

英语四级真题中的插入语

EXAMPLES • 精选例句

英语四级插入语真题精选例句（50 句）

每句以高亮标出插入语在原句中的位置，附中文翻译、逐句解析与出处试卷，出处可跳转到整卷排版页对照上下文。

01 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 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%。

解析

两个破折号之间的 "those who were able to bike the hardest over those 6 minutes" 与前面的 "the women with the highest peak workload" 指同一群人，是同位解释，具体说明“峰值工作负荷最高的女性”是哪些人。去掉这部分后，主干 "About 5% of the women ... developed dementia" 仍然成立。

出处 2026年6月英语四级第2套 C段, 第2句

[本句详情](#)

02 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 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。

解析

两个破折号包围的核心是名词短语"a typically remote area"，其中还包含修饰"area"的定语从句"that has..."。该部分对前文获得"Dark Sky Sanctuary status"的地点作补充解释；整体删去后，外层句子的主干和语法仍完整，因此属于破折号标示的同位解释性插入语。

出处 2026年6月英语四级第1套 B段, 第1句

[本句详情](#)

03 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR B2 25 词

Twelve years into his career, Mark Long, a radiotherapy physicist with the NHS in Surrey, doesn't get as much gaming time as he used to.

在他职业生涯的第十二年，马克·朗，萨里郡英国国家医疗服务体系的一名放射治疗物理学家，没有像以前那样有那么多游戏时间。

解析

"a radiotherapy physicist with the NHS in Surrey" 是 Mark Long 的同位语,由逗号隔开,对主语进行补充说明。这是典型的同位语插入结构,提供了人物的职业和工作单位信息。

出处 2025年12月英语四级第2套 K段, 第1句

[本句详情](#)

04 插入类型 从句(如 I think) 标点形式 逗号 CEFR B2 19 词

Harris, who became headteacher this year, said he notified parents of the updated rules in an email in June.

哈里斯今年成为校长, 他表示已于六月通过电子邮件将更新后的规则通知了家长。

解析

"who became headteacher this year"是一个定语从句, 用逗号隔开, 插入在主语"Harris"和谓语"said"之间。这个从句补充说明Harris的身份信息, 可以去掉而不影响主句"Harris said..."的完整性。逗号标示的从句插入是典型的插入语形式, 打断了主干的连贯性。

出处 2025年12月英语四级第1套 第1段, 第4句

[本句详情](#)

05 插入类型 名词短语(同位语) 标点形式 逗号 CEFR C1 49 词

Catherine Ritman Smith, head of learning at the Design Museum, is expecting around 10,000 participants aged 13 to 16 to take part this year and says that the project—funded by Deutsche Bank as part of its youth engagement programme Born To Be—is the biggest event in the museum's calendar.

凯瑟琳·里特曼·史密斯, 设计博物馆学习部主管, 预计今年约有10000名13至16岁的参与者参加, 并表示该项目——由德意志银行作为其“天生不凡”青年参与计划的一部分资助——是博物馆日程表上最大的活动。

解析

"head of learning at the Design Museum"是名词短语作同位语,由逗号隔开,插入主干中对主语"Catherine Ritman Smith"进行补充说明。这个插入成分可以拎走而不影响主句"Catherine Ritman Smith is expecting..."的完整性,是典型的同位语插入结构。

出处 2025年6月英语四级第1套 G段, 第1句

[本句详情](#)

06 插入类型 分词/独立结构 标点形式 破折号 CEFR C1 53 词

In an analysis of 155 studies, John Sievenpiper, associate professor at the University of Toronto's Department of Nutritional Sciences, set out to understand if the associations between sugary soft drinks and health—including risk of diabetes and heart disease—were applicable to the food and drink we generally consume as part of a healthy diet.

在一项对155项研究的分析中, 多伦多大学营养科学系副教授约翰·西文派珀着手了解含糖软饮料与健康之间的关联——包括糖尿病和心脏病的风险——是否适用于我们通常作为健康饮食一部分消费的食物和饮料。

解析

"including risk of diabetes and heart disease"由破折号对包围,插入在"health"和"were applicable"之间,对"health"进行补充说明。这是典型的插入语结构,用破折号标示,打断了主干"the associations...were applicable",需要暂时跳过插入部分才能把握句子主干。

出处 2025年6月英语四级第2套 E段, 第2句

[本句详情](#)

07 插入类型 名词短语(同位语) 标点形式 逗号 CEFR B2 27 词

Brad Harrington, executive director of the center and lead author of the study, estimates only 20% to 30% of companies in the US offer paid parental leave.

