

# 2024-08-14 [Education Report] More US Schools Are Taking Breaks for Meditation 词汇表

- 1 **about** 1 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用的 adv.大约; 周围; 到处 n.大致; 粗枝大叶; 不拘小节的人 n.(About)人名; (法)阿布
- 2 **access** 1 [ˈæksɪs, 'æksəs, æk'sɪs] vt.使用; 存取; 接近 n.进入; 使用权; 通路
- 3 **across** 2 [ə'krɒs, ə'krɔːs] prep.穿过; 横穿 adv.横过; 在对面
- 4 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 5 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 6 **added** 2 [ˈædɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 7 **addition** 1 [ə'dɪʃən] n.添加; [数]加法; 增加物
- 8 **administrators** 1 [əd'mɪnɪstreɪtəz] n. 管理员 名词administrator的复数形式.
- 9 **adolescent** 1 [ˌædəʊ'lesnt] adj.青春期的; 未成熟的 n.青少年
- 10 **adolescents** 1 [ˌædə'slesnts] 青少年
- 11 **affected** 1 [ə'fektɪd] adj.受到影响的; 做作的; 假装的 vt.影响; 假装; 使...感动 (affect的过去式和过去分词)
- 12 **agency** 1 [ˈeɪdʒənsi] n.代理, 中介; 代理处, 经销处
- 13 **ages** 1 [eɪdʒ] n. 年龄; 时代; 时期; 长时间 v. (使)变老; (使)陈化
- 14 **alongside** 1 [ə'lɒŋ'saɪd] adv.在旁边 prep.在.....旁边
- 15 **also** 1 [ɔːlsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 16 **am** 1 abbr.调频, 调谐, 调幅 (amplitudemodulation) vi. (用于第一人称单数现在时) aux. (与v-ing连用构成现在进行时, 与v-ed连用构成被动语态) n. (柬)安 (人名)
- 17 **American** 2 n.美国人, 美洲人; 美国英语 adj.美国的, 美洲的; 地道美国式的
- 18 **among** 2 [ə'mɒŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 19 **an** 3 art.一 (在元音音素前)
- 20 **and** 19 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 21 **anna** 1 [ˈæno] n.安娜 (女子名)
- 22 **anymore** 1 [eni'mɔː] adv.再也不, 不再
- 23 **are** 5 [强ɑː, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 24 **area** 1 [ˈeəriə] n.区域, 地区; 面积; 范围 n.(Area)人名; (西)阿雷亚
- 25 **associated** 2 [ə'səʊʃi'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 26 **at** 6 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 27 **Atlanta** 2 [ət'læntə] n.亚特兰大 (美国城市)
- 28 **attend** 1 [ə'tend] vt.出席; 上 (大学等); 照料; 招待; 陪伴 vi.出席; 致力于; 照料; 照顾
- 29 **available** 1 adj.可获得的; 可购得的; 可找到的; 有空的
- 30 **away** 1 [ə'weɪ] adv.离去, 离开; 在远处
- 31 **based** 1 [beɪst] v.立足于, 以...为基础 (base的过去式和过去分词) adj.有根基的
- 32 **been** 1 [bi:n] v.是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 33 **begin** 1 [brɪ'gɪn] vt.开始 vi.开始; 首先 n.(Begin)人名; (以、德)贝京; (英)贝让
- 34 **behavior** 1 [bɪ'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 35 **bells** 1 [belz] n.铃 (bell的复数形式); 排钟; 喇叭裤 v.系铃于...; 鸣钟 (bell的第三人称单数形式)
- 36 **between** 2 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 37 **big** 1 [bɪg] adj.大的; 重要的; 量大的 adv.大量地; 顺利地; 夸大地 n.(Big)人名; (土)比格
- 38 **black** 3 [blæk] adj.黑色的; 黑人的; 邪恶的 n.黑色; 黑人; 黑颜料 vt.使变黑; 把鞋油等涂在...上; 把 (眼眶) 打成青肿 vi.变黑 n.(Black)人名; (英、西)布莱克; (德、葡、捷)布拉克
- 39 **breaks** 1 [breɪks] n. 断裂 名词break的复数形式.
