

2024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2024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、4 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(2024)

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)

Your social life is defined as "the activities you do with other people, for pleasure, when you are not working". It's important to have a social life, but what's right for one person won't be right for another. Some of us feel energised by spending lots of time with others, 1 some of us may feel drained, even if it's doing something we enjoy.

你的社交生活被定义为"当你不工作时，为了娱乐而与他人一起做的活动"。拥有社交生活很重要,但适合一个人的方式不一定适合另一个人。我们中的一些人会因为与他人共度大量时间而感到精力充沛,而我们中的另一些人可能会感到疲惫,即使是在做自己喜欢的事情。

This is why finding a 2 in your social life is key. Spending too much time on your own, not 3 others, can make you feel lonely and 4. Loneliness is known to impact on your mental health and 5 a low mood. Anyone can feel lonely at any time. This might be especially true if, 6, you are working from home and you are 7 on the usual social conversations that happen in an office. Other life changes can 8 periods of loneliness too, such as retirement, changing jobs or becoming a parent.

这就是为什么在社交生活中找到平衡是关键。独自度过太多时间,不与他人见面,会让你感到孤独和疏离。众所周知,孤独会影响你的心理健康并导致情绪低落。任何人在任何时候都可能感到孤独。例如,如果你在家工作,错过了办公室里通常发生的社交对话,这种情况可能尤其真实。其他生活变化也可能引发孤独时期,比如退休、换工作或成为父母。

It's important to recognise these feelings of loneliness. There are ways to 9 a social life, but it can feel overwhelming 10. It's a great idea to start by thinking about hobbies you enjoy. You can then find groups and activities related to those where you will be able to meet 11 people. There are groups aimed at new parents, at those who want to 12 a new sport for the first time, or networking events for those in the same profession to meet up and 13 ideas.

认识到这些孤独感很重要。有一些方法可以重建社交生活,但一开始可能会让人感到难以应对。从思考你喜欢的爱好开始是个好主意。然后你可以找到与这些爱好相关的群体和活动,在那里你将能够遇到志同道合的

人。有针对新手父母的群体,针对想首次尝试新运动的人的群体,或者针对同一职业的人聚会和分享想法的社交活动。

On the other hand, it's 14 possible to have too much of a social life. If you feel like you're always doing something and there is never any 15 in your calendar for downtime, you could suffer social burnout or social 16. We all have our own social limit and it's important to recognise when you're feeling like it's all too much. Low mood, low energy, irritability and trouble sleeping could all be 17 of poor social health. Make sure you 18 some time in your diary when you're 19 for socialising and use this time to relax, 20 and recover.

另一方面,社交生活也可能过度。如果你觉得自己总是在做某事,日程表上永远没有任何休息时间,你可能会遭受社交倦怠或社交疲劳。我们每个人都有自己的社交极限,重要的是要认识到何时你感觉这一切太多了。情绪低落、精力不足、易怒和睡眠困难都可能是社交健康不良的迹象。确保在你的日程表中标出一些无法参加社交活动的时间,利用这段时间来放松、休息和恢复。

1. [A] because
[B] unless
[C] whereas
[D] until
2. [A] contrast
[B] balance
[C] link
[D] gap
3. [A] seeing
[B] pleasing
[C] judging
[D] teaching
4. [A] misguided
[B] surprised
[C] spoiled
[D] disconnected
5. [A] contribute to
[B] rely on
[C] interfere with
[D] go against
6. [A] in fact
[B] of course
[C] for example
[D] on average

7. [A] cutting back
[B] missing out
[C] breaking in
[D] looking down

8. [A] shorten
[B] trigger
[C] follow
[D] interrupt

9. [A] assess
[B] interpret
[C] provide
[D] regain

10. [A] at first
[B] in turn
[C] on time
[D] by chance

11. [A] far-sighted
[B] strong-willed
[C] kind-hearted
[D] like-minded

12. [A] try
[B] promote
[C] watch
[D] describe

13. [A] test
[B] share
[C] accept
[D] revise

14. [A] already
[B] thus
[C] also
[D] only

15. [A] list
[B] order
[C] space
[D] boundary

16. [A] fatigue
[B] criticism
[C] injustice
[D] dilemma
17. [A] sources
[B] standards
[C] signs
[D] scores
18. [A] take over
[B] wipe off
[C] add up
[D] mark out
19. [A] ungrateful
[B] unavailable
[C] responsible
[D] regretful
20. [A] react
[B] repeat
[C] return
[D] rest

1. ____

【答案】 [C] **whereas** 逻辑关系

【线索】 同句左右两半呈正反对照

原文 Some of us feel energised by spending lots of time with others, __(1)__ some of us may feel drained, even if it's doing something we enjoy: 左半 "被激发能量", 右半 "被耗尽", 且都是描述 "我们中的一些人"。线索指向: 所填连词应表达 "相反/对照"。