该中心执行董事兼该研究主要作者布拉德·哈灵顿估计, 美国只有20%到30%的公司提供带薪育儿假。

解析

由逗号隔开的同位语"executive director of the center and lead author of the study"作为插入成分，补充说明主语"Brad Harrington"的身份信息。这是典型的名词性同位语插入，可以从句子中抽离而不影响主干"Brad Harrington estimates..."的完整性。

出处 2023年12月英语四级第2套 E段，第1句

[本句详情](#) →

08 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:其他 CEFR B2 20 词

Sometimes it's because I actually am busy, but other times it's because that's what I think I'm supposed to say.
有时候是因为我确实很忙，但其他时候是因为那是我认为我应该说的话。

解析

"I think" 插入在 "what" 引导的从句中，位于 "what" 和 "I'm supposed to say" 之间，打断了表语从句的主干结构 "what I'm supposed to say"。这是典型的插入语用法，表达说话人的主观看法或态度。虽然没有标点符号明确标示，但从语法结构上看，它可以被拿走而不影响从句的完整性 ("what I'm supposed to say" 依然完整)。

出处 2023年12月英语四级第1套 第1段，第2句

[本句详情](#) →

09 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:破折号 CEFR C2 30 词

We found that only the concept of "negative reciprocity"—in which an employee who feels unfairly treated engages in negative behaviors, such as spending their company's money less carefully—explains these differences.

我们发现，只有“负互惠”这一概念——即感到受到不公平对待的员工会做出负面行为，例如不那么谨慎地花费公司的资金——才能解释这些差异。

解析

这个由双破折号标示的成分是一个定语从句，插入在主句主语 "the concept of 'negative reciprocity'" 和谓语 "explains" 之间。它对 "negative reciprocity" 进行解释说明，但在句法上打断了主句的主谓结构。这种插入导致主语和谓语被大幅拉开（中间隔了约 20 个词），是典型的长插入语造成主干识别困难的案例。

出处 2023年12月英语四级第1套 第4段，第1句

[本句详情](#) →

10 插入类型:其他 标点形式:破折号 CEFR C1 12 词

Most of us in the entrepreneurial community are blessed—or cursed—with higher-than-average ambition.
我们创业界的大多数人都有幸——或者说不幸——拥有高于平均水平的抱负。

解析

"or cursed" 由成对破折号包裹,插入在 "blessed" 和 "with" 之间,打断了 "blessed with" 这一连贯结构。这是典型的插入语:可以从句子中拎走而不影响主干完整性 (Most of us are blessed with higher ambition),插入成分提供了一个对比性的补充说明。破折号的使用使得插入更加突出,强调了这种矛盾的双重视角。

出处 2023年6月英语四级第1套 第1段，第1句

[本句详情](#) →

11 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR B2 22 词

For example, pound for pound, beef requires 15 times more feed to raise than carp, a freshwater fish farmed all over Asia.

例如，按重量计算，牛肉的饲养所需饲料是鲤鱼的15倍，鲤鱼是一种在亚洲各地养殖的淡水鱼。

解析

"a freshwater fish farmed all over Asia" 是名词短语作同位语，用逗号与主句隔开，对前面的 "carp"（鲤鱼）进行补充说明。这是典型的插入式同位语结构，去掉后主句 "beef requires 15 times more feed to raise than carp" 依然完整。

出处 2022年12月英语四级第2套 第7段，第5句

[本句详情](#) →

12 插入类型: 名词短语(同位语) 标点形式: 逗号 CEFR A2 8 词

Semba, her mother, is a 30-year-old African elephant.

森巴，她的母亲，是一头30岁的非洲象。

解析

"her mother" 是对主语 "Semba" 的补充说明，被两个逗号隔开插入句中。这是典型的同位语插入，用来解释或重新表述前面的名词。去掉这个插入成分后，"Semba is a 30-year-old African elephant" 主干结构完整，语义通顺。

出处 2021年12月英语四级第1套 第2段，第1句

13 插入类型: 名词短语(同位语) 标点形式: 破折号 CEFR C1 15 词

Recent research has found that one trait in particular—humility(谦逊)—is an important indicator of successful relationships.

最近的研究发现，一种特别的特质——谦逊——是成功人际关系的重要指标。

解析

破折号对"—humility(谦逊)—"前后标示，说明整个成分对"one trait in particular"作同位补充。抽掉后"one trait in particular is an important indicator"主干完整。这是破折号插入的同位语结构，教科书级范例。

出处 2021年12月英语四级第1套 第1段，第4句

14 插入类型: 从句(如 I think) 标点形式: 逗号 CEFR B2 24 词

The waiter, who's working his way through school, did accept the customer's apology and gratitude and said he was happy to have helped her.

那位靠打工读完学业的服务员确实接受了顾客的道歉和感谢，并表示他很高兴帮助了她。

解析

"who's working his way through school" 是一个非限制性定语从句，被两个逗号包围，插在主语 "The waiter" 和谓语 "did accept" 之间，打断了主干结构。这个从句提供了关于服务员的补充信息，但即使去掉，主句 "The waiter did accept the customer's apology..." 仍然完整。这是典型的插入语，用逗号标示，造成主谓分离。

出处 2020年12月英语四级第2套 第1段，第10句

[本句详情](#) →

15 插入类型: 从句(如 I think) 标点形式: 逗号 CEFR C1 30 词

The city has long had a large foreign-born population (26.5 percent in 1990), leading to broader diversity, which, the Harvard and Berkeley economists say, is a good predictor of mobility.

