

英语四级真题精讲句 Top 100

TOP · 精讲榜

英语四级精讲句 Top 100

按综合推荐度从高到低排列，同分优先最新考期；每句附六维评分、「为什么值得精讲」评估解读、中文翻译、出处试卷与单句详情页。

01 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 32 词

The team found that residents of the developments that had received the leaflets believed it more likely that local officers would find out about illegal activity than residents of the control areas.

该团队发现，相较于对照区域的居民，收到传单社区居民更相信当地警察更有可能发现违法活动。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

虽然结构对基础学习者较难，但知识点密集且具有很强的考试代表性；掌握其比较逻辑和高频搭配后，可以明显提升长句阅读与研究类文章理解能力。

出处 2026年6月英语四级第3套 第5段，第1句

[本句详情](#)

02 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C2 32 词

"The opposite results of our study suggest coffee consumers acquire a taste for or an ability to detect the bitterness of caffeine due to the learned positive reinforcement brought out by caffeine."

我们的研究得出了相反的结果，这表明，咖啡消费者之所以逐渐喜欢上咖啡因的苦味，或具备辨别这种苦味的能力，是因为咖啡因所带来的习得性正向强化。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

本句兼具较高的结构和词汇难度、丰富的高频考点及明确的研究因果逻辑，对四六级和考研英语长难句阅读都有很强的训练价值。

出处 2026年6月英语四级第2套 第3段，第2句

03 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 60 词

We were going to my wife's big family reunion in Auckland, New Zealand, but when we found out that Great Barrier Island, just off the coast, had been recently awarded Dark Sky Sanctuary status—a typically remote area that has an "exceptional or distinguished quality of starry nights"—we thought it would be the perfect place to relax before our busy schedule.

我们原本打算去新西兰奥克兰参加我妻子家族的大型聚会，但得知就在海岸外不远处的大堡礁岛最近获评为“暗夜星空保护区”——这类地方通常地处偏远，拥有“非凡或独具特色的星空夜色”——我们觉得，在忙碌的行程开始前，那里会是放松身心的完美去处。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

虽然结构明显偏难，但可讲内容极其丰富，既能训练长句阅读策略，也能积累高频搭配和正式表达，适合作为基础薄弱学习者的重点精讲句。

04 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 41 词

Although prior studies in animals and humans have shown some biological and behavioral similarities between substance-use disorders and addictive-like consumption of highly processed foods, no studies have looked at whether reducing junk food can trigger withdrawal symptoms in people, she noted.

她指出, 尽管此前针对动物和人类开展的研究显示, 物质使用障碍与对高度加工食品的成瘾性消费之间存在一些生物学和行为上的相似之处, 但尚无研究考察过, 减少垃圾食品摄入是否会引发人类的戒断症状。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

对基础较弱的中文学习者而言, 本句有一定难度, 但可集中掌握大量高频且可迁移的研究英语表达, 尤其适合作为长句精读材料。

05 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:10/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 37 词

The study, published Wednesday in the journal Neurology, couldn't prove that exercise prevented dementia, and the findings aren't a surprise—it's long been known there's a correlation between exercise and decreased dementia risk—but the results were particularly dramatic.

这项研究于周三发表在《神经病学》杂志上。研究无法证明运动能够预防痴呆症, 这一发现也并不令人意外——人们早已知道运动与痴呆症风险降低之间存在相关性——但研究结果的差异幅度尤其显著。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

虽然结构偏难, 但该句对训练长句阅读、科研英语词汇、证据强度和逻辑关系极具价值, 适合作为重点精讲句。

06 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 34 词

On the other hand, advocates of organic farming argue yields and efficiency could be significantly improved if the food industry devoted as much research and money to organic farming as it does conventional agriculture.

另一方面, 有机农业的倡导者认为, 如果食品行业像对待传统农业那样投入同等规模的研究和资金用于有机农业, 其产量和效率将会得到显著提高。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

本句兼具真题典型性、结构训练价值和固定搭配密度, 尤其适合基础较弱的学习者学习“投入资源—产生结果”的条件比较表达。

07 词汇难度:3/10 结构难度:2/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR B2 6 词

She is too eager to please.

她太急于取悦他人了。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 10/10

虽词汇、结构简单,但精讲价值和典型性极高:用最短句子展示 too...to 的歧义陷阱(考试高频易错点)和文化语义差异(阅读理解常考),性价比较高,强烈推荐作为典型例句精讲。

"It's odd but when the light readings were done," said Hilde, explaining how the island was awarded its special status, "they found there was more light pollution on the northern side coming from Fiji, which is about 3,000km away, than Auckland to the south.

“这很奇怪，但在进行光照测量时，”希尔德解释该岛如何获得这一特殊地位时说道，“他们发现，北侧来自斐济的光污染，竟然比南侧来自奥克兰的还要严重，而斐济距离这里大约有 3000 公里。”

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句结构偏难但信息密度高，能够训练学习者处理插入语、分词修饰和长距离比较关系，具有较强的考试迁移价值。

出处 2026年6月英语四级第1套 G段, 第3句

本句详情

The message isn't that everyone needs to run marathons in middle age, Knopman said, but a healthy lifestyle pays off.

Knopman 表示，这并不是说每个人都需要在中年时参加马拉松，而是说，保持健康的生活方式终会得到回报。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长和词汇门槛中等，但高频结构和“pay off”的语义义具有很强迁移价值，适合基础较弱的学习者进行整句精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 L段, 第1句

本句详情

The locals are a relaxed and friendly bunch—a lot of them told us that it's like what Waiheke Island (now in effect a suburb of Auckland) was in the 1970s when it was a commune of artists and people wanting to escape the city.

当地人都很放松友善——很多人告诉我们，这里很像20世纪70年代的怀赫科岛（如今实际上已成为奥克兰的一个郊区），当时那里是艺术家和想逃离城市的人们聚居的地方。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子结构偏复杂，但每个难点都具有较强迁移价值，尤其适合基础较弱的学习者训练长句定位、词义判断和非谓语句压缩理解。

出处 2026年6月英语四级第1套 F段, 第3句

本句详情

Beginning their astronomical PowerPoint demonstration using a green laser pointer, Hilde and Orla showed us the Messier 4 spherical cluster(星团) with white dwarf stars(白矮星), Saturn and its rings, the Southern Cross and the Milky Way, which stretched across the sky.

希尔德和奥拉用绿色激光笔开始了她们的天文主题 PowerPoint 演示，向我们展示了包含白矮星的梅西耶 4 球状星团、土星及其光环、南十字座和横贯天空的银河。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子含有较多专业名词，但核心结构高度可迁移，能够同时训练非谓语、搭配辨析、并列层级和语境推断，值得优先精读。

出处 2026年6月英语四级第1套 H段, 第1句

本句详情

Girls that age already show more interest in helping and caring for others than boys do, and they already exhibit a greater orientation toward family versus career.

那个年龄段的女孩已经比男孩表现出更浓厚的助人和关怀他人的兴趣，而且她们在家庭与事业之间的取向也已经更加偏重家庭。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长适中，但抽象名词、比较结构和固定搭配密度较高，能够同时训练词义辨析、搭配记忆和复杂比较关系的理解，值得基础学习者优先精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段，第11句

本句详情 →

13 词汇难度:7/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 23 词

"When the brain is healthier from a vascular(血管的) point of view, it can absorb more Alzheimer's pathogen(病原体) before people become symptomatic," he said.

