

2023年3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2023年3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(2023-03) • 六级

Part I

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to write an essay that begins with the sentence **“People are now increasingly aware of the danger of ‘appearance anxiety’ or being obsessed with one’s looks.”** You can make comments, cite examples or use your personal experiences to develop your essay. You should write at least 150 words but no more than 200 words.

【参考范文 • 169 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

People are now increasingly aware of the danger of ‘appearance anxiety’ or being obsessed with one’s looks. This uneasiness rarely appears out of nowhere. Bombarded daily by filtered images and narrow aesthetic standards on social media, many young people measure themselves against unreachable models and feel that they never look good enough. The constant comparison quietly drains their confidence and even distracts them from things that truly matter.

Yet a healthier attitude is well within our reach. The key is to shift attention from the mirror to inner value — our knowledge, kindness and abilities. I once spent hours worrying about a small scar before a presentation, until a friend reminded me that the audience remembered my ideas, not my face. That moment taught me that self-acceptance, rather than a flawless appearance, is what sets us free.

In short, looks are only a thin surface of who we are. Once we learn to value character over appearance, ‘appearance anxiety’ loses its grip, and we can live with genuine confidence.

【参考译文】

如今人们越来越意识到‘容貌焦虑’或过度在意自己外表的危害。这种不安很少凭空产生。每天被社交媒体上的滤镜图片和狭隘的审美标准所包围，许多年轻人拿自己与遥不可及的模板相比，觉得自己怎么看都不够好看。这种持续的比较悄悄消耗着他们的自信，甚至让他们分心，忽略了真正重要的事情。然而，一种更健康的心态其实触手可及。关键在于把注意力从镜子转向内在价值——我们的知识、善良与能力。我曾在一次演讲前为一道小疤痕焦虑了好几个小时，直到一位朋友提醒我：观众记住的是我的想法，而不是我的脸。那一刻让我明白，让人自由的是自我接纳，而非完美无瑕的外表。总之，外表只是我们身上薄薄

的一层。一旦我们学会看重品格胜过容貌，'容貌焦虑'便失去了它的掌控力，我们也就能带着真正的自信生活。

【第 1 段】抄首句并下钻成因。首句逐字照抄给定句，紧接 'This uneasiness rarely appears out of nowhere.' 承接，再用 'Bombarded daily by filtered images...' 展开成因、'The constant comparison quietly drains...' 点出危害，落实'承接首句下钻'与 make comments。

【第 2 段】转折加经历落地。'Yet a healthier attitude...' 完成从问题到对策的转折，'I once spent hours worrying about a small scar...' 用具体经历兑现 use your personal experiences to develop your essay，末句 'self-acceptance, rather than a flawless appearance...' 回扣内在价值，正是'以例证代空喊'。

【第 3 段】比喻收束定立场。'looks are only a thin surface...' 定调，'Once we learn to value character over appearance...' 把看重内在与焦虑消退因果绑定，给出'所以怎样'的落点，落实'回扣中心收尾'。

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

续写容貌焦虑议论文

本题任务动词是 write，写作对象是一篇 essay，且要求 begins with the sentence，即把给定首句 People are now increasingly aware of the danger of '容貌焦虑' 这句话续写成一篇完整议论文——就'容貌焦虑'表明态度并论证，而不是复述现象。展开手段题目也给了：make comments, cite examples or use your personal experiences，三选一二即可。

读者 • 语域

面向阅卷人的正式书面语

本题是纯议论 essay，没有具体收信人或身份设定，write an essay 默认面向阅卷人，用正式、客观的书面语即可：不用称呼、不用落款，避免 gonna、a lot of 这类口语和缩写，保持第三人称为主、必要时用 I 引出个人经历。

中心立意

看轻容貌、看重内在

承接首句 being obsessed with one's looks 的危害，把中心立成：容貌焦虑源于外部审美绑架，我们应把注意力从外表转向内在价值，学会自我接纳，才能摆脱它。这是一个鲜明可辩护的立场，避免只停在'焦虑很普遍'这种无态度的描述。