这座城市长期以来有大量的外国出生人口（1990年为26.5%），导致更广泛的多样性，哈佛和伯克利的经济学家说，这是流动性的一个良好预测因素。

解析

"the Harvard and Berkeley economists say" 是一个插入语，由逗号标示，插在定语从句 "which is a good predictor of mobility" 的主语 "which" 和谓语 "is" 之间。这类插入语常见于引述观点，形式为主谓结构 (sb. say/think/believe 等)，可以拿掉而不影响定语从句的完整性。

16 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 CEFR C1 46 词

Everything about the look and feel of a wallet—the way the fastenings and materials wear and tear and loosen with age, the plastic and paper and gold and silver, and handwritten phone numbers and printed cinema tickets—is the very opposite of what our world is becoming.

关于钱包的外观和手感的一切——扣件和材料随着时间推移而磨损、松动的方式，塑料、纸张、金和银，以及手写的电话号码和印刷的电影票——正是我们世界正在变成的样子的反面。

解析

破折号之间的内容是对“Everything about the look and feel of a wallet”的具体解释和展开，属于同位语性质的插入成分。这一长串插入语列举了钱包的各种具体元素（扣件材料的磨损方式、塑料纸张金银、手写电话号码和印刷电影票等），打断了主句的主干“Everything...is the very opposite...”。如果去掉这段插入语，主句“Everything about the look and feel of a wallet is the very opposite of what our world is becoming”依然完整。这是典型的用破折号标示的长插入语。

出处 2020年7月英语四级第1套 第3段, 第3句

[本句详情](#)

17 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR C1 33 词

Robert Stickgold, one of the Harvard researchers, suggests that studying right before bedtime or taking a nap following a study session in the afternoon might increase the odds of dreaming about the material.

罗伯特·斯蒂克戈尔德，哈佛大学的研究人员之一，认为在睡前学习或在下午学习后小睡一会儿可能会增加梦到该材料的几率。

解析

“one of the Harvard researchers”是同位语结构，对主语“Robert Stickgold”进行补充说明，由逗号标示。这是典型的插入性同位语，可以拎走而不影响主干“Robert Stickgold suggests that...”的完整性。

出处 2020年7月英语四级第1套 第5段, 第1句

[本句详情](#)

18 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR B1 18 词

Thomas Edison, the famous inventor, once said, "I've not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

托马斯·爱迪生，著名的发明家，曾经说过：“我没有失败。我只是找到了一万种行不通的方法。”

解析

“the famous inventor”是对“Thomas Edison”的补充说明，作为同位语插入句中，前后用逗号隔开。这个名词短语可以从句子中移除而不影响主干结构“Thomas Edison once said...”，是典型的同位语插入。

出处 2019年12月英语四级第1套 第7段, 第3句

[本句详情](#)

19 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 CEFR C1 28 词

A study by the University of Manchester calculated the emissions of CO₂—the main greenhouse gas responsible for climate change—at every stage of microwaves, from manufacture to waste disposal.

曼彻斯特大学的一项研究计算了二氧化碳——造成气候变化的主要温室气体——在微波炉从制造到废物处理的每个阶段的排放量。

解析

“the main greenhouse gas responsible for climate change”由两个破折号标示，插入在“CO₂”之后，是典型的插入语结构。这个插入成分是名词短语，作为同位语解释说明“CO₂”的性质。它打断了主干“calculated the emissions of CO₂ at every stage”，是独立的补充信息，去掉后主句结构依然完整。破折号标示的插入语在书面语中用于强调或详细说明，是长句中常见的解析障碍点。

20 插入类型: 名词短语(同位语) 标点形式: 逗号 CEFR C1 32 词

In contrast, California, home of Silicon Valley, recently proposed far more restrictive rules that would require human drivers to be ready to take the wheel, and ban commercial use of self-driving technology.

相比之下, 加利福尼亚州, 硅谷的所在地, 最近提出了限制性强的规则, 这些规则将要求人类司机准备好接管方向盘, 并禁止自动驾驶技术的商业使用。

解析

"home of Silicon Valley"是名词短语作为"California"的同位语, 由逗号隔开, 对California进行补充说明。这是典型的同位语插入结构, 可以从句子中拎出而不影响主干完整性。

出处 2019年6月英语四级第1套 第5段, 第2句

[本句详情](#)

21 插入类型: 从句(如 I think) 标点形式: 逗号 CEFR C1 23 词

Indoor pollution, which includes sources like home heating and cooking, has remained constant over the past several decades despite advances in the area.

