

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
矛盾 Máo dùn	Dispute, contradict. 用法：自相矛盾，前后矛盾，化解矛盾
磋商 cuō shāng	Negotiate, consult, consultation 用法：进行磋商，两国磋商
融洽 Róng qià	Harmonious, get along well 用法：关系融洽，感情融洽，相处融洽
诀窍 jué qiào	Secret of success
聆听 Líng tīng	Listen attentively 用法：用心聆听，认真聆听
死党 sǐ dǎng	关系很好的朋友, Best friends
强迫 Qiǎng pò	force 用法：强迫对方做他不喜欢的东西

单元一：谢谢你的沉默

橱窗 Chú chuāng	Display window
狭窄 xiá zhǎi	Narrow 用法：道路狭窄
铅笔盒 Qiānbǐhé	Pencil case
拧 nǐng	Twist, screw 用法：拧瓶盖
抿 mǐn	合拢, pucker 用法：抿嘴, 抿着嘴唇
肺炎 Fèiyán	pneumonia
纸屑 zhǐxiè	细小的纸片, Scraps of paper
肿瘤 Zhǒngliú	tumor
癌症 Áizhèng	cancer
徒劳无功 túláowúgōng	Futile effort, 白费力气 用法：这件事不会有结果，无论你怎么努力都是徒劳无功。
擦拭 cāshì	Wipe, clean
某 mǒu	Certain 用法：某个人，某年，某一天
苍白 Cāngbái	Pale 用法：脸色苍白
痊愈 Quányù	Recover 用法：伤口痊愈，病痊愈了

清晰 Q ī ng x ī	Clear, distinct 用法：思路清晰，口齿清晰
------------------	---------------------------------

单元一：饼干罐的秘密

调剂 Ti áo j ì	Regulate 用法：调剂生活
目睹 m ù d ǔ	Witness, saw 用法：亲眼目睹，目睹了一场车祸
鄙夷 b ǐ y í	看不起，轻视，Despise 用法：鄙夷的目光
流淌 li ú t ǎ ng	Flow 用法：眼泪流淌下来
窗帘 Chu ā ng li án	curtain
古董 g ǔ d ǒ ng	antique
衡量 H é ng li á ng	Measure 用法：亲情、友情和爱情都不能用金钱衡量
纯洁 Ch ú n ji é	Pure 用法：纯洁的心灵，纯洁的眼睛

单元二：健康生活系列广告

麦片 M à i pi à n	oatmeal
睡眠 shu ò mi án	Sleep 用法：缺乏睡眠，睡眠不足，充足的睡眠
频率 P í n l ù	frequency

体魄 tǐ pò	Physique 用法：健康的体魄，强健的体魄
韵律 Yùn lǜ	Rhythm 用法：音乐的韵律，韵律操
汲取 jí qǔ	吸取 用法：汲取养分，汲取经验
敞开心扉 Chǎng kāi xīn fēi	Open up your heart
缔造 dì zào	Create 用法：缔造美好家园，缔造神话
郊外 Jiāo wài	Outskirts, suburb, countryside
淋漓 Lín lí	Dripping wet 用法：大汗淋漓，鲜血淋漓
手札 Shǒu zhá	亲笔写的书信，letter
抒发 shū fā	表达，express 用法：抒发心情
休憩 xiū qì	休息，rest

单元二：吃茶 喝茶 品茶

唐代 Táng dài	Tang dynasty
磨 mó	Grind, mill 用法：磨成粉，只要功夫深，铁杵磨成针
葱 cōng	Onion 用法：大葱，姜葱鱼片

橘子 jú zi	tangerine
宋代 Sòng dài	Song dynasty
鼎盛 Dǐng shèng	Peak of a time period 用法：鼎盛时期
柴 chái	Firewood 用法：火柴，木柴
醋 cù	vinegar
沸水 Fèi shuǐ	Boiling water
调匀 Tiáo yún	Mix well 用法：把药粉倒入杯中调匀
步骤 bù zhòu	Step 用法：重要步骤，按照步骤
鉴赏 Jiàn shǎng	Appreciate 用法：鉴赏能力，鉴赏艺术品
消暑 Xiāo shǔ	Cool off 用法：消暑解热
菌 jūn	细菌, bacteria

