



第一章
主题词汇及表达

专题一 人与自我

第一节 个人、家庭、社区、学校生活

① 个人生活

1.1 个人身份

1.1.1 学校中的身份

student /'stju:dnt/ n. 学生

pupil /'pju:pl/ n. 小学生

***elementary school student** 小学生

junior high school student 初中生

senior high school student 高中生

class representative 班级代表

***peer *tutor** 朋辈辅导员

student union representative 学生会代表

scholarship *recipient 奖学金获得者

sports team member 运动队成员

team captain (运动队) 队长

描述在学校中所担任角色

- I hold the position of ... in the school/student union/club. 我在学校 / 学生会 / 俱乐部担任……的职务。
- I'm a member of various school organizations, including ... 我是学校各种组织的成员, 包括……
- As a leader/member of the ... club/team/group, I'm responsible for ... 作为……俱乐部 / 队 / 小组的领导 / 成员, 我负责……
- I actively participate in *extracurricular activities such as ... 我积极参与课外活动, 比如……
- In my role as a/an ..., I work to promote/organize ... 作为……的角色, 我努力推广 / 组织……

1.1.2 社会中的身份

community service volunteer 社区服务志愿者

environmental advocate 环保倡导者

youth advocate 青年发声者

youth leader 青年领袖

描写学生的社会角色

- As a teenager, I am in the process of discovering my role in society and shaping my identity through my experiences. 作为一名青少年, 我正在发现自己在社会中的角色, 并通过自己的经历塑造自己的身份。
- Beyond the classroom, I am an active member of the community, participating in ... 在课堂之外, 我是社区的积极分子, 参与了……
- In the larger context of society, I see myself as a ... 在社会这个大环境中, 我将自己视为……

- As a community volunteer, I *dedicate my time and effort to ... 作为社区志愿者, 我投入时间和精力去……

1.1.3 家庭中的身份

child /tʃaɪld/ *n.* 孩子

daughter /'dɔ:tə(r)/ *n.* 女儿

son /sʌn/ *n.* 儿子

the only child 独生子女

the middle child 中间子女 (三孩家庭中排行第二的孩子)

the *firstborn 长子 / 长女

***sibling** /'sɪblɪŋ/ *n.* 兄弟姐妹中的一员

grandchild /'græntʃaɪld/ *n.* 孙子 / 孙女

nephew /'nefju:; 'nevju:/ *n.* 侄子 / 外甥

niece /ni:s/ *n.* 侄女 / 外甥女

cousin /'kʌzn/ *n.* 表兄弟 / 表姐妹

***caregiver** /'keəgɪvə(r)/ *n.* 家庭护理员

***companion** /kəm'pænjən/ *n.* 陪伴者

***entertainer** /,entə'teɪnə(r)/ *n.* (歌唱、说笑话等的) 表演者 (“开心果”)

***peacemaker** /'pi:smeɪkə(r)/ *n.* 调解人

troublemaker /'trʌblmeɪkə(r)/ *n.* 捣蛋鬼

描写学生的家庭角色

- As a child of ..., I ... 作为……的孩子, 我……
- I am the older/younger *sibling of ..., ... 我是……的哥哥 / 姐姐 / 弟弟 / 妹妹, ……
- I am/play the role as ... in this large family. 在这个大家庭中, 我是……的角色。
- Being the only/middle/firstborn child, I ... 作为家中的独生子女 / 中间子女 / 长子 / 长女, 我……

