

2023年6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6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(2023-06) • 六级

Part I

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to write an essay that begins with the sentence "Today there is a growing awareness that mental well-being needs to be given as much attention as physical health." 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 • 184 词】 写作无唯一标准答案，以下为达标示范

Today there is a growing awareness that mental well-being needs to be given as much attention as physical health. For too long, we have measured a person's health only by the body, ignoring the mind that quietly suffers behind a healthy-looking face. Yet a troubled mind can be just as disabling as a broken leg, which is why the two deserve equal care.

My own experience convinces me of this. During my sophomore year, a close friend kept a perfect exercise routine but slid into deep anxiety before exams. He looked strong, so no one noticed until his grades and sleep collapsed. Only after he sought counseling did he truly recover. His story shows that neglecting the mind can undo all the benefits of a fit body.

Therefore, we should treat mental and physical health as two wheels of the same cart. Schools and workplaces ought to offer counseling as readily as gyms, and each of us should learn to talk about our feelings without shame. When the mind is cared for as much as the body, a person can be genuinely, fully healthy.

【参考译文】

今天，人们越来越意识到，心理健康需要得到与身体健康同等的关注。长期以来，我们只用身体来衡量一个人是否健康，却忽视了那颗在健康外表之下暗自受苦的心灵。然而，一颗被折磨的心灵和一条断腿一样能使人失能，正因如此，二者理应得到同等的照护。

我自己的经历让我确信这一点。大二那年，一位好友保持着近乎完美的锻炼习惯，却在考试前陷入了深深的焦虑。他看上去很强壮，因此在成绩和睡眠双双崩溃之前，没有人察觉。直到他去接受了心理咨询，才真正康复。他的故事说明，忽视心灵会抵消强健体魄带来的一切益处。

因此，我们应当把心理健康与身体健康当作同一辆车的两个轮子来对待。学校和职场应当像提供健身房一样便捷地提供心理咨询，我们每个人也应学会毫无羞耻地谈论自己的情绪。当心灵得到与身体同等的照护时，一个人才能真正地、完整地健康。

【第1段】照抄首句 + 对比承接 + 亮观点。本段落落实了‘首句照抄后接对比再表态’：开头逐字照抄给定首句，紧接着 For too long, we have measured a person's health only by the body 用对比承接现象，再用 Yet a troubled mind can be just as disabling as a broken leg, which is why the two deserve equal care 以 just as...as 亮明‘同等对待’的立场，完成了 outline 里第一段‘照抄首句并承接点题’的功能。

【第2段】主题句领起 + 叙例 + 回扣。本段落落实了‘主题句领起再叙例后回扣’：My own experience convinces me of this 一句领起，随后用大二同学从健身达人到考前焦虑崩溃、经咨询才康复的完整事例展开，最后 His story shows that neglecting the mind can undo all the benefits of a fit body 把例子焊回中心，完成 outline 第二段‘举例论证忽视心理之害’的功能。

【第3段】重申 + 分层建议 + 升华。本段落落实了‘重申立场再分层给对策’：Therefore, we should treat mental and physical health as two wheels of the same cart 重申立场，Schools and workplaces ought to offer counseling... and each of us should... 分社会与个人两层给做法，末句 When the mind is cared for as much as the body 升华收束，完成 outline 第三段‘重申立场并给出做法’的功能。

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

论证心理健康应与身体同等受重视

本题要写的核心命题在首句里已经点死：mental well-being needs to be given as much attention as physical health。全文只做一件事——论证‘心理健康应当与身体健康被同等重视’，而不是泛泛谈‘健康很重要’或只谈身体健康。凡是偏离‘同等重视’这个比较关系的内容都算跑题。

面向阅卷人的正式书面语

本题是纯议论短文，没有指定收信人或情境身份，因此不需要称呼语和署名，只需面向阅卷人写规范的正式书面语：避免 don't、can't 这类缩写和口语插入语，用完整句、书面连接词。六级作文这一档最忌讳的是把议论文写成聊天口吻。

中心立意

心病如身病，二者须同等对待

中心论点一句话：心理健康和身体健康同等重要，一个被折磨的心灵和一副受伤的身体一样会让人失能，所以社会与个人都应给心理健康与身体同样的关注，呼应首句 as much attention as physical health。

要展开的要点

1. 心病与身病一样致残

第一要点：说明为什么二者该'同等'——一个焦虑抑郁的心灵，其破坏力不亚于一条断腿，会侵蚀睡眠、学业与人际，因此心理不该被排在身体之后。这一点直接支撑 as much attention as physical health 里的'同等'。

2. 用个人经历坐实忽视之害

第二要点：用一个具体的个人经历或例子（如身体很棒却陷入焦虑的同学），坐实'只顾身体、忽视心理'会带来的真实后果，把抽象论点落到画面上，正好用足指令允许的 cite examples or use your personal experiences。