他说：“从血管健康的角度来看，大脑越健康，人们在出现症状之前就能吸收更多的阿尔茨海默病病原体。”

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中却包含高密度的词汇、搭配和语义逻辑，既有考试中常见的通用结构，也有医学语境下需要结合上下文判断的词义，适合作为精讲句。

出处 2026年6月英语四级第2套 K段，第2句

本句详情 →

14 词汇难度:6/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 31 词

"After wrapping up a phone interview, it is typical that the interviewer will ask the candidate if they have any questions. I can't stress this enough: ALWAYS ask questions," says Roark.

结束电话面试后，面试官通常会询问候选人是否有任何问题。我再怎么强调这一点都不为过：一定要提问，"Roark说道。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中、语境明确，却覆盖了大量高频且易迁移的语言现象，特别适合基础较差的学习者进行短句精讲和仿写训练。

出处 2026年6月英语四级第3套 E段，第1句

本句详情 →

15 词汇难度:7/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 35 词

Based on the participants' self-reported symptoms, withdrawal symptoms were significantly more intense between the second and fifth days after attempting to reduce junk-food consumption, which parallels the time span people live through during drug withdrawal.

根据参与者自我报告的症状，在尝试减少垃圾食品摄入后的第2至第5天，戒断症状明显更为强烈，这与人们经历药物戒断时所持续的时间段相当。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度和术语有一定门槛，但知识点密集且迁移价值高，尤其适合基础较弱的学习者训练“长句中抓核心信息、识别研究语气和理解正式搭配”。

出处 2026年6月英语四级第3套 第4段，第1句

本句详情 →

16 词汇难度:5/10 结构难度:5/10 精讲价值:8/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B2 15 词

However, there are no studies that have examined how parents and children talk about disgust.

然而，目前尚无研究考察父母与子女如何谈论厌恶情绪。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

句子长度适中、信息密度较高，既适合基础学习者掌握研究类英语表达，也能训练对现在完成时、否定数量表达和情绪类抽象名词的综合理解。

出处 2026年6月英语四级第3套 第5段, 第1句

[本句详情](#)

17 词汇难度 6/10 结构难度 8/10 精讲价值 9/10 典型性 9/10 表达质量 9/10 综合推荐度 9/10 CEFR C1 27 词

Some researchers maintain that there is another type of disgust, called moral disgust, that protects us from engaging in activities that can be perceived as morally wrong.

一些研究人员认为，还存在另一种类型的厌恶感，即道德厌恶感，它能防止我们参与那些可能被视为道德上错误的活动。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然结构偏长，但可讲解的高频搭配和语义层次非常集中，尤其适合训练学术英语中的观点表达、被动评价和行为限制表达。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段, 第1句

[本句详情](#)

18 词汇难度 7/10 结构难度 5/10 精讲价值 8/10 典型性 9/10 表达质量 9/10 综合推荐度 9/10 CEFR B2 17 词

Yet researchers have found an association between dementia and declines in hearing and other basic sensory functions.

然而，研究人员发现，痴呆症与听力及其他基本感官功能的衰退之间存在关联。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句法层次不算特别复杂，但高频搭配、医学语义和“关联与因果的区别”都具有很强的考试和写作迁移价值，适合优先精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 G段, 第2句

[本句详情](#)

19 词汇难度 4/10 结构难度 5/10 精讲价值 8/10 典型性 9/10 表达质量 9/10 综合推荐度 9/10 CEFR B2 22 词

But in a phone interview, the only thing you have to go on is what you say and how you say it.

但在电话面试中，你唯一能凭借的就是你说了什么，以及你是怎么说的。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长适中、基础词较多，但其中的“go on”不是字面义，且“说什么—怎么说”的并列表达非常值得掌握；对基础较弱的学习者具有明显的理解和迁移收益。

出处 2026年6月英语四级第3套 I段, 第3句

[本句详情](#)

20 词汇难度 6/10 结构难度 6/10 精讲价值 9/10 典型性 8/10 表达质量 9/10 综合推荐度 9/10 CEFR C1 24 词

Using this five-note scale, musicians from around the globe have a medium through which they can relate, communicate, perform, and ultimately understand each other.

借助这个五声音阶，来自全球各地的音乐家拥有了一种媒介，通过这种媒介，他们能够彼此建立联系、交流、表演，并最终相互理解。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话长度适中但知识密度高，既适合训练考试中的长名词短语和并列结构，也能帮助学习者掌握音乐、文化交流类文章中常见的抽象表达。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第6句

[本句详情](#)

21 词汇难度:5/10 结构难度:6/10 精讲价值:8/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 15 词

That suggests the demand for workers has reached, or is at least nearing, its peak.

这表明，对工人的需求已经达到，或者至少正在接近，其顶峰。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子不长，但包含多个高频且可迁移的阅读难点，尤其适合训练中文学习者识别熟词僻义、抽象搭配和语气强弱。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第3句 本句详情 →

22 词汇难度:4/10 结构难度:5/10 精讲价值:8/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B1 18 词

Women continue to spend more time than men taking care of children and doing chores around the house.

女性仍然比男性花费更多时间照顾孩子和做家务。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句法层次不算复杂，但高频结构密度较高，尤其适合基础薄弱的学习者掌握“花时间做某事”、比较表达和家务相关搭配。

出处 2026年6月英语四级第2套 第1段, 第1句 本句详情 →

23 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 39 词

Teara used to be a chef at the Langham in Auckland and so dinner, eaten around a huge circular table (made of one of the most ancient trees in the world), was every bit as mouth-watering as you'd expect.

Teara 曾是奥克兰朗廷酒店的厨师，因此，围坐在一张由世界上最古老的树木之一制成的巨大圆桌旁享用的晚餐，果然如你所料般令人垂涎欲滴。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但知识密度很高，既适合讲解基础语法现象，也能训练比较结构、非谓语理解和英语叙述中的语义逻辑，值得优先精读。

出处 2026年6月英语四级第1套 I段, 第2句 本句详情 →

24 词汇难度:7/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 42 词

Another highlight was an hour-long walk to Kaitoke hot pools in the centre of the island, through wetlands and a forest, where we whiled away a good hour sitting in the pools shaded from the heat by layers of delicate umbrella-like plants.

另一个亮点是徒步一小时前往岛中央的凯托克温泉。途中我们穿过湿地和森林，在温泉池中消磨了整整一个小时；池子上方层层叠叠的伞状植物为我们遮挡了酷热。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话虽然结构偏长，但知识点密度高，既能训练长句阅读，也能学习多个可迁移的高频表达，尤其适合基础较弱的学习者进行精细拆解和复习。

出处 2026年6月英语四级第1套 J段, 第1句 本句详情 →

25 词汇难度:6/10 结构难度:4/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 11 词

There's nothing manipulative about helping consumers achieve desired states of emotion.

帮助消费者达到理想的情绪状态，并没有任何操纵之意。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子不长，但结构、搭配和语义立场都很有教学价值，尤其适合基础较弱的学习者掌握“某行为并无某种性质”的英语表达方式。

出处 2026年6月英语四级第1套 第3段, 第6句

[本句详情](#)

26 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C2 33 词

A permanent underestimation of one's own abilities is often accompanied by the fear that this supposed intellectual deception will be exposed sooner or later and that they will pay the price for this.