单元二：街舞

霹雳舞 pī lì wǔ	Break dance
肌肉 jī ròu	Muscle

风靡 Fēng mǐ	Become a trend, fashionable 用法：风靡全球，风靡全国，风靡一时
掀起 Xiān qǐ	Stir up, raise, lift up 用法：掀起热潮，掀起被子
雨后春笋 yǔ hòu chūn sǔn	比喻大量涌现的新生事物。Spring up like bamboo shoots after a spring rain 用法：新产品如雨后春笋冒了出来。
爆发力 Bào fā lì	Explosive force or strength 用法：歌声有爆发力
默契 mò qì	不用语言表达，就能心灵相通 Understanding without saying a word 用法：两个人的配合非常有默契
焕发 Huàn fā	Glow 用法：精神焕发，容光焕发

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
擅长 Shàn cháng	Good in 用法：擅长画画，擅长跳舞
裁缝 Cái féng	tailor
编织 Biān zhī	Weave, knit 用法：编织毛衣

匠人 Jiàng rén	craftman
烘焙 Hōng bèi	Bake 用法：烘焙课程，烘焙大师
黎明 Lí míng	Dawn
苏醒 sū xǐng	Awake 用法：在沉睡中苏醒
禽 qín	鸟类, birds 用法：飞禽，飞禽走兽，家禽
晚霞 Wǎn xiá	Sunset clouds
添砖加瓦 Tiān zhuān jiā wǎ	Do one's bit to help
族裔 zú yì	race

单元三：远亲不如近邻

亲戚 Qīn qi	Relative 用法：亲戚朋友，到亲戚家拜年
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

篱笆 l í b ā	fence
心力交瘁 X ī n l ì j i ā o c u ì	Mentally and physically exhausted, 精神和体力消耗大, 非常疲劳
雪中送炭 x u ě z h ō n g s ò n g t à n	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
恰好 q i à h ā o	Just right
弥补 m í b ŭ	Make up, compensate, remedy 用法: 弥补缺陷, 弥补不足之处, 弥补过失
谚语 Y à n y ŭ	proverb
和睦 h é m ù	Harmony, harmonious 用法: 和睦相处, 关系和睦
冷漠 L ě n g m ò	Indifferent, cold in attitude 用法: 为人冷漠, 冷漠无情
挑剔 T i ā o t i	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 j ù z i	saw
遛狗 l i ū g ō u	Walk the dog

拴 shu ā n	Tie, fasten
渠道 qú dào	Channel, 途径 用法: 通过不同渠道, 正规渠道
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
铿锵 Kēng qiāng	Loud and rhythmic, 声音响亮而有节奏 用法: 铿锵有力
雅俗 Yǎ sú	Elegant and crude 用法: 雅俗共赏
僵硬 Jiāng yìng	Inflexible, rigid, stiff, 不灵活 用法: 表情僵硬, 笑容僵硬
言简意赅 Yán jiǎn yì gāi	Concise and comprehensive, 语言简明, 意思完备 用法: 报告言简意赅
啰嗦 luō suo	Long winded, naggy
遐想 xiá xiǎng	Wild and fanciful thoughts, daydream 用法: 引发遐想, 闭目遐想
枯燥 kū zào	单调乏味, dull and dry 用法: 枯燥乏味, 枯燥无趣
筛选 Shāi 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
扼腕 è wǎn	表示激愤、惋惜等情绪，wring one's wrist in sorrow or despair 用法：为之扼腕，扼腕叹息
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
裨益 bì yì	好处，benefit 用法：大有裨益，有所裨益
严峻 Yán jùn	Severe, difficult 用法：严峻考验
流言蜚语 liú yán fēi yǔ	Gossips, rumours

甚嚣尘上 Shèn xiāo chén shàng	传闻或某种言论非常嚣张， a news or discussion creating a big commotion 用法：传言甚嚣尘上
基础 jī chǔ	Foundation 打好基础，基础稳固
涵盖 Hán gài	包含，覆盖 用法：涵盖各个方面

单元四：社交媒体拉近你我他

崛起 jué qǐ	兴起， rise 用法：迅速崛起
颠覆 Diān fù	Overturn 用法：颠覆人们的观念
报刊 Bào kān	Newspapers
书籍 shū jí	Books
拨 bō	Dial 用法：拨打电话
天涯 Tiān yá	End of the world 用法：天涯海角，浪迹天涯， 咫尺天涯
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：你在学什么

阶段 jiē duàn	Stage, phase 用法：人生阶段，不同阶段
同侪 Tóng chái	和自己年龄、地位等方面相近的同辈 peer
撰写 Zhuàn xiě	Write 用法：撰写文章，撰写报告，撰写论文
筹备 Chóu bèi	Prepare 用法：筹备婚礼，筹备宴会，积极筹备
募捐 mù juān	Raise funds 用法：慈善募捐
实践 shí jiàn	Put into practice 用法：只知道理论是不够的，还必须通过实践去印证。实践经验，实践活动
震撼 Zhèn hàn	Shock 用法：震撼人心
循规蹈矩 Xún guī dǎo jǔ	Follow the rules, 遵守规矩
融会贯通 Róng huì guàn tōng	Digest and put into use 用法：死读书是没有用的，一定要懂得融会贯通才能把书读好

腼腆 Miǎn tiǎn	shy
咨询 zī xún	征求意见, consult 用法: 咨询电话, 咨询服务, 咨询热线
分析 Fēn xī	Analyse, analysis 用法: 分析问题, 数据分析, 深入分析
冰淇淋 Bīng qí lín	Ice cream

单元五：学然后知不足

雄鹰 Xióng yīng	eagle
渺小 Miǎo xiǎo	Insignificant, 微小
自鸣得意 zì míng dé yì	Proud of oneself, arrogant
奥妙 Ào miào	Profound, amazing 用法: 发现科学的奥妙
桨 jiǎng	Oar, paddle
浅尝辄止 Qiǎn cháng zhé zhǐ	Stop after trying a while, 微微尝试就停止
哲学 zhé xué	philosophy
比喻 bǐ yù	metaphor

热忱 r è ch én	Zeal, 热情 用法: 满腔热忱, 充满热忱
持之以恒 ch í zh ī y ǐ h é ng	Perseverance, persevere 用法: 做什么事情都要持之以恒, 不能半途而废
清澈 Q ī ng ch è	Clear 用法: 清澈见底, 清澈的河水
干涸 G ā n h é	Dry up
浇灌 J i ā o gu à n	Water, 浇水灌溉 用法: 灌溉花园, 灌溉草地

单元五: 终身学习

楷模 K ǎ i m ó	Model, example 用法: 学习楷模
孜孜不倦 z ī z ī bù ju à n	Diligently 用法: 孜孜不倦的努力
敷衍 f ú y ǎ n	办事不认真 用法: 敷衍了事, 敷衍塞责
逆水行舟 n ì shu ǐ xí ng zh ō u	Sailing against current 用法: 学习如逆水行舟, 不进则退
淘汰 T á o t à i	Eliminate 用法: 被时代淘汰, 淘汰出局
佐证 z u ǒ zh è ng	Evidence, proof 用法: 那个例子就是一个很好的佐证
平庸 P í ng y ō ng	Mediocre, nothing special 用法: 资质平庸
岂 q ǐ	Could it be, isn' t it 用法: 岂不是太可惜了?

单元六：真善美摄影展

诠释 Quán shì	Interpret, annotate 用法：诠释角色
抛锚 Pāo máo	Break down 用法：车子抛锚
叼 Diāo	Hold in the mouth, 用嘴咬住
逗 dòu	Amuse, tease, make happy 作用：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
雀跃 què yuè	Happy 用法：雀跃万分
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

绽放 Zhàn fàng	花开放, bloom 用法: 花朵绽放, 绽放笑容
绷 běng	Show a long face 用法: 绷着脸
无奈 wú nài	Have no choice 用法: 一脸无奈, 万分无奈
寺庙 sì miào	temple
诧异 chà yì	Surprised 用法: 感到诧异
贱价 Jiàn jià	价格便宜, cheap
哽咽 Gěng yè	Choke up, 哭的时候不能顺利地出声
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
潭水 Tán shuǐ	Pond water

教授 Ji ào sh ò u	professor
割舍 g ē sh ě	Give up, part with 用法：无法割舍的感情

freechinesematerials.com