【选项】 A) **because** X 错因: 把 "对照" 误读成 "因果"

because 表因果, 意为 "因为他人感到 energised, 所以另一些人 drained", 逻辑上不成立——两类人之间不是因果。

B) **unless** X 错因: 条件关系与原文无关

unless = if not, 表 "除非", 会得出 "除非他人 drained 否则被 energised", 与原句平行对照的结构对不上。

C) **whereas** ✓ 正解: 典型对照连词

whereas = while, 用于将两个并列主语的相反行为/感受作对照, 恰好串起 feel energised 与 feel drained, 并与下文 even if it's doing something we enjoy 的 "即使是喜欢的事" 的让步语气配套。

D) **until** X 错因: 时间界限与本句无关

until 表 "直到.....为止", 需要时间起止, 本句两半没有时间先后关系, 纯属逻辑误植。

【验证】 代入后整句为 Some of us feel energised by spending lots of time with others, __(1)__ some of us may feel drained, "一些人被激发能量, 而另一些人却被耗尽"——与 outline 中 P1 "social life 因人而异" 的对照定调完全契合。

2. ____

【答案】 [B] balance 词义辨析

【线索】 P2 与 P4 一正一反共同呼应 "平衡" 主旨

P2 开篇 This is why finding a __(2)__ in your social life is key 后紧接 "独处太多 → 孤独"; P4 On the other hand, it's __(14)__ possible to have too much of a social life 又指出社交太多也不好。线索指向: 空处所填名词必须能同时容纳 "太少不好 + 太多也不好" 这两端——即 "中点/平衡"。

【选项】 A) contrast X 错因: 含义偏 "对比" 而非 "调和"

contrast 强调 "差异", 下文是 "防止太少也防止太多" 的中庸建议, 不是讨论差异本身。

B) balance ✓ 正解: 贯通 P2/P4 两端的 "平衡"

balance 恰好是 "独处 vs 社交" 两端之间的中点; 与 P4 On the other hand 后的 "too much" 形成完整对话——"找到平衡" 才能既不太少也不太多。

C) link X 错因: "联系" 与文章议题无关

link = 联系/纽带, 常用于事物间关系 (如 link between A and B), 原句 a __ in your social life 不是讨论关联谁与谁。

D) gap X 错因: 方向相反

gap = 缺口/差距, "在 social life 中找到 gap" 反而暗示 "留白/空缺", 与文章后文 "既要避免孤独又要避免 burnout" 的整体逻辑对不上。

【验证】 代入后 finding a balance in your social life is key, 对应 P4 的 too much of a social life 警示, 正反两侧严丝合缝, 符合 outline 的 "双侧平衡" 主轴。

3. ____

【答案】 [A] seeing 词义辨析

【线索】 上下文围绕 "独处 → 孤独"

原文 Spending too much time on your own, not __(3)__ others, can make you feel lonely and __(4)__: 左边 on your own 暗示 "独处过多", 右边导致 lonely——所填动作应该是 "会缓解孤独的、与他人面对面接触类" 的动作, 否定它就会孤独。

【选项】 A) seeing ✓ 正解: "见面" 直接对治 "独处过多"

seeing others = "和别人见面", 是 social life 最朴素的形式; "不见人" 自然 "独处太多" 进而 feel lonely。

B) pleasing X 错因: 与 social life 主线无关

pleasing others = "取悦别人", 原文不在讨论是否 "讨好" 他人, 且 "不讨好他人" 与 "孤独" 之间没有直接因果。

C) judging X 错因: 色彩偏负面, 方向相反

judging others 是 "评判他人", 本身偏贬义, 更不是缓解孤独的常规动作; "不评判" 反倒是好事。

D) teaching X 错因: 动作过于具体、超出语境

teaching others = "教别人", 是非常具体的职业/学习动作; 本文谈的是泛泛的 "社交", 无法用 "不教别人" 概括 "独处"。

【验证】 代入后 Spending too much time on your own, not seeing others, can make you feel lonely and __(4)__, "独处过多、不见别人 → 孤独", 因果链条朴素而自洽, 与 P2 "独处之害" 的脉络一致。

4. ____

【答案】 [D] disconnected 词义辨析

【线索】 lonely 决定并列形容词应同向

can make you feel lonely and __(4)_: lonely 是负面情绪、且强调 "与他人无连接"。所填形容词应与之同向, 且最好能呼应 "无连接" 的语义。

【选项】 A) misguided X 错因: 语义场是 "被误导", 与孤独无关

misguided = 被误导的, 常与 belief/decision 搭配, 不与 lonely 共一情感场。

B) surprised X 错因: 情绪场不同

surprised = 惊讶, 是中性偏即时反应词, 和 "长期独处" 的低落情绪并列别扭。

C) spoiled X 错因: 方向反转

spoiled 作形容人时多为 "被宠坏的", 是社交关系密集的产物, 恰恰与 "独处过多" 相反。

D) disconnected ✓ 正解: "与他人脱节" 与 lonely 同源同向

disconnected = 失去连接的, 正对应上文 not __(3)___ others 的 "不见他人"——"不见 → 失联 → 孤独", 语义场和因果链都顺。

【验证】 代入后 can make you feel lonely and disconnected, "孤独且与他人脱节" 形成同向并列, 自然衔接上一句的 "not seeing others", 与 P2 主线一致。