长期低估自己的能力，往往伴随着这样的恐惧：这种自以为是的智力欺骗迟早会被揭穿，而自己也将为此付出代价。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子对基础较弱的学习者有一定门槛，但知识点密度高，既能训练长名词短语和抽象语义，也能掌握多个可迁移到阅读和写作中的高频表达。

出处 2026年6月英语四级第2套 第5段, 第1句

27 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 27 词

Researchers conducted the study to understand how genetics influences people's consumption of tea, coffee and alcohol which tend to taste bitter, said lead researcher Jue Sheng Ong.

首席研究员 Jue Sheng Ong 表示，研究人员开展这项研究，是为了了解遗传因素如何影响人们对茶、咖啡和酒精饮料的摄入；这些饮品往往带有苦味。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但可迁移知识丰富，尤其适合训练研究类文章中的正式搭配、感官动词用法和复杂信息的准确指代判断。

出处 2026年6月英语四级第2套 第5段, 第1句

[本句详情](#)

28 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 28 词

Alzheimer's(阿尔茨海默症) and other dementias are believed to begin 15-20 years before symptoms even appear, so it makes sense that exercising in mid-life would affect the risk, Skoog said.

Skoog说，人们认为，阿尔茨海默症及其他痴呆症在症状出现前15至20年就已经开始发展，因此，中年时期进行锻炼会影响患病风险是合乎情理的。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

该句兼具医学语境、新闻表达和高频语法搭配，既有一定难度又能训练事实到推论的阅读逻辑，非常适合基础较弱的大学生进行整句精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 1段, 第1句

[本句详情](#)

29 词汇难度:3/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B1 17 词

What does the woman say is the most important thing for the man to do at first?

女士说，男士一开始最重要的是做什么？

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句中单词不难，但语序和信息层级具有代表性，能够训练中文学习者识别嵌入式疑问表达、逻辑主语和听力限制条件，值得优先掌握。

出处 [2026年6月英语四级第1套](#) [第13题题干](#)

30 [词汇难度:5/10](#) [结构难度:6/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR B2](#) [29 词](#)

The study found that when people ate a highly processed diet, they consumed about 500 more calories per day than they did when they ate a less processed diet.

研究发现，人们食用高度加工的饮食时，每天摄入的热量比食用加工程度较低的饮食时多约500卡路里。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句长不算特别长，但它集中呈现了基础学习者容易误解的比较结构和研究语境词义，且相关表达具有很高的迁移价值，值得优先精讲。

出处 [2026年6月英语四级第2套](#) [第1段，第3句](#)

[本句详情](#)

31 [词汇难度:7/10](#) [结构难度:8/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:8/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [35 词](#)

They bring their Dobsonian telescope and beanbags (it's hard work staring up wide-eyed in wonder without neck support) and, our elder daughter was glad to hear, hot chocolate to wherever you are on the island.

他们会把多布森望远镜和懒人沙发带到岛上的任何地方（没有颈部支撑，仰着头睁大眼睛惊叹地凝视星空可是很辛苦的事）；而且，听到还有热巧克力，我们的大女儿很是高兴。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

本句对基础较弱的中文学习者具有较高训练价值：既能练习长句中中断后的结构恢复，也能掌握可迁移的地点表达、动词搭配和语境词义判断。

出处 [2026年6月英语四级第1套](#) [G段，第2句](#)

[本句详情](#)

32 [词汇难度:6/10](#) [结构难度:6/10](#) [精讲价值:8/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR B2](#) [25 词](#)

Groups of highly cooperative individuals have higher chances of survival because they can work together to reach goals that are unattainable to less cooperative groups.

高度协作的群体更有可能生存下来，因为他们能够共同努力，实现那些协作程度较低的群体无法达成的目标。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

这句话长度适中但信息密度较高，既能讲清合作与生存之间的因果机制，也包含多个可迁移的高频搭配，适合基础较弱的考生进行精读和仿写。

出处 [2026年6月英语四级第1套](#) [第6段，第5句](#)

[本句详情](#)

33 [词汇难度:6/10](#) [结构难度:7/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [25 词](#)

Raising awareness that people may experience irritability(烦躁) or headaches when cutting down on junk food can help individuals prepare coping strategies in advance, Schulte noted.

Schulte指出，提高人们对减少垃圾食品摄入时可能出现烦躁或头痛这一情况的认识，可以帮助个人提前准备应对策略。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句子长度较长，但知识点密度高，既能训练长主语和-ing 结构，又能掌握多个考试高频搭配，适合作为基础较弱学习者的重点精讲句。

出处 [2026年6月英语四级第3套](#) [第5段，第3句](#)

[本句详情](#)

They have determined that the Industrial Revolution had an overall positive effect, but it quite possibly was neutralized by negative events such as wars, high taxes, and rapid population growth.

他们认定，工业革命总体上产生了积极影响，但战争、高税收和人口快速增长等负面事件很可能抵消了这种影响。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长适中，但其知识点密度很高，尤其适合讲解“积极结论如何被后续因素限定”和抽象被动表达，是基础学习者值得优先掌握的典型句。

Nearly 90% of older pet owners said their animals helped them enjoy life and feel loved; roughly 80% said their pets reduced stress; and almost three-quarters said their pets provided a sense of purpose.

近九成的老年宠物主人表示，宠物帮助他们享受生活并感受到爱；约八成表示，宠物减轻了他们的压力；近四分之三表示，宠物让他们感到生活更有意义。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

句子长度适中但知识密度较高，既能训练调查数据的读取，也能掌握多个高频搭配和并列表达；对基础较弱的考生具有较强的讲解和迁移价值。

She prefers chatting with others online to meeting them.

相比当面与人见面，她更喜欢在网上和别人聊天。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子本身不长，但包含一个高频且易错的核心结构，并能迁移到大量表达喜好、比较选择的句子中，适合优先掌握。

It's not yet known how much plastic is contained in the remaining 85% of the typical diet.

目前尚不清楚，普通饮食中剩余的85%含有多少塑料。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长不大，但结构和信息关系具有代表性，能够同时训练被动语态、不可数名词数量表达、百分比短语和研究语境中的不确定性表达，值得优先精讲。

This type of study can't say exactly what kind of exercise is best, or how much is needed—only a study that has a placebo(安慰剂) group and tracks people going forward can do that, said Keith Fargo, director of scientific programs and outreach at the non-profit Alzheimer's Association.

非营利组织阿尔茨海默病协会科学项目与推广部主任基思·法戈表示，这类研究无法确切说明哪种运动最好，或需要进行多少运动；只有设置安慰剂组并对参与者进行前瞻性跟踪的研究才能回答这些问题。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然结构偏长，但核心逻辑明确，兼具研究方法、新闻写作和高频固定表达等学习价值，非常适合基础较弱的学习者进行精读训练。

出处 2026年6月英语四级第2套 M段, 第1句

本句详情

39

词汇难度:3/10

结构难度:5/10

精讲价值:8/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR B1

17 词

I turned off my phone almost a week ago and haven't turned it back on since then.

