

2019年 考研英语二完形填空（四选一）· 1-20 空答案与解析

CLOZE & ANALYSIS • 完形题和解析

完形填空题和解析 · 1-20 空

本页 1-20 空的正确选项与逐空解析由懒笔记基于2019年 考研英语二完形填空（四选一）原卷逐空核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、7 段带空原文（每段之后紧随中文翻译）与每空四选项连续排印；卷面下方逐空紧跟解析——正确选项、原文填空线索、四选项逐个辨析（正确项契合点 + 错项错因与差别），以及代入验证。

英语二真题(2019)

Section I

Directions:

Read the following text. Choose the best word(s) for each numbered blank and mark A, B, C or D on the ANSWER SHEET. (10 points)

Weighing yourself regularly is a wonderful way to stay aware of any significant weight fluctuations. 1, when done too often, this habit can sometimes hurt more than it 2.
定期称体重是了解体重显著波动的好方法。然而,当称重过于频繁时,这一习惯有时弊大于利。

As for me, weighing myself every day caused me to shift my focus from being generally healthy and physically active, to focusing 3 on the scale. That was bad for my overall fitness goals. I had gained weight in the form of muscle mass, but thinking only of 4 the number on the scale, I altered my training program. That conflicted with how I needed to train to 5 my goals.
就我而言,每天称体重使我的注意力从保持总体健康和身体活跃转移到只关注体重秤上的数字。这对我的整体健身目标不利。我以肌肉质量的形式增加了体重,但由于只想着降低体重秤上的数字,我改变了训练计划。这与我为实现目标所需的训练方式相冲突。

I also found that weighing myself daily did not provide an accurate 6 of the hard work and progress I was making in the gym. It takes about three weeks to a month to notice significant changes in your weight 7 altering your training program. The most 8 changes will be observed in skill level, strength and inches lost.

我还发现每天称体重无法准确反映我在健身房付出的努力和取得的进步。由于改变训练计划而导致体重发生显著变化大约需要三周到一个月的时间。最直接的变化将体现在技能水平、力量和减少的英寸数上。

For these 9, I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule 10. Since weight loss is not my goal, it is less important for me to 11 my weight each week. Weighing every other week allows me to observe and 12 any significant weight changes. That tells me whether I need to 13 my training program.

基于这些原因,我停止了每天称体重,改为每两周称一次体重。由于减重不是我的目标,每周跟踪体重对我来说不那么重要。每两周称一次体重让我能够观察和记录任何显著的体重变化。这告诉我是否需要调整训练计划。

I use my bimonthly weigh-in 14 to get information about my nutrition as well. If my training intensity remains the same, but I'm constantly 15 and dropping weight, this is a 16 that I need to increase my daily caloric intake.

我还利用每两周一次的称重结果来获取关于营养的信息。如果我的训练强度保持不变,但我经常感到饥饿并且体重下降,这表明我需要增加每日热量摄入。

The 17 to stop weighing myself every day has done wonders for my overall health, fitness and well-being. I'm experiencing increased zeal for working out since I no longer carry the burden of a 18 morning weigh-in. I've also experienced greater success in achieving my specific fitness goals, 19 I'm training according to those goals, not the numbers on a scale.

停止每天称体重的决定对我的整体健康、健身和幸福感产生了奇妙的效果。由于不再承受令人失望的晨间称重的负担,我对锻炼的热情增加了。我在实现具体健身目标方面也取得了更大的成功,因为我是根据这些目标进行训练,而不是根据体重秤上的数字。

Rather than 20 over the scale, turn your focus to how you look, feel, how your clothes fit and your overall energy level.

与其纠结于体重秤,不如将注意力转向你的外表、感觉、衣服的合身度以及整体精力水平。

1. [A] Besides
[B] Therefore
[C] Otherwise
[D] However
2. [A] helps
[B] cares
[C] warns
[D] reduces
3. [A] initially
[B] solely
[C] occasionally
[D] formally
4. [A] recording
[B] lowering
[C] explaining
[D] accepting
5. [A] modify
[B] set
[C] review
[D] reach

6. ☐ A] definition
☐ B] depiction
☐ C] distribution
☐ D] prediction
7. ☐ A] due to
☐ B] regardless of
☐ C] aside from
☐ D] along with
8. ☐ A] orderly
☐ B] rigid
☐ C] precise
☐ D] immediate
9. ☐ A] claims
☐ B] judgments
☐ C] reasons
☐ D] methods
10. ☐ A] instead
☐ B] though
☐ C] again
☐ D] indeed
11. ☐ A] track
☐ B] overlook
☐ C] conceal
☐ D] report
12. ☐ A] depend on
☐ B] approve of
☐ C] hold onto
☐ D] account for
13. ☐ A] share
☐ B] adjust
☐ C] confirm
☐ D] prepare
14. ☐ A] results
☐ B] features
☐ C] rules
☐ D] tests

15. [A] bored
[B] anxious
[C] hungry
[D] sick
16. [A] principle
[B] secret
[C] belief
[D] sign
17. [A] request
[B] necessity
[C] decision
[D] wish
18. [A] disappointing
[B] surprising
[C] restricting
[D] consuming
19. [A] if
[B] unless
[C] until
[D] because
20. [A] obsessing
[B] dominating
[C] puzzling
[D] triumphing

