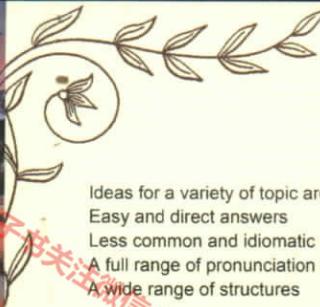
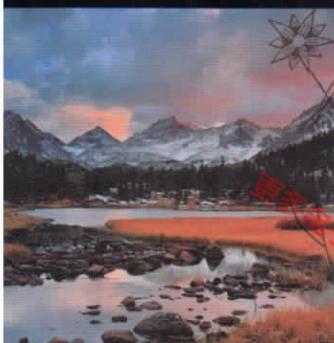


# 慎小嶷 IELTS 口语 高频词汇&短语速查手册



慎小嶷◎编著

Ideas for a variety of topic areas  
Easy and direct answers  
Less common and idiomatic phrases  
A full range of pronunciation features  
A wide range of structures

英音朗读  
*Genuinely British*

*Essential Words and Phrases for  
IELTS Speaking Test Candidates*

» 让你和口语考官**交流**得更充分的单词 & 短语

 机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

IELTS



SPEAKING

*All of you wish to use English freely during the IELTS Speaking Test, but making this wish a reality remains a puzzle for most of you out there.*

# IELTS口语

## 高频词汇 & 短语速查手册

慎小嶷 / 编著

Essential Words and Phrases for  
IELTS Speaking Test Candidates



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

有

很多中国同学把雅思口语的过程理解为“晒好词”的过程。可惜，这只是我们的一厢情愿 (wishful thinking)。

IELTS 官方评分标准明确指出：IELTS 口语的评分是根据考生在：

流利度和连贯度      用词      语法      发音

这四项指标的表现进行综合评分。而且，四项指标所占的**比重相等** (The four criteria are **equally weighted**. )。显然，如果仅仅为了追求“晒好词”而牺牲流利度、连贯度、语法准确度，甚至把“好词”的发音都说错，就是得不偿失的 (That's simply not worth it.)。相比之下，即使一个考生在口语的全程里只用出 2~3 个“好词”，如果确实能够让这名考生的答案更扣题、更自然，也仍然是充分地发挥出了“好词”应有的作用。

“好词”在 IELTS 口语考试里的真实意义是**帮助你和考官进行更充分交流的实用工具**，而不是用来“晒” (show off) 的奢侈品 (luxury products)。

Pat 在这本小册子里提供给您的都是在英语国家的日常生活里 native speakers 确实经常会用到的词汇和短语。它不仅对于您备考 IELTS speaking test 很实用，也将是您出国之后与当地人进行交流的得力工具 (a handy tool)。



## 索 引

| Chapter 1 | 想 ideas 的“快捷键” / 1

| Chapter 2 | 让描述更具体的 natural phrases / 49

### Chapter 3 |

#### 常考话题的加分词汇和短语

<b>01</b> » 人物 / 57	<b>03</b> » 时尚，服装 & 首饰 / 88
儿童与学生 / 57	时尚 / 88
工作的人 / 63	服装 / 89
老年人 / 64	包 / 93
家人和家务 / 66	鞋 / 94
朋友 / 69	表 / 96
访客 / 70	<b>04</b> » 媒体 / 98
邻居 / 71	电影 / 98
名人 / 72	电视 / 103
 	广告 / 106
<b>02</b> » 购物 & 商务 / 76	新闻，报纸和杂志 / 108
购物 / 76	<b>05</b> » 工作 / 111
消费 / 85	<b>06</b> » 团队合作 / 114
慈善事业 / 86	

**07** » 科学 & 技术 / 115

- 互联网 / 115
- 手机 / 119
- 科技与机器人 / 123

**08** » 阅读, 写作 & 语言 / 125

- 阅读 / 125
- 电子邮件和书信 / 127
- 笔迹 / 129
- 语言 / 130
- 谈话和建议 / 131
- 演讲 / 133

**09** » 收藏 & 礼物 / 134

- 收藏 / 134
- 手工制作 / 136
- 礼物 / 137

**10** » 艺术 & 音乐 / 139

- 绘画和雕塑 / 139
- 摄影 / 141
- 颜色 / 142
- 音乐 / 143
- 跳舞 / 148

**11** » 旅行 / 150

- 12** » 自然界 / 155
- 气候和天气 / 155
- 公园和花园 / 157
- 花 / 159
- 树 / 161
- 自然景色和户外活动 / 163
- 水 / 164
- 天空 / 166
- 野生动物 / 167
- 宠物 / 171
- 环境保护 / 172

**13** » 建筑, 城市和乡村 / 176

- 建筑 / 176
- 城市 / 180
- 乡村 / 183
- 博物馆 / 184
- 图书馆 / 188

**14** » 历史 / 190

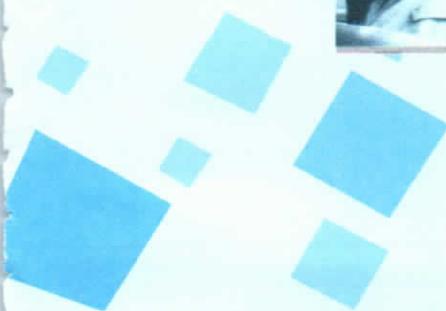
- 15** » 聚会, 节日 & 庆祝 / 194
- 聚会 / 194

婚礼和婚宴 / 197	
节日 / 199	
<b>16» 交通 &amp; 运输 / 203</b>	
汽车 / 203	
交通 / 206	
<b>17» 饮食, 休闲 &amp; 健康 / 210</b>	
饮食 / 210	
餐馆和做饭 / 213	
睡眠 / 217	
运动和锻炼 / 218	
体育竞赛 / 222	
户外活动 / 224	
游戏 / 226	
<b>18» 时间管理, 习惯日常惯例, 礼仪, 计划 &amp; 决定 / 229</b>	
时间管理 / 229	
习惯和日常惯例 / 231	
礼貌 / 233	
计划 / 236	
决定 / 238	
<b>19» 政府 / 239</b>	
<b>20» 经历 / 242</b>	
<b>附录 A» IELTS 口语里最常用的“小词” / 245</b>	
<b>附录 B» 从非常喜欢到极度讨厌的英文表达 / 250</b>	
<b>附录 C» 考场初体验 / 252</b>	

# Chapter 1

帮助你在 Part 1 和 Part 3  
想理由的“快捷键”

Generating Ideas Quickly and  
Easily



## Chapter 1

- 关于知识和技能的理由 / 4
- 关于心情和感受的理由 / 7
- 关于健康和饮食的理由 / 11
- 关于时间和效率的理由 / 18
- 关于财务和经济的理由 / 22
- 关于交流和亲情的理由 / 28
- 关于选择和权利的理由 / 41
- 关于文化和传统的理由 / 43

## 如

果备考时间比较充裕，那么您可以在《十天突破雅思口语》 Day 2, Day 7, Day 8, Day 9 和这本手册的第三章看到很多针对具体考试话题的词汇和短语 (topic-specific words and phrases)。

但如果现在距离考试只有 XX 个小时了，那么就请先集中记忆这一章为您提供的高频理由。它们可以确保您对 Part 1 和 Part 3 的考题能够想出言之有物的答案 (meaningful answers)，而不只是空话连篇 (full of hot air)。

- ※ 标★星号的理由无论时间再紧也不能忽视。对于没有标★的短语，如果时间确实非常紧张那就不要记了。不要为了那些在考场里你可能想不起来的东西去牺牲 (compromise) 掉那些考场里你一定会用到的东西；
- ※ 本章的音频也能帮助你尽快熟悉这些理由，并请注意模仿发音，牢记发音占 IELTS 口试评分的 25%；
- ※ 出国后请继续放心使用这些地道表达，口语的本质永远是交流。

## 关于**知识和技能**的理由

### 理由

### Topic 举例

- can make children more creative ★ → 画画、玩游戏  
可以让儿童们变得更有创造力
- is a creative hobby → 画画、摄影  
是一种有创造力的爱好
- can make children more intelligent ★ → 学乐器、学外语  
可以让儿童们变得更聪明
- can boost their brain development → 以上话题都可能用到  
可以促进他们的大脑发育
- can improve their... skills ★ → 各类话题都可能用到  
可以增强他们的……技能

### 常考技能

- ▶ □ reading and writing skills (读写技能)
- computer skills (计算机技能)
- communication skills (沟通技能)
- teamwork skills (进行团队合作的技能)
- time-management skills (时间管理技能)
- cooking skills (做饭技能、“厨艺”)

## 理由

## Topic 举例

- is an important life skill

是一种很重要的生活技能

→ 开车、管理时间

- can make them more independent ★

可以让他们变得更独立

→ 学做饭、自己住

- can make them more confident ★

可以让他们更自信

→ 学习演奏乐器

- can increase their self-confidence \*

可以提升他们的自信心

→ 学游泳、团队合作

- can help me better understand...

可以帮助我更深入地了解.....

→ 旅行、历史节目

- can expand my horizons ★

可以开阔我的眼界

→ 旅行、博物馆

>> 这个 horizon 必须用复数才正确

- can expand my vocabulary

可以扩展我的词汇量

→ 看书、学外语

- can help them prepare for employment ★

可以帮助他们为就业做准备

→ 学校的课程

\* 您可以根据实际需要把 their 换成 my 或者 our，相应地也可以根据需要把 them 换成 me 或者 us

 **理由**

 Topic 举例

- face fierce competition /  
face tough competition  
面对激烈的竞争
- 找工作的人、小生意  
( small business )
- have more job opportunities ★  
有更多的工作机会
- 有计算机技能的人
- are hardworking and dedicated  
勤奋的、敬业的
- 工作的人、教师
- achieve success ★  
获得成功
- 有挑战的事
- achieve their potential  
充分发挥出他们的潜力
- 学习、工作、运动
- have successful careers  
有成功的事业
- 工作
- become useful members of society  
成为有用的社会成员
- 教育的作用
- contribute to society  
为社会做贡献
- 教育、工作
- are multi-talented  
是多才多艺的
- 名人、明星

## 关于心情和感受的理由

### 理由

### Topic 举例

- make me feel more energetic ★  
让我感觉更有活力 → 户外活动、阳光
- make me feel fresh and energetic \*  
让我感觉精神振作而且很有活力 → 充足的睡眠、步行
- make me feel calm and relaxed ★  
让我感觉平静而且很放松 → 公园、听音乐
- make me happy and comfortable ★  
让我感觉开心而且很舒服 → 服装、颜色
- make them feel motivated  
让他们感觉很有动力，“动力十足” → 工作、学习
- make them feel rewarded  
让他们感觉很有回报（既可以是物质回报，也可以是心理上的回报） → 成功、有挑战的事
- feel upset ★  
感觉心情不好，“很郁闷” → 噪音、交通堵塞

\* 如果主语是单数，比如 sunshine 或者 walking，那么请不要忘了给动词加 s（“单三”形式）

② 理由

Topic 举例

□ feel stressed

→ 工作、城市生活

感觉压力很大，“压力山大”

What's the difference ?

很多同学会把 stressed 和 stressful 这两个形容词用混，其实它们并不难区分：

stressed 是指（人）感觉压力很大的，比如 feel stressed。而 stressful 是指（事物或者生活方式）让人感觉压力很大的，比如 a stressful job 和 a stressful lifestyle。

所以，如果您执意非要跟考官说“ I'm very stressful.”，那意思就是：你可要当心了，我会让你压力很大的。”

□ feel lonely and unhappy

→ 老人独住

感到孤独、不快乐的

□ cheer me up

→ 朋友、电视节目

让我开心起来

□ can improve my mood

→ 阳光、户外活动

可以改善我的情绪

□ quiet and peaceful ★

→ 公园、森林、乡村

宁静安详的

## 理由

## Topic 举例

- noisy and crowded  
喧闹拥挤的

→ 城市、街道

- very annoying ★  
让人很烦的

→ 噪音、潦草的笔迹  
(messy handwriting)

- very distracting  
很干扰注意力的

→ 噪音、手机

- is a good way to relax /  
is a good way to unwind  
是很好的放松方式

→ 听音乐、度假

>> relax 和 unwind 两个词在地道英文里表示  
放松时都很常用，如果想用 unwind 请注意  
听音频里的正确发音

- is a good way to reduce stress ★  
是很好的减压方式

→ 旅行、看杂志

- [相关]
- is a good way to reduce anxiety  
是很好的减轻焦虑的方式

- can help us express our feelings  
可以帮助我们表达自己的感受

→ 画画、演奏乐器  
器、礼物

- can provide a relaxing atmosphere ★  
提供很让人放松的氛围

→ 公园、咖啡馆、  
餐馆

native speakers 习惯在“氛围、气氛”(atmosphere)  
的前面加 a

- a friendly atmosphere 友好的氛围
- a pleasant atmosphere 令人愉快的氛围

 **理由**

 Topic 举例

- challenging and exciting  
有挑战的而且令人兴奋的 → 公共演讲、极限运动
- can give them a sense of achievement ★ → 学乐器  
可以给他们一种成就感
- fun and interesting  
非常有趣的 → 电视节目、户外游戏
- moving and inspiring ★ → 电影、歌曲、演讲  
感人的、很励志的
- can capture special moments → 照片  
可以捕捉特殊的瞬间
- can bring back good memories ★ / → 照片、老房子  
can bring back fond memories  
可以带来美好的回忆

## 关于健康和饮食的理由

### 理由

### Topic 举例

□ improve our health ★

增进健康

水果、阳光

□ boost the immune system

提高免疫力

运动

□ improve our eyesight

增强视力

户外活动、蔬菜

□ reduce the risk of heart disease and

high blood pressure

减少患心脏病和高血压的风险

健康的生活方式

□ improve my memory

增强我的记忆力

良好的睡眠、听

音乐

□ improve their coordination skills

增强他们的身体协调能力

室外游戏、电

子游戏 (That's  
true. ☺)

□ increase our speed and strength

提高我们的速度和力量

运动

□ have a healthy lifestyle ★

保持健康的生活方式

日常惯例

### IELTS 口试最常“聊到”的生活方式

- have a healthy lifestyle 保持健康的生活方式
- have an unhealthy lifestyle 生活方式很不健康
- have an active lifestyle ★  
保持经常运动锻炼的生活方式
- have a sedentary lifestyle 持续缺少运动的生活  
方式 (比如长时间地上网或看电视)
- have a simple lifestyle 保持简单的生活方式
- have a fast-paced lifestyle 生活节奏很快
- have a stressful lifestyle 生活压力很大

### 理由

### Topic 举例

- damage our health → 污染、噪音  
损害健康
- damage their eyesight → 长时间地看电视  
伤害他们的视力
- have a balanced diet ★ → 健康饮食  
保持均衡的饮食结构

## • 举一反三 •

- have a healthy diet 保持健康的饮食结构
- have a low-fat low, low-sugar diet  
保持低脂肪、低糖的饮食结构
- have an unhealthy diet 饮食结构很不健康

**理由****Topic 举例**

- are rich in vitamin C and fiber ★ 水果、蔬菜  
富含维生素C和纤维
- are very nutritious ★ 水果、蔬菜  
很有营养的
- is high in fat and sugar ★ 快餐  
contains too much fat and sugar  
脂肪和糖的含量很高
- increase the risk of heart disease and high blood pressure 缺少运动的生活方式  
增加患心脏病和高血压的风险
- cause health problems ★ 污染、快餐、噪音  
导致健康问题
- exercise regularly ★ 健康的生活方式  
经常锻炼身体

 **理由**

 Topic 举例

- do outdoor activities → 健康的生活方式  
从事户外活动
- enjoy the sun and fresh air ★ → 户外活动、去公园  
享受阳光和新鲜的空气
- get closer to nature → 户外活动、海边活动  
更加接近大自然
- enjoy the natural beauty → 旅行  
享受自然的美景  
*>> natural beauty (自然美景) 和 natural scenery (自然风光) 都不能加复数*
- get away from busy city life ★ → 旅行、公园  
摆脱忙碌的都市生活
- get away from it all → 旅行、公园  
摆脱日常的各种生活琐事
- is a good form of exercise → 游泳、骑自行车  
是一种很好的锻炼方式
- is a good way to keep fit ★ → 游泳、骑自行车  
是保持体格强健的好方法
- lose weight → 运动、户外活动  
减肥

 理由 Topic 举例

- raise public health awareness → 政府对公众的责任  
提高公众的健康意识
- improve public healthcare services → 政府对公众的责任  
改善公共医疗服务
- reduce pollution → 政府对公众的责任  
减少污染
- control the number of cars ★ → 政府对公众的责任  
控制汽车的数量
- car fumes / exhaust fumes → 污染  
汽车尾气
- walk or cycle to school /  
walk or cycle to work ★ → 环境保护  
走路或者骑自行车上学 / 上班
- take public transport ★ → 环境保护  
乘坐公共交通
- reuse shopping bags → 环境保护  
重复使用购物袋
- recycle waste → 环境保护  
循环使用废弃物品

 理由

 Topic 举例

- have a more eco-friendly lifestyle → 环境保护  
保持更有益于环保的生活方式
- clean energy 清洁能源 → 环境保护
- renewable energy (可再生能源)

- solar energy ★ 太阳能
- wind energy ★ 风能

- electric cars → 环境保护  
电动汽车
- fossil fuels 化石燃料 → 环境保护  
» 最常见的是: oil, natural gas and coal
- pollute the environment → 空气污染  
污染环境
- damage the environment → 水污染  
破坏环境
- improve the environment
- contribute to global warming ★ → 环境  
加剧全球变暖

[ 反义 ]

- improve the environment

## 理由

## Topic 举例

- cause greenhouse effect

导致温室效应

→ 环境

- produce oxygen 产生氧气

→ 树、森林

[ 相关 ]

- absorb carbon dioxide

(吸收二氧化碳)

- clean the air 净化空气

→ 树、森林

- important natural resources ★

重要的自然资源

→ 树、森林

- are under threat

正受到威胁

→ 濒危动物、传统

传统 (traditions), 有历史意义的建筑 (historic buildings), 濒危动物 (endangered animals) 是 3 种常考的正在受到威胁的事物。

保护传统、老建筑和濒危动物的动词用 **preserve** 或者 **protect** 都是地道的, 但是保护人只能用 **protect**

- preserve wildlife

保护野生动植物

→ 环境保护

- create more nature reserves

创建更多的自然保护区

→ 濒危动物

## 关于时间和效率的理由

### 理由

### Topic 举例

- the pace of life  
生活的节奏  
→ 城市生活、乡村生活
- have a fast-paced lifestyle  
生活节奏很快  
→ 时间管理、快餐
- work full-time 全职地工作  
[对比]  
□ work part-time 兼职地工作  
→ 工作、家人关系
- have busy careers ★  
事业很忙碌  
→ 工作、家人关系
- often work overtime  
经常加班  
→ 工作、家人关系
- find it hard to keep a balance between work and life  
感到很难在工作和生活之间保持平衡  
→ 工作、家人关系
- find it hard to keep a balance between work and family ★  
感到很难在工作和家庭之间保持平衡  
→ 工作、家人关系

**对比：**

- spend less time on the road

(远程上班的人) 在交通方面花费的时间比较少

- have more flexible schedules

(远程上班的人) 有更加灵活的时间安排

**理由****Topic 举例**

- boost our efficiency ★

提高我们的效率

时间管理、计算机

- help us save time and money ★

帮助我们节约时间和钱

网络购物

- help us save time and energy

帮助我们节省时间和精力

开车、机器人

- manage my time well /

manage my time efficiently

高效地管理时间

时间管理

- set priorities

确定需要优先完成的任务

时间管理

- plan ahead 提前做计划

时间管理

- make daily schedules ★

做好每天的时间安排

时间管理

理由

Topic 举例

- concentrate on my tasks

集中精力完成要做的事情

时间管理

- increase my concentration ★

提高我的注意力

轻音乐、运动

- help me concentrate better

帮助我更好地集中注意力

睡眠、健康的饮食

- make life more convenient ★

让生活变得更方便

科技、机器人

- make life easier and more comfortable ★

让生活变得更容易、更舒适

科技、汽车

- make shopping more convenient

让购物变得更方便

网络购物

- make work more efficient

让工作变得更高效

计算机、互联网

- help us find information quickly ★

帮助我们快速找到信息

互联网的作用

- can better meet our needs ★

can better satisfy our needs

现代科技、现代建筑

可以更好地满足我们的需求

## 理由

## Topic 举例

- spend too much time on social media ★ → 网络利弊、家人关系  
在社交媒体上面花过多的时间

## 社交媒体举例

Facebook, Instagram, YouTube, WeChat 都是流行的 social media

- spend too much time playing video games ★ 花过多的时间打游戏 → 电子游戏、家人关系

请用 spend 或者 take 的正确形式填入下面表示“花时间”的括号里：

- Walking to school ( ) more time but it's more eco-friendly (更有益于环保的).
- Organic food (有机食品) ( ) more time to produce.
- Many teenagers ( ) too much time on mobile games (手机游戏, “手游”).



1. takes 2. takes 3. spend (表示“花时间”，主语一般是活动、事件或者物品)  
2. takes 3. spent (表示“花时间”，但主语通常是人或者机构)

理由

Topic 举例

- ...is a waste of time

……是浪费时间

→ 花过多的时间看

电视

- rush hour

上下班的高峰期

→ 交通

>> 还可以更具体地说 the morning rush hour (早高峰) 或者 the evening rush hour (晚高峰)

关于财务和经济的理由

理由

Topic 举例

- have good spending habits ★

有良好的消费习惯

→ 购物

[ 反义 ]

- have bad spending habits

- follow the latest fashions ★

keep up with the latest fashions

→ 购物

紧跟时尚、追逐潮流

- encourage us to buy things we don't need → 广告

鼓励我们去买我们并不需要的东西

## 理由

## Topic 举例

- prefer comfort over fashion

觉得舒适要比时尚更重要

→ 购物

[ 反义 ]

- prefer fashion over comfort

- the cost of living

生活的成本、生活开支

→ 城市生活、乡村生活

- ...is a waste of money

.....是浪费钱

→ 管理财务

- save money for the future

为将来存钱

→ 购物

- focus too much on money

过度地关注金钱

→ 消费

• 举一反三 •

- focus too much on fashion 过度地关注时尚

- focus too much on appearance 过度地关注外表

- focus too much on the price

(挑选礼物时) 过度地关注价格

» native speakers 说到挑选礼物时常用的一句话是：

It's the thought that counts (真正重要的是心意).



