

英语四级真题中 that 引导的从句

01 • THAT

that 引导的主语从句（英语四级真题 145 处，精选 9 句）

[主语从句所属从句族的全部类型与例句 →](#)

01 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第 2 层 CEFR C1 14 词

It has long been common knowledge that exercise correlates with reduced risk of dementia.

长期以来，人们普遍认为，锻炼与降低失智症风险相关。

解析

该从句整体充当主句的真正主语，说明什么内容已经成为常识；"that" 只是连接词，在从句内部不充当成分。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第44题题干](#)

[本句详情 →](#)

02 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第 2 层 CEFR B2 24 词

But it's already quite clear that exercising at any point in life is better for your brain than not exercising at all, Fargo added.

不过，Fargo 补充道，显而易见的是，无论在人生的哪个阶段进行锻炼，都比完全不锻炼更有益于大脑。

解析

该从句整体充当"It is already quite clear"中的真正主语，说明"什么事情是清楚的"。"that"是纯连接词，不在从句内部充当主语、宾语等成分。

出处 [2026年6月英语四级第2套 O段, 第2句](#)

[本句详情 →](#)

03 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第 2 层 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。

解析

该从句位于"it's crucial"之后，说明"什么是至关重要的"。"it"是形式主语，而"that you get to know..."是后置的真正主语，因此属于主语从句。

出处 [2026年6月英语四级第1套 第12段, 第2句](#)

[本句详情 →](#)

04 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第 2 层 CEFR C1 10 词

What is it that sets you apart from other theaters?

是什么让你与其他剧院有所不同？

解析

此从句由 "that" 引导,在强调句型 "It is ... that ..." 中充当对被强调部分 "What" 的说明。"that" 是纯连词,不在从句中充当成分。从句内部结构完整:主语是 "what"(即被强调的疑问词,逻辑上作主语),谓语 "sets",宾语 "you",介词短语 "apart from other theaters" 作状语。整体补足强调句的语义,说明 "是什么使你们区别于其他剧院"。从结构看,此从句补充说明形式主语 "it" 的实际内容,应归为主语从句("it" 作形式主语,"that" 从句是真正主语后置)。

出处 2023年3月英语四级第1套 第7段, 第3句

[本句详情](#)

05 引导词:that 位置:句首主语 嵌套父:主句 深度:第2层 CEFR C1 31词

And that the characteristics adult children look for when they begin the search are not necessarily the things that make a difference to the people who are going to move in.

并且成年子女在开始寻找时所寻求的特点不一定是那些对将要搬进来的人产生影响的东西。

解析

"that"引导的主语从句,整体充当主句主语。从句主干为"the characteristics ... are not necessarily the things",其中"characteristics"后接零引导定语从句"adult children look for","things"后接定语从句"that make a difference"。"that"为纯连词,不在从句内充当成分。

出处 2016年6月英语四级第1套 C段, 第2句

[本句详情](#)

06 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:宾语从句 深度:第3层 CEFR C2 59词

There is no conclusive proof, but Mr. Hal Gregersen says it is unlikely that Mr. Jobs could have reshaped industries beyond computing, as he has done in his second term at Apple, without the experience outside the company, especially at Pixar—the computer-animation(动画制作) studio that created a string of critically and commercially successful movies, such as "Toy Story" and "Up."

没有确凿的证据,但哈尔·格雷格森先生表示,乔布斯先生不太可能在计算领域之外重塑行业,就像他在苹果的第二个任期内所做的那样,如果没有公司外部的经验,尤其是在皮克斯——这家电脑动画工作室创作了一系列在评论界和商业上都取得成功的电影,如《玩具总动员》和《飞屋环游记》。

解析

真实主语从句,由 "that" 引导,采用 "It is unlikely that..." 形式主语结构后置。从句主语 "Mr. Jobs",谓语 "could have reshaped" 为虚拟语气(与过去事实相反),宾语 "industries beyond computing"。介词短语 "without..." 和同位语 "especially at Pixar—..." 作为本从句的修饰成分。表达「乔布斯本可以重塑计算机以外的产业」这一假设。

出处 2015年6月英语四级第1套 M段, 第1句

[本句详情](#)

07 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第2层 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。

解析

该从句整体是 "it is typical" 中真正的主语,说明「面试官会问候选人是否有问题」这一事实是常见的。句首的 "it" 只是形式主语, "that" 仅起连接作用,不在从句内部充当成分。