1. ____

【答案】 [D] However 逻辑关系

【线索】 前句褒后句贬，构成明显语义反转

前句把每日称重描述为a wonderful way（褒义），后句紧接着说this habit can sometimes hurt more than it __ (2) __（贬义、提出风险）。一褒一贬之间需要一个表示转折的连接词，答案应具备"however/but"的语义。

【选项】 A) Besides X 表补充而非转折

Besides意为"此外/而且"，用于补充同向论据，但本处前后句是一褒一贬的反向关系，不能用补充词。

B) Therefore X 表因果方向反了

Therefore意为"因此"，要求后句是前句的结果。前句说"每日称重是好办法"，后句却说"会有害"，明显不是因果关系。

C) Otherwise X 表假设条件下的相反结果

Otherwise意为"否则"，意味着"如果不这样做，就会....."。但前句并未提出一个需被遵守的条件，逻辑链对不上。

D) However ✓ 标准转折词，承接"好处—风险"反转

However意为"然而"，正好承接前句"a wonderful way"与后句"hurt more than it helps"的褒贬反差，是英语议论文中最典型的让步转折信号。

【验证】 代入后整句为However, when done too often, this habit can sometimes hurt more than it __ (2) __，与前句的肯定基调形成清晰转折，引出全文"过频称重有害"的核心主张，与第一步 outline 的"总-反"开头完全吻合。

2. ____

【答案】 **[A] helps** 词义辨析

【线索】 本句 hurt 与空成反义对照

this habit can sometimes hurt more than it __(2)__ 中, hurt 表"伤害", 连词 more than 暗示"伤害大于其(某种正面作用)". 空处需要一个与 hurt 语义相反的动词, 指"有益/帮助".

【选项】 A) helps ✓ 标准反义对照, hurt vs helps

helps"帮助"与 hurt 构成最经典的英语反义对, hurt more than it helps是"弊大于利"的固定表达, 正中本句框架。

B) cares ✗ 动作主体不对, 且非 hurt 的反义

cares"在乎/关心"主语通常是人, 习惯也无法"在乎"; 且 care 不构成与 hurt 的反义对照。

C) warns ✗ 义近"提醒"但与 hurt 不对照

warns"警告"虽然能与"称重"勉强搭上(提醒体重变化), 但与 hurt 不构成反义, hurt more than it warns 语义混乱。

D) reduces ✗ 缺宾语、且语义不对

reduces"减少"是及物动词, 需要宾语; 且"减少"与 hurt 不构成反义对照, 与全文"称重的利弊"主题也无直接关联。

【验证】 代入后this habit can sometimes hurt more than it __(2)__ 读作"弊大于利", 正好作为第1段从褒到贬的过渡总评, 自然引出第2段作者亲历的负面后果, 与全文脉络一致。

3. ____

【答案】 [B] solely 词义辨析

【线索】 前文用 shift ... from ... to 暗示"由广转窄"

weighing myself every day caused me to shift my focus from being generally healthy and physically active, to focusing __(3)__ on the scale中, from 后是"全面健康与体能活跃"(范围广), to 后应当是与之相对的"范围窄"——只盯一件事。空处需要一个表"唯一、单一"的副词。

【选项】 A) initially X 时间维度, 错维度

initially"最初地"是时间副词, 与"从全面健康转为只盯体重秤"的范围对照不匹配。

B) solely ✓ "唯一地、仅仅", 正与"generally"反义

solely"仅仅、唯一地"完美对照前文的being generally healthy and physically active——从"广泛关注健康"窄化到"只盯体重秤", 是范围由广到窄的反义对照。

C) occasionally X 频率"偶尔", 与每日称重事实矛盾

occasionally"偶尔地"是频率副词, 但作者明确说weighing myself every day, 每日称重不可能"偶尔关注"体重秤, 逻辑自相矛盾。

D) formally X 方式"正式地", 语义与场景无关

formally"正式地"修饰"关注体重秤"语义奇怪, 与作者亲历健身的非正式语境也不搭。

【验证】 代入后to focusing __(3)__ on the scale变为"仅仅盯着体重秤", 与前文"generally healthy"形成"广—窄"对照, 又顺势引出下一句That was bad for my overall fitness goals——"只盯一件事"才会让整体目标受损, 全段逻辑自治。

4. ____

【答案】 [B] lowering 词义辨析

【线索】 上句揭示"增肌反致体重上升"是动机背景

I had gained weight in the form of muscle mass, but thinking only of __(4)__ the number on the scale, I altered my training program——作者已经因增肌而体重上升，却仍执着改训练计划，唯一合理的动机是"想把秤上数字降下来"。

【选项】 A) recording X 只"记"无须改训练，动机不足

recording"记录数字"是被动观察，不会促使作者altered my training program，动机—后果链条接不上。

B) lowering ✓ "降低数字"才会驱作者改训练

lowering"降低(数字)"完美解释"为何已增肌还要扰乱训练"——作者只想让秤上数字降下来，所以放弃了真正适合自己目标的训练方式。

C) explaining X "解释数字"语义不通

explaining"解释"数字在此语境怪异，且作者已经知道增肌的原因，无需向自己解释。

D) accepting X 若接受数字就不会改训练，与后果相反

accepting"接受"数字意味着作者不在意秤上读数，与紧跟着的"altered my training program"完全矛盾。这是干扰性较强的反向项，需特别警惕。