室内污染, 包括家庭取暖和烹饪等来源, 在过去几十年中保持不变, 尽管该领域有所进步。

解析

定语从句 "which includes sources like home heating and cooking" 被两个逗号包围, 插入在主语 "Indoor pollution" 和谓语 "has remained" 之间, 对主句主干形成打断。这个定语从句提供了对主语的补充说明, 但如果去掉这个插入成分, 主句 "Indoor pollution has remained constant..." 仍然完整。这是典型的逗号标示的从句类插入语。

出处 2018年12月英语四级第1套 第3段, 第2句

[本句详情](#)

22 插入类型: 从句(如 I think) 标点形式: 逗号 CEFR A2 18 词

Many people don't know how to cook, Rea says, and they only know how to heat things up.

很多人不知道如何做饭, Rea说, 而且他们只知道如何加热东西。

解析

"Rea says" 插在主句 "Many people don't know..." 和并列分句 "they only know..." 之间, 由逗号标示。这是典型的插入性评论从句, 说明信息来源, 可以移除而不影响句子主干的完整性。

出处 2018年12月英语四级第1套 I段, 第1句

[本句详情](#)

23 插入类型: 名词短语(同位语) 标点形式: 逗号 CEFR C1 44 词

"When we talk about the access code we see it as the new face of the textbook monopoly(垄断), a new way to lock students around this system," said Ethan Senack, the higher education advocate for the U.S. Public Interest Research Group, to BuzzFeed News.

"当我们谈论访问码时, 我们将其视为教材垄断的新面孔, 一种将学生锁定在这个系统中的新方式, "美国公共利益研究小组的高等教育倡导者Ethan Senack对BuzzFeed新闻表示。

解析

"the higher education advocate for the U.S. Public Interest Research Group"是同位语, 由逗号标示, 插入在主语"Ethan Senack"与介词短语"to BuzzFeed News"之间, 对Ethan Senack的身份进行补充说明。这是典型的同位语插入结构, 可以拎走而不影响主干"said Ethan Senack to BuzzFeed News"的完整性。

24 插入类型 从句(如 I think) 标点形式 其他 CEFR C1 34 词

Explaining what the data revealed, he said: "What you see is that even after three years, mental health is still better, which is unlike many other things that we think will make us happy."

解释数据所揭示的内容时, 他说: "你所看到的是, 即使在三年后, 心理健康仍然更好, 这与我们认为会让我们快乐的许多其他事情不同。"

解析

"we think" 插在定语从句 "that... will make us happy" 中间, 打断了 "that" 和 "will make us happy" 的直接连接。这是典型的插入语用法, 表示说话人的主观看法或态度。完整理解应为 "things that will make us happy (we think)"。该插入语没有用逗号、破折号或括号标示, 而是直接嵌入从句中, 属于无标点的插入结构, 增加了句子的隐蔽性。

出处 2018年6月英语四级第2套 第3段, 第1句

[本句详情](#)

25 插入类型 名词短语(同位语) 标点形式 逗号 CEFR C1 35 词

On one side are white parents like Catherine Foley, a former president of the Parent-Teacher-Student Association at her daughter's middle school, who has come to see the district's increasingly pressured atmosphere as opposed to learning.

一方面是像凯瑟琳·福利这样的白人家长, 她是女儿所在中学的家长-教师-学生协会前主席, 她开始认为该学区日益紧张的氛围与学习相悖。

解析

"a former president of the Parent-Teacher-Student Association at her daughter's middle school" 是名词性同位语, 由逗号标示, 对前面的 "Catherine Foley" 进行补充说明。该成分在语法上可以完全移除而不影响主句结构的完整性 ("On one side are white parents like Catherine Foley, who has come to see..." 依然成立)。同位语作为插入成分的典型形式, 此处用逗号前后隔开, 打断了 "Catherine Foley" 与其定语从句 "who has come to see" 之间的直接连接, 是标准的插入语结构。

出处 2018年6月英语四级第3套 C段, 第2句

[本句详情](#)

26 插入类型 名词短语(同位语) 标点形式 逗号 CEFR C1 33 词

Dr. Herbert Benson, a pioneer in mind/body medicine and author of The Relaxation Response, says that the repetitive action of needlework can induce a relaxed state like that associated with meditation(沉思) and yoga.

赫伯特·本森博士, 一位身心医学的先驱和《放松反应》的作者, 说针线活的重重复动作能诱发一种与沉思和瑜伽相关的放松状态。

解析

"a pioneer in mind/body medicine and author of The Relaxation Response" 是名词短语, 作为同位语插入在主语 "Dr. Herbert Benson" 和谓语 "says" 之间, 前后用逗号隔开。这个插入成分补充说明主语的身份信息, 可以去掉而不影响主句 "Dr. Herbert Benson says that..." 的完整性。这是典型的同位语插入结构。

出处 2017年12月英语四级第2套 D段, 第5句

[本句详情](#)

27 插入类型 从句(如 I think) 标点形式 逗号 CEFR C1 29 词

Chris Koch, who teaches "History of Broadcast Journalism" at Montgomery Community College in Rockville, Maryland, points out that reporting is about investigation rather than the memorization of minute details.

