

# 2022年12月·第2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2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2套(2022-12) • 四级

Part I

**Directions:** *In this task, you are to write an essay on the importance of developing a healthy lifestyle among college students. 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·155词】** 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

A healthy lifestyle plays a vital role in the life of every college student. As campus life grows busier with assignments and screens, I firmly believe that keeping fit, eating well and sleeping regularly is not a trivial habit but the very foundation of a successful university experience.

For one thing, a sound body directly boosts learning efficiency. A student who stays up all night rushing a due date and lives on takeout will struggle to concentrate the next morning, while regular exercise and balanced meals keep the mind sharp in class. For another, a healthy routine stabilizes our emotions. Sitting still for hours breeds anxiety, whereas a short run often washes away the pressure of exams and eases loneliness far from home.

In conclusion, a healthy lifestyle is not optional but essential for college students. The sooner we build it, the more energy and confidence we will carry into our studies and future lives.

**【参考译文】**

健康的生活方式在每一位大学生的生活中都起着至关重要的作用。随着课业与屏幕让校园生活越来越忙，我坚信保持锻炼、好好吃饭、规律睡眠并非无关紧要的小习惯，而是成功大学生活的根基。

一方面，健康的身体直接提升学习效率。一个通宵赶due、靠外卖度日的学生第二天很难集中注意力，而规律的锻炼和均衡的饮食能让人上课时头脑清醒。另一方面，健康的作息能稳定我们的情绪。久坐数小时会滋生焦虑，而一次短跑往往能冲走考试的压力、缓解远离家乡的孤独。

总之，健康的生活方式对大学生而言不是可选项，而是必需品。我们越早养成它，就能带着越多的精力与自信投入学业和未来的人生。

【第 1 段】观点前置立中心。首句 A healthy lifestyle plays a vital role 直接落实「亮明重要性观点」句架，观点前置；第二句用 not a trivial habit but the very foundation 抬高立场，完成 outline 的「开门见山亮立场」功能。

【第 2 段】两理由各配场景。用 For one thing / For another 领起效率与情绪两个分论点，各配 stays up all night rushing a due date、lives on takeout、Sitting still for hours 等大学生场景，并用 while / whereas 做对比，落实「理由加场景例证」，论证不空。

【第 3 段】重申加升华收束。In conclusion 换词重申 not optional but essential，再用 The sooner we build it, the more ... 升华成呼吁，落实「重申升华呼吁」功能，结尾不烂尾。

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

### 论证健康生活方式对大学生的重要性

任务动词是 essay，限定语是 write an essay on the importance of developing a healthy lifestyle among college students。核心不是介绍怎么保持健康，而是论证「为什么它对大学生这一群体重要」——题眼是 importance 与 college students，全文的每个理由都要回答「为什么重要」，而不是罗列做法。

读者 • 语域

### 写给阅卷人的正式书面语

本题是纯议论 essay，没有具体收信人，读者就是阅卷老师。因此用面向阅卷人的正式书面语即可：不用书信称呼、不用口语缩写堆砌，观点鲜明、句式规整。无需强加身份或署名，把力气花在论证清晰上。

中心立意

### 健康生活方式是大学成功的根基

中心论点：对大学生而言，健康的生活方式不是可有可无的习惯，而是学业与成长的根基。它直接呼应题眼 the importance of developing a healthy lifestyle，且把落点钉在「大学生」这一主体上，立场旗帜鲜明。

要展开的要点

### 1. 健康身体提升学习效率

第一个理由——身体状态直接决定学习效率。对着 college students 追问「为什么重要」，最贴身的回答就是：睡好吃好、坚持锻炼的人上课更专注，学习产出更高。

### 2. 规律作息稳定情绪心理

第二个理由——健康作息稳住情绪与心理。久坐不动、外卖度日容易焦虑，而规律运动能缓解考试压力与离家孤独感，这是大学生活里可感的真实收益。

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一一对应。

### 第 1 段 开门见山亮立场

首段直接抛出中心论点：健康生活方式对大学生至关重要，是学业成功的根基，让阅卷人第一眼抓到观点。

### 第 2 段 两理由配例证展开

主体段用 For one thing / For another 领起两个分论点，各配一个大学生场景细节做论据，正面论证「为什么重要」。

### 第 3 段 重申升华呼吁

尾段重申立场并升华：越早养成越受益，把论证收束成一句有力的呼吁。

## 第 1 段 健康生活方式是大学成功的根基

落点：先一句 A healthy lifestyle plays a vital role 亮明对 college students 至关重要，再用「课业与屏幕让校园生活越来越忙」做背景，收到「它不是小习惯而是根基」这一立场。