- 40 **breathe** 1 [bri:ð] vi.呼吸; 低语; 松口气; (风)轻拂 vt.呼吸; 使喘息; 流露; 低声说

- 41 **breathing** 1 ['bri:ðɪŋ] n.呼吸; 瞬间; 微风 adj.呼吸的; 逼真的 v.呼吸 (breathe的现在分词)
- 42 **but** 1 [强 bʌt, 弱 bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 43 **by** 4 prep.通过; 被; 依据; 经由; 在附近; 在.....之前 adv.通过; 经过; 附近; [互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 44 **called** 1 [kɔ:l] vt.呼叫; 打电话; 把...称为 n.打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi.呼叫; (短暂的)拜访
- 45 **calm** 2 [kɑ:m, kɑ:lm] adj.静的, 平静的; 沉着的 vt.使平静; 使镇定 vi.平静下来; 镇定下来 n.风平浪静 n.(Calm)人名; (法、德)卡尔姆
- 46 **can** 3 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 47 **careful** 1 ['keəfʊl] adj.仔细的, 小心的
- 48 **CDC** 3 abbr. 疾病控制中心(=Centers for Disease Control)
- 49 **centers** 1 英 ['sentə] 美 ['sentər] n.中心; 集中点 v.居中; 使集中 =centre<英>
- 50 **children** 7 [ˈtʃɪldrən] n.孩子们 (child的复数)
- 51 **chime** 1 [tʃaɪm] vi.鸣响; 和谐 vt.打钟报时; 敲出和谐的声音 n.钟声; 一套发语音的钟; 和谐 n.(Chime)人名; (日)千绵(姓)
- 52 **chimes** 1 [tʃaɪm] n.鸣; 钟; 和协 v.鸣; 打; 和协
- 53 **city** 1 ['sɪti] n.城市, 都市 adj.城市的; 都会的
- 54 **class** 2 n.阶级; 班级; 种类; 班; 等级 vt.分类; 把...分等级; 把...归入某等级, 把...看作 (或分类、归类); 把...编入某一班  
级 adj.极好的; 很好的, 优秀的, 出色的 vi.属于...类 (或等级), 被列为某类 (或某级) n. (英、德) 克拉斯 (人名)
- 55 **classes** 1 [ˈklɑ:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 56 **closed** 1 [klaʊzd] adj.关着的; 不公开的 v.关; 结束; 接近 (close的过去分词)
- 57 **Cohen** 1 ['kəʊn] 科恩 (姓氏)
- 58 **color** 4 [ˈkɒlə] n.颜色; 肤色; 颜料; 脸色 vt.粉饰; 给...涂颜色; 歪曲 vi.变色; 获得颜色
- 59 **communities** 3 [kə'mju:nətɪ] n.社区; 社会; 公众; 共同体; 团体; 共享; 共有; [生]群落
- 60 **control** 1 [kən'trɒl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 61 **cooper** 3 [ˈkʊpə] vi.箍桶; 修桶 n.制桶工人; 修桶匠 vt.箍桶; 制桶 n.(Cooper)人名; (英、西)库珀
- 62 **coping** 1 ['kəʊpɪŋ] n.顶部; [口腔]顶盖; 墙顶 vt.cope的变形 vi.cope的变形
- 63 **country** 1 n.国家, 国土; 国民; 乡下, 农村; 乡村; 故乡 adj.祖国的, 故乡的; 地方的, 乡村的; 国家的; 粗鲁的; 乡村音乐的
- 64 **covid** 1 abbr. 冠状病毒 (Corona Virus Disease)
- 65 **daily** 1 ['deɪli] adj.日常的; 每日的 n.日报; 朝来夜去的女佣 adv.日常地; 每日; 天天 n.(Daily)人名; (英)戴利
- 66 **day** 2 [deɪ] n.一天; 时期; 白昼 adv.每天; 经常在白天地 adj.日间的; 逐日的 n.(Day)人名; (英、法、西)戴; (越)岱; (阿拉伯、土)达伊
- 67 **days** 1 [deɪz] adv.每天; 在白天 n.天 (day的复数形式); 时期 n.(Days)人名; (英)戴斯
- 68 **deal** 1 [di:l] vt.处理; 给予; 分配; 发牌 vi.处理; 讨论; 对待; 做生意 n.交易; (美)政策; 待遇; 份量 n.(Deal)人名; (英、西)迪尔
- 69 **difference** 1 n.差异; 不同; 争执
- 70 **director** 2 [dɪ'rektə] n.主任, 主管; 导演; 人事助理 n.(Director)人名; (英)迪雷克托
- 71 **disease** 1 [dɪ'zɪz] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 72 **do** 2 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词 (构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n. (英)多 (人名Dorothea和Dorothy的昵称) n. (口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 73 **down** 3 [daʊn] adv.向下, 下去; 在下面 adj.向下的 n.软毛, 绒毛; [地质]开阔的高地 prep.沿着, 往下 vt.打倒, 击败 vi.下降; 下去 n.(Down)人名; (英)唐
- 74 **dr** 1 abbr. 速度三角形定位法 (deadreckoning); 数据记录器 (DataRecorder)
- 75 **educated** 1 [ˈedju:keɪtɪd] adj.受过教育的; 有教养的 v.训练; 教导; 培育 (educate的过去分词形式)
- 76 **elementary** 4 [ˌelɪ'mentəri] adj.基本的; 初级的; [化学]元素的
- 77 **emotions** 2 英 [ɪ'məʊʃnz] 美 [ɪ'moʊʃnz] n.情感 名词emotion的复数形式。
- 78 **English** 1 ['ɪŋɡlɪʃ] adj.英国人的; 英国的; 英文的 n.英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt.把...译成英语
- 79 **enough** 1 [ɪ'nʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 80 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 81 **excellent** 1 [ˌeksələnt] adj.卓越的; 极好的; 杰出的
- 82 **executive** 1 adj.行政的; 经营的; 执行的, 经营管理的 n.总经理; 执行委员会; 执行者; 经理主管人员

- 83 **exercises** 3 [ˈeksəsaɪz] n. 练习题, 演习; 运动
- 84 **explorer** 2 n. 探险家; 勘探者; 探测器; [医] 探针
- 85 **eyes** 1 n. 眼睛 (eye的复数) n.(Eyes)人名; (英) 艾斯
- 86 **face** 1 [feɪs] n. 脸; 表面; 面子; 面容; 外观; 威信 vi. 向; 朝 vt. 面对; 面向; 承认; 抹盖 n.(Face)人名; (法) 法斯; (意) 法切
- 87 **faced** 1 [feɪst] adj. 有某种面孔或表情的; 有...表面的 v. 面对 (face的过去分词)
- 88 **fastest** 1 [ˈfɑːstɪst] adj. 最快的 形容词fast的最高级形式.