【验证】 代入后thinking only of __(4)__ the number on the scale, I altered my training program变为"只想着把秤上数字降下来，于是改了训练计划"，动机—后果链完整，又与第1段"过频称重有害"的主旨呼应。

5. ____

【答案】 [D] reach 词义辨析

【线索】 前句指出新训练与正确训练方式相冲突

That conflicted with how I needed to train to __(5)__ my goals——作者已经设定好健身目标，本句讲的是"为达到这些目标"需要的训练方式被打乱。空处需要表"达成、实现"的动词。

【选项】 A) modify X "修改目标"与练习目的不符

modify"修改"目标在此语境奇怪——作者并没有要改目标，而是要达到既定目标。

B) set X "设定目标"在训练之前已完成

set"设定"目标通常在训练之前；这里作者已经有了目标（fitness goals），训练是为了"达成"而非"设定"。

C) review X "复审目标"与训练目的无关

review"复审/回顾"目标偏管理类语境，与"训练以达成目标"的运动语境不搭。

D) reach ✓ "达到目标"是 train to 的最自然搭配

reach"达到"目标，是 reach one's goals 的高频搭配，且与全文"为了真正的健身目标该怎么训练"主线完全一致。

【验证】 代入后That conflicted with how I needed to train to __(5)__ my goals读作"那与我为达到目标所需的训练方式相冲突"，与第2段"扰乱了正确训练"的核心控诉相符。

6. ____

【答案】 [B] depiction 词义辨析

【线索】 accurate ____ of 努力与进展 = 准确反映/描绘

weighing myself daily did not provide an accurate __ (6) __ of the hard work and progress I was making in the gym——作者说每日称重没法"准确反映"努力与进展。空处需要一个能与 accurate 搭配、又能表"反映、呈现"的名词。

【选项】 A) definition X "定义"对象是概念非过程

definition"定义"通常针对概念或术语，不用来"定义努力与进展"，与语境不符。

B) depiction ✓ "描绘"努力与进展，正中 accurate 搭配

depiction"描绘、刻画"与 accurate 完美搭配 (accurate depiction 是高频搭配)，意为"准确反映你在健身房付出的努力与进展"，正是作者要说的意思。

C) distribution X "分布"对象不对

distribution"分布"用于人口、资源等可量化分布的对象，"努力与进展的分布"语义生硬。

D) prediction X "预测"指向未来，时态对不上

prediction"预测"指向未来，而原文 the hard work and progress I was making 是已发生事实，无法"预测"。

【验证】代入后weighing myself daily did not provide an accurate __ (6) __ of the hard work and progress I was making in the gym读作"每日称重无法准确描绘你已付出的努力与进展"，与紧跟着的"需要 3 周到 1 个月才能看出体重变化"形成自洽的因果链。

7. ____

【答案】 [A] due to 固定搭配

【线索】 前果后因——"改训练"是"体重变化"的原因

It takes about three weeks to a month to notice significant changes in your weight __ (7) __ altering your training program——"体重变化"发生在"改变训练计划"之后，是后者引起的。空处需要表"由于"的介词短语。

【选项】 A) due to ✓ "由于"，标准因果搭配

due to"由于"正好引出体重变化的原因——改训练计划。整句读作"由于改了训练计划，要3周到1个月才能看出体重变化"，与第3段解释"为何每日称重看不出进展"的核心一致。

B) regardless of ✗ "不管"否认因果，与语境相反

regardless of"无论/不管"暗示二者无关，但本文核心恰恰是"改训练计划"导致了体重变化的滞后，正是有关。

C) aside from ✗ "除.....之外"语义跑偏

aside from"除.....之外"暗示还有其他并列项，但本句并未列举多项原因，仅在讲"改训练—体重变化"这一对因果。

D) along with ✗ "伴随"表共现非因果

along with"连同/伴随"表两件事同时存在，但原文是"改训练→体重变化"的先后因果，而非平行共现。

【验证】 代入后significant changes in your weight __ (7) __ altering your training program读作"由于改了训练计划而带来的体重显著变化"，承上启下解释"为何日称看不出进展"，并为后一句The most __ (8) __ changes will be observed in skill level, strength and inches lost做铺垫。

8. ____

【答案】 [D] immediate 词义辨析

【线索】 前句强调体重变化"慢"，本句应给出"快"的对照

上句It takes about three weeks to a month to notice significant changes in your weight强调体重变化耗时长；本句以 The most ____ changes 开头，紧承其后讲"哪种变化最先被看到"。空处应填表"快、即时"的形容词。

