

四级听力中常出现的语句

- 1) **take a rain check** 延期
- 2) **lost count** 弄不清楚
- 3) **be in another world** 精神恍惚;魂不守舍
- 4) **make yourself at home** 随意, 随便
- 5) **save your breath** 省口气吧;别白费口舌了
- 6) **make sense** 有意义, 理解
- 7) **cost sb. an arm and a leg** 非常昂贵
- 8) **burn a hole in one's pocket** 很快地被花光
- 9) **fill one's shoes** 很好地顶替;令人满意地替代
- 10) **is ice cold** 表示理所当然
- 11) **like apples and oranges** 用来表示无法相比的事物
- 12) **wait until the last minute** 直到最后一刻
- 13) **lose one's train of** 忘记
- 14) **meet each other half way** 相互妥协, 让步
- 15) **on the dot** 准时;正点
- 16) **once and for all** 最后一次;干脆
- 17) **out of earshot** 不在听力所及范围
- 18) **out of this world** 非常好
- 19) **play by ear** 随机应变, 视情形而定
- 20) **ring a bell** 令人想起某件事;听起来耳熟
- 21) **share a common outlook** 有共同的观点
- 22) **six of one and half-a-dozen of the other** 半斤八两;没什么区别
- 23) **stick around** 在附近逗留或等待
- 24) **stick with** 继续做, 坚持
- 25) **straighten out** 扯平;结清
- 26) **toss and turn** (身体)翻来覆去(通常表示难以入睡)
- 27) **turn one's back** (在别人遇到困难时)不愿帮助
- 28) **under the weather** 身体不适, 生病
- 29) **bite off more than one can chew** 贪多嚼不烂;心有余而力不足;不自量力;力不从心
- 30) **break new ground** 创新
- 31) **do the trick** 做成功;达到理想的结果
- 32) **drag one's feet** 行动缓慢;磨磨蹭蹭不情愿

33)draw the line 拒绝，拒不容忍

34)feel down in the dumps 心情不好;情绪低落

35)few and far between 不多;少而分散的;不常碰到或发现的;稀少的

36)fit as a fiddle 身体很健康

37)grin and bear 任劳任怨;毫无怨言地忍受

38)hit the spot (特指吃了食物，喝了饮料之后)精神完全恢复过来或感到满足;
恢复精力;提精神

39)keep between the two of us 不让第三者知道，保密

40)know a thing or two about 略知一二

四级考前最后一天必须重温的 100
个最高频词汇

1 accelerate vt. (使)加速, 增速

【例】accelerate the rate of economic growth

加速经济增长

【派】acceleration n. 加速
accelerating a. 加速的

2 account n. 账户、考虑

【考】take sth. into account 把...考虑在内

3 accustom vt. 使习惯

【考】be accustomed to

4 adapt vi. 适应

【考】adapt to... 适应

5 adjust vi. 适应

【考】adjust to... 适应...

6 advocate vt. 宣扬

7 affluent a. 富裕的

【派】affluence n. 富裕

8 annoy vt. 使烦恼, 使恼怒

【派】annoying a. 令人恼人的;

annoyance n. 烦恼;

?annoyed a. 颇为生气的

9 ascribe vt. 把...归咎于

【考】ascribe..to 归因于

10 assess vt. 评估

【派】assessment n. 评估

11 assign vt. 指派, 选派; 分配, 布置 (作业)

【派】assignment 作业

12 assume vt. 假象、假定

13 attain vt. 获得

【考】attain one's ideal 达到理想

14 attribute vt. 把...归因于

【考】attribute sth. to 把...归咎于

15 attribute vt. 归咎于

【考】be attributed to? attribute sth. to ...

16 automatically ad. 自动地

17 boost vt. 提高, 推动, 使增长
n. 推动, 增长

【例】boost the economy 推动经济增长

【派】booster n. 支持者, 推动器

18 brilliant a. 光辉的、辉煌的

【派】brilliance n.