理由

Topic 举例

- are too materialistic

→ 消费

过于物质化的、“拜金的”

- status symbols

→ 消费

身份和地位的象征

luxury cars (豪车), expensive mobile phones (价格很贵的手机), designer clothes (名牌儿服装)

Pat 注意到有些考生会说错 clothes 的读音, clothes 里面的 e 是不发音的, 没把握的同学请认真听音频

- show off their wealth

→ 贫富差距

炫耀财富, 炫富

- selfish and unkind

→ 团队合作

自私的、不友善的

- give money to charities /

→ 对社会的责任

donate money to charities

给慈善组织捐款

- do voluntary work / do volunteer work

→ 对社会的责任

做志愿者, 做义工

>> 这两种说法都是地道的, 前者在英国更常

听到, 后者在美国更常听到

## 理由

## Topic 举例

- **high-income families**

高收入家庭

→ 贫富差距

- **low-income families** ★

低收入家庭

→ 贫富差距

- **people in need**

穷困的人们

→ 贫富差距

» 在英美，有很多人认为直接说 poor people

是不够礼貌的

- **lose their jobs** 失业

→ 政府应该提供的帮助

- **create jobs** 创造就业

→ 政府对公众的责任

- **the gap between rich and poor /**

**the gap between the rich and the poor**

贫富差距，这两种说法在英美都很常用

→ 政府对公众的责任

- **raise people's standard of living**

提高人民的生活水平

→ 政府对公众的责任

- **reduce poverty**

减轻贫困

→ 政府对公众的责任

- **prevent crime**

预防犯罪

→ 政府对公众的责任

理由

Topic 举例

- increase funding for... ★  
增加对于……的资助  
→ 大学、公共交通
- give financial support to ...  
为……提供资助  
→ 公共艺术、低收入家庭
- make the country more competitive  
让国家变得更有竞争力  
→ 教育、科学研究
- population ageing  
人口老龄化  
→ 老年人
- labour shortage  
劳动力的短缺  
→ 老年人
- tourist attractions  
旅游景点  
→ 旅游业
- attract many tourists ★  
吸引大量的游客  
→ 旅游业

同类：

- attract many viewers ★  
(电视节目、电影) 吸引大量的观看者
- attract children's attention  
(广告、玩具) 吸引儿童的注意力

## 理由

## Topic 举例

- contribute to the economy ★  
为经济做贡献 → 旅游业、广告
- knowledge-based economy  
知识经济 → 教育的作用
- are interconnected ★  
是相互联系的 → 各国经济
- international trade  
国际贸易 → 全球化
- multinational companies /  
multinational corporations  
跨国公司 → 全球化

## 举 例

- Starbucks (星巴克)
- Coca-Cola (可口可乐)
- Volkswagen (大众汽车)
- Apple (苹果公司)

## 关于交流和亲情的理由

### 理由

### Topic 举例

- friendly and helpful ★  
友好的、乐于助人的  
→ 邻居
  - friendly and sociable  
友好的、性格外向的  
» 在英美, ~~更喜欢用~~ 和 outgoing 两个词都常用来形容人“外向的”, 但中国考生却总是只爱说 outgoing, outgoing, outgoing... ☺  
→ 邻居
  - kind and patient ★  
友善的而且很有耐心的  
→ 教师、老年人
  - is very thoughtful ★  
关心别人感受的、很替别人着想的  
→ 礼貌、守时、挑礼物
  - polite and respectful ★  
有礼貌而且尊重别人的  
→ 邻居、礼貌
- [ 反义 ]
- rude and annoying
  - make a good impression on others  
给别人留下好印象  
→ 礼貌、守时

## 理由

## Topic 举例

- respect others' privacy ★

尊重别人的隐私

→ 邻居、手机

- a strong sense of community

很强的“社区感”，很强的凝聚力

→ 社区

- humble and modest

谦虚低调的

→ 成功的人

[ 反义 ]

- bold and daring 张扬的

- is a virtue ★

是一种美德

→ 耐心、守时

英国人关于美德的 3 句“口头禅”是：

□ Patience is a virtue .

□ Politeness is a virtue .

□ Punctuality (守时) is a virtue .

- are role models for young people

是年轻人的榜样

→ 名人

- fun and interesting ★

非常有趣的

→ 电影、户外游戏

 理由 Topic 举例

- fun and creative → 广告  
有趣而且有创意的
- fun and educational → 博物馆、历史节目  
有趣而且很有知识性的
- a good source of information ★ → 电视、网络、报纸  
很好的信息来源
- provide a variety of information → 互联网、电视、报纸  
提供多种多样的信息

» 要说“多种多样的”，除了 many kinds of 或者 many types of 之外，**a variety of** 也是一个很地道的选择：

 例句

- ◊ Their menu provides **a variety of** choices to meet their customers' needs.
- ◊ The University of Cambridge provides **a variety of** funding opportunities.

- provide reliable information → 广告、历史节目  
提供可靠的信息
- receive good reviews → 电影、音乐、餐馆  
获得很好的评价

**理由**

Topic 举例

- provide misleading information ★  
提供有误导性的信息 → 广告、历史节目
- copy what they see on TV ★  
模仿他们在电视上看到的内容 → 儿童看电视  
    >> copy what they see in video games 模仿他们在电子游戏里看到的内容
- media violence  
媒体里的暴力内容 → 电影、电视节目
- violent images  
暴力的画面 → 电影、电子游戏
- can't tell right from wrong  
不会分辨是非 → 儿童看电视
- commit crime  
犯罪 → 媒体对青少年的影响
- drop out of school ★  
辍学 → 媒体对青少年的影响
- search for information  
搜索信息 → 互联网的作用
- find information quickly  
快速地找到信息 → 互联网的作用

## 理由

## Topic 举例

- keep in touch with family and friends ★  
stay connected with family and friends  
和亲友们保持联系
  - make friends online  
在网络上交友
  - online friends  
网友
  - communicate freely ★  
自由地交流
  - share ideas and opinions ★  
分享想法和意见
  - share photos and videos ★  
分享照片和视频
  - share interests and hobbies  
分享兴趣和爱好
  - online community  
网络社区
  - meet online friends in person  
见网友
- > 互联网、手机
- > 互联网

## 理由

## Topic 举例

- spend too much time on social media** → 互联网的负面作用  
在社交媒体上面花过多的时间

## [相关]

- are addicted to social media**  
(对社交媒体上瘾)
- rely too much on the Internet** ★ → 朋友关系、家人关系  
过度地依赖网络



- the virtual world** 虚拟的世界 → 互联网

## [反义]

- the real world** (真实的世界)
- lack face-to-face interaction** → 互联网  
缺少面对面的交流互动
- are not as close as they used to be** → 家人关系、朋友关系  
不像过去那么亲密了

**理 由**

Topic 举例

- reduce their screen time

→ 健康、家人关系

减少他们盯着电脑、电视、手机等电子  
屏幕的时间

**例句** Public Health England has  
launched a campaign to help families  
**reduce their screen-time** and be more  
active.

- family members

→ 家人关系

家庭成员

- build strong family ties ★

→ 家人关系

增进亲情

[近义]

- build strong family bonds

- do housework together ★

→ 增进亲情、家务

(父母和孩子) 一起做家务

- share family responsibilities equally

→ 家人关系

(父亲和母亲) 共同分担对家庭的责任

- have dinner together ★

→ 增进亲情

一起吃晚餐

## 理由

## Topic 举例

- exercise together → 增进亲情  
一起锻炼
- take part in community activities together → 增进亲情  
一起参与社区活动
- celebrate special occasions together → 增进亲情  
一起庆祝特殊的场合

**举 例** *birthday, parents' wedding anniversary* (家长的结婚纪念日), *New Year's Day*

- give them a nice surprise → 礼物、聚会  
给他们 / 她们一个惊喜
- hang out with friends → 朋友  
和朋友们一块儿休闲放松  
 >> *hang out* 并不一定非要在室外, 你同样也可以 *hang out in a café* 或者 *hang out in a bar*
- get together, chat and have fun ★ → 聚会、节日  
(朋友或家人) 聚到一起、聊天并且玩得很开心



## 理由



## Topic 举例

- sit around and chat

→ 聚会、节日

聊天，闲谈

- catch up with old friends ★

→ 聚会、生日

和老朋友“叙旧”

>> 这个短语在英美日常生活里极为常用：

**例句** Parties give us a chance to catch

up with old friends and make new friends.

- exchange gifts

→ 聚会、节日

交换礼物

- a thoughtful gift ★

→ 生日、节日

很“贴心”的礼物

- a milestone in life

→ 聚会、生日

人生里有特殊意义的场合

### native speakers 经常说到的 milestones

- your 18<sup>th</sup> birthday

(因为开始被看作成年人 become an adult)

- graduation ceremony (毕业典礼),

- wedding (婚礼),

- getting a driving licence (获得驾照)

## 理由

## Topic 举例

- share the joy

分享快乐

→ 节日

- get closer to their idols ★

更加接近他们的偶像

→ 音乐会

- experience their music first-hand

直接体验他们 / 她们的音乐

→ 音乐会

- live music ★ 现场演奏的音乐

» 这个 live 的发音是 /laiv/

→ 音乐会

- meet people who also like their music

遇到同样欣赏他们 / 她们的音乐的人们

→ 音乐会

- help and support their children

帮助并且支持孩子

→ 家人关系

- help them avoid mistakes ★

帮助他们避免错误

→ 家人关系、建议

- encourage their children to...

鼓励孩子……

→ 家人关系、建议

• 举一反三 •

- encourage their children to exercise regularly  
鼓励孩子经常锻炼
- encourage their children to eat more fruit and vegetables  
鼓励孩子多吃蔬菜和水果
- encourage their children to walk or cycle to school  
鼓励孩子步行或者骑车上学



理由

Topic 举例

- elderly people  
老年人，上了年纪的人  
→ 家人关系、老年人
- >> native speakers 通常认为 elderly people  
听起来比 old people 更有礼貌
- help with childcare  
(祖父母) 帮助照看孩子  
→ 家人关系
- look after their grandchildren  
(祖父母) 照看孙辈  
→ 家人关系

[相关]

- look after their elderly parents  
(子女) 照看他们老年父母
- responsible and reliable ★  
很有责任感而且很可靠的  
→ 家人关系、工作

## 理由

## Topic 举例

- have more life experience ★ → 老年人  
有更丰富的人生阅历

- have very traditional ideas about life → 老年人  
对生活的看法很传统

## [对比]

- are very open-minded  
思想很开明的

- the generation gap → 老人与年轻人  
代沟

- overcome the generation gap → 老人与年轻人  
克服代沟，“跨越”代沟

- spoil their grandchildren → 家人关系  
(祖父母) 溺爱孙辈

- behaviour problems → 养育孩子  
行为问题

- help them develop a sense of responsibility ★ → 养宠物，管理时间  
帮助他们形成一种责任感

- public places → 礼貌、手机  
公共场所



## 理由



## Topic 举例

### [实例]

- library (图书馆)
- cinema (电影院)
- school (学校)

work closely with ... ★

与……紧密地合作

→ 集体活动、团队运动

» 这个短语里的 **work** 不仅可以指工作，而且也可以指学习、运动、国际合作等多种领域里的努力，它是 native speakers 说到团队合作 (teamwork) 时一个极为常用的表达：

**例句** As part of the team, members need to **work closely with** their teammates.

team members 团队成员

→ 团队合作，团队运动

work closely together

一起紧密合作

→ 团队合作、团队运动

build understanding and trust

建立理解和信任

→ 团队合作、国际交流

achieve success 获得成功

→ 有挑战的事

achieve their common goal ★

实现他们的共同目标

→ 团队合作、团队运动

## 关于选择和权利的理由

### 理由

### Topic 举例

- provide a variety of choices 提供多种多样的选择 → 网络商店、餐馆
  - provide people with more choices ★ 给人们提供更多的选择 → 新的科技
  - enjoy more freedom ★ 享受更多的自由 → 远程上班
  - have equal opportunities ★ 拥有平等的机会 → 工作、教育
  - compete fairly ★ 公平地竞争 → 学习、运动、企业
  - gender equality 性别平等 → 工作、男女比较
  - are treated fairly 受到公平的对待 → 工作、贫富差距
- [反义]**
- are treated unfairly
  - have high job satisfaction (员工) 有很高的工作满意度 → 工作、远程上班
- [反义]**
- have low job satisfaction

 **理由**

 Topic 举例

- can keep a good balance between work and life → 远程上班

(员工) 在工作和生活之间保持合理的平衡

- can keep a good balance between work and family ★ → 家人关系

在工作和家庭之间保持合理的平衡

- share family responsibilities equally → 家人关系

(父亲和母亲) 共同分担家庭责任

- 家庭责任举例** □ working to support their family →

(工作养家)

- doing housework →

(做家务)

- looking after their children →

(照看孩子)

- respect their privacy → 邻居、名人、家人

尊重他们的隐私

- respect their choices → 家人关系、建议

尊重他们的选择

- help and support them → 家人关系、教师作用

帮助、支持他们

## 关于文化和传统的理由

### 理由

- connect us to the past ★\*

帮助我们了解、感受过去

- is / are part of our heritage

是我们的文化遗产的一部分

**例句** Traditional dances **are part of their heritage** and are often used to welcome guests.

- preserve our heritage

保护我们的文化遗产

- give us a sense of belonging

带给我们一种归属感

- has / have timeless appeal

具有永恒的吸引力

- preserve our traditions ★

保护我们的传统

- value our traditions

珍惜我们的传统

### Topic 举例

→ 老建筑、传统音乐、历史节目

→ 传统音乐、老建筑

→ 老建筑、传统音乐

→ 传统

→ 传统音乐、老建筑

→ 传统节日

→ 传统节日

\* 再次提醒您：如果主语是单数，比如 traditional music，那就别忘了给动词加 s（“单三”形式），不要轻视语法的“小错”

理由

Topic 举例

- is a symbol of... ★

→ 花、颜色

是 ..... 的象征

常见象征意义

- happiness

幸福

- peace

和平

- wealth

财富

- good fortune

好运

- good health

良好的健康状况

- romantic love

浪漫的爱情

- long life / longevity

长寿

- the age of globalisation ★

→ 全球化

全球化的时代

- international trade

→ 全球化

国际贸易

- cultural globalisation

→ 全球化

文化的全球化

## 理由

## Topic 举例

- listen to the same music and watch the same TV programmes

听相同的音乐、看相同的电视节目

→ 文化全球化

- lack depth

缺乏深度

→ 音乐、电影

>> 这个地道表达的意思和中文“缺乏深度”

完全一致：

**例句** Beyoncé's music **lacks depth**.

It's just for fun and enjoyment.

- follow the same fashions

追随相同的时尚

→ 文化全球化

- lose our traditions

失去我们的传统

→ 传统节日

- spacious and bright

宽敞明亮的

→ 现代建筑

- look the same

看起来一样

→ 现代建筑、批量产品

[近义]

- look very similar

看起来很相似的

理由

Topic 举例

- lack character ★

缺乏个性特色

→ 现代建筑、批量产品

» character 表示“电影、小说里面的人物”时是可数的，但表示“个性特色”时是不可数的

- mass-produced products

大批量生产的产品

→ 全球化

- look unique

看起来很独特的

→ 老建筑、手工制品

- look attractive ★

看起来很有吸引力的

→ 老建筑、手工制品

- hand-crafted products / handicrafts

手工制作的产品

→ 传统文化、全球化

- tourist attractions

旅游景点

→ 老建筑、旅行

- attract many tourists

吸引大量的游客

→ 老建筑、旅行

- contribute to the economy

为经济做贡献

→ 老建筑、广告

## 理由

## Topic 举例

- need expensive repairs → 老建筑  
需要很昂贵的维修  
» 这个 repair 习惯使用复数
- experience a different culture ★ → 旅行  
体验一种不同的文化
- experience a different lifestyle → 旅行  
体验一种不同的生活方式
- gain new knowledge → 旅行、参观博物馆  
获得新的知识
- explore the local culture → 旅行  
探索当地的文化
- respect other people's culture → 礼貌、旅行  
尊重别人的文化
- respect other people' traditions and values → 礼貌、旅行  
尊重别人的传统和价值观
- the language barrier → 旅行、学外语  
沟通时的语言障碍

 理由

 Topic 举例

- cause misunderstandings

导致误解

→ 旅行、老人与年

轻人

- build understanding and trust ★

建立理解和信任

→ 国际交流、团队

合作



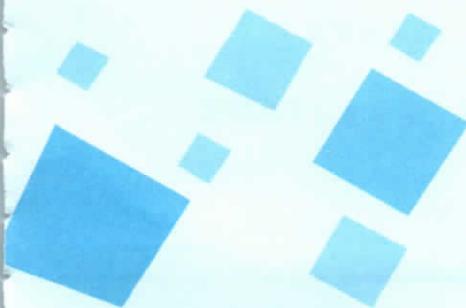
在我们结束对口语高频理由的学习之前，Pat 还是想认真地提醒您：英语从来都不是“贵族语言”，它其实是一种极为看重实效（pragmatism）的语言。在欧洲，它不像法语那么“有格调”（classy），也没有德语严谨（rigid），但最后英语还是凭借自己的实用性（utility）征服了世界。实用、自然、重视真实有效的交流，永远是英文口语的最高标准。

# Chapter 2

## 让描述更具体的 natural phrases

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTSTOP

- ◆ 让你的描述变得更具体的 20 个 phrases
- ◆ 能让考官“身临其境”的 4 个形容词



## 让你的描述变得更具体的 20 个 phrases

Part 2 的话题库总数可以用“庞大” (enormous) 来形容，如果把所有话题全都准备一遍很容易让人产生悲观甚至厌世的思想。但下面的 20 个 phrases 却可以帮助您迅速把握“趴吐”的话题范围，而且我们在前面学习的“趴 1”和“趴 3”实用短语有很多在“趴 2”里也仍然有机会使用。

我们的弹药还是很多的，关键就是一个词：熟练。

### 描述人的 English phrases

- 01 kind and patient 友善而且很有耐心的
- 02 friendly and helpful 友好的并且乐于助人的
- 03 open-minded and creative 思想开明、很有创造力的
- 04 humble and modest 谦虚低调的
- 05 always has a smile on his / her face 总是面带微笑
- 06 has a good sense of humour 很幽默（在英美日常生活里远比“humorous”更常听到）

07 is of average build 中等身材的

 is of athletic build 则是指身材健美的

### 描述事物的 English phrases

08 is easy to carry = is portable 便于携带的

09 is easy to use = is user-friendly 便于使用的

10 ~~是产品“性价比很高”用地道英文应该怎么表达？~~ is simple and practical 简单实用的

何  
必  
舍  
近  
求  
远

一个产品的“性价比很高”用地道英文应该怎么表达？

当您还在对 proportion, ratio 等“大词”进行排列组合的时候, native speakers 已经轻松说出了下面这两种说法里的一种:

**It's good value for money.** 或者

**It offers good value for money.**

这才是 native speakers 说一个产品的“性价比很高”时真正常用的英文。

11 is well-designed 设计得很好的

12 is well-managed 管理得很好的

13 is always packed (景点、餐馆、商店) 总是挤满了人

14 provides a variety of... (餐馆、商店、图书馆等) 提供  
多种多样的食品、服装、书籍、服务等

15 is good for all ages (博物馆、体育运动、电影) 适合各  
个年龄段的人们, “老少皆宜” 在地道英文里就是这么说的

16 is an oasis in the city 城市里面的一片“绿洲”, 例如: 一  
个公园或者一个花园

17 was a memorable experience 是一次很值得回忆的经历

描述人或事物都可以的 natural phrases



18 lively and energetic 很有活力的 (描述人、活动、城市、  
音乐等等都行)

19 is well-organised (形容人) 很有条理的; (形容事物)  
很有秩序的, “井然有序的”

20 has a good reputation 有很好的声誉 (描述名人、餐馆、  
商店、学校等都很有用)

## 能让考官“身临其境”的 4个形容词

即使您不是“外貌协会会员”或者“视觉动物”，也应该记住下面这4个形容词，因为它们都是native speakers描述自然美景（natural beauty）和城市风光（cityscape）的高频词：

- spectacular** □ a spectacular view 壮观的景象  
壮观的 □ a spectacular building 壮观的建筑
- sparkling** □ sparkling stars 闪烁的星星  
闪烁的 □ sparkling water 闪烁的水面
- crystal-clear** □ crystal-clear water 清澈见底的水  
纯净透明的 □ crystal-clear air 纯净透明的空气
- rolling** □ rolling hills 起伏的小山  
起伏的 □ rolling waves 起伏的波浪

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTS下载

# Chapter 3

各常考话题的加分词汇  
和短语

Topic-Specific Words & Phrases  
for the IELTS Speaking Test

更多电子书关注微信公众号：粉仔IELTS下载

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTS下载

# 01 People 人物



## 儿童与学生

Children & Students



- is adorable ★ 很可爱的  
» 在地道英文里 adorable 常用来形容小朋友或小动物
- is full of energy ★ / is lively and energetic 很有活力的
- soft toy (英式英语) / stuffed animal (美式英语)  
毛绒玩具
- toy car 玩具汽车  
» “遥控汽车”叫作 radio controlled car
- Barbie doll 芭比娃娃
- Lego blocks 乐高积木

※ 标★星号的是口试里的最高频词汇或短语，时间紧张的同学可以优先记忆



- puzzles 拼图玩具

- fun and educational

(玩具或游戏) 很有趣而且有智作用的

“”

在地道英文里, fun 不仅可以作名词表示乐趣, 而且也经常作形容词, 表示“好玩儿的、很有意思的”。



注意 它和 funny (搞笑的) 不是同义词

英美例句

Modern toys are designed to be fun and educational.

