

2019年英语四级真题长难句

TOP • 2019 年榜

2019年英语四级长难句精选（50 句）

按结构难度与词汇难度之和从高到低排列；每句附「为什么难」评估解读，进入单句详情页可看结构树与逐层解析。

01 词汇难度:6/10 结构难度:9/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:7/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 52 词

"The move to recapture a small part of the profits from an industry that pushes a product that contributes to diabetes, obesity and heart disease in poorer communities in order to reinvest in those communities will sure be inspirational to many other places," said Jim Krieger, executive director of Healthy Food America.

"为了将从一个在贫困社区推广导致糖尿病、肥胖症和心脏病的产品的行业中夺回的一小部分利润再投资到这些社区，这一举措肯定会对许多其他地方产生启发。" 健康食品美国执行董事吉姆·克里格说。

为什么难 • 结构难度 9/10

主语为超长名词短语(长达30词),包含不定式、两层嵌套定语、目的状语等多重修饰;主谓分离严重(主语结束后才出现谓语 will be);加上直接引语后置的倒装,句子结构复杂度极高

出处 2019年12月英语四级第3套 第7段, 第2句

[本句详情 →](#)

02 词汇难度:7/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:10/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 47 词

A 2016 review of 10 studies looking into the relationship between breakfast and weight management concluded there is "limited evidence" supporting or refuting(反驳) the argument that breakfast influences weight or food intake, and more evidence is required before breakfast recommendations can be used to help prevent obesity.

2016年对10项探讨早餐与体重管理之间关系的研究的综述得出结论：支持或反驳“早餐影响体重或食物摄入”这一论点的“证据有限”，且在早餐建议可用于帮助预防肥胖之前，需要更多证据。

为什么难 • 结构难度 8/10

句子长度达40词,包含多层嵌套;主干是 review concluded;concluded 后接宾语从句 there is limited evidence;evidence 后又接现在分词 supporting or refuting;argument 后接同位语从句 that breakfast influences...;句末 before 引导条件状语;还有后置定语 looking into 修饰 studies。多个修饰成分和嵌套结构使主干不易识别,对基础较差学生构成挑战。

出处 2019年12月英语四级第2套 F段, 第1句

[本句详情 →](#)

03 词汇难度:7/10 结构难度:8/10 精讲价值:8/10 典型性:7/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR C2 35 词

Their babies retain the ability to produce their own chlorophyll, though they can't generate energy from sunlight until they've eaten enough algae to steal the necessary genes, which they can't yet produce on their own.

它们的幼体保留产生自己叶绿素的能力，尽管它们不能从阳光中产生能量，直到它们吃了足够的藻类来窃取必要的基因，而这些基因它们自己还不能产生。

为什么难 • 结构难度 8/10

主句后嵌套让步状语从句(though...),从句内又嵌套时间状语从句(until...),时间从句内再嵌套不定式结构(to steal...),最后又接非限制性定语从句(which...);多层嵌套导致句子主干不易定位,需理清四层逻辑关系(主句-让步-时间-定语)才能完整理解。

出处 2019年12月英语四级第2套 第3段, 第2句

04 词汇难度·6/10 结构难度·8/10 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 31 词

Other factors may also significantly influence a project's success, most notably, the size of a scientist's personal and professional networks, and how much a researcher promotes a project on their own.

其他因素也可能显著影响项目的成功, 最值得注意的是, 科学家个人和专业网络的规模, 以及研究人员独立推广项目的程度。

为什么难 · 结构难度 8/10

主语由两个异质并列成分构成(名词短语 + 名词性疑问短语),中间插入 most notably 过渡,后一主语内嵌完整的主谓宾结构;并列层次、插入语、同位关系交织,主干不易一眼看出,对句法分析能力要求较高。

出处 2019年12月英语四级第1套 第5段, 第1句

[本句详情](#) →

05 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 38 词

What has changed, instead, is the relative share adopting different ways of living in early adulthood, with the decline of romantic coupling pushing living at home to the top of a much less uniform list of living arrangements.

相反, 已经改变的是成年早期采用不同生活方式的相对比例, 随着浪漫伴侣关系的减少, 使得居家生活在一个更加不统一的生活安排列表中位居榜首。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含名词性主语从句、插入语、分词后置定语、with 复合结构、多层介词短语嵌套等多种复杂结构, 句长 30+ 词, 主干被大量修饰成分包裹, 定位主谓宾需要一定训练, 对基础较差的学习者难度较高。

出处 2019年6月英语四级第2套 D段, 第3句

[本句详情](#) →

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

Not only will the sunken plane create the perfect skeleton for artificial reef growth, but authorities hope this new underwater attraction will bring tourists to the area.