1.2 个性

1.2.1 表示“个性”含义的名词

character /'kærəktə(r)/ *n.* 性格

***disposition** /,dɪspə'zɪʃn/ *n.* 性情

manner /'mænə(r)/ *n.* 举止

nature /'neɪtʃə(r)/ *n.* 天性

personality /,pɜ:sə'næləti/ *n.* 个性

***temperament** /'tempərəmənt/ *n.* 气质

***trait** /treɪt/ *n.* 特性

1.2.2 描写积极个性

ambitious /æm'bɪʃəs/ *adj.* 有雄心的

***assertive** /ə'sɜ:trɪv/ *adj.* 果断的

brave /breɪv/ *adj.* 勇敢的

compassionate /kəm'pæʃənət/ *adj.* 有同情心的

confident /'kɒnfɪdənt/ *adj.* 自信的

***enlightened** /ɪn'laɪtnd/ *adj.* 开明的

enthusiastic /ɪn,θju:zi:'æstɪk/ *adj.* 热情的

hard-working /,hɑ:d'wɜ:kɪŋ/ *adj.* 勤奋的

independent /,ɪndɪ'pendənt/ *adj.* 自主的; 有主见的

open-minded /,əʊpən'maɪndɪd/ *adj.* 思想开明的

optimistic /,ɒptɪ'mɪstɪk/ *adj.* 乐观的

passionate /'pæʃənət/ *adj.* 充满激情的

patient /'peɪʃnt/ *adj.* 有耐心的

perseverance /,pɜ:sə'vɪərəns/ *n.* 韧性; 不屈不挠的精神

***persistent** /pə'sɪstənt/ *adj.* 坚持不懈的

positive /'pɒzətɪv/ *adj.* 积极的; 自信的

thorough /'θʌrə/ *adj.* 周到的

***tolerant** /'tɒlərənt/ *adj.* 宽容的

zealous /'zeləs/ *adj.* 热诚的

1.2.3 描写消极个性

***aggressive** /ə'gresɪv/ *adj.* 好斗的, 挑衅的

***arrogant** /'ærəɡənt/ *adj.* 傲慢的, 自大的

cruel /'kru:əl/ *adj.* 残忍的, 冷酷的

greedy /'ɡri:di/ *adj.* 贪婪的; 贪心的

***hypocritical** /,hɪpə'krɪtɪkl/ *adj.* 虚伪的

***indecisive** /,ɪndɪ'saɪsɪv/ *adj.* 犹豫不决的

***narrow-minded** /,nærəʊ'maɪndɪd/ *adj.* 心胸狭窄的

negative /'negətɪv/ *adj.* 消极的

pessimistic /,pesɪ'mɪstɪk/ *adj.* 悲观的

***reckless** /'rekləs/ *adj.* 鲁莽的, 不顾后果的

rude /ru:d/ *adj.* 粗鲁的, 无礼的

***selfish** /'selfɪʃ/ *adj.* 自私的

***stubborn** /'stʌbən/ *adj.* 固执的, 顽固的

***timid** /'tɪmɪd/ *adj.* 胆小的, 羞怯的

描写不同性格特征

love to *socialize and make new friends 喜欢社交和结交新朋友

tend to lead and take charge 倾向于领导和掌控局面

always ready to jump in and help 总是随时准备提供帮助

love to explore and try new things 喜欢探索和尝试新事物

never shy away from a challenge 从不回避挑战

willing to *collaborate and work in a team 喜欢合作和在团队中工作

***thrive on competition and love to win** 热衷于竞争, 喜欢获胜

be quick to forgive and forget 容易宽恕和忘记

complain and find fault with others 抱怨和挑剔他人的错误

lack confidence and easily give up 缺乏自信, 容易放弃

be quick to anger and react emotionally 容易生气, 情绪化反应

blame others for problems and avoid responsibility 倾向于将问题归咎于他人, 逃避责任

be easily *discouraged by failures and *setbacks 面对失败和挫折容易沮丧

描述性格特征的俚语

be a lion in lamb's *clothing 表面温和但内心强大或具有攻击性