- 89 **father** 1 [ˈfɑːðə] n. 父亲, 爸爸; 神父; 祖先; 前辈 vt. 发明, 创立; 当...的父亲
- 90 **favorite** 1 [ˈfeɪvərɪt] n. 幸运儿; 喜欢的事物; 特别喜欢的人 adj. 最喜爱的; 中意的; 宠爱的 n.(Favorite)人名; (英) 费沃里特
- 91 **feel** 1 [fiːl] vt. 感觉; 认为; 触摸; 试探 vi. 觉得; 摸索 n. 感觉; 触摸
- 92 **feelings** 1 [ˈfiːlɪŋz] n. 情感 名词feeling的复数形式.
- 93 **few** 1 [fjuː] adj. 很少的; 几乎没有的 pron. 很少 n. 极少数 n.(Few)人名; (英) 菲尤
- 94 **five** 1 [faɪv] n. 五, 五个; 五美元钞票 num. 五, 五个 adj. 五的; 五个的 n.(Five)人名; (挪) 菲弗
- 95 **following** 1 [ˈfɒləʊɪŋ] adj. 下面的; 其次的, 接着的 n. 下列事物; 一批追随者 v. 跟随; 沿行 (follow的ing形式)
- 96 **for** 7 [fɔː, fɔː, 弱fɔː] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 97 **foreheads** 1 n. 额( forehead的名词复数)
- 98 **found** 1 [faʊnd] vt. 创立, 建立; 创办 v. 找到 (find的过去分词)
- 99 **Franklin** 2 [ˈfræŋklɪn] n. 富兰克林 (男子名); 富兰克林 (加拿大西北地区的北部分区)
- 100 **from** 2 [frɒm, 弱frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德) 弗罗姆
- 101 **fund** 2 [fʌnd] n. 基金; 资金; 存款 vt. 投资; 资助 n.(Fund)人名; (德) 丰德
- 102 **Georgia** 3 [dʒɔːdʒɪə] n. 乔治亚州; 格鲁吉亚 (前苏联加盟共和国); 乔治娅 (女子名)
- 103 **give** 1 [ɡɪv] vt. 给; 产生; 让步; 举办; 授予 n. 弹性; 弯曲; 伸展性 vi. 捐赠; 面向; 有弹性; 气候转暖 n.(Give)人名; (意) 吉韦
- 104 **grade** 1 [ɡreɪd] n. 年级; 等级; 成绩; 级别; 阶段 vt. 评分; 把...分等级 vi. 分等级; 逐渐变化 n.(Grade)人名; (英) 格雷德; (法、德、西、葡、塞、瑞典) 格拉德
- 105 **greenlight** 2 [ˈɡriːnlaɪt] vt. 为...开绿灯; 准许; 允许
- 106 **group** 1 [ɡrʊp] n. 组; 团体 adj. 群的; 团体的 vi. 聚合 vt. 把...聚集; 把...分组
- 107 **groups** 1 [ɡrʊːp] n. 群; 组; 团体; 集团 v. 聚合; 成群; 组; 把...聚集; 把...分类
- 108 **growing** 1 [ˈɡrəʊɪŋ] adj. 发展的; 成长的 v. 生长 (grow的ing形式)
- 109 **guide** 1 [ɡaɪd] n. 指南; 向导; 入门书 vt. 引导; 带领; 操纵 vi. 担任向导 n.(Guide)人名; (法、葡) 吉德
- 110 **guides** 1 [ɡaɪdz] n. 导架 名词guide的复数形式.
- 111 **had** 1 v. 有; 吃; 得到 (动词have的过去式和过去分词) aux. 已经 (用于过去完成时和过去完成进行时)
- 112 **Hai** 1 [haɪ] abbr. 国际保健行动 (HealthActionInternational); 自动调温式空气滤清器系统 (HotAirIntake) n.(Hai)人名; (阿拉伯、巴基) 哈伊
- 113 **has** 3 v. 有, 吃, 得到, 从事, 允许, 雇用, 享有 (have的第三人称单数); (亲属关系中) 接受; 拿; 买到
- 114 **have** 6 [hæv, 弱həv, əv, v] vt. 有; 让; 拿; 从事; 允许 aux. 已经 n.(Have)人名; (芬) 哈韦; (德) 哈弗
- 115 **health** 4 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 116 **hearts** 1 英 [hɑːt] 美 [hɑːrt] n. 心; 内心; 中心; 要点; 红桃 v. 将...记在心里, 铭记; 鼓励
- 117 **help** 3 [help] vt. 帮助; 促进; 治疗; 补救 n. 帮助; 补救办法; 帮忙者; 有益的东西 vi. 帮助; 有用; 招待 n.(Help)人名; (芬) 海尔普
- 118 **helped** 1 [help] v. 帮助; 有助于; 促进; 擅自拿取; (不)能防止或避免某事物 n. 帮助; 援助; 帮手; 佣人; 仆人 int. 救命!
