

单元一：如何建立良好的人际关系

词语	英译
坦率 tǎn shuài	Frank, straight forward
隐瞒 Yǐn mán	Hide, conceal 用法：隐瞒真相
粗鲁 cū lǔ	Rough, crude, rude 用法：行为粗鲁、粗鲁地把人推倒
分歧 Fēn qí	Difference 用法：意见分歧
妥协 tuǒ xié	Compromise, give in 用法：向对方妥协，妥协与让步
矛盾 Máo dùn	Dispute, contradict. 用法：自相矛盾，前后矛盾，化解矛盾
融洽 Róng qià	Harmonious, get along well 用法：关系融洽，感情融洽，相处融洽
聆听 Líng tīng	Listen attentively 用法：用心聆听，认真聆听
强迫 Qiǎng pò	force 用法：强迫对方做他不喜欢的的事情

单元一：手表

包扎 Bāo zā	Bandage up 用法：包扎伤口
缠 chán	Twine, wind, coil 用法：缠着纱布，缠绕

纱布 shā bù	gauze
纯洁 Chún jié	Pure 用法：纯洁的心灵，纯洁的友情
默契 mò qì	Understanding 用法：配合得很有默契
犹豫 Yóu yù	Hesitate 用法：犹豫不决
衡量 Héng liáng	Measure 用法：无法用金钱衡量
由衷 Yóu zhōng	From the bottom of one's heart 用法：由衷感谢，由衷祝福
流淌 liú tǎng	Flow 用法：眼泪流淌下来

单元一：你我不孤单

苍白 Cāng bái	Pale 用法：脸色苍白
瑟瑟发抖 sè sè fā dǒu	Shivering, trembling
安抚 Ān fǔ	Comfort, appease 用法：安抚情绪，安抚人心
死党 sǐ dǎng	Best buddy
逼 bī	force
筹划 Chóu huà	Plan and prepare 用法：筹划婚礼，筹划已久

嫌弃 Xián qì	Dislike and avoid 用法: 他以为朋友们会因为他家境不好而嫌弃他
---------------	--

单元二：健康生活系列广告

麦片 Mài piàn	oatmeal
睡眠 shuì mián	Sleep 用法: 缺乏睡眠, 睡眠不足, 充足的睡眠
频率 Pín lǜ	frequency
敞开心扉 Chǎng kāi xīn fēi	Open up your heart
淋漓 Lín lí	Dripping wet 用法: 大汗淋漓, 鲜血淋漓
绘画 huì huà	drawing
抒发 shū fā	表达, express 用法: 抒发心情
治愈 zhì yù	Cure 用法: 治愈心灵

单元二：放下自卑

铅笔盒 Qiān bǐ hé	Pencil case
沮丧 jǔ sàng	Depress 用法：心情沮丧，感到沮丧
接触 jiē chù	Come into contact with 用法：接触更多新的事物
家徒四壁 jiā tú sì bì	Very poor
拘束 jū shù	Constrained, restricted in movement 用法：和一群长辈一起吃饭，他显得很拘束
步骤 bù zhòu	Steps 用法：按照步骤，步骤简单
规矩 guī jǔ	Rules 用法：不合规矩，没有规矩
受益 Shòu yì	Benefit 用法：受益无穷

I

单元二：战胜自己

患 huàn	Suffer from 用法：患病
步伐 bù fá	Pace 用法：步伐稳健，轻快的步伐
挫折 cuò zhé	Setbacks 用法：挫折感，经历挫折

基础 jī chǔ	Foundation 用法：打好基础，基础稳固
擅长 Shàn cháng	Good in something 用法：擅长画画
持之以恒 chī zhī yǐ héng	Persevere 用法：不论做什么事情，都应该持之以恒，不能半途而废。
符合 fú hé	Accord with, fulfil 用法：符合要求，符合标准，符合期望
磨练 mó liàn	Put oneself through difficulties. 用法：你必须让他到社会上磨练，他才能更快成长。

单元三：我的社区节

真挚 Zhēn zhì	纯真诚恳, sincere 用法：感情真挚，真挚的祝福
师傅 shī fu	Master 用法：司机师傅，裁缝师傅
裁缝 Cái féng	tailor
编织 Biān zhī	Weave, knit 用法：编织毛衣
烘焙 Hōng bèi	Bake 用法：烘焙课程，烘焙大师
黎明 lí míng	Dawn

宵夜 Xiāo yè	supper
窍门 Qiào mén	Special method 用法：读书的窍门，掌握窍门

单元三：远亲不如近邻

援手 Yuán shǒu	Helping hand 用法：伸出援手
侥幸 Jiǎo xìng	Luckily, lucky 用法：侥幸过关，侥幸心理
慷慨解囊 Kāng kǎi jiě náng	Give generously
渡 dù	通过, cross 用法：渡过难关
雪中送炭 xuě zhōng sòng tàn	Provide help when someone is in urgent need 用法：如果没有好心人的雪中送炭，他和家人肯定无法渡过难关
和睦 hé mù	Harmony, harmonious 用法：和睦相处，关系和睦
冷漠 Lěng mò	Indifferent, cold in attitude 用法：为人冷漠，冷漠无情
挑剔 Tiāo ti	Nitpick, picky, 找毛病 用法：无可挑剔，百般挑剔

单元三:社区网络群组让邻里感情更深厚

锯子 jù zi	saw
偶尔 ǒu ěr	occasionally
遛狗 liū gǒu	Walk the dog
拴 shuān	Tie, fasten
踪影 Zōng yǐng	Traces, whereabouts 用法: 不见踪影, 失去踪影
弊端 bì duān	Malpractice 用法: 种种弊端, 消除弊端

