

2023年3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2023年3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(2023-03) • 四级

Part I

Directions: Suppose you have taken part in a career planning seminar. Write an account of the seminar and summarize what you have learned from it. You should write at least 120 words but no more than 180 words.

【参考范文 • 170 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

Last week, our university held a career planning seminar in the lecture hall, which attracted a large number of students who are about to face job hunting. The lecture was delivered by an experienced human resources manager, who has helped many graduates find suitable jobs.

During the seminar, the speaker focused on how to plan a career and pointed out that many graduates feel lost simply because they have never planned ahead. He suggested that we should first recognize our own interests and strengths, then set clear and realistic goals, and finally start to build up relevant skills as early as possible. What impressed me most was a real story about a student who got an ideal offer through years of careful preparation.

This seminar made me realize that career planning should never be put off until graduation. From now on, I will think seriously about what I really want and take small steps toward my goals instead of drifting along. After all, a well-planned future begins with action today.

【参考译文】

上周，我们学校在阶梯教室举办了一场职业规划讲座，吸引了大批即将面临求职的同学。讲座由一位经验丰富的人力资源经理主讲，他曾帮助许多毕业生找到合适的工作。

讲座中，主讲人重点讲了如何规划职业，并指出许多毕业生之所以感到迷茫，仅仅是因为他们从未提前规划。他建议我们首先认清自己的兴趣与长处，然后设定清晰而现实的目标，最后尽早开始积累相关技能。让我印象最深的是一个真实故事：一位学生通过多年精心准备拿到了理想的录用通知。

这场讲座让我意识到，职业规划绝不应拖到毕业才做。从现在起，我会认真思考自己真正想要什么，并朝目标一步步前进，而不是随波逐流。毕竟，规划良好的未来始于今天的行动。

【第 1 段】背景段一次交代要素。用 "Last week, our university held a career planning seminar...which attracted..." 套用了第一段"时间地点开篇句架", 一句话讲清时间、地点、活动与听众; 再用 "The lecture was delivered by an experienced human resources manager" 引出主讲人, 完成 an account of the seminar 的背景交代。

【第 2 段】主题句 + 三步建议 + 最深印象。"the speaker focused on...and pointed out that..." 是概括主题句, "He suggested that we should first...then...and finally..." 分点列出讲座建议, "What impressed me most was..." 突出印象最深处, 既概括又有重点, 避免了流水账。

【第 3 段】由讲座转出具体的收获。"This seminar made me realize that..." 用过渡句把镜头转向自己, "From now on, I will...instead of..." 落下具体启示, 结尾 "a well-planned future begins with action today" 收口, 完成 summarize what you have learned from it。

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

记述讲座 + 总结收获

本题是一个双任务, 缺一不可: 既要 Write an account of the seminar (把这场职业规划讲座的概况记述出来), 又要 summarize what you have learned from it (总结你从中学到了什么)。注意题面已设定背景是 Suppose you have taken part in a career planning seminar, 即假设你参加过, 所以记述部分要写成已发生的经历。

读者 • 语域

面向阅卷人的正式书面语

本题没有指定具体读者, 属于纯主题论说短文, 不需要称呼语和落款。以个人第一人称 (I) 讲自己的经历与感悟即可, 语域保持正式书面: 少用缩写、不用 gonna / wanna 一类口语, 但因为是叙述亲身经历, 可以自然、有真情实感, 不必端着写成空洞官腔。

中心立意

讲座让我学会主动规划职业

本篇中心：通过参加这场职业规划讲座，我认识到职业规划应当尽早、主动地进行。中心既要呼应 an account of the seminar 的记述对象，又要统领 what you have learned from it 的收获，让全篇的叙述和感悟都围着“早做规划”这一条收口。

要展开的要点

1. 讲座背景：时间地点主讲人主题

交代讲座的基本信息——上周由学校就业指导中心举办、一位资深 HR 主讲、主题是大学生如何规划职业。这是 an account of the seminar 的开篇落点，给读者一个清晰的场景。

2. 讲座主要内容或最深印象

记述讲座讲了什么、哪个环节最打动你。比如主讲人指出很多毕业生因从未规划而迷茫，并给出认清自我、设定目标、积累技能三步法。这是记述部分的主体，避免流水账，挑有重点的一两点写。