be a *wolf in sheep's *clothing 形容外表和善但内心狡猾、心怀恶意

be a man of his word 指说话算数、值得信赖

be an open book 形容某人性格直率

be the life and soul of the party 形容聚会中活跃、引人注目

be a *bundle of *nerves 形容非常紧张或焦虑

be a free spirit 形容自由奔放、不受束缚

be a people person 形容善于与人相处、喜欢交际

be a creature of habit 指喜欢按部就班

have one's head in the clouds 形容不切实际，或心不在焉

have a *chip on one's shoulder 形容心怀不满、爱生气

set in one's ways 形容固执己见、难以改变

wear one's heart on one's *sleeve 形容感情外露、坦率直言

介绍个人性格特征

- I am a/an ... person who ... 我是一个……的人，我……
- My ability to ... *stems from my ... 我的……能力自我……（的性格）。
- It's my n. that really stands out/that makes me so special. 正是我的……令我突出 / 使我如此特殊。
- I pride myself on my ability to ... , which has helped me ... 我为自己……的能力感到自豪，这帮助我……
- My ... is what sets me apart, as it allows me to ... 我……（的个性）使我与众不同，因为这种个性使我能……

1.3 兴趣爱好

1.3.1 各种兴趣

***baking** /'beɪkɪŋ/ *n.* 烘焙

calligraphy /kə'li:grəfi/ *n.* 书法

city walk 城市漫步

cooking /'kʊkɪŋ/ *n.* 烹饪

cycling /'saɪklɪŋ/ *n.* 骑自行车

dancing /'dɑ:nsɪŋ/ *n.* 跳舞

fishing /'fɪʃɪŋ/ *n.* 钓鱼

hiking /'haɪkɪŋ/ *n.* 徒步旅行

painting /'peɪntɪŋ/ *n.* 绘画

photography /fə'tɒgrəfi/ *n.* 摄影

singing /'sɪŋɪŋ/ *n.* 唱歌

skateboarding /'sketbɔ:dɪŋ/ *n.* 滑板

skating /'sketɪŋ/ *n.* 滑冰

skiing /'ski:ɪŋ/ *n.* 滑雪

swimming /'swɪmɪŋ/ *n.* 游泳

1.3.2 表示“喜爱”的词汇

***adore** /ə'dɔ:(r)/ *v.* 喜爱

appreciate /ə'pri:ʃieɪt/ *v.* 欣赏

enjoy /ɪn'dʒɔɪ/ *v.* 享受

fancy /'fænsi/ *v.* 喜好

like /laɪk/ *v.* 喜欢

love /lʌv/ *v.* 喜爱

***relish** /'relɪʃ/ *v.* 享受

***savor** /'seɪvə(r)/ *v.* 细细品味

描述“喜欢”

be absorbed in ... 专注于……	find joy in ... 在……中找到乐趣
be crazy about ... 对……痴迷	get *delight in ... 从……中获得乐趣
be devoted to ... 对……倾心	have a *keen interest in ... 对……有浓厚兴趣
be enthusiastic about ... 对……充满热情	have a passion for ... 对……有热情
be fond of ... 喜好……	have a taste for ... 对……有兴趣

介绍个人爱好

- I find myself constantly drawn to ... , as it ... 我发现自己总是被……吸引，因为它……
- My hobbies *revolve around ... , as they ... 我的爱好围绕着……展开，因为它们……
- When it comes to leisure activities, I am particularly fond of ... , which offers me ... 说到休闲活动，我特别喜欢……，因为它能让我……
- Engaging in ... is something that brings me *immense joy and satisfaction, as it ... 参与到……中能给我带来无限的快乐和满足感，因为它……
- My love for ... can be *traced back to ... , which *sparked my interest in ... 我对……的喜爱可以追溯到……（时间/经历），这段时间/经历激发了我对……的兴趣。