- encourage imagination ★

(玩具、游戏、故事等) 激发想象力

同类表达

- encourage creativity 激发创造力

英美例句: Fairy tales (童话故事) encourage imagination and teach children about right and wrong (教孩子们明辨是非) .

- He / She has an inquiring mind.

他 / 她的求知欲很强, 他 / 她总是爱问个“为什么?”

- well-behaved ★ 行为表现很好的, “很乖的”(形容词)

- good behaviour 良好的行为表现 (名词短语)



- get good grades at school (学生) 在校成绩很好

- encourage students to ... ★ 鼓励学生们去 .....

**英美例句:** Teachers should encourage students to share their ideas and opinions.

- think independently 独立地思考

#### 同类表达

- think creatively 有创意地思考

- independent and confident 独立的、自信的

independent 和 confident 在英美文化里都是完全的褒义词，绝无贬义

- gain knowledge and skills ★ (学生们) 获取知识和技能

knowledge 是不可数名词，不能加 s。

在 IELTS 口试里一定不能加复数的常考名词还有：  
advice, equipment, behaviour 和 scenery (自然景色)

- very approachable (老师) 很好沟通的，平易近人的

- hardworking and dedicated ★ 勤奋的、敬业的

- kind and patient 很友善而且很有耐心的

- are friendly and helpful ★

(老师们) 很友好并且对学生很有帮助的



- provide a friendly learning environment  
(学校) 提供友好的学习环境
- provide a broad and balanced curriculum  
(学校) 提供广泛、不偏科的课程设置
- meet students' needs 满足学生们的需求
- volunteer opportunities 做义工的机会 (家长定期到孩子的班级里做义工是英美公立小学的良好传统)
- has a good reputation ★ 声誉很好

您可别以为只有中国家长才关心学校的声誉，其实在英语国家里，中小学的声誉也是当地家长们在购房时考虑的重要因素之一（不过像北京那样的“天价学区房”在英语国家里倒真是极为罕见的）

- prepare them for employment ★

帮助他们为就业做好准备

#### 同类表达

- prepare them for adult life ★  
帮助他们为成年之后的人生做好准备

- become useful members of society / become contributing members of society 成为对社会有用的人

- achieve their potential ★  
(学生们) 充分发挥出自己的潜力



□ a mixed school 一所男女生都有的学校

只有男生或者只有女生的学校叫作 a single-sex school。如果想更具体地说：男校就叫 a boys' school, 女校就叫 a girls' school

□ group activities 集体活动

» 例如：group discussions 小组讨论，group presentations 分组演示等

□ extra-curricular activities 课余活动

□ clubs 兴趣社团

英美中小学里最常见的兴趣社团有 chess club, drama club, reading club, speech club, science club

□ field trip (由学校组织的) 到博物馆、美术馆、科技馆或农场等的参观活动，有点儿像国内中小学的“春游”，但英美中小学里的 field trip 并不一定是在春天去，而且有些学校一年之内还提供多次的 field trips

□ improve their social skills 增强他们的社会交往能力

□ improve their teamwork skills ★  
增强他们的团队合作能力



- boost their self-confidence ★

提升他们的自信

- a school rule / school rules

学校的规定

### ● 学校规定 ●

- pay attention to the teacher in class

上课认真听讲

- can't use their mobile phones in class

上课时不能使用手机

- put up their hands before answering a question

回答问题之前先举手



- copy bad behaviour ★ 模仿不好的行为



behaviour 不要加复数

- are easily influenced by...

(儿童们) 很容易受到……的影响

- advertising aimed at children

专门针对儿童的广告

- copy what they see on TV ★

模仿他们在电视上看到的内容

violent images

(影视作品或电子游戏里的) 暴力的画面

## 工作的人



hardworking and dedicated ★ 勤奋的、敬业的

very efficient 高效的，效率高的

very experienced 经验丰富的

responsible and reliable 有责任感而且很可靠的

down-to-earth 务实的

英美例句：

Sam is a friendly, **down-to-earth** person.

has a good sense of humour 很有幽默感

has a successful career ★ 拥有成功的事业

achieve success ★ 获得成功



## 老 年 人

*Elderly People*



- is hale and hearty

形容老人的身体和精神状态都非常好的，“老当益壮的”

**英美例句:** Jason is still **hale and hearty** at 76.

- He / She is young at heart. ★

他 / 她的心态仍然很年轻。

- He / She is very sociable.

他 / 她很合群，很喜欢与人交往。

- He / She always looks on the bright side of life.

他 / 她总是看到生活当中积极的一面。

- always has a smile on his / her face      总是面带微笑

- white hair      白发

**对比**      □ grey hair      灰白的头发

□ salt-and-pepper hair      花白的头发

- has a healthy lifestyle ★      生活方式很健康

**英美例句:** Ben **has a healthy lifestyle** with a balanced diet and regular exercise.

## 举一反三

has an unhealthy lifestyle 生活方式不健康

has a simple lifestyle 生活方式很简单

has an active lifestyle 在生活中经常运动锻炼



has more life experience ★ 有更丰富的人生阅历

share their experience with young people 与年轻人分享他们的知识和经验

help with childcare (祖父母) 帮助照顾孩子

responsible and reliable 很有责任感的、很值得信任的

spoil their grandchildren 溺爱孙辈

have very traditional ideas about life 对生活的看法很传统

generation gap 代沟

stubborn 固执的

population ageing ★ 人口老龄化

increase the demand for health care 增加对医疗的需求



- increase the burden on taxpayers  
增加纳税人的负担
- cause labour shortages      导致劳动力的短缺

## 家人和家务

## Family & Housework



- working parents      工作的家长
- work full-time      全职地工作
- have busy careers      ★ 事业非常忙碌
- find it hard to keep a balance between work and family  
感到很难在工作和家庭之间保持平衡
- spoil their children      溺爱孩子
- housework / household chores      家务

housework 是不可数的，而 household chores 是可数的

### 【英美例句】

We can burn calories (卡路里) by doing household chores, like cleaning the bathroom or vacuuming the floor.

clear the table after dinner 晚餐后收拾餐桌

do the dishes / wash the dishes 洗碗

do the laundry 洗衣服

vacuum the floor 用吸尘器吸地板

mop the floor 擦地板

change the sheets 换床单

neat and tidy 整洁的

反义  dirty and messy 又脏又乱的

build strong family ties 增进亲情

增进亲情

spend more time together 花更多的时间在一起

have dinner together 一起吃完饭

exercise together 一起锻炼身体

role model ★ 榜样

英美例句：

Parents should be **role models** for their children.

teach their children good manners

(家长) 教孩子良好的举止



- teach them about right and wrong 教他们明辨是非

- help them develop a sense of responsibility 帮助他们形成一种责任感

**英美例句:** Pets can help children develop a sense of responsibility.

- ...is a virtue .....是一种美德

**英美例句:** Patience is a virtue.

- encourage them to exercise regularly 鼓励他们经常锻炼身体

- help them achieve their potential 帮助他们充分发挥自己的潜力

- takes after his father / takes after his mother

(孩子的外表或者性格) 像父亲或者像母亲(如果是女孩子当然就把 his 改成 her)

**英美例句:** Liam really takes after his father.

- is the apple of his parents' eye

(一个小朋友) 是他父母的掌上明珠

>> 如果是小女孩就把 his 改为 her, 请注意: 按英美习惯这个 eye 不加复数

- family reunion 家人团聚 (名词短语)

- get together ★ (家人或者朋友) 聚到一起 (动词短语)

>> get 的过去式是 got

- catch up on each other's life

聊彼此的近况

## 朋 友

*Friends*



- We've known each other for more than ... years.

我们认识对方已经超过……年了。

- He / She always looks on the bright side of life.

他 / 她总是看到生活当中积极的一面。

- always has a smile on his / her face

总是面带微笑

- has a good sense of humour      非常幽默

- is responsible and reliable      有责任感而且很可靠的

- We have a lot in common.      ★      我们有很多共同点。

- We share many interests.      我们有很多共同的志趣。

- We always help and support each other.

我们总是帮助而且支持对方。



- hang out together ★ 一起休闲放松

**英美例句:** We always **hang out together** after school.

- a lasting friendship 长久的友谊

- We drifted apart.

我们彼此之间慢慢疏远了。

- We are not as close as we used to be.

我们的关系不像以前那么亲密了。



- an old friend of mine 我的一个老友

- get together ★ 聚到一起(get 的过去式是 got)

- catch up on each other's life ★ 聊彼此的近况

**英美例句:** It's a good place to have dinner with your friends and **catch up on each other's life.**

catch 的过去式是 caught √ , 不是 catched X

- sit around and chat 聊天，闲谈
- invite ... for dinner 邀请某人吃晚饭
- spend two hours preparing the meal  
花了两个小时（或者其他时间）准备这顿饭

spend 的过去式是 spent √, 不是 spended ✗

- relatives 亲戚
- celebrate special occasions  
庆祝特殊的场合，例如：birthday 和 festivals（节日）



- We live next door to each other 我们彼此住隔壁。
- get along well with each other ★  
彼此相处得很好，“很合得来”
- friendly and helpful ★  
友好而且乐于助人的



- accept parcels for me when I'm not at home  
我不在家的时候帮我收快递
- Good neighbours make a house a home.  
“好邻居让一个房子变成一个家。”，这句英美俗语形象地说明了好邻居的重要性，很像中文里说的“远亲不如近邻。”
- respect their privacy 尊重他们的隐私
- polite and respectful ★ 有礼貌而且很尊重别人的
- respect their privacy ★ 尊重他们（名人）的隐私
- rude and noisy 粗鲁而且吵闹的
- I don't even know my neighbours.  
我甚至不认识自己的邻居。

**名 人** Celebrities



Ed Sheeran

- ... is a household name. ★ 家喻户晓

**英美例句：**

Jamie Oliver is a **household name** in the UK.

□ world-renowned 举世闻名的（形容词）

□ very talented ★ 很有才华的

□ showed a talent for ... at a young age

很小的时候就展现出在……方面的才华

### • 举一反三 •

□ showed a talent for drawing and painting at a young age 很小的时候就展现出在美术方面的才华

□ showed a talent for music at a young age 很小的时候就展现出在音乐方面的才华

□ showed a talent for acting at a young age 很小的时候就展现出在表演方面的才华

□ a person of many talents / a multi-talented person 一个多才多艺的人

□ very bright / very intelligent 非常聪明的

□ charisma 名人的魅力，“范儿”

□ a self-made man / a self-made woman

依靠自己的努力成功的人，“白手起家”的人

**英美例句：**He's a **self-made man**. He's become rich and successful through his own hard work.



- hardworking and dedicated ★

勤奋的、敬业的

- hard-earned success

经过艰苦努力才获得的成功 (名词短语)

- fame and wealth 名望和财富 (名词短语)

**英美例句:** Richard Branson wanted to use his **fame and wealth** to help people in need.

- very generous 很慷慨的

- humble and modest ★ 非常低调谦逊的

- has great willpower 有顽强的意志力

- contribute a lot to charities 为慈善组织做大量的贡献

为慈善组织做大量的贡献

- He / She is a role model for young people. ★

他 / 她是值得年轻人学习的榜样。

- He / She is my idol. 他 / 她是我的偶像。

- respect their privacy ★

尊重他们 (名人) 的隐私

- I have his / her autograph.

我有他 / 她的亲笔签名。

**英美例句:** Jared has Emma Watson's **autograph**.



- He / She is a legend. 他 / 她是个传奇人物。

- world-class (形容词) 世界级的

**英美例句:** She's a **world-class** athlete.

• 举一反三 •

- a world-class athlete 世界级的运动员
- a world-class university 世界级的大学
- a world-class company 国际知名的企业



- has strong leadership skills 有很强的领导才能
- a forward-looking leader 一位很有远见的领袖
- an inspiring person ★ 一个很励志的人物
- bold and daring 张扬的, “特立独行的”

## 02 Shopping, Business & Charity 购物, 商务 & 慈善事业



- shopping center 购物中心

**英美例句:** This **shopping center** has a good mix of shops.  
这个购物中心里的各种商店搭配得很好。

这句话里如果用 a good mixture of shops 也能听懂,但是在真实的英美生活里面 a **good mix of shops** 更常听到

- It's well laid-out. ★ 它的布局很合理

- escalator 购物中心里斜上斜下的自动扶梯

**对比** lift (英式) / elevator (美式) 直上直下的电梯

- connect the floors 把各个楼层之间连接起来
- colourful signs 五颜六色的招牌
- food court ★ 购物中心里的美食街
- flagship store 旗舰店
- boutique 小型的精品服饰店, 请注意听音频里这个词的正确发音

**英美例句:**

This **boutique** sells fashionable clothes and expensive bags.

- a shopping street 购物街

● 购物街 ●

- The street is lined with tall trees. ★  
街的两侧长着高大的树木。
- The street is lined with a variety of shops and cafes.  
街的两侧有各种各样的商店和咖啡馆。
- It's a pedestrian street. 它是一条步行街。
- It has a good mix of shops.  
各种店铺搭配得很好。
- It's always packed with people  
它总是挤满了人。



□ an open-air market 露天市场

- market stalls 市场里的售货摊儿
- handmade items / handicrafts 手工制作的物品
- antiques 古董
- second-hand goods / used goods 二手商品
- flea market 旧货市场, “跳蚤”市场
- low prices 低价
- farmers' market 农夫市场
- fresh fruit, vegetables and flowers 新鲜的水果、蔬菜和鲜花
- bargain 讨价还价
  - >> 在英美的商店里一般是不能 bargain 的, 但是在 open-air market 买东西时可以试着还价, 有时会有惊喜

□ supermarket 超市

□ an outlet shop / a factory outlet 厂家直销店, “奥特莱斯”店

□ convenience store 便利店

□ owner 店主

- manager 经理
- well-managed ★ / well-run 管理得很好的
- shop assistants 店员
- the staff 员工的总称  
 >> staff 是集合名词，不要加 s
- friendly and helpful ★ 很友好而且乐于帮助顾客的
- go out of their way to help the customers  
 热心地帮助顾客
- The service is excellent. 服务非常好。
- provides a wide selection of ★  
 (商店、餐馆、图书馆等) 提供 .... 的广泛选择。

英美例句：

This shop provides a wide selection of clothes and shoes.

在地道英文里，泛指商店里的商品可以用 goods，但是具体的一件商品却不能叫 a good，而是叫 an item，或者更具体地说 a book, a toy, a pair of shoes 等

- well-priced / reasonably-priced 定价非常合理的
- shelves 商店里的货架



- well-organised ★ 整齐有序的、井井有条的

- browse around the shops

逛商店 (有可能买，也有可能不买)

#### 反义

- do some window-shopping

看商店橱窗里的东西 (但是几乎肯定不会买)

- is a good way to relax / is a good way to unwind 是一种很好的放松方式, 注意: unwind 的正确发音是 [ʌn'waind]

- reduce stress ★ relieve stress 减轻压力, 减压

- is a good stress-reliever 是一种很好的减压方式

- a good return policy / a no-hassle return policy

很宽松的退货条款, 不必“费口舌”的退货条款

- get a full refund 获得全额的退款

- coupons 优惠券

- get a big discount 获得大幅的优惠

» 也可以更具体地说百分数, 比如: get a 20% discount 就是“打8折”

- membership card ★ 会员卡

- This store provides a pleasant shopping experience.

这个商店提供令人愉快的购物体验。

- People keep going back to this place.  
人们一再地去这里（商店、餐馆等），这里有很多的“回头客”
- is always packed with customers ★  
(商店或餐馆) 总是挤满了顾客
- my dream purchase  
我特别希望买的一件物品
- upmarket (英式) / upscale (美式) 高档的  
» 形容商店、餐馆或者具体的产品等都可以
- My budget is pretty small. / My budget is pretty limited.  
我的预算很有限。

- meet my needs 满足我的需要  
» 这个短语里的 my 也可以替换成 our, their 等

- online shopping ★ 网络购物

- is more efficient ★ 更高效的

- search engine 搜索引擎

### 相关

- just click the “Search” button  
只需要点击一下“搜索”键
- save time and money ★ 节约时间和钱
- save time and energy ★ 节约时间和精力



- can easily compare prices  
(顾客) 可以很轻松地比较价格
- read customer reviews 查看用户评价
- is more eco-friendly ★ 更有益于环保

#### 相关

- Customers don't need to drive to the store.  
顾客不需要开车去商店。

#### 对比

- can't try clothes on 不能试穿(在网上买衣服的缺点)

- physical stores 实体店

#### 近义

- traditional shops 传统意义上的商店

- provide a more pleasant shopping experience 提供更令人愉快的购物体验

- an unhappy shopping experience / an unpleasant shopping experience 不愉快的购物经历

- was broken (物品) 破了或者坏了

- didn't work properly 不能正常地工作, 不能正常地运行

- gave me misleading information 向我提供了带有误导性的信息

- got ripped off 被骗出高价购买物品, “挨宰”



- hidden fees

隐形的费用，不明确告诉顾客的收费

- rotten food 腐烂的食品

- a funny smell 在地道英文里这个短语并不是指“一种搞笑的气味”，而是指“一种异味”

- had the receipt

有购物的收据，有购物“小票儿”

英美生活里面的日常用品都是不提供“发票”的，收据 receipt 就是退货时的依据

- wanted to return it 想要退货

- unhelpful and rude

毫无帮助而且很无礼的，unhelpful 是 helpful 的反义词

- yelled at me 向我大声叫喊

- unacceptable 不可接受的

- refused to offer a refund 拒绝退款

### 相关

- refused to let me exchange it 拒绝让我换货

- refused to take responsibility 拒绝承担责任



## WHAT'S THE DIFFERENCE?

男女购物有别 (普遍情况 ☺)

### 女性:

- Shopping is a social event.  
购物是一种社会活动。
- go shopping with friends 和朋友们一起去购物
- listen to their friends' ideas and opinions  
听取朋友们的想法和意见
- enjoy the shopping experience 享受购物的体验
- are more likely to be influenced by advertisements  
更有可能受到广告的影响

### 男性:

- are easily bored with shopping  
容易对购物感到厌倦
- Shopping is a mission. 购物是一项任务。
- shop alone 单独购物
- complete the task efficiently 高效地完成任务
- get what they need and then leave quickly  
买到需要的东西就很快离开



## 消 费

Consumption



- consumer culture 崇尚消费的文化

- consumer society 崇尚消费的社会

- contribute to the economy 为经济做贡献

- too materialistic 过于物质化的

英美例句: They're **too materialistic** and care about **money and possessions** (金钱和财产) more than anything else.

- status symbols ★ 身份和地位的标志

» 例如: luxury cars (豪车), designer clothes (名牌服装), expensive mobile phone (很贵的手机) 等

**designer clothes** 按字面意思似乎是“设计师服装”，但在地道英文里它就是对“名牌服装”最常用的说法

英美例句: Kayla spends hundreds of pounds on **designer clothes** every month.

- greedy 贪婪的



- have bad spending habits ★

有不良的消费习惯

- spend money irresponsibly 毫无责任感地花钱

- use credit cards irresponsibly 毫无责任感地“刷卡”

- high credit card debt 很高的信用卡债务 (名词短语)

- shopaholic 购物狂

【同类词】workaholic 工作狂

- Shop till I drop.