5. ____

【答案】 [A] contribute to 固定搭配

【线索】 loneliness 的负面效应链

原文 Loneliness is known to impact on your mental health and __(5)___ a low mood: 和并列项 impact on your mental health 一致, 本空也应表达 "loneliness 对 low mood 的负面影响/促成"。

【选项】 A) contribute to ✓ 正解: "促成 → 低落" 与前并列一致

contribute to 既可表 "贡献于" 也可表 "促成 (消极结果)"——loneliness contribute to a low mood 即 "孤独感会促成低落情绪", 方向与 impact on your mental health 同向。

B) rely on X 错因: "依赖" 不符合主语角色

rely on = 依赖; "孤独依赖于低落" 句义颠倒、不通。

C) interfere with X 错因: 意为 "干扰", 与 a low mood 不搭

interfere with 的宾语通常是 "被破坏的好东西" (sleep, work), 不会用 "干扰一个低落情绪"。

D) go against X 错因: 方向相反

go against = 违背/反对; "孤独反对低落" 把负面因果搞成对抗关系, 方向全错。

【验证】 代入后 Loneliness is known to impact on your mental health and contribute to a low mood, "孤独影响心理健康并促成低落" 两动词同向并列, 链路自洽。

6. ____

【答案】 **[C] for example** 逻辑关系

【线索】 前句抽象、空后给出具体场景

原文 Anyone can feel lonely at any time. This might be especially true if, __(6)__, you are working from home and you are __(7)__ on the usual social conversations that happen in an office: 前一句是抽象判断 "任何人都可能孤独", 空后接 "在家工作" 这一具体生活场景——典型 "抽象→举例" 关系。

【选项】 A) in fact **✗ 错因: 常用于 "递进强调或反差", 与本句结构不符**

in fact 多接 "对前句的递进或修正", 但空后是个具体例子, 不是更强的事实。

B) of course **✗ 错因: 表 "理所当然", 与举例不搭**

of course = 当然, 表共识/让步, 不引具体事例。

C) for example **✓ 正解: 抽象 → 具体的标准信号**

for example 正好把前句 "any time/特别真切" 的抽象判断与 "working from home" 的具体场景连接起来。

D) on average **✗ 错因: 表 "平均而言", 需要数据语境**

on average 需要前后涉及 "数据/比例/统计趋势", 本句无任何数字语境, 硬塞别扭。

【验证】 代入后 This might be especially true if, for example, you are working from home, "如果举个例子, 比如在家工作时"——一个完整的抽象到具体过渡, 符合 outline 中 P2 "用 working from home 举例论证孤独成因" 的脉络。

7. ____

【答案】 **[B] missing out** 固定搭配

【线索】 **+on 的常用搭配 + 上下文 "在家工作错失办公室寒暄"**

原文 if, __(6)_, you are working from home and you are __(7)_ on the usual social conversations that happen in an office: 在家工作 → 错过了办公室里日常社交对话。"错过" 常用搭配是 miss out on。

【选项】 A) **cutting back** **✗ 错因: 搭配多用 on 但意为 "削减", 主观能动**

cutting back on = 削减/缩减 (如 cut back on sugar), 表主动减少; 本句是 "被动错过", 主语 "你" 不是在主动削减办公室寒暄。

B) **missing out** **✓ 正解: miss out on = 错过**

missing out on = 错过 (机会、活动)。"在家工作 → 错过办公室日常社交对话" 因果顺、搭配地道, 是考研英语二高频考点搭配。

C) **breaking in** **✗ 错因: 搭配与语义都不对**

breaking in 多与 on 搭配指 "插话/打断 (谈话)", 但需要主语在场打断, 与 "在家工作" 物理冲突; 且不是 "错过"。

D) **looking down** **✗ 错因: look down on = 看不起, 色彩负面**

looking down on = 鄙视/看低; "看不起办公室寒暄" 与上文 "孤独" 主线不搭。

【验证】 代入后 you are working from home and you are missing out on the usual social conversations that happen in an office——"在家办公, 错过了办公室里日常的社交对话", 正好为前文 "working from home 容易孤独" 提供原因。

8. ____

【答案】 [B] trigger 词义辨析

【线索】 举例支持 "引发 → 孤独期"

原文 Other life changes can __(8)__ periods of loneliness too, such as retirement, changing jobs or becoming a parent: "退休、换工作、成为父母" 都是 "导致一段孤独期" 的诱因; 空所表达的应是 "引发/触发".

【选项】 A) shorten X 错因: 方向相反

shorten = 缩短, "生活变化缩短孤独期" 与 "造成孤独" 主线反。

B) trigger ✓ 正解: 引发 / 触发, 正好对应 "诱因"

trigger = 触发; "生活变化触发孤独期", 与 such as 列举的几种生活变迁因果顺畅, 并呼应上文 contribute to a low mood 的因果框架。

C) follow X 错因: 方向颠倒

follow = 跟随; "生活变化跟随孤独期" 把因果倒过来了。

D) interrupt X 错因: 意为 "打断", 与 "造成" 相反

interrupt = 打断, "生活变化打断孤独期" 反而是 "缓解", 与段落主张相反。

【验证】 代入后 Other life changes can trigger periods of loneliness too, such as retirement, changing jobs or becoming a parent——"其他生活变化也会触发孤独期, 比如退休/换工作/为人父母", 与 P2 "孤独的多种成因" 主旨一致。

