

2025-01-14 [Health and Lifestyle] Advice on Successfully Keeping New Year's Promises 词频表

- 1 **to** 39 [强 tu:, 弱 tu, 辅音前弱 ta, 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)
- 2 **the** 27 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 3 **for** 19 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 4 **of** 17 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 5 **and** 15 [强 ænd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 6 **be** 14 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 7 **your** 14 [jɔ:, jəu, 弱 jə] pron.你的, 你们的
- 8 **resolutions** 13 [ˌrezəˈlu:ʃn] n.决心; 决定; 解决; 决议; 坚决; 分辨率
- 9 **you** 13 [ju:, 弱 ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 10 **that** 12 [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
- 11 **is** 11 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 12 **or** 11 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (柬)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 13 **make** 10 [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
- 14 **people** 10 [ˈpi:pəl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 15 **in** 8 [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)
- 16 **might** 8 [maɪt] n.力量; 威力; 势力 v.可以; 或许 (may的过去式); 应该 aux.可能; 也许 n.(Might)人名; (英)迈特
- 17 **year** 8 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 18 **can** 7 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
- 19 **it** 7 [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 informationtechnology
- 20 **more** 7 [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
- 21 **new** 7 [nju:, nu:] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽
- 22 **said** 7 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
- 23 **this** 7 [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
- 24 **On** 6 [ɔn, ɔ:n, ən, n] adv.向前地; 作用中, 行动中; 继续着 prep.向, 朝.....; 关于; 在.....之上; 在.....时候 adj.开着的; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 25 **time** 6 [taɪm] n.时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt.计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj.定时的; 定期的; 分期的 n.(Time)人名; (俄)季梅; (英)泰姆; (罗)蒂梅
- 26 **up** 6 [ʌp] adv.起来; 上涨; 向上 prep.在...之上; 向...的较高处 adj.涨的; 起床的; 向上的 n.上升; 繁荣
- 27 **we** 6 [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
- 28 **with** 6 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 29 **about** 5 [əˈbaʊt] 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
- 30 **are** 5 [强 ɑ:, 弱 ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公顷 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 31 **changes** 5 [tʃeɪndʒz] n.改变 名词change的复数形式.
- 32 **goals** 5 [gəʊlz] n.目标 名词goal的复数形式.
- 33 **health** 5 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 34 **not** 5 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 35 **she** 5 [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)

- 36 **start** 5 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 37 **what** 5 [hwɒt, hwæt, 弱hwət] pron.什么; 多么; 多少 adj.什么; 多么; 何等 adv.到什么程度, 在哪一方面 int.什么; 多么
- 38 **who** 5 pron.谁; 什么人
- 39 **behavior** 4 [bi'heivjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 40 **change** 4 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 41 **example** 4 [ɪg'zɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 42 **experts** 4 英 ['ekspɜ:t] 美 ['ekspɜ:rt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 43 **from** 4 [frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 44 **good** 4 [gʊd] adj.好的; 优良的; 愉快的; 虔诚的 n.好处; 善行; 慷慨的行为 adv.好 n.(Good)人名; (英)古德; (瑞典)戈德
- 45 **group** 4 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 46 **our** 4 [aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 47 **percent** 4 [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
- 48 **resolution** 4 [ˌrezə'lju:ʃən, -ljʊ:-] n.[物]分辨率; 决议; 解决; 决心
- 49 **Russell** 4 ['rʌsəl] n.拉塞尔(英国工程师, 整流器发明人)
- 50 **will** 4 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗赠; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须
- 51 **accountable** 3 [ə'kauntəbl] adj.有责任的; 有解释义务的; 可解释的
- 52 **advice** 3 [əd'vaɪs] n.建议; 忠告; 劝告; 通知
- 53 **also** 3 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 54 **an** 3 art.一(在元音音素前)