【选项】 A) orderly X "有序的"与时间维度不符

orderly"有秩序的"形容动作或排列，不与上句"耗时长"形成对照。

B) rigid X "僵硬的"褒贬不符

rigid"僵硬的、严格的"通常带贬义，与"鼓励观察身体进步"的正面语境不搭。

C) precise X "精确的"维度错，不与"慢"对照

precise"精确的"虽然听起来正面，但维度是"准确度"而非"快慢"，无法对照上句的耗时叙述。这是最具迷惑性的干扰项。

D) immediate ✓ "即时的"正好与"3 周到 1 个月"形成对照

immediate"即时的、立刻的"在时间维度上与上句"3 周到 1 个月"形成清晰对照——体重慢变，但技能、力量、围度先变。

【验证】 代入后The most __ (8) __ changes will be observed in skill level, strength and inches lost读作"最即时可见的变化是技能、力量和围度"，正与上句"体重要 3 周到 1 个月才变"对照，第3段"为何日称看不出进展"的论证链完整。

9. ____

【答案】 [C] reasons 词义辨析

【线索】 第2、3段全是"为什么不该每日称重"的原因

weighing myself every day caused me to shift my focus和weighing myself daily did not provide an accurate __ (6) __ of the hard work and progress——前两段都在列举"每日称重"的弊端，是清一色的"原因"。

【选项】 A) claims X "主张"指尚未证实的说法

claims"主张/说法"暗示未必属实，但作者讲的都是亲身经历的事实，不是主张。

B) judgments X "判断"指评价行为

judgments"判断"侧重评价结论，但前文给的是"原因+亲历"，不是评判式语句。

C) reasons ✓ "原因"，承接前两段所有理由

reasons"原因"正好回指前两段列举的所有弊端，构成 for these reasons "基于上述原因"的高频回指搭配，并合理引出"我停了日称"的结论。

D) methods X "方法"指代对象与前文不符

methods"方法"应指代具体做法，但前两段讲的是"日称的弊端"而非"方法"，指代对象对不上。

【验证】 代入后For these __ (9) __, I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule __ (10) __读作"基于这些原因，我停了日称改为双周"，正好把前两段的"为什么"和本段的"我怎么做"连成因果，全段过渡顺畅。

10. ____

【答案】 [A] **instead** 逻辑关系

【线索】 **stopped ... switched ...** 即"换做新做法"对比

I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule __ (10) __——前一动作是"停掉旧做法", 后一动作是"换上新做法"。这种"停 A 换 B"的结构, 空处应填"取而代之"。

【选项】 A) **instead** ✓ "取而代之", 正中 **stop A switch B** 句式

instead"作为替代"完美呼应 stopped ... and switched 的替换关系, 句末加 instead 把对比强调到位。

B) **though** X "不过"用作让步, 无对照对象

though作副词时表"不过", 需要一个被让步的前句陈述, 但本句已表态"换做双周", 无让步对象。

C) **again** X "又一次"与首次更改不符

again"再次"暗示之前已做过同样的更改, 但文中作者只更改这一次, 前后不一致。

D) **indeed** X "确实"用作强调, 与替代关系不符

indeed"确实"用于强调或确认上文, 但本句重点不是强调, 而是讲"换做新方案"。

【验证】代入后I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule __ (10) __读作"我停了日称, 改为双周称一次", 承接前文"原因"自然引出"新做法", 全段从因到果的链条完整。

11. ____

【答案】 [A] track 词义辨析

【线索】 Since weight loss is not my goal 是因

Since weight loss is not my goal, it is less important for me to __(11)__ my weight each week——"减重不是我的目标"是因，所以每周"密切关注/追踪"体重就没那么重要。空处应填表"追踪、监控"。

【选项】 A) track ✓ "追踪"体重，与"减重不是目标"逻辑契合

track"追踪、监控"与 my weight 搭配自然，且与"减重不是目标"形成"目标—监控"的标准因果链。

B) overlook ✗ "忽视"则不需"less important"修饰

overlook"忽视"本就是负面动作，没必要再说"不那么重要去忽视"——逻辑层级混乱。

C) conceal ✗ "隐瞒"对象错位

conceal"隐瞒"对象通常是"信息"且面向他人，自己对自己的体重谈不上"隐瞒"。

D) report ✗ "汇报"需有接收方

report"汇报"需要汇报对象，但这是作者私人健身记录，没有汇报对象。

【验证】 代入后Since weight loss is not my goal, it is less important for me to __(11)__ my weight each week读作"由于减重不是我的目标，每周追踪体重就不那么重要"，与后一句"双周一称足以观察显著变化"形成自洽的递进。

12. ____

【答案】 [D] account for 固定搭配

【线索】 并列动词 observe 锚定“观察—理解”语义链

Weighing every other week allows me to observe and __(12)__ any significant weight changes——“observe”是观察，本句紧接讲“That tells me whether I need to __(13)__ my training program”，说明作者不仅观察还要根据观察做决策。空处应填“理解/解释”含义的动词，把“看到”升级为“能解释”。

【选项】 A) depend on X “依赖”与 observe 不形成递进

depend on“依赖”对象通常是支撑物，不与“观察”并列，也无法解释 weight changes。

B) approve of X “赞成”语义反向

approve of“赞成”体重变化语义古怪——作者观察变化是为做训练决策，不是表态赞成。

C) hold onto X “抓住不放”对象不对

hold onto“抓住、保留”语义错位——作者要解释变化而非保留变化。

D) account for ✓ “解释”体重变化，与 observe 形成“看到—解释”递进

account for“解释、说明（原因）”与 observe 并列，构成“观察体重变化→解释体重变化”的标准递进，并为下句“决定是否调整训练”做铺垫。

【验证】 代入后allows me to observe and __(12)__ any significant weight changes读作“让我观察并解释体重的显著变化”，紧接That tells me whether I need to __(13)__ my training program——只有解释清楚变化原因，才能据此判断要不要改训练，整段逻辑自洽。