19 collaborate vi. 合作

- 【考】 collaborate with. sb.**
- 20 comprehensive a.** 综合的
- 【考】 综合性大学**
- 21 conscious a.** 有意识的
- 【考】 be conscious of sth.** 对 ... 有意识
- 22 conserve vt.** 保存、节省
- 【考】 conserve energy** 保护能源
- 23 considerate a.** 考虑周到的
- 24 contribute vt.** 贡献
- 【考】 contribute to** 导致、带来、为 ... 贡献
- 25 convenient a.** 方便的
n. convenience 方便
- 26 convey vt.** 传达
- 27 cooperate vt.** 合作
- 【考】 cooperative a.** 合作的
- 28 coordinate vt.** 合作
- 29 cultivate vt.** 培养
- 30 derive vt.** 出自、源于
- 【考】 derive from ...**
- 31 despair vi.** 绝望; **n.** 绝望
- 【考】 despair of** 绝望; **sb. be in despair** 某人处于绝望中
- 32 disapprove vt.** 不批准、不赞同
- 【派】 disapproval n.** 不赞同
- 【考】 express strong disapproval**
- 33 dismiss vt.** 撤销、免职
- 【考】 be dismissed by one's company** 被公司解雇
- 34 distinguish vt.** 辨别
- 【派】 distinguished a.?** 突出的
- 35 distribute vt.** 分配、分发
- 【考】 distribution n.** 分配、分发
- 36 dominate vt.** 支配、统治
- 【考】 male-dominated society** 男性主导社会
- 37 embarrass vt.** 使窘迫, 使尴尬;
- 【派】 embarrassed a.** (某人) 尴尬的;
- embarrassment n.** 沮丧
- embarrassing a.** (某事) 令人尴尬的
- 38 employ vt.** 雇佣; 使用
- 【考】 in the employ of** 受雇于
- 【派】 employer n.** 雇主;
employee n. 雇员

employment n. 雇佣, 工作
unemployment n. 失业

39 engage vt. 从事、订婚

【考】**be engaged in sth.** 从事…

40 enhance vt. 加强

41 enroll vt. 注册、使…入会

【派】**enrollment**

42 evacuate vt. 撤走、疏散

43 evaluate vt. 评价、估计

【派】**evaluation n.**

44 evaluate vt. 评价、估计

45 excessive a. 过度的

46 frustrate vt. 使沮丧, 使灰心

【派】**frustration n.** 挫折;
frustrating a. 令人沮丧的

47 genetic a. 遗传的

48 guarantee vt. 保证

49 identify vt. 鉴别、验明

【考】**identify theft** 辨别偷窃

50 immigrate vt. 移民

【派】**immigrant n.** 移民
immigration

51 implement vt. 实施

【派】**implementation n.**

52 incline vi. 倾向

【考】**be inclined to do sth.** 倾向于做某事

53 inferior a. 下级的、下等的

【考】**be inferior to** 比…低级

54 injure vt. 受伤

【派】**injured a.** 受伤的; **injury n.** 受伤

55 inquire vi. 询问

56 instinct n. 本能、直觉

【考】**human instinct** 人类本能

57 integrate vt. 使结合、使一体化

【派】**integral a.** 一体的;
integration n. 一体

【考】**as an integral whole** 作为一个整体
global economic integration 全球经济一体化

58 internship n. 实习

59 inverse a. 倒转的、反转的

60 justify vt. 证明…是正当的

61 launch vt. 发射、开展

【考】**launch the spacecraft** 发射飞船
launch a movement 发起一项运动

62 negative a. 消极的

- 63 notify vt.**通知、告诉
- 【派】**notification n.**
- 64 obligation n.?** 责任、义务
- 【考】**legal obligation?** 法律责任
- 65 obstacle n.**障碍
- 66 optimistic a.** 乐观的
- 【考】**be optimistic about sth.**对...很乐观
- 67 originate vt.**由...产生
- 【考】**originate from** 由...产生
- 68 overcome vt.**战胜, 克服
- 【例】**overcome difficulties** 克服困难
- 69 phenomenon n.**现象
- 70 positive a.**积极的
- 71 potential a.**潜在的
- 【考】**potential customer** 潜在客户
- 72 preferable a.** 更好的
- 73 prevail vt.**压倒、胜过
- 【派】**prevailing a.** 流行的
- 74 priority n.** 优先
- 【考】**sth. is the top priority** 优先考虑...
- 75 proceed vi.**进行、着手
- 76 prompt vt.**刺激、推动
- 【考】**prompt sb. to do sth.**
- 77 proportion n.**比例
- 【派】**proportional a.**相应的、成比例的
- 78 pursue vt.** 追求
- 【派】**pursuit n.** 追求
- 【考】**pursue one's dream**
- 79 qualify vt.** (使)胜任, (使)具有资格
- 【考】**qualify for sth.** 使具有...的资格
- 【派】**qualification n.**资格, 条件;
qualified a.有资格的
- 80 recommend vt.**推荐
- 81 reference n.**参考
- 82 remind vt.**提醒某人注意
- 【考】**be reminded of sth.**
- 83 relevant a.** 有关的, 切题的
- 【考】**be relevant to** 与...有关
- 【派】**relevance n.** 有关, 相关;
irrelevant a. 不相关的; 不切题的
- 84 restore vt.** 恢复、修复

【考】restore reputation 恢复名誉

85 restrain vt. 遏制

【考】be restrained to do sth.