我差不多一周前关掉了手机，到现在还没重新开机。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子长度较短，但高频语法和短语密度较高，尤其适合基础较弱的学习者掌握“过去动作持续影响现在”的表达方式。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第2句

本句详情

40

词汇难度:5/10

结构难度:6/10

精讲价值:9/10

典型性:8/10

表达质量:8/10

综合推荐度:9/10

CEFR B2

26 词

That means candidates are expected to go into them prepared with as much information as possible about the company, position, and their own skills and strengths.

这意味着，求职者应尽可能全面地了解公司和职位，并充分准备好介绍自己的技能与优势。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长适中，但高频结构和搭配密度很高，能够同时训练求职语境词义、不可数名词、数量表达以及状态补充等重要能力，适合基础较弱的学习者精讲。

出处 2026年6月英语四级第3套 A段, 第4句

本句详情

41

词汇难度:6/10

结构难度:6/10

精讲价值:9/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR B2

34 词

That way, if I hear from them at 1:13 p.m. or 12:49 p.m. instead of our planned 1:00 p.m. interview time, I have an early indicator that they might not be a great fit.

这样一来，如果他们在下午1点13分或12点49分联系我，而不是按照计划在下午1点进行面试，我就能较早判断出他们可能不太合适。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但知识密度高，既适合讲解基础搭配，也能训练学习者理解英语中的语气缓和和职场语义。

出处 2026年6月英语四级第3套 F段, 第5句

本句详情

42

词汇难度:7/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

23 词

The few highly fit women who did develop dementia became symptomatic at age 90 on average, 11 years later than the moderately fit.

少数确实患上痴呆症且身体素质极佳的女性，平均在90岁时出现症状，比身体素质中等的女性晚了11年。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子长度适中，但包含多处高频且可迁移的考试语言现象，尤其适合训练比较关系、医学语境词义和形容词名词化表达。

出处 2026年6月英语四级第2套 C段, 第4句

本句详情

How do people generally account for differences between men and women in the amount of time spent on housework?

人们通常如何解释男女在做家务上所花时间的差异？

为什么值得精讲 · 综合推荐度: 9/10

虽然句子长度适中，但包含多个基础学习者容易误解的搭配和修饰关系，既能帮助准确理解原句，也能迁移到社会科学、调查报告和议论文阅读中。

What do we learn from the passage about people who suffer from the so-called Impostor Phenomenon?

从这篇文章中，我们了解到那些患有所谓“冒名顶替现象”的人有哪些情况？

为什么值得精讲 · 综合推荐度: 9/10

虽然句法本身不算特别复杂，但它高度浓缩了阅读题干的典型表达和多个高频搭配，适合基础薄弱学习者进行重点掌握。

The findings may also shed light on the barriers people face when changing eating habits—barriers that may play a role in people dropping out of treatments, she said.

她说，研究结果还可能揭示人们在改变饮食习惯时所面临的障碍——这些障碍可能会导致人们退出治疗。

为什么值得精讲 · 综合推荐度: 9/10

虽然句子长度和修饰关系对基础学习者有一定挑战，但其可迁移的重点短语和结构非常丰富，能够同时训练词义辨析、搭配识别和逻辑理解。

It's rare to find an island that really does feel undiscovered—but this is it.

很少有岛屿真的能让人感到尚未被世人发现，但这里就是这样。

为什么值得精讲 · 综合推荐度: 9/10

虽然句长较短，但高频结构、强调语气、熟词僻义和指代表达密度很高，能够有效训练中文学习者避免逐词翻译，值得优先精讲。

Wide awake at 3:30 am with our nine-year-old daughter on our lodge balcony, I stared for hours at the most incredible night sky I've ever seen before the dawn slowly started to rub out the stars on the horizon and the multiple shooting stars faded away.

凌晨三点半，我和九岁的女儿在小屋的阳台上毫无睡意。我凝望了几个小时那片我见过的最令人惊叹的夜空，直到黎明缓缓抹去地平线上的星辰，几颗流星也渐渐消逝。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句虽然结构偏长，但语言规范、信息密度高，既能训练考试中常见的复杂信息组织，也能学习自然地道的景物描写，值得作为重点精讲句。

出处 2026年6月英语四级第1套 A段, 第2句

[本句详情](#)

48 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 51 词

"If we have had a great phone interview and then we wrap up and they don't have any questions for me, it pretty much ruins the whole interview. It tells me that the candidate is uninterested in the role, which in reality might not be the case at all," she notes.

她指出：“如果我们进行了一次很棒的电话面试，随后准备结束时，对方却没有任何问题要问我，那基本上就会毁掉整场面试。这会让我觉得候选人对这个职位不感兴趣，但实际上可能完全不是这么回事。”

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话兼具真实语境、典型搭配和较复杂的语义逻辑，尤其适合训练中文学习者识别熟词僻义、口语表达及“表象不等于事实”的阅读理解能力。

出处 2026年6月英语四级第3套 E段, 第2句

[本句详情](#)

49 词汇难度:5/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 16 词

"The degree to which we find these flavors bitter is, in part, determined by your genes."

我们觉得这些味道有多苦，部分取决于你的基因。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长不算特别长，但高频结构密集、翻译价值高，能够同时训练熟词僻义、宾语补足、正式程度表达和谨慎因果表述，适合优先精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 第6段, 第2句

[本句详情](#)

50 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 30 词

One theory is that if you're eating more quickly, you're not giving your guts enough time to signal to your brain that you've had enough calories and that you're full.

一种理论认为，如果你吃得更快，就没有给肠道足够的时间向大脑发出信号，告诉你你已经摄入了足够的热量，已经吃饱了。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但知识密度高，既能训练长句信息处理，又能掌握多个可迁移的高频结构；唯一的门槛主要来自“guts”的语境义和多层信息排列。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第7句

[本句详情](#)

51 词汇难度:6/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 27 词

However, it's crucial that you get to know the people who have decision-making authority to gain insight regarding how the business is run and decisions are made.

不过，至关重要是，你要了解那些拥有决策权的人，从而深入了解企业是如何运营以及决策是如何作出的。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子长度中等、结构并不极端复杂，但高频结构、商务搭配、熟词僻义和中文直译陷阱集中出现，适合基础较弱的大学生进行针对性精讲。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第12段, 第2句](#)

[本句详情](#) →

52 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [19 词](#)

The idea that food may be addictive after "heavy" use by some individuals is a controversial subject, Schulte said.

Schulte说，一些人经过“过度”食用后，食物可能会令人上瘾这一想法是一个有争议的话题。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长不算特别长，但中间的信息修饰和词语的语境义较容易误读；同时可迁移的表达非常多，适合作为基础较弱学习者的重点精讲句。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第5段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

53 [词汇难度·7/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [49 词](#)

Music is tied to specific perceptual(感知的), mental, and emotional faculties, including language (all societies put words to their songs), motor control (people in all societies dance), sound analysis (all musical systems have a distinct pitch and quality), and aesthetics(美感) (their tunes and rhythms are balanced between repetitiveness and chaos).