- 55 **bad** 3 [bæd] adj.坏的; 严重的; 劣质的 n.坏事; 坏人 adv.很, 非常; 坏地; 邪恶地 n.(Bad)人名; (罗)巴德
- 56 **could** 3 [强 kʊd, 弱 kəd] aux.能够 v.能(can的过去式)
- 57 **daunting** 3 ['daʊntɪŋ] adj.使人畏缩的; 使人气馁的; 令人怯步的
- 58 **day** 3 [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
- 59 **dessert** 3 [di'zɜ:t] n.餐后甜点; 甜点心 n.(Dessert)人名; (法)德塞尔
- 60 **difficult** 3 ['dɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 61 **do** 3 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
- 62 **goal** 3 [gəʊl] n.目标; 球门, 得分数; 终点 vi.攻门, 射门得分
- 63 **had** 3 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)
- 64 **have** 3 [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
- 65 **if** 3 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 66 **improvement** 3 n.改进, 改善; 提高
- 67 **keep** 3 [ki:p] vt.保持; 经营; 遵守; 饲养 vi.保持; 继续不断 n.保持; 生计; 生活费 n.(Keep)人名; (英)基普
- 68 **most** 3 [məʊst] adv.最; 非常, 极其; 最多; 几乎 adj.大部分的, 多数的; 最多的 n.大部分, 大多数 n.(Most)人名; (德、俄、法、芬、捷、英)莫斯特
- 69 **other** 3 [ʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 70 **others** 3 pron.其他人
- 71 **say** 3 [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
- 72 **self** 3 [self] n.自己, 自我; 本质; 私心 adj.同一的 vt.使自花授精; 使近亲繁殖 vi.自花授精 n.(Self)人名; (英)塞尔夫
- 73 **so** 3 [səʊ, 弱sə] adv.如此, 这么; 确是如此 conj.所以; 因此 pron.这样 n.(So)人名; (柬)索
- 74 **specific** 3 [spɪ'sɪfɪk] adj.特殊的, 特定的; 明确的; 详细的; [药]具有特效的 n.特性; 细节; 特效药
- 75 **think** 3 [θɪŋk] vt.想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi.想; 认为 n.想; 想法 adj.思想的
- 76 **use** 3 [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
- 77 **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
- 78 **achieve** 2 vt.取得; 获得; 实现; 成功 vi.达到预期的目的, 实现预期的结果, 如愿以偿
- 79 **activities** 2 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n.活动; 活跃 vt.表演 adj.厉害

- 80 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 81 **afraid** 2 [ə'freɪd] adj.害怕的; 恐怕; 担心的
- 82 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜(女子名)
- 83 **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)
- 84 **at** 2 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)
- 85 **become** 2 [bɪ'kʌm] vi.成为; 变得; 变成 vt.适合; 相称
- 86 **better** 2 [betə] n.长辈; 较好者; 打赌的人(等于bettor) adv.更好的; 更多的; 较大程度地 adj.较好的 vt.改善; 胜过 vi.变得较好 n.(Better)人名; (西、瑞典、德)贝特尔
- 87 **big** 2 [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
- 88 **calendar** 2 ['kælɪndə] n.日历; [天]历法; 日程表 vt.将...列入表中; 将...排入日程表
- 89 **compassion** 2 [kəm'pæʃən] n.同情; 怜悯
- 90 **each** 2 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 91 **end** 2 [end] n.结束; 目标; 尽头; 末端; 死亡 vi.结束, 终止; 终结 vt.结束, 终止; 终结 n.(End)人名; (英、德)恩德
- 92 **English** 2 ['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
- 93 **every** 2 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 94 **exercise** 2 [ˈeksəsaɪz] n.运动; 练习; 运用; 操练; 礼拜; 典礼 vt.锻炼; 练习; 使用; 使忙碌; 使惊恐 vi.运动; 练习
- 95 **exercising** 2 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v.锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 96 **feels** 2 [fi:l] v.感觉; 觉得; 触摸; 摸起来; 认为; 摸索 n.感觉; 触觉
- 97 **found** 2 [faʊnd] vt.创立, 建立; 创办 v.找到 (find的过去分词)
- 98 **gave** 2 [geɪv] v.给予 (give的过去式) n.(Gave)人名; (塞内)加韦; (法)加夫
- 99 **give** 2 [gɪv] 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
- 100 **habits** 2 ['hæbɪt] n.习惯; 习性
- 101 **has** 2 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
- 102 **held** 2 v.握住 (hold的过去分词); 举起, 抬起; 使升高; 展示; 提出(作为榜样)(后与as连用) n.(Held)人名; (英、瑞典)赫尔德; (德、捷)黑尔德; (罗、匈、塞)海尔德
- 103 **help** 2 [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
- 104 **involving** 2 [ɪn'vɒlvɪŋ] adj.包括的 动词involve的现在分词.
- 105 **January** 2 ['dʒænjuəri] n.一月
- 106 **keeping** 2 ['ki:piŋ] n.保管; 一致; 协调; 遵守 v.保持; 遵守 (keep的ing形式)
- 107 **last** 2 [lɑ:st, læst] n.末尾, 最后; 上个; 鞋楦(做鞋的模型) adj.最后的; 最近的, 最新的; 仅剩的; 最不可能...的 vi.持续; 维持, 够用; 持久 vt.度过, 拖过; 使维持 adv.最后地; 上次, 最近; 最后一点 n.(Last)人名; (英、德、葡、罗、瑞典)拉斯特
- 108 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 109 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑɪl] n.生活方式 保健的
- 110 **like** 2 [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
- 111 **lose** 2 [lu:z] vt.浪费; 使沉溺于; 使迷路; 遗失; 错过 vi.失败; 受损失 n.(Lose)人名; (英)洛斯; (德)洛泽
- 112 **makes** 2 [meɪks] v.做 动词make的第三人称单数.