86 resume n. 简历

87 reverse vt. 颠倒、反转

88 sacrifice vt. 牺牲

89 starvation n. 饿死

90 submit vt. 提交

【考】submit sth. to sb. 把…提交给某人

91 subsidy n. 津贴、补助

【考】provide subsidy for sb. 为…提供津贴

92 superior a. 高级的、高等的

【考】be superior to 比…高级

93 survive vt. 幸免于…

【考】survive sth. 从…中幸免

94 transmit vt. 传播

95 tropical a. 热带的

96 undertake vt. 承担，着手做；保证，同意

【考】undertake sth. 从事…

【派】undertaking n. 事业，任务

97 vanish vi. 消失

98 victim n. 受害者

99 visible a. 可看见的

100 vision vt. 视力、眼光

英语谚语 100 条，记住四级作文可以加分哟

1. Never say die. 永不言败。

2. No cross, no crown. 不经历风雨，怎么见彩虹。

3. New wine in old bottles. 旧瓶装新酒。

4. Never too old to learn, never too late to turn. 亡羊补牢，为时未晚。

5. No garden without its weeds. 没有不长草的园子。

6. No living man all things can. 世上没有万事通。

7. No man can do two things at once. 一心不可二用。

8. No man is born wise or learned. 没有生而知之者。

- 9.No man is content.**人心不足蛇吞象。
- 10.No man is wise at all times.**聪明一世，糊涂一时。
- 11.None are so blind as those who won't see.**视而不见。
- 12.None are so deaf as those who won't hear.**充耳不闻。
- 13.No news is good news.**没有消息就是好消息。
- 14.No one can call back yesterday.**昨日不会重现。
- 15.No pains, no gains.**没有付出就没有收获。
- 16.No pleasure without pain.**没有苦就没有乐。
- 17.No rose without a thorn.**没有不带刺的玫瑰。
- 18.No sweet without sweat.**先苦后甜。
- 19.No smoke without fire.**无风不起浪。
- 20.Nothing brave, nothing have.**不入虎穴，焉得虎子。
- 21.Nothing dries sooner than a tear.**眼泪干得最快。
- 22.Nothing in the world is difficult for one who sets his mind to it.**世上无难事，只怕有心人。
- 23.Nothing is difficult to the man who will try.**世上无难事，只要肯登攀。**24.Nothing seek, nothing find.**没有追求就没有收获。
- 25.Nothing is so necessary for travelers as languages.**外出旅行，语言最要紧。
- 26.Nothing is to be got without pains but poverty.**世上唯有贫穷可以不劳而获。
- 27.Not to advance is to go back.**不进则退。
- 28.Not to know what happened before one was born is always to be a child.**不懂世故，幼稚可笑。
- 29.No way is impossible to courage.**勇者无惧。
- 30.Obedience is the first duty of a soldier.**军人以服从命令为天职。

- 31.Observation is the best teacher.**观察是最好的老师。
- 32.Offense is the best defense.**进攻是最好的防御。
- 33.Old friends and old wines are best.**陈酒味醇，老友情深。
- 34.Old sin makes new shame.**一失足成千古恨。
- 35.Once a man and twice a child.**一次老，两次小。
- 36.Once a thief, always a thief.**偷盗一次，做贼一世。
- 37.Once bitten, twice shy.**一朝被蛇咬，十年怕井绳。
- 38.One boy is a boy, two boys half a boy, three boys no boy.**一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。
- 39.One cannot put back the clock.**时钟不能倒转。
- 40.One eyewitness is better than ten hearsays.**百闻不如一见。
- 41.One false move may lose the game.**一着不慎，满盘皆输。
- 42.One good turn deserves another.**行善积德。
- 43.One hour today is worth two tomorrow.**争分夺秒效率高。
- 44.One man's fault is other man's lesson.**前车之鉴。
- 45.One never loses anything by politeness.**讲礼貌不吃亏。
- 46.One swallow does not make a summer.**一燕不成夏。
- 47.One's words reflect one's thinking.**言为心声。
- 48.Out of debt, out of danger.**无债一身轻。
- 49.Out of office, out of danger.**无官一身轻。
- 50.Out of sight, out of mind.**眼不见，心为静。
- 51.Patience is the best remedy.**忍耐是良药。