- 119 **helps** 2 [helps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 120 **her** 1 pron. 她 (she的宾格); 她的 (she的所有格); 她 (指某个国家; 一艘船) n. (法) 埃尔 (人名)
- 121 **high** 1 [haɪ] adj. 高的; 高级的; 崇高的; 高音调的 n. 高水平; 天空; 由麻醉品引起的快感; 高压地带 adv. 高; 奢侈地 n.(High)人名; (英) 海伊
- 122 **higher** 1 [ˈhaɪə(r)] adj. 更高的, 较高的 (high的比较级)
- 123 **him** 1 [hɪm, 弱ɪm] pron. 他 (宾格) n.(Him)人名; (东南亚国家华语) 欣; (柬) 亨; (中) 谦 (广东话 威妥玛)
- 124 **his** 2 [hɪz, 弱ɪz] pron. 他的 n.(His)人名; (法) 伊斯
- 125 **home** 1 [həʊm] n. 家, 住宅; 产地; 家乡; 避难所 adv. 在家, 回家; 深入地 adj. 国内的, 家庭的; 有效的 vt. 归巢, 回家 n.(Home)人名; (德、芬) 霍梅; (英、尼) 霍姆
- 126 **hopelessness** 1 [ˈhəʊplɪsnɪs] n. 绝望, 无望; 不抱希望

- 127 **hour** 1 [ˈaʊə] n.小时; 钟头; 课时; ...点钟 n.(Hour)人名; (法)乌尔; (柬)胡
- 128 **hurry** 1 n.匆忙, 急忙 v.仓促(做某事); 催促; (朝某方向)迅速移动; 迅速处理 n.(英)赫里(人名)
- 129 **important** 1 [ɪmˈpɔ:tənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 130 **in** 16 [ɪn] prep.按照(表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等)时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 131 **include** 1 [ɪnˈklu:d] vt.包含, 包括
- 132 **increased** 1 [ɪnˈkri:st] adj.增加的 动词increase的过去式和过去分词.
- 133 **information** 1 n.信息, 资料; 知识; 情报
- 134 **injure** 1 [ɪndʒə] vt.伤害, 损害
- 135 **inner** 2 [ɪnə] adj.内部的; 内心的; 精神的 n.内部
- 136 **intelligent** 1 [ɪnˈtelɪdʒənt] adj.智能的; 聪明的; 理解力强的
- 137 **into** 1 [ɪntu:, -tu, -tə] prep.到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 138 **introducing** 1 [ɪntrədʒju:sɪŋ] n.引进 动词introduce的现在分词形式.
- 139 **is** 5 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 140 **it** 2 [ɪt] pron.[指无生命的东西、动物、植物]它; 这; 那 pron.指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron.在不分性别或情况不详时指代 pron.作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr.信息技术 information technology
- 141 **Johnson** 1 [ˈdʒɒnsən] n.约翰逊(姓氏)
- 142 **Joli** 1 若利
- 143 **just** 1 [dʒʌst] adv.只是, 仅仅; 刚才, 刚刚; 正好, 恰好; 实在; 刚要 adj.公正的, 合理的; 正直的, 正义的; 正确的; 公平的; 应得的 n.(Just)人名; (英)贾斯特; (法)朱斯特; (德、匈、波、捷、挪)尤斯特; (西)胡斯特
- 144 **Kim** 2 [kɪm] n.金姆(人名)
- 145 **know** 1 [nəʊ] vt.知道; 认识; 懂得 vi.了解; 熟悉; 确信
- 146 **learning** 1 [ˈleɪnɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 147 **leave** 1 [li:v] vt.离开; 留下; 遗忘; 委托 vi.离开, 出发; 留下 n.许可, 同意; 休假
- 148 **left** 1 adj.左边的; 左派的; 剩下的 adv.在左面 n.左边; 左派; 激进分子 v.离开 (leave的过去式)
- 149 **less** 1 [les] adv.较少地; 较小地; 更小地 adj.较少的; 较小的 prep.减去 n.较少; 较小 n.(Less)人名; (德、意、匈、芬)莱斯
- 150 **levels** 1 [ˈlevəlz] n.层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 151 **like** 1 [laɪk] vt.喜欢; 想; 愿意 vi.喜欢; 希望 prep.像; 如同 adj.同样的; 相似的 n.爱好; 同样的人或物 adv.可能 conj.好像
- 152 **listen** 1 [ˈlɪsən] vi.听, 倾听; 听从, 听信 n.听, 倾听
- 153 **long** 1 n.长时间; [语]长音节; (服装的)长尺寸; 长裤 adj.长的; 过长的; 做多头的; 长时间的; 冗长的, 长音 vi.渴望; 热望 adv.长期地; 始终 n.(英、法、德、瑞典)朗(人名); (柬)隆(人名)
