

2021年6月·第1套英语四级写作·题目、范文与解析

PROMPT & MODEL ESSAY • 写作题和范文

写作题和范文

本页写作题面、参考范文与逐段解析由懒笔记基于2021年6月·第1套 英语四级写作原卷整理。与试卷排版同一卷面：完整写作要求（Directions，含主题、文体、词数与署名约束）连续排印。写作是生产性任务、无 ABCD 标准答案——题面即整道题；卷面下方直接给出满足全部硬约束的参考范文、整篇中译与逐段拆解。

真题卷第1套(2021-06) • 四级

Part I

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to write an essay titled "Are people becoming addicted to technology?". The statement given below is for your reference. You should write at least 120 words but no more than 180 words.

Numerous studies claim that addiction to technology is real and it has the same effect on the brain as drug addiction.

【参考范文·139 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

Are people becoming addicted to technology? My answer is a definite yes. As numerous studies claim that addiction to technology is real, this problem deserves our serious attention.

Signs of such addiction are everywhere in daily life. Many people check their smartphones the moment they wake up and keep scrolling short videos until midnight. While technology is designed to make life easier, an increasing number of us feel anxious once we are separated from our screens. As a result, real conversations, sleep and study are all disturbed, which shows that our reliance has quietly turned into dependence.

In my view, therefore, people are indeed getting hooked on technology. However, this does not mean we should abandon it. What matters is to use technology in a rational way, setting limits on screen time and leaving room for the real world.

【参考译文】

人们正在对技术上瘾吗？我的回答是肯定的。既然大量研究都声称技术成瘾真实存在，这个问题就值得我们认真对待。

这种上瘾的迹象在日常生活中随处可见。很多人一睁眼就摸手机，晚上刷短视频刷到半夜。尽管技术本是为了让生活更方便，越来越多的人一旦离开屏幕就感到焦虑。结果是，真实的交流、睡眠和学习都受到了干扰，这说明我们的依赖已经悄悄变成了成瘾。

因此，在我看来，人们的确正在被技术‘套牢’。然而，这并不意味着我们应当抛弃它。关键在于理性地使用技术：给屏幕时间设定上限，也给现实世界留出一席之地。

【第1段】开门见山表态到位。首句直接回应标题问句、用 My answer is a definite yes 亮立场，落实了‘开门见山表态’；再借 As numerous studies claim ... 化用参考素材引出话题，避免了整段照抄。

【第2段】现象分析两不缺。先用 check their smartphones the moment they wake up 等具体画面摆现象，再用 While ... 让步转折、As a result ... which shows that ... 因果回扣，完整走了‘现象—分析—回扣’三步，没停在罗列现象。

【第3段】重申加建议收束。用 people are indeed getting hooked 换词重申立场，再以 However ... what matters is to ... 退一步给出设屏幕时间上限的建议，落实了‘重申+落地建议’，首尾呼应。

ANALYSIS • 审题与立意

这道题到底要写什么、立意是什么

动笔前先钉死本题的核心写作任务与读者语域，再定中心立意与要展开的要点——这些是本题特有的内容判断，不是通用套路。

核心任务

就‘是否上瘾’明确表态

本题要求以 Are people becoming addicted to technology? 为题写一篇议论文，全文必须正面回答这个是非问、给出一个清楚的立场，不能只堆技术的利弊却不表态。

读者 • 语域

面向阅卷人的正式书面语

题目没有设定具体收信人，属纯议论大作文，按面向阅卷人的正式书面语来写即可：不用加称呼与落款，但要避免口语缩写和网络用语，保持四级作文该有的书面正式度。

中心立意

旗帜鲜明答‘是，正在上瘾’

中心立场：人们确实正在对技术上瘾。开篇可借 Numerous studies claim that addiction to technology is real and it has the same effect on the brain as drug addiction 这句参考素材引出话题或作论据，但只当引子，主体论证要自己展开，不能整段照抄。

要展开的要点

1. 日常刷屏的沉迷现象

从贴近生活的场景取材：睡醒第一件事是摸手机、睡前刷短视频到半夜、走路吃饭都低头看屏。这些具体画面正是‘正在上瘾’最直观的证据，比空喊一句技术无处不在有说服力。

2. 上瘾带来的真实代价

点明危害才算回答了‘为什么算上瘾’：离开屏幕就焦虑、睡眠和面对面交流被挤占、学习分心。这与参考素材说的 the same effect on the brain as drug addiction 相呼应，把‘依赖’升级为‘上瘾’。