13. ____

【答案】 [B] **adjust** 词义辨析

【线索】 上句"解释体重变化"指向"是否要改训练"

allows me to observe and __(12)__ any significant weight changes. That tells me whether I need to __(13)__ my training program——根据体重变化决定要不要做的事，只能是"调整"训练计划，而不是分享/确认/准备。

【选项】 A) share X "分享"无逻辑必要

share"分享"训练计划与体重变化无因果关系。

B) **adjust** ✓ "调整"，根据体重反馈改训练计划

adjust"调整"与 training program 是固定搭配 (adjust one's training program)，并与上句"解释体重变化"形成"反馈→调整"的标准因果链。

C) confirm X "确认"语义偏弱

confirm"确认"训练计划只是"再核对一次"，与"根据变化反馈做出决策"的语境不对应。

D) prepare X "准备"指向新计划

prepare"准备"暗示从头规划，但作者已有 training program，需要的是改而非建。

【验证】 代入后That tells me whether I need to __(13)__ my training program读作"那让我知道是否需要调整训练计划"，与全段"观察→解释→决策"的递进闭环。

14. ____

【答案】 [A] results 词义辨析

【线索】 "用 weigh-in ____ 获取营养信息"暗示"结果/数据"

I use my bimonthly weigh-in __ (14) __ to get information about my nutrition as well
——作者把双周称重的"什么"用来获取营养信息? 只可能是称重"结果"。

【选项】 A) results ✓ "结果"可被解读以获取营养信息

results"结果"——双周称重的结果可被解读以判断营养状况, 正与下句"训练强度不变但体重下降说明要增加热量"形成证据链。

B) features X "特征"对象错

features"特征"通常修饰事物本身(如产品特征), 不修饰"称重这件事"。

C) rules X "规则"无法用于获取信息

rules"规则"是行为指南, 不能"用来获取营养信息"。

D) tests X "测试"与 weigh-in 重复

tests"测试"本身已含"行为"义, 和 weigh-in 重叠, 且"用测试获取信息"与"用结果获取信息"相比, 前者太抽象、不及结果具体。

【验证】 代入后I use my bimonthly weigh-in __ (14) __ to get information about my nutrition as well读作"我把双周称重的结果用来获取营养信息", 正与下句If my training intensity remains the same, but I'm constantly __ (15) __ and dropping weight构成"看结果—推营养"的证据链。

15. ____

【答案】 [C] hungry 词义辨析

【线索】 下句"需要增加每日热量摄入"反推原因为"缺热量"

this is a __(16)__ that I need to increase my daily caloric intake——结论是要"增加每日热量摄入"。能与"掉体重"并列、又能由"热量不足"解释的状态，只能是"饿"。

【选项】 A) bored X "无聊"与热量摄入无关

bored"无聊"与训练、体重、营养都无直接因果关系。

B) anxious X "焦虑"无法由"缺热量"线性解释

anxious"焦虑"是心理状态，与"需要增加热量"的结论不构成直接因果。

C) hungry ✓ "饿"与"掉体重"共因，反推"需增加热量"

hungry"饥饿"与"掉体重"共享同一原因（热量摄入不足），正是下句"需要增加每日热量摄入"的直接信号。

D) sick X "生病"不能用"加热量"解决

sick"生病"的解决方案不是"增加热量摄入"，因果链对不上。

【验证】 代入后I'm constantly __(15)__ and dropping weight读作"我一直饿，而且在掉体重"，与下句"这是一个需要增加每日热量摄入的 ____"组成"饿+掉体重→该多吃"的清晰因果链。

16. ____

【答案】 [D] sign 词义辨析

【线索】 前文给"饿+掉体重"，本句给"需要加热量"

I'm constantly __(15)__ and dropping weight, this is a __(16)__ that I need to increase my daily caloric intake——前是症状证据，后是推论。空处应填"标志/信号"类名词。

【选项】 A) principle X "原则"对象错

principle"原则"指普遍准则，不与"个人具体症状—结论"的语境搭配。

B) secret X "秘诀"语境不对

secret"秘诀"指未广为人知的窍门，但本句是作者从症状推论，不是揭秘。

C) belief X "信念"对象不对

belief"信念"是主观信念，与"客观症状指示"的语境不符。

D) sign ✓ "标志、迹象"，正中"症状指示结论"

sign"标志、信号"完美填入 this is a sign that 高频句式，意为"这是一个表明.....的信号"，正与本段"看症状—得结论"的逻辑一致。

【验证】 代入后this is a __(16)__ that I need to increase my daily caloric intake读作"这是一个表明我需要增加每日热量摄入的信号"，第5段"用称重结果判断营养"的论证完整。

17. ____

【答案】 [C] **decision** 词义辨析

【线索】 前文"For these reasons, I stopped"表明是作者自己拿的主意

For these __ (9) __, I stopped weighing myself every day——是作者基于前两段原因主动做的选择。空处应填"主动作出的决定"类名词。