- 154 **look** 2 [lʊk] vt.看; 期待; 注意; 面向; 看上去像 vi.看; 看起来; 注意; 面向 n.看; 样子; 面容 n.(Look)人名; (瑞典)洛克; (英)卢克
- 155 **lunchtime** 1 [ˈlʌntʃtaɪm] n.午餐时间
- 156 **made** 2 [meɪd] adj.成功的; 创造的 v.做, 使, 安排 (make的过去式和过去分词) n.(Made)人名; (塞)马德
- 157 **make** 1 [meɪk] vt.使得; 进行; 布置, 准备, 整理; 制造; 认为; 获得; 形成; 安排; 引起; 构成 vi.开始; 前进; 增大; 被制造 n.制造; 构造; 性情 n.(Make)人名; (塞、南非)马克
- 158 **Malachi** 2 [ˈmæləˌkaɪ] n.玛拉基书(希伯莱的先知)
- 159 **mandy** 1 [ˈmændi] n.曼蒂(女子名); 镇静片(等于Mandrax)
- 160 **math** 2 [mæθ] n.数学(等于mathematics) n.(Math)人名; (德)马特; (柬)马; (英)马思
- 161 **matteo** 1 n. 马泰奥
- 162 **me** 1 [mi:, 弱mi] pron.我(宾格) n.自我; 极端自私的人; 自我的一部分 n.(Me)人名; (日)马(姓); (朝)袂; (阿拉伯、柬、老)梅
- 163 **meditation** 4 [ˌmediˈteɪʃən] n.冥想; 沉思, 深思
- 164 **mental** 4 [ˈmentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者
- 165 **mind** 1 [maɪnd] n.理智, 精神; 意见; 智力; 记忆力 vt.介意; 专心于; 照料 vi.介意; 注意
- 166 **mindfulness** 6 [ˈmaɪndfʊlnəs] n.留神; 警觉; 注意
- 167 **minute** 1 [ˈmɪnɪt] n.分, 分钟; 片刻, 一会儿; 备忘录, 笔记; 会议记录 vt.将...记录下来 adj.微小的, 详细的[maɪˈnju:t; US-ˈnu:t; maɪˈnut]
- 168 **more** 5 [mɔ:] adv.更多; 此外; 更大程度地 adj.更多的; 附加的 pron.更多的数量 n.更多 n.(More)人名; (英、法)莫尔; (意、西、以)莫雷

- 169 **mostly** 2 ['məʊstli] adv.主要地；通常；多半地
- 170 **moved** 1 [mu:vɪd] adj.感动的 动词move的过去式和过去分词。
- 171 **much** 1 [mʌtʃ] adv.非常，很 adj.大量的 n.许多，大量 pron.许多，大量 n.(Much)人名；(德)穆赫；(英)马奇
- 172 **myself** 1 [maɪ'self] pron.我自己；我亲自；我的正常的健康状况和正常情绪
- 173 **nationwide** 1 ['neɪʃənwaɪd] adj.全国范围的；全国性的 adv.在全国
- 174 **need** 1 [ni:d] n.需要，要求；缺乏；必要之物 vt.需要 vi.需要
- 175 **nine** 1 [naɪn] n.九，九个 num.九；九个 adj.九的，九个的 n.(Nine)人名；(塞)尼内
- 176 **no** 1 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr.数字 (number)；元素锶 (nobelium) 的符号 n.(No)人名；(东)诺；(越)努
- 177 **not** 2 adv.表示否定，不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 178 **noticed** 1 ['nɒtɪst] v.注意，通知，留意 (动词notice的过去式和过去分词)
- 179 **number** 2 ['nʌmbə] n.数；(杂志等的)期；号码；数字；算术 vi.计入；总数达到 vt.编号；计入；数...的数目；使为有限
- 180 **Numbers** 1 n.民数记(旧约圣经的第四卷) n.Numbers表格
- 181 **of** 20 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 182 **old** 1 [əʊld] adj.陈旧的，古老的；年老的 n.古时 n.(Old)人名；(英)奥尔德
- 183 **one** 2 [wʌn] pron.一个人；任何人 adj.一的；唯一的 n.一 num.一；一个 n.(One)人名；(老)温
- 184 **only** 1 [əʊnli] adv.只，仅仅；不料 adj.唯一的，仅有的；最合适的 conj.但是；不过；可是
- 185 **our** 2 [aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 186 **over** 1 [əʊvə] adv.结束；越过；从头到尾 prep.越过；在...之上；遍于...之上 adj.结束的；上面的 vt.越过 n.(Over)人名；(俄、西、土)奥韦尔
- 187 **pandemic** 1 adj.(疾病等)(全国、全球)流行的；普遍的 n.流行性疾病
- 188 **parts** 1 [pɑ:ts] n.[机]零件，部件 n.(Parts)人名；(瑞典)帕茨；(爱沙)帕尔茨
- 189 **pay** 1 vt.支付，付；偿还，补偿；给予 vi.付款；偿还 n.工资，薪水；付款；报答 adj.收费的；需付费的
- 190 **peaceful** 1 ['pi:sfʊl] adj.和平的，爱好和平的；平静的
- 191 **percent** 1 [pə'sent] n.百分比，百分率；部分；百分数 adj.百分之...的 adv.以百分之...地
- 192 **person** 2 [pə:sn] n.人；身体；容貌，外表；人称 n.(Person)人名；(法、俄、德)佩尔松；(瑞典)佩尔松；(英)珀森