这架沉没的飞机不仅将为人工礁的生长创造完美的骨架, 而且当局希望这个新的水下景点将为该地区带来游客。

为什么难 · 结构难度 8/10

not only 置于句首引起的部分倒装是典型长难句特征,中文学习者容易误判语序;but 后接完整分句且含嵌套的宾语从句,句子成分较复杂;需准确识别倒装和分句边界才能理解。

出处 2019年6月英语四级第3套 第1段, 第4句

[本句详情](#) →

07 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·8/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 28 词

But as with any study of this kind, it was unclear if that was the cause—or if breakfast-skippers were just more likely to be overweight to begin with.

但是就像任何这类研究一样, 不清楚那是否是原因——或者不吃早餐的人一开始是否就更有可能超重。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含形式主语结构("it was unclear if")、破折号分隔的并列选择("if A or if B")、以及多个修饰成分("of this kind"、"to begin with"), 主干为 "it was unclear if that was the cause or if they were more likely to be overweight"。虽非多层嵌套,但逻辑关系复杂(因果判定的两种可能性),且破折号的使用增加了理解难度。

08 [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 B2](#) [15 词](#)

Songdo, a city built from scratch in South Korea, is one of Kasarda's prime examples.

松岛，一座在韩国从零开始建造的城市，是卡萨达的主要例证之一。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子虽为单句,但嵌入了同位语和过去分词短语后置定语,形成三层信息(主体+建造方式与地点+理论归属)。中文学习者需要克服线性阅读习惯,识别出修饰层次,才能准确理解句意。主干不难找("Songdo is one of examples"),但修饰成分的位置和作用需要一定语法基础。

09 [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](#)

Alexandra Johnstone, professor of appetite research at the University of Aberdeen, argues that it may simply be because breakfast-skippers have been found to be less knowledgeable about nutrition and health.

阿伯丁大学食欲研究教授亚历山德拉·约翰斯通认为，这可能仅仅是因为不吃早餐的人被发现对营养和健康的了解较少。

为什么难 · 结构难度 7/10

主句 "argues that" 后接宾语从句,从句内又嵌套 "have been found to be" 被动结构与隐含比较,层次较多;同位语 "professor of appetite research" 插入主语后,增加了主干识别难度;"it may simply be because" 引出原因,逻辑关系需细致梳理,整体结构属于中高难度长难句。

10 [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:8/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [40 词](#)

"There are a lot of studies on the relationship between breakfast eating and possible health outcomes, but this may be because those who eat breakfast choose to habitually have health-enhancing behaviours such as regular exercise and not smoking," she says.

"有很多关于吃早餐和可能的健康结果之间关系的研究，但这可能是因为那些吃早餐的人选择习惯性地拥有增强健康的行为，例如规律锻炼和不吸烟，"她说。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长，包含引语、转折、原因解释和多个名词短语堆叠；虽然主线逻辑清楚，但读者需要把 "this"、"because"、"such as" 等信息连接起来才能读顺。

11 [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](#) [30 词](#)

The nutritional and health crises that followed the policy of structural adjustment, he says, led to many children and teenagers failing to reach their full potential in terms of height.

他说，在结构调整政策之后出现的营养和健康危机，导致了许多儿童和青少年未能在身高方面充分发挥他们的潜力。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含定语从句(that followed the policy)修饰主语,插入语(he says)打断主句,以及 lead to sb. doing 的复合宾语结构;双层因果链(政策→危机→发育受阻)需要仔细梳理;主干为 crises led to children failing,但定语从句和插入语的存在增加了句子复杂度。

"Gender norms and social expectations about caregiving may make it more difficult for men to provide care to sick spouses," Karraker said.

"关于照料的性别规范和社会期望可能使男性更难向生病的配偶提供照料，" Karraker说。

为什么难 · 结构难度 7/10

核心是 make it + adj. + for sb + to do 结构,涉及形式宾语和不定式逻辑主语,对中文学习者有认知难度;主语部分有并列结构和介词短语修饰,需要准确把握修饰关系;整体句长适中,无复杂嵌套。

"They're more likely to be widowed, and if they're the ones who become ill, they're more likely to get divorced."

"他们更有可能丧偶，如果他们生病的人，他们更有可能离婚。"

为什么难 · 结构难度 7/10

主句为简单并列句,但第二分句嵌套 if 条件状语(位于主谓之间)和定语修饰(the ones who...),形成"并列 + 嵌套"的层次结构,需要一定的句法分析能力才能理清逻辑,对基础较差学习者有挑战。

It counts less than generally thought.

它的重要性不如通常认为的那么大。

为什么难 · 词汇难度 7/10

所有单词都是基础词汇,但 count 的熟词僻义「重要」是难点,generally、thought 等也需准确理解,整体词汇门槛中等偏上

"Married women diagnosed with a serious health condition may find themselves struggling with the impact of their disease while also experiencing the stress of divorce," said researcher Amelia Karraker.