克里斯·科赫在马里兰州罗克维尔的蒙哥马利社区学院教授《广播新闻史》, 他指出报道是关于调查而非对微小细节的记忆。

解析

定语从句"who teaches 'History of Broadcast Journalism' at Montgomery Community College in Rockville, Maryland"由逗号标示, 插入在主语"Chris Koch"和谓语"points out"之间, 打断了主干结构。这是典型的非限制性定语从句充当插入语, 为主语提供补充信息。

出处 [2017年12月英语四级第1套](#) [F段, 第4句](#)

[本句详情](#) →

28 [插入类型:名词短语\(同位语\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR C1](#) [45 词](#)

For example, Karen Hayes, a life coach in Toronto, conducts knitting therapy programs, including Knit to Quit to help smokers give up the habit, and Knit to Heal for people coping with health crises, like a cancer diagnosis or serious illness of a family member.

例如, 多伦多的生活教练Karen Hayes开展编织治疗项目, 包括帮助吸烟者戒烟的“编织戒烟”项目和帮助应对健康危机(如癌症诊断或家庭成员患重病)的人的“编织疗愈”项目。

解析

"a life coach in Toronto" 是名词短语, 由逗号标示, 作为 "Karen Hayes" 的同位语, 对其身份进行补充说明。这个成分可以从句子中移除而不影响主干结构的完整性, 是典型的同位语插入成分。

出处 [2017年12月英语四级第2套](#) [H段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

29 [插入类型:从句\(如 I think\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR B2](#) [33 词](#)

"When you can quote a specific number like a fifth of the patients were able to quit, that's compelling. It gives them the encouragement, I think, to really go for it," Ferreira says.

“当你能够引用一个具体数字, 比如五分之一的患者能够戒烟时, 那就很有说服力了。我认为, 这给了他们真正去尝试的鼓励,”费雷拉说。

解析

"I think" 是典型的插入性从句, 由逗号标示, 插在 "the encouragement" 和 "to really go for it" 之间。它表达说话人的主观看法, 可以从句中抽离而不影响主干结构的完整性。这种插入语在口语化表达中常见, 用于软化语气或表明观点来源。

出处 [2017年6月英语四级第2套](#) [第5段, 第6句](#)

[本句详情](#) →

30 [插入类型:名词短语\(同位语\)](#) [标点形式:破折号](#) [CEFR C1](#) [52 词](#)

In a multi-state study of assisted living, for instance, University of North Carolina researchers found that a host of variables—the facility's type, size or age; whether a chain owned it; how attractive the neighborhood was—had no significant relationship to how the residents fared in terms of illness, mental decline, hospitalizations or mortality.

例如, 在一项关于辅助生活的多州研究中, 北卡罗来纳大学的研究人员发现, 许多变量——设施的类型、规模或年龄; 是否为连锁所有; 社区的吸引力如何——与居民在疾病、智力衰退、住院治疗或死亡率方面的表现没有显著关系。

解析

两个破折号之间的内容 "the facility's type, size or age; whether a chain owned it; how attractive the neighborhood was" 插入主干, 对前面的 "a host of variables" 进行解释说明, 属于同位语性质的插入成分。这段内容可以拿掉, 主句 "variables had no significant relationship" 仍然完整。破折号清晰标示了插入边界。

出处 [2016年6月英语四级第1套](#) [I段, 第2句](#)

[本句详情](#) →

31 [插入类型:名词短语\(同位语\)](#) [标点形式:破折号](#) [CEFR C1](#) [33 词](#)

The three environmental trends—the shortage of fresh water, the loss of topsoil and the rising temperatures—are making it increasingly hard to expand the world's grain supply fast enough to keep up with demand.

这三种环境趋势——淡水短缺、表土流失和气温上升——正使快速扩大世界粮食供应以跟上需求变得越来越困难。

解析

"the shortage of fresh water, the loss of topsoil and the rising temperatures"由两个破折号包围，作为"The three environmental trends"的同位语插入成分，对主语进行详细解释说明。这是典型的同位语插入结构，打断了主语与谓语之间的连接。

出处 2016年6月英语四级第3套 H段，第2句

[本句详情](#)

32 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:逗号 CEFR C1 15 词

"This is Hesiod, of course, a younger contemporary poet, we believe, with Homer," Soupios says.