- 193 **poor** 2 [puə, pɔ:] adj.贫穷的；可怜的；贫乏的；卑鄙的 n.(Poor)人名；(英、伊朗)普尔
- 194 **practices** 1 ['præktɪs] n.练习；实行；习惯；业务 v.练习；实践；开业；执业
- 195 **press** 2 [pres] vt.压；按；逼迫；紧抱 vi.压；逼；重压 n.压；按；新闻；出版社；[印刷]印刷机 n.(Press)人名；(英、德、俄、西、瑞典)普雷斯
- 196 **prevention** 1 [pri'venʃən, pri:-] n.预防；阻止；妨碍
- 197 **professionals** 1 [prə'feʃənl] adj.职业的；专业的 n.专家；内行
- 198 **program** 5 ['prəʊgræm, -grəm] n.程序；计划；大纲 vt.用程序指令；为...制订计划；为...安排节目 vi.编程序；安排节目；设计电脑程式
- 199 **programs** 1 ['prəʊgræmz] n.程序；节目；课程(名词program的复数形式)
- 200 **psychologist** 1 [psai'kɒlədʒɪst] n.心理学家，心理学者
- 201 **psychologists** 2 n.心理学家 名词psychologist的复数形式。
- 202 **quite** 1 [kwait] adv.很；相当；完全
- 203 **racial** 1 ['reɪʃəl] adj.种族的；人种的
- 204 **rate** 2 [reit] n.比率，率；速度；价格；等级 vt.认为；估价；责骂 vi.责骂；被评价 n.(Rate)人名；(法、塞)拉特
- 205 **reading** 1 ['ri:diŋ] n.阅读，朗读；读物；读数 adj.阅读的 v.阅读(read的ing形式)
- 206 **ready** 1 ['redi] adj.准备好；现成的；迅速的；情愿的；快要...的 n.现款；预备好的状态 adv.迅速地；预先 vt.使准备好 n.(Ready)人名；(英)雷迪
- 207 **real** 1 ['ri:əl, ri:] adj.实际的；真实的；实在的 adv.真正地；确实地 n.现实；实数 n.(Real)人名；(德、西、葡、法)雷亚尔；(英)里尔
- 208 **realize** 1 vt.实现；认识到；了解；将某物卖得，把(证券等)变成现钱；变卖
- 209 **really** 1 ['ri:əli, 'ri:li] adv.实际上，事实上；真正地，真实地；真的吗？(表语气)
- 210 **reflection** 2 [re'fleksʃən] n.反射；沉思；映象
- 211 **relax** 1 [ri'læks] vi.放松，休息；松懈，松弛；变从容；休养 vt.放松；使休息；使松弛；缓和；使松懈
- 212 **remember** 1 [ri'membə] vt.记得；牢记；纪念；代...问好 vi.记得，记起

- 213 **reported** 2 [rɪ'pɔ:tɪd] adj. 报告的; 据报道的 v. 报道 (report 的过去分词); 报告; 记录
- 214 **research** 1 n. 研究; 调查 vi. 研究; 调查 vt. 研究; 调查 [过去式researched过去分词researched现在分词researching]
- 215 **rex** 1 [reks] n. 雷克斯 (男子名); 国王; 君主
- 216 **roberta** 1 [rau'bertə] n. 罗伯塔 (女子名)
- 217 **sadness** 1 ['sædnɪs] n. 悲哀
- 218 **said** 5 adj. 上述的, 该 v. 说 (say 的过去式和过去分词) n. (Said) 人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯) 赛义德
- 219 **say** 1 [seɪ] vt. 讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi. 讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n. (Say) 人名; (土) 萨伊; (法、老、柬) 赛; (英) 塞伊; (匈、罗) 绍伊
- 220 **scholar** 2 ['skɒlə] n. 学者; 奖学金获得者
- 221 **school** 4 [sku:l] n. 学校; 学院; 学派; 鱼群 vt. 教育
- 222 **schools** 5 ['sku:lz] n. 学校; 院校 名词school的复数形式.
- 223 **science** 1 ['saɪəns] n. 科学; 技术; 学科; 理科 n. (Science) 人名; (英) 赛恩斯
- 224 **scientist** 1 ['saɪəntɪst] n. 科学家
- 225 **serve** 2 [sɜ:v] vt. 招待; 供应; 为...服务; 对...有用; 可作...用 vi. 服役, 服务; 适合, 足够; 发球; 招待, 侍候 n. 发球, 轮到发球 n. (Serve) 人名; (法) 塞尔夫
- 226 **Sessions** 2 ['seʃəns] n. 塞申斯 (姓氏)
- 227 **set** 1 [set] n. [数] 集合; 一套; 布景; [机] 装置 vt. 树立; 点燃; 点缀; vi. (日、月) 落沉; 凝固; 结果 adj. 固定的; 规定的; 固执的 n. (Set) 人名; (瑞典) 塞特; (俄) 谢特
- 228 **several** 1 ['sevərəl] adj. 几个的; 各自的 pron. 几个; 数个
- 229 **Sharon** 1 [ʃæron] n. 莎伦 (女子名)
- 230 **she** 1 [ʃi:] pron. 她 (主格); 它 (用来指雌性动物或国家、船舶、地球、月亮等) n. 女人; 雌性动物 n. (She) 人名; (中) 余 (普通话·威妥玛)
- 231 **shows** 1 [ʃəʊz] n. 表明; 说明; 放映; 展览 名词show的复数形式.
- 232 **since** 1 [sɪns] conj. 因为; 由于; 既然; 自...以来; 自...以后 prep. 自...以来; 自...以后 adv. 后来
- 233 **skills** 1 技能
- 234 **smith** 5 [smɪθ] n. 铁匠; 锻工; 制作者 vt. 锻制 vi. 锻打金属; 当锻工
- 235 **some** 1 adj. 一些; 某个; 大约; 相当多的 pron. 一些; 若干; 其中的一部分; (数量不确切时用) 有些人 adv. 非常; 相当; <美> 稍微
- 236 **something** 1 ['sʌmθɪŋ] pron. 某事; 某物 n. 重要的人; 值得重视的事 adv. 非常; 有点; 大约 adj. 大约; 有点象
- 237 **sound** 1 [saʊnd] vt. 听 (诊); 测量, 测...深; 使发声; 试探; 宣告 n. 声音, 语音; 噪音; 海峡; 吵闹; 听力范围; [医] 探条 adj. 健全的, 健康的; 合理的; 可靠的; 有效彻底的 adv. 彻底地, 充分地 vi. 听起来; 发出声音; 回响; 测深
- 238 **specializes** 1 ['speʃəlaɪz] v. 专攻
- 239 **state** 2 [steɪt] n. 国家; 州; 情形 vt. 规定; 声明; 陈述 adj. 国家的; 州的; 正式的 n. (State) 人名; (罗、瑞典) 斯塔特; (英) 斯泰特
- 240 **story** 3 ['stɔ:ri] n. 故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt. 用历史故事画装饰 vi. 说谎 n. (Story) 人名; (英) 斯托里
- 241 **strain** 1 n. 张力; 拉紧; 负担; 扭伤; 血缘 vi. 拉紧; 尽力 vt. 拉紧; 滥用; 滤去; 竭力 n. (Strain) 人名; (英) 斯特兰 n. (植物、动物的) 品种; 种类
- 242 **strained** 1 [streɪnd] adj. 紧张的; 勉强的; 牵强附会的; 滤过的 v. 使紧张 (动词strain的过去式和过去分词)
- 243 **stress** 3 [stres] n. 压力; 强调; 紧张; 重要性; 重读 vt. 强调; 使紧张; 加压力于; 用重音读 n. (Stress) 人名; (意) 斯特雷斯
- 244 **struggles** 1 ['strʌgl] vi. 努力; 奋斗; 斗争; 挣扎 n. 斗争; 竞争; 奋斗
- 245 **student** 1 ['stju:dənt, 'stu:-] n. 学生; 学者 n. (Student) 人名; (德) 施图登特
- 246 **students** 11 ['stju:dnts] 学生
- 247 **study** 1 ['stʌdi] n. 学习, 研究; 课题; 书房; 学问 vt. 学习; 考虑; 攻读; 细察 vi. 研究; 用功 n. (Study) 人名; (英) 斯塔迪
- 248 **success** 1 [sək'ses] n. 成功, 成就; 胜利; 大获成功的人或事物
- 249 **suggested** 1 [sə'dʒestɪd] adj. 建议的; 暗示的 动词suggest的过去式和过去分词.
- 250 **suicidal** 1 [sju:'saɪdəl] adj. 自杀的, 自杀性的; 自我毁灭的; 自取灭亡的
- 251 **suicide** 2 ['sju:saɪd] n. 自杀; 自杀行为; 自杀者 adj. 自杀的 vt. 自杀 vi. 自杀
- 252 **summer** 1 ['sʌmə] n. 夏季; 全盛时期 vi. 避暑; 过夏天 adj. 夏季的 n. (Summer) 人名; (德) 祖默; (英) 萨默
- 253 **support** 1 [sə'pɔ:t] vt. 支持, 支撑, 支援; 扶持, 帮助; 赡养, 供养 n. 支持, 维持; 支援, 供养; 支持者, 支撑物
- 254 **sure** 1 [ʃʊə, fɜ:] adj. 确信的; 可靠的; 必定的 adv. 当然; 的确 n. (Sure) 人名; (英) 休尔

- 255 **systems** 2 [ˈsɪstənz] n.系统 (system的复数形式); 体制, 体系; 制度
- 256 **taking** 1 [ˈteɪkɪŋ] n.取得; 捕获; 营业收入 adj.可爱的; 迷人的; 会传染的 v.拿; 捕捉; 夺取 (take的ing形式)
- 257 **teacher** 1 [ˈti:tʃə] n.教师; 导师 n.(Teacher)人名; (英)蒂彻
- 258 **teachers** 2 [ˈti:tʃəz] n.教师 (teacher的复数形式)
- 259 **teenagers** 1 [ˈti:n,eɪdʒəz] n.青少年 名词teenager的复数形式.
- 260 **teens** 2 [ˈti:nz] n.十多岁, 十几岁; 青少年
- 261 **tension** 1 [ˈtenʃən] n.张力, 拉力; 紧张, 不安; 电压 vt.使紧张; 使拉紧
- 262 **term** 1 n.术语; 学期; 期限; 条款; (代数式等的)项 vt.把...叫做 n.(Term)人名; (泰)丁
- 263 **than** 3 [ðæn, 弱ðən, ðn] conj.比 (用于形容词、副词的比较级之后); 除...外 (用于other等之后); 与其... (用于rather等之后); 一...就 (用于nosooner等之后) prep.比; 超过 n.(Than)人名; (老、柬、德)坦; (缅)丹
- 264 **that** 10 [ðæt, 弱ðət, ðt] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 265 **the** 31 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 266 **their** 9 [ðeə, 弱ðeə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 267 **there** 2 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 268 **these** 2 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 269 **they** 4 [ðei, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 270 **third** 2 [θɜ:d] num.第三; 三分之一 adj.第三的; 三分之一的
- 271 **thirds** 1 [θɜ:dz] n.三号 名词third的复数形式.
- 272 **this** 2 [ðɪs, 弱ðəs] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 273 **thought** 1 [θɔ:t] n.思想; 思考; 想法; 关心 v.想, 思考; 认为 (think的过去式和过去分词)
- 274 **thoughts** 1 [ˈθɔ:ts] n.思维 名词thought的复数形式.
- 275 **through** 2 [θru:] prep.通过; 穿过; 凭借 adv.彻底; 从头至尾 adj.直达的; 过境的; 完结的
- 276 **thumbs** 1 [θʌm] n.拇指 v.翻阅; 示意要求搭车
- 277 **times** 1 [taɪmz] prep.乘以 v.使...相乘 (time的第三人称单数) n.时代 (time的复数); [数]次数
- 278 **to** 13 [强tu:, 弱tu, 辅音前弱tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱 (普通话·威妥玛)
- 279 **told** 1 [tɔ:ld] v.告诉 (tell的过去式); 讲述
- 280 **too** 1 [tu:] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 281 **traditional** 1 [trəˈdɪʃənəl] adj.传统的; 惯例的
- 282 **treatment** 1 [ˈtri:tmənt] n.治疗, 疗法; 处理; 对待
- 283 **two** 1 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 284 **unfortunately** 1 [ʌnˈfɔ:tʃənətli] adv.不幸地
- 285 **until** 1 [ʌnˈtɪl] conj.在...以前; 直到...时 prep.在...以前; 到...为止
- 286 **us** 1 pron.我们
- 287 **use** 1 [ju:z] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽
- 288 **used** 3 adj.习惯的; 二手的, 使用过的 v.用 (use的过去式); (usedto) 过去常做
- 289 **vacation** 1 [vəˈkeɪʃən] n.假期; (房屋)搬出 vi.休假, 度假
- 290 **ve** 1 委内瑞拉 n.(Ve)人名; (挪)韦
- 291 **was** 2 be的第一和第三人称单数过去式
- 292 **we** 2 [wi:弱wi] pron.我们 (主格); 笔者, 本人 (作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n.(We)人名; (缅)韦
- 293 **well** 1 [wel] adv.很好地; 充分地; 满意地; 适当地 adj.良好的; 健康的; 适宜的 n.井; 源泉 v.涌出 n.(Well)人名; (英、德、荷) 韦尔
- 294 **were** 3 [wə:, wə] v.是, 在 (are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 295 **when** 3 conj.考虑到; 既然; 当...时; 在...时; 如果 adv.什么时候, 何时; (用于时间的表达方式之后) 在那时; 其时; 当时 pron.那时; 什么时候 n.时间, 时候; 日期; 场合
- 296 **where** 2 [hwɛə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 297 **white** 1 [hwaɪt] adj.白色的; 白种的; 纯洁的 n.白色; 洁白; 白种人
- 298 **who** 2 pron.谁; 什么人
- 299 **with** 3 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特

- 300 **Woods** 1 [wʊdz] n.[林]树林；森林；木头（wood的复数） v.供以木材；用森林覆盖（wood的第三人称单数） n.(Woods)人名；(英、葡)伍兹
- 301 **words** 1 [wɜːdz] n.[计]字（word的复数）；话语；言语 v.用言语表达（word的三单形式）
- 302 **would** 1 [wʊd, 弱wəd, əd, d] aux.将，将要；愿意 v.will的过去式
- 303 **year** 1 n.年；年度；历年；年纪；一年的期间；某年级的学生
- 304 **yoga** 1 [ˈjəʊɡə] n.瑜珈（意为“结合”，指修行）；瑜珈术；联想可360°翻转的平板电脑
- 305 **you** 3 [ju:, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(柬)尤；(东南亚国家华语)猷
- 306 **young** 1 [jʌŋ] adj.年轻的；初期的；没有经验的 n.年轻人；（动物的）崽，仔 n.(Young)人名；(中)杨(广东话·威妥玛)；(柬)永；(英、葡)扬
- 307 **youth** 1 n.青年；青春；年轻；青少年时期 n.(Youth)《芳华》（电影名）

VOA慢速英语精听网 [www.voase.cn](http://www.voase.cn)