"被诊断出患有严重健康状况的已婚女性可能会发现自己在与疾病影响作斗争的同时，也经历着离婚的压力，"研究人员Amelia Karraker说。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含过去分词短语作后置定语(diagnosed with...)、复合宾语结构(find themselves doing)、while 引导的并列结构,且主干被较长的修饰成分分隔(主语 Married women...condition 与谓语 may find 之间隔了 7 个单词),需要一定的句法分析能力才能准确定位主干。

This, in turn, has a major effect on their diet, leading scientists to speculate that the ability to learn population-specific hunting methods could be driving the animals' genetic development.

这反过来对它们的饮食有重大影响，使得科学家推测学习种群特定狩猎方法的能力可能正在推动这些动物的基因发展。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含主句 + 现在分词结果状语(leading...) + that 从句的三层结构,加之主语为复杂名词短语(the ability to learn...),宾语 their diet 与主语的animals跨距离指代,以及 could be driving 的情态 + 进行时组合,结构层次较多但尚算清晰,需一定拆解能力。

出处 2019年6月英语四级第2套 第3段, 第3句

[本句详情](#) →

17 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 30 词

Like humans, killer whales have colonized a range of different habitats across the globe, occupying every ocean basin on the planet, with an empire that extends from pole to pole.

像人类一样, 虎鲸已经开拓了全球一系列不同的栖息地, 占据了地球上的每一个海洋盆地, 拥有一个从极地延伸到极地的帝国。

为什么难 · 词汇难度 7/10

句中包含多个生态学与地理学术语(colonize, habitat, ocean basin),且存在熟词僻义(colonize 的生态学用法、occupy 的生态位含义),对基础较差的学习者构成词汇障碍,但核心词汇(killer whales, planet, pole)属常见词,整体难度适中偏上。

出处 2019年6月英语四级第2套 第3段, 第1句

[本句详情](#) →

18 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 24 词

Damaged cells are then cleaned up and the body sends cells specially designed to break down the large muscle fibre fragments.

受损细胞随后被清除, 并且身体发送专门设计用于分解大块肌肉纤维碎片的细胞。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子由两个并列分句构成,第二分句中包含复杂的后置定语(specially designed to break down the large muscle fibre fragments),层层修饰,信息密度高。被动语态与主动语态交替使用,对句子主干的识别和修饰层次的拆解有一定要求,结构难度中等偏上。

出处 2019年12月英语四级第1套 第1段, 第10句

[本句详情](#) →

19 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR B2 24 词

Crowdfunding, raising money for a project through online appeals, has taken off in recent years for everything from making movies to producing water-saving gadgets.

众筹, 即通过网络呼吁为项目筹集资金, 近年来在从制作电影到生产节水小工具的各种事情上都取得了成功。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含同位语插入结构和 "from...to..." 范围表达,信息层次较多 (主题定义-时间状语-用途举例);主干 "Crowdfunding has taken off" 被两处逗号分隔的成分包围,需要一定的结构分析能力才能准确定位;但句子整体逻辑清晰,未使用倒装或复杂嵌套,属于中等偏上难度。

出处 2019年12月英语四级第1套 第2段, 第1句

[本句详情](#) →

20 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:7/10 表达质量:8/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 30 词

After Hurricane Katrina hit in 2005, mail facilities were set up in dozens of locations across the country in the two weeks that USPS was unable to provide street delivery.

2005年卡特里娜飓风袭击后, 在USPS无法提供街道投递服务的两周内, 全国各地数十个地点设立了邮件设施。

为什么难 · 结构难度 7/10

本句为主从复合句,包含时间状语和限定性修饰成分,句长适中(27词)但信息密度较高。主干为被动语态 "mail facilities were set up",时间信息分散在句首("After Hurricane Katrina hit in 2005")和句末("in the two weeks that USPS was unable to provide street delivery"),形成

嵌套结构。地点状语 "in dozens of locations across the country" 插入在主句和时间状语之间,增加了理解难度。这种时间、地点、事件交织的结构对于习惯线性思维的中文学习者具有一定挑战性,需要梳理信息之间的逻辑关系才能准确理解。

出处 2019年12月英语四级第1套 F段, 第3句

本句详情 →

21 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:8/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 41 词

For instance, having spent many generations hunting the fat marine mammals of the Arctic, the Eskimos of Greenland have developed certain genetic adaptations that help them digest and utilize this fat-rich diet, thereby allowing them to thrive in their cold climate.