“这是赫西俄德，当然，一位更年轻的同代诗人，我们认为，与荷马同时代，”苏皮奥斯说。

解析

"we believe" 是一个插入性从句,被逗号隔开,插入在同位语 "a younger contemporary poet" 和介词短语 "with Homer" 之间。它表达说话人的主观判断,在句法上属于评注性插入语,可以去掉而不影响句子主干 "a younger contemporary poet with Homer" 的完整性。

出处 2016年6月英语四级第2套 J段，第1句

[本句详情](#)

33 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 CEFR C1 46 词

Everything about the look and feel of a wallet—the way the fastenings and materials wear and tear and loosen with age, the plastic and paper and gold and silver, and handwritten phone numbers and printed cinema tickets—is the very opposite of what our world is becoming.

关于钱包外观和手感的一切——搭扣和材料随着时间推移磨损、变松的方式，塑料、纸张、金银，以及手写的电话号码和打印的电影票——正是我们世界正在变成的样子的反面。

解析

破折号之间的内容是对主语 "Everything about the look and feel of a wallet" 的具体展开说明，作为同位语插入主句主干 "Everything...is the very opposite of what our world is becoming" 之间。这个插入成分列举了钱包的具体细节，包括三个并列的名词短语，打断了主语和谓语的直接连接。

出处 2015年12月英语四级第3套 第3段，第3句

[本句详情](#)

34 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR B1 14 词

Caffeine, a substance found in coffee and some soft drinks, is also a drug.

咖啡因，一种存在于咖啡和一些软饮料中的物质，也是一种药物。

解析

"a substance found in coffee and some soft drinks"是插入成分，用逗号隔开，作为"Caffeine"的同位语，对其进行解释说明。这个名词短语打断了主句"Caffeine is also a drug"的主干结构，为"Caffeine"提供了额外的定义信息。同位语是典型的插入语形式，通常用逗号标示。

出处 2015年12月英语四级第1套 第1段，第5句

[本句详情](#)

35 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:逗号 CEFR C1 14 词

Smart companies, they believe, will try to bake more task-based planning into their strategies.

他们认为，聪明的公司会尝试将更多基于任务的规划融入到他们的战略中。

解析

"they believe"插在主语"Smart companies"与谓语"will try"之间,用逗号隔开,是典型的插入性评注从句,表达说话人的看法。去掉后主句"Smart companies will try to bake more task-based planning into their strategies"结构完整。这是最常见的插入语类型之一。

出处 [2015年12月英语四级第2套](#) [第5段, 第2句](#)

[本句详情](#) →

36 [插入类型:名词短语\(同位语\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR B1](#) [14 词](#)

Shakespeare's father was a respected man in Stratford-upon-Avon, a member of the town council.

莎士比亚的父亲是埃文河畔斯特拉特福一位受人尊敬的人,是镇议会的一名成员。

解析

"a member of the town council"是典型的同位语插入结构,对前面的"a respected man"进行补充说明。同位语与被说明的名词指代同一人或事物,此处进一步解释了莎士比亚父亲在镇上受尊敬的具体原因——他是镇议会成员。这个同位语由逗号与主干隔开,属于非限制性修饰成分,可以拿掉而不影响主句完整性。

出处 [2015年6月英语四级第2套](#) [第1段, 第16句](#)

[本句详情](#) →

37 [插入类型:名词短语\(同位语\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR B2](#) [29 词](#)

Benjamin Franklin, a famous American diplomat, writer and scientist, died in 1790, but his proverb "Time is money" is taken more seriously by Americans of today than ever before.

本杰明·富兰克林,一位著名的美国外交官、作家和科学家,于1790年去世,但他的谚语“时间就是金钱”被当今的美国人比以往任何时候都更加认真地对待。

解析

"a famous American diplomat, writer and scientist"是用逗号隔开的同位语结构,对主语"Benjamin Franklin"进行补充说明。这个名词短语插在主语和谓语之间,暂时打断了主干"Benjamin Franklin died",读者需要跳过这段插入成分才能完整理解主句结构。

出处 [2015年6月英语四级第3套](#) [第2段, 第5句](#)

[本句详情](#) →

38 [插入类型:从句\(如 I think\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR B2](#) [14 词](#)

Formal education matters, career counselors say, but real-life experience is often even more valuable.

职业顾问说,正规教育很重要,但现实生活经验往往更有价值。

解析

"career counselors say"由两个逗号隔开,插入在第一个并列分句中,打断了"Formal education matters"的完整表达。这是典型的评注性插入语,用于说明信息来源,可以抽离而不影响主句的完整性。插入语的存在暂时阻断了读者对主干的把握。

出处 [2015年6月英语四级第1套](#) [F段, 第2句](#)

39 [插入类型:从句\(如 I think\)](#) [标点形式:逗号](#) [CEFR C2](#) [16 词](#)

Associating, he adds, is the ability to make idea-producing connections by linking concepts from different disciplines.