9. ____

【答案】 **[D] regain** 词义辨析

【线索】 P3 提供 "重建社交" 的具体方法

原文 It's important to recognise these feelings of loneliness. There are ways to __ (9) __ a social life, 下文给出 "从兴趣入手、加入团体、结识 like-minded 的人" 等做法——这一切都是 "重新建立 / 找回" 社交生活的路径。

【选项】 A) assess **✗ 错因: "评估" 与后文具体行动不接**

assess = 评估, 下文是 "加入团体、结识朋友", 不是评估社交质量。

B) interpret **✗ 错因: "解释" 不与 a social life 搭配**

interpret = 解读 / 解释, 宾语通常是文本、信号; "解读一个社交生活" 不通。

C) provide **✗ 错因: 主体错位**

provide = 提供, "有方法去 provide a social life" 隐含 "由谁提供给谁", 主体错位——文章是教 "你自己" 重建。

D) regain **✓ 正解: "重新获得 / 找回"**

regain = 重新获得, 紧承上文 "孤独+丢失日常社交", 下文又给出 "重建路径"——"找回社交生活" 串成一体。

【验证】 代入后 There are ways to regain a social life, "有办法重新获得社交生活", 与下文 "从兴趣入手、加入团体" 等具体重建方法严丝合缝。

10. _____

【答案】 **[A] at first** 词义辨析

【线索】 下一句紧接 "先从兴趣入手"——暗示 "起步阶段"

原文 There are ways to __(9)__ a social life, but it can feel overwhelming __(10)__. It's a great idea to start by thinking about hobbies you enjoy: but 提示 "虽有办法但起步阶段会不堪重负", 下一句给 start by 起步建议——所填状语必然修饰 "起步阶段", 即 "起初".

【选项】 A) **at first** ✓ 正解: "起初" 与下句 **start by** 完全呼应

at first = 起初, "起初会觉得 overwhelming, 但可以从你喜欢的爱好入手"——前后构成 "起步难 → 给入门法" 的标准教学口吻。

B) **in turn** ✗ 错因: "依次/反过来" 与本句逻辑无关

in turn = 依次 / 反过来, 需要 "先后顺序或互相影响", 本句没有这种链条。

C) **on time** ✗ 错因: 意为 "准时", 与情绪 **overwhelming** 不搭

on time 修饰 "是否准时", 常用于交付/到达; 情绪状态用 on time 修饰不合理。

D) **by chance** ✗ 错因: "偶然" 与 "起步阶段" 无关

by chance = 偶然地, 强调随机; 本句强调时间节点 "开始时", 不是偶然。

【验证】 代入后 it can feel overwhelming at first. It's a great idea to start by thinking about hobbies you enjoy——"起初会让人不堪重负。可以从你喜欢的爱好开始着手", 前 at first 与后 start by 形成时间链, 自然顺。

11. ____

【答案】 [D] like-minded 词义辨析

【线索】 前文提兴趣团体，下文列同好群体

原文 find groups and activities related to those where you will be able to meet
__(11)__ people 紧接 There are groups aimed at new parents, at those who want to
__(12)__ a new sport for the first time, or networking events for those in the same
profession——所遇之人都是 "志同道合者"，与 "兴趣/职业相同" 直接对应。

【选项】 A) far-sighted X 错因: "有远见的" 与 "兴趣团体" 主线无关

far-sighted = 有远见的，常用于战略/投资类语境，不是 "兴趣团体" 的标签。

B) strong-willed X 错因: "意志坚定" 与 "共同爱好" 不对应

strong-willed = 意志坚定的，描述个人意志品质，与 "基于兴趣聚合" 这一关系属性无关。

C) kind-hearted X 错因: "好心" 偏品德，不指向 "共同兴趣"

kind-hearted = 好心肠的；下文几个团体的共同点是 "做相同的事"，不是 "心地好"——容易因
"听着暖" 误选，但与下文聚类标准对不上。

D) like-minded ✓ 正解: "志同道合" 直对应共同兴趣

like-minded = 志趣相投的，正好是 "按兴趣/职业聚类的人群" 的标签词。

【验证】 代入后 you will be able to meet like-minded people——"你将能遇到志趣相投的人"，
与下文 "新手父母 / 想尝试新运动者 / 同行" 这些 "共同兴趣团体" 完全对位。

12. ____

【答案】 [A] try 词义辨析

【线索】 for the first time 锁定 "首次尝试"

原文 those who want to __(12)__ a new sport for the first time——"想第一次 __ 一项新运动的人"。线索极强：能与 "for the first time" 自然搭配且最常被作动词的就是 try。