1.4 生活习惯

1.4.1 表示习惯的名词

***convention** /kən'venʃn/ *n.* 习俗，惯例

cycle /'saɪkl/ *n.* 循环，周期

habit /'hæbɪt/ *n.* 习惯

***lifestyle** /'laɪfstaɪl/ *n.* 生活方式

***practice** /'præktɪs/ *n.* 惯例，习惯

routine /ru:'ti:n/ *n.* 日常习惯

schedule /'ʃedju:l/ *n.* 时间表，日程安排

trend /trend/ *n.* 趋势，倾向

1.4.2 描述习惯

1.4.2.1 睡眠习惯

***nap** /næp/ *n.* 小睡

***snore** /'snɔ:(r)/ *v.* 打鼾

***sleepwalk** /'sli:pwɔ:k/ *v.* 梦游

sleepless /'sli:pləs/ *adj.* 失眠的

early riser 早起者

heavy sleeper 沉睡者

light sleeper 浅眠者

night *owl 夜猫子

sleep quality 睡眠质量

sleep cycle 睡眠周期

stay up 熬夜

1.4.2.2 饮食习惯

balanced /'bælənst/ *adj.* 均衡的

***binge** /bɪndʒ/ *n.* 大吃大喝

***binge eating** 狂吃

diet /'daɪət/ *v.&n.* 节食

be on a diet 节食

***fastidious** /fæ'stɪdiəs/ *adj.* 挑剔的

***overeat** /,əʊvər'i:t/ *v.* 过度饮食

1.4.2.3 锻炼习惯

***aerobic** /eə'reʊbɪk/ *adj.* 有氧的

***agility** /ə'dʒɪləti/ *n.* 敏捷性

***anaerobic** /,ænə'reʊbɪk/ *adj.* 无氧的

duration /dju'reɪʃn/ *n.* 持续时间

***endurance** /ɪn'dʒʊərəns/ *n.* 耐力

1.4.2.4 卫生习惯

bath /bɑ:θ/ *v./n.* 洗澡

bathe /beɪð/ *v.* 用水清洁

***disinfection** /,dɪsɪn'fekʃn/ *n.* 消毒

***sanitize** /'sænɪtaɪz/ *v.* 消毒

shave /ʃeɪv/ *v.* 剃须

shower /'ʃaʊə(r)/ *v./n.* 淋浴

***dental care** 牙齿护理

1.4.2.5 财务和消费习惯

***bargain** /'bɑ:gən/ *v.* 讨价还价 *n.* 物美价廉的商品

***bargain hunting** 寻找便宜货

budget /'bʌdʒɪt/ *n.* 预算

***budget-friendly shopping** 预算友好型购物

consumerism /kən'sju:mərəɪzəm/ *n.* 消费主义

discount /'dɪskaʊnt/ *n.* 折扣

***extravagant** /ɪk'strævəgənt/ *adj.* 奢侈的

***frugal** /'fru:gl/ *adj.* 节俭的; 节约的

***bulk buying** 大量购买

***overindulge** /,əʊvərɪn'dʌldʒ/ *v.* 过度放纵

***vegetarian** /,vedʒə'teəriən/ *adj.* 素食的

intensity /ɪn'tensəti/ *n.* 强度

warm-up /'wɔ:m ʌp/ *n.* 热身

***workout** /'wɜ:kəʊt/ *n.* 锻炼

fitness routine 健身计划

rest day 休息日

face *cleansing 面部清洁

germ prevention 细菌预防

hair care 头发护理

nail trimming 指甲修剪

personal hygiene 个人卫生

preventive measures 预防措施

skin care 皮肤护理

credit card 信用卡

financial goals 财务目标

finance management 财务管理

***impulsive buying** 冲动消费

online shopping 在线购物

price sensitivity 价格敏感性

***rational spending** 理性消费

window shopping 浏览商店橱窗 (通常不打算购买)

描写日常生活习惯

- One of my *longstanding habits is ... , which helps me maintain a balanced lifestyle. 我的一个长期习惯是……, 这有助于我保持平衡的生活方式。
- My typical day starts with ... and ends with ... , which helps me ... 我的一天通常以……开始, 以……结束, 这有助于我……
- I *adhere to a strict diet that emphasizes ... , and I avoid ... 我坚持严格的饮食习惯, 强调……, 避免……

- When it comes to shopping, I am mindful of both quality and price, preferring to *invest in ... 说到购物, 我既注重品质, 也注重价格, 更愿意投资于……
- I prioritize ... and try to limit ... to keep my finances in check. 我优先考虑……, 尽量限制……, 以控制财务。
- Staying active is a key aspect of my lifestyle, and I regularly engage in ... 保持活力是我生活方式的一个重要方面, 我经常参加……