他补充道,联想是通过连接不同学科的概念来产生思想连接的能力。

解析

"he adds"是典型的插入语,由逗号标示,置于主语"Associating"之后、系动词"is"之前,打断了主干结构"Associating is the ability...".这类插入语通常是说话人的评注或引述动词(如"he says", "I think", "she believes"),可以移除而不影响句子主干的完整性。

40 插入类型 从句(如 I think) 标点形式 逗号 CEFR C1 28 词

Plus, he noted, critics of the technology have tended to come from the nation's best universities, where the level of teaching is much better than at most schools.

此外，他指出，这项技术的批评者往往来自国家最好的大学，在那里教学水平比大多数学校要好得多。

解析

"he noted" 是主句中插入的独立评注成分，由逗号前后分隔，打断了主句 "critics of the technology have tended to come from..." 的主干。这类插入的主谓结构（如 he said/he noted/I think）是典型的插入语形式，用于补充说话者视角，可以抽离而不影响主句完整性。

出处 2015年6月英语四级第3套 P段, 第2句

[本句详情](#)

41 插入类型 分词/独立结构 标点形式 逗号 CEFR C1 44 词

"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。"

解析

"explaining how the island was awarded its special status" 位于说话内容与 "said Hilde" 之间，两侧由逗号隔开，补充说明 Hilde 说话时所作的解释。去掉这一部分后，"It's odd ... than Auckland to the south," said Hilde 仍能构成主干，因此它是插入性的分词短语。

出处 2026年6月英语四级第1套 G段, 第3句

[本句详情](#)

42 插入类型 从句(如 I think) 标点形式 逗号 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。

解析

该成分被两个逗号隔开，插入在并列宾语 "hot chocolate" 与其后面的地点成分之间。去掉后，主干 "They bring their Dobsonian telescope and beanbags and hot chocolate to wherever you are on the island" 仍然语法完整；插入语只是补充说明“我们的长女听到这件事很高兴”，不参与主句的核心结构。

出处 2026年6月英语四级第1套 G段, 第2句

[本句详情](#)

43 插入类型 其他 标点形式 括号 CEFR C1 29 词

Great Barrier Island has no public facilities and the 950 people living there (though only about half permanently) rely on solar and wind energy, and bottled gas for cooking.

大屏障岛没有公共设施，岛上居住的950人（不过其中只有约一半常住）依靠太阳能和风能供电，并使用瓶装燃气做饭。

解析

括号中的 "though only about half permanently" 插入主句，补充说明前面的 950 人中只有约一半长期居住。它不参与主句的主干结构，去掉后主干 "the 950 people living there rely on ..." 仍然完整，因此属于插入成分。

44 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:破折号 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。

解析

两个破折号包围的部分插入在主干中，对前面的 "the findings aren't a surprise" 作解释，说明“为什么结果并不意外”。去掉该插入部分后，主干 "the findings aren't a surprise—but the results were particularly dramatic" 仍然可以成立，因此它属于破折号标示的插入性说明。

出处 2026年6月英语四级第2套 C段, 第1句

[本句详情](#)

45 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:逗号 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。

解析

"said David Knopman" 是置于主句中间的报告语，说明前面的观点是谁说的。若暂时移除该部分，主干 "Maintaining ... makes sense" 仍然完整；因此它是用逗号插入主句的附加成分。其后的 "a fellow ..." 是 David Knopman 的同位语，"who was not involved ..." 是修饰 David Knopman 的定语从句。

出处 2026年6月英语四级第2套 J段, 第1句

[本句详情](#)

46 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:破折号 CEFR B2 22 词

Highly processed foods—the kinds made with lots of sugar, fat and salt—make up as much as 60% of the average American diet.

高度加工的食品——即那些用大量糖、脂肪和盐制成的食品——占普通美国人饮食的比例高达60%。

解析

两个破折号之间的名词短语 "the kinds made with lots of sugar, fat and salt" 对前面的 "Highly processed foods" 作补充说明，去掉后主句 "Highly processed foods make up as much as 60% of the average American diet" 仍然语法完整，因此属于由破折号标示的同位语插入成分。

出处 2026年6月英语四级第2套 第1段, 第1句

[本句详情](#)

47 插入类型:分词/独立结构 标点形式:破折号 CEFR C1 30 词

And the same activities that help prevent Alzheimer's—including avoiding smoking, getting adequate exercise and sleep and eating a healthy diet—also prevent heart disease, he said, making them even more worthwhile.

他说，同样的生活方式也有助于预防阿尔茨海默病，包括戒烟、保证充足的运动和睡眠以及健康饮食；这些措施还能预防心脏病，因此更加值得践行。

解析

两个破折号之间的内容补充说明 "the same activities" 的具体所指，属于插入性的补充成分。去掉该部分后，主干 "the same activities ... also prevent heart disease" 仍然语法完整。"including" 引出的内容列举了这些活动，包括戒烟、进行足够的锻炼和睡眠以及健康饮食。

出处 2026年6月英语四级第2套 I段, 第3句 [本句详情](#)

48 插入类型:从句(如 I think) 标点形式:逗号 CEFR C1 16 词

A substantial part of this, they report, is "widespread ageism" on the part of hiring managers.