- 113 **matteo** 2 n.马泰奥
- 114 **mental** 2 ['mentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者
- 115 **mindset** 2 ['maɪndset] n.精神状态; 心态; 意向
- 116 **months** 2 [mʌnθs] 月份 (month的复数)
- 117 **no** 2 [nəʊ] adv.不 adj.没有; 不是 n.不; 否决票 abbr.数字 (number); 元素锗 (nobelium) 的符号 n.(No)人名; (东)诺; (越)努
- 118 **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
- 119 **perfection** 2 [pə'fekʃən] n.完善; 完美
- 120 **positively** 2 adv.肯定地; 明确地; 断然地; 乐观地
- 121 **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
- 122 **promises** 2 ['prɒmɪsɪz] n.承诺 名词promise的复数形式.
- 123 **psychological** 2 [ˌpsaɪkə'lɒdʒɪkəl] adj.心理的; 心理学的; 精神上的

- 124 **realistic** 2 [ˌriːəlɪstɪk, ˌriː-] adj.现实的；现实主义的；逼真的；实在论的
- 125 **report** 2 [rɪˈpɔ:t] n.报告；报道；成绩单 vt.报告；报导；使报到 vi.报告；报到；写报导 n.(Report)人名；(匈)雷波特
- 126 **responsible** 2 [rɪˈspɒnsəbl] adj.负责的，可靠的；有责任的
- 127 **sense** 2 n.感觉，功能；观念；道理；理智 vt.感觉到；检测 n.森斯（人名）
- 128 **shows** 2 [ʃəʊz] n.表明；说明；放映；展览 名词show的复数形式.
- 129 **situation** 2 [ˌsɪtʃuˈeɪʃən, -tʃu-] n.情况；形势；处境；位置
- 130 **small** 2 [smɔ:l] adj.少的，小的；微弱的；几乎没有的；不重要的；幼小的 adv.小小地；卑鄙地 n.小件物品；矮小的人 n.(Small)人名；(英)斯莫尔
- 131 **smaller** 2 [s'mɔ:lə] adj.较小的
- 132 **some** 2 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
- 133 **spring** 2 [sprɪŋ] n.春天；弹簧；泉水；活力；跳跃 adj.春天的 vi.生长；涌出；跃出；裂开 vt.使跳起；使爆炸；突然提出；使弹开 n.(Spring)人名；(德)施普林；(英、芬、瑞典)斯普林
- 134 **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
- 135 **story** 2 [ˈstɔ: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
- 136 **stress** 2 [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
- 137 **study** 2 [ˈstʌdi] 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
- 138 **suggest** 2 vt.提议，建议；启发；使人想起；显示；暗示
- 139 **suggests** 2 [sə'dʒest] vt. 建议；暗示；使想起；表明；要求
- 140 **than** 2 [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
- 141 **their** 2 [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
- 142 **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
- 143 **they** 2 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们；它们；她们
- 144 **VOA** 2 英 [ˌvi:əʊeɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 145 **want** 2 [wɒnt, wɔ:nt] vt.需要；希望；应该；缺少 n.需要；缺乏；贫困；必需品 vi.需要；缺少
- 146 **way** 2 [weɪ] n.方法；道路；方向；行业；习惯 adv.大大地；远远地 adj.途中的 n.(Way)人名；(中)见Wei；(英、缅)韦
- 147 **yourself** 2 [jɔ:'self, juə-, jə-] pron.你自己
- 148 **action** 1 [ˈækjən] n.行动；活动；功能；战斗；情节 n.(Action)人名；(英)埃克申
- 149 **actions** 1 [ˈækj(ə)nz] n. 动作 名词action的复数形式.
- 150 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 151 **add** 1 [æd] vi.加；增加；加起来；做加法 vt.增加，添加；补充说；计算...总和 n.加法，加法运算
- 152 **added** 1 [ˈædɪd] adj. 附加的；增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 153 **adv** 1 [ˈædv:ɪ] abbr. 副词 (=adverb)
- 154 **after** 1 [ˈɑ:ftə, 'æf-] adv.后来，以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 155 **again** 1 adv.又，此外；再一次；再说；增加 n.（英、保）阿盖恩
- 156 **all** 1 [ɔ:l] adj.全部的 adv.全然地；越发 n.全部 pron.全部 n.(All)人名；(瑞典)阿尔；(英)奥尔
- 157 **American** 1 n.美国人，美洲人；美国英语 adj.美国的，美洲的；地道美国式的
- 158 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep.在...中间；在...之中
- 159 **as** 1 [æz] conj.因为；随着；虽然；依照；当...时 prep.如同；当作；以...的身份 adv.同样地；和...一样的
- 160 **ask** 1 [ɑ:sk, æsk] vt.问，询问；要求；需要；邀请；讨价 vi.问，询问；要求 n.(Ask)人名；(芬、瑞典)阿斯克
- 161 **association** 1 [ə,səʊsi'eɪʃən, ə,səʊfɪ'eɪ-] n.协会，联盟，社团；联合；联想
- 162 **attention** 1 [ə'tenʃən] n.注意力；关心；立正！（口令）
- 163 **avoid** 1 [ə'vɔɪd] vt.避免；避开，躲避；消除
- 164 **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
- 165 **begins** 1 [bɪ'ɡɪn] v. 开始；着手
- 166 **behavioral** 1 [bɪ'heɪvjərəl] adj.行为的
- 167 **behaviors** 1 [bɪhe'vi:əʊz] 行为
- 168 **being** 1 [ˈbi:ŋ] n.存在；生命；本质；品格 adj.存在的；现有的

- 169 **benefit** 1 n.利益,好处;救济金 vt.有益于,对...有益 vi.受益,得益
- 170 **benefits** 1 ['benɪfɪt] n.利益;津贴;义演;保险金;借助 vt.有益于;得益
- 171 **bigger** 1 [bɪgə] adj.更大的 形容词big的比较级.