3. 社会与个人共同补位

第三要点：给出态度与做法收束——学校、职场应像提供健身设施一样提供心理支持，个人也应坦然谈论情绪，让心理健康真正获得与身体同等的关注。

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 照抄首句并承接点题

逐字照抄给定首句 Today there is a growing awareness that mental well-being needs to be given as much attention as physical health 作为开头，紧接着用一两句承接：指出长期以来人们只以身体衡量健康，而心病同样会使人失能，从而亮明‘二者应同等对待’的立场。

第 2 段 举例论证忽视心理之害

本段是论证主体，用一个个人经历或例子展开：一个身体状况良好却被焦虑压垮的人，说明只顾身体、忽视心理会毁掉身体带来的一切好处。

第 3 段 重申立场并给出做法

收束段：重申心理与身体应同等对待，给出社会（学校、职场提供心理支持）与个人（坦然谈情绪）两个层面的做法，以‘唯有如此才算真正健康’作结。

第 1 段 长期只量身体，忽视暗自受苦的心灵

承接内容落到：长期以来人们只用身体来衡量一个人的健康，忽视了在健康外表下暗自受苦的心灵；而一个被折磨的心灵和一条断腿一样让人失能，这正是二者应获同等关注的理由，呼应 as much attention as physical health。

以对比承接现象 · For too long, we have measured ____ only by ____, ignoring ____.

（用‘长期以来我们只以...衡量，却忽视了...’承接首句现象）

用同等比较亮观点 · Yet ____ can be just as ____ as ____, which is why the two deserve equal ____.

（用 just as...as 点出二者‘同等’并给出理由）

第 2 段 健身达人却因焦虑崩溃的同学

内容落到一个个人经历：大二时一位坚持规律锻炼、外表强壮的同学，在考试前陷入深度焦虑，因为看起来没事而无人察觉，直到成绩和睡眠崩溃，接受心理咨询后才真正康复——用足指令允许的 use your personal experiences，坐实'忽视心理会毁掉健身带来的一切好处'。

用经历领起论证 · My own experience convinces me of this. During ____, _____. (用'亲身经历让我确信'把个人事例领进来)

叙例后回扣论点 · His story shows that neglecting ____ can undo all the benefits of _____. (讲完例子用'这说明...'把它焊回中心论点)

第 3 段 社会供支持、个人敢谈心

内容落到两条做法：学校和职场应像提供健身设施一样便捷地提供心理咨询；每个人也应学会不带羞耻地谈论自己的情绪。最后落到'当心灵与身体获得同等关照，人才能真正完整地健康'，收束呼应 mental well-being needs to be given as much attention as physical health。

承上作结重申 · Therefore, we should treat ____ and ____ as _____. (用 Therefore 承上重申，把两者放到同等位置)

分层给可操作建议 · ____ ought to offer ____, and each of us should _____. (用'机构应...，而我们每个人应...'分社会与个人两层给做法)

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

全篇必须咬住'同等'二字

本题达标关键是全程咬住 as much attention as physical health 里的'同等'关系：范文里 just as...as、equal care、two wheels of the same cart、as much as the body 反复扣'同等'，就不会滑成泛泛谈健康。最易失分处是把心理和身体并列罗列却不谈'该同等对待'。

结构连贯

三段各司其职、路标分明

本题三段分别承担表态、论证、收束，段首 For too long / My own experience / Therefore 就是三个清晰路标；易失分处是把首句续写题里的首句单独成段，或三段功能重叠、都在重复'心理健康重要'。

语言准确

同等比较句式是本题加分点

本题的加分句式是'同等比较'：as much as、just as...as、no less...than、equally important 都能精准表达'同等重视'，范文用了 just as disabling as、as readily as、as much as the body。易失分处是想用比较句式却写错结构（如 as...than、no less...as）。

字数格式

落在硬区间且无缩写

本题字数是硬约束，须落在 at least 150 words but no more than 200 words 之间；格式上是纯议论文，不需称呼与署名，但要避免 don't 这类口语缩写。易失分处是为凑字数把同一句意思换个说法重复写。

典型低分写法 · 反面示例与改法

把首句改写或复述

反面示例（改写首句，直接不合规）：'Nowadays, people increasingly realize that mental health is as important as our body.' 这偷改了给定首句、开头即失分。正确做法是原样照抄：Today there is a growing awareness that mental well-being needs to be given as much attention as physical health. 然后再往下承接。

两者并列却不谈同等

反面示例（并列罗列、不论证同等）：'Physical health lets us run and work. Mental health makes us happy. Both are good for us.' 这只是各说各的、没有'同等'的论证。应改成：A troubled mind can be just as disabling as a broken leg, so it deserves the same attention we give the body. 用 just as...as 把'同等'讲透。

只喊重视不给证据

反面示例（空喊口号）：'Mental health is very important. We must pay great attention to it. Everyone should care about their mind.' 三句都是口号、无支撑。应换成具体经历：a close friend kept a perfect exercise routine but slid into deep anxiety before exams, and only counseling helped him recover——用足 cite examples or use your personal experiences。

英语六级 2023年6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 →