- 52.Penny wise, pound foolish.**贪小便宜吃大亏。
- 53.Plain dealing is praised more than practiced.**正大光明者，说到的多，做到的少。
- 54.Please the eye and plague the heart.**贪图一时快活，必然留下隐祸。
- 55.Pleasure comes through toil.**苦尽甘来。
- 56.Pour water into a sieve.**竹篮子打水一场空。
- 57.Practice makes perfect.**熟能生巧。
- 58.Praise is not pudding.**恭维话不能当饭吃。
- 59.Praise makes good men better, and bad men worse.**好人越夸越好，坏人越夸越糟。
- 60.Prefer loss to unjust gain.**宁可吃亏，不贪便宜。
- 61.Prevention is better than cure.**预防胜于治疗。
- 62.Pride goes before, and shame comes after.**骄傲使人落后。
- 63.Promise is debt.**一诺千金。
- 64.Proverbs are the daughters of daily experience.**谚语是日常经验的结晶。
- 65.Pull the chestnut out of fire.**火中取栗。
- 66.Put the cart before the horse.**本末倒置。
- 67.Put your shoulder to the wheel.**鼎力相助。
- 68.Reading enriches the mind.**开卷有益。
- 69.Reading is to the mind while exercise to the body.**读书健脑，运动强身。
- 70.Respect yourself, or no one else will respect you.**要人尊敬，必须自重。
- 71.Rome is not built in a day.**冰冻三尺，非一日之寒。
- 72.Saying is one thing and doing another.**言行不一。
- 73.Seeing is believing.**眼见为实。

- 74. Seek the truth from facts.** 实事求是。
- 75. Send a wise man on an errand, and say nothing to him.** 智者当差，不用交代。
- 76. Set a thief to catch a thief.** 以贼捉贼。
- 77. Short accounts make long friends.** 好朋友勤算账。
- 78. Something is better than nothing.** 聊胜于无。
- 79. Soon learn, soon forgotten.** 学得快，忘得快。
- 80. Soon ripe, soon rotten.** 熟得快，烂得快。
- 81. Speech is silver, silence is gold.** 能言是银，沉默是金。
- 82. Still water run deep.** 静水常深。 **83. Strike the iron while it is hot.** 趁热打铁。
- 84. Success belongs to the persevering.** 坚持就是胜利。
- 85. Take things as they come.** 既来之，则安之。
- 86. Talking mends no holes.** 空谈无补。
- 87. Talk of the devil and he will appear.** 说曹操，曹操就到。
- 88. Hasty love, soon cold.** 一见钟情难维久。
- 89. Health is better than wealth.** 健康胜过财富。
- 90. Health is happiness.** 健康就是幸福。
- 91. Hear all parties.** 兼听则明。
- 92. Heaven never helps the man who will not act.** 自己不动，叫天何用。
- 93. He is a fool that forgets himself.** 愚者忘乎所以。
- 94. He is a good friend that speaks well of us behind our backs.** 背后说好话，才是真朋友。
- 95. He is a wise man who speaks little.** 聪明不是挂在嘴上。

96.He is lifeless that is faultless.只有死人才不犯错误。

97.He is not fit to command others that cannot command himself.正人先正己。

98.He is not laughed at that laughs at himself first.自嘲者不会让人见笑。

99.He is wise that is honest.诚实者最明智。

100.He knows most who speaks least.大智若愚

考前 30 天英语复习计划

临近四级考试还有一个月的时间，不妨将该月平均划分三期，前 10 天为第一期，中间 10 天为第二期，最后 10 天为第三期（可按自身情况制定不同时间间隔，但确保三阶段）。之所以如此，是基于所谓的过程化管理理论，即将目标散化并合理置于各管理阶段中，以有效完成阶段性管理任务，从而实现最终目标。而且，从实际操作角度来说，对三个 10 天的分别操控，难度上大大低于对一个 30 天的操控，考生可以在充实有效地复习过程中不知不觉完成最后的备考直至冲刺。那么这三期中，前期重点为阅读和听力，中期重点为写作（含翻译）和听力。最后一期为全套模拟题训练。之所以如此安排，是因对阅读和写作而言，前者目标更难达至，故置前，只因阅读作为一种输入过程，不由己身，视输入对象而有不同心理感触和答题反应；而写作，作为一种输出过程，由己而发，得分高低跟内心句型储存量成正比，在模版盛行的今天，倒是可以通过多背记一些普适性优秀句型，从而得分，不会毫无斩获。另外，这三期中听力是从始至终贯穿的，它除了起到良好的催眠作用外，每天坚持两个小时的精听和一个小时的泛听对提高听力成绩很有帮助，它最能证明坚持就是胜利的道理。精听可以往年真题或模拟题（甚或六级听力题目）为材料，并做题，重点是长对话和短文听力，泛听即找来一些新闻类（BBC/VOA/CRI）或者网络下载听力材料进行训练，无需做题。相信这样点面结合，坚持 30 天左右，会亲眼看到成效。