**亮明重要性观点** · \_\_\_\_ plays a vital role in \_\_\_\_\_. (把「健康生活方式」填主语、「大学生的成长/学业」填对象，一句话钉住重要性)

**背景铺垫引出** · As \_\_\_\_ grows busier with \_\_\_\_, I firmly believe that \_\_\_\_ is not merely \_\_\_\_ but the foundation of \_\_\_\_\_. (前半填校园背景，后半用「不是.....而是.....」抬高立场)

## 第 2 段 效率与情绪两个理由落地

落点：理由一「健康身体提升学习效率」，配「熬夜赶 due、靠外卖度日的人第二天难以专注」做反例；理由二「规律作息稳定情绪」，配「久坐生焦虑、短跑缓解考试压力与离家孤独」做对比，都紧扣 developing a healthy lifestyle among college students。

**并列引出理由** · For one thing, \_\_\_\_\_. For another, \_\_\_\_\_. (两句分别领起两个分论点，结构清爽)

**对比式举例** · A student who \_\_\_\_ will \_\_\_\_, while \_\_\_\_ keep(s) \_\_\_\_\_. (前半写不健康的后果，while 后写健康的好处，形成对比论证)

**让步转折加层次** · \_\_\_\_, whereas \_\_\_\_\_. (用 whereas 把负面情形与正面收益对照，增加论证层次)

### 第3段 重申根基地位并呼吁尽早养成

落点：先重申「健康生活方式对大学生不是可选项而是必需」，再升华「越早养成，就能带更多精力与自信进入学业和未来」，回扣中心、发出呼吁。

**收束重申立场** · In conclusion, \_\_\_\_ is not optional but essential for \_\_\_\_\_. (换词重申，避免与首段重复)

**递进式升华呼吁** · The sooner we \_\_\_\_, the more \_\_\_\_ we will \_\_\_\_\_. (用「越早……越……」把观点推向行动号召)

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

#### 紧扣重要性 with 大学生

本题最易失分处是写成「怎么保持健康」的做法清单，忽略题眼。范文两个理由都在答「为什么重要」，且都锚定 college students，切题过关。

#### 结构连贯

#### 三段清晰衔接自然

本题达标要点是三段各司其职、主体段用并列与对比连接词过渡。易失分处是通篇一段或段落功能混乱，务必让阅卷人一眼看清结构。

#### 语言准确

#### 搭配地道句式有层次

本题可用 plays a vital role in、not ... but ...、while / whereas 等提升表达；易失分处是中式英语逐字直译，宁可句子简单也别写错。

#### 字数格式

#### 落在硬性区间内

本题硬约束 You should write at least 120 words but no more than 180 words，既不能写成两段太短，也不能堆例超上限。自查时数一遍词数、确认三段齐全即可。

### 空喊口号无例证

反面示例：We should keep healthy. Health is very important. We should do sports and sleep well. (三句都是口号、没有一个理由和例证)。改成：A student who stays up all night rushing a due date will struggle to concentrate the next morning. (用具体场景证明健康为何重要)。

### 写成做法清单跑题

反面示例：First, go to bed early. Second, eat more vegetables. Third, exercise every day. (纯做法清单，避开了题眼 importance)。改成：A healthy routine boosts learning efficiency and eases anxiety, which is why it matters so much to college students. (落到「为什么重要」)。

### 开篇不表态埋观点

反面示例：Nowadays, many things are changing in our life, and people talk about many topics every day. (绕圈子、迟迟不表态)。改成：A healthy lifestyle is essential for every college student. (首句就把立场亮出来)。

### 同义反复注水超标

反面示例：Health is important. A healthy life is important. Being healthy is really very important for us. (三句同义反复凑字数)。改成：A healthy lifestyle is important because it keeps our body strong and our mind focused. (一句说清、给出原因)。

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