要展开的要点

1. 成因与危害

焦虑从何而来、伤在哪里：社交媒体的滤镜图与狭隘审美标准让人不断比较，悄悄消耗自信、分散精力。这一点回应 make comments 中'评论'的要求。

2. 理性应对

给出对策：把关注点从镜子转向知识、善良、能力等内在价值，用自我接纳代替对完美外表的追逐，并用一段个人经历佐证，落实 use your personal experiences to develop your essay。

3. 收束升华

把立场收紧成一句：外表只是薄薄一层，看重品格胜过容貌，焦虑自然失去掌控力，让全文有明确落点而非戛然而止。

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一一对应。

第 1 段 抄首句+析成因危害

开头逐字照抄给定首句，随即承接，点明'容貌焦虑'的成因（make comments）与隐性危害。

第 2 段 给对策+个人经历

转折引出理性应对，用一段 personal experiences 让'关注内在'落地，避免空喊。

第 3 段 重申立场升华

回扣中心，用一句凝练的结论收束全文。

第 1 段 滤镜比较消耗自信

成因落到：被滤镜图和狭隘审美标准包围，年轻人不断与遥不可及的模板比较；危害落到：这种比较悄悄消耗自信、分散对真正重要之事的注意力，兑现 make comments 的评论要求。

承接首句下钻 · This ____ rarely appears out of nowhere. (用'这种...并非凭空出现'把话题接住，逼出下文成因)

由现象追成因 · Bombarded daily by ____, many ____ measure themselves against ____ and feel that ____.

点出隐性危害 · The constant ____ quietly drains ____ and even distracts them from ____.

第 2 段 一次演讲的顿悟

经历落到：演讲前为一道小疤痕焦虑数小时，朋友提醒'观众记住的是你的想法而非你的脸'，由此明白 self-acceptance 而非完美外表才让人自由——把 use your personal experiences to develop your essay 写实。

转折引出对策 · Yet a healthier attitude is well within our reach; the key is to shift attention from ____ to ____.

个人经历举证 · I once ____, until ____ reminded me that ____.

由例回扣观点 · That moment taught me that ____, rather than ____, is what ____.

第3段 重品格则焦虑失效

结论落到：外表只是薄薄一层，一旦学会看重品格胜过容貌，'容貌焦虑'便失去掌控力，人能带着真正的自信生活——正面回应首句 being obsessed with one's looks 的 danger。

比喻定调收束 · In short, ____ are only a thin surface of ____.

回扣主题升华 · Once we learn to ____, ____ loses its grip, and we can ____.

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

态度对策不可缺

本题必须就'容貌焦虑'给出明确态度与对策，并至少用 make comments, cite examples or use your personal experiences 中的一两种展开，只复述现象即判内容不切题。

结构连贯

首句后要有承接句

照抄的首句后必须紧跟一句承接（如 This... rarely appears out of nowhere），第二段用 Yet 转折，第三段用 In short 收束，三段各司其职。

语言准确

话题词要用对

appearance anxiety、be obsessed with one's looks、self-acceptance、inner value、aesthetic standards 等话题词用对能加分，但别硬塞、别拼错。

字数格式

硬上下限加首句照抄

本题字数为硬性上下限（You should write at least 150 words but no more than 200 words），越界即扣分；且首句须逐字照抄、不可改写或省略引号内关键词。

典型低分写法 · 反面示例与改法

改写首句

反面：把开头写成 'Nowadays many people are worried about their appearance.'——这是自己重写，丢了给定首句。修正：原样照抄 People are now increasingly aware of the danger of 'appearance anxiety' or being obsessed with one's looks. 一字不改。

有现象无态度

反面：整篇只罗列'很多人不敢素颜、拼命减肥、越来越自卑'，结尾停在'这真是个大问题'。修正：加入对策句，如 We should shift our attention from the mirror to inner value and learn to accept ourselves.

空喊口号

反面：'We must be confident. We should love ourselves. Beauty is not important.' 三句都是空话。修正：换成一次经历，如 Before a presentation I once worried about a small scar, until a friend reminded me that people remembered my ideas, not my face.

中式直译

反面：'Many people very care their face and body, this let them not confident.' 逐字硬译且句子黏连。修正：Many people care too much about their looks, which makes them less confident.

英语六级 2023年3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 →