- 172 **breaking** 1 ['breɪkɪŋ] n.破坏;阻断 v.破坏 (break的ing形式)
- 173 **British** 1 ['brɪtɪʃ] adj.英国的;英国人的;大不列颠的 n.英国人
- 174 **but** 1 [强 bat,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
- 175 **by** 1 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
- 176 **care** 1 [keə] n.关怀;照料;谨慎;忧虑 vi.照顾;关心;喜爱;顾虑 vt.在意;希望或喜欢 n.(Care)人名;(英)凯尔;(塞)察蕾
- 177 **caused** 1 [kɔːzɪd] v.引起;使发生 (动词cause的过去式与过去分词形式)
- 178 **causes** 1 [kɔːzɪz] n.原因,理由;事业 名词cause的复数形式.
- 179 **changed** 1 [tʃeɪndʒd] adj.改变的 动词change的过去式和过去分词.
- 180 **changing** 1 [tʃeɪndʒɪŋ] vbl.变更;换车;兑换
- 181 **cheng** 1 中国姓氏成、程、曾、郑、岑的音译
- 182 **chocolate** 1 [tʃɒkəleɪt] n.巧克力,巧克力糖;巧克力色 adj.巧克力色的;巧克力口味的 n.(Chocolate)人名;(葡)绍科拉特
- 183 **choose** 1 [tʃuːz] vt.选择,决定 vi.选择,挑选
- 184 **chose** 1 [英[tʃəʊz] 美[tʃoʊz]] v.choose的过去式,选择 n.【法律】物体;动产 n.(Chose)人名;(法)肖兹
- 185 **city** 1 ['sɪti] n.城市,都市 adj.城市的;都会的
- 186 **class** 1 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)
- 187 **compared** 1 英[kəmpeɪə(r)] 美[kəmper] v.比较;对比;比喻 n.比较;对照
- 188 **compassionate** 1 [kəmpeɪʃənɪt] adj.慈悲的;富于同情心的 vt.同情;怜悯
- 189 **complete** 1 [kəmpli:t] adj.完整的;完全的;彻底的 vt.完成
- 190 **confidence** 1 ['kɒnfɪdəns] n.信心;信任;秘密 adj.(美)诈骗的;骗得信任的
- 191 **connected** 1 [kə'nektɪd] adj.[计]连接的;有联系的;连贯的 v.连接 (connect的过去式)
- 192 **create** 1 [kri'eɪt] vt.创造,创作;造成
- 193 **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
- 194 **decides** 1 [dɪ'saɪd] v.决定;判断;断定
- 195 **deed** 1 n.行动;功绩;证书;[法]契据 vt.立契转让
- 196 **deep** 1 [di:p] n.深处;深渊 adj.深的;低沉的;深奥的 adv.深入地;深深地;迟 n.(Deep)人名;(英)迪普
- 197 **depending** 1 [dɪ'pendɪŋ] n.依赖;信任;决定于 动词depend的现在分词形式.
- 198 **develop** 1 [dɪ'veləp] vt.开发;进步;使成长;使显影 vi.发育;生长;进化;显露
- 199 **document** 1 n.文件,公文;[计]文档;证件 vt.记录,记载
- 200 **drive** 1 [draɪv] vi.开车;猛击;飞跑 vt.推动,发动(机器等);驾驶(马车,汽车等);驱赶 n.驱动器;驾车;[心理]内驱力,推进力;快车道
- 201 **eat** 1 [i:t] vt.吃,喝;腐蚀;烦扰 vi.进食;腐蚀,侵蚀
- 202 **eaten** 1 [英['i:tn] 美['ɪtn]] v.吃 (eat的过去分词)
- 203 **eating** 1 ['i:tɪŋ] adj.侵蚀的;可生食的;进餐用的 n.吃;食物 v.吃 (eat的ing形式)
- 204 **effort** 1 [ɛfət] n.努力;成就
- 205 **efforts** 1 [ɛfəts] 努力
- 206 **error** 1 [ɛrə] n.误差;错误;过失
- 207 **evening** 1 ['i:vnɪŋ] n.晚上;傍晚;(联欢性的)晚会;后期 adj.在晚上的;为晚上的;晚上用的 int.晚上好(等于good evening)
- 208 **event** 1 [ɪ'vent] n.事件,大事;项目;结果
- 209 **expect** 1 [ɪk'spekt] vt.期望;指望;认为;预料 vi.期待;预期
- 210 **explained** 1 [ɪk'spleɪnd] v.解释;说明 vbl.解释;说明
- 211 **feeling** 1 ['fi:lɪŋ] n.感觉,触觉;感情,情绪;同情 adj.有感觉的;有同情心的;富于感情的 v.感觉;认为 (feel的现在分词);触摸
- 212 **finance** 1 [faɪ'næns] n.财政,财政学;金融 vt.负担经费,供给...经费 vi.筹措资金 n.(Finance)人名;(法)菲南斯
- 213 **finish** 1 ['fɪnɪʃ] vt.完成;结束;用完 vi.结束,终止;终结 n.结束;完美;回味(葡萄酒)

- 214 **food** 1 [fu:ɪd] n. 食物; 养料
- 215 **foods** 1 [fu:ɪdz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 216 **friends** 1 n. 朋友 名词friend的复数形式.