例如, 在花了许多代人的时间捕猎北极的肥胖海洋哺乳动物之后, 格陵兰岛的爱斯基摩人已经形成了某些基因适应性, 这些适应性有助于他们消化和利用这种富含脂肪的饮食, 从而使他们能够在寒冷的气候中茁壮成长。

为什么难 · 结构难度 7/10

句首完成式分词状语、中部主谓宾、句尾 "thereby + 分词" 结果状语层展开, 句子较长且非谓语成分多, 主干 "the Eskimos ... have developed ... adaptations" 需要越过前置分词短语才能锁定。

出处 2019年6月英语四级第2套 第2段, 第4句

本句详情 →

22 词汇难度:6/10 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:8/10 CEFR C1 46 词

And according to a new Pew Research Center survey on women and leadership, most Americans find women indistinguishable from men on key leadership traits such as intelligence and capacity for innovation, with many saying they're stronger than men in terms of being passionate and organized leaders.

并且根据皮尤研究中心一项关于女性与领导力的新调查, 大多数美国人认为女性在关键领导特质上与男性没有区别, 例如智力和创新能力, 许多人表示她们在成为充满激情和有条理的领导者方面比男性更强。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长 (40+ 词),主句采用 find + 宾语 + 宾补结构,宾补中嵌套 indistinguishable from 短语和 such as 例举;尾部用 with 独立主格作伴随状语,内含 saying 引导的宾语内容和比较结构,且涉及代词跨层指代和成分省略,虽无多层从句嵌套,但信息密度大、层次多,主干 'most Americans find women indistinguishable' 需剥离修饰成分才能定位,对基础学习者有一定挑战。

出处 2019年6月英语四级第2套 第1段, 第3句

本句详情 →

23 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 41 词

Instead, topping the list of reasons, about four-in-ten Americans point to a double standard for women seeking to climb to the highest levels of either politics or business, where they have to do more than their male counterparts to prove themselves.

相反, 在原因列表中居首的是, 约十分之四的美国人指出, 在女性寻求晋升到政治或商业最高职位的过程中存在双重标准, 她们必须比男性同行做得更多来证明自己。

为什么难 · 结构难度 7/10

句首现在分词短语、插入的数量表达、非限制性定语从句、比较结构和目的状语多层嵌套,主干识别需穿透多个修饰成分,对基础较差的学习者有一定挑战。

出处 2019年6月英语四级第2套 第4段, 第1句

本句详情 →

24 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR B2 25 词

People have grown taller over the last century, with South Korean women shooting up by more than 20cm on average, and Iranian men gaining 16.5cm.

在过去的一个世纪里人们变得更高了，韩国女性平均身高激增超过20厘米，伊朗男性身高增加了16.5厘米。

为什么难

•

结构难度 7/10

主句简洁(现在完成时 + 比较级),但 "with" 复合结构作伴随状语、内嵌两个并列的现在分词短语,且涉及数据表达和插入成分("on average"),形成一定的句法复杂度。虽无多层嵌套,但信息密度较高,需要理清主句与附加成分的逻辑关系。

出处

2019年6月英语四级第2套 第1段, 第1句

本句详情

25

词汇难度:6/10

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:8/10

CEFR C1

24 词

While height increased in Uganda and Niger during the early 20th century, the trend has reversed in recent years, with height decreasing among 18-year-olds.

虽然20世纪初期乌干达和尼日尔的身高有所增加，但近年来这一趋势已经逆转，18岁人群的身高在下降。

为什么难

•

结构难度 7/10

包含 While 引导的对比结构、with 复合结构作伴随状语,以及跨越整句的时间对比逻辑;主干相对清晰但从属成分较多,需要一定的句子拆解能力才能准确理解各层次的逻辑关系

出处

2019年6月英语四级第2套 第5段, 第2句

本句详情

26

词汇难度:6/10

结构难度:7/10

精讲价值:8/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:8/10

CEFR C1

40 词

On the 1st of January, new regulations will come into effect which eliminate an annual leave bonus for people who put off marrying until the age of 23 for women, and 25 for men, the South China Morning Post reports.

《南华早报》报道，1月1日，新规定将生效，这些规定取消了女性23岁、男性25岁才结婚的人的年度休假奖金。

为什么难

•

结构难度 7/10

句子包含 which 引导的非限定性修饰成分,嵌套了 who 引导的限定性修饰,还有 for women / for men 的并列结构和年龄条件表达;主干虽清晰,但多层修饰和插入的信息来源使句子偏长,需要仔细分层理解,主干与修饰成分的识别对基础较差的学生有一定难度。

出处

2019年6月英语四级第1套 第1段, 第1句

本句详情

27

词汇难度:6/10

结构难度:7/10

精讲价值:8/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:8/10

CEFR C1

31 词

The study looked at computer-assisted cognitive(认知的) behavioral therapy (CBT) and found that it was no more effective in treating depression than the usual care patients receive from a primary care doctor.