1.5 健康状况

1.5.1 描述健康状况

disability /ˌdɪsəˈbɪləti/ *n.* 缺陷; 障碍

disabled /dɪsˈeɪbld/ *adj.* 残疾的

***disorder** /dɪsˈɔːdə(r)/ *n.* 失调; 紊乱

***handicap** /ˈhændɪkæp/ *n.* 残疾; 弱智

***immunity** /ɪˈmjuːnəti/ *n.* 免疫力

***malady** /ˈmælədi/ *n.* 顽疾

***morbidity** /mɔːˈbɪdəti/ *n.* 病态

***vitality** /vaɪˈtæləti/ *n.* 生命力; 活力

well-being /ˈwel biːɪŋ/ *n.* 健康; 安乐

1.5.2 常见身体疾病和心理疾病

***allergy** /ˈælədʒi/ *n.* 过敏

***arthritis** /ɑːˈθraɪtɪs/ *n.* 关节炎

***asthma** /ˈæsmə/ *n.* 哮喘

cancer /ˈkænsə(r)/ *n.* 癌症

cold /kəʊld/ *n.* 感冒; 伤风

depression /dɪˈpreʃn/ *n.* 抑郁症

***diabetes** /ˌdaɪəˈbiːtiːz/ *n.* 糖尿病

fever /ˈfiːvə(r)/ *n.* 发烧

flu /fluː/ *n.* 流感

headache /ˈhedək/ *n.* 头痛

***obesity** /əvˈbiːsəti/ *n.* 肥胖症

其他常见疾病或状况

high blood pressure (*hypertension) 高血压

low blood pressure (*hypotension) 低血压

***obsessive-compulsive disorder** (OCD) 强迫症

***post-traumatic stress disorder** (PTSD) 创伤后
应激障碍

attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

注意力缺陷多动症

eating disorders 饮食障碍

personality disorders 人格障碍

描述个人健康状况

burst with energy 充满活力

on top of the world 心情极佳

in a slump 健康或精神状态处于低谷

off color 气色不好

full of beans 充满活力

feel blue 情绪低落

not feel oneself 感觉不舒服

under the weather 感觉身体不适

描述疾病和康复状况

suffer from ... 遭受……

be *diagnosed with ... 确诊……

recover from ... 从……中康复

battle a *long-term illness 与长期的疾病抗争

*cope with health issues 应对健康问题

stay/maintain healthy/good health 保持健康

lead a healthy lifestyle 过健康的生活方式

monitor/improve/enhance one's health/well-being 监控 / 改善 / 加强自己的健康

boost one's *immune system 增强免疫系统

promote overall health 促进整体健康

1.6 人生目标

*accomplishment /ə'kʌmplɪʃmənt/ n. 成就

aim /eɪm/ n. 目的; 目标

ambition /æm'bɪʃn/ n. 雄心; 夙愿

*aspiration /,æspə'reɪʃn/ n. 抱负

blueprint /'blu:prɪnt/ n. 计划; 蓝图

desire /dɪ'zaɪə(r)/ n. 愿望; 渴望

fulfillment /fʊl'fɪlmənt/ n. 实现

goal /gəʊl/ n. 目标

objective /əb'dʒektɪv/ n. 目标

purpose /'pɜ:pəs/ n. 意图; 目的

pursuit /pə'sju:t/ n. 事业; 爱好

1.7 实现人生目标

*accomplish /ə'kʌmplɪʃ/ v. 完成

achieve /ə'tʃi:v/ v. 达到

attain /ə'teɪn/ v. 获得; 得到

chase /tʃeɪs/ v. 努力获得; 争取得到

*fulfill /fʊl'fɪl/ v. 实现

pursue /pə'sju: / v. 追求; 致力于

reach /ri:tʃ/ v. 到达; 抵达

realize /'ri:əlaɪz/ v. 实现

*strive /straɪv/ v. 力求

表示追求或实现理想

work/struggle towards ... 朝着……努力

move towards ... 朝着……前进

strive/push/reach/fight for ... 为……而努力