音乐与特定的感知、心理和情感能力相联系，包括语言能力（所有社会都会为自己的歌曲配上歌词）、运动控制能力（所有社会中的人都会跳舞）、声音分析能力（所有音乐体系都有独特的音高和音质）以及美感（它们的曲调和节奏在重复性与混乱之间保持平衡）。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句兼具较高的考试典型性和丰富的迁移价值，尤其适合讲解抽象名词、学术搭配、专业词义、并列列举和括号论证，值得优先精读。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第3段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

54 [词汇难度·7/10](#) [结构难度·8/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [43 词](#)

About 5% of the women with the highest peak workload—those who were able to bike the hardest over those 6 minutes—developed dementia, compared to 25% of those with medium fitness and 45% who weren't fit enough to finish the test, the study found.

研究发现，在峰值工作负荷最高的女性中，也就是能在这6分钟内以最大强度骑车的女性，约有5%患上了痴呆症；相比之下，中等健康水平的女性中这一比例为25%，而身体状况差到无法完成测试的女性中，这一比例为45%。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子较长，但每个结构都服务于核心数据结论，既能训练长句阅读，也能积累医学研究报道中高频的比较和结果表达。

出处 [2026年6月英语四级第2套 C段, 第2句](#)

[本句详情](#) →

55 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [24 词](#)

This finding is surprising, given that bitterness often serves as a warning mechanism to convince people to spit out harmful substances, the scientists said.

科学家们表示，鉴于苦味通常会作为一种警示机制，促使人们吐出有害物质，这一发现令人惊讶。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中却包含多个高频且易错的搭配，既能训练词义辨析，也能训练不定式动作链和书面语逻辑，适合作为四六级和考研长句精读材料。

出处 2026年6月英语四级第2套 第4段，第2句

56 词汇难度·7/10 结构难度·8/10 精讲价值·9/10 典型性·9/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 41 词

Researchers found that people attempting to cut down on eating highly processed foods experience some of the same physical and psychological symptoms—such as mood swings, anxiety, headaches and poor sleep—as those quitting smoking cigarettes or using drugs, according to the study.

研究人员表示，根据这项研究，试图减少食用高度加工食品的人，会出现一些与戒烟或戒毒者相同的身心症状，例如情绪波动、焦虑、头痛和睡眠质量差。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话兼具高频考试结构、医学研究语境和较强的搭配训练价值，尤其适合基础较弱的学习者练习长句中的信息层次与比较关系。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段，第1句

[本句详情 →](#)

57 词汇难度·6/10 结构难度·7/10 精讲价值·9/10 典型性·8/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 21 词

In addition, people who were more sensitive to quinine's bitter flavors and those found in green vegetables tended to avoid coffee.

此外，对奎宁的苦味以及绿叶蔬菜中的苦味更敏感的人，往往会避免饮用咖啡。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然专业词 "quinine" 会增加词汇门槛，但句中高频搭配和代词平行结构的学习收益很高，尤其适合训练中文学习者容易误判的指代关系。

出处 2026年6月英语四级第2套 第7段，第2句

[本句详情 →](#)

58 词汇难度·6/10 结构难度·7/10 精讲价值·9/10 典型性·9/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR B2 23 词

The man told authorities that his experience began in December when currents swept the sailboat out to sea while he was making repairs.

这名男子告诉当局，他的遭遇始于12月，当时他正在维修帆船，海流却将船冲向了大海。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长和时间关系对基础学习者有一定难度，但高频结构、自然灾害语境词义和时态叙事功能集中，适合用于四六级和考研英语的整句精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段，第1句

[本句详情 →](#)

59 词汇难度·5/10 结构难度·6/10 精讲价值·9/10 典型性·9/10 表达质量·8/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 23 词

According to Knopman, the study gives the message that a healthy lifestyle is beneficial, but not that all the middle-aged need heavy exercise.

据诺普曼说，这项研究传达的信息是，健康的生活方式有益，但并不是说所有中年人都需要进行高强度运动。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

句子长度适中、主题易理解，却包含多个可迁移的高频表达和一个非常重要的结论范围辨析点，适合基础较弱的大学生进行精读和举一反三。

60 [词汇难度:7/10](#) [结构难度:6/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [27 词](#)

The district said the decreased budget means it cannot provide the same mental health supports, social and emotional services or specialized programming to schools with lower enrollment.

学区表示，预算削减意味着其无法再为招生人数较少的学校提供同等水平的心理健康支持、社会情感服务或专业课程。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

这句话难度适中但可迁移知识丰富，特别适合训练机构类主语、因果动词 mean、provide 的双结构以及教育语境中的熟词僻义。

出处 [2026年6月英语四级第2套](#) [第2段，第5句](#)

[本句详情](#) →

61 [词汇难度:6/10](#) [结构难度:6/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:8/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR B2](#) [22 词](#)

"We're honored to be a part of transforming the way Denver wants to move around," said Grace Rink, Denver's chief climate officer.

“我们很荣幸能够参与改变丹佛市民出行的方式。”丹佛市首席气候官格蕾丝·林克说。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

句子长度适中却包含多个可迁移的高频结构，特别适合基础较弱的学习者训练固定搭配、动名词识别和政策语境下的语义理解。

出处 [2026年6月英语四级第1套](#) [第2段，第3句](#)

[本句详情](#) →

62 [词汇难度:7/10](#) [结构难度:8/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [38 词](#)

Several lifestyle studies are getting underway soon, including one backed by the Alzheimer's Association called the US POINTER study, which will offer at-risk adults, ages 60-79, a series of lifestyle interventions(干预) to see if they impact Alzheimer's risk.

几项生活方式研究即将启动，其中包括一项由阿尔茨海默病协会支持、名为 US POINTER 的研究。该研究将为年龄在 60 至 79 岁、存在患病风险的成年人提供一系列生活方式干预措施，以观察这些措施是否会影响他们患阿尔茨海默病的风险。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句子较长，但可迁移知识点丰富，尤其适合训练研究类文章中的搭配识别、修饰关系判断和目的逻辑理解，值得优先精讲。

出处 [2026年6月英语四级第2套](#) [N段，第1句](#)

[本句详情](#) →

63 [词汇难度:7/10](#) [结构难度:8/10](#) [精讲价值:9/10](#) [典型性:9/10](#) [表达质量:9/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [54 词](#)

Though the study mentioned above was fairly small (only 191 women took the initial fitness test, which means it's hard to maintain statistical significance while breaking the group down into sub-categories of more or less fit), it does give us hope that dementia can be prevented or delayed through exercise in one's middle age.

尽管上述研究的规模相当有限（最初只有191名女性接受了体能测试，这意味着如果再按体能水平将参与者细分为更健康 and 不太健康的亚组，就很难保持统计学显著性），但它确实让我们看到希望：人在中年时期通过锻炼，或许能够预防或延缓痴呆症的发生。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

本句兼具较高的考试典型性和丰富的可迁移表达，尤其适合训练长句阅读、学术语气辨析以及研究结论中的“积极但谨慎”表达。

出处 [2026年6月英语四级第2套](#) [H段，第1句](#)

[本句详情](#) →

Dementia is not temporary confusion or forgetfulness that might result from an infection that heals without treatment.

痴呆并不是由无需治疗即可自行痊愈的感染所导致的暂时性意识混乱或健忘。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

句子长度适中而知识密度较高，既适合讲解高频搭配，也适合纠正常见的否定范围、词义和医学概念误读，值得优先精讲。

In the next three to five years, these studies should allow researchers to provide clearer recommendations for exercise and other lifestyle modifications that might reduce Alzheimer's risk, such as sleep, diet and social activities, Fargo said.