疯狂地购物, “生命不息, 购物不止。”

- keep up with the Joneses 与别人盲目攀比

## 慈 善 事 业

Charity



- charities ★ / charitable organisations

慈善组织

- give money to charities / donate money to charities  
向慈善组织捐款
- make donations 捐赠
- volunteers 志愿者
- do voluntary work (在英国更常用) / do volunteer work (在美国更常用) 做义工
- generous ★ 慷慨的
- high-income families / wealthy families  
高收入的家庭，富有的家庭
- low-income families ★ 低收入的家庭，贫困的家庭
- people in need ★ 在地道英文里这个短语并不是泛指任何需要帮助的人们，而是特指贫困的人们
- the gap between rich and poor /  
the gap between the rich and the poor  
贫富差距，这两种说法在地道英文里都很常用
- reduce poverty 减少贫困
- create jobs 创造就业
- improve people's standard of living  
提高人民的生活水平

## 03 Fashion / Clothes & Jewellery

### 时尚，服装 & 首饰



- classy 很有品位的
- fashionable ★ / stylish ★ 很时尚的
- fashion-conscious 对时尚很敏感的，很有时尚意识的
- follow the latest trends 追随最新的潮流
- fashion victim 为了追逐时尚花费过多的精力和钱和人，“时尚的受害者”
- a slave to fashion 一味地追逐时尚、没有自己的判断力的人
- shallow 肤浅的

- keep up with fashion trends

追求时尚，紧跟潮流

- I choose comfort over fashion. ★

我觉得选择舒适比选择时尚更重要。

## 服 装

Clothing



- casual clothes ★ 休闲服装



错在哪儿

Pat 注意到有很多中国同学都会说错 clothes 的发音，其实 clothes 里面的 e 是不发音的，没把握的同学请听音频跟读

- comfortable 舒适的

### 反义

- uncomfortable 不舒适的

- loose-fitting (服装) 宽松的



### 反义

- tight-fitting / close-fitting** 紧身的
- jeans** 牛仔裤

- denim jacket** “牛仔”上衣
- hoodie** 帽衫儿
- shorts** 短裤



- striped** 有彩色条纹的  
» 比如 a blue and white striped shirt 就是一件蓝白条纹相间的衬衣
- clothes with bright colours** 色彩鲜艳的服装

### 反义

- clothes with dark colours** 深色的服装
- match my personality** ★ (服装) 配合我的性格
- suit the occasion** ★ (服装) 适合特定的场合
- fit my budget** (服装) 符合我的预算
- dress code** 关于着装的规定

**英美例句:** This company has a strict **dress code**. All male employees are supposed to (应该) **wear suits**.

- business suit** 正装, “西装”



- a piece of jewellery ★  
一件首饰，注意：地道英文里不说 a jewellery x
- wedding ring 婚戒
- engagement ring 订婚戒指
- graduation ring 有些英美大学里的毕业生在毕业典礼时戴的戒指，很多人到毕业后也一直戴着
- earrings 耳环
- necklace 比较细而且有装饰的项链，大多数女士项链是 necklace
- chain 比较粗而且不带装饰的项链，大多数男式项链是 chain
- bracelet 手镯或手链
- make me feel more confident ★  
让我更自信
- a birthday gift from my parents 父母给我的生日礼物
- has a lot of personal meaning for me ★  
对我来说有重要的个人意义
- bring back a lot of memories ★  
带来很多回忆



□ a good way to express myself ★

是表达自己心态的好方法

□ a form of self-expression

自我表达的方式

□ It's my lucky charm. ★

它能给我带来好运。

□ stylish / fashionable 时尚的

□ attractive 有吸引力的

□ elegant 优雅的

□ practical 实用的

□ bold and daring 张扬的

□ precious 珍贵的

□ diamond 钻石

□ jade 玉

□ gold 金

□ silver 银

□ platinum 铂金

- shimmer 闪烁
- stainless steel 不锈钢
- glass 玻璃
- plastic 塑料
- beads 珠子
- string 线绳

更多电子书关注微信公众号：IELTS-范文

Bags

- My bag goes well with the clothes I wear.  
我的包和我的衣服搭配得很合适。  
» go well with...是“和……搭配得很合适”的意思
- fit my lifestyle 适合我的生活方式
- suit the occasion ★  
(包) 适合特定的场合
- backpack 双肩背包
- satchel bag 只有一根长背带的  
“单肩背包”，口语里也经常直接说  
satchel，“背带”叫 strap



典型的 satchel



» 在英美, 中小学生一般都是背 backpack, 到了大学里有些人就开始改背 satchel 了, 而工作的人则是背 satchel 的更多

- suitcase

手提的公文包

- tote bag 生活里经常简称为 tote, 就是常规的手提袋, 女士提 tote 的比较多



典型的 tote

## 鞋

## Shoes



- match the clothes I wear  
(鞋) 和我的衣着搭配得很合适

- fit my feet well (鞋) 很合脚

- very comfortable 非常舒适的

- simple but comfortable 简单但是很舒适的

□ very durable 可以穿很久的，很耐穿的

□ suit the occasion ★ (鞋) 适合特定的场合

□ casual shoes ★ 休闲鞋

□ formal shoes 在正式场合穿的鞋

□ look fashionable 看起来很时尚的

□ I prefer comfort over fashion. ★

我认为舒适比时尚更重要。

□ make me feel comfortable and relaxed ★

让我感觉很舒服而且放松

□ make me feel more energetic 让我感觉更有活力

□ make me feel more confident 让我感觉更自信

□ a pair of shoes 一双鞋

□ trainers (英式英语) / sneakers (美式英语)

运动鞋

□ sandals 凉鞋

□ loafers 普通的日常休闲鞋

□ flats 女式的平底休闲鞋



典型的 loafers



- high heels 高跟鞋
- boots 靴子
- slippers 拖鞋
- canvas shoes 帆布鞋
- leather shoes 皮鞋
- shoelaces 鞋带, 口语里也经常直接说 laces
- stripes 装饰条纹, 比如白色的装饰条纹就是 white stripes



- It helps me manage my time. ★  
它帮助我管理自己的时间
- It helps me keep track of my time.  
它帮助我了解时间变化



- It's comfortable and durable. 它很舒适、耐用
- It's light and thin. ★ 它很轻、很薄
- It's simple and practical. ★ 它简单实用
- Apple watch 苹果手表
- It looks fashionable. 它看起来很时尚
- It can track how many steps I take every day.  
它可以跟踪记录我每天行走的步数
- It can track how many calories I burn.  
它可以跟踪记录我消耗的热量 (卡路里)
- It helps me become more active.  
它帮助我变得更喜欢运动锻炼
- stainless steel watch 不锈钢表
- plastic watch 塑料表

## 04 Media 媒体



### 电影

### Films



□ a film buff ★ 一个电影迷

» 相应地还可以说: a car buff (车迷), a music buff ★ (乐迷), a sports buff (体育迷) 等

#### ● 英语里的各种“迷” ●

a ... buff 是一个非常地道的表达, 但要注意它只能用来指某类事物的“迷”。如果说“迷”某一个人, 是某个人的“粉丝”, 那就要说 a big fan of ... (是一个人或者一种东西的“迷”都可以), 或者 an admirer of ... (只能是一个人的“迷”)。

此外, 英美口语里还有 a ... nut, a ... freak 等表达, 但语气都过于不正式了, 不宜在口试里使用。





- blockbuster 大片儿

- a big-budget film 高成本电影

#### 反义

- a small-budget film 低成本电影

- a box-office hit / a box-office smash 上座率很高的电影

- It attracted many viewers. ★ 它吸引了大量的观众。

- It received great reviews. ★ 它获得了很高的评价。

- It won lots of awards. 它赢得了很多奖项。

- It suits all ages. ★ 它适合各个年龄段的人们。

- romantic comedy 情感喜剧

- documentary 纪录片

- nature documentary 自然纪录片

> 例如：《我们诞生在中国》(Born in China)，Pat 的很多朋友都看过这部电影，一谈起里面的 panda mom and her cub 都说 They're so adorable!

- natural habitat 自然栖息地

- wildlife 野生生物

- educational ★ 很有知识性的



- entertaining ★ 很有娱乐性的
- biopic 传记片
- is based on a true story ★  
(电影或者电视剧) 取材于真实的故事
- is adapted from a novel 改编自一本小说
- a sci-fi film 科幻片
- a fantasy film 像 Harry Potter 和 The Chronicles of Narnia 那样的奇幻电影
- special effects 电影里的特效
- animation / animated film / cartoon 动画片
- well-directed ★ (电影或电视剧) 导演得很好的
- well-acted (电影或电视剧) 表演得很好的
- acting ★ 演技
- play ... (在电影或者电视剧里面) 扮演……
- a strong cast 强大的演员阵容

cast 是指电影或者电视剧的“演员阵容”。

【英美例句】The movie features an all-star cast.

- script 剧本
- well-written 写得很好的
- plot ★ / storyline 剧情
- very engaging 引人入胜的，相当“抓人”的
- is full of twists and turns 情节曲折的
- has a surprising ending 有一个令人意想不到的结尾
- characters (影视作品或者小说里面的) 人物
- very inspiring 激励人的，很励志的
- very moving ★ 很感人的
- It mixes action and romance very well 它把惊险的动作和感情故事结合得很好。

#### 同类句型

- It mixes romance and humor very well.  
它把感情故事和搞笑的情节结合得很好。
- a tear-jerker (名词) 让人“泪奔”的电影、电视剧或者歌曲，让人“飙泪”的影视作品或者音乐作品

Pat 的很多英国朋友认为 Keane 的 “Somewhere Only We Know” 是 a tear-jerker song



- hilarious ★ 超级搞笑的
- keep the audience in stitches  
让观众“爆笑不止”
- It provides an escape from the real world.  
(一部电影) 让人们暂时离开现实的世界

它是 native speakers 在谈论一部虚构的电影时极为常用的一句话

- the soundtrack

对一部电影里面全部音乐的统称

**英美例句:** The soundtrack to the film is very catchy (很容易记住的，很“上口”的).

- I couldn't even watch the film to the end.

(对于自己不喜欢的电影) 我甚至都无法把这部电影看完。

- It's too predictable.

(电影) 情节俗套，看了开头就知道结尾

- It lacks depth. ★ 缺乏深度。

- disappointing 让人失望的

## 电 视

Television



- is very entertaining 很有娱乐性的
- is very informative 信息量大的
- is fun and educational ★ 有趣而且很有知识性的
- improve children's language skills 提高儿童的语言能力
- is a good way to relax / is a good way to unwind 是一种很好的放松方式，注意：unwind 的正确发音是 [ʌn'waɪnd]
- reduce stress ★ / relieve stress 减轻压力，减压
- is a good stress-reliever 是一种很好的减压方式
- sitcom 情景喜剧
- TV series 电视系列剧
- episode 电视系列剧里的一集，“一季”叫作 a season



- light-hearted 内容轻松的
- hilarious 超级搞笑的
- reality show 真人秀
- talk show 脱口秀
- quiz show 问答节目
- variety show 综艺节目
- game show 竞赛类节目
- talent show 才艺表演节目
- blind date show 婚恋节目，相亲节目
- news show 新闻节目
- phone-in show (英式) / call-in show (美式)  
邀请观众打电话进来的互动节目
- live show 现场直播的节目

live 作动词时，它的读音是 /liv/；

live 作形容词或者副词时，它的读音是 /laiv/

### 反义

- pre-recorded show 提前录制的节目，“录播”的节目

- It has attracted many viewers. ★  
它吸引了大量的观众。
- a phenomenal TV show 一个“现象级”的电视节目（地道英文里经常用 phenomenon 的形容词 phenomenal 来表示“令人赞叹的”）

**英美例句：** Stephen Curry is a **phenomenal** basketball player.

- prime time programmes 在黄金时间播出的节目
- are frequently interrupted by commercials 总是被电视广告打断
- couch potato 看电视过多的人
- are addicted to TV 看电视上瘾
- an unhealthy lifestyle ★ 不健康的生活方式
- an inactive lifestyle / a sedentary lifestyle 缺少运动的生活方式
- increase the risk of heart disease and high blood pressure ★ 增加患心脏病和高血压的风险
- copy what they see on TV ★ (儿童) 模仿他们在电视上看到的内容
- violent images 暴力的画面



- sexual images 色情的画面
- satellite TV 卫星电视
- watch the same TV channels  
(不同国家的人们) 看相同的电视频道



- ad 泛指各类广告
- commercials  
(在电视、收音机或者互联网上播放的) 广告
- 对比**
- commercial-free 不插播广告的
- billboard 大幅的广告牌
- flyer 广告传单
- advertising campaign 大规模的广告系列宣传活动
- is very effective ★ 非常有效的

- is very persuasive (广告) 很有劝说力的
- is creative and entertaining 有创意而且有娱乐性的
- is fun and informative ★ 有趣而且信息量大的
- attract children's attention ★  
(广告、玩具、电子游戏) 吸引儿童的注意力
- It's aimed at children and teenagers.  
它的目标群体是儿童和青少年。
- It has a catchy slogan. 它有一句容易让人记住的广告词。

形容词 **catchy** 的意思是“很上口的，很容易记住的”，在地道英文里常用来形容 **歌曲** 或者 **广告词**

- is false 是虚假的
- is misleading 是有误导性的
- interrupt TV programmes  
(广告) 导致电视节目中断
- spoil the fun 让人感觉很扫兴
- is very annoying ★ 让人很烦的
- really bothers me 让我很烦



- endorse a product (名人) 为产品代言

**英美例句:** Sometimes a celebrity **endorses a product** because he or she likes it.

- encourage people to buy a product

鼓励人们去购买某个产品

- tell us about the choices we have

让我们了解自己的购物选择

- promote products ★ 推销产品

- is a good marketing tool 是重要的营销手段

- the advertising industry 广告产业

- employ many people 雇佣很多人员

- create jobs 创造就业机会

## 新闻，报纸和杂志 News, Newspapers & Magazines



- current events ★ 时事



- give us information about current events  
为我们提供关于时事的信息

- is a good source of information ★  
是很好的信息来源

- is reliable ★ 可靠的

### 对比

- is misleading ★ 有误导性的

- journalist 记者

- media hype 媒体的炒作 (名词短语)

- subscribe to ... 订阅 (报纸或杂志)

- has a large circulation (报纸或杂志) 发行量很大

- This newspaper (or magazine) is aimed at ... ★  
这份报纸 (或杂志) 的目标读者群是 .....

- section (报纸或杂志里的) 板块

➤ 例如 business section, sports section, entertainment section 等

- It covers a variety of topics.

它涉及多种多样的话题。

- fashion magazine 时尚杂志



- great pictures and good advice  
优质的图片和很好的建议
- business magazine 商务杂志
- informative articles 信息量很大的文章
- in-depth reports 深度报导
- insightful articles 具有洞察力的文章
- entertainment magazine 娱乐杂志
- get the latest celebrity news and pictures  
获取最新的名人资讯和图片
- online magazine 网络杂志
- attract many readers ★ 吸引很多的读者

## 05 Work 工作



□ employees 员工

□ colleagues 同事

>> 请注意听音频里这个词的正确读音

□ work part-time 做兼职工作

□ work full-time 做全职工工作

□ a manual job 体力工作

□ an office job / a desk job 脑力工作

□ career goals ★ 事业的目标

>> “实现事业的目标” 动词用 achieve

□ a friendly working environment ★ 友好的工作环境

□ have equal opportunities ★ 拥有平等的机会

□ gender equality 性别平等 (名词短语)



- are rewarded for their hard work  
因为辛勤劳动而获得回报
- a well-paid job / a high-income job 高收入的工作
- feel motivated ★ 感觉很有动力的

feel motivated 不仅可以指工作，也可以指学习或者其他任何需要努力的事情，是个挺“万能”的地道表达

#### 【英美例句】

The school provides a friendly learning environment where students **feel motivated** to learn.

- a challenging but fun job  
一份有挑战但同时又很有趣的工作
- have high job satisfaction ★  
(员工) 有很高的工作满意度
- 反义**
- have low job satisfaction 工作满意度很低
- a fast-paced working environment ★ 快节奏的工作环境
- a high-pressure working environment 高压力的工作环境
- have a heavy workload 工作负担很重  
» 在英美也常用它来说学生的学习负担很重
- work long hours 长时间地工作

**英美例句:** Some parents **work long hours** and can't spend enough time with their children.

- work overtime      加班

- get overtime pay      获得加班报酬，获得加班费

按英美习惯，在这个短语里面用 pay，而不用 payment

- find it hard to keep a balance between work and life ★  
感到很难在工作和个人生活之间保持平衡

#### 同类表达

- find it hard to keep a balance between work and family ★  
感到很难在工作和家庭之间保持平衡

- work from home      在家上班

- have more flexible schedules ★  
有更灵活的时间安排

- save money on transport costs ★      节省交通费

“” 在英国也有很多人更简单地说 save  
money on transport

- unemployed      失业的，下岗的



## 06 Teamwork 团队合作

- work closely together ★ 紧密地合作

» 这个短语里的 work 并不一定是指工作，也可以指其它任何需要密切合作的任务

- put our heads together 集思广益

» 看起来很“中式”，但它可是地道地道的英文

- effective communication 有效的沟通（名词短语）

- have strong team spirit 有很强的团队精神

- achieve success ★ 获得成功

- team player 善于进行团队合作的人

- He / She is pleasant to work with.

与他 / 她一起合作很令人愉快。

- He / She is good at listening to others.

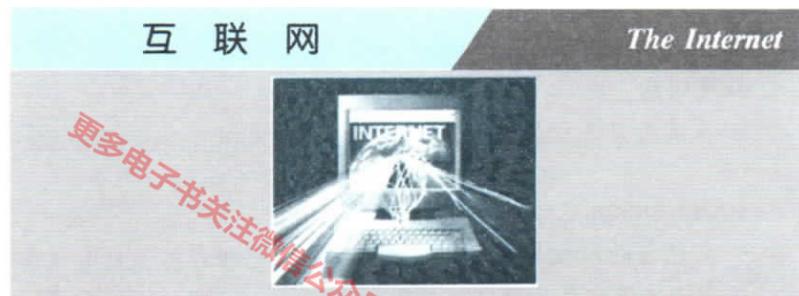
他 / 她很善于听取别人的意见。

- teamwork skills ★ 团队合作的能力

- group presentation

(在课堂上或者工作当中进行的) 小组演示

## 07 Science & Technology 科学 & 技术



- is an important source of information ★  
是重要的信息来源
- is fun and educational ★  
很有趣而且也很有知识性的
- is informative and entertaining  
信息量大而且也有娱乐性的
- browse the Internet / surf the Internet 上网
- online resources 网络资源 (名词短语)
- find information quickly ★ 快速地找到信息



- It has become an indispensable tool for most of us.  
它已经成为多数人不可缺少的工具。(indispensable 是形容词“不可缺少的”)

- is dedicated to ... (某个网站) 是专门用于某种用途的

英美例句：

This website is dedicated to online language learning.

- social networking website ★

社交网站，例如：Facebook 和 Twitter

» 在英美日常口语里常被简单地称为 social networking site

- social media 社交媒体

» 它包含的形式其实比社交网站更广泛，但在英美日常生活里经常直接用它作为社交网站的代名词

- keep in touch with our family and friends

stay connected with our family and friends

和我们的亲友保持联系

- real-time communication 实时的交流 (名词短语)

- video-sharing website 视频分享网站

» 例如：YouTube

- photo-sharing website 照片分享网站

» 例如：Instagram

- can meet people from all walks of life

可以遇见各种不同背景、不同职业的人们

- make new friends ★ 结识新的朋友
  - make friends online 网上交友
  - online forum 网络论坛
  - online friends 网友
  - exchange ideas 交流想法
  - share ideas and opinions ★ 分享想法和意见
  - share interests and hobbies 分享兴趣和爱好
  - lack face-to-face interaction 缺少面对面的交流
  - meet online friends in person “见网友”
  - the virtual world 虚拟的世界
- 更多电子书关注微信公众号  
轻松IELTSDownload
- 反义
- the real world 真实的世界
  - post 帖子
  - get many “likes” / get many “thumbs up” 获得很多个“赞”
  - ... has gone viral.  
(一张照片、一段视频或一首歌曲等) 在互联网上被疯传。
- 英美例句:
- The video **has gone viral** with millions of hits (点击).



- has been reposted many times

已经被转贴了很多次

- upload 上传

- e-commerce website 电子商务网站

» “电商网站”，例如：eBay, Amazon, Taobao 等

- log onto a website 登陆一个网站

- register 注册

- well-designed (网站) 设计得很好的

- The layout of the website is very user-friendly. 网站的页面布局用起来很方便，页面的布局非常：“用户友好的”

- computer-savvy (形容词) 精通电脑技能的

- computer skills 电脑技能

- cybercrime / online crime ★ 网络犯罪

- cyber security / online security 网络安全

- hacker 黑客

- malware 恶意软件

- steal passwords 盗取密码



手机 Mobile Phone

□ online games 网络游戏

□ educational games ★ 益智的游戏

>> 例如：language games（语言游戏）和 online chess games（网络象棋游戏）

□ violent games ★ 暴力的游戏

□ copy the behaviour they see in violent games  
(儿童) 模仿他们在暴力游戏里看到的行为

□ reduce face-to-face interactions ★

(互联网) 减少人们之间面对面的交流



□ is very portable / is very easy to carry ★

非常便携的

□ ultra-light 超轻的

□ ultra-thin 超薄的

□ touch screen 触摸屏



- The touch screen responds quickly to taps.

触摸屏对于用户的点击反应很灵敏。

- brand-new 崭新的

- looks very stylish ★ 看起来很时尚的

- built-in camera 内置相机

- is easy to use / is user-friendly ★ 操作简单

- well-designed ★ 设计得很好的

- a cool gadget 一个很酷的电子产品

- limited edition 限量版

- has a lot of character (物品或者建筑) 看起来很有个性

#### 反义

- lack character (物品或者建筑) 缺乏个性

- is very reliable 很可靠的，品质很有保证的

- very functional (产品) 简单实用的

#### 相关

- a no-frills product 不带任何“花哨”功能的实用型产品

- It's good value for money. ★ 它的性价比很高。

- text / text message 短信(名词)，给某人发短信(动词)

**英美例句:** Many young people **text their friends** more than they talk to their friends face to face.

### 短信的长处 •

- cheaper / less expensive 更便宜的，不那么贵的
- less distracting 给对方造成的干扰比较小
- more thoughtful ★ 更替对方着想的，更体贴的



- The call quality is excellent. 通话质量非常好。
- It has become an indispensable tool for me. ★  
它已经成为我不可缺少的工具。
- make video calls 打视频电话
- keep in touch with family and friends  
stay connected with family and friends  
和亲友保持联系
- check email 查邮件
- mobile games 移动游戏  
» 用手机 (mobile phone) 或者平板电脑 (tablet) 玩的游戏
- mobile app 手机应用程序
- weather app 天气预报应用程序



- map app 地图应用程序
- fitness app / work-out app 健身应用程序
- to-do list app 重要事务列表应用程序
- music-player app 音乐播放应用程序
- video-player app 视频播放应用程序
- is / are widely used ★ 被广泛地使用

- cause distractions for others ★  
对别人构成干扰

● 同类短语

- cause distractions for other students  
对别的学生构成干扰
- cause distractions for drivers  
对司机构成干扰

11.3

- switch off your mobile phone or put your mobile phone on silent (mode) ★ 关闭手机或者把手机调到静音模式  
»有些 native speakers 说“把手机调到静音模式”时会省略 mode，直接说 put your mobile phone on silent
- cause health problems ★ 导致健康问题



- become addicted to mobile games ★  
对手机游戏上瘾

- is a waste of money 浪费钱



- scientific research 科学研究
- researchers 研究人员
- inventions and innovations 发明和创新
- medical advances 医学的发展
- advanced technology ★ 先进的科技
- cutting-edge technology 尖端的科技
- labour-saving technology 可以节省人力的科技  
>> 例如：汽车、洗衣机、洗碗机（dishwashers）等
- robots 机器人



- They don't get tired or bored.  
它们不会感到疲惫或者厌烦。
- They can do dangerous jobs that humans can't do.  
它们可以从事人类不能从事的危险工作。
- They're more efficient. 它们更加高效。
- They can help us save time and energy.  
它们可以帮助我们节省时间和精力。
- AI / artificial intelligence 人工智能
- genetic engineering 基因工程
- explore outer space  
探索外太空 (地道英文里也常会直接说 explore space)
- meet new challenges ★ 应对新的挑战
- rely too much on technology ★ 过度地依赖科技

## 08 Reading, Writing & Language

### 阅读, 写作 & 语言

#### 阅 读

Reading



- is a good leisure activity      是一种很好的休闲活动
- open our minds ★      开阔我们的思维
- is fun and enjoyable ★      是有趣而且令人愉快的
- is fun and educational      很有趣而且又有知识性的
- chapter      (书里的) 一章
- It focuses on ... / It concentrates on ...  
它集中讨论……的话题。
- I read it from cover to cover.  
我把这本书从头到尾、一字不落的全都读了。



read 的过去式拼写还是 read, 但是发音却要变成 /red/。

您还可以学习本书 Day 5 里的“中国同学们最容易说错的 28 个不规则动词过去式”

- I just couldn't put it down.  
我不停地读, 根本不想放下这本书。
- It's a good read. ★ 它是一本好书。

这句英美固定习语里的 read 不能改成 reading

- is very informative 信息量很大的
- is a good source of information 是一个很好的信息来源
- is very entertaining 很有娱乐性的
- is based on a true story ★  
(一本书或者一部电影) 取材于真实的故事
- The story is full of twists and turns. 故事的情节很曲折。
- very engaging 引人入胜的
- It received good reviews. ★ 它获得的书评很好。
- bestseller 畅销书



- light-hearted 内容轻松的，略带调侃的
- inspiring 激励人的，很励志的
- thought-provoking 发人深思的
- This book provides food for thought.  
这本书有很多值得思考的内容。
- This book provides practice advice.  
这本书提供实用的建议。
- fiction books 内容是虚构的书  
>> 例如：小说 (novel)
- non-fiction books 内容是介绍真实的人物和事件的书  
>> 例如：传记 (biography), 历史书 (history book)
- He / She is an avid reader. 他 / 她非常爱读书

avid 的重音是在它的第一个音节，请注意听音频里的正确发音

## 电子邮件和书信

Emails and Letters



## 08 Reading, Writing & Language

阅读, 写作 & 语言



□ completely free ★ / totally free 完全免费的

□ is delivered in a second 瞬间就被递送

□ arrive immediately 立刻到达

□ electronic 电子的

□ impersonal 缺少人情味儿的

英美例句:

Communication through email feels impersonal.