3. 理性使用的对策

结尾给出一条落地建议——给屏幕时间设上限、把注意力留一部分给现实世界，让文章从‘诊断问题’走到‘给出态度’，收束更完整。

STRUCTURE • 谋篇与逐段

怎么分段、每段写什么、能套哪些句架

按写作家族给出现成的段落框架（每段承担什么功能），并为每段配可直接套用的 功能句架（留出填本题内容的空位）。段序与上方参考范文——对应。

第 1 段 回应问句 + 亮立场

针对 Are people becoming addicted to technology? 直接给出‘是’的回答，并借参考研究引出话题。

第 2 段 现象 + 影响论证

先摆日常刷屏的具体现象，再用让步转折与因果句点出它造成的代价，把‘算上瘾’论证清楚。

第 3 段 重申 + 理性建议

换一种说法重申‘正在上瘾’的立场，退一步补上理性使用技术的建议收尾。

第 1 段 答‘是’并引出话题

正面回答 Are people becoming addicted to technology?: 是的。随后化用参考素材, 说明既然研究都称技术成瘾真实存在, 这个问题值得重视。

直接表态句架 · My answer is a definite yes/no. —— 用一句斩钉截铁地回应标题问句, 把立场钉死。

引素材入题句架 · As [背景/研究] ..., this problem deserves our serious attention. —— 借背景把话题自然引进来。

第 2 段 刷屏现象 + 代价

现象层: 睡醒先摸手机、刷短视频到半夜; 分析层: 离开屏幕就焦虑, 交流、睡眠、学习被挤占; 回扣: 依赖已悄悄变成 dependence, 正对应参考素材说的成瘾。

举现象过渡句架 · Signs of ... are everywhere in daily life: many people ... —— 由概括一句领起, 再落到具体画面。

让步转折 · While ..., an increasing number of us ... —— 先承认技术的好处, 再转折点出问题所在。

因果回扣句架 · As a result, ..., which shows that ... —— 用结果句点明危害并把话题拉回中心论点。

第3段 重申立场 + 理性用技术

重申人们确实正在被技术‘套牢’；随后转折说明这不等于要抛弃技术，关键是理性使用：限制屏幕时间、把注意力留一部分给现实世界。

换词重申句架 · In my view, therefore, ... are indeed ... —— 用同义表达重申立场，避免与首段雷同。

退一步给建议句架 · However, this does not mean we should ...; what matters is to ... —— 先退一步再给出落地建议收尾。

REVIEW · 自检避坑

本题在四个评分维度怎样算达标、容易在哪丢分

按阅卷四维（内容切题 / 结构连贯 / 语言准确 / 字数格式）给出本题达标要点，并把最容易踩的低分写法摆出来 + 给改法 —— 这是写作版的「狠拆诱人错项」。

内容切题

全程扣住是非问

本题最关键是全篇扣住 Are people becoming addicted to technology? 表态，本范文首段答‘是’、末段重申，切题稳；最易失分处是只写好处坏处却不回答是否上瘾。

结构连贯

让步转折 + 因果成链

本题要把‘上瘾表现’和‘为什么算上瘾’讲清，靠 while、as a result 这类衔接把现象与危害连成因果链；易失分处是句子各说各的、缺过渡。

语言准确

现在时 + 准确搭配

本题谈普遍现象通篇用一般现在时，注意 addicted to、hooked on、separated from 这些介词搭配别错；易失分处是硬套大词却搭配出错。

字数格式

卡死上下限不越界

本题词数区间是硬约束 You should write at least 120 words but no more than 180 words，低于下限或高于上限都失分，务必在这个区间内收笔。

整段照抄参考句

反面示例：全篇反复写 Studies claim that addiction to technology is real and it has the same effect on the brain as drug addiction，几乎照抄题干。修正：把它压成一句引子，如 As some studies warn, technology can be as addictive as drugs，其余用自己的现象和分析展开。

只谈利弊不表态

反面示例：Technology brings convenience, but it also causes some problems，全篇如此却始终不说人们是否正在上瘾。修正：结尾明确落定，如 Therefore, I firmly believe that people are indeed becoming addicted to technology。

举例空泛无细节

反面示例：Technology is everywhere and everyone uses it a lot，读者看不到任何具体行为。修正：换成可感细节，如 Many students scroll short videos in bed until after midnight，让论证立得住。

重复凑字数

反面示例：为凑词把 People are addicted to technology 反复用三种说法写三遍。修正：删去重复，改补一条新内容，如指出上瘾如何挤占睡眠：Many people stay up late scrolling and feel tired the next day。

英语四级 2021年6月·第1套 · 全卷构成

Part I	写作	本题
Part II	听力	题目解析 →
Part III Section A	完形填空（选词填空）	题目解析 →
Part III Section B	长篇阅读（信息匹配）	题目解析 →
Part III Section C (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part III Section C (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part IV	汉译英（段落翻译）	题目解析 →