下面是具体的操作建议。

（1）前期---第一个 10 天期间，重点：阅读和听力。

上午：首先阅读然后听力。题目来源即是往年真题，若已做过，再快速做一遍，对于曾做错的题目进行重复回看，教训要吸取，痛楚要记恨，如：“沉着气地将四个选项看完后再做选择，不可轻易选择着急付出”，并将此类教训醒目地贴于每天必看之处，（如床头，镜前等等）。做完上述内容后若有时间，还可选择近几年的六级阅读进行训练。其实阅读过程最是学习过程，很多人通过备考，英语水平提高了，这其中，大量阅读题目的练习，功不可没。做题时要全神贯注，抓紧时间，自我营造考场气氛，不可拖沓没有管束，因为四级考试是限时考试，不仅要求正确度，还要求速度。无他，唯手熟而。另外，在阅读中遇见的好句型，尤其是那些读后令人微笑的句子不妨及时采集，通过背诵从而拥有它们。对于听力，前面已有所述。下午：做一篇作文。所以前期至少可以完成 10 篇作文，不过，可预见的是由于上午的辛劳，下午的写作可能已经无力而为，那么，晚上进行一篇吧。

上述过程，重复**10**天，试一下，一生也就这么一回。

(2) 中期---第二个**10**天期间，重点：写作和听力。

上午：写作和听力。关于写作，此时要多遍抄写乃至默写所心仪的模版和句型，一开始抄写感觉是在抄袭别人作品，其实抄上四五遍，也就成为自己的了。考生可以放下一个挂虑，即模版会给分吗？答案是肯定的，这鉴于如此一个事实：四级考试是非竞争性非排他性考试（考研就是竞争性考试）且是大学生们所面临的第一个英语考试，旨在考察学生对基本句型基本句式结构的掌握。所以大可放心。当然，若能私有一套独家高级模版最好不过，不妨暂时珍视私藏之，自私从来都是推动社会发展的最真诚实效的心理动力。抄写完模板后，要临摹写出**2**篇作文，依旧选择真题来做，做完四级的便找来六级的。下午：进行阅读，相比第一期可以减少阅读量，听力依旧保持。

如此，进行**10**天，你已经距离成功更近了，坚持吧！

(3) 后期---第三个**10**天，重点：全套模拟题。

按各个考试项目的考场出现顺序进行模拟，定好时间，严格遵守，自我评定分数，告诉自己不以分高而喜不以分低而悲。因为只是个模拟货色，不值得动容动心。

保证一天一套，多多益善，既可真题，也可模拟题，做到**8~9~10**套即可。

上述所有过程中，均离不开做题，对于曾做错的题，不妨记忆背诵，因为这个世界，错误的种类总是有限，谨记在心，可大大降低重复错误的几率，难怪西方有谚语说“记忆是智慧之父”。若做题做累了，可通过背单词来调剂，这是永恒的一件事情，多背多得福。若做题做腻了，也可闲适地读读大学精读课文，感受一下没有考试压力的英语学习是多么地纯洁和美好。

另外，提及一下四级考试中的“综合”，这是一类技巧性不高的试题，旨在用来拉开考生间分数距离，一个月中尽量坚持做到**20**篇。考场上，面对它，坦然顺命，尽力而为就是上上策。

基本建议便是如上所述。其实，学习过程自有天然调节机制，即：盈亏缺损持定守恒。具体来说即发自内心最想学什么（比如阅读），那么就去操练什么（做大量的阅读题），很快就会发觉另外项目（比如写作）有些滞后，于是心有亏欠，便立刻再补充写作（练习几篇写作），即是。

最后，考前头一晚不要想和英语有关的事，第二天早起后再想足够来得及，睡前回忆最美好的那些人那些事，可以思念父母，可以仰卧起坐，然后面带笑意地入睡。进入考场，面对即将到来的洪水，深呼吸，默默祷告心理暗示，这是一根谁都可以抓住的岸上稻草，虽柔弱却仍有力。

祝大家都好运，世事我已抗争，成功不必在我。（这么一想，反而就成功了：）

第二期，最后**10**天为第三期（可按自身情况制定不同时间间隔，但确保三阶段）。之所以如此，是基于所谓的过程化管理理论，即将目标散化并合理置于各管理阶段中，以有效完成阶段性管理任务，从而实现最终目标。而且，从实际操作角度来说，对三个**10**天的分别操控。