Fargo 表示，在未来三到五年内，这些研究应能帮助研究人员就运动以及其他可能降低阿尔茨海默病风险的生活方式调整提出更明确的建议，例如改善睡眠、调整饮食和增加社交活动。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话兼具较高的考试典型性和丰富的教学内容，能够同时训练正式词汇、核心搭配、举例方式以及科学写作中的谨慎语气，适合基础阶段进行整句精讲。

Whether it was the gravity force of the plane climbing or the noise of the engine, it put our three-year-old daughter instantly to sleep until we bumped down on the grass at Claris Airport.

不管是飞机爬升时的重力作用，还是发动机的轰鸣声，都让我们三岁的女儿立刻睡着了，直到飞机在克拉里斯机场的草地上颠簸着降落。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但知识密度很高，既能训练考试中的复杂修饰和连接表达，又能掌握“put somebody to sleep”“three-year-old”等高频可迁移结构，适合基础较弱学习者精讲。

The labor market is likely cooling, because even a shortage of workers isn't overcoming the historic imbalance between employers and employees in the U.S.

劳动力市场可能正在降温，因为即使工人短缺，也无法扭转美国雇主与雇员之间前所未有的失衡。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然结构难度中等，但词汇的语境义和句内逻辑很有训练价值，尤其适合基础较弱的学习者练习经济新闻中的隐喻、否定和因果关系。

Although it is not entirely clear why exercise helps put off or prevent Alzheimer's, Knopman said it's likely that exercise maintains good blood flow to the brain.

尽管运动为何有助于延缓或预防阿尔茨海默病尚不完全清楚，但诺普曼表示，这很可能是因为运动能够维持大脑良好的血液流动。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

虽然句子长度适中、结构并非最复杂，但高频搭配、谨慎语气和医学语境知识密度很高，适合作为基础较弱学习者的重点精讲句。

出处

2026年6月英语四级第2套 K段, 第1句

本句详情

69

词汇难度 7/10

结构难度 7/10

精讲价值 9/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

22 词

This is the first trial that demonstrates that there is something about highly processed foods—independent of those nutrients—that causes people to overeat.

这是首项试验证明，除了其中所含的营养成分之外，高度加工食品本身还存在某种会导致人们吃得过多的因素。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

该句兼具学术词汇、研究类搭配、因果结构和语义限定，既能帮助理解原句，也能迁移到健康、社会科学及实验研究类阅读文章中。

出处

2026年6月英语四级第2套 第2段, 第3句

本句详情

70

词汇难度 3/10

结构难度 4/10

精讲价值 8/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR A2

10 词

Do you mind if Kathy and I join you tomorrow?

你介意凯西和我明天一起参加吗？

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

本句结构不复杂，但语用价值和泛化价值很高，特别适合基础较弱的学习者掌握礼貌请求及“不介意”回答的逻辑。

出处

2026年6月英语四级第1套 第13段, 第2句

本句详情

71

词汇难度 6/10

结构难度 7/10

精讲价值 9/10

典型性 8/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

29 词

Some say that when we refer to disgust in relation to moral issues, we are using disgust as a metaphor(隐喻), and what we are feeling is in reality anger.

有人认为，当我们用“厌恶”来谈论道德问题时，实际上是在使用隐喻，而我们真正感受到的其实是愤怒。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

这句话长度适中但信息密度高，既能训练考试中的复杂信息处理，也能迁移掌握多个高频搭配和抽象议论文表达，适合基础较弱的学习者精讲。

出处

2026年6月英语四级第3套 第3段, 第2句

本句详情

72

词汇难度 6/10

结构难度 6/10

精讲价值 9/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR B2

25 词

Children experience physical disgust from a very early age, but do not achieve an understanding of the concept until they are around four years old.

儿童从很小的时候就会产生生理上的厌恶感，但直到大约四岁时才理解这一概念。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

虽然句长和嵌套程度中等，但高频且易错的 "not ... until ..." 与抽象搭配集中出现，具有较高的考试迁移价值和精讲收益。

73 词汇难度:6/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 24 词

Put another way, people who have a heightened ability to taste the bitterness of coffee learn to associate "good things with it," Cornelis said.

换句话说，那些对咖啡苦味具有更强感知能力的人，会逐渐学会将“美好的事物与咖啡联系起来”，科内利斯说。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

句子长度适中却包含丰富的搭配、词义和语篇信息，尤其适合训练中文学习者识别核心名词、理解代词指向并掌握 "associate A with B" 这一高频结构。

74 词汇难度:6/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B2 30 词

Still, plenty of research has shown that just about anyone can benefit from their pet, since animals can lower stress, reduce symptoms of depression and anxiety and encourage physical activity.

不过，大量研究表明，几乎所有人都能从饲养宠物中受益，因为动物能够减轻压力、缓解抑郁和焦虑症状，并促进身体活动。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但知识密度高，既能讲核心搭配和指代难点，也能训练研究语境中的客观表达与并列信息提取，适合基础较弱学习者进行精读。

75 词汇难度:5/10 结构难度:4/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B2 12 词

Organic products don't necessarily have fewer pesticides(杀虫剂)—in fact, they may have more.
有机产品中的农药不一定更少——事实上，可能更多。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子不长，但逻辑强度和比较关系容易被基础学习者误读；掌握后可迁移到大量包含 "not necessarily"、"may" 和比较级的考试句子中。

76 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 38 词

"The literature has not yet settled on an amount or type of exercise that is going to be key, although the bulk of literature has suggested that aerobic(有氧的) exercise is what you need to be doing," he said.

他说：“现有文献尚未确定哪种运动量或运动类型是关键，尽管大多数研究都表明，你需要进行有氧运动。”

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子偏长，但知识点密度高，既有可直接记忆的短语，也有能够帮助理解真题论证语气的逻辑和词义细节，适合优先精讲。

77 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 28 词

Apparently the island council turned down famous musician Paul McCartney's application to buy a property at Great Barrier Island because of the unwelcome attention he would have brought.

据说，岛屿委员会拒绝了著名音乐家保罗·麦卡特尼在大堡礁岛购买房产的申请，因为他可能带来的过多关注并不受欢迎。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

虽然地点专名本身不是重点，但核心短语和语义链条清晰且可迁移，整体兼具考试价值、表达质量和精讲收益，值得优先学习。

出处

2026年6月英语四级第1套 L段, 第1句

本句详情

78

词汇难度 7/10

结构难度 8/10

精讲价值 9/10

典型性 8/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

20 词

Those that believed they fell claimed that the capitalists squeezed every ounce of surplus they could from the working class.

那些相信自己已经倒下的人声称，资本家从工人阶级身上榨取了他们所能榨取的一切剩余价值。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

虽然句子长度不算特别长，但短语修饰、数量强化、词义引申和阶级语境相互叠加，非常适合训练考生从字面义过渡到语境义和整体翻译。

出处

2026年6月英语四级第1套 第1段, 第3句

本句详情

79

词汇难度 6/10

结构难度 7/10

精讲价值 9/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

37 词

If this doesn't encourage you to squeeze in a workout today, nothing will: a new study from Sweden shows that women who were highly fit in mid-life were nearly 90% less likely to get dementia(失智) decades later.