- 217 **fun** 1 [fʌn] n. 乐趣; 玩笑; 有趣的人或事 adj. 供娱乐用的 vi. 开玩笑
- 218 **giving** 1 [ˈɡɪvɪŋ] n. 给予; 给予物 动词give的现在分词.
- 219 **going** 1 [ˈɡəʊɪŋ] n. 行为; 离去; 工作情况; 地面状况 adj. 流行的; 进行中的; 现存的 v. 前进; 出发; 运转 (go的ing形式) n. (Going)人名; (英)戈因
- 220 **great** 1 [ɡreɪt] adj. 伟大的, 重大的; 极好的, 好的; 主要的 n. 大师; 大人物; 伟人们
- 221 **growth** 1 [ɡrəʊθ] n. 增长; 发展; 生长; 种植
- 222 **gym** 1 [dʒɪm] n. 健身房; 体育; 体育馆
- 223 **habit** 1 [ˈhæbɪt] n. 习惯, 习性; 嗜好 vt. 使穿衣
- 224 **happening** 1 [ˈhæpənɪŋ] n. 事件; 意外发生的事 v. 发生; 碰巧 (happen的ing形式)
- 225 **heathy** 1 [ˈhi:θi] adj. 石南的; 石南似的; 灌木丛生的
- 226 **helpful** 1 [ˈhelpfʊl] adj. 有帮助的; 有益的
- 227 **helping** 1 [ˈhelpɪŋ] n. 帮助, 协助; 一份食物 adj. 辅助的; 给予帮助的 v. 帮助; 扶持 (help的ing形式)
- 228 **hold** 1 vt. 持有; 拥有; 保存; 拘留; 约束或控制 vi. 支持; 有效; 持续 n. 控制; 保留 n. (Hold)人名; (英、德、捷)霍尔德 又作“Hold住”使用, 中英混用词汇, 表示轻松掌控全局。[过去式held过去分词held或holden现在分词holding]
- 229 **important** 1 [ɪmˈpɔ:tənt] adj. 重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 230 **impossible** 1 [ɪmˈpɒsəbl̩] adj. 不可能的; 不可能存在的; 难以忍受的; 不真实的 n. 不可能; 不可能的事
- 231 **improve** 1 [ɪmˈpru:v] vt. 改善, 增进; 提高...的价值 vi. 增加; 变得更好
- 232 **increase** 1 [ɪnˈkri:s, ˈɪnkrɪ:s] n. 增加, 增长; 提高 vi. 增加, 增大; 繁殖 vt. 增加, 加大 n. (Increase)人名; (英)英克里斯
- 233 **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
- 234 **involve** 1 [ɪnˈvɒlv] vt. 包含; 牵涉; 使陷于; 潜心于
- 235 **involved** 1 [ɪnˈvɒlvd] adj. 有关的; 卷入的; 复杂的 v. 涉及; 使参与; 包含 (involve的过去式和过去分词)
- 236 **jar** 1 [dʒɑ:] n. 罐; 广口瓶; 震动; 刺耳声 vi. 冲突; 不一致; 震惊; 发刺耳声 vt. 震动; 刺激; 使震动 n. (Jar)人名; (罗)扎尔
- 237 **join** 1 [dʒɔɪn] vt. 参加; 结合; 连接 vi. 加入; 参加; 结合 n. 结合; 连接; 接合点 n. (Join)人名; (法)茹安
- 238 **judgmental** 1 [dʒʌdʒməntəl] adj. 审判的
- 239 **kept** 1 [kept] adj. 受人资助控制的 v. 保持; 维持; 保管 (keep的过去式和过去分词)
- 240 **kind** 1 [kaɪnd] n. 种类; 性质 adj. 和蔼的; 宽容的; 令人感激的 n. (Kind)人名; (德、俄、法、捷)金德; (瑞典)欣德
- 241 **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
- 242 **life** 1 [laɪf] n. 生活, 生存; 寿命
- 243 **lives** 1 [laɪvz] n. 生活, [生物]生命 (life的复数) v. 生活 (live的三单形式); 居住
- 244 **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)
- 245 **loss** 1 [lɒs, lɔ:s] n. 减少; 亏损; 失败; 遗失 n. (Loss)人名; (匈)洛什; (法、德、意)洛斯
- 246 **Lynn** 1 [lɪn] n. 林恩(姓氏)
- 247 **made** 1 [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
- 248 **many** 1 [ˈmeni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n. (Many)人名; (法)马尼
- 249 **Maria** 1 [ˈri:ə, ˈmɛəriə] n. 玛丽亚(女名)
- 250 **meal** 1 [mi:l] n. 一餐, 一顿饭; 膳食 vi. 进餐
- 251 **meals** 1 [mi:lz] n. 伙食 名词meal的复数形式.