□ junk email / unwanted email / spam 垃圾邮件

□ attachment 附件

□ spread computer viruses ★ 传播计算机病毒

□ snail mail 邮寄的信件

>> 因为速度太慢所以在英美常被称为“蜗牛信”

英美例句:

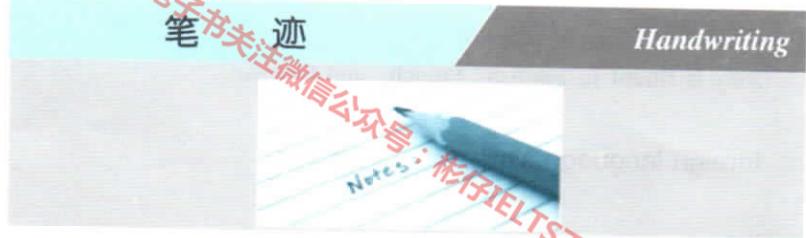
Snail mail is very time-consuming (非常耗时的).

□ handwritten letter 手写的信件

□ thank-you letter 感谢信

□ letter of apology 道歉信

- more sincere ★ 更真诚的
- can express our feelings better  
(书信) 可以更好地表达我们的感受
- love letter 情书
- more romantic 更浪漫的
- more intimate 更亲密的



- neat and tidy ★ 工整的，整洁的
- is easy to read 读起来很轻松
- is pleasant to read 读起来很舒服
- messy ★ 混乱的
- is confusing and annoying  
令人困惑而且让人心烦的
- cause misunderstandings ★ 导致误解



## 语 言

Language



- very articulate 口头表达能力很强的

- is fluent in ... ★

可以很流利地说 (某种语言)

### 英美例句:

Joey is fluent in English, French, and German.

- foreign language skills ★ 外语技能

- listening and speaking skills 听说技能

- reading and writing skills 读写技能

- have more job opportunities ★

有更多的工作机会

- can open our minds ★

(学外语) 可以开阔我们的思维

- can expand our horizons ★

可以扩展我们的眼界



- an international language  
国际通用的语言
- the language barrier  
(说不同语言的人们交流时的) 语言障碍
- remove the language barrier  
消除交流时的语言障碍
- make communication easier  
让交流变得更方便

更多电子书关注微信公众号：杨IEFLST下载

谈话和建议 Conversation & Advice



- a short conversation 短暂的谈话
- 反之** a long conversation
- sit down and talk it through 坐下来非常认真地详谈  
    >> sit 的过去式是 sat
- a face-to-face conversation 面对面的谈话
- a phone conversation 在电话上进行的谈话



- had a conversation over dinner 吃晚餐时边吃边谈

» had 是 have 的过去式

- a fun conversation 有趣的对话

fun 作形容词的意思是“有趣的”，而 funny 则是“搞笑的”

- a meaningful conversation

很有意义的谈话 有实质内容的谈话

- He / She tried to cheer me up.

他 / 她想让我振作起来。

- He / She encouraged me to ...

他 / 她鼓励我去.....

- helpful advice 有用的建议

- sound advice 很中肯的建议

- detailed advice 很详细的建议

- career advice 关于职业规划的建议

- He / She gave me some very useful tips on ...

他 / 她告诉了我一些关于.....的小窍门儿。

- take his (or her) advice / follow his (or her) advice  
接受某人的建议



- give a speech / make a speech 做演讲

- an inspiring speech 很励志的演讲

- a moving speech 感人的演讲

**英美例句:** Emma Watson gave a **moving speech** on feminism at the UN headquarters.

- The speech moved the audience to tears  
演讲让听众感动得流下了眼泪。

- an emotional speech 富于激情的演讲

- a powerful speech 很有感染力的演讲

- a farewell speech 告别演讲或者告别演说

## 09 Collection, Handicraft & Gifts 收藏, 手工制作 & 礼物



- is fun and enjoyable ★ 是有趣而且令人愉快的
- is fun and rewarding 是有趣而且很有回报的
- is a good learning experience ★ 是一种很好的增长知识的经历

英美例句:

Collecting stamps is a good learning experience for me.

- is a good investment 是很好的投资方式  
» 例如收藏艺术品 (works of art)
- a childhood hobby 童年时代的爱好

对比

□ a lifelong hobby 持续终生的爱好

bring back fond memories ★ /

bring back good memories

带来美好的回忆

rare 很稀有的

unique 独特的 (请仔细听音频里的正确读音)

valuable 很有价值的

precious 珍贵的

collector ★ 收藏某种物品的人

### 举一反三

a coin collector 收藏硬币的人

a CD collector 收藏 CD 的人

a stamp collector 集邮者

a collector of antiques 收藏古董的人

a collector of film posters 收藏电影海报的人

I have a large collection of ... ★

我收藏了很多的.....

### 反义

I have a small collection of ... 我少量收藏了.....



- I have a complete collection of ... 我收藏了全套的.....



请注意音频里面 collector (收藏者) 和 collection (收藏) 的发音区别

## 手工制作

## Handicrafts



- fold ★ 折叠

» 如果想要说“把.....对折”，就是 fold ... in half

- cut 切或者剪

- carve ★ 刻

- scissors 剪刀

- pliers 钳子



- twist ★ 拧, 扭

- adjust 调整

- join ... together 把两个部分连在一起

□ glue ... to ... ★ 把 ..... 粘到 .....上面

□ tie ... to ... 把 ..... 系到 .....上面

□ pottery 陶艺

□ clay 粘土

□ shape the clay

给粘土塑型，把粘土塑成想要的形状

□ potter's wheel 陶轮

## 礼 物

Gift



□ a thoughtful gift ★

一件很贴心的礼物

□ a well-chosen gift ★

挑选得特别合适的礼物

□ a memorable gift

一件给人留下深刻印象的礼物



- get it gift-wrapped 让商店的工作人员用礼品包装把它包好  
» 多数英美商店里都提供这种服务

- It's the thought that counts. ★  
真正重要的是心意(英美人谈礼物时极为常用的一句话)

- I spent two hours searching for the right gift for him (or her). 我花了两个小时 (或者填入别的时间) 为他 / 她寻找合适的礼物。

spend 的过去式是 spent √, 而不是 spended ×

- put lots of thought into the gift  
在礼物上面花了很多的心思

# 10 Painting, Photography, Music & Dance 绘画, 摄影, 音乐 & 舞蹈

## 绘画和雕塑

## Painting & Sculpture



- a work of art ★ 一件艺术品  
» 它的复数是 works of art
- very realistic  
(绘画或雕塑) 看起来很真实的, 非常写实的
- abstract 抽象的
- creative ★ 有创意的
- Painting is a creative hobby. ★  
绘画是一种有创造力的爱好。  
» is a creative hobby 这个句型说 photography (摄影) 的时候也很实用

10 Painting, Photography, Music & Dance  
绘画, 摄影, 音乐 & 舞蹈



- gorgeous ★ / breathtaking 非常漂亮的
  - >> 请注意听音频文件里 **gorgeous** 的正确发音

- vivid colours ★ 鲜明的色彩

- calm colours 安静平和的色彩

- bold and daring colours 张扬的色彩

- can help them express their feelings ★

(画画) 可以帮助他们表达自己的情感

- Painting can make children more creative. ★

画画能让儿童更有创造力。

- develop their imagination

发展他们的想象力

- is a creative hobby ★

(画画、摄影等) 是一种有创造力的爱好

- masterpiece 杰作

- inspire strong feelings

(艺术作品) 激发强烈的感受

- art gallery 美术馆, 画廊

- appreciate works of art ★

欣赏艺术作品(**appreciate** 是动词)

## 摄 影

Photography



## □ take selfies 玩儿自拍

相应地，“自拍照”当然就是 a selfie 或者 selfies 了，  
有些朋友爱用的“自拍杆儿”英文叫 a selfie stick



您能猜出这个正在用“自拍杆儿”的名人是谁么？(提示：国内媒体提到他时一般都会补上一句“岁月是一把杀猪刀”。但这哥们儿却很励志，虽然脸的面积已经比他出道时大了一倍，但仍然凭借强大的演技拿到了“小金人儿”)

- share photos on social media ★ 在社交媒体分享照片  
    >> 例如在 Instagram 或者 Facebook
- very photogenic (人) 很“上镜”的
- camera-shy (人) 不喜欢面对照相机的，不爱照相的
- a photo of ... and me 我与……的合影

10 Painting, Photography, Music & Dance  
绘画, 摄影, 音乐 & 舞蹈



- group photo 集体照
- snap some shots 快速地抓拍一些照片
- capture precious moments ★  
捕捉珍贵的瞬间
- bring back good memories / bring back fond memories ★  
(照片、纪念品等) 带给人美好的回忆
- photo album 相册, 影集
- photo frame / picture frame 相框
- looks sharp and clear (照片) 看起来很清晰  
对比
- looks a bit blurry (照片) 看起来有点模糊
- digital photos 数码照片



- make me feel happy and energetic

(红色 red、橙色 orange 等) 让我感到快乐并且很有活力的

- make me feel calm and comfortable  
(绿色 green, 蓝色 blue 等) 让我感到心情平静而且很舒服
- can help us express our feelings ★  
(颜色) 可以帮助我们自己表达的感受
- liven up the rooms 让房间变得更有活力

短语 liven up 是“让某个事物变得更有活力”的意思, 请注意听音频里这个短语的正确发音

【英美例句】They played a game to liven up the party.

- colour scheme (房间的) 色彩搭配
- palette 调色板

## 音 乐

## Music



- is very catchy ★  
(音乐或者歌曲) 很容易记住的, 非常“上口”的

## 10 Painting, Photography, Music & Dance

绘画，摄影，音乐 & 舞蹈



- is soothing and relaxing (音乐) 很让人放松的

- relax / unwind 放松 (动词)



在地道英文里不说 relax myself X

动词 unwind 的正确发音是 /ʌn'waind/

**英美例句 1:** I **relax** with a good book and a cup of coffee after work.

**英美例句 2:** Music helps me **unwind** after a busy day.

- is a good way to relax / is a good way to unwind ★  
是一种很好的放松方式

- reduce stress ★ / relieve stress  
减轻压力，减压

- is a good stress-reliever 是一种很好的减压方式

**英美例句:** Listening to music is a good stress-reliever.

- sing karaoke / do karaoke 唱卡拉OK

- is slow and calm 舒缓的

- is fast-paced 快节奏的

- is lively and energetic 欢快活泼的

请注意听音频里 lively 的正确发音

is full of passion 很有激情的

has been stuck in my head

(一首歌或者一段音乐) 在我的脑海里回荡, “挥之不去”

### 【英美例句】

This song **has been stuck in my head** for months.

(Pat 有不少老美朋友觉得 Maroon 5 唱的 *Sugar* 对他们有这种“奇效”)

the music scene 乐坛

the lyrics 歌词

touching 感人的

inspiring 激励人的, 励志的

thought-provoking 发人深思的

is a singer-songwriter ★ 是一名创作型的歌手

is musically-talented 在音乐方面很有才华

### 对比

is multi-talented 多才多艺的

released his (or her) first album in ...

在……年发行了他 / 她的第一张专辑

10 Painting, Photography, Music & Dance

绘画, 摄影, 音乐 & 舞蹈



- boy band 少年乐队, 男孩组合, 就是像 One Direction 和 TFBOYS 那种 (注意: 地道英文里不说 boys' band ✗)
- teen idols 青少年偶像
- rock band 摇滚乐队
- rock concert 摆滚音乐会
- experience their music first-hand  
直接体验他们的音乐
- support their idols 支持他们的偶像
- band members 乐队成员
- lead singer 主唱
- guitarist 吉他手
- bassist 贝斯手
- drummer 鼓手
- performed on stage 在舞台上演出
- live performance 现场的演出

当 live 表示“现场的”意思时, 它的发音是 /laiv/



- scream (粉丝们) 尖叫
- glow sticks 荧光棒, 动词“挥舞”是 wave
- the original 原唱版
- the cover version 翻唱版
- musical instrument 乐器
- learn a musical instrument / learn to play a musical instrument  
学习演奏一种乐器
- can help them express their feelings ★  
(演奏乐器) 可以帮助他们表达自己的情感
- increase their concentration ★  
增强他们的注意力
- boost their self-confidence ★  
提升他们的自信
- boost their brain development  
(演奏乐器) 可以促进儿童的大脑发育
- develop their imagination  
发展他们的想象力
- symphony orchestra 交响乐团

10 Painting, Photography, Music & Dance  
绘画, 摄影, 音乐 & 舞蹈



- play classical music 演奏古典音乐
- calm and relaxing 平静而且令人放松的



- traditional dance 传统舞
- modern dance 现代舞
- moves and steps 动作和舞步 (名词短语)
- very precise 很精确的
- very expressive 很有表现力的
- energetic and exciting 很有活力而且令人兴奋的
- ballet 芭蕾
- is elegant and graceful 非常优雅的

- It takes lots of practice to learn.  
它需要大量的练习才能学会。
- is fun and enjoyable ★ 是有趣而且令人愉快的
- is a good way to relax 是一种很好的放松方式
- practise their Square Dance routine 跳“广场舞”
- is a good stress-reliever 是一种很好的减压方式
- avoid making too much noise 避免产生过多的噪音
- improve our balance skills 增强我们的平衡能力
- becomes more flexible (身体) 变得更灵活
- very clumsy 很笨拙的
- have two left feet 不擅长跳舞, “长了两只左脚”

# 11 Travel 旅行



- open our minds ★ 开阔我们的思维

英美例句： Travelling abroad **opens our minds** and broadens our knowledge of the world.

- expand our horizons ★

开阔我们的眼界

- broaden our knowledge of other cultures

扩展我们关于其它文化的知识

- make new friends ★ 结识新的朋友

- is a good way to relax 是一种很好的放松方式

- recharge our batteries ★

“**给身心充电**”，让身心重新恢复良好的状态

Pat 注意到国内朋友们说“充电”时经常是指在晚上或者周末通过上培训课来提高自己的技能。但是在英文里，recharge my batteries / recharge our batteries 可就是踏踏实实地真休息、完全放松了☺

【英美例句】 We took a break from work **and recharged our batteries** on the beach.

- forget about work for a while ★  
暂时忘掉工作，暂时抛开工作
  
- get away from busy city life 离开忙碌的都市生活
  
- go on holiday 度假
  
- We went to ... on a family holiday.  
我们全家一起度假时曾经去过.....
  
- a popular holiday destination  
一个很受欢迎的度假地 (destination 是名词“目的地”)
  
- the tourist season ★ 旅游旺季
  
- is famous for ... / is well known for ...  
因为.....而著名，以.....而著称

**英美例句：** This area is well known for its natural beauty and wildlife (野生动植物) .

  
- is a paradise for ... / is a mecca for ...  
对.....(某类人)来说是特别值得一去的地方

**英美例句 1：** Borough Market in central London is a paradise for food-lovers.

**英美例句 2：** This bookstore is a mecca for book-lovers.

  
- itinerary 旅行的路线安排
  
- plan my itinerary well 认真计划好旅行路线



- travel light 只带很少的行李旅行，“轻装出行”
- travel by air / travel by plane 乘飞机旅行
- travel by train 乘火车旅行
- take a ferry 坐轮渡
- travel by coach 乘长途汽车旅行

coach 指长途汽车是英国的说法，而在美国，即使乘长途汽车也~~也要~~是要说 travel by bus 或者说 travel by Greyhound (乘坐“灰狗”)

- passengers 乘客
- travel abroad 到国外旅游
- foreign tourists / tourists from overseas 国际游客
- attract many tourists ★ 吸引很多的游客
- travel guide 旅行指南
- 对比** tour guide 导游
- the tourism industry ★ 旅游产业
- contribute to the local economy ★ 为当地的经济做贡献



- spend money on accommodation, food and transport  
在住宿、食品和交通上面花钱

● 游客的另外 3 项重要消费 ●

- sightseeing 观光
  - entertainment 娱乐
  - buying souvenirs 购买旅行纪念品
- >> souvenirs 是指旅行纪念品



- tourist attractions ★ 旅游景点
- historical attractions 历史景点
- cultural attractions 文化景点
- natural attractions 自然景点
- It's a must-see.  
它是一个“必看”的地方，它是一个“不容错过”的景点。
- is always packed with people 总是挤满了人
- travel on a small budget 旅行预算很有限
- My budget is pretty small. / My budget is pretty limited.  
我的预算很有限。
- a memorable experience ★  
一段很值得回忆的经历



- spectacular ★ 很壮观的
- explore this city 探索这个城市
- explore the local culture and history ★  
探索当地的文化和历史
- well-travelled  
(人) 去过很多不同地方的，阅历很丰富的
- wander around 漫步
- interact with the locals 与当地人交流、互动
- exotic 和自己平时所熟悉的东西非常不同的，“异国情调的”(形容词)
- the highlight of ... 最精彩的部分，“亮点”

**英美例句：**

Visiting Yosemite National Park was **the highlight of our trip.**

## 12 Nature 自然界

### 气候和天气

### Weather & Climate



- has four distinct seasons 四季分明
- warm and pleasant in the spring and autumn 春天和秋天温暖很宜人
- is perfect for outdoor activities 进行户外活动非常理想
- hot and humid in the summer 夏天又热又潮湿  
**比较**
  - It rains a lot in the summer. 夏天雨水很多。
- cold and damp in the winter 冬天湿冷  
**比较**
  - It snows a lot in the winter. 冬天经常下雪。



□ mild 气候温和的，既不是很冷也不是很热的

□ weather forecast 天气预报

□ reliable 可靠的

**反义** unreliable 不可靠的

□ bright and sunny 晴朗的、阳光明媚的

□ perfect for outdoor sports 非常适合户外运动

□ Sunshine makes me feel more energetic. ★

阳光让我感觉更有活力。

□ Sunshine is a good source of vitamin D. 阳光是很好的维  
生素D 的来源 (英美人普遍都相信晒太阳能让人获得维生素  
D, 据说对骨质很有好处 It's good for your bones.)

□ light rain / drizzle 小雨

□ It makes me feel calm and relaxed. ★

让我感觉心情平静而且很放松。

□ I like the sound of raindrops falling to the ground.  
我喜欢听雨点落到地上的声音。

□ heavy rain 大雨

□ cause traffic jams / cause traffic congestion  
导致交通堵塞

traffic jam 是可数的，而 traffic congestion 则是不可数的

- make driving difficult or even dangerous  
让驾驶变得困难甚至很危险
- really bother me 让我很烦，让我“好烦”



- quiet and peaceful / tranquil and serene 宁静安详的
- lawns and flowerbeds 草坪和花坛
- well-kept / well-maintained 养护得很好的
- blooming flowers 盛开的花
- looks like a picture postcard 看起来就像明信片一样，景色很美
- feel fresh and energetic ★  
(人) 感觉焕然一新、很有活力的



- breathe the fresh air 呼吸新鲜的空气

虽然中文意思都是“呼吸”，但 breath 是名词，breathe 是动词。

而且，breath 的发音是 /breθ/，而 breathe 的发音是 /bri:ð/，有明显不同，没把握的同学请听音频里的朗读。

- Birds chirp in the trees. 鸟在树上鸣叫。

- bench ★ 长椅（它的复数形式是 benches）

- take a stroll 散步

- have a picnic / go on a picnic 野餐

- is a perfect picnic spot

是一个特别适合野餐的地方

- get closer to nature ★ 更加接近大自然

当 nature 表示自然界、大自然的时候，  
它的前面不加 the

- provide an oasis from urban life

(公园、花园等) 提供了城市生活里的一片“绿洲”

- get away from the hustle and bustle of city life

(去公园的人们) 躲开城市当中喧闹拥挤的气氛，躲开城市里面的“喧嚣”

- forget about work for a while ★  
暂时忘掉工作，暂时抛开工作
- It's surrounded by ... 它的周围有.....
- botanical garden 植物园
- display a variety of plants  
展示多种多样的植物
- garden paths 花园里面的石子路
- green space 泛指各种绿地

**英美例句:** We need more green space in our cities.



- give flowers on special occasions 在特殊的场合送花
- thoughtful 体贴的，考虑别人感受的
- express our feelings ★ 表达我们的感受
- Valentine's Day 情人节



- romantic 浪漫的
- Mother's Day 母亲节
- is a symbol of ... ★ 是……的象征

● 花的常见象征意义

- happiness 快乐
- good fortune 好运
- wealth and prosperity 富贵和兴旺
- good health 健康
- long life / longevity 长寿
- appreciation and gratitude 感恩
- peace 和平
- purity 纯洁



- get-well flowers 送给病人的花

这个短语来自地道英语里祝病人早日康复时常说的  
“Get well soon!”