该研究考察了计算机辅助认知行为疗法（CBT），并发现它在治疗抑郁症方面并不比患者从初级保健医生那里获得的常规护理更有效。

为什么难

•

结构难度 7/10

句子包含两个并列谓语 "looked at" 和 "found",后者带有宾语从句 "that it was no more effective...";宾语从句内部有比较结构 "no more... than",且 "than" 后接的对比对象 "the usual care patients receive from a primary care doctor" 含有后置定语,层次较多,整体结构中等级偏难,主干不难找但细节成分需仔细拆解。

出处

2019年6月英语四级第3套 第2段, 第1句

本句详情

28

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:8/10

综合推荐度:8/10

CEFR B2

36 词

While 53% believe men will continue to hold more top executive positions in business in the future, 44% say it's only a matter of time before as many women are in top executive positions as men.

虽然53%的人认为男性在未来将继续担任更多企业高层管理职位，但44%的人表示，女性担任高层管理职位的数量与男性一样多只是时间问题。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 While 引导的对比结构、it's a matter of time before 固定句型、before 引导的时间状语从句、as...as 比较结构,且存在省略,多个结构嵌套需要仔细拆解。主干虽不难找(53% believe..., 44% say...),但理解各部分逻辑关系需要一定功底。

出处 2019年6月英语四级第2套 第5段, 第2句

[本句详情](#) →

29 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 20 词

Having a person, instead of a computer, reach out to you is particularly important in combating that sense of isolation.

让一个人而不是一台电脑联系你,在对抗那种孤立感方面尤其重要。

为什么难 · 结构难度 7/10

主语是动名词复合结构 "Having a person... reach out to you",其中嵌套 have sb do 结构,中间插入 "instead of a computer" 对比成分,主干被分隔,需要一定句法分析能力才能准确定位主谓关系。

出处 2019年6月英语四级第3套 第7段, 第2句

[本句详情](#) →

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

However, these beasts of the sea do display a vast range of highly refined behaviors that appear to be driving their genetic development.

然而,这些海洋生物确实展现出一系列高度复杂的行为,这些行为似乎正在推动它们的基因发展。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含后置定语 "that appear to be driving their genetic development" 修饰 "behaviors",且修饰成分内嵌套了 "appear to be doing" 复杂结构;主干清晰但修饰成分较长,需要一定的句法分析能力。

出处 2019年6月英语四级第2套 第1段, 第4句

[本句详情](#) →

31 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:8/10 典型性:9/10 表达质量:8/10 综合推荐度:8/10 CEFR C1 30 词

As a result, the public is divided about whether the imbalance in corporate America will change in the foreseeable future, even though women have made major advances in the workplace.

因此,公众对于美国企业界的这种不平衡在可预见的未来是否会改变存在分歧,尽管女性已经在工作场所取得了重大进展。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 as a result 引导的结果句、whether 引导的间接疑问作宾语、even though 引导的让步结构,且主句与让步部分存在逻辑对比;虽非多层嵌套,但需理清因果与让步两层逻辑关系,对基础学习者有一定挑战。

出处 2019年6月英语四级第2套 第5段, 第1句

[本句详情](#) →

32 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:7/10 典型性:6/10 表达质量:8/10 综合推荐度:7/10 CEFR C1 35 词

According to Rae Ann Haight, the program manager for the national-preparedness office at USPS, Smith was fulfilling a request made by some of the home owners to pick up any mail that was left untouched.

根据美国邮政总局国家准备办公室的项目经理雷·安·海特的说法,史密斯正在满足一些房主提出的取走任何未被触碰的邮件的请求。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长(30+ 词),包含同位语、多层介词短语嵌套、过去分词短语后置定语等多重修饰结构,主干为 Smith was fulfilling a request,但需穿透多层修饰才能理解完整语义,结构复杂度较高。

33 [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:8/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [18 词](#)

If breakfast alone isn't a guarantee of weight loss, why is there a link between obesity and breakfast-skipping?

如果仅早餐本身不能保证减肥, 那么为什么肥胖和不吃早餐之间会存在联系?

为什么难 · 结构难度 6/10

句子不长, 但采用 "If..., why...?" 的前提—追问式结构, 并包含疑问语序 "why is there...". 难点主要不在句子长度, 而在逻辑关系和疑问句还原。

34 [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](#) [20 词](#)

Girls who graduate from single-sex schools are three times more likely to become engineers than those who attend coeducational schools.

从单一性别学校毕业的女生成为工程师的可能性是那些就读于男女混合学校的女生的三倍。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含倍数比较结构(three times more likely... than)、两个定语从句修饰(who graduate... / who attend...)、代词指代(those),多层信息嵌套,主干是比较句,需要理清对比的两个对象及其修饰成分,对基础较差的学生有一定挑战。

35 [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:8/10](#) [综合推荐度:9/10](#) [CEFR C1](#) [17 词](#)

Researchers found it was a change in eating habits rather than breakfast itself that induced weight loss.