- 252 **meant** 1 [ment] v. 意味; 打算 (mean的过去式和过去分词); 表示...的意思
- 253 **minutes** 1 [ˈmɪnɪts] n. 分钟; 会议记录 名词minute的复数形式.
- 254 **mistake** 1 [mɪˈsteɪk] n. 错误; 误会; 过失 vt. 弄错; 误解 vi. 弄错; 误解
- 255 **money** 1 [ˈmʌni] n. 钱; 货币; 财富 n. (Money)人名; (英)莫尼; (西、法)莫内
- 256 **morning** 1 [ˈmɔ:niŋ] n. 早晨; 黎明; 初期
- 257 **motivation** 1 [ˌməʊtiˈveɪʃən] n. 动机; 积极性; 推动
- 258 **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

- 259 **myself** 1 [ˈmaɪself] pron.我自己；我亲自；我的正常的健康状况和正常情绪
- 260 **natural** 1 [ˈnætʃərəl] adj.自然的；物质的；天生的；不做作的 n.自然的事情；白痴；本位音 n.(Natural)人名；(西)纳图拉尔
- 261 **nearly** 1 [ˈniəli] adv.差不多，几乎；密切地
- 262 **never** 1 [ˈnevə] adv.从未；决不
- 263 **nothing** 1 [ˈnʌθɪŋ] neg.没什么；毫无 n.无；零；不关紧要之事 adv.毫不；决不 pron.无事；无物 int.什么也没有
- 264 **occasion** 1 [əˈkeɪʒən, əu-] n.时机，机会；场合；理由 vt.引起，惹起
- 265 **occasions** 1 [əˈkeɪʒn] n.场合；时机；理由；机会；盛大场面 vt.引起；致使
- 266 **offer** 1 [ˈɒfə] vt.提供；出价；试图 n.提议；出价；意图；录取通知书 vi.提议；出现；献祭；求婚
- 267 **once** 1 [wʌns] adv.一次；曾经 conj.一旦 n.一次，一回
- 268 **ones** 1 [wʌnz] n.刻录软件
- 269 **only** 1 [ˈəʊnli] adv.只，仅仅；不料 adj.唯一的，仅有的；最合适的 conj.但是；不过；可是
- 270 **opportunity** 1 [ˌɒpəˈtjuːnɪti] n.时机，机会
- 271 **ourselves** 1 [ˌaʊəˈselvz, ə-] pron.我们自己；我们亲自
- 272 **own** 1 [aʊn] vt.拥有；承认 vi.承认 adj.自己的；特有的 n.自己的 n.(Own)人名；(阿拉伯)奥恩
- 273 **part** 1 n.部分；角色；零件；一些；片段 vt.分离；分配；分开 vi.断裂；分手 adv.部分地 adj.部分的 n.(Part)人名；(英、瑞典)帕特；(泰)巴；(法)帕尔
- 274 **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
- 275 **period** 1 [ˈpɪəriəd] n.周期，期间；时期；月经；课时；（语法学）句点，句号 adj.某一时代的
- 276 **personal** 1 [ˈpɜːsənl] adj.个人的；身体的；亲自的 n.人事消息栏；人称代名词
- 277 **piece** 1 [piːs] n.块；件；篇；硬币 vt.修补；接合；凑合
- 278 **plan** 1 [plæn] n.计划；平面图 vt.计划；设计；打算 vi.计划；打算 n.(Plan)人名；(瑞典)普兰；(法)普朗
- 279 **planners** 1 [pˈlænəz] 规划师
- 280 **plans** 1 [pˈlænɪz] n. 预划；平面图 名词plan的复数形式.