aim for ... 瞄准……

chase/go after ... 追求……

*endeavor to achieve ... 努力实现……

描述具体的人生目标

start one's own business 开办自己的企业

make a positive impact on society 在社会中作出积极影响

earn a degree 获得学位

become an expert in one's own field 在某人自己的领域成为专家

achieve inner peace 获得内心的平静

learn a new language 学习一门新的语言

write a book 写一本书

master a musical instrument 掌握一种乐器

raise a happy/harmonious family 组建一个快乐 / 和谐的家庭

travel the world 环游世界

complete a marathon 完成一场马拉松

描述个人人生目标和追逐目标

- My life goal is to achieve ... , which represents the *fulfillment of my *aspirations and dreams. 我的人生目标是实现……, 这代表着我的抱负和梦想的实现。
- At the core of my existence lies the ambition to ... , which serves as the guiding star in my journey. 我内心的抱负是……, 它是我人生旅途中的指路明灯。
- By pursuing ... , I hope to not only achieve personal growth but also contribute to the greater good of society. 通过追求……, 我希望我不仅能实现个人成长, 还能为社会做出更大的贡献。
- My life goal is a comprehensive *roadmap, with each *milestone representing a step closer to my *ultimate *aspiration. 我的人生目标是一个全面的路线图, 每一个里程碑都代表着离我的终极理想更近了一步。
- As I continue on my journey towards ... , I am excited about the possibilities and opportunities that lie ahead. 当我继续朝着……前进时, 我对未来的可能性和机遇感到兴奋。

② 家庭生活

2.1 家庭成员

parent /'peərənt/ *n.* 父亲 / 母亲

father /'fɑːðə(r)/ *n.* 父亲

mother /'mʌðə(r)/ *n.* 母亲

daughter /'dɔːtə(r)/ *n.* 女儿

son /sʌn/ *n.* 儿子

husband /'hʌzbənd/ *n.* 丈夫

wife /waɪf/ *n.* 妻子

brother /'brʌðə(r)/ *n.* 兄弟

sister /'sɪstə(r)/ *n.* 姐妹

***sibling** /'sɪblɪŋ/ *n.* 兄 / 弟 / 姐 / 妹

grandparent /'grænpeərənt/ *n.* 祖父 / 祖母

grandfather /'grænfɑːðə(r)/ *n.* 祖父

grandmother /'grænmʌðə(r)/ *n.* 祖母

granddaughter /'grændɔːtə(r)/ *n.* 孙女 / 外孙女

grandson /'grænsʌn/ *n.* 孙子 / 外孙

aunt /ɑːnt/ *n.* 阿姨 / 姑姑 / 伯母 / 舅妈

uncle /'ʌŋkl/ *n.* 叔叔 / 姑父 / 伯父 / 舅父

cousin /'kʌzn/ *n.* 堂(表)兄弟姐妹

nephew /'nefjuː; 'nevjuː/ *n.* 侄子 / 外甥

niece /niːs/ *n.* 侄女 / 外甥女

2.2 家庭责任与义务

duty /'djuːti/ *n.* 责任

***obligation** /'ɒblɪ'geɪʃn/ *n.* 义务

responsibility /rɪ'spɒnsə'bɪləti/ *n.* 责任

***assist** /ə'sɪst/ *v.* 协助

care /keə(r)/ *v./n.* 关心; 照顾

discipline /'dɪsəplɪn/ *v.* 管教

***educate** /'edʒukeɪt/ *v.* 教育

***foster** /'fɒstə(r)/ *v.* 培养; 促进

guide /gaɪd/ *v.* 指导

maintain /meɪn'teɪn/ *v.* 维护

***nurture** /'nɜːtʃə(r)/ *v.* 培育

protect /prə'tekt/ *v.* 保护

support /sə'pɔːt/ *v.* 支持