【选项】 A) request X "请求"动作发出者错

request"请求"通常由他人向自己发出，但本文是作者自己决定的，不是别人请求。

B) necessity X "必要性"过于客观、与亲历语境不符

necessity"必要性"暗示客观无奈，但作者讲的是自己权衡后主动选择，并无强制必要。

C) **decision** ✓ "决定"——作者主动作出，正中亲历语境

decision"决定"完美呼应 For these reasons, I stopped 的主动决断，the decision to do sth 是高频搭配。

D) wish X "愿望"未必已落实

wish"愿望"含"想做"而未必做的意味，但作者已经做了并见到效果，不能仅称为愿望。

【验证】 代入后The __ (17) __ to stop weighing myself every day has done wonders for my overall health, fitness and well-being读作"停掉日称的决定对我的整体健康、体能和幸福感大有裨益"，与第4段"我停了日称"亲历完全对应，并为第6段"总结好处"开头。

18. ____

【答案】 **[A] disappointing** 词义辨析

【线索】 **burden 是负面词, weigh-in 又与"看见数字不如意"挂钩**

I no longer carry the burden of a __(18)__ morning weigh-in——burden 是负面词, 且前文I had gained weight in the form of muscle mass 但作者却为"数字"焦虑, 可见日称的痛苦正是"看数字让人失望"。空处应填"令人失望"类负面形容词。

【选项】 **A) disappointing ✓ "令人失望的", 与 burden 同色调**

disappointing"令人失望的"完美对应作者前文"想降数字却看见数字上升"的失望体验, 与burden 的负面情感同向。

B) surprising X "令人惊讶"偏中性、与 burden 不搭

surprising"令人惊讶"偏中性, 可褒可贬, 不足以解释为何是"负担"。

C) restricting X "限制性的"对象错

restricting"限制性的"多修饰规则/条件, 而非"早晨称重"这一事件本身。

D) consuming X "消耗的"语义偏"时间/精力消耗"

consuming"耗费的"通常与 time/energy 搭配, 单用修饰"早晨称重"不自然, 且未必触发"burden"的情绪意味。

【验证】 代入后I no longer carry the burden of a __(18)__ morning weigh-in读作"我不再背负令人失望的晨称负担", 与前文"看见数字让作者扰乱训练"的失望体验完全呼应, 并支撑第6段"心情更好"的总结。

19. ____

【答案】 [D] because 逻辑关系

【线索】 主句报喜"取得更大成功", 从句给原因"按目标训练"

I've also experienced greater success in achieving my specific fitness goals, __(19)___ I'm training according to those goals, not the numbers on a scale——主句是结果"成功", 从句是原因"按目标训练而非按秤上数字"。空处需要 because 引出原因。

【选项】 A) if X "如果"表假设, 与已实现的成功矛盾

if"如果"引出假设条件, 但作者已经取得成功, 不是假设。

B) unless X "除非"逻辑反向

unless"除非"=if not, 意为"若不按目标训练就不会成功", 与作者实际"按目标训练"的事实表达方式不符, 意思也错位。

C) until X "直到"是时间, 非因果

until"直到"表时间界限, 本句陈述的是因果而非时间。

D) because ✓ "因为", 结果 + 原因的标配

because"因为"完美连接"成功"与"按目标训练"这一果—因关系。

【验证】 代入后I've also experienced greater success ..., __(19)___ I'm training according to those goals, not the numbers on a scale读作"我也取得了更大的成功, 因为我是按目标而非按秤上数字训练", 正好作为第6段"停日称的好处"的最有力收尾。

20. ____

【答案】 [A] **obsessing** 词义辨析

【线索】 对照对象 **turn focus to ...** 暗示"原本注意力被秤夺走"

Rather than __ (20) __ over the scale, turn your focus to how you look, feel, how your clothes fit and your overall energy level——被推荐的做法是"把注意力转向感受/外观", 被否定的做法应是"全部注意力被秤上数字夺走", 即"过度执着".

【选项】 A) **obsessing** ✓ "过度执着于"——**obsess over** 是固定搭配, 正中对照

obsessing"过度执着于、痴迷于"与 over 构成固定搭配 obsess over, 且"痴迷于秤上数字"正与"关注外观、感受"形成反义对照, 恰是全文反对的行为。

B) **dominating** ✗ "支配"主宾关系反了

dominating"支配"指人支配物, 但本句要表达的是"被秤上的数字支配了注意力", 主被动方向相反。

C) **puzzling** ✗ "困惑"语义不对

puzzling"困惑、迷惑"主语应为令人困惑的事物本身, puzzle over 虽存在但表"思索", 与作者反对的"对数字执着"语义不贴。

D) **triumphing** ✗ "凯旋、胜过"语义反向

triumphing"战胜"是正面成就, 但全文反对的是"被秤束缚", 不是"战胜秤".