研究人员发现, 是饮食习惯的改变而非早餐本身导致了体重下降。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含三层嵌套:宾语从句("that" 省略)内嵌强调句 "it was... that...",强调部分又含 "rather than" 对比结构,虽然单句长度适中,但多重句式叠加强对基础较差的学习者构成较大挑战,需要逐层拆解才能准确理解。

36 [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](#) [12 词](#)

As global surface temperatures increase, so does the likelihood of extreme weather.

随着全球表面温度上升, 极端天气的可能性也在增加。

为什么难 · 结构难度 7/10

主干清晰但使用了 'so + 助动词 + 主语' 完全倒装结构,对中文学习者而言是非母语语序,理解需要转换思维,as 引导的从句与主句的并列倒装构成复合句,结构紧凑,有一定难度。

37 [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](#) [51 词](#)

Although economic research and previous survey findings have shown that career interruptions related to motherhood may make it harder for women to advance in their careers and compete for top executive jobs,

relatively few adults in the recent survey point to this as a key barrier for women seeking leadership roles.

尽管经济研究和先前的调查结果表明，与母亲身份相关的职业中断可能使女性更难在职业生涯中晋升并竞争高层管理职位，但在最近的调查中，相对较少的成年人将此视为女性寻求领导角色的主要障碍。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长且带一个前置让步成分，主句真正的重心被推后，加上"make it + adj + for sb + to do"的形式宾语和两处后置修饰（related to、seking），基础较差的读者容易在定位主干和厘清 it 指代上卡壳。

出处 2019年6月英语四级第2套 第3段, 第2句

本句详情 →

38

词汇难度 5/10

结构难度 7/10

精讲价值 8/10

典型性 8/10

表达质量 6/10

综合推荐度 8/10

CEFR C1

26 词

"Looking at studies that tested concentration the number of studies showing a benefit was exactly the same as the number that found no benefit," she says.

“查看测试注意力的研究，显示有好处的研究数量与发现没有好处的研究数量完全相同，”她说。

为什么难 · 结构难度 7/10

句首 "Looking at..." 引出视角，后面又有较长的名词短语 "the number of studies showing a benefit"，读者需要准确抓住中心词 "the number"。原句在 "concentration" 后没有明显逗号，也增加了断句难度。

出处 2019年12月英语四级第2套 H段, 第4句

本句详情 →

39

词汇难度 6/10

结构难度 6/10

精讲价值 8/10

典型性 8/10

表达质量 8/10

综合推荐度 8/10

CEFR C1

30 词

Young adults with a college degree have fared much better in the labor market than their less-educated counterparts, which has in turn made it easier to establish their own households.

拥有大学学位的年轻人在劳动力市场上的表现比受教育程度较低的同龄人要好得多，这反过来又使他们更容易建立自己的家庭。

为什么难 · 结构难度 6/10

"better" 与 "than" 被 "in the labor market" 分隔，且句末 which 引导的部分把因果链继续延伸，加上 "make it easier to do" 的形式宾语结构，主干虽不算极难但需要理清多处衔接。

出处 2019年6月英语四级第2套 K段, 第5句

本句详情 →

40

词汇难度 5/10

结构难度 7/10

精讲价值 8/10

典型性 7/10

表达质量 8/10

综合推荐度 8/10

CEFR C1

37 词

Though Chasin says the focus of the work is on the activity of writing, rather than the text that ends up getting written, some of the work that comes out of the sessions has stuck with her.

尽管蔡辛说这项工作的重点在于写作活动，而非最终被写出来的文本，但一些出自这些会议的作品一直萦绕在她心头。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 though 引导的让步结构、rather than 连接的对比、that 引导的定语修饰,以及 end up getting written 的多层嵌套(固定结构+被动语态);主干虽清晰,但多个修饰成分和嵌套结构需要逐层拆解,对基础较差者有较高难度。

出处 2019年6月英语四级第3套 第6段, 第3句

本句详情 →

41

词汇难度 5/10

结构难度 7/10

精讲价值 8/10

典型性 8/10

表达质量 8/10

综合推荐度 8/10

CEFR C1

21 词

It wasn't until I rediscovered salsa in a lovely studio while working in Asia that I renewed my passion for dancing. 直到我在亚洲工作期间，在一个可爱的工作室里重新发现了萨尔萨舞，我才重新燃起了对跳舞的热情。

为什么难 · 结构难度 7/10

使用了 It wasn't until... that 强调句型作主体结构,内嵌 while 引导的时间状语和 in a lovely studio 地点状语,多层修饰成分交织,主干识别需要一定语法知识,对基础较差的学习者有挑战性

出处 [2019年6月英语四级第2套](#) [第1段, 第10句](#)

[本句详情](#) →

42 [词汇难度:5/10](#) [结构难度:7/10](#) [精讲价值:8/10](#) [典型性:7/10](#) [表达质量:8/10](#) [综合推荐度:7/10](#) [CEFR C1](#) [27 词](#)

Researchers from the University of Surrey and University of Aberdeen are halfway through research looking into the mechanisms behind how the time we eat influences body weight.