他们报告称，这其中的很大一部分是招聘经理方面的“普遍年龄歧视”。

解析

"they report" 是插入语，由两个逗号标示，插在主语 "A substantial part of this" 和系动词 "is" 之间，用于说明信息来源。这类插入语常见于引述或表达观点的句子中，可以拿掉而不影响主句完整性 (A substantial part of this is "widespread ageism")。

出处 2025年12月英语四级第3套 D段, 第1句 [本句详情](#)

49 插入类型:名词短语(同位语) 标点形式:逗号 CEFR B2 22 词

But "the research hasn't really changed minds, at least not yet," says one of the authors of the study, Dr Matthew Barr.

但是“这项研究并没有真正改变人们的想法，至少现在还没有”，“该研究的作者之一马修·巴尔博士说。

解析

"one of the authors of the study" 是一个名词短语，作为 "Dr Matthew Barr" 的同位语，由逗号分隔。它对主语进行身份补充说明，可以从句子中移除而不影响 "says Dr Matthew Barr" 这一主干的完整性，符合插入语的定义。

出处 2025年12月英语四级第2套 F段, 第2句 [本句详情](#)

50 插入类型:介词短语 标点形式:逗号 CEFR B2 41 词

It might help to remember that many of the choices you make, such as what to have for lunch, will not matter much in the future and that, even more important choices, like accepting a new job, can ultimately be changed.

记住你所做的许多选择，例如午餐吃什么，在未来不会有太大关系；而且，即使是更重要的选择，例如接受一份新工作，最终也可以改变——这可能会有所帮助。

解析

"like accepting a new job" 是介词短语，由逗号标示，插入在主语 "even more important choices" 和谓语 "can ultimately be changed" 之间，对 "more important choices" 进行举例说明。它打断了主干，是典型的插入成分。

出处 2025年12月英语四级第1套 第3段, 第3句 [本句详情](#)

换一个语法维度检索英语四级真题句子——按其他语法点、四大从句族、引导词或时态语态取句，各板块收录范围与本页的差别如下：

英语四级真题中的不定式多功能 →

按语法点取句：英语四级真题里不定式多功能共 3362 处实例，页内逐句给出高亮定位的精选真题例句，并按用法形态统计这些实例的分布。

英语四级真题中的并列句 →

按语法点取句：英语四级真题里并列句共 1883 处实例，页内逐句给出高亮定位的精选真题例句，并按用法形态统计这些实例的分布。

英语四级真题中的现在分词 →

按语法点取句：英语四级真题里现在分词共 1776 处实例，页内逐句给出高亮定位的精选真题例句，并按用法形态统计这些实例的分布。

英语四级名词性从句真题例句 →

按从句族取句：英语四级真题里名词性从句共标注出 4833 处实例，页内按子类型分节给出各类计数、常见引导词分布与精选例句，每句高亮从句在原句中的位置并标出嵌套层级。

英语四级真题中 that 引导的从句 →

按引导词取句：that 在英语四级真题里共引导 2531 处从句，页内按从句类型分节给出计数与精选例句——同一个词引导不同从句时怎么判断，也在这一页。

英语四级真题时态语态统计 →

按时态语态取句：英语四级真题的 32623 个已标注分句（含主句与各类从句）里，14 种时态各占多少、主动被动与语气如何分布，每种时态下再给出真题代表句。

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——语法点只是其中一个维度，总入口可横向切到其他维度，也能进按难度与推荐度取句的精选榜单。

英语四级真题整卷列表与下载 →

本页 50 句出自 34 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。

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同一维度页，比较同一结构在不同考试里的出现规模，也可进入全考试通用的英语知识点库。

真题实例 1120 处 英语四级历年真题全量标注	覆盖句子 1031 句 不同真题句子数	精选例句 50 句 高亮定位 + 逐句解析	出处试卷 34 套 历年真题卷
---------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------

英语四级真题中插入语的用法形态统计（按 1120 处实例逐处标注）

插入类型	标点形式
从句(如 I think)	逗号
名词短语(同位语)	破折号
介词短语	括号
副词/副词短语	其他
分词/独立结构	
其他	
不定式短语(评注)	

英语四级真题中的插入语共标注出 1120 处实例，覆盖 1031 个不同的真题句子；按用法形态统计，插入类型分 7 种（最多的是从句(如 I think) 351 处），标点形式分 4 种（最多的是逗号 844 处）。本页从中精选 50 句真题例句，出自 34 套真题卷，句长 8–60 词（平均 29 词），CEFR 等级构成为 C1 31 句、B2 12 句、B1 3 句、C2 2 句、A2 2 句。每句以高亮标出插入语在原句中的位置，附中文翻译、逐句解析、出处试卷与卷面位置，并可进入单句详情页查看结构树逐层拆解。