出处 2026年6月英语四级第3套 E段, 第1句

[本句详情](#)

08 引导词:that 位置:it 形式主语后置 嵌套父:主句 深度:第2层 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。

解析

该从句由不充当内部成分的连词“that”引导，是“it makes sense”结构中后置的真正主语；从句内部以动名词短语“exercising in mid-life”为主语，以“would affect”为谓语，说明合乎情理的具体内容。

出处 2026年6月英语四级第2套 I段, 第1句

本句详情 →

09

引导词:that

位置:it 形式主语后置

嵌套父:主句

深度:第 2 层

CEFR B2

22 词

Any way you have used music, it is almost certain that every other culture has used music in the very same way.

无论你以何种方式使用音乐，几乎可以肯定，其他每一种文化也都曾以完全相同的方式使用过音乐。

解析

该 "that" 从句是 "it" 所代表的真正主语，后置于 "is almost certain" 之后；可改写为 "That every other culture has used music in the very same way is almost certain."。"that" 仅起连接作用，不在从句内部充当成分。

出处 2026年6月英语四级第2套 第4段, 第7句

本句详情 →

that 引导的宾语从句（英语四级真题 1186 处，精选 9 句）

[宾语从句所属从句族的全部类型与例句 →](#)

01

宾语归属:动词宾语

引导词:that

嵌套父:主句

深度:第 2 层

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。

解析

该从句整体作主句动词“maintain”的宾语，回答“研究者主张什么”。引导词“that”是纯连接词，不在从句内部充当主语、宾语等成分；从句主干为“there is another type of disgust”。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段, 第1句

本句详情 →

02

宾语归属:动词宾语

引导词:that

嵌套父:主句

深度:第 3 层

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%。

解析

“that”引导的完整分句作“shows”的动词宾语，具体说明研究显示的内容。其主干是“women ... were nearly 90% less likely to get dementia(失智) decades later”，其中“who were highly fit in mid-life”修饰“women”。

出处 2026年6月英语四级第2套 A段, 第1句

[本句详情 →](#)

03 宾语归属 动词宾语 引导词 that 嵌套父 主句 深度 第 2 层 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。

解析

该从句由纯连词“that”引导，整体说明“The team found”的具体内容，因而充当动词“found”的宾语。“that”在从句内部不充当主语或宾语。

出处 2026年6月英语四级第3套 第5段, 第1句

[本句详情 →](#)

04 宾语归属 动词宾语 引导词 that 嵌套父 主句 深度 第 2 层 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。

解析

“that”引导的完整分句整体作动词“found”的宾语，具体说明研究发现了什么；“that”本身只是连接词，不在从句内部充当成分。

出处 2026年6月英语四级第2套 第1段, 第3句

[本句详情 →](#)

05 宾语归属 动词宾语 引导词 that 嵌套父 主句 深度 第 2 层 CEFR B2 25 词

"Many people think that they don't have to put as much effort into researching the role or the company," says Steve Pritchard, an HR consultant.

“许多人认为，没必要花那么多精力去了解应聘职位或相关公司，”人力资源顾问史蒂夫·普里查德说。

解析

该从句紧跟在及物动词“think”之后，整体回答“think什么”，因此是动词“think”的宾语从句。引导词“that”只起连接作用，不在从句内部充当成分。

出处 2026年6月英语四级第3套 J段, 第2句

[本句详情 →](#)

06 宾语归属 动词宾语 引导词 that 嵌套父 主句 深度 第 2 层 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。

解析

该从句由“that”引导，整体跟在抽象名词“assumption”之后，补充说明“the assumption”的具体内容。其内部主干为“people ... devalue ... and attribute ...”，末尾“but not to their own abilities”与前面的“to external causes”构成省略式对比。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第4段，第2句](#)

07 宾语归属 动词宾语 引导词:that 嵌套父:主句 深度:第 2 层 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。

解析

该完整分句紧跟在及物动词“found”之后，整体充当“found”的宾语，回答团队发现了什么。引导词“that”只负责连接，不在从句内部充当主语或宾语。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第5段，第2句](#)

[本句详情](#) →

08 宾语归属 动词宾语 引导词:that 嵌套父:主句 深度:第 2 层 CEFR B2 13 词

Past research has found that we tend to assume social relationships are reciprocal (相互的).

过去的研究发现，我们往往会认为社会关系是相互的。

解析

该从句整体作动词“found”的宾语，说明研究发现的具体内容。“that”是纯连接词，不在从句内部充当句法成分。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第2段，第1句](#)

[本句详情](#) →

09 宾语归属 动词宾语 引导词:that 嵌套父:主句 深度:第 2 层 CEFR C1 17 词

The researchers added that there was not a single childcare task that men liked more than women.

研究人员还补充说，没有任何一项育儿任务是男性比女性更喜欢的。

解析

该从句位于及物动词“added”之后，整体回答“added what”，因此是动词“added”的宾语从句。“that”在此仅起连接作用，不在从句内部充当主语或宾语。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第2段，第6句](#)

[本句详情](#) →

that 引导的表语从句（英语四级真题 152 处，精选 9 句）

[表语从句所属从句族的全部类型与例句](#) →

01 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 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，告诉它你已经摄入了足够的热量，已经吃饱了。

解析

该从句位于系动词“is”之后，整体说明“One theory”的具体内容，因此充当表语。that 在从句中只起连接作用，不充当句法成分。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段，第7句

[本句详情](#)

02 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 CEFR B2 14 词

Another possibility is that humans cooperate to gain some advantage, such as boosting reputation.

另一种可能是，人类通过合作来获取某种优势，例如提升声誉。

解析

该从句位于系动词“is”之后，整体说明“Another possibility”的具体内容，因此是表语从句。“that”在从句中只起连接作用，不充当主语、宾语等成分；从句主干为“humans cooperate”。

出处 2026年6月英语四级第1套 第6段，第3句

[本句详情](#)

03 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 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。

解析

该从句位于系动词“is”之后，整体说明“A big reason”的具体内容，因此是表语从句。“that”在从句中只起连接作用，不充当句子成分。

出处 2026年6月英语四级第1套 第1段，第5句

[本句详情](#)

04 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 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。

解析

该从句位于主句系动词“was”之后，整体说明“What was unexpected”的具体内容，因此充当主句表语。“that”只负责引导从句，不在从句内部充当句法成分。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段，第2句

[本句详情](#)

05 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 CEFR B2 42 词

"One of the really useful things about this competition," says Hourican, "is that there's a commercial element because the product is going on sale for real and the boys had to learn about budgeting and marketing, as well as designing their game."

“这项竞赛真正有用的一点，”Hourican说，“是存在一个商业元素，因为产品要真正上市销售，男孩们必须学习预算和市场营销，还要设计他们的游戏。”

解析

"that there's a commercial element..." 位于直接引语主句的系动词 "is" 之后，整体充当表语，说明 "One of the really useful things" 具体是什么。引导词 "that" 在从句中不作成分，只起连接作用。

出处 2025年6月英语四级第1套 J段, 第1句

[本句详情](#)

06 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 CEFR C1 47 词

"One interesting thing we have observed is that dogs are matching children's behavior, but less frequently than what we have seen between dogs and adults. This suggests that while dogs may view children as social companions, there are also some differences that we need to understand better."

"我们观察到的一个有趣现象是，狗会模仿儿童的行为，但频率低于我们观察到的狗与成人之间的行为模仿频率。这表明，虽然狗可能将儿童视为社交伙伴，但也存在一些我们需要更好理解的差异。"

解析

表语从句，跟在系动词 "is" 之后，补充说明 "One interesting thing" 的具体内容。引导词 "that" 为纯连词，从句结构完整：主语 "dogs"，谓语 "are matching"，宾语 "children's behavior"，后接转折并列分句 "but less frequently than what we have seen between dogs and adults"（含比较结构和宾语从句）。

出处 2024年12月英语四级第1套 第2段, 第3句

[本句详情](#)

07 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 CEFR C1 23 词

The issue is that, unlike using a smartphone app, operating a car has serious safety risks, whether the driver is human or software.

问题在于，与使用智能手机应用不同，操作汽车存在严重的安全风险，无论驾驶员是人类还是软件。

解析

该分句位于系动词 "is" 之后，整体充当表语，说明 "The issue" 的具体内容。引导词 "that" 在从句中不作成分，只起连接作用，因此这是表语从句。

出处 2024年12月英语四级第3套 第3段, 第1句

[本句详情](#)

08 引导词 that 嵌套父主句 深度第2层 CEFR C1 31 词

"The root problem is not how the two pieces of work and life come together. It's that we have unrealistic expectations of what we're asked to do on the work side."