单元四: 成为演说高手

词语	英译
阐述 Chǎn shù	Elaborate, 说明 用法: 阐述观点, 详细阐述
清晰 Qīng xī	Clear 用法: 思路清晰
恰当 qià dàng	Suitable, appropriate 用法: 不恰当, 恰当运用
肢体 zhī tǐ	Body 用法: 肢体语言, 肢体动作
僵硬 Jiāng yìng	Stiff, rigid 用法: 表情僵硬
啰嗦 luō suo	Long winded, naggy

筛选 Shā i xuǎn	Filter; select 用法: 初步筛选, 筛选结果
欲 yù	Wish, want 用法: 欲知详情, 己所不欲勿施于人
浏览 liú lǎn	Browse 用法: 浏览网页, 浏览次数

单元四: 沟通面面观

润滑剂 Rùn huá jì	lubricant
不胜枚举 bù shèng méi jǔ	Too many to mention one by one 用法: 这样的例子不胜枚举, 这样的事件不胜枚举
体恤 tǐ xù	Understand and sympathize with 用法: 体恤下属, 体恤清洁工人的辛苦
谦虚 Qiān xū	Humble 用法: 谦虚的态度, 谦虚有礼
严峻 Yán jùn	Severe, difficult 用法: 严峻考验
流言蜚语 liú yán fēi yǔ	Gossips, rumours

单元四：社交媒体拉近你我他

报刊 Bào kān	Newspapers
书籍 shū jí	Books
拨 bō	Dial 用法：拨打电话
瞬间 Shùn jiān	In an instant 用法：一瞬间，瞬间消失
弥补 mí bǔ	Compensate 用法：弥补过错，无法弥补
屏幕 Píng mù	Screen 用法：电视屏幕，电脑屏幕，手机屏幕
按钮 Àn niǔ	Button
疆界 Jiāng jiè	Boundaries 用法：两国之间的疆界
庞大 Páng dà	Huge 用法：数据庞大，规模庞大

单元五：留言板

涵盖 Hán gài	Cover, contain. 用法：涵盖范围很大
实践 shí jiàn	Put into practice 用法：空想是没有用的，一定要通过实践才能得到你要的结果

亲戚 Q ī n q i	Relatives
热忱 r è ch é n	Passion 用法：充满热忱
咨询 z ī x ú n	Consult, seek advice 用法：向老师咨询
逆水行舟 n ì shuǐ xí ng zhō u	Flow against current 用法：学习如逆水行舟，不进则退
淘汰 T á o t à i	Eliminated 用法：淘汰出局，被时代淘汰
分析 F ē n x ī	Analyse 用法：分析数据，进行分析
枯燥 k ū z à o	Dry, uninteresting 用法：枯燥乏味
震撼 Zh è n h à n	Shock, shocking 用法：消息震撼，令人震撼
融会贯通 R ó ng hu ì gu à n tō ng	Understand and use 用法：只有将所学到的知识融会贯通，才能有效地运用在我们的日常生活中。

单元五：学习日记：珍珠奶茶

唐代 T á ng d à i	Tang dynasty
宋代 S ò ng d à i	Song dynasty

鼎盛 Dǐng shèng	The most prosperous period of a time 用法：鼎盛时期
所谓 suǒ wèi	So call 用法：正所谓“经一事长一智”
柴 chái	firewoods
醋 cù	vinegar
脱颖而出 tuō yǐng érchū	Better than others, stand out among the rest 用法：他在比赛中脱颖而出，获得了冠军。
研发 Yán fā	Research and invent 用法：研发出很多新产品
溶化 Róng huà	Dissolve 用法：咖啡粉放进沸水后就融化了
揉搓 Róu cuō	Knead, roll 用法：揉搓成一颗颗汤圆
消暑 Xiāo shǔ	Relieve summer heat 用法：消暑解热

单元五：急救小学堂

某 mǒu	Certain 用法：某一个人，某一天
肿胀 Zhǒng zhàng	Swollen, swelling
冰敷 Bīng fū	Ice compress

绷带 Bēng dài	bandage
谨慎 Jǐn shèn	Careful 作用：小心谨慎，不够谨慎

单元六：真善美摄影展

抛锚 Pāo máo	Break down 用法：车子抛锚
叼 Diāo	Hold in the mouth, 用嘴咬住 用法：小狗的嘴里叼着树枝
逗 dòu	Amuse, tease, make happy 用法：逗他开心，逗他笑
绊 bàn	Trip, stumble 用法：绊倒，绊脚石
攀登 Pān dēng	Climb 用法：攀登世界最高峰
山脉 Shān mài	Mountain range
宇宙 yǔ zhòu	Universe

单元六：父亲和鱼

跋涉 bá shè	Trek, trudge 用法：长途跋涉
唤 huàn	Call 用法：呼唤，唤醒

喉咙 Hóu long	throat
无奈 wú nài	Have no choice 用法：一脸无奈，万分无奈
诧异 chà yì	Surprised 用法：感到诧异
贱价 Jiàn jià	价格便宜，cheap 用法：贱价出售
眼眶 Yǎn kuàng	Eye socket 用法：眼眶湿湿的，泪水在眼眶里打转
咀嚼 jǔ jué	Chew 用法：咀嚼食物，慢慢咀嚼

单元六：唯一的听众

隆重 Lóng zhòng	Grand, solemn, 盛大庄严 用法：隆重开幕，隆重举行，隆重庆祝
诅咒 Zǔ zhòu	curse
洋溢 Yáng yì	Brim with, fill with 用法：洋溢着幸福
教授 Jiào shòu	professor
割舍 gē shě	Give up, part with 用法：无法割舍的感情