萨里大学和阿伯丁大学的研究人员正在进行一项研究的中途, 该研究调查我们进食的时间如何影响体重背后的机制。

为什么难 · [结构难度: 7/10](#)

句子包含多层嵌套:主句 + 现在分词短语 looking into 作后置定语 + mechanisms behind 后接 how 引导的名词性结构 + how 结构内部又嵌套省略关系词的 the time we eat;虽无复杂倒装或分隔,但层层修饰使主干不够直观,需仔细拆解才能理清逻辑层次。

出处 [2019年12月英语四级第2套](#) [G段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

43 [词汇难度:4/10](#) [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](#)

What they found was that it wasn't breakfast itself that caused the participants to lose weight: it was changing their normal routine.

他们所发现的是, 并不是早餐本身导致参与者减重: 而是改变他们的日常习惯。

为什么难 · [结构难度: 7/10](#)

句子包含主语从句、表语从句、两个强调句型、省略结构和冒号连接的对比句式,层次较多;虽然单个成分不复杂,但整体结构的识别与拆解对基础较差的学习者有一定挑战,尤其是省略部分的补全和多个it的辨析

出处 [2019年12月英语四级第2套](#) [D段, 第4句](#)

[本句详情](#) →

44 [词汇难度:4/10](#) [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](#) [17 词](#)

The more money a project sought, the lower the chance it reached its goal, the researchers found.

研究人员发现, 一个项目寻求的资金越多, 它达成目标的可能性就越低。

为什么难 · [结构难度: 7/10](#)

采用 "The more..., the more..." 比较级递进结构,涉及倒装语序和省略,中间嵌入修饰成分 "a project sought" 和同位语性质的 "it reached its goal",句末附加插入语,对基础较差的学习者有一定理解难度。

出处 [2019年12月英语四级第1套](#) [第4段, 第8句](#)

[本句详情](#) →

45 [词汇难度:4/10](#) [结构难度:7/10](#) [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](#) [46 词](#)

He went on to say that if love is defined as a long-term commitment—meaning dogs seek one another out when they're apart, they're happy when they're reunited, they protect one another, they feed one another, they raise their children together—then of course dogs love each other.

他接着说, 如果爱被定义为一种长期承诺——意思是当狗分开时它们会寻找彼此, 当它们团聚时会很开心, 它们会互相保护, 互相喂食, 一起抚养它们的孩子——那么当然狗会彼此相爱。

为什么难 · [结构难度: 7/10](#)

句子包含多层嵌套:主句 "He went on to say that...", that引导的宾语从句中又有 "if...then" 条件句,破折号插入长段补充说明(内含五个并列独立句子),主干较难定位,对基础较差学习者有一定挑战

出处 [2019年12月英语四级第2套](#) [第2段, 第3句](#)

[本句详情](#) →

46 [词汇难度:6/10](#) [结构难度:5/10](#) [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](#) [16 词](#)

As far as sunken planes go, this Airbus A300 is the largest intentionally sunk aircraft ever.

就沉没的飞机而言, 这架空客A300是有史以来最大的故意沉没的飞机。

为什么难 · [词汇难度 6/10](#)

核心词汇sunken、intentionally、aircraft属于中高级词汇,但非生僻词,最大障碍是习语"as far as ... go"的识别,而非单词本身的难度。

出处 [2019年6月英语四级第3套](#) [第2段, 第4句](#)

[本句详情](#) →

47 [词汇难度:6/10](#) [结构难度:5/10](#) [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](#)

James Bentham, a co-author of the research from Imperial College, London, says the global trend is likely to be due primarily to improvements in nutrition and healthcare.

伦敦帝国理工学院这项研究的合著者詹姆斯·边沁表示, 全球趋势很可能主要归因于营养和医疗保健的改善。

为什么难 · [词汇难度 6/10](#)

主体词汇(trend, nutrition, healthcare, improvements)属于四六级核心词,但 co-author(联合作者)和 primarily(主要地)对基础较差学习者可能稍显生僻;Imperial College 等专名需一定背景知识。整体属于中等难度,无超纲生僻词,但学术语境用词较正式。

出处 [2019年6月英语四级第2套](#) [第3段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

48 [词汇难度:4/10](#) [结构难度:7/10](#) [精讲价值:8/10](#) [典型性:8/10](#) [表达质量:8/10](#) [综合推荐度:8/10](#) [CEFR C1](#) [42 词](#)

The researchers found that passengers sitting within two seats on either side of a person infected with the flu, as well as those sitting one row in front of or behind this individual, had about an 80 percent chance of getting sick.