【验证】 代入后Rather than __ (20) __ over the scale, turn your focus to how you look, feel, how your clothes fit and your overall energy level读作"与其执着于秤上的数字, 不如把注意力转向外观、感受、衣服合不合身和整体精力", 正好作为全文的总结劝告, 与第1段"过频称重有害"首尾呼应。

OVERVIEW • 通读建境

全文主旨与行文脉络

完形是语篇题——单看空所在的半句往往四个选项都「像」。下面是全文主旨与行文脉络, 是每个空锁定线索、代入验证时核对的全局工作台。

全文主旨

作者讲述放弃每日称重、改为双周称重对健康与训练目标更有利

文章是第一人称经验分享: 开篇承认Weighing yourself regularly is a wonderful way to stay aware of any significant weight fluctuations, 但紧接着用转折点明做得太频反而有害; 随

后The __(17)__ to stop weighing myself every day has done wonders for my overall health, fitness and well-being
点出全文立场——少称反而更好。

行文脉络

总-反-亲历-改法-延伸-收尾的六段递进结构

第1段先肯定后转折(this habit can sometimes hurt more than it __(2)__); 第2段亲历——每日称重让作者偏离训练目标(weighing myself every day caused me to shift my focus); 第3段补理由——一个月才能看出体重变化(It takes about three weeks to a month to notice significant changes in your weight); 第4段给出新做法——双周称一次(I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule); 第5段延伸用途——用称重数据判断营养摄入(to get information about my nutrition as well); 第6段总结好处、第7段升华建议(turn your focus to how you look, feel, how your clothes fit and your overall energy level)。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

11 句真题句逐层精讲

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

Weighing yourself regularly is a wonderful way to stay aware of any significant weight fluctuations.

第1段，第1句

动名词短语作主语 + 系表结构 + 不定式作定语，这是四六级和考研阅读中常见的句式组合。特别是动名词作主语这一用法在说明文和议论文中频繁出现，掌握此句型后可迁移到大量类似句子，具有较高的典型性和复用价值。

As for me, weighing myself every day caused me to shift my focus from being generally healthy and physically active, to focusing solely on the scale.

第2段，第1句

本句涵盖动名词短语作主语、cause sb to do 结构（宾语 + 宾语补足语）、from...to... 并列结构、介词短语作状语等多种成分类型，动名词和不定式的识别与主谓宾补的划分是常见易错点，适合作为成分划分练习

It takes about three weeks to a month to notice significant changes in your weight due to altering your training program.

第3段，第2句

形式主语 "It takes ... to do" 是四六级和考研英语阅读、写作中的高频句式，广泛用于表达 "做某事需要多长时间或多大代价"。掌握这一结构后，可以直接迁移到大量类似句子中。句子整体结构清晰、典型，具有很强的代表性。

For these reasons, I stopped weighing myself every day and switched to a bimonthly weighing schedule instead.

第4段，第1句

句中涵盖并列谓语、动名词短语作宾语、介词短语作状语等多种成分类型，有一定练习价值。但成分分布相对常规，没有复杂的修饰关系或易错点（如形式主语、宾语补足语、复杂定语从句等），练习收益中等。

Since weight loss is not my goal, it is less important for me to track my weight each week.

第4段，第2句

Since 引导的原因状语从句加主句是四六级和考研英语阅读中的高频句式；形式主语 it is + 形容词 + for sb + to do 也是常考结构；整句体现了因果逻辑和形式主语两个核心考点，典型性很高，掌握后可迁移到大量类似句子

Weighing every other week allows me to observe and account for any significant weight changes.

第4段，第3句

涵盖动名词短语作主语、双宾语结构（间接宾语加不定式直接宾语）、并列不定式等多种成分类型，适合练习非谓语动词作主语和复杂宾语的划分，具有一定训练价值。

That tells me whether I need to adjust my training program.

第4段，第4句

双宾语结构 tell sb sth 加宾语从句的组合在四六级和考研英语阅读中较为常见，whether 引导的宾语从句也是高频考点。本句结构清晰、长度适中，作为典型句式具有较好的代表性和复用价值，掌握后可迁移到类似的 ask、show、inform 等动词的双宾语 + 从句结构。

The decision to stop weighing myself every day has done wonders for my overall health, fitness and well-being.

第6段，第1句

本句的“名词+不定式定语”结构（如“the decision to stop”）在四六级和考研阅读中高频出现，且现在完成时也是常考时态。句型简洁但包含典型的修饰关系，学习后可迁移到大量类似句子。

I'm experiencing increased zeal for working out since I no longer carry the burden of a disappointing morning weigh-in.

第6段，第2句

主句加原因状语从句的结构在四六级和考研阅读中非常常见，since 引导原因从句是典型的复合句句式。这种因果逻辑的表达方式在学术文本和议论文中频繁出现，掌握后可广泛迁移到其他相似句式的理解和写作中

I've also experienced greater success in achieving my specific fitness goals, because I'm training according to those goals, not the numbers on a scale.

第6段，第3句

主句 + 原因状语从句的结构是四六级和考研阅读中的高频句式，现在完成时与现在进行时的搭配也较为常见，掌握后可迁移到大量类似句子，具有较高的典型性和实用性。

Rather than obsessing over the scale, turn your focus to how you look, feel, how your clothes fit and your overall energy level.

