

2022年12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2022年12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(2022-12) • 四级

Part I

Directions: *In this task, you are to write an essay on the role of physical exercise in achieving success at college. You will have 30 minutes for the task. You should write at least 120 words but no more than 180 words.*

【参考范文 • 169 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

While many college students bury themselves in books and treat workouts as a waste of time, it is often overlooked that physical exercise plays an indispensable role in achieving success at college. In my view, staying active is not the enemy of study but its solid foundation.

First, regular exercise strengthens the body and guarantees the energy that intense coursework demands. A student who jogs every morning is more likely to stay focused through back-to-back lectures than one who never moves. Moreover, working out is a powerful way to relieve stress. When exams and job hunting pile up, a quick run on the track can wash away tension and rebuild mental resilience. In addition, sticking to a fixed exercise routine cultivates self-discipline, and this habit naturally transfers to managing study plans on time.

In short, physical exercise is by no means a distraction; rather, it is the cornerstone of college success. Therefore, every student is advised to fit regular workouts into daily life before body and mind break down.

【参考译文】

当许多大学生埋头书本、把锻炼当作浪费时间时，人们常常忽视：体育锻炼在大学取得成功中扮演着不可或缺的角色。在我看来，保持运动并非学习的敌人，而是它坚实的根基。

首先，规律锻炼能强健体魄，保障密集课业所需要的精力。一个每天晨跑的学生，比一个从不运动的学生更可能在连堂课中保持专注。此外，锻炼是缓解压力的有力方式。当考试和求职接踵而来，操场上一次短跑就能驱散紧张、重建心理韧性。另外，坚持固定的锻炼作息能培养自律，而这一习惯会自然迁移到按时管理学习计划上。

简而言之，体育锻炼绝非干扰，而是大学成功的基石。因此，建议每位同学在身心垮掉之前，就把规律锻炼纳入日常生活。

【第1段】现象引入加亮立场。本段先用 While many college students bury themselves in books 引出忽视锻炼的普遍现象，再用 physical exercise plays an indispensable role in achieving success at college 斩钉截铁亮出立场，落实了第一段『亮明立场』的功能，且把题眼 role 直接写进首段。

【第2段】三角度各带场景。本段用 First / Moreover / In addition 串起身体、心理、自律三个角度，每个角度都配了校园场景（晨跑保持专注、操场短跑驱散紧张、固定作息培养自律），落实了『主题句加理由加例子加小结』的论证方法，避免了只喊口号。

【第3段】否定误解再呼吁。本段用 by no means a distraction; rather, it is the cornerstone 否定误解、重申立场，再用 every student is advised to fit regular workouts into daily life 发出行动呼吁，落实了结尾段『重申加呼吁』的功能。

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

论锻炼对大学成功的作用

一句话钉死：本篇要论证体育锻炼在大学取得成功中扮演的角色，即 the role of physical exercise in achieving success at college。重心是『作用』，不是『锻炼方法』也不是『我爱的运动』。

读者 • 语域

面向阅卷人的正式书面语

题目要求 write an essay，没有指定收信人，因此无须称呼与署名，用面向阅卷人的正式议论文语体即可：少用口语缩写、多用完整句与逻辑连接词，体现论说的条理。

中心立意

锻炼是大学成功的基石

中心论点：体育锻炼并非课业的对立面，而是支撑大学成功的基石。它直接回应 the role of physical exercise in achieving success at college 中的 role，亮明『不可或缺』的立场。

要展开的要点

1. 强健体魄保障学习精力

锻炼增强体质、提升专注与续航力，让学生扛得住备考与连堂课，这是大学成功的体力底盘——直接服务于 achieving success at college。

2. 运动缓解压力提升心理韧性

考试、社团、求职的多重压力下，规律运动能释放紧张、稳定情绪，使人保持清醒与抗挫力，是学业可持续的心理保障。

3. 坚持锻炼磨炼自律品格

每日定时锻炼需要自我管理，这份自律与团队运动里的协作精神会迁移到学习中，转化为按计划推进任务的能力，呼应题目所问的 role。

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 亮明立场

开门见山指出体育锻炼对大学成功不可或缺，呼应 the role of physical exercise in achieving success at college，为全文定调。