研究人员发现, 坐在流感感染者两侧两个座位范围内的乘客, 以及坐在该感染者前后可一排的乘客, 有大约80%的患病几率。

为什么难 · [结构难度 7/10](#)

主语由两个带长后置定语的名词短语通过 as well as 并列构成,信息密度高;passengers 和 those 后都接有包含多层修饰的分词短语;主谓之间跨度大(主语占据大半句子),需要较强的句法分析能力才能准确定位谓语 had;有一定的嵌套和省略(one row in front of or behind),综合来看属于中上难度的长难句。

出处 [2019年12月英语四级第2套](#) [第2段, 第3句](#)

[本句详情](#) →

49 [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:8/10](#) [综合推荐度:8/10](#) [CEFR B2](#) [24 词](#)

Would you still be drinking it if you knew that more than 90 percent of all bottled water sold around the world contains microplastics?

如果你知道全世界销售的所有瓶装水中超过90%含有微塑料, 你还会喝它吗?

为什么难 · [结构难度 6/10](#)

句子包含虚拟条件句 (Would...if...) 和名词性从句 (that 引导的宾语从句), 还有过去分词短语作定语 (sold around the world), 结构层次较多但主干清晰, 难度中等

出处 [2019年12月英语四级第1套](#) [第1段, 第7句](#)

[本句详情](#) →

50 [词汇难度:5/10](#) [结构难度:6/10](#) [精讲价值:8/10](#) [典型性:7/10](#) [表达质量:8/10](#) [综合推荐度:8/10](#) [CEFR B2](#) [13 词](#)

Songdo has ended up different from the city it was supposed to be.

松岛最终变得与它本应成为的城市不同。

为什么难 · 结构难度 6/10

句子长度不长，但后半部分 "the city it was supposed to be" 对基础较弱的学生有一定理解难度，尤其是句末 "be" 的作用和指代关系不够直观。

出处 2019年12月英语四级第3套 第41题题干

本句详情 →

YEARS · 其他年份

英语四级其他年份长难句榜单

除 2019 年外，2015~2026 年另有 11 张年榜，选句口径与本页一致（按结构+词汇难度取该年最难的句子）；年份下方为该年已完成六维评估的句数，即该年年榜的选句池大小。

2026 310 句已评估	2025 503 句已评估	2024 462 句已评估	2023 559 句已评估	2022 380 句已评估	2021 341 句已评估	2020 318 句已评估	2019 当前页 · 315 句已评估
2018 280 句已评估	2017 290 句已评估	2016 255 句已评估	2015 297 句已评估				

LINKS · 相关板块

2019年英语四级长难句 · 相关板块

读完这 50 句之后的去处——换一套排序口径的榜单、按结构分类检索全部真题句子，或回到 2019 年整卷读上下文：

- 英语四级长难句精选总榜 →
不分年份的难度总榜 50 句，从英语四级已完成六维评估的 4310 个真题句里通选而出；页内还给出这 4310 句的难度分档分布，以及 2015–2026 年共 12 张年榜的入口。
- 英语四级精讲句 Top 100 →
换一套排序口径取句——按综合推荐度取前 100 句，兼顾典型性、表达质量与精讲价值，是优先精读、仿写和背诵的范句集合；与本页按结构+词汇难度取句刻意错开。
- 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。

英语四级真题整卷列表与下载 →

本页 50 句出自 2019 年的 6 套真题卷；在列表里找到 2019 年那几套即可进入整卷页，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。

真题句子总入口（考研 / 四级 / 六级） →

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长难句年榜，比较同一年份不同考试的句子难度，也可进入全考试通用的英语知识库。

OVERVIEW · 收录数据

2019 年英语四级长难句收录数据

该年已评估 315 句 整句六维逐项评分	年榜精选 50 句 结构+词汇难度排序	出处试卷 6 套 2019 年真题卷	评估维度 6 维 各 1-10 分
-----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

2019 年英语四级长难句年榜从该年已完成整句六维评估的 315 个真题句中，按结构难度与词汇难度之和精选 50 句，出自 6 套真题卷。这 50 句的结构难度落在 5–9/10、词汇难度 4–7/10，句长 6–52 词（平均 29 词），CEFR 等级构成为 C1 40 句、B2 8 句、C2 1 句、B1 1 句。每句附中文翻译、「为什么难」的评估解读、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