abandoning abandons

【例】Most of her poems **abound in** imagery.

她的诗歌大多数富于形象。

【搭】abound in famous hotels 有许多知名的酒店 abound in imagery 富于想象

abound with 充满

【记】bound *v. & n.* 跳 (跃); 限制 boundary *n.* 分界线, 边界

imagery ['imidʒri] *n.* 比喻, 形象化的描述, 意象, 像, 肖像, 画像, 雕像

【变】imageries

【例】Most of her poems abound in **imagery**.

她的诗歌大多数富于形象。

【搭】full of striking imagery 充满了动人心魄的瑰丽意象 nature imagery 自然

意象 thermal imagery 热图像

【记】imageable *n.* 可成像的, 能引起意象的 image *n.* 影像, 肖像

imagination *n.* 想象, 空想, 想象力 imitation *n.* 模仿, 仿效, 仿制



词汇听写

1. _____ 2. _____ 3. _____

句子听写

2. absence

He tried to justify his absence with lame excuses.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

核心词详解

try to 设法

【变】tried tried trying tries

【例】He **tried to** justify his absence with lame excuses.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

【搭】try to read 尝试阅读, 勤读书 try to burn a torch 努力燃亮一支火把

try to bring down 设法击败

【记】try on 试穿, 耍花招, 哄骗 try back 重新回到 martyr *n.* 烈士, 殉难者

justify ['dʒʌstɪfaɪ] *v.* 证明……有理, 为……辩护, 对……作出解释

【变】justified justified justifying justifies

【例】He tried to **justify** his absence with lame excuses.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

【搭】justify himself 证明自己有理 justify his absence 为他的缺席辩解

justify a war 证明战争正当

【记】junior *a.* 初级的 justice *n.* 公正, 公平 junction *n.* 连接, 接合, 交叉点

absence ['æbsəns] *n.* 缺席, 缺勤, 缺乏, 缺少, 心不在焉, 不注意

【变】absences

【例】He tried to justify his **absence** with lame excuses.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

【搭】in the absence of sth. 缺乏某物 in sb.'s absence 某人不在时 absence



of mind 走神，心不在焉 Absence makes the heart grow fonder. 〈谚〉小别胜新婚。 leave of absence 休假

【记】absent *a.* 缺席的，不在意的 absolute *a.* 绝对的，完全的
absorb *v.* 吸收，吸引

lame [leɪm] *a.* 跛的，瘸的；僵痛的；差劲的，蹩脚的 *v.* (使)跛，(使)残废

【变】lamed lamed laming lames

【例】He tried to justify his absence with **lame** excuses.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

【搭】lame excuse 蹩脚的借口 the lame 〈总称〉腿瘸者，腿残者 a lame leg 一条瘸腿

【记】lamely *ad.* 一瘸一拐地，不完全地 blame *v.* 责备，责怪
flame *n.* 火焰，火苗，热情

excuse [ɪksˈkjuːz] *v.* 原谅，为……申辩，免除，宽免，给……免去
n. 借口，托辞，道歉，辩解，请假条

【变】excused excused excusing excuses

【例】He tried to justify his absence with lame **excuses**.

他想用站不住脚的借口为自己的缺席辩解。

【搭】excuse me 对不起，请原谅 make one's excuses (对自己要离开或不能出席)表示歉意 no excuse for 没有理由，不应该，不是……的理由

【记】because *conj. & ad.* 因为 accuse *v.* 控告，谴责，非难
excusable *a.* 可原谅的，可容许的 exclusive *a.* 专有的，独占的

词汇听写

1. _____ 2. _____ 3. _____

句子听写