- 281 **popular** 1 [ˈpɒpjələ] adj.流行的，通俗的；受欢迎的；大众的；普及的
- 282 **pounds** 1 [paʊnd] n. 磅；英镑 n.（汽车）扣押所；宠物收留所 vt. 捣碎；敲打；连续猛击 vi. 咚咚地走；怦怦地响
- 283 **powerful** 1 [ˈpaʊəfʊl] adj.强大的；强有力的 adv.很；非常
- 284 **psychologist** 1 [psaɪˈkɒlədʒɪst] n.心理学家，心理学者
- 285 **published** 1 [ˈpʌblɪʃ] v. 出版；发行；公开发表
- 286 **put** 1 [put] vt.放；表达；移动；安置；赋予 vi.出发；击；航行；发芽 n.掷；笨蛋；射击；怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名；(泰、緬)布
- 287 **quit** 1 [kwɪt] vt.离开；放弃；停止；使...解除 vi.离开；辞职；停止 n.离开；[计]退出 adj.摆脱了...的；已经了结的 n.(Quit)人名；(英)奎特
- 288 **quite** 1 [kwaɪt] adv.很；相当；完全
- 289 **re** 1 [rei, ri:] prep.再，重新 abbr. 修订版（revised edition）；回复，答复（reply） n.(Re)人名；(英、意、塞)雷
- 290 **reach** 1 [ri:tʃ] vi.达到；延伸；伸出手；传开 vt.达到；影响；抵达；伸出 n.范围；延伸；河段；横风行驶 n.(Reach)人名；(東)列
- 291 **reaching** 1 [ri:tʃɪŋ] v. 到达；伸出；达成；取得联系；延伸；（伸手）去够 n. 范围；影响力；河段；等级
- 292 **recently** 1 [ˈriːsəntli] adv.最近；新近
- 293 **reduce** 1 [rɪˈdjuːs, -ˈdʊːs] vt.减少；降低；使处于；把...分解 vi.减少；缩小；归纳为
- 294 **reminders** 1 [rɪˈmaɪndəz] n. 提醒，催函，催款单（reminder的复数形式）
- 295 **renewal** 1 [rɪˈnjuːəl] n.更新，恢复；复兴；补充；革新；续借；重申
- 296 **repeated** 1 [rɪˈpiːtɪd] adj.再三的，反复的 v.重复；复述（repeat的过去分词）
- 297 **reported** 1 [rɪˈpɔːtɪd] adj.报告的；据报道的 v.报道（report的过去分词）；报告；记录
- 298 **require** 1 [rɪˈkwaɪə] vt.需要；要求；命令
- 299 **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]
- 300 **rest** 1 [rest] vt.使休息，使轻松；把...寄托于 n.休息，静止；休息时间；剩余部分；支架 vi.休息；静止；依赖；安置 n.(Rest)人名；(英、德、俄、捷、荷)雷斯特
- 301 **result** 1 [rɪˈzʌlt] n.结果；成绩；答案；比赛结果 vi.结果；导致；产生
- 302 **review** 1 [rɪˈvjuː] n.回顾；复习；评论；检讨；检阅 vt.回顾；检查；复审 vi.回顾；复习功课；写评论
- 303 **reviewing** 1 [rɪˈvjuːɪŋ] n. 复习；回顾；检讨；评审 vt. 检阅；评论；温习；检讨 vi. 写评论

- 304 **right** 1 [raɪt] adj.正确的;直接的;右方的 vi.复正;恢复平稳 n.正确;右边;正义 adv.正确地;恰当地;彻底地 vt.纠正 n.(Right)人名;(英)赖特
- 305 **running** 1 [ˈrʌnɪŋ] n.运转;赛跑;流出 adj.连续的;流动的;跑着的;运转着的 v.跑;运转(run的ing形式);行驶 n.(Running)人名;(英)朗宁
- 306 **scientist** 1 [ˈsaɪəntɪst] n.科学家
- 307 **scientists** 1 [ˈsaɪəntɪsts] n. 科学家 (scientist的复数形式)
- 308 **season** 1 [ˈsiːzən] n.时期;季节;赛季 vt.给...调味;使适应 vi.变得成熟;变干燥
- 309 **see** 1 vt.看见;理解;领会;觉察;拜访 vi.看;看见;领会 n.(See)人名;(英)西伊;(柬)塞;(德)泽
- 310 **seem** 1 [si:m] vi.似乎;像是;装作 n.(Seem)人名;(英)西姆
- 311 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该;就;可能;将要
- 312 **shown** 1 [ˈʃəʊn] v.解释(show的过去分词);给予;表露
- 313 **sign** 1 n.迹象;符号;记号;手势;指示牌 vi.签署;签名 vt.签署;示意
- 314 **simply** 1 [ˈsɪmpli] adv.简单地;仅仅;简直;朴素地;坦白地
- 315 **smartphone** 1 英 [ˈsmɑːtfoʊn] 美 [ˈsmɑːrtfoʊn] n. Microsoft开发的新一代手机操作系统平台;智能手机
- 316 **society** 1 [səˈsaɪəti] n.社会;交往;社团;社交界
- 317 **someone** 1 [ˈsʌm,wʌn,-wən] pron.有人,某人
- 318 **something** 1 [ˈsʌmθɪŋ] 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
- 319 **special** 1 [ˈspeʃəl] n.特使,特派人员;特刊;特色菜;专车;特价商品 adj.特别的;专门的,专用的
- 320 **spent** 1 [spent] adj.耗尽了;精疲力尽的 v.花费(spend的过去分词);浪费;耗费
- 321 **starts** 1 [sˈtɑːts] v.开始;启动;开创(start的第三人称单数形式) n.开始;开创(名词start的复数形式)