如果这还不能促使你今天抽空锻炼，那恐怕没有什么能做到了：瑞典一项最新研究显示，中年时期身体素质非常好的女性，几十年后患上痴呆症的可能性几乎降低了90%。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

句子长度适中但知识密度很高，既能训练高频搭配和习语化表达，又能学习研究结论中的概率、时间和统计表述，适合基础较弱学习者进行整句精讲。

出处

2026年6月英语四级第2套 A段, 第1句

本句详情

80

词汇难度 6/10

结构难度 7/10

精讲价值 9/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

25 词

Thus, the degree to which we act cooperatively or selfishly is unique to each individual and depends on a variety of genetic and environmental influences.

因此，我们采取合作或自私行为的程度因人而异，并取决于多种遗传因素和环境因素的影响。

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

这句话长度适中但知识密度高，既能训练正式英语中的抽象表达，也能帮助学习者掌握多个可迁移的高频搭配，适合作为四六级和考研精讲句。

出处

2026年6月英语四级第1套 第7段, 第3句

本句详情

81

词汇难度 4/10

结构难度 5/10

精讲价值 8/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR B2

17 词

What does the passage say about organic and non-organic products as far as food safety is concerned?

就食品安全而言，文章对有机产品和非有机产品是怎么说的？

为什么值得精讲

综合推荐度 9/10

虽然句子不长，但固定表达和题干逻辑十分典型，能够训练考生识别信息范围、理解“say about”的语义以及避免望词生义，具有较高的考试和迁移价值。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第48题题干](#)

[本句详情](#) →

82 [词汇难度·3/10](#) [结构难度·4/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·8/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [5 词](#)

But we needn't have worried.

不过，我们本来没必要担心。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句子长度短、词汇简单，但核心结构高频、易错且可广泛迁移，特别适合作为基础阶段掌握过去情态表达的示例。

出处 [2026年6月英语四级第1套 C段，第2句](#)

[本句详情](#) →

83 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·6/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [22 词](#)

Junk-food lovers who try to cut back on fries or chocolate may experience symptoms similar to drug withdrawal, a new study suggests.

一项新的研究表明，试图减少薯条或巧克力摄入量的垃圾食品爱好者可能会经历类似于药物戒断的症状。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句长适中，但短语、词义和学术报道语气的教学密度很高，特别适合基础较弱的学习者进行精读和举一反三。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第1段，第1句](#)

[本句详情](#) →

84 [词汇难度·4/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·8/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [12 词](#)

What does the news report say was key to the man's rescue?

新闻报道称，什么是这名男子获救的关键？

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然词汇不算很难，但特殊疑问语序和“key to”搭配具有明显考试价值，适合基础学习者用于训练长信息结构的识别与翻译。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第3题题干](#)

[本句详情](#) →

85 [词汇难度·7/10](#) [结构难度·8/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [30 词](#)

Researchers Anuj Shah and Michael LaForest wondered whether our tendency to believe that social ties are reciprocal could lead us to mistakenly feel that a stranger does actually know us.

研究人员阿努吉·沙阿和迈克尔·拉福雷斯特想知道，我们倾向于相信社会关系是相互的，这是否会导致我们误以为一个陌生人确实了解我们。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然结构偏复杂，但句中高频结构和语义陷阱密集，特别适合基础较弱的学习者训练长句理解与学术语境词义判断。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第2段，第4句](#)

[本句详情](#) →

86 [词汇难度·5/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [25 词](#)

"About a quarter of the people with whom I schedule phone interviews aren't on time," says Sophie Cikovsky, who handles U.S. recruiting for Infinite Global.

“大约四分之一与我约定电话面试的人都没有准时参加，”负责 Infinite Global 美国招聘工作的 Sophie Cikovsky 说。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子长度不算特别长，但语言现象密集，既有高频固定搭配，也有中文学习者容易误判的正式结构和语境化词义，适合重点精讲。

出处 2026年6月英语四级第3套 F段, 第2句

本句详情 →

87

词汇难度:7/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

34 词

Exercise alone is not likely to prevent Alzheimer's, but the study shows people are not helpless in the face of one of the most feared, costliest and common diseases of old age, he added.

他补充说，单靠锻炼不太可能预防阿尔茨海默病，但这项研究表明，面对这种老年人最为恐惧、治疗成本最高且最常见的疾病之一，人们并非束手无策。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句兼具考试典型性和较高知识密度，能够同时训练高频结构、固定短语、词义辨析和转折阅读逻辑，值得作为重点精讲句。

出处 2026年6月英语四级第2套 I段, 第2句

本句详情 →

88

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

39 词

Secondly, the test supported the assumption that people with a tendency to exhibit the Impostor Phenomenon devalue their objectively measured performance and attribute positive results to external causes such as luck and chance, but not to their own abilities.

其次，测试结果支持了这一假设：倾向于表现出冒名顶替现象的人，会低估通过客观方式测得的自身表现，并将积极结果归因于运气、机缘等外部因素，而不是自身的能力。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子较长且术语和归因结构有难度，但其中的高频学术搭配、否定范围和对比逻辑都具有很强的考试价值与迁移价值，值得优先精讲。

出处 2026年6月英语四级第2套 第4段, 第2句

89

词汇难度:6/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

20 词

The volume of income that workers take home as a proportion of what the U.S. economy produces is still falling.
劳动者实际拿到手的收入占美国经济产出的比重仍在下降。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长适中，但比例结构和经济语义具有一定门槛，且包含多个可迁移的高频表达，适合基础较弱的学习者进行精读和翻译训练。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第5句

本句详情 →

90

词汇难度:6/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

17 词

A big reason is that they are driven by unconscious urges, the biggest of which is emotion.

一个重要原因是，他们受无意识冲动的驱使，而其中最强烈的冲动就是情感。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长不大，但抽象词义和指代表达具有较高辨析价值，能够有效训练中文学习者从字面翻译转向语境理解，值得优先精讲。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第1段, 第5句](#)

[本句详情](#) →

91 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·6/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [27 词](#)

After exhausting debate and analysis of the average income, historians have agreed to disagree on whether there was rapid or slow economic growth during the Industrial Revolution.

在对平均收入进行详尽的辩论和分析之后，历史学家们仍无法就工业革命时期经济增长究竟是迅速还是缓慢达成一致。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

这句话长度适中但知识点密度高，既能训练学术语境下的阅读理解，也能帮助学习者掌握多个可迁移的高频搭配和固定表达，适合优先精讲。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第4段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

92 [词汇难度·5/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [18 词](#)

What was unexpected was that sugar, fat and salt didn't seem to be what caused people to overeat.

出人意料的是，糖、脂肪和盐似乎并不是导致人们吃得过多的原因。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句子长度不大，但结构和语气具有代表性，能够集中训练复杂 "what" 表达、因果搭配及英语学术写作中的谨慎措辞，值得优先精讲。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第2段, 第2句](#)

[本句详情](#) →

93 [词汇难度·5/10](#) [结构难度·6/10](#) [精讲价值·8/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [22 词](#)

It is still controversial whether we are fundamentally generous or selfish and whether these tendencies are shaped by our genes or environment.