3. 个人收获：尽早主动规划

落实 summarize what you have learned from it：写出讲座带给你的具体改变——不再把职业规划拖到毕业，而是从现在起认清兴趣、定下目标、一步步准备。收获要可信、具体，与讲座内容挂得上钩。

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 交代讲座背景

落实 an account of the seminar 的开头：用一两句点明讲座的时间、地点、主讲人和主题，把场景立起来。

第 2 段 记述讲座主要内容

记述 the seminar 讲了什么、哪个环节最有印象，是记述任务的主体段，挑重点而非罗列流水账。

第 3 段 总结个人收获

落实 summarize what you have learned from it: 提炼一两条具体启示并表达感悟, 全篇收口。

第 1 段 上周就业中心办职业规划讲座

本段写: 上周学校就业指导中心举办了一场职业规划讲座, 由一位经验丰富的人力资源经理主讲, 吸引了大批面临择业的同学。对应 a career planning seminar 的背景交代。

时间地点开篇句架 · Last week, our school held a _____ on _____, which attracted _____. (填: 活动名 / 主题 / 听众)

引出主讲人 · The lecture was delivered by _____, who _____. (填: 主讲人身份 / 其经历或权威性)

第 2 段 主讲人讲规划三步法

本段写: 主讲人指出许多毕业生因从未做过规划而陷入迷茫, 随后给出三步建议——认清自己的兴趣与长处、设定清晰的职业目标、尽早积累相关技能。这是 the seminar 记述的主体与印象最深处。

概括内容主题句 · During the lecture, the speaker focused on _____ and pointed out that _____. (填: 讲座主题 / 核心观点)

分点列举建议 · He suggested that we should first _____, then _____, and finally _____. (填: 三条建议)

突出最深印象 ·

What impressed me most was _____. (填: 印象最深的环节或一句话)

第3段 意识到要尽早主动规划

本段写：这场讲座让我明白职业规划不该拖到毕业那一刻，而要从现在开始——认清自己、定下目标、一步步准备。对应 what you have learned from it 的总结。

讲座引出收获过渡 · This seminar made me realize that _____. (填：核心收获)

落具体启示 · From now on, I will _____ instead of _____. (填：今后要做的事 / 要改掉的旧做法)

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

双任务都要落地

本题最大风险是只写 an account of the seminar 或只写 summarize what you have learned from it。范文第一二段记述、第三段总结，两半齐全且收获紧扣“早规划”，才算切题。

结构连贯

时间词与逻辑词串联

范文用 Last week → During the seminar → From now on 三个时间锚把三段串成一条时间线，段内用 first/then/finally 列举，连贯自然。

语言准确

两种时态各归其位

范文记述段用 held / delivered / suggested 等过去式，收获段用 made me realize / I will 等现在和将来式，时态切换清楚，避免了通篇一种时态的常见错误。

字数格式

落在120到180之间

题目要求 at least 120 words but no more than 180 words，范文 170 词，安全落在区间内；且为纯短文，无须称呼署名，格式正确。

只记流程不写收获

反面示例：通篇写“讲座9点开始，先签到，然后主讲人讲了一小时，最后提问环节，10点结束”，一句收获都没有。改法：删去琐碎流程，腾出末段写“This seminar made me realize that I should plan my career as early as possible.”，补上 summarize what you have learned from it 这一半。

感悟变成无关大道理

反面示例：末段写“Knowledge is power and we should study hard to serve our country.”，与职业规划讲座毫无关系。改法：换成紧扣讲座的具体收获，如“I learned that knowing myself and setting clear goals early is the first step of career planning.”

逐项罗列毫无重点

反面示例：“The speaker said point one, point two, point three, point four, point five...” 平铺直叙五六条全列。改法：用“He suggested that we should first..., then..., and finally...” 提炼成三条，并加一句“What impressed me most was...” 点出重点。

万能开头空转

反面示例：开头写“With the development of society, more and more people pay attention to many things.”，与讲座无关、纯凑字。改法：删掉，直接写“Last week, our university held a career planning seminar...”，让第一句就落在题上。

英语四级 2023年3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 →