- cheer them up 让他们振作起来
- fragrance 芳香

“

食品和饮料（比如咖啡）的香味叫作 aroma

- a bouquet of flowers 一束花  
 >> 请注意听音频里面 bouquet 的发音

- flower arranging 插花艺术
- flower arrangement 插花作品
- potted plants 盆栽植物

### 近义

- house plants 在家里养的植物
- water the plants regularly ★ 定期给植物浇水
- liven up the rooms 让房间变得更有活力

短语 liven up 是“让某个事物变得更有活力”的意思。

请注意 liven 里字母 i 的正确发音是 /ai/，而不是 /i/ X

## 树

Trees



- tree leaves 树叶



- produce oxygen ★ 制造氧气

### 相关

- photosynthesis 光合作用

- clean the air ★ 净化空气

- absorb dirty air 吸收脏空气

- provide shade on hot summer days

在炎热的夏天提供遮阳的树荫

- plant trees 种树, 植树

- dig a hole in the ground 在地上挖一个坑

地道英文在这个短语里习惯用介词 in

- put the tree in the hole 把树放进坑里面

- push back the soil 把土推回去

- press the soil firmly 把土压实

- Trees are the main source of wood.

树是木材的主要来源。

- view autumn foliage 看秋叶, “赏秋叶”

这个固定短语里的 foliage 也是“叶子”的意思, 但它只能用单数形式

- enjoy the scenery ★ / enjoy the natural beauty  
欣赏自然景色

scenery 同样必须用单数，很多国内同学爱说的“sceneries”其实是错误的英文

## 自然景色和户外活动

## Scenery & Outdoor Activities



- natural 自然的，天然的
- 反义
- man-made / artificial 人工的，人造的
- scenery / natural beauty 自然景色，自然风光
- lush fields 茂盛的田野
- a mountainous area 有很多高山的地区
- snow-capped mountains 顶部有积雪的高山
- valley 峡谷



- rolling hills 起伏的小山
- spectacular ★ 壮观的
- go camping 宿营
- have a barbecue 烧烤
- go hiking 徒步旅行, 远足
- get closer to nature ★ 更加接近大自然



- crystal-clear 很清澈的
- take a stroll around the lake 沿着湖边散步
- breathe the fresh air 呼吸新鲜的空气
- feel the breeze in my face 享受清风拂面的感觉
- sparkling water 闪亮的水面

- rippling water 泛起波纹的水面
- row a boat on the lake 在湖上划船
- gentle breeze 微风，和风
- quiet and peaceful ★ / tranquil and serene  
宁静安详的
- is refreshing 让人精神很振作的，让人感觉焕然一新的
- go sunbathing on the beach 到沙滩上做日光浴
 

>> Pat 在中国时曾看到有的词典把 beach 译成“海滩”，但是在英美生活里湖边的“湖滩”其实也同样常被人们称为 beach
- hang out on the beach 在沙滩上休闲放松
- walk barefoot on the beach 在沙滩上光着脚走，不穿鞋在沙滩上走
- play beach volleyball 玩沙滩排球
- build sandcastles on the beach 在沙滩上搭沙堡
- smooth pebbles 光滑的鹅卵石
- collect shells 捡贝壳
- seagulls 海鸥



- sailing boat / sailboat 帆船

sailing boat 的说法在英国更常用一些，而 sailboat  
则是在美国更常用



- surfing 冲浪

- diving 潜水

- waterfall 瀑布

- roar 发出巨大的轰鸣声

- spectacular 很壮观的

- attract many tourists 吸引很多的游客

## 天 空

## The Sky



- the clear blue sky 晴朗的蓝天

- the open, cloudless sky 万里无云的天空
- the night sky 夜空
- looks calm and peaceful ★ 看起来非常平静安详
- is dotted with... ★ 点缀着
- twinkling stars / sparkling stars 闪烁的星星
- shooting star 流星
- meteor shower 流星雨
- full moon 完整的月亮, 满月
- round and bright 又圆又亮的
- crescent moon 弯月, “月牙儿”

## 野生 动 物

*Wild Animals*



- gentle and friendly ★ 温顺友好的
- are not afraid of humans 不惧怕人类



- very energetic ★ 很有活力的
- very playful 很贪玩儿的
- is very adorable  
(小朋友或者小动物) 非常可爱的
- live in groups ★ / are highly social animals  
是群居的动物, 例如 lions

- live alone ★ / are solitary animals  
是喜欢独来独往的动物, 例如 tigers

### ● 它吃什么 ●

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| □ meat eaters / carnivores          | 食肉动物 |
| □ plant eaters / herbivores         | 食草动物 |
| □ meat and plant eaters / omnivores | 杂食动物 |

- fierce ★ 凶猛的
- have sharp eyesight 视觉很敏锐
- have a keen sense of smell and hearing  
嗅觉和听觉很灵敏
- soft paws 柔软的脚掌

### 相关

- help them walk quietly 帮助它们悄悄地行进

- sharp teeth and claws  
锋利的牙齿和爪子
- have excellent hunting skills  
有着出色的捕猎技能
- agile ★ 动作很敏捷的

**英美实例：** Monkeys are very **agile** climbers.

- long tail 长尾巴

#### 相关

- help them balance  
帮助它们保持平衡
- colours that match their surroundings / good camouflage  
很好的保护色

#### 相关

- help them hide from enemies  
帮助它们躲开敌人

- mainly feed on... 以……为主要的食物

**英美实例：** Cheetahs ( 猎豹 ) **mainly feed on** zebras and antelopes ( 羚羊 ) .

- dark spots 深色的斑点



• 对 比 •

- dark stripes  
深色的条纹，例如 tiger 和 zebra 身上的条纹
- black and white patches  
黑白色块，例如 panda 身上的色块
- colourful feathers  
多彩的羽毛，例如 parrot 身上的羽毛



- fur 动物身上的毛

**短语** has long fur / has short fur

- clumsy 行动笨拙的
- wobble around 摆摆晃晃地走

• 举一反三 •

- are very intelligent creatures 是很聪明的生物  
(例如： dolphin 和 chimpanzee 黑猩猩)
- are elegant and graceful creatures 是非常优雅的生物 (例如： giraffe 长颈鹿)
- are very gentle creatures 是很温顺的生物 (例如： elephant 和 camel 骆驼)



- endangered species ★ 濒危的物种
- cut down forests 砍伐森林



- destroy their natural habitats ★ 破坏它们的天然栖息地
- reduce biodiversity 减少生物多样性

### 同类表达

- reduce cultural diversity (全球化) 减少文化多样性
- create more nature reserves ★ 创建更多的自然保护区



- Pets are good for our emotional health. ★  
宠物对我们的心理健康很有好处。
- reduce stress and loneliness ★  
减少压力和孤单的感觉
- help children develop a sense of responsibility  
帮助儿童们形成责任感

### 英美例句：

Pets can teach children responsibility and patience (耐心).

- Playing with pets is fun and exciting.  
和宠物做游戏是有趣而且令人兴奋的。



- play fetch with a dog

人把物品扔出去，狗把物品叼回来的游戏，“抛接游戏”

- get the required shots      按照规定注射疫苗

- vet      兽医

## 环境保护

## *Environmental Protection*



- car fumes / exhaust fumes from cars      汽车的尾气

- pollute the air ★      污染空气

### 相关

- □ pollute rivers and lakes ★      污染河流与湖泊

- pollute cities      污染城市

pollution 是表示“污染”的名词；

pollute 是表示“污染”的动词

- smog      雾霾(名词)

形容词 smoggy      雾霾很严重的

- asthma 哮喘
- lung cancer 肺癌
- factories 工厂
- create waste and pollution 产生垃圾废料和污染



这个固定短语里的 waste 不是浪费，而是  
“垃圾、废料”的意思

- harmful chemicals ★ 有害的化学物质
- acid rain 酸雨
- damage our health ★ / is harmful to our health  
破坏我们的健康

• 举一反三 •

- damage the environment 破坏环境
- damage the economy 破坏经济
- damage their eyesight 伤害他们的视力

- fossil fuels 化石燃料

最常见的化石燃料就是石油、天然气和煤（oil, natural gas and coal），使用化石燃料会加剧全球变暖



- contribute to global warming ★ 加剧全球变暖
- contribute to the greenhouse effect 加剧温室效应
- control pollution 控制污染
- strictly enforce environmental laws  
(政府) 严格地执行环保法规



- electric cars ★ 以电为动力的汽车, 电动汽车  
» 例如: 在英美很著名的 Tesla Model S
- are more eco-friendly ★ 是更加环保的
- save energy whenever possible  
在任何可能的时候节约能源

whenever possible 在口语 Part 3 是一个很实用的短语,  
意思是“在任何可能的时候, 在一切可能的时候”

**【英美例句】** Many parks in London encourage their visitors to  
use public transport **whenever possible.**

- use public transport more often  
更多地使用公共交通
- walk or cycle to work ★  
走路或者骑自行车上班
- recycle waste ★  
循环使用垃圾废料



- reduce our carbon footprint   减少我们的“碳足迹”  
    >> 这是目前在英美最流行的环保用语之一
  - natural resources ★   自然资源 (名词短语)
  - There's a limit to the natural resources on Earth.  
    地球上的自然资源是有限的。
  - clean energy   清洁的能源
  - solar energy   太阳能
  - wind energy   风能
  - energy-efficient buildings   节能型的建筑
  - energy-efficient light bulbs   节能型的灯泡
- 英美例句:** Students entering the competition have to produce an **energy-efficient** design.
- plant more trees   种植更多的树

# 13 Buildings, Cities & Country side

## 建筑，城市和乡村

### 建筑

### Buildings



- is conveniently located ★ 位置非常方便

英美例句：The hotel is conveniently located and well-priced (价位很合理的).

- is very close to... 离……很近
- is just a few minutes' walk away from... 离……只有步行几分钟的距离
- exterior (建筑的) 外部

#### 反义

- interior (建筑的) 内部空间

英美例句：The hotel has an attractive exterior.

- attractive ★ 吸引人的
- gorgeous / breathtaking 非常漂亮的
- elegant 优雅的
- spectacular ★ 壮观的
- high-rise building 高层建筑

Pat 注意到有不少国内同学把只有 6、7 层的建筑也叫作 skyscraper，这可就是小题大做了。

在地道英文里，skyscraper 的准确用法是指非常高的“摩天楼”，而 high-rise building 则既可以指非常高的摩天楼，也可以指日常生活里的一般高层建筑

- a...-storey building 一座……层高的建筑  
 >> 在省略号里面填入数字就行
- is wrapped in glass (建筑) 外表面全都是玻璃  
 >> 一个外表全都是玻璃的建筑叫作 a glass-wrapped building
- brick wall 砖墙
- is a famous landmark in...  
 在 (某个城市里) 是一座著名的标志性建筑物

#### 英美例句：

The Eiffel Tower is a famous landmark in Paris.

- solid 结实的, 坚固的

- It has a lot of character.

它看起来很有特色, 它看起来很有“个性”。

### 反义

- It lacks character. 它看来毫无特色, 它缺乏“个性”。

表示影视作品或者文学作品里的人物时, character 是可数的;

但表示“个性”的意思时, character 则是不可数的

- bold and daring 很张扬的, “特立独行的”

- interior ★ (建筑的) 内部空间

- well-designed ★ 设计得很好的

- It's well laid-out. 它的布局非常合理。

- spacious and bright ★ 宽敞明亮的

- large windows 大窗子

- plenty of natural light 充足的天然光线

- cosy 非常舒适的

cosy 一般是指房间或者家具“非常舒适”的, 一般意义上的“舒服”则还是说 comfortable 就好了

- good-sized bedrooms / well-proportioned bedrooms  
大小正合适的卧室，面积正合适的卧室
- hardwood flooring 硬木地板  
>> 这个短语里的 flooring 是指地板的材质
- well-decorated ★ 装饰得很漂亮的
- It dates back to...  
(一个老建筑) 它的历史可以追溯到.....

**更多相关短语：参见LIST下载**

这个句型的省略号里要填入一个过去的时间，例如：  
the 19th century, 80 years ago 等。

但注意：但是这个句型里面的 date 按照英美习惯却要用一般现在时 dates, 不用过去时 dated

#### 英美例句：

This building **dates back to** the 18th century.

- It was originally called... (老建筑) 早期曾经被称为.....

- ... is still in good condition. ★  
(老建筑或者老物品) 状况还是很好。

#### 对比

- worn-out 年久失修的
- a heritage site 一个历史文化遗址
- It's an important part of our heritage. ★  
它是我们继承的历史文化遗产的一个重要部分。

**英美例句：**

The castle is **an important part of the Scottish heritage.**

名词 **heritage** (文化遗产) 是不可数的，不能加 s；

It connects us to the past.

它帮助我们了解、体验过去。

attract many tourists ★

吸引很多的游客

The building is expensive to repair and maintain.

维修和维护这个建筑很贵。

**pull down / demolish** 拆掉

**英美例句：**

We need to **pull down** some old neighbourhoods to make room for new buildings.

## 城 市

*Cities*



the appearance of a city 城市的外观，市容

## • 扩 展 •

- improve the appearance of a city

美化一个城市的外观，美化市容

- damage the appearance of a city

破坏一个城市的外观，破坏市容



- has a spectacular skyline

(城市) 拥有壮观的天际线

- has lots of green space 有很多的绿地

- the hustle and bustle

城市的“喧嚣” 城市里喧闹拥挤的气氛 (名词短语)

**英美例句:** This park provides an escape from the hustle and bustle of London.

- a lively city ★ / an energetic city 一个很有活力的城市

请注意听音频里面 lively 的正确发音

**英美例句:** Manchester is a modern and lively city.

- nightlife 夜生活

**英美例句:** The local nightlife is fun and lively.

- a cosmopolitan city 一个国际化的都市

- very diverse 非常多元化的

- an economic powerhouse 经济中心

a cultural hub 文化中心

a coastal city 沿海城市

an inland city 内陆城市

high cost of living ★ 很高的生活费用

● 同类短语 ●

- high housing prices ★ 高房价
- high healthcare costs ★ 很高的医疗费用
- high transport costs ★ 很高的交通费用



□ provides a wide variety of job opportunities  
提供多种多样的就业机会

□ provides reliable public transport  
提供可靠的公共交通

□ a fast-paced lifestyle ★  
快节奏的生活方式

● 举一反三 ●

- a stressful lifestyle 压力很大的生活方式
- a healthy lifestyle 健康的生活方式
- an active lifestyle 经常运动的生活方式



city dwellers / urban residents 城市里的居民

- have busy careers ★ 事业非常忙碌
- lack a sense of community 缺乏社区感
- don't even know their neighbours  
甚至不认识自己的邻居

### 对比

- a close-knit community  
居民之间联系密切的社区
- lack a sense of belonging 缺乏归属感

**英美例句:** Research shows more than 30% of British people lack a sense of belonging to their neighbourhood.

neighbour 是邻居，而 neighbourhood 则是居民区



- live in the countryside 生活在乡村

- The cost of living is low. ★

生活的开支低。

- The pace of life is slow. ★

生活节奏慢。

- There's much less noise.

噪音明显比较少。

- People are friendly and helpful. ★

人们很友好而且乐于助人。

- rural residents 乡村居民

- There is a strong sense of community.

有很强的“社区感”，有很强的社区凝聚力。

- Many young people find the countryside boring. ★

很多年轻人觉得乡村很枯燥。

## 博物 馆

*Museums*



## 英美最常见的博物馆类型

- history museum 历史博物馆
- natural history museum 自然史博物馆
- science and technology museum 科技博物馆
- aviation and space museum 航空与航天博物馆
- agriculture museum 农业博物馆
- military museum 军事博物馆
- fashion museum 时尚博物馆
- children's museum 儿童博物馆
- folk art museum 民间艺术博物馆
- wax museum 蜡像馆

~~更多电子书请关注微信公众号:ielts下载~~

- art gallery 美术馆
- visitors 参观者们
- attract many visitors ★ 吸引很多的参观者
- open our minds ★ 开阔我们的思维
- is fun and educational ★ 既有趣又有知识性的
- is very informative 信息量很大



- is a good learning experience  
(参观博物馆) 是很好的增长知识的经历
- is very entertaining 娱乐性很强的
- provides many interactive activities  
提供很多互动性的活动
- admission fee 门票费
- Admission is free.  
免门票, 免费参观
- is funded by the government  
是由政府资助的
- is open all year round 全年开放, “全年无休”
- exhibition ★ 展览
- exhibition hall 展厅
- exhibit ★ 展品
- display ★ 陈列, 展出
- well-organised 整齐有序的
- well-managed / well-run  
管理得很好的, 管理完善的

It's well laid-out. ★

它的布局非常合理。

has a large collection of... ★

(博物馆或者美术馆) 有大量的……藏品

It suits all ages and interests.

它适合各个年龄段和不同兴趣爱好的人们。

spacious ★ 宽敞的

lighting 照明

masterpiece 杰作

priceless “无价的”，极为珍贵的

**反义** worthless 毫无价值的

It's well staffed.

(博物馆、商店等) 它的人员配备充足

employees 员工

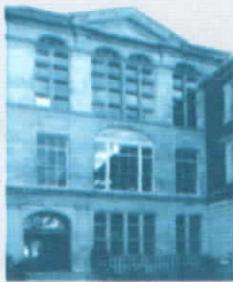
friendly and helpful ★

友好而且主动提供帮助的 (形容词短语)

wander around 漫步

## 图 书 馆

## Libraries



- provides a friendly atmosphere ★  
(图书馆) 提供一个友好的氛围
- provides a pleasant learning atmosphere  
(图书馆) 提供一个令人愉快的学氛围

按照英美习惯，这两个短语里都要加 a

【英美例句】The library is very clean and provides a friendly atmosphere.

- offers students a quiet place to study  
(学校的图书馆) 为学生们提供一个安静的学习场所
- meets students' needs 满足学生们的需求
- provides a wide selection of books  
提供选择多样的书籍
- free Wi-Fi ★ 免费的无线网络

- well-managed ★  
管理得很好的，管理很完善的
- employees 员工
- friendly and helpful ★  
友好而且主动提供帮助的
- spacious ★ 宽敞的
- has plenty of natural light  
有很充足的天然光
- an open-stack library  
可以让读者开架借书的图书馆
- well-organised ★  
整齐有序的、井井有条的
- is an important source of knowledge  
是很重要的知识来源
- is a good source of information ★  
是很好的信息来源

## 14 History 历史

- helps us better understand our history

帮助我们更好地了解我们的历史

### 同类表达

- helps us gain a better understanding of our history

帮助我们更好地了解我们的历史

- help us better understand social change

帮助我们更好地理解社会变革

- We can learn lessons from history.

历史可以给我们启示。

- historical event ★ 历史事件

- historical figure ★ 历史人物

- informative and educational ★

(介绍历史的电视节目) 信息量大而且很有知识性的

- Discovery Channel

探索发现频道 (这个频道经常播出高质量的历史节目)

- entertaining ★ (形容词) 很有娱乐性的
- are not based on historical facts 并不是基于史实
- misleading ★ (形容词) 有误导性的
- biased ★ (形容词) 带有偏见的

### 介绍历史事件的常用词汇和短语

- 更多电子书及资料请关注微信公众号：彬仔IELTSDownload**
- played an important role in... ★ / played a key role in ... 在……当中起到了重要的作用  
**英美例句：** The Beatles **played an important role in** the history of popular music.
  - ... made history.  
 (某人或者某个事件) 被载入历史，成为历史的一部分。
  - invaded... 入侵 .....
  - fought against...  
 与……战斗，fought 是 fight 的过去式
  - enemies 敌人  
**英美例句：** They fought with their **enemies** within ten miles of London.
  - defeated... ★ 击败.....



- prevented... from... 阻止了 ..... 做某事
- was an important period in history 是历史上的一个重要时期
- ... was founded. ★ (一个机构、企业或者国家) 建立

这个句型里使用的动词是 founded, 而不是 find 的过去式 found

**英美例句**

- (1) Cambridge University **was founded** in 1209.
- (2) Apple **was founded** in 1976 by Steve Jobs, Steve Wozniak and Ron Wayne.

- a milestone in history  
历史上的一个里程碑 (名词短语)
- changed the course of history ★  
改变了历史的进程
- It still matters today.  
这一事件对当代仍然产生着重要的影响。
- the historic residence of...  
(某位历史名人的) 故居
- a heritage site ★ 一个历史文化遗址



- has a long and rich history ★

(一个国家、城市或者建筑) 有着悠久而且丰富的历史

这个句型里的 rich 是指“丰富的”

英美例句：Greece has a long and rich history.

- has a long and fascinating history

有着悠久而且动人的历史

- traditional values ★ 传统价值观 (名词短语)



更多电子书关注微信公众号：杨红IELTSDownload

- are becoming more and more similar ★

(不同的国家或者不同的文化) 变得越来越相似

- lose their cultural identity 失去自身的文化特征

- a family heirloom

在一个家庭里代代相传的物品，“传家宝”

- is still in good condition ★ 仍然状况良好

- is still very sturdy (老家具) 仍然很结实

反义 is not very sturdy 不是很结实

## 15 Parties, Festivals & Celebrations 聚会，节日 & 庆祝

### 聚会

### Parties



- have a party ★ 开派对，开 party

开正式或者非正式的派对都可以用这个短语，但要注意 have 的过去式是 had，如果是描述过去的 party 您可别说错了

- throw a party 开派对

throw a party 一般都是指非正式的派对，英美的年轻人很爱用这个说法，注意 throw 的过去式是 threw √，不是 throwed ✗

□ celebrate special occasions ★

庆祝特殊的场合

□ birthday 生日

□ wedding anniversary 结婚纪念日

□ New Year's Day 元旦

□ landmarks in our lives

在我们的人生里有重要意义的事件

□ get together ★

(家人或者朋友聚到一起, get 的过去式是 got)

**英美例句:**

My friends and I got together for a Christmas party.