【选项】

A) try ✓ 正解：try a new sport for the first time = 第一次尝试一项新运动

try 与 for the first time 是黄金搭配，且下文 "加入团体" 的人群就是 "想初次尝试某项运动者"，符合 P3 "鼓励起步" 的口吻。

B) promote X 错因："推广" 主体错位

promote = 推广，推广一项运动通常是机构 / 名人的事，不是 "想第一次接触它的人" 的事。

C) watch X 错因："观看" 与 social life 主线不符

watch 一项运动是被动接受；本段是讲 "加入团体进行某项活动"，主动尝试才能搭起 social connection。

D) describe X 错因："描述" 与 sport 搭配语义不通

describe = 描述，"第一次描述一项新运动" 句义怪、不符合 "加入团体动手做" 的语境。

【验证】代入后 those who want to try a new sport for the first time——"想第一次尝试一项新运动的人"，与上文 like-minded people "志趣相投者" 一脉相承，体现 P3 "以兴趣为入口扩大社交" 的脉络。

13. ____

【答案】 [B] share 词义辨析

【线索】 networking events 目的=互通有无

原文 networking events for those in the same profession to meet up and __(13)__ ideas——"同行 networking 见面" 的常见目的是 "交换/分享想法"。

【选项】 A) test X 错因："测试" 偏实验/产品语境

test ideas 多用于 "检验假设"，networking event 不是实验场合。

B) share ✓ 正解：分享想法是 networking 的标准动作

share ideas = 分享想法，是同行见面的最自然目的，与 meet up 并列毫无违和感。

C) accept X 错因："接受" 单向，networking 是双向交流

accept ideas = 接受想法，单向接受，不符合 networking 双向交流的常识。

D) revise X 错因："修订" 缺前提

revise = 修订，多用于稿件、计划；"修订想法" 需先有 "已成型的方案"，无上下文铺垫。

【验证】代入后 to meet up and share ideas——"见面并分享想法"，正是 networking 的典型目的，亦与 P3 "通过共同身份社交" 主旨一致。

14. ____

【答案】 [C] also 逻辑关系

【线索】 段首 On the other hand 暗示并列对立

原文 On the other hand, it's __(14)__ possible to have too much of a social life: On the other hand 指向 "和前面 (过少之害) 一样, 另一面 (过多之害) 也存在"。线索指向 "也/同样" 这类副词。

【选项】 A) already X 错因: "已经" 表示时间完成, 与 possible 不搭

already = 已经; "已经可能社交过多" 句义不通, 需要时间先后的语境。

B) thus X 错因: "因此" 表因果, 与对照矛盾

thus = 因此; 段首已有 On the other hand 表 "另一面", 再 thus 因果会自相矛盾。

C) also ✓ 正解: "也可能" 与 "另一面" 并列同向

also = 也, 表 "另一面同样存在的可能性", 与 On the other hand 构成 "两侧均可能" 的对照-并列结构。

D) only X 错因: "仅仅" 缩小范围, 文意不符

only = 仅仅; "只可能社交太多" 把可能性窄化, 与对照-并列逻辑相反。

【验证】 代入后 On the other hand, it's also possible to have too much of a social life——"另一方面, 社交太多也是可能的", 与 P2 "独处太多有害" 形成完整 "两侧均有害" 平衡, 呼应 outline 主轴。

15. ____

【答案】 [C] space 词义辨析

【线索】 downtime 需要 "留白"

原文 If you feel like you're always doing something and there is never any __(15)__ in your calendar for downtime: always doing something 与 never any ____ 形成对比, downtime (放松时间) 必须有 "空档 / 空白" 才能发生。

【选项】 A) list X 错因: list 与 downtime 不搭

list = 清单, "日程表里没有给放松留清单" 句义别扭, 且 list 本身就是 calendar 的内容形式, 并非 "留白"。

B) order X 错因: "顺序/订单" 与 downtime 无关

order = 顺序/订单, 搭 calendar / downtime 无固定意义。

C) space ✓ 正解: "留白 / 空档" 正合 downtime 用

space in your calendar = 日程表里的空档, 是英语对 "留白时间" 的标准表达, 与 downtime (停机时间) 配套。

D) boundary X 错因: "边界" 是 "分割" 而非 "留出"

boundary = 边界, 强调划界、把两块分开; 本句要的是 "留出空白", 不是 "分界"。

【验证】 代入后 there is never any space in your calendar for downtime——"日程表里从来没有给停机留任何空档", 与上文 always doing something 形成 "满-空" 自然反差, 符合 P4 "过满之害" 主旨。

16. ____

【答案】 [A] **fatigue** 词义辨析

【线索】 **social burnout = social ____ 同义替换**

原文 you could suffer social burnout or social __(16)__: burnout 本意 "精疲力竭"; or 引出的等价名词应该是 "疲劳/耗竭" 同义词。

【选项】 A) **fatigue** ✓ 正解: **social fatigue 与 social burnout 同义同向**

fatigue = 疲劳; social fatigue 是 social burnout 的通用说法, or 并列同向, 下文紧接 low energy, irritability and trouble sleeping 也都是疲劳症状。

B) **criticism** ✗ 错因: "批评" 与 **burnout** 不同场

criticism = 批评, 是言语行为, 不是身心状态。

C) **injustice** ✗ 错因: "不公正" 与 **burnout** 无关

injustice = 不公正, 与 "社交耗竭" 完全不同语域。

D) **dilemma** ✗ 错因: "困境" 偏决策, 与 **burnout** 不同向

dilemma = 两难, 强调选择困境, 不是 "心力耗竭"。

【验证】 代入后 you could suffer social burnout or social fatigue——"你会经历社交耗竭或社交疲劳", or 同义并列、下文又用 "低能量/易怒/失眠" 印证, 链条一致。