我们究竟天性慷慨还是自私，以及这些倾向究竟是由基因还是环境塑造的，至今仍存在争议。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句长适中，但包含多个可迁移的高频结构和抽象语义，特别适合基础较弱的学习者训练学术句子的识别、翻译和逻辑衔接。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第1段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

94 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·6/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR B2](#) [20 词](#)

Overall, women who were highly fit compared to those who were moderately fit decreased their risk of dementia by 88%.

总体而言，与体能中等的女性相比，体能非常好的女性患痴呆症的风险降低了88%。

为什么值得精讲 · [综合推荐度 9/10](#)

虽然句长不算很长，但其中的比较对象、"those" 指代、"fit" 的语境词义和 "by 88%" 的幅度表达都具有较高学习收益，适合作为健康研究类英语的精讲例句。

出处 [2026年6月英语四级第2套 C段, 第3句](#)

[本句详情](#) →

95 [词汇难度·6/10](#) [结构难度·7/10](#) [精讲价值·9/10](#) [典型性·9/10](#) [表达质量·9/10](#) [综合推荐度·9/10](#) [CEFR C1](#) [31 词](#)

Maintaining a healthy lifestyle in mid-life, decades before disease sets in, makes sense, said David Knopman, a fellow of the American Academy of Neurology, who was not involved in the study.

美国神经病学学会会员、未参与该项研究的戴维·诺普曼说，在疾病发生前几十年，也就是中年时期保持健康的生活方式，是明智之举。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

这句话长度适中但语言现象集中，既能训练长句阅读，又能迁移到健康、科研和新闻报道等大量考试语境，适合作为重点精讲句。

出处 2026年6月英语四级第2套 J段, 第1句

本句详情 →

96

词汇难度:6/10

结构难度:6/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR B2

33 词

"We know that there are impacts and it's heartbreaking and difficult work. But in order for the district to stay out of debt, it's a step that needs to be taken," he said.

“我们知道这会带来影响，这项工作令人心碎，也十分艰难。但为了让学区避免陷入债务，这是必须采取的一步。”他说。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中、信息密度高，特别适合基础较弱的大学生学习目的结构、被动表达、短语搭配以及“困难但必须行动”的语义逻辑。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第4句

本句详情 →

97

词汇难度:7/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

28 词

Our findings suggest that moral disgust is either understood at a later age or is only used metaphorically, if at all, in children as old as eight years.

我们的研究表明，八岁及以下的儿童要么是在更晚的年龄才理解道德厌恶，要么即使使用，也只是将其作为一种隐喻。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

本句长度适中但信息密度高，既能训练考试中常见的学术语气和逻辑判断，也能讲清多个中文学习者高频误区，适合优先精讲。

出处 2026年6月英语四级第3套 第8段, 第3句

本句详情 →

98

词汇难度:5/10

结构难度:7/10

精讲价值:9/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

31 词

In order to identify this early in the hiring process, I started asking all candidates a few years ago to call me as opposed to calling them at an agreed-upon time.

为了在招聘流程的早期识别出这一点，几年前我开始要求所有候选人在约定的时间给我打电话，而不是由我打电话给他们。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句长中等，但知识点密度高，尤其适合基础较弱的学习者解决“谁给谁打电话”、“to”的不同词性以及目的和对比逻辑等高频难题。

出处 2026年6月英语四级第3套 F段, 第4句

本句详情 →

99

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

35 词

Even more strikingly, the team found that immediately after the leaflet distribution, there were fewer criminal complaints and arrests in the areas around the developments that had received the leaflets than around the control developments.

更令人瞩目的是，研究团队发现，传单发放后不久，收到传单的开发项目周边地区的刑事投诉和逮捕案件数量，少于对照开发项目周边地区。

为什么值得精讲 · 综合推荐度 9/10

虽然句子偏长，但各部分功能清楚，且包含大量可迁移的高频表达和研究语境词汇；掌握后能明显提升对社会科学类长句和比较结果的理解能力。

出处 [2026年6月英语四级第3套](#) [第5段，第2句](#)

[本句详情](#) →

100

词汇难度 7/10

结构难度 6/10

精讲价值 9/10

典型性 9/10

表达质量 9/10

综合推荐度 9/10

CEFR C1

27 词

The new study offers the first evidence that these withdrawal-like symptoms can occur when people cut down on highly processed foods, said lead study author Erica Schulte.

这项新研究提供了首个证据，表明当人们减少食用高度加工食品时，可能会出现这些类似戒断的症状，首席研究作者埃里卡·舒尔特说。

[为什么值得精讲](#) · [综合推荐度 9/10](#)

虽然结构难度中等，但高频短语、学术搭配、医学词义和新闻写作特征集中出现，具有很强的考试阅读和词汇迁移价值。

出处 [2026年6月英语四级第3套](#) [第3段，第1句](#)

[本句详情](#) →

[LINKS](#) · [相关板块](#)

英语四级精讲句 · 相关板块

读完这 100 句之后的去处——换一套排序口径的榜单、按语法维度检索全部真题句子，或回到整卷读上下文：

[英语四级长难句精选](#) →

同一批 4310 个已评估句子、换一套排序口径取句——按结构难度与词汇难度之和取最难啃的 50 句；页内还有这 4310 句的难度分档分布，以及 2015–2026 年共 12 张分年榜单的入口。

[英语四级被动语态真题例句](#) →

按语态维度取句：英语四级真题里共标注出 2488 处被动分句、覆盖 2353 个句子，页内精选 50 句代表句，高亮被动结构所在分句并标注时态与分句类型。

[英语四级真题时态语态统计](#) →

32623 个已标注分句的时态语态分布：14 种时态各占多少、主动被动比例如何，每种时态下给出真题例句——背范句之前先看清哪些时态真的高频。

[英语四级真题句子板块](#) →

19906 句英语四级真题句子的总入口，结构拆解覆盖 19960 个真题句，可按四大从句族（8 个子类型）、14 个核心语法点、24 个高频引导词与知识点标志分类检索——榜单是精选，这里是按语法维度进的全集。

[英语四级真题整卷列表与下载](#) →

本榜 100 句出自 4 套真题卷；进入对应整卷页可看句子在原文段落中的上下文、卷面排版还原与各题型逐题解析，也可下载 PDF / Word 打印版。

三大考试合计 48909 句真题句子的总入口，可横向切到另外两个考试的同类榜单比较句子难度，也可进入全考试通用的英语知识点库。

OVERVIEW • 收录数据

英语四级精讲句收录数据

已评估句子 4310 句 整句六维逐项评分	精讲榜单 100 句 综合推荐度排序	出处试卷 4 套 历年真题卷	评估维度 6 维 各 1-10 分
------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

英语四级精讲句 Top 100 从已完成整句六维评估的 4310 个真题句中，按综合推荐度精选 100 句，出自 4 套真题卷。这 100 句的综合推荐度从 10/10 到 9/10，句长 5–60 词（平均 28 词），CEFR 等级构成为 C1 67 句、B2 26 句、B1 4 句、C2 2 句、A2 1 句；结构难度落在 2–9/10、词汇难度 3–8/10——与长难句榜不同，本榜不以难度取句，短句只要典型、表达质量高同样入选。每句附六维评分、「为什么值得精讲」的评估解读、中文翻译、出处试卷与卷面位置，以及可进入结构树逐层拆解的单句详情页。

本页数据最后更新：2026-08-27