□ invite... to a party 邀请某人参加一个派对

□ catch up with old friends ★ 和老友们聊彼此的近况

>> old friends 是指已经认识了很久的朋友, 但并不一定是老年朋友

□ catch up on each other's life 聊彼此的近况

□ sit around and chat 坐下来闲聊

>> 这个短语里的 sit around 其实并没有什么实际含义, 但 native speakers 还是经常把它和 chat 搭配到一起

□ class reunion 老同学的聚会

## 15 Parties, Festivals & Celebrations

聚会，节日 & 庆祝



- bring back good memories / bring back fond memories ★

唤起关于过去的美好回忆

- make new friends ★ 结识新的朋友

- play party games 开派对的时候做游戏

英美例句：We had lots of fun playing **party games**.

- It was fun and exciting. 很有趣而且令人兴奋的

- The party was a blast! 那次的派对特别好玩儿！

- birthday party ★ 生日派对

- birthday boy / birthday girl 过生日的男孩或者女孩

» 用这两个短语来指过生日的成年男性或者成年女性在英美生活中也同样很常见

- lit the candles on the cake 点燃蛋糕上面的蜡烛

» lit 是 light 的过去式

- sang “Happy Birthday” 唱“祝你生日快乐”

» sang 是 sing 的过去式

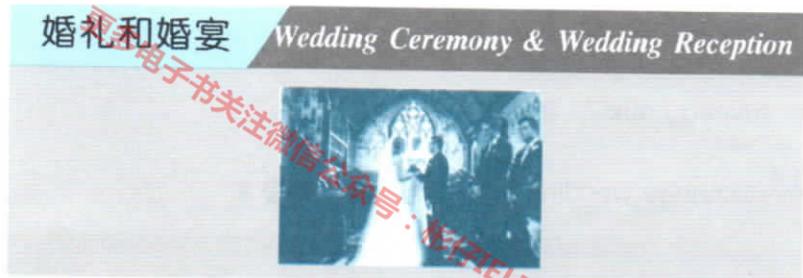
- made a wish 许愿

» made 是 make 的过去式

- blew out the candles 吹蜡烛

» blew 是 blow 的过去式

- cut the cake 切蛋糕  
    >> cut 的过去式还是 cut
- got a piece of cake 得到一份蛋糕  
    >> got 是 get 的过去式
- opened the presents 打开礼物



- get married / tie the knot 结婚
- wedding ceremony 结婚仪式
- a church wedding 在教堂里举行的婚礼

#### 对比

- a garden wedding 在花园里举行的婚礼
- a beach wedding 在沙滩上举行的婚礼
- a hotel wedding 在宾馆举行的婚礼
- a castle wedding 在城堡里举行的婚礼



这些是在当代英美最常见的几种婚礼选择, 其他的地点就相对比较“另类”了

□ wedding reception 结婚仪式之后的婚宴

□ the bride and groom ★ 新娘和新郎

» 地道英文里的习惯是把新娘放在前面

□ wedding dress ★ 婚纱

□ tuxedo / tux 很正式的男礼服

□ exchange wedding vows 交换结婚誓言

native speakers 也常用 exchange “I do’s” (双方说“我愿意”) 来表达同样的意思

**英美例句:** The couple exchanged wedding vows.

□ kiss each other 亲吻对方

□ a married couple 夫妻

□ very moving ★ 非常感人的

□ The guests cried tears of joy. / The guests cried tears of happiness. 来宾们流下了激动的眼泪。

□ greet the guests (新郎和新娘) 迎接来宾们

□ the first dance

婚宴上的第一段舞蹈，通常是由新郎和新娘一起跳的

□ cut the cake 切蛋糕

□ toss the bouquet (新娘) 扔花束

□ the newly-weds 刚结婚的夫妻，“新人”

□ They're meant for each other.

新郎和新娘非常适合对方，“是天生的一对儿”

## 节日

Festivals



□ festivities 节日的各种庆祝活动

**英美例句:** There will be a variety of **festivities** and BBC will broadcast them live.

□ broadcast... live ★ 是对.....进行现场直播的意思，注意这个 live 读音是 /laiv/

## 15 Parties, Festivals & Celebrations

聚会，节日 & 庆祝



- decorate our home for the festival

为了过节在家里进行装饰

- enjoy a family reunion

享受家庭团聚，享受家庭的团圆

- get together ★ 聚到一起

- catch up on each other's life

聊彼此的近况

- sit around and chat 聊天，闲谈

- relax with family / unwind with family 与家人们一起放松

>> 请注意听音频里 unwind 的正确读音

- play games 做游戏

- watch TV together 一起看电视

- the Spring Festival Eve “年三十儿”

- watch the Spring Festival Eve Gala on TV 在电视上看春晚

- the Spring Festival 春节

- red envelope 红包

- lucky money 压岁钱

- is / are packed with people ★  
(商店、餐馆、街道等) 挤满了人
  
- the Lantern Festival 元宵节
  
- rice balls 汤圆
  
- lantern display 灯展 (名词短语)
  
- the Dragon Boat Festival 端午节
  
- rice dumplings 粽子
  
- dragon boat race 龙舟比赛
  
- the Mid-Autumn Festival 中秋节
  
- eat mooncakes 吃月饼
  
- view the full moon 看圆月, “赏月”
  
- Valentine's Day 情人节
  
- give a gift to your loved one 给你心爱的人送礼物
  
- Thanksgiving 感恩节
  
- express our gratitude to those who helped us 向帮助过我们的人表达感激
  
- New Year's Eve 新年前夜

## 15 Parties, Festivals & Celebrations

聚会，节日 & 庆祝



- New Year's Day 元旦
- fireworks display ★ 焰火表演 (名词短语)
- exchange gifts ★ 交换礼物
- make New Year's resolutions  
做“新年决定”，确定自己想在新的一年里实现或者改变的事
- decorate the Christmas tree 装饰圣诞树
- Christmas Eve 平安夜
- sing Christmas songs / sing Christmas carols  
唱圣诞歌曲

# 16 Traffic & Transport

## 交通 & 运输

### 汽 车

Cars



□ exterior ★ (汽车或者建筑的) 外部

□ attractive ★ 吸引人的

□ stylish ★ 时尚的

□ sporty 很有动感的，动感十足的

□ sleek 线条柔顺的

**英美例句:** Oliver's new car has a sleek exterior and a comfortable interior.

□ gorgeous ★ 非常漂亮的

□ well-priced / reasonably priced 定价合理的

**反义** over-priced 定价过高的



- It's good value for money. 它的性价比很高。
- reliable ★ 可靠的，耐用的
- It has plenty of power. 它的发动机动力很充足。
- It's fun to drive. 它能提供驾驶的乐趣。
- It handles well. 它的操控性能非常出色。
- It's quiet on the road. 它行驶的时候车内很安静。
- interior (汽车或者建筑的) 内部空间
- spacious ★ 宽敞的
- comfortable seats ★ 很舒服的座椅
- It's fully loaded. 它的各项功能非常齐全。

● 车用设备 ●

- touch screen 触摸屏
- infotainment system 信息娱乐系统
- backup camera / rearview camera 倒车摄像头
- sun roof / moon roof 天窗



- It has plenty of cargo space.  
车后部的储物空间非常宽敞。

- There're lots of soft-touch materials. 有很多软质的材料  
 >> 英美人买车时普遍都认为车内有很多的 soft-touch materials 会更舒服
  - It's very fuel-efficient. 它很省油。  
 【同义表达】It has good fuel economy.
  - more eco-friendly ★ 更加环保的
  - electric car ★ 电动车  
 >> 例如：Tesla Model S 和 Nissan Leaf
  - affordable car 经济型车
  - a no-frills car  
 一辆实用型的车，不带任何不必要的功能或者装饰的车
  - luxury car 豪华车
  - sports car 跑车
  - driverless car / self-driving car 无人驾驶的汽车  
 >> 例如 Google's driverless cars
  - rely too much on cars ★ 过度地依赖汽车
  - a sedentary lifestyle / an inactive lifestyle  
 缺少运动的生活方式
- 对比**
- walk or cycle to work ★ 走路或者步行去上班



## 交 通

Traffic



- rush hour 上下班的高峰期

**英美例句:** Timothy and Daniel arrived in London in the morning rush hour.

- traffic jam ★ **更多教材书关注微信公众号：杨子IELTSDOWN** 交通堵塞 (可数)

- traffic congestion ★ 交通堵塞 (不可数)

一次交通堵塞叫作 a traffic jam, 很多次交通堵塞叫作 traffic jams,

**【英美例句 1】** Noah spent two hours sitting in a traffic jam.

**【英美例句 2】** The bad weather has caused traffic jams in Liverpool.

traffic congestion 则是泛指交通堵塞的状态, 是不可数的, 所以你可以放心地说 traffic congestion √, 但是你却不能说 a traffic congestion ✗, 也不能说 traffic congestions ✗

**【英美例句 3】** Encouraging people to use public transport can help to reduce traffic congestion.

- heavy traffic 繁忙的交通 (不可数)

- get stuck in traffic  
被堵在路上 (get 的过去式是 got)

**英美例句:** Sorry I'm late — I got stuck in traffic for 2 hours.

- private cars ★ 私家车

#### 相关短语

- company cars 公司用车

government cars 政府用车

- parking lot 停车场

- It's hard to find a parking space. 很难找到停车位

**特例** 虽然 space 一般都是作不可数名词，但在地道英文里 parking space 这个短语却是可数的

- reduce traffic in cities ★

减少城市里的交通

- reliable public transport ★

可靠的公共交通 (名词短语)

- use public transport whenever possible

在任何可能的时候乘坐公共交通

- encourage people to walk or cycle to work ★

鼓励人们步行或骑自行车去上班



□ public bicycles 共享单车

» 英国城市里面的共享单车系统叫作 public bicycle hire scheme 或者 bicycle-sharing system, 例如伦敦著名的“Boris Bikes”



□ a walking-friendly city /

a pedestrian-friendly city

一个非常适合步行的城市 (pedestrian 是“行人”)

**英美例句:** Chicago is a **walking-friendly city** and is very easy to get around on foot.

native speakers 还经常用更轻松的说法 **very walkable** 来形容一个城市或者一个地区**非常适合步行的**

**【英美例句】** Central Edinburgh is very **walkable**.

□ pedestrian street 步行街

**【相关】** pedestrian zone 步行区

□ pedestrian crossing / zebra crossing 斑马线

□ cross the street safely 安全地穿过马路

□ make walking safe and enjoyable

让步行变得安全而且令人愉快

□ increase vehicle tax 提高车辆税

» 在英美它是减少城市交通的另一种常用方法

- make traffic safer 让交通变得更安全
- reduce traffic accidents / reduce road accidents  
减少交通事故
- drive safely ★ 安全驾驶，安全行车
- obey traffic rules 遵守交通规则
- dangerous drivers / reckless drivers  
危险的司机，“路霸”
- install speed cameras 安装超速监控摄像头
- install red-light cameras 安装闯红灯监控摄像头
- car fumes / exhaust fumes from cars 汽车尾气  
» 地道英文里 fume 常用复数 fumes 的形式
- pollute the air ★ 污染空气
- damage our health ★ 破坏我们的健康

## 17 Food, Leisure & Health

### 饮食，休闲 & 健康

#### 饮 食

#### Food & Drinks



- have a healthy diet ★ / eat a healthy diet  
保持健康的饮食结构
  - 反义 have an unhealthy diet / eat an unhealthy diet
  - have a balanced diet / eat a balanced diet  
保持均衡的饮食结构
  - very nutritious ★  
很有营养的
  - are rich in vitamin C ★ (蔬菜和水果) 富含维生素 C
- 同类表达**
- are rich in fiber ★ 富含纤维

- improve our health      增进我们的健康
- improve our eyesight      增强我们的视力 (英美人普遍相信  
吃 carrots 胡萝卜可以增强视力)
- a fast-paced lifestyle ★      快节奏的生活方式
- rely on fast food      依赖于快餐
- high-fat ★      高脂肪的(形容词)
 

反义 low-fat      低脂肪的(形容词)

英美例句: Eating **high-fat** food such as pies and cakes in the evening can make it harder for you to fall asleep.
- increase the risk of heart disease ★  
增加患心脏病的风险
- increase the risk of high blood pressure  
增加患高血压的风险
- increase the risk of obesity  
增加患肥胖症的风险
- put on weight      (人) 增加体重, “长肉”
 

反义

lose weight      (人) 减少体重, “减肥”
- fresh food ★      新鲜的食品



- more nutritious ★ 更有营养的
- frozen food 速冻食品
- helps us save time and energy  
帮助我们节约时间和精力
- drink 8 glasses of water a day 每天喝 8 杯水  
 >> 这是英国国家医疗体系 (NHS) 向英国公众提出的健康生活标准之一

· 对比 ·

更营养了的关注饮食与分号：彬仔IELTSDownload

- high-sugar drinks  
含糖量过高的饮料 (名词短语)
- sugary drinks 过甜的饮料 (名词短语)

- genetically modified food 转基因食品
- looks more attractive ★ 看起来更吸引人
- may damage our health ★ 有可能会破坏我们的健康
- genetically modified crops 转基因的庄稼
- grow faster 生长得更快
- organic food ★ 有机食品
- is safer and more nutritious  
更安全而且更有营养

## 餐馆和做饭

## Restaurants &amp; Cooking



- chef ★ 专业的厨师，“大厨”

虽然这个词跟“吃”很有关系，但是这个词里面的 ch 要读成 /ʃ/, 而不是 /tʃ/ ☺

- eat out 在餐馆吃饭

**【英美例句】** Jim often eats out for dinner.

eat outside 则是指在露天的地方吃饭，在室外吃饭，请对比：

**【英美例句】**

On a nice day you can eat outside in the garden.

- I'm a regular at this restaurant. ★

我是这个餐馆的常客。

这句话里的 regular 是名词，意思是某个餐馆或者商店的“常客”，短语 a regular customer 也是同样的意思

餐馆的客人和商店的顾客都叫作 customers，而宾馆的客人则叫 guests



- It has a good reputation. 餐馆的声誉很好。

>> 这个句型多数中国同学都“认识”，但却很少有考生能想到去用它，其实 native speakers 不仅爱用这个句型来说餐馆的声誉好，而且也常用它描述商店、学校、公司、产品等的声誉好

- restaurant food 餐馆的饭菜

>> 具体的一个菜叫作 a dish ★

- It provides a wide selection of dishes.

(餐馆) 提供选择多样的菜品。

~~电子书~~ provides a cosy atmosphere 提供很舒适的用餐环境

>> cosy 是指房间或者家具很舒适的

- The food is well priced. ★

“餐馆里的食品价位很合理”怎么说？你不必挖空心思去想了，这句话就是 native speakers 说餐馆里食品的价位合理时最常听到的句子

- It tastes really good.

在地道英文里，除了可以用 delicious, tasty 这样的形容词来说“食品很好吃的”，这个看似平淡无奇的句子也是 native speakers 描述美食的一个高频表达

- hot 很辣的

>> 地道英文里还经常用 hot and spicy 这个短语来形容食品“辣得很过瘾”

- sweet 甜的



- sour 酸的
- bland 味道很淡的
- mouth-watering  
让人特别想吃的，让人“流口水”（形容词）
- authentic 地道的，正宗的  
» 例如：authentic Italian food, authentic Mexican food 等
- The portion is pretty big. 菜量给得很足。
- The service is friendly and quick. ★  
服务热情而且上菜很快。
- This restaurant is always packed with people. ★  
这个餐馆里总是挤满了人。
- book a table / reserve a table 在餐馆预订座位  
» 中文里叫“订座儿”，而英文里面叫“订桌子”☺
- high-fat and high-salt ★ 高脂肪的、高含盐量的
- damage our health ★ 破坏我们的健康
- home-cooked food 家里做的饭菜（名词短语）
- lighter and healthier ★ 更清淡的、更健康的
- TV cookery programme 厨艺类电视节目
- TV chef 厨艺类电视节目的主持人，“电视食神”



- cookery book 菜谱，教人做菜的书

➤ Pat 的英国朋友们都喜欢这样说，在美国则叫作 cookbook

- recipe 一个菜或者一种食品的做法

- ingredients (做菜的) 原料

● 描述cooking时最常用的动词 ●

□ rinse 冲洗	□ peel 削皮
□ slice 切成“片儿”	□ shred 切成“丝儿”
□ dice 切成“丁儿”	□ wrap up 包起来
□ stir-fry 炒	□ deep-fry 油炸
□ sauté 煎	□ sprinkle some salt over it 撒盐
□ steam 清蒸	□ boil 沸
□ stew 炖	□ bake 烘烤
□ put it on high (medium / low) heat 用大火(或者中火/小火)	

16

- aroma 饭菜或饮料的香味儿

**英美例句:** A delicious **aroma** was coming from the kitchen.

- invite sb. for dinner 邀请某人吃晚饭

- Cooking is an important life skill. ★

做饭是一种很重要的生活技能。

- teach their children to cook  
(父母) 教他们的孩子做饭
- make them more independent ★ 让他们变得更独立  
对比
- rely too much on others 过度地依赖别人
- boost their self-confidence 提升他们的自信
- give them a sense of achievement ★  
带给他们一种成就感
- stay away from junk food 远离垃圾食品
- have a healthy diet ★ eat a healthy diet  
保持健康的饮食结构



- sleep well ★  
睡得好，虽然听起来异常简单，但很地道
- keep a regular sleep schedule 保持有规律的睡眠时间
- listen to some soft music ★ 听一些轻柔的音乐



- read a light, entertaining book  
读一本轻松的、有娱乐性的书籍
- have a warm shower (英式) /  
take a warm shower (美式)  
冲个温水澡
- fall asleep 睡着
- get a good night's sleep 美美地睡一晚
- feel more energetic ★ 感到更有活力的
- early to bed and early to rise 早睡早起 (固定习语)
- take a nap after lunch 午饭后小睡一会儿

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTSDownload

## 运动和锻炼

## Sports & Exercise



- individual sports  
个人运动 (例如: 跑步、游泳、骑自行车等)
- increase their concentration ★ 提高他们的注意力
- boost their self-confidence ★ 提升他们的自信

team sports 团队运动 (例如: 足球、篮球、排球等)

improve their teamwork skills ★  
增强他们的团队合作能力

have an active lifestyle ★  
保持经常运动锻炼的生活方式

#### 反义

an inactive lifestyle / a sedentary lifestyle  
缺少运动的生活方式

reduce the risk of heart disease and high blood pressure ★  
减少患心脏病和高血压的风险

#### 反义

increase the risk of heart disease and high blood pressure  
增加患心脏病和高血压的风险

is a good way to stay healthy  
是一种很好的保持健康的方式

#### 对比

cause health problems ★ 导致健康问题

英美例句: Doing exercise regularly is a good way to **stay healthy**.

keep fit ★ 保持体格强健

英美例句: Swimming is a good way to **keep fit**.

exercise regularly 经常锻炼

work out 健身

go to the gym 去健身

membership card 会员卡

fitness club 健身俱乐部

exercise equipment 健身器械

>> 例如: treadmill (跑步机), exercise bike / stationary bike (动感单车), dumbbells (哑铃) 等, 注意 equipment 是不可数名词

sports facilities 运动设施

>> 例如: stadium (体育场), basketball court (篮球场), tennis court (网球场), swimming pool (游泳池) 等

jogging 慢跑

brisk walking 健步走, 也就是持续地快步走

>> 它是近年来在英美很流行的一种健身方式, 据说比 jogging 更有益健康

is a good form of exercise

是很好的锻炼身体的方法

英美例句: Swimming is a good form of exercise.

- do sports / play sports 做运动
- increase speed and endurance 提高速度和耐力

- increase strength and balance 提高力量和平衡能力
- very agile 很敏捷的
- a stressful lifestyle 压力很大的生活方式
- feel stressed and tired 感到身体和心理都很累，感到身心都累

**英美例句:** Many parents **feel stressed and tired**, especially with lack of sleep.

- 更多电子书关注微信公众号：精英ELTSDownload
- reduce stress / relieve stress 减轻压力，减压
- is a good stress reliever 是一种很好的减压方法
- extreme sports 极限运动
  - >> 例如: rock climbing (攀岩), mountain biking (山地自行车), bungee jumping (蹦极) 等
- adventurous 爱冒险的，有冒险精神的
- very challenging but exciting 很有挑战性但也很让人兴奋的
- give them a great sense of achievement ★  
带给他们极大的成就感
- can swim like a fish 非常擅长游泳，“水性很好”
- swim like a brick 完全不会游泳，“见水就沉”



## 体育竞赛

## *Sports Competitions*



- a tight match ★ 一场比分“咬得很紧”的比赛

英国人更常用 **match** 来指球类比赛，而美国人则更常用 **game**。

对于跑步、游泳等速度比赛，英国人和美国人都用 **race**

- score 比分

英美例句：The final **score** in this game was 3 – 1.

- win the match ★ 获得比赛的胜利

» **win** 的过去式是 **won**

- defeat their opponents 击败了他们 / 她们的对手

» **defeat** 的过去式就是常规的 **defeated**

- cheer their team on

(“粉丝们” **fans**) 为他们支持的队加油助威

- a hard-earned victory

通过艰苦的努力才获得的胜利 (名词短语)

- celebrate their victory ★  
庆祝他们 / 她们的胜利
- lose the match because of a mistake  
因为失误而输掉比赛, lose 的过去式是 lost
- endurance 耐力

• 相关 •

- speed ★ 速度
- strength ★ 力量
- flexibility 灵活性
- coordination 协调性

- medal hopefuls  
有希望获奖的选手们, 有希望“夺牌”的选手们
- gold medal 金牌

**英美例句:**

The British women's team won an Olympic **gold medal**.

- silver medal 银牌
- bronze medal 铜牌  
 >> 动词 win 的过去式是 won
- stand on the winner's podium 站在优胜者的领奖台上  
 >> stand 的过去式是 stood



## 户外活动

## Outdoor Activities



- have a picnic / go on a picnic 野餐

- have a barbecue 烧烤

- go hiking 徒步旅行

- cycle ★ 骑自行车

英美例句：More people will cycle to work.