第 2 段 分角度论证

从身体、心理、自律三个角度论证锻炼如何助力 achieving success at college，每个角度配一个具体校园场景。

第 3 段 重申并呼吁

重申锻炼是大学成功的基石，呼吁同学把锻炼纳入日常，收束全文。

第 1 段 锻炼是大学成功的关键

落点：承认许多大学生埋头课业、忽视锻炼，随即转折点明体育锻炼其实是 achieving success at college 的关键支撑，亮出全篇立场。

引出话题 · While many students tend to ____, it is often overlooked that _____. (用一个普遍现象引出，再带出被忽视的真相)

亮明立场 · In my view, ____ plays an indispensable role in _____. (直接表态，填入本题的『锻炼』与『大学成功』)

第 2 段 身体心理自律三角度

落点：角度一，规律锻炼强健体魄、保障应对密集课业的精力；角度二，运动缓解考试与求职压力、提升心理韧性；角度三，坚持锻炼磨练自律并迁移到学习。三点共同支撑 the role of physical exercise，每点各配一个校园场景。

首个分论点 · First, regular ____ helps students ____, which _____. (first 引出第一角度，which 从句回扣中心)

递进添角度 · Moreover / In addition, ____ also _____. (moreover 自然加上第二、三个角度，避免角度间断裂)

举例落地 · For instance, a student who ____ is more likely to _____. (用一个具体场景把抽象观点坐实)

第3段 重申基石并呼吁行动

落点：重申体育锻炼是 achieving success at college 不可或缺的基石，呼吁同学主动把锻炼纳入日常作息，而非等到身心透支才补救。

重申中心 · In short, ____ is by no means ____; rather, it is _____. (用 by no means 否定误解、rather 给出正解，重申立场)

行动呼吁 · Therefore, every student is advised to _____. (以建议句收尾，发出号召)

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

句句回扣作用

本题达标要点是每个角度都要落回 the role of physical exercise in achieving success at college，最易失分处是写着写着滑向『如何制定锻炼计划』，与 role 脱钩。

结构连贯

三段路标清晰

本题用 First / Moreover / In addition 串起三个角度、用 In short 收尾即可，达到 write an essay 所要求的议论文条理；易失分处是论证段三个角度并排堆放、缺过渡。

语言准确

锻炼一词多样表达

本题把 physical exercise 换着用 working out / staying active / regular exercise，避免通篇一个词；适当用 by no means、rather 等句式提升档次，但别为炫技堆砌生僻词。

字数格式

守住120到180

本题硬性要求 write at least 120 words but no more than 180 words，范文词数正落在区间内；低于 120 或高于 180 都直接失分，是最不该犯的错。

写成锻炼方法

反面示例：『To stay healthy, you should run three times a week and eat more vegetables.』——这是在教人怎么锻炼，完全没碰 the role of physical exercise in achieving success at college 里的 role。改法：换成『Running regularly keeps students energetic enough to handle heavy coursework.』，把动作改成『对大学成功的作用』。

只喊口号无例证

反面示例：『Exercise is very important. It is good for us. We should all do exercise because it helps a lot.』——三句都在重复『重要』，没有任何论证，且在注水凑字。改法：换成带场景的论证，如『A student who jogs every morning stays focused through back-to-back lectures.』

中式英语逐字直译

反面示例：『Open exercise can let your body become more strong and study very high.』——『open exercise』『study very high』都是逐字硬翻，不成英文。改法：用地道搭配重写，如『Regular exercise builds a stronger body and boosts academic performance.』

英语四级 2022年12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 →