- 322 **studies** 1 [ˈstʌdɪz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 323 **succeed** 1 [səkˈsiːd] vi.成功;继承;继任;兴旺 vt.继承;接替;继...之后
- 324 **successful** 1 [səkˈsesfʊl] adj.成功的;一帆风顺的
- 325 **successfully** 1 [səkˈsesfəli] adv.成功地;顺利地
- 326 **support** 1 [səˈpɔːt] 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
- 327 **sweet** 1 [swi:t] adj.甜的;悦耳的;芳香的;亲切的 n.糖果;乐趣;芳香;宝贝(俚)酷毙了 n.(Sweet)人名;(英)斯威特
- 328 **sympathy** 1 [ˈsɪmpəθi] n.同情;慰问;赞同
- 329 **take** 1 vt.拿,取;采取;接受(礼物等);买,花费;耗费(时间等) vi.拿;获得 n.捕获量;看法;利益,盈益;(入场券的)售得金额
- 330 **tamara** 1 [təˈmæərə] n.塔玛拉(女子名)
- 331 **targets** 1 英 [ˈtɑːɡɪt] 美 [ˈtɑːrɡɪt] n.目标;对象;靶 vt.把...作为目标;瞄准
- 332 **task** 1 [tɑːsk, tæsk] vt.分派任务 n.工作,作业;任务
- 333 **technology** 1 [tekˈnɒlədʒi] n.技术;工艺;术语
- 334 **tension** 1 [ˈtenʃən] n.张力,拉力;紧张,不安;电压 vt.使紧张;使拉紧
- 335 **texts** 1 [ˈteksts] n.正文;原文;课文;课本 名词text的复数形式.
- 336 **them** 1 [ðem, 弱 ðəm, ðm] pron.他们;它们;她们 n.(Them)人名;(老)探
- 337 **these** 1 [ðiːz] pron.这些 adj.这些的
- 338 **thinking** 1 [ˈθɪŋkɪŋ] adj.思考的;思想的;有理性的;好思考的 n.思考;思想;想法;意见;见解 v.思考(think的现在分词)
- 339 **those** 1 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些(that的复数)
- 340 **thus** 1 adv.因此;从而;这样;如此 conj.因此
- 341 **timers** 1 n.定时器;计时器;定时装置(timer的复数形式)
- 342 **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
- 343 **towards** 1 [təˈwɔːdz, tu-, ˈtəʊədz, twɔːdz] prep.朝,向;对于;有助于
- 344 **trade** 1 [treɪd] n.贸易,交易;行业;职业 vi.交易,买卖;以物易物 vt.用...进行交换
- 345 **trying** 1 [ˈtraɪɪŋ] adj.难受的;难堪的;费劲的;令人厌烦的 v.尝试(try的ing形式);试验
- 346 **unhealthy** 1 [ˌʌnˈhelθi] adj.不健康的;危险的;有害身心健康的
- 347 **using** 1 n.使用;利用 v.使用(use的ing形式)
- 348 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv.通常,经常

- 349 **Washington** 1 ['wɒʃɪŋtən] n.华盛顿 (美国州名, 美国城市名, 美国第一任总统, 姓氏)
- 350 **ways** 1 [weɪz] n.方法 (way的复数); 滑路 n.(Ways)人名; (吉布)瓦伊斯
- 351 **week** 1 [wi:k] n.周, 星期
- 352 **weekends** 1 [ˌwi:k'ends, 'wi:kendz] adv.在每周末 n.周末 (weekend的复数)
- 353 **weight** 1 [weɪt] n.重量, 重力; 负担; 砝码; 重要性 vt.加重量子, 使变重 n.(Weight)人名; (英)韦特; (捷)魏格特
- 354 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 355 **winter** 1 ['wɪntə] n.冬季; 年岁; 萧条期 vi.过冬 adj.冬天的; 越冬的 n.(Winter)人名; (英、德、匈、罗、捷、西、芬、瑞典、法)温特
- 356 **within** 1 [wɪðɪn, wɪ'θɪn] prep.在...之内 adv.在内部 n.里面
- 357 **words** 1 [wɜ:dz] n.[计]字 (word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达 (word的三单形式)
- 358 **worked** 1 [wɜ:kt] adj.处理过的; 制造好的; 耕种过的 v.工作 (work的过去式和过去分词)
- 359 **world** 1 n.世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活
- 360 **worry** 1 ['wʌri, 'wɜ:ri] n.担心; 烦恼; 撕咬 vt.担心; 发愁; 折磨 vi.担心; 烦恼; 撕咬
- 361 **would** 1 [wʊd, wəʊd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 362 **wrong** 1 adv.错误地; 邪恶地, 不当地 n.坏事; 不公正 adj.错误的; 失常的; 不适当的 vt.委屈; 无理地对待; 诽谤 n.(Wrong)人名; (英)朗
- 363 **York** 1 [jɔ:k] n.约克郡; 约克王朝

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn