

2018年12月·第1套英语六级写作·题目、范文与解析

PROMPT & MODEL ESSAY • 写作题和范文

写作题和范文

本页写作题面、参考范文与逐段解析由懒笔记基于2018年12月·第1套 英语六级写作原卷整理。与试卷排版同一卷面：完整写作要求（Directions，含主题、文体、词数与署名约束）连续排印。写作是生产性任务、无 ABCD 标准答案——题面即整道题；卷面下方直接给出满足全部硬约束的参考范文、整篇中译与逐段拆解。

真题卷第1套(2018-12) • 六级

Part I

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to write an essay on *how to balance work and leisure*. You should write at least 150 words but no more than 200 words.

【参考范文·171 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

In today's fast-paced society, many people are so absorbed in their careers that they leave almost no room for rest. Yet balancing work and leisure is essential, for it protects our health and, in the long run, keeps us productive. The real question is not why we should do it, but how. In my view, a sensible balance can be achieved through a few practical steps.

First, we should plan our time reasonably. By drawing up a weekly schedule that fixes clear hours for work and for relaxation, we avoid letting one swallow the other. Second, it is advisable to set firm boundaries. For instance, switching off work emails after nine o'clock stops the office from invading our private life. Moreover, cultivating a hobby, such as running or painting, gives our mind a genuine break rather than an empty one.

By taking these steps, we can enjoy our jobs without being enslaved by them. Only when work and leisure are kept in harmony can we lead a healthy and fulfilling life.

【参考译文】

在当今快节奏的社会里，许多人埋头于事业，几乎不给自己留一点休息的余地。然而，平衡工作与休闲至关重要，因为它既守护我们的健康，从长远看也让我们保持高效。真正的问题不是我们是否该去平衡，而是如何去平衡。在我看来，通过几个务实的步骤，就能实现明智的平衡。

首先，我们应当合理规划时间。通过制订一份周计划，为工作和放松各自划定清晰的时段，我们就能避免让一方吞掉另一方。其次，明智的做法是设立坚定的边界。比如，晚上九点后关掉工作邮件，能阻止工作侵入我们的私人生活。此外，培养一项爱好，比如跑步或绘画，能给大脑一次真正的休息，而不是一场空耗。

照着这些步骤去做，我们就能享受工作而不被它奴役。唯有让工作与休闲保持和谐，我们才能过上健康而充实的生活。

【第1段】现象转折亮观点。本段落落实『先立必要性再亮观点』：现象句 so absorbed in their careers that they leave almost no room for rest 铺失衡背景，Yet balancing work and leisure is essential 转折立必要性，末句 The real question is not why we should do it, but how 把重心钉到 how，完成首段职能。

【第2段】三做法并列带例。本段落落实『分论点并列加例证』：First / Second / Moreover 三个信号词领起三条做法，其中 switching off work emails after nine o'clock 是设边界的具体例子，cultivating a hobby, such as running or painting 把做法坐实，避免了空喊口号。

【第3段】回扣加强调收尾。本段落落实『回扣中心收束升华』：By taking these steps 回扣上文做法，Only when work and leisure are kept in harmony can we... 用倒装强调句升华收尾，简短有力，不复述主体。

ANALYSIS • 审题与立意

这道题到底要写什么、立意是什么

动笔前先钉死本题的核心写作任务与读者语域，再定中心立意与要展开的要点——这些是本题特有的内容判断，不是通用套路。

核心任务

论说如何平衡工作与休闲

本题任务落在 how to balance work and leisure，关键词是 how——要写的不是『为什么工作和休闲都重要』，而是『用什么办法把两者平衡好』。所以交际目的是：先点一句平衡的必要性，然后拿出可操作的做法来论证。凡是通篇只在强调两者重要、却给不出方法的，都算没完成本题的核心任务。

读者 • 语域

面向阅卷人的正式议论文

要求是 write an essay，即一篇没有具体收信人的议论短文，读者就是阅卷老师。因此不需要称呼语、落款，语域用正式书面语即可：少用缩写和口语（gonna、a lot of 之类），多用完整的论证句式，保持客观陈述的口吻。

中心立意

平衡可通过可操作方法实现

中心论点：平衡工作与休闲既护身心又保效率，而这一平衡完全可以通过几个务实的步骤达成。这句立意直接呼应 how to balance work and leisure 里的 how，为下文并列做法法定下论证基调。

要展开的要点

1. 合理规划时间

第一条做法：制订周计划，为工作和休闲各自划定清晰的时段，避免一方吞掉另一方。这是最容易展开、也最贴近考生生活的一条。

2. 设定工作边界

第二条做法：设立硬性边界，比如某时间点后不再处理工作邮件，防止工作侵入私人生活。可配一个具体小例子支撑。

3. 培养兴趣爱好

第三条做法：发展一项爱好（跑步、绘画等），让休闲成为真正给大脑放松的活动，而不是刷手机式的空耗。

STRUCTURE • 谋篇与逐段

怎么分段、每段写什么、能套哪些句架

按写作家族给出现成的段落框架（每段承担什么功能），并为每段配可直接套用的 功能句架（留出填本题内容的空位）。段序与上方参考范文——对应。

第 1 段 点必要性并亮观点

开篇用现象引入，点明平衡工作与休闲的必要性，随即亮出中心论点并把话题从 why 转到 how，为主体的做法做铺垫。

第 2 段 并列铺开具体做法

主体段，用 First / Second / Moreover 把规划时间、设定边界、培养爱好三条做法并列展开，每条配一句解释或小例子。

第 3 段 回扣升华收束

结尾段简短有力，回扣上述做法并升华到『唯有平衡才能健康充实地生活』，呼应开头。

第 1 段 现象 + 必要性 + 亮how

落点：快节奏社会里人们埋头工作、几乎不留休息余地；然而平衡 how to balance work and leisure 关乎健康与长期效率；真正的问题不是为何而是如何，本文给出几条务实做法。

现象引入 · In today's fast-paced society, many people are so ____ that they _____. (用 so...that 铺一个失衡的现象)

转折立必要性 · Yet ____ is essential, for it ____ and, in the long run, _____. (用 Yet 转出主张，for 引出理由)

由why转向how · The real question is not why we should do it, but how. (一句把重心钉在做法上，直接呼应题目的 how)

第 2 段 三条做法各带例子

落点：一，制订周计划为工作和休闲划定时段，避免一方吞掉另一方；二，设立硬边界，如某点后不看工作邮件、挡住工作侵入私人生活；三，培养跑步或绘画等爱好，让休闲真正放松大脑。三条共同支撑 how to balance work and leisure。

并列信号词 · First, we should _____. Second, _____. Moreover, _____. (用递进信号词把并列做法分层，避免流水账)

建议句式 · It is advisable to _____, so that _____. (表建议+目的，体现论说的分寸感)

举例支撑 · For instance, _____ stops / helps _____. (用 For instance 引一个具体小例子把做法坐实)

第3段 回扣做法 + 升华生活

落点：照上述做法去做，就能享受工作而不被工作奴役；唯有让工作与休闲保持和谐，才能过上健康而充实的生活。

回扣做法 · By taking these steps, we can ____ without _____. (用 By taking these steps 把结论钩回前文做法)

强调句升华 · Only when ____ are kept in harmony can we _____. (Only when 倒装强调，把主张拔高收尾)

REVIEW · 自检避坑

本题在四个评分维度怎样算达标、容易在哪丢分

按阅卷四维（内容切题 / 结构连贯 / 语言准确 / 字数格式）给出本题达标要点，并把最容易踩的低分写法摆出来 + 给改法 —— 这是写作版的「狠拆诱人错项」。

内容切题

紧扣how给做法

本题达标线是紧扣 how to balance work and leisure 的 how，主体真给出可操作做法；最易失分处是只论证平衡的好处、却给不出任何具体方法。

结构连贯

三段清晰连接词到位

本题达标要点是三段职能清晰、主体段用 First / Second / Moreover 分层；易失分处是做法之间没有连接词、逻辑重叠，读起来像清单。

语言准确

论说句式多样且正确

本题达标要点是用对 so...that、for 引理由、Only when 倒装等论说句式，体现论证感；易失分处是把『平衡』逐字直译成 balance work and rest life 之类的错搭配。

字数格式

落在区间且分段清楚

本题要求 at least 150 words but no more than 200 words，达标要点是落在这个区间且议论文分段清楚；易失分处是低于下限或为凑字在结尾啰嗦重复。

只夸休闲好处

反面示例：通篇写 Leisure makes us happy and relaxed, so everyone needs more free time——只谈休闲的好处，既没提工作，也没给平衡的方法。改法：改成 To balance the two, we can plan our time and set clear boundaries between work and rest，把话题拉回『如何平衡』并给出做法。

口号无落地

反面示例：We must balance work and leisure. It is very important. We should try our best to do it.——三句都是口号，没有任何可操作做法。改法：改成 We should draw up a weekly schedule and switch off work emails after a fixed hour，用具体动作把主张坐实。

结尾复述凑数

反面示例：In conclusion, we should plan our time, set boundaries and have hobbies. Planning time is important, setting boundaries is important, and having hobbies is also important.——把三条做法又逐一重复一遍纯为凑字。改法：改成 By taking these steps, we can enjoy work without being enslaved by it，一句收束即可。

做法无过渡词

反面示例：We can plan our time, we can set boundaries, we can have hobbies, this is good for us.——三条做法用逗号硬连、没有层次。改法：改成 First, we can plan our time. Second, we can set clear boundaries. Moreover, we can cultivate a hobby., 用信号词分层。

英语六级 2018年12月·第1套 · 全卷构成

Part I	写作	本题
Part II	听力	题目解析 →
Part III Section A	完形填空（选词填空）	题目解析 →
Part III Section B	长篇阅读（信息匹配）	题目解析 →
Part III Section C (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part III Section C (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part IV	汉译英（段落翻译）	题目解析 →