根本问题不在于工作和生活这两个部分如何结合。而是我们对在工作方面被要求做的事情抱有不切实际的期望。

解析

连词 "that" 引导，位于系动词 "is" (缩写为 "s") 之后作表语，解释形式主语 "It" 的实际内容。从句主语为 "we"，谓语为 "have"，宾语为 "unrealistic expectations of what..."，该宾语内部嵌套 "what" 引导的宾语从句。

出处 2024年12月英语四级第1套 K段, 第3句

[本句详情](#)

09 引导词 that 嵌套父状语从句 深度第4层 CEFR C1 53 词

One survey taker explained, "The greatest challenge for me was continuing to believe in myself, when all the messages I was getting were that I would never be taken seriously or promoted or given raises at the same rate as men, who were clearly less qualified and not as smart as I was."

一位调查受访者解释道：“对我来说最大的挑战是继续相信自己，当我得到的所有信息都是我将永远不会被认真对待、不会被晋升、不会以与男性相同的速度获得加薪时，这些男性显然不如我合格且不如我聪明。”

解析

该从句位于系动词 "were" 之后，整体充当 "all the messages" 的表语，说明这些 "messages" 的具体内容。"that" 在从句中不作成分，只起连接作用。

出处 2024年12月英语四级第1套 第4段, 第1句

[本句详情](#)

04 • THAT

that 引导的同位语从句（英语四级真题 194 处，精选 9 句）

[同位语从句所属从句族的全部类型与例句](#)

01 引导词:that 与名词位置:紧跟名词 嵌套父:宾语从句 深度:第 3 层 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。

解析

该从句紧跟抽象名词“evidence”，具体说明证据的内容，即“证据 = 这些类似戒断的症状可能出现”。引导词“that”只起连接作用，不在从句内部充当成分，从句主干“these withdrawal-like symptoms can occur”成分完整，因此属于同位语从句而非定语从句。

出处 2026年6月英语四级第3套 第3段, 第1句

[本句详情](#)

02 引导词:that 与名词位置:紧跟名词 嵌套父:宾语从句 深度:第 3 层 CEFR C1 35 词

The late Richard Hackman of Harvard University once argued, "I have no question that when you have a team, the possibility exists that it will generate magic, producing something extraordinary ... But don't count on it."

哈佛大学已故的理查德·哈克曼曾经主张：“当你拥有一个团队时，存在产生奇迹、创造非凡事物的可能性……但不要指望它。”

解析

这是 "question" 的同位语从句，说明 "question" 的具体内容。从句用 that 引导，that 后成分完整，that 不充当成分，符合同位语从句特征。从句内部包含时间状语从句和分词结构。

出处 2017年6月英语四级第2套 E段, 第3句

[本句详情](#)

03 引导词:that 与名词位置:紧跟名词 嵌套父:宾语从句 深度:第 3 层 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。

解析

该从句紧跟抽象名词 "awareness"，具体说明需要提高认识的内容，即人们减少垃圾食品摄入时可能出现烦躁或头痛。"that" 只起连接作用，不在从句内部充当成分，从句主干 "people may experience irritability or headaches" 成分完整，因此属于同位语从句而不是定语从句。

04 [引导词:that](#) [与名词位置:紧跟名词](#) [嵌套父:其他成分](#) [深度:第 4 层](#) [CEFR B2](#) [12 词](#)

Those people live in constant fear that their "deception" will be exposed .

那些人一直生活在“骗局”即将被揭穿的恐惧之中。

解析

该从句紧跟抽象名词 "fear", 说明恐惧的具体内容。"that" 只是连接词, 不在从句内部充当主语、宾语等成分; 从句内部 "their "deception" will be exposed" 成分完整, 因此属于同位语从句, 而非定语从句。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第1段, 第3句](#)

[本句详情](#) →

05 [引导词:that](#) [与名词位置:紧跟名词](#) [嵌套父:主句](#) [深度:第 2 层](#) [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。

解析

从句紧跟抽象名词"indicator", 说明这个“迹象”所指向的具体内容, 即“他们可能并不十分合适”。“that”在从句中不充当主语、宾语等成分, 其后的“they might not be a great fit”结构完整, 因此这是补足名词内容的同位语从句, 而不是定语从句。

出处 [2026年6月英语四级第3套 F段, 第5句](#)

[本句详情](#) →

06 [引导词:that](#) [与名词位置:紧跟名词](#) [嵌套父:宾语从句](#) [深度:第 3 层](#) [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。

解析

该从句紧跟抽象名词 "idea", 说明这个想法的具体内容, 即 "the idea" 与 "that food may be addictive..." 在内容上同指。引导词 "that" 只起连接作用, 不在从句中充当成分; 从句内部已有完整的主语 "food" 和系表谓语 "may be addictive", 因此是同位语从句而不是定语从句。

出处 [2026年6月英语四级第3套 第5段, 第1句](#)

[本句详情](#) →

07 [引导词:that](#) [与名词位置:与名词分隔](#) [嵌套父:主句](#) [深度:第 2 层](#) [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。

解析

该从句与前面的“that a healthy lifestyle is beneficial”并列, 共同说明名词“message”的内容, 但受到“but not”否定。它与“message”之间被第一个同位语从句和并列成分隔开; “that”不充当从句成分, 内部有主语“all the middle-aged”、谓语“need”和宾语“heavy exercise”, 结构完整。

出处 [2026年6月英语四级第2套 第37题题干](#)

[本句详情](#) →

08 [引导词:that](#) [与名词位置:紧跟名词](#) [嵌套父:主句](#) [深度:第 2 层](#) [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。

解析

该that从句紧跟抽象名词"hope"，补足希望的具体内容；"that"只起连接作用，不在从句内部充当主语或宾语，因此属于同位语从句而非定语从句。

出处 2026年6月英语四级第2套 H段，第1句

本句详情 →

09

引导词 that

与名词位置 紧跟名词

嵌套父 主句

深度 第 2 层

CEFR C1

24 词

"It may not necessarily give you a longer life, but there's a compelling body of work that it will give you more good years."

它未必能让你活得更久，但有大量令人信服的研究表明，它能让你拥有更多健康而美好的岁月。

解析

该从句紧跟抽象内容名词短语"a compelling body of work"之后，补足说明这批研究成果所支持的具体内容。"that"只是连接词，在从句内部不充当主语或宾语；从句内部成分完整，即主语"it"、谓语"will give"和双宾语结构"you more good years"，因此属于同位语从句而非定语从句。

出处 2026年6月英语四级第2套 P段，第2句

本句详情 →

that 引导的限制性定语从句（英语四级真题 854 处，精选 9 句）

[限制性定语从句所属从句族的全部类型与例句 →](#)

01

引导词 that

引导词功能 主语

嵌套父 主句

深度 第 3 层

CEFR C1

47 词

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。

解析

该从句紧跟名词"study"并限定研究的类型。关系词"that"在从句中作主语，后面连接并列谓语"has"和"tracks"；删除后研究所指范围会扩大，因此属于限制性定语从句。

出处 2026年6月英语四级第2套 M段，第1句

本句详情 →

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。

解析

该从句的先行词是 "something"; 关系代词 "that" 在从句内作 "causes" 的主语。该从句限定这种与高度加工食品有关的“某种因素”具有使人过量进食的作用。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第3句

[本句详情 →](#)

The city has provided 2,200 incentives to lower-income residents that represent 68% of the program funding.

该市已向低收入居民提供了2,200项激励措施，这些措施占项目资金的68%。

解析

该从句由关系词 "that" 引导，关系词在从句中作主语，谓语为 "represent"。它限制性修饰前面的 "incentives"，说明这些激励措施代表项目资金的 68%；"to lower-income residents" 是动词短语中的受益对象成分，插在先行词与定语从句之间。

出处 2026年6月英语四级第1套 第2段, 第6句

[本句详情 →](#)

M: Well, I downloaded an APP that recorded how much time I spent on my phone.

M：嗯，我下载了一个能记录我花在手机上的时间的应用。

解析

该从句紧跟名词短语 "an APP"，限定说明是哪一个 APP。关系词 "that" 在从句中作主语，"recorded" 的宾语是后面的间接疑问从句；没有逗号，属于限制性定语从句。

出处 2026年6月英语四级第2套 第4段, 第1句

Those that believed the standards of living rose claimed that the environment was consumer-friendly, with more and more goods available to the working class every year.

那些认为生活水平提高了的人声称，当时的环境有利于消费者，每年都有越来越多的商品面向工人阶级供应。

解析

该从句紧跟在先行词 "Those" 后面，无逗号，用于限定哪些人相信某件事；关系词 "that" 在从句中作 "believed" 的主语，因此是限制性定语从句。

出处 2026年6月英语四级第1套 第1段, 第4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。

解析

该从句紧跟在 "temporary confusion or forgetfulness" 后, 对该名词短语作限制性修饰。关系词 "that" 在从句中作主语, "might result from an infection" 是谓语及其补足成分; 从句内部还嵌有修饰 "an infection" 的定语从句。

出处

2026年6月英语四级第2套 F段, 第1句

本句详情

07

引导词:that

引导词功能:主语

嵌套父:主句

深度:第 2 层

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。

解析

该从句紧跟先行词"step", 限定说明是哪一个步骤; 关系词"that"在从句中作主语, 后接谓语"needs to be taken", 因此属于限制性定语从句。

出处

2026年6月英语四级第2套 第2段, 第4句

本句详情

08

引导词:that

引导词功能:主语

嵌套父:主句

深度:第 2 层

CEFR B2

28 词

Earth Day is an annual celebration that honors the achievements of the environmental movement and raises awareness of the need to protect Earth's natural resources for future generations .

地球日是一个年度庆典, 它表彰环境运动的成就, 并提高为子孙后代保护地球自然资源的必要性的认识。

解析

"that honors the achievements of the environmental movement and raises awareness..." 紧跟先行词 "celebration", 无逗号隔开, 用来限定说明这是一种怎样的 celebration。关系词 "that" 在从句中充当主语, 后接并列谓语 "honors" 和 "raises", 因此属于限制性定语从句。

出处

2025年12月英语四级第3套 第1段, 第1句

本句详情

09

引导词:that

引导词功能:主语

嵌套父:其他成分

深度:第 4 层

CEFR C1

30 词

With the help of engineering students at high schools in Maine, Horn and Wang have also built a robot simulation(模拟) that shows how bilateral control can suppress phantom traffic jams .

在缅因州高中的工程学生的帮助下, Horn和Wang也构建了一个机器人模拟, 该模拟展示了双边控制如何能够抑制幽灵交通拥堵。

解析

"that shows how bilateral control can suppress phantom traffic jams" 修饰先行词 "a robot simulation(模拟)", 说明这是一个“展示某种机制的模拟”。关系词 "that" 在从句中作主语, 谓语是 "shows", 没有逗号隔开, 属于限制性定语从句。

出处

2025年6月英语四级第3套 J段, 第1句

本句详情

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

英语四级真题中省略引导词的从句 →

按引导词取句：英语四级真题里看不见引导词的从句共 2296 处，页内按省略位置（宾语从句省 that、定语从句省关系词、条件句省 if 后倒装）分节给出计数与精选例句。

英语四级真题中 when 引导的从句 →

按引导词取句：when 在英语四级真题里共引导 796 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。

英语四级真题中 who 引导的从句 →

按引导词取句：who 在英语四级真题里共引导 629 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——引导词只是其中一个维度，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 45 句出自 12 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 2531 处 英语四级历年真题全量标注	从句类型 5 类 逐类分布与例句	精选例句 45 句 按从句类型分组精选	出处试卷 12 套 历年真题卷
---------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------

英语四级真题中 that 引导的从句的从句类型分布

that 引导的主语从句	145
that 引导的宾语从句	1186
that 引导的表语从句	152
that 引导的同位语从句	194
that 引导的限制性定语从句	854

英语四级真题中 that 引导的从句共标注出 2531 处实例，覆盖 5 类从句：that 引导的主语从句 145 处、that 引导的宾语从句 1186 处、that 引导的表语从句 152 处、that 引导的同位语从句 194 处、that 引导的限制性定语从句 854 处。本页从中精选 45 句真题例句，出自 12 套真题卷，句长 10–59 词（平均 28 词），CEFR 等级构成为 C1 29 句、B2 14 句、C2 1 句、B1 1 句。每句以高亮标出从句在原句中的位置，标注它在句中的功能与嵌套层级，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。