

# cnn10 2026-08-03 July 2026: Your 10 out of 10 Moments 词汇表

- 1 **access** 1 ['ækses, 'æksas, æk'ses] vt.使用; 存取; 接近 n.进入; 使用权; 通路
- 2 **actual** 1 ['æktʃʊəl] adj.真实的, 实际的; 现行的, