

单元一：如何建立良好的人际关系

词语	英译
隐瞒 Yīn mǎn	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
纠纷 jiū fēn	Dispute 用法：化解纠纷
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
迥然 Jiǒng rán	差别很大，wide difference 用法：迥然不同，迥然各异
咄咄逼人 duō duō bī rén	气势逼人，overbearing 用法：态度咄咄逼人
避讳 bì huì	Evade 用法：毫不避讳

单元一：谢谢你的沉默

狭窄 xi á zhǎ i	Narrow 用法：道路狭窄
铅笔盒 Q i ā n b ǐ h é	Pencil case
拧 n ǐ ng	Twist, screw 用法：拧瓶盖
抿 m ǐ n	合拢, pucker 用法：抿嘴, 抿着嘴唇
肺炎 F è i y á n	pneumonia
纸屑 zh ǐ xi è	细小的纸片, Scraps of paper
肿瘤 Zh ō ng li ú	tumour
癌症 Á i zh è ng	cancer
擦拭 c ā sh ì	Wipe, clean
三缄其口 S ā n ji ā n q í k ǒ u	Keep silent
某 m ǒ u	Certain 用法：某个人, 某年, 某一天
哼 h ē ng	低声唱, hum 用法：哼着歌
痊愈 Q u á n y ù	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 Tiáo jì	Regulate 用法：调剂生活
牢骚 Láo sāo	Complaint 用法：发牢骚，满腹牢骚
鄙夷 bǐ yí	看不起，轻视，Despise 用法：鄙夷的目光
流淌 liú tǎng	Flow 用法：眼泪流淌下来
窗帘 Chuān lián	curtain
古董 gǔ dǒng	antique

单元一：林黛玉进贾府

轿子 Jiào zi	sedan
耻笑 chǐ xiào	嘲笑, sneer at, mock at
搀扶 Chān fú	Support somebody by the arm
罢了 bà le	用在句末，表示“只是这样而已” Nothing else 用法：只是一个玩笑罢了
姊妹 zǐ mèi	Sisters, 姐姐和妹妹
无奈 wú nài	Have no choice, can't help 用法：出于无奈，万般无奈

溺爱 nì ài	对孩子过分宠爱, Spoil 用法: 过度溺爱, 溺爱孩子
鬓 bīn	面颊两旁靠近耳朵的头发 用法: 两鬓斑白
裁 cái	Cut into parts 用法: 裁缝, 裁剪
桃瓣 Táo bàn	Petal of peach blossom
和睦 hé mù	Harmony, harmonious 用法: 家庭和睦, 和睦相处
稀罕 xī han	少见 rare

单元二: 健康生活系列广告

麦片 Mài piàn	oatmeal
频率 Pín lǜ	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
迈 mài	Step, stride 用法: 迈进, 迈向
敞开心扉 Chǎng kāi xīn fēi	Open up your heart

郊外 Ji ā o w à i	Outskirts, suburb, countryside
劳逸 L á o y ì	Work and rest 用法：劳逸结合
淋漓 L í n l í	Dripping wet 用法：大汗淋漓，鲜血淋漓
手札 Sh ǒ u zh á	亲笔写的书信，letter
抒发 sh ū f á	表达，express 用法：抒发心情
休憩 xi ū q ì	休息，rest

单元二：吃茶 喝茶 品茶

稠 Ch ó u	Thick 用法：浓稠的粥，浓稠的汤
羹汤 G ē n g t ā n g	soup
唐代 T á n g d à i	Tang dynasty
橘子 j ú z i	tangerine
宋代 S ò n g d à i	Song dynasty
醋 c ù	vinegar
沸水 F è i sh u ǐ	Boiling water

淘汰 Táo tài	去除不好的，比较弱的, eliminate 用法：淘汰出局，淘汰赛，被淘汰
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
沏 qī	用开水冲泡 用法：沏茶
啜 chuò	Sip 用法：轻啜，啜饮
菌 jūn	细菌, bacteria
底蕴 dǐ yùn	Heritage, legacy 用法：文化底蕴，底蕴深厚

单元二：街舞

霹雳舞 pī lì wǔ	Break dance
迷恋 mí liàn	对某一件事物过度爱好, Obsessed with something, be infatuated with
肌肉 jī ròu	muscle
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。
演绎 Yǎn yì	展现，表现 用法：演绎精彩的表演

靓丽 Li à ng l ì	Beautiful, 美丽 用法: 青春靓丽, 靓丽的外表
绚丽 Xu à n l ì	华丽耀眼, gorgeous 用法: 绚丽多彩的烟花
默契 mò q ì	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 Hu à n f ā	Glow 用法: 精神焕发, 容光焕发

单元二: 喜怒哀乐与健康

饲料 s ì li à o	Feed for animals 用法: 到宠物店买饲料给家中的小猫吃
窥视 ku ī sh ì	暗中查看, peep at 用法: 偷偷窥视, 暗中窥视
肠胃 Ch á ng w è i	Stomach 用法: 肠胃不适
分泌 F ē n m ì	Secrete 用法: 分泌油脂
负荷 f ù h è	负担, burden 用法: 难以负荷, 不堪负荷
奥秘 À o m ì	Mystery 用法: 科学的奥秘, 宇宙的奥秘
滑稽 hu á j ī	Funny, comical 用法: 滑稽可笑
捧腹大笑 P ǚ ng f ù dà xi ào	Burst out laughing

呵护 hē hù	爱护, care 用法: 用心呵护, 百般呵护
陶冶 Táo yě	用良好的环境给人的思想、品格等积极的影响。Exert a favourable influence 用法: 陶冶性情, 陶冶情操
豁达 huò dá	胸襟开阔, 性格爽朗, magnanimous 用法: 豁达开朗, 豁达乐观

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
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
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
余晖 yú huī	夕阳的光辉 用法: 落日的余晖
晚霞 Wǎn xiá	Sunset clouds

添砖加瓦 Ti ā n zhu ā n ji ā w ǎ	Do one' s bit to help
味蕾 W è i l ǐ i	Taste bud
族裔 z ú y ì	race

单元三：远亲不如近邻

援手 Yu án sh ǒ u	Helping hand 用法：伸出援手
咫尺 zh í ch ǐ	很近的距离，very close 用法：近在咫尺，咫尺天涯
侥幸 Ji ǎ o x ì ng	Luckily, lucky 用法：侥幸过关，侥幸心理
肆虐 s ì n ǜ è	任意破坏，wreak havoc 用法：暴雨肆虐，洪水肆虐
慷慨解囊 K ā ng k ǎ i ji ǎ n á ng	Give generously
渡 d ù	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 ji ā o cu ì	Mentally and physically exhausted, 精神和体力消耗大，非常疲劳
无暇 w ú xi á	没有空，no time; too busy 用法：无暇顾及，无暇陪伴

弥补 m í b ǔ	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 ǔ	proverb
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 ǒ u	Walk the dog
拴 shu ā n	Tie, fasten
渠道 q ú d à o	Channel, 途径 用法：通过不同渠道，正规渠道
弊端 b ì du ā n	Malpractice 用法：种种弊端，消除弊端

单元三：老吾老以及人之老

风烛残年 F ē n g z h ú c á n n i á n	随时会死亡的晚年, old and ill like a candle in the wind
责无旁贷 z é w ú p á n g d à i	属于自己的责任, 不能推给别人, responsibility that cannot be shirk

翁 w ē ng	Old man
庞大 p á ng dà	Huge 用法：规模庞大，体型庞大
酿 ni à ng	逐渐形成，lead to 用法：酿成大祸，酿成火灾
步履 bù lǚ	行走的脚步，footstep 用法：步履蹒跚，步履艰难，步履轻盈
赡养 Sh à n yǎng	Support, provide for 用法：赡养父母，赡养老人
泯灭 M ǐ n mi è	消灭，die out 用法：泯灭良心
唏嘘 x ī x ū	抽泣，叹息，sob, sigh 用法：不胜唏嘘，令人唏嘘
核心 hé x ī n	Core 用法：核心人物，问题的核心
棘手 j í sh ǒ u	Difficult to handle, 形容事情难办 用法：棘手的问题

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
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
勿 wù	不要, do not 用法: 切勿; 己所不欲, 勿施于人, 请勿打扰
浏览 liú lǎn	Browse 用法: 浏览网页, 浏览次数

单元四：沟通面面观

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
哲学 zhé xué	Philosophy 用法: 人生哲学, 处世哲学, 哲学问题
颇 pō	很, quite 用法: 颇具意义

谦逊 Qiān xùn	Modest, humble 用法：为人谦逊
勉励 Miǎn lì	Encourage, 劝勉, 鼓励
裨益 bì yì	好处, benefit 用法：大有裨益, 有所裨益
佐证 zuǒ zhèng	证据, evidence, proof 用法：提供佐证, 寻找佐证
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
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
小卒 Xiǎo zú	小兵, 不被重视的人, nobody 用法：无名小卒
迄今 qì jīn	直到现在, to date 用法：迄今为止

屏幕 P í n g m ù	Screen 用法：电视屏幕，电脑屏幕，手机屏幕
按钮 À n n i ŭ	Button
疆界 J i ā n g j i è	Boundaries 用法：两国之间的疆界
毋庸置疑 w ù y ō n g	不必，need not 用法：毋庸置疑

单元四：出言有尺 交往有度

侮辱 w ŭ r ŭ	Insult, humiliate 用法：遭受侮辱，侮辱他人
逞 ch ě n g	Show off , 显示自己的才能或威风等 用法：逞强，逞能，逞威风，逞英雄
自诩 z ì x ŭ	Praise oneself , 自我夸耀
诙谐 h u ī x i é	Humourous , 幽默风趣，引人发笑 用法：诙谐风趣，幽默诙谐
调侃 T i á o k ā n	Ridicule , 用诙谐的话嘲弄一个人
剑拔弩张 J i à n b á n ŭ z h ā n g	形势紧张，一触即发。In a tense situation
君子 J ū n z i	gentleman
须臾 x ū y ú	一会儿，片刻，short moment 用法：须臾之间
韧性 R è n x ì n g	Tenacity 用法：韧性强，富有韧性

刺猬 cì wèi	hedgehog
报酬 Bào chou	Reward, remuneration 用法：支付报酬，报酬低
无偿 wú cháng	没有报酬的，free 用法：无偿捐赠，无偿提供援助

单元五：你在学什么

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
募捐 mù juān	Raise funds 用法：慈善募捐
蛮 mán	Very, quite 用法：蛮好的，蛮贵
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
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

瑜伽 yú jiā	yoga
冰淇淋 Bíng qí lín	Ice cream

单元五：学然后知不足

雄鹰 Xióng yīng	eagle
辽阔 Liáo kuò	Vast, 广阔 用法：辽阔的草原
渺小 Miǎo xiǎo	Insignificant, 微小
浩瀚 Hào hàn	广大无边, vast 用法：浩瀚无边, 浩瀚的沙漠, 浩瀚的星空
趾高气扬 zhǐ gāo qì yáng	得意忘形的样子, arrogant
桨 jiǎng	Oar, paddle
浅尝辄止 Qiǎn cháng zhé zhǐ	Stop after trying a while, 微微尝试就停止
满腔 Mǎn qiāng	Fill with 满腔热血, 满腔怒火, 满腔热情
热忱 rè chén	Zeal, 热情 用法：满腔热忱, 充满热忱
教诲 Jiào huì	Teaching, 教育, 教导 用法：谆谆教诲
清澈 Qīng chè	Clear 用法：清澈见底, 清澈的河水

干涸 Gān hé	Dry up
浇灌 Jiāo guàn	Water, 浇水灌溉 用法：灌溉花园，灌溉草地

单元五：终身学习

楷模 Kǎi mó	Model, example 用法：学习楷模
孜孜不倦 zī zī bù juàn	Diligently 用法：孜孜不倦的努力
出类拔萃 chū lèi bá cuì	Outstanding
敷衍 fú yǎn	办事不认真 用法：敷衍了事，敷衍塞责
炫耀 Xuàn yào	Show off, 夸耀
开拓 Kāi tuò	开辟, open up 用法：开拓市场，开拓视野
狭隘 xiá ài	(思想、心胸) 不宽广, Narrow 用法：心胸狭隘

单元五：意想不到的迷路

沉甸甸 Chén diàn diàn	沉重, heavy 用法：沉甸甸的书包
偏僻 Piān pì	Remote 用法：偏僻山区，位置偏僻

鹅卵石 é luǎn shí	pebble
堡垒 Bǎo lěi	fortress
蜿蜒 Wān yán	Winding 用法：蜿蜒的山路，蜿蜒曲折
芬芳 Fēn fāng	气味香，fragrant 用法：气味芬芳
兜圈子 Dōu quān zi	Go around in circles
坠落 zhuì luò	Fall, 落下
好歹 Hǎo dǎi	无论如何，anyhow
惊惶 Jīng huáng	Panic, 惊慌 用法：惊慌失措，惊慌不安
岔路口 chà lù kǒu	Road intersection

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
心弦 Xīn xián	Heart strings 用法：扣人心弦，动人心弦
窜 cuàn	乱跑，乱逃，flee 用法：四处乱窜，逃窜

叼 Di ā o	Hold in the mouth, 用嘴咬住
绊 bàn	Trip, stumble 用法: 绊倒, 绊脚石
旭日 xù rì	The rising sun 用法: 旭日东升
徐徐 xú xú	缓慢地, slowly 用法: 徐徐升起
眺望 Ti ào wàng	从高处远望, look into the distance from a high place 用法: 向远处眺望, 眺望整个城市的夜景
连绵 Li án mi án	Continuous, 连续不断 用法: 阴雨连绵, 连绵起伏的山
宇宙 yǔ zhòu	Universe

单元六：父亲和鱼

喉咙 Hóu lóng	throat
拎 līn	Carry, 用手提东西
绽放 Zhàn fàng	花开放, bloom 用法: 花朵绽放, 绽放笑容
绷 bēng	Show a long face 用法: 绷着脸
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
嫉妒 jí dù	jealous
咀嚼 jǔ jué	Chew 用法：咀嚼食物, 慢慢咀嚼

单元六：唯一的听众

蹑手蹑脚 niè shǒu niè jiǎo	Walk on tip toe, 走路时脚不发出声音
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
潭水 Tán shuǐ	Pond water
天方夜谭 Tiān fāng yè tán	Ridiculous story, 荒诞 用法：想要完成这件事简直是天方夜谭, 是不可能的事。
教授 Jiào shòu	professor

单元六:坦然走过乞丐

肮脏 Āng z ā ng	Dirty, 不干净 用法: 环境肮脏
裹 gu ǒ	Wrap 用法: 包裹, 裹着被子
污浊 w ū zhu ó	肮脏浑浊, water or air dirty 用法: 空气浑浊, 污浊的水, 污浊不堪
跪 gu ì	Kneel down
赤裸裸 ch ì lu ǒ lu ǒ	光着身子, Naked 用法: 赤裸裸的谎言
驱赶 q ū g ǎn	赶走, drive away 用法: 驱赶蚊虫
肆无忌惮 s ì w ú j ì d àn	Act recklessly, 任意妄为, 没有顾忌 用法: 肆无忌惮地欺负
褴褛 L án l ǚ	Shabby, 衣服破破烂烂 用法: 衣衫褴褛
雇 g ù	Employ 用法: 雇用, 雇主, 解雇
侦探 Zh ēn tàn	Detective 用法: 私家侦探
仁慈 R én cí	Benevolence 仁爱
愚蠢 y ú ch ǔ n	Foolish, stupid, 不聪明
叩头 K ous t óu	磕头, kowtow 用法: 叩头谢罪, 叩头谢恩