第7段，第1句

祈使句 + 宾语从句并列结构在四六级和考研真题中较为常见，尤其是劝告、建议类的表达。句首的 Rather than 短语作对比状语也是高频句式。承前省略虽然增加了一点难度，但也是考试中会出现的典型现象。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 29 个考研英语二真题高频词

下列单词既在本篇完形原文中出现，又是 **考研英语二** 历年真题的高频词（在该考试真题中出现的句子数均不少于 8）。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频，点击查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

scale B1

n. 规模

本篇4次·真题 20 句

focus B1

n. 重点

本篇3次·真题 77 句

significant B2

adj. 重要的

本篇3次·真题 47 句

overall B1

adj. 总体的

本篇3次·真题 32 句

observe B2

v. 观察;注意到

本篇2次·真题 17 句

alter B2

v. 改变, 更改 (使某物与之前不同)

本篇2次·真题 13 句

less A1

det. 较少的

本篇1次·真题 150 句

gain B1

v. 获得;赢得

本篇1次·真题 43 句

loss B1

n. 丧失

本篇1次·真题 43 句

account A2

n. 账户

本篇1次·真题 42 句

sign A1

n. 标志

本篇1次·真题 42 句

according B1

prep. 根据

本篇1次·真题 35 句

generally B1

adv. 通常, 一般地

本篇1次·真题 35 句

due B1

adj. 预期的

本篇1次·真题 31 句

shift B1

v. 移动

本篇1次·真题 31 句

specific B2

adj. 具体的

本篇1次·真题 28 句

mass

B1

n. 大量

本篇1次 · 真题 25 句

track

A2

n. 小路

本篇1次 · 真题 24 句

conflict

B2

n. 冲突

本篇1次 · 真题 19 句

switch

A2

v. 转换

本篇1次 · 真题 17 句

lower

A2

adj. 较低的;下方的

本篇1次 · 真题 16 句

burden

B2

n. 负担

本篇1次 · 真题 15 句

adjust

B2

v. 调整

本篇1次 · 真题 14 句

immediate

B2

adj. 立即的, 即刻的

本篇1次 · 真题 14 句

strength

B1

n. 力量

本篇1次 · 真题 12 句

aware

A2

adj. 知道的

本篇1次 · 真题 11 句

increased

A2

v. 增加了

本篇1次 · 真题 11 句

muscle

A2

n. 肌肉

本篇1次 · 真题 10 句

constantly

B1

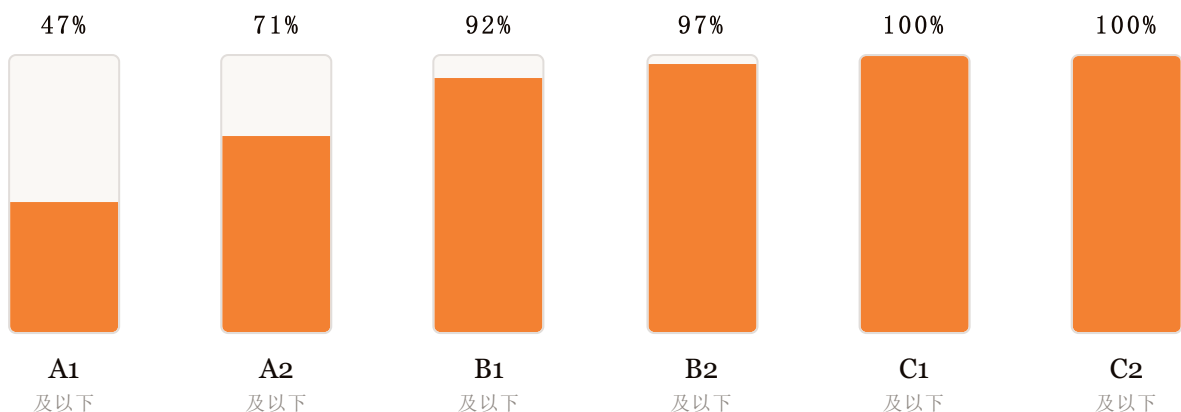
adv. 不断地, 持续地

本篇1次 · 真题 8 句

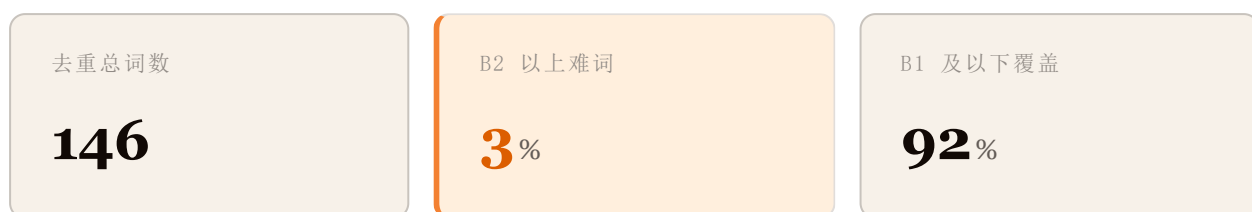
VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 146 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 146 个单词, 按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比 (CDF), 最右一柱为 100%。B2 以上 (C1/C2) 为高阶词, 本篇共 4 个 · 约 3%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率 (CDF) · 数据为全文去重词 146 个 · 末柱为 100%



考研英语二 2019年 · 全卷构成

Section I	完形填空（四选一）	本题
Section II Part A (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (3)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (4)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part B	多项对应（信息匹配）	题目解析 →
Section III	英译汉（段落翻译）	题目解析 →
Section IV Part A	写作	题目解析 →
Section IV Part B	写作	题目解析 →