在英美 cycling 的时候一般都是全副武装，不仅要 wear a helmet (戴头盔)，晚上 cycling 时还必须穿上 reflective clothing (反光服)，并给自行车配上 white front light 和 red back light

【英美例句】Cycling is a good way to keep fit.

- soak in some vitamin D 吸收一些维生素 D

阳光里的维生素 D 很多 (Sunshine is a good source of vitamin D.)，英美人谈到户外运动的好处时经常会说到 soak in some vitamin D 这个短语



- take a stroll 散步
- walk my dog 遛狗，不是“走狗”
- wear casual clothes ★ 穿休闲的服装
- outdoor shoes 适合户外活动的鞋
- gentle breeze 微风，“和风”
- get closer to nature ★ 更接近大自然
- breathe the fresh air ★ 呼吸新鲜的空气
- feel fresh and energetic ★ 感觉焕然一新、很有活力的
- is a good way to relax 是一种很好的放松方式
- kick back and relax 休闲、放松  
=> 把 kick back 和 relax 放在一起其实并没有什么逻辑，但 native speakers 就是经常会这样说
- is a good stress-reliever 是很好的减压方式
- build a snowman 搭雪人儿
- have a snow fight 打雪仗
- wear warm clothes 穿暖和的衣服

## 游 戏

Games



- outdoor game 户外游戏

• 实例 •

- play hide-and-seek ★ 玩捉迷藏
- play tag 追人
- play hopscotch 跳方格儿

**【英美例句】** Outdoor games encourage children to run, play and stay active.

- have a snowball fight 打雪仗
- play tug-of-war 拔河



- is a good form of exercise 是锻炼身体的好方法
- get active 让身体活动起来
- an active lifestyle 经常运动的生活方式 (名词短语)
- enjoy the sun and fresh air ★ 享受阳光和新鲜空气
- get closer to nature ★ 更加接近大自然



- reduce children's stress      减轻儿童们的压力
- improve their eyesight ★      增强他们的视力
- boost their immune system      提高他们的免疫机能
- sleep better at night      晚上睡得更香
- depend on weather conditions      (户外活动) 取决于天气的状况
- indoor game      室内游戏
- board games      泛指各种棋类游戏
- chess      象棋
- Scrabble      在方格棋盘上玩的一种拼词游戏，它对于提高英语拼写能力很有好处
- Monopoly      “大富翁” 游戏
- card games      牌类游戏
- is good exercise for the mind      是锻炼思维的好方法
- increase children's concentration ★      增强儿童的注意力
- make them more intelligent      让他们变得更聪明
- is fun and enjoyable      是有趣而且令人愉快的



- mobile game 在手机或者平板电脑 (tablet) 上玩的游戏
- video game 电子游戏
- team game 团队游戏
- develop teamwork skills 发展团队合作的能力
- follow the game rules / follow the rules of the game  
遵守游戏的规则
- Indoor games are not affected by weather conditions.  
室内游戏不受天气状况的影响。

# 18 Time Management, Habits, Daily Routine, Etiquette, Plans & Decisions

## 时间管理，习惯，日常惯例，礼仪，计划 & 决定

### 时间管理

Time Management



- time-management skills 管理时间的技能
- make the best use of my time 最合理地利用我的时间
- use time efficiently ★ 高效率地使用时间
- make daily schedules ★ 做日程安排
- make a to-do list 对要完成的任务做出列表
- plan ahead 提前做计划
- plan my activities 把自己的各项活动安排好
- stay organised 保持很有条理的

## 18 Time Management, Habits, Daily Routine, Etiquette, Plans & Decisions 时间管理, 习惯, 日常惯例, 礼仪, 计划 & 决定

- is always punctual 总是很守时的
- It shows others that you care about their feelings. ★  
守时会让别人知道你很在乎他们 / 她们的感受。
- It shows that you are a thoughtful person.  
守时体现出你很在意别人的感觉。

### 相关

- arrive on time for appointments  
按提前约定的时间到达

**英美例句:** Anne ~~是~~ is very organised and **is always punctual** and reliable at work.

- keep track of things 清晰地了解事情的进展
- set my priorities 明确自己需要优先完成的任务
- complete tasks on time 按时完成任务
- save time and energy ★ 节约时间和精力
- avoid distractions 避免干扰
- is a waste of time and energy  
是对于时间和精力的浪费
- a procrastinator  
喜欢拖延时间的人, “拖延症患者”
- put things off 推迟需要做的事情



## 习惯和日常惯例

## Habits &amp; Daily Routine



- form a good habit ★ / develop a good habit  
形成一个好习惯

反义词 change a bad habit / break a bad habit  
改掉一个坏习惯

**英美例句 1:** It can be quite difficult for young people to **form good spending habits.**

**英美例句 2:** Many people find it difficult to **change bad eating habits** because they are **used to** (习惯于……) a particular type of food.

• 举一反三 •

- good spending habits 良好的消费习惯  
□ good reading habits 良好的阅读习惯  
□ good sleeping habits 良好的睡眠习惯

- save money for the future ★ 为将来存钱  
□ exercise regularly ★ 经常锻炼

## 18 Time Management, Habits, Daily Routine, Etiquette, Plans & Decisions 时间管理, 习惯, 日常惯例, 礼仪, 计划 & 决定

- wash hands regularly 常洗手
- eat more fruit and vegetables ★ 吃更多的蔬菜和水果
- quit smoking 戒烟
- daily routine 日常的生活惯例 (名词短语)

**英美例句:** Christopher's **daily routine** starts with a cup of tea, followed by a warm shower.

- get up 起床
- an early bird 喜欢早起的人  
对比
- a night owl 习惯晚睡的人, “夜猫子”
- go jogging 慢跑
- have breakfast 吃早饭
- go to school / go to work 去上学 / 去上班

英国大学生们说“去上课”时常会使用 **go to lectures** 这个短语

**【英美例句】** It's important that you **go to lectures** with the attitude that you really want to learn.

- have lunch 吃午饭
- go to the library 去图书馆

- go to the gym 去健身
- have dinner 吃晚饭
- play the piano 弹钢琴
- play guitar 弹吉他
- browse the Internet / surf the Internet 上网
- check emails ★ 查邮件
- watch TV 看电视
- do some light reading 看一些内容轻松的读物
- have a shower (英式) / take a shower (美式)  
冲个澡
- go to bed 去睡觉

## 礼 貌

Politeness



- make eye contact during conversations  
谈话时与对方有目光接触

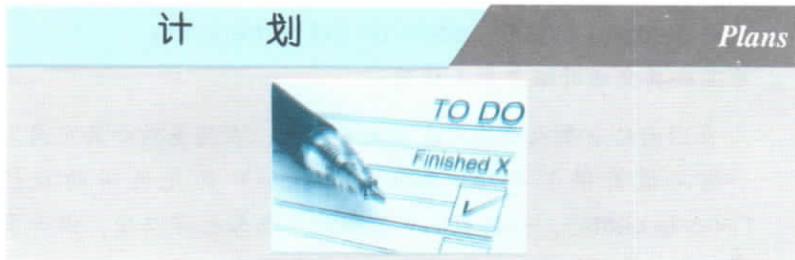
## 18 Time Management, Habits, Daily Routine, Etiquette, Plans & Decisions 时间管理, 习惯, 日常惯例, 礼仪, 计划 & 决定

- use “please” when you ask for help ★  
寻求帮助时使用“请”
- thank others for their help ★  
感谢别人的帮助
- apologise for your mistakes  
为自己的错误道歉
- shake hands firmly with people you meet  
与遇到的人们握手时坚定有力
- have good table manners  
有良好的餐桌礼仪
- avoid talking with food in your mouth  
避免嘴里含着食物说话
- avoid chewing loudly      避免大声咀嚼
- respect others' opinions ★      尊重别人的看法
- respect others' privacy ★      尊重别人的隐私
- punctual      (形容词) 守时的  
    >> 名词形式: punctuality (守时)
- arrive on time for appointments  
按照提前约定好的时间到达

- follow etiquette rules 遵守礼仪规范
- wait in a queue (英式) / wait in line (美式)  
排队等候
- hold the door for the person behind you 为你后面来的人扶门 (而不是自己通过门口就立刻把门关上), 这是英美的重要日常礼仪之一
- avoid talking loudly in public places  
避免在公共场合大声喧哗
- switch off your mobile phone or put your mobile phone on silent (mode) before a meeting starts  
开会之前关闭手机或者把手机调到静音模式 (有些 native speakers 说“把手机调到静音模式”时会省略 mode, 直接说 put your mobile phone on silent)
- raise your hand before answering a question in class  
上课回答问题之前先举手
- give seats to elderly people on public transport  
乘坐公共交通时给老年人让座
  - >> 在国内给老年人让座比在英美更常见, 在英美的公共交通上一般是设有供老年人 (elderly people) 优先使用的座位 (priority seats), 如果座位空着那么其他人也可以坐, 但如果有老年人要求使用, 那么其他人就需要让出

## 礼貌的重要性

- Politeness is a virtue. ★ 讲礼貌是一种美德。
- It shows others that you care about their feelings. ★  
讲礼貌会让别人知道你很在乎他们 / 她们的感受。
- It shows that you are a thoughtful person.  
讲礼貌体现出你很在意别人的感受。
- It also shows that you respect others.  
讲礼貌还会让别人知道你尊重他们 / 她们。
- Being polite helps us make a good impression on others.  
讲礼貌会让我们给别人留下好印象。
- Politeness makes communication easier.  
礼貌让沟通变得更加容易。



- make a plan 制定计划

□ plan ahead 提前定计划

□ follow the plan / stick to the plan  
坚持按计划进行

对 比

□ change the plan 改变计划

□ cancel the plan 取消计划

□ mess up the plan 扰乱计划, 干扰计划

□ a detailed plan ★ 很详细的计划

□ a well-thought-out plan

考虑得很周全的计划

□ save time and energy ★ 节约时间和精力

□ make ... a priority 把 ..... 作为当务之急

□ set a clear goal ★ 制定一个明确的目标

□ set priorities 确定需要优先完成的任务

□ achieve my goal ★ 实现我的目标

## 决 定

## Decisions



□ make a decision 做决定

□ a valuable opportunity 一个宝贵的机会 (名词短语)

□ I was torn between ... and ...

我在 ..... 和 ..... 这两个选择之间犹豫不决。

英美例句 1: I was torn between staying and leaving.

英美例句 2: Many parents are torn between helping their children too much **and** not helping their children enough.

□ weigh up the pros and cons ★ 认真地权衡利与弊

□ It was a hard decision to make. /

It was a tough decision to make.

它是一个很难做出的决定。

□ the right decision 正确的决定 (名词短语)

## 19 Government 政府

- should encourage people to ...  
应该鼓励人们去.....
- should take measures to ... ★ 应该采取措施去.....
- should make ... a priority 应该把.....作为当务之急
- should increase funding for ... ★ 应该增加对于 ..... 的资助 (学校、医疗、公共交通、关于清洁能源的科学的研究等)
- should give financial support to ...  
应该为.....提供资助
- should introduce strict laws to protect ... 应该通过严格的立法来保护..... (环境，野生动物，古建筑，消费者等)
- prevent crime 预防犯罪
- commit crime 犯罪

近义	反义
□ break the law 违反法律	□ obey the law 遵守法律

英美例句：Some young people **commit crime** just because they are bored.

地道英文里不说 make crime X

- punish criminals 惩罚罪犯
- reduce crime rates 降低犯罪率
- make communities safer ★ 让社区变得更安全
- make traffic safer 让交通变得更安全
- ... should be heavily fined.  
(某种行为) 应该被处以很重的罚款。

英美例句：

Dangerous driving **should be heavily fined.**

- create jobs 创造就业
- reduce poverty ★ 减少贫困
- improve people's standard of living ★ 提高人民的生活水平
- provide more funding for ... 为……提供更多的资助

反义

- reduce the funding for ... 减少对于……的资助

- boost economic growth 促进经济的增长
- knowledge-based economy  
知识经济 (名词短语)
- need a competitive workforce  
(国家或企业) 需要有竞争力的劳动力

native speakers 在这个地道短语里面习惯用不定冠词

a。

compete 是动词“竞争”，competition 是名词“竞争”  
competitive 则是形容词“有竞争力的”

- developing countries ★ 发展中国家
- developed countries ★ 发达国家
- promote international cooperation 促进国际合作
- build good relationships 建立良好的关系

## 20 Experience 经历

- a memorable experience ★ 一段很值得回忆的经历
- I have fond memories of ... 我对……有着很美好的回忆。
- a good learning experience 一段很让人增长知识的经历
- a disappointing experience ★ 一段很令人失望的经历
- a frustrating experience 一段令人沮丧的经历，一段给人挫败感的经历
- At first, ... 起初，刚开始的时候……
- then 然后，接着
- But as it turned out, ... 但结果却是……

这个句型常用来引出自己并没有想到的结果

【英美例句】I thought the party would be boring. **But as it turned out**, we had a great time!



- It was a turning point in my life.

它是我人生里面的一个转折点。

- All my hard work paid off. ★ 我的全部努力都有了回报。

### 对比

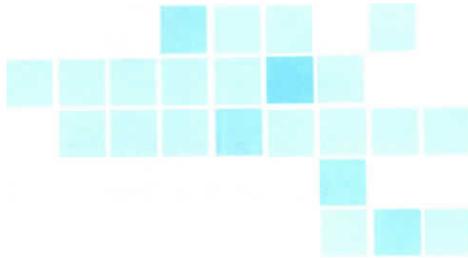
- It was a waste of time. 它只是浪费时间。

- Things turned out just fine. 最终的结果让人放心了。

### 对比

- We ended up having to ... 我们最终不得不.....

**英美例句:** We ended up having to spend the whole morning outside Jeffery's office.



## 附录

*Appendix*

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTSDownload

附录 A 雅思口语里最常用的“小词”

附录 B 从非常喜欢到极度讨厌的英文表达

附录 C 考场初体验

## 附录 A

### 雅思口语里最常用的“小词”

### Common Colloquial Words and Phrases

序号	英文表达	讲解	用法举例
1	stuff	东西，口语里面等于 things，但同时必须提醒国内的同学们： stuff 永远不能用复数	The <b>stuff</b> in that store is very expensive.
2	fun	= interesting (请朋友们注意 fun 作形容词时其实并不是 funny) “搞笑的”意思)	There're lots of <b>fun</b> things to do in this Park.
3	adore	非常喜欢	I <b>adore</b> that singer.
4	decent	在中国上英语课时老师可能会语重心长地告诉你这个词是“体面的”，但在国外真实生活里这个词更多的时候是表示“不错的，挺好的”意思 = quite good	This job offers a <b>decent</b> salary and some impressive benefits (工作的“福利”在英文里就直接用 benefits 最地道).



(续表)

序号	英文表达	讲解	用法举例
5	hang out	休闲放松	<p>① I often <b>hang out</b> in bars at weekends.</p> <p>② I often <b>hang out with</b> them at the park.</p>
6	kind of = sort of	有点……， = somewhat	My boss is <b>kind of</b> hard to get along with.
7	like...	like 在英美口语里极度常用，可以表示“比如说”、“像是……”、“差不多是……样的”	<p>① I bought lots of stuff, <b>like</b> carrots, beef and salmon.</p> <p>② That programme is <b>like</b>, ... boring</p>
8	entire	= whole / complete, 而且它的副词 entirely 也是在考试时替换 completely 的绝佳选择。请牢记在口语里 entire 后面跟名词，entirely 后面跟形容词	<p>① Daniel ate the <b>entire</b> cake and made no apology for that.</p> <p>② Our situation is <b>entirely different</b> from theirs.</p> <p>③ Jessica <b>is not entirely sure</b> if she can get a nice job after graduation.</p>

(续表)

序号	英文表达	讲解	用法举例
9	... is a piece of cake. = ... is a breeze.	小菜一碟，后面这个说法国内考生普遍不熟悉，但在英美生活里也时常能听到	The IELTS speaking test is a <b>breeze</b> if you know all the tricks.
10	know... inside out	精通.....	He <b>knows</b> computers <b>inside out</b> .
11	... really bothers me.	让我很烦	The noise really <b>bothers me</b> .
12	kick back and relax	放松	At parties, we just <b>kick back and relax</b> .
13	a couple of	几个	I stayed in France for a <b>couple of</b> weeks.
14	a bunch of	= some 一些	I went there with a <b>bunch of</b> new friends.
15	loads of = tons of	= lots of 很多	I've got <b>loads of</b> work to do this week.
16	make sense	= be reasonable 合理	The plot (剧情) of that movie didn't <b>make sense</b> .



(续表)

序号	英文表达	讲解	用法举例
17	... and the list goes on and on	.....应有尽有（通常被放在列举出的几个名词之后表示其实还有更多，数不胜数）	Beijing has traditions, modern lifestyles, top universities, exciting night-life, ... <b>and the list goes on and on</b>
18	... is the best + 名词, hands down.	...绝对是……的	The new iPad is <b>the best</b> tablet (平板电脑) I've ever seen, <b>hands down</b> .
19	mess up...	把某件事给“弄糟了”，尤其是生活在节奏紧张的大城市里的人们特别爱用 mess up...这个短语	<p>① There are always people who come to a party and try to <b>mess things up</b>.</p> <p>② Julia <b>messed up her chances of</b> becoming a great singer.</p>
20	end up + 动词 + ing	在这个短语的后面经常接动词的 ing 形式，用来描述某人或某事物最终处于某种状态	<p>① I <b>ended up having</b> to do all the work by myself.</p> <p>② There were no tickets left for that movie, so we <b>ended up watching</b> a different movie.</p>



(续表)

序号	英文表达	讲 解	用法举例
21	suit my needs	国内同学们普遍都爱使用 <b>suitable</b> ，简直是“用 <b>suitable</b> 上瘾”。事实上，在英美日常口语里动词 <b>suit</b> 要比形容词 <b>suitable</b> 更常用。	The flat looks nice and is pretty close to my university, so it really <b>suits my needs</b> .

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTSDownload

## 附录 B

### 从非常喜欢到极度讨厌的地道 英文表达

IELTS 口试里经常会涉及喜欢 (like) 或者不喜欢 (dislike) 的话题。下面这个表格覆盖了从非常喜欢一直到极度讨厌的全部常见地道英文表达，在 IELTS 口试的 Part 1 里你一定能用到其中的几种：

... is my biggest passion. (最喜欢)

I'm fascinated by...

I'm crazy about...

I adore...

I love...

I'm a... buff (……迷，在 buff 前填入自己特别喜欢的东东)

I'm really into...

I'm very fond of...

I like ...



I'm not keen on...

I'm not very fond of...

It's a drag.

I totally dislike...

I hate...

I can't stand...

I loathe... (最不喜欢)

其实口语里还有语气更强的，不过基本就是骂人了，考试时勿用



### Pat 指南



☆ 注意：buff 在地道英美口语里只能是指“粉”某种事物，比如 film, car 或者 music，但不能用来说“粉”某个人。

而 fan 则既可以用来说“粉”某种事物，也可以用来说“粉”某个人。

I am a **film buff**. I go to the movies whenever I can find some free time.

I am a **big fan** (或者 a **big admirer**) of Stephen Curry. (某一个人的“粉丝”就不能用 buff 了)

## 附录 C

### 考场初体验

### The Hop, Skip and Jump towards the IELTS Speaking Test

在您即将奔赴战场之前，请允许 Pat 把 the IELTS Speaking Test 的实战过程介绍一下：

☆ 口试之前 15'~20' 必须进场，多数考场都是安排考生先到一个 waiting room 等候，会有中国监考官说一些考试纪律，看一下你的 ID。请确保在口试期间你的手机处于关闭状态。（Your mobile phone must be switched off during the test.）

☆ 到你的口语考试时间了，中国监考官会告诉你去你的考试房间，在多数考点考官会出门迎接你，但是也有些考点他/她会把门打开，考生自己走进去。

☆ 有时候会有简单的问候“How are you？”，但有些考官现在把这个也省略了，还有可能问 mobile phone 是不是关机了。进到 interview room 后你才会真正明白“套磁”那些东东在实战时其实并不是很常用。

☆ 双方坐下。桌子上面会有录音装置，一定不要紧张，录音装置其实是为了保护你今后万一要申请 remark 的权利，是“好东西”。

☆ 开场白部分，考官先说话：

Good afternoon / morning. My name is ... Can you tell me your full name please? ...



OK, can I see your ID card please?

☆ 正式开始问题部分，每部分都是考官先说话：

In this first part, I'd like to ask you some questions about yourself ...

OK, now I'm going to give you a topic and I'd like you to talk about it for one to two minutes. Before you talk, you'll have one minute to think about what you're going to say. You can make some notes if you wish ...

OK, now I'd like to discuss with you some general questions related to this ...

☆ 考试结束时，有些考官会送你出来，但是也有一些就偷懒坐在那儿跟你告别了。如果看他/她没有要再多说什么的意思，你也不一定要再多说告别的话了，一切自然最好。除了“Have a nice day.”这样的说法，其实“Have a good one.”在英美也极其常用，好处是你用不着考虑是清晨还是快到黄昏了，挺方便的。而且不管是你先说还是考官先说，答案永远都是“You too.”，不论怎样道别，你一定不要说的一句话是“I hope I'll see you again soon ...”

Shoot for the sky,  
'cause even if you miss,  
you'll still land among the stars

Pat

更多电子书关注微信公众号：彬仔IELTS下载

慎小嶷 Pat



# 十天突破 雅思口语

高频词汇&短语速查手册

剑12版

*Doing well in an IELTS Speaking interview  
is all about speaking at a natural pace—  
using natural spoken English.*

上架建议 雅思

ISBN 978-7-111-56993-0

地址：北京市百万庄大街22号  
电话服务  
社服务中心：(010)888361066  
销售一部：(010)888320254  
销售二部：(010)888379649  
读者购书热线：(010)888379203

邮政编码：100037  
网络服务  
门户网站：<http://www.cmpbook.com>  
教材网：<http://www.cmpedu.com>  
封面未标注均为盗版

ISBN 978-7-111-56993-0

定价：72.50元

(赠送查手册，内附音频卡)



9 787111 569930 >