17. ____

【答案】 [C] signs 词义辨析

【线索】 列举出的都是 "表现", 不是 "成因"

原文 Low mood, low energy, irritability and trouble sleeping could all be __(17)__ of poor social health: 列举的都是 "被社交健康差体现出的现象", 属于症状/迹象。

【选项】 A) sources X 错因: "来源" 把因果倒置

sources = 来源/根源; 列举的是 poor social health 的结果, 不是它的源头。最易诱人, 但方向错。

B) standards X 错因: "标准" 不合语义

standards = 标准, "低落是不良社交健康的标准" 句义别扭。

C) signs ✓ 正解: "迹象" 与 "列举症状" 完美对位

signs = 迹象/征兆; "低落、低能、易怒、失眠都可能是社交健康不佳的迹象", 是 P4 "如何识别 social 过度" 的总结句。

D) scores X 错因: "得分" 需要量化语境

scores = 分数, 需考试/打分语境, 本句没有任何评分体系。

【验证】 代入后 Low mood, low energy, irritability and trouble sleeping could all be signs of poor social health——"它们都可能是社交健康不佳的迹象", 与 P4 "识别 social 过度" 的承上启下完全一致。

18. _____

【答案】 **[D] mark out** 固定搭配

【线索】 下文给出 "留出来的目的"——休息、放松、恢复

原文 Make sure you __(18)__ some time in your diary when you're __(19)__ for socialising and use this time to relax, __(20)__ and recover: 动作的目的是 "用这段时间 relax / recover"——即 "专门划出一段时间"。

【选项】 A) take over **X 错因: "接管" 与 "留时间" 不同义**

take over = 接管/接手, 常用于 "接手职位/任务", 不能搭 some time。

B) wipe off **X 错因: "擦去" 方向相反**

wipe off = 擦掉/抹去; "擦掉日程里的时间" 与 "留出一段时间" 相反。

C) add up **X 错因: "累加/合计" 不搭 "日程留时"**

add up = 加起来/合计, 宾语多为数字, 搭 some time in your diary 不通。

D) mark out ✓ 正解: "在日程里划/标出一段时间"

mark out = 标出/划出, 正合 "在 diary 里专门划一段时间用于不社交、休息"。

【验证】 代入后 Make sure you mark out some time in your diary when you're __(19)__ for socialising——"务必在你的日程上标出一些时间, 那段时间你不参加社交", 与下文 use this time to relax, __(20)__ and recover 衔接顺畅。

19. ____

【答案】 [B] unavailable 词义辨析

【线索】 段意是 "专门划出不社交的时间"

原文 Make sure you __(18)__ some time in your diary when you're __(19)__ for socialising and use this time to relax: when you're ____ for socialising 与 use this time to relax 同义说一遍——这段时间不能用来社交。所填形容词应表 "不可用 / 不可参加社交"。

【选项】 A) ungrateful X 错因: "不感激" 不搭 socialising

ungrateful = 不感激的, 常 ungrateful to / for sb, 且语义与 "留时间放松" 无关。

B) unavailable ✓ 正解: "无法参加社交" 与 "专门留出" 对位

unavailable for socialising = 没空 / 不能参加社交; 与 "在日程里划出一段时间专门用来不社交" 完全一致。

C) responsible X 错因: "对.....负责" 方向反

responsible for socialising = 对社交负责, 意思偏 "承担起社交任务", 与 "留出不社交的时间" 反向。

D) regretful X 错因: "后悔" 是情绪词, 与 "是否抽得开身" 无关

regretful = 后悔的, 不能解释 "为什么这段时间能用来 relax"。

【验证】 代入后 some time in your diary when you're unavailable for socialising and use this time to relax——"日程上标出一些时间, 这段时间你不能用于社交, 要用来放松", 与 P4 主旨 "留白以恢复" 一致。

20. _____

【答案】 **[D] rest** 词义辨析

【线索】 三连并列里前后都是 "休/恢复"

原文 use this time to relax, __ (20) __ and recover: 左 relax (放松)、右 recover (恢复), 中间最自然的并列就是 rest (休息)。

【选项】 A) react **✗ 错因: "反应" 与 "休息" 不同场**

react = 反应, 是输出动作, 与 relax / recover 的 "消耗修复" 完全不同向。

B) repeat **✗ 错因: "重复" 与休息无关**

repeat = 重复, 描述动作模式而非状态, 并列别扭。

C) return **✗ 错因: "回归" 单向, 且需具体宾语**

return = 回到 (某处), 需要 to 介词搭配宾语, 本句是不及物的三连并列、无宾语。

D) rest **✓ 正解: 与 relax / recover 同义同场**

rest = 休息, 与 relax (放松)、recover (恢复) 构成 "放松-休息-恢复" 三连并列, 是 P4 "留白以恢复" 的最自然收束。

【验证】 代入后 use this time to relax, rest and recover——"用这段时间去放松、休息、恢复", 三动词同义并列收尾, 呼应 outline 中 P4 "避免 social 过度、留时间恢复" 的对策主旨。

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

社交生活贵在平衡, 过少与过多都伤身心

全文围绕 social life 展开: 开篇即把它定义为 the activities you do with other people, for pleasure, when you are not working, 并定调 It's important to have a social life, but what's right for one person won't be right for another——好坏因人而异; 随后两段讲 "太少" 之害 (孤独、低落), 末段反向讲 "太多" 之害 (social burnout)。作者基调中性、建议性, 主线一直围绕 "找到平衡"。

行文脉络

定义+定调 → 过少之害与成因 → 如何重建社交 → 过多之害与对策

四段四走向：P1 定义 social life 并提出 Some of us feel energised by spending lots of time with others 与另一类人 feel drained 的对照；P2 提出 finding a __(2)__ in your social life is key, 转入 "独处过多 → 孤独 → 低落" 链条，并举 working from home 等场景；P3 给方法——start by thinking about hobbies you enjoy, 借兴趣团体找到 __(11)__ 的人；P4 用 On the other hand 转向另一侧，说明 too much of a social life 也会带来 social burnout, 最后给出 "留白" 的建议。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

15 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。

Your social life is defined as "the activities you do with other people, for pleasure, when you are not working".

第1段，第1句

主句采用被动语态给出定义,定语从句修饰关键名词,状语从句说明时间条件,这种 "定义句 + 定语从句限定 + 状语从句补充" 的结构在四六级和考研阅读中非常常见,特别是学术定义、概念解释类文本,学习后可大量迁移。

It's important to have a social life, but what's right for one person won't be right for another.

第1段，第2句

本句成分丰富且包含多个训练价值点：形式主语 "It" 与真正主语 "to have a social life" 的识别，主语从句 "what's right for one person" 作主语的用法，以及并列主句中各自的主系表结构划分。这些都是学生容易混淆的考点，练习价值较高。

Some of us feel energised by spending lots of time with others, whereas some of us may feel drained, even if it's doing something we enjoy.

第1段，第3句

本句的 "whereas" 并列对比结构、"even if" 让步状语从句、以及定语从句中关系代词省略,都是四六级和考研阅读中的高频句式。特别是并列对比和让步逻辑的组合,是议论文和说明文的典型结构,学习者掌握后可大量复用,典型性较高。

Spending too much time on your own, not seeing others, can make you feel lonely and disconnected.

第2段，第2句

本句涵盖动名词短语作主语、情态动词作谓语、代词作宾语、不定式短语作宾语补足语等多种成分，主语由两个并列的动名词短语构成且占据篇幅较大，容易与谓语混淆，宾补结构中包含使役动词 make 的用法，成分种类丰富且有易错点，适合作为划分成分的训练材料

Loneliness is known to impact on your mental health and contribute to a low mood.

第2段，第3句

本句使用的“主语 + be known to do”被动结构（类似 be believed to、be considered to、be reported to 等）在四六级和考研阅读中高频出现，是典型的书面语句式；掌握这一结构后可迁移到大量类似句型，代表性很强。

This might be especially true if, for example, you are working from home and you are missing out on the usual social conversations that happen in an office.

第2段，第5句

主句+条件状语从句+定语从句修饰从句宾语是四六级和考研阅读中的高频句式；条件从句内并列结构和定语从句嵌套也是常考搭配；该句型掌握后可大量迁移到类似复合句分析，典型性很高。

It's important to recognise these feelings of loneliness.

第3段，第1句

形式主语句型('It is + 形容词 + to do')在四六级和考研阅读写作中高频出现,具有很强的代表性和迁移性,掌握后可大量复用。

There are ways to regain a social life, but it can feel overwhelming at first.

第3段，第2句

并列句是四六级和考研阅读中的高频句式,存在句型和情态动词加系动词的搭配也较为常见,学生掌握后可迁移到类似结构的句子,具有一定代表性,但本句结构过于简单,不及更复杂的典型考句。

It's a great idea to start by thinking about hobbies you enjoy.

第3段，第3句

形式主语加不定式的句型在四六级和考研阅读中高频出现,定语从句省略关系代词也是常考现象;该句结构代表性强,掌握后可迁移到大量同类句子

You can then find groups and activities related to those where you will be able to meet like-minded people.

第3段，第4句

"主句 + where引导的定语从句修饰地点名词" 是四六级和考研阅读中的高频句式,具有很强的代表性。情态动词表达可能性、"be able to" 表达能力、定语从句说明先行词特征,这些都是考试常见的表达方式,掌握后可大量迁移到类似句子

There are groups aimed at new parents, at those who want to try a new sport for the first time, or networking events for those in the same profession to meet up and share ideas.

第3段，第5句

本句的 there be 存在句结构、并列主语、后置定语(过去分词和不定式)、限定性定语从句等都是四六级和考研阅读中常见的典型句式。掌握这类句子的分析方法后,可以迁移到大量类似结构的句子中,具有较强的代表性和实用性。结构虽不算罕见特例,但也不是最高频的简单句或单一从句,属于常考且值得掌握的中等复杂度典型句式。

On the other hand, it's also possible to have too much of a social life.

第4段，第1句

"It is + 形容词 + to do" 是四六级和考研阅读中的高频句式，形式主语结构在真题中反复出现，句首状语过渡也是常见写法，结构典型性较高，掌握后可大量复用。

We all have our own social limit and it's important to recognise when you're feeling like it's all too much.

第4段，第3句

全句的并列主句结构和形式主语 + 不定式真正主语的搭配，在四六级和考研真题中非常常见。"It is + 形容词 + to do" 句型和 when 引导的宾语从句都是高频考点；嵌套宾语从句的用法也具有一定代表性。整体句式符合考试中 "陈述事实 + 提出建议" 的典型表达模式，掌握后可大量迁移到类似句型的理解和分析中。

Low mood, low energy, irritability and trouble sleeping could all be signs of poor social health.

第4段，第4句

本句涵盖主语（并列结构）、谓语（情态动词 + 系动词）、表语（名词短语）、定语（介词短语）等多种成分，适合练习主系表结构和并列主语的识别。主语的并列结构（四个名词性短语）和副词 "all" 的位置是易错点，具有一定训练价值。但缺少宾语、状语从句等更复杂成分，丰富度有限。

Make sure you mark out some time in your diary when you're unavailable for socialising and use this time to relax, rest and recover.

第4段，第5句

祈使句 + 宾语从句 + 定语从句的组合是考试常见句式。并列谓语、关系副词引导的定语从句、不定式作目的状语都是典型结构，掌握后可迁移到大量类似句子，具有较好的代表性。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 15 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，点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

mood A2

n. 心情

本篇2次 · 真题 12 句

impact B2

n. 影响

本篇1次 · 真题 53 句

define B1

v. 给.....下定义

本篇1次 · 真题 46 句

limit B1

n. 限度

本篇1次 · 真题 42 句

sign A1

n. 标志

本篇1次 · 真题 42 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次 · 真题 37 句

event A2

n. 事件

本篇1次 · 真题 36 句

aim B1

v. 瞄准

本篇1次 · 真题 35 句

contribute B1

v. 捐献

本篇1次 · 真题 34 句

balance B1

n. 平衡

本篇1次 · 真题 30 句

related B1

adj. 相关的

本篇1次 · 真题 23 句

suffer B1

v. 遭受（痛苦、疾病、损失等）

本篇1次 · 真题 22 句

retirement B2

n. 退休

本篇1次 · 真题 19 句

profession B2

n. 职业（尤指需要专门技能和培训的）

本篇1次 · 真题 18 句

trigger B2

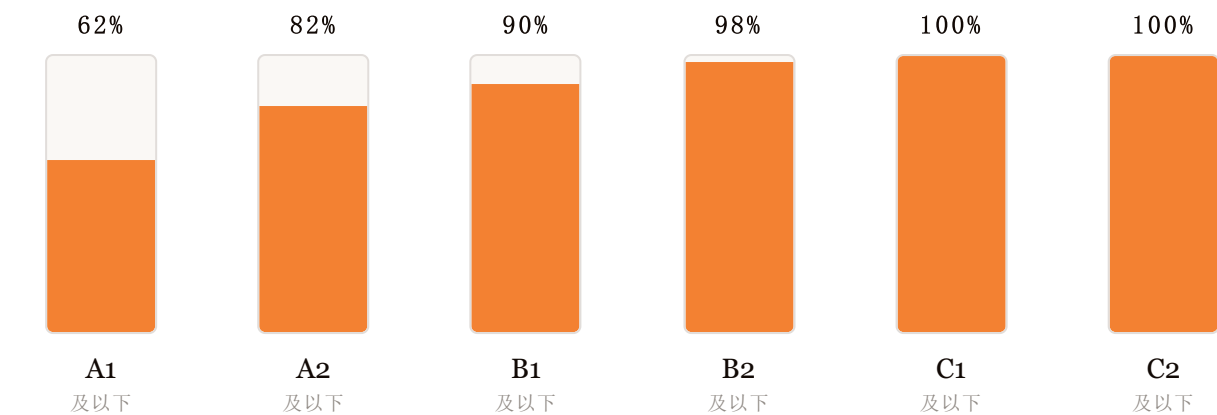
v. 引发

本篇1次 · 真题 10 句

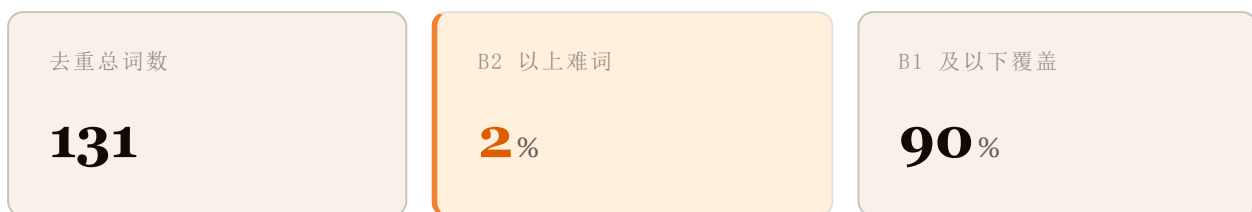
VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 131 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **131** 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 2 个 · 约 2%。



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 131 个 · 末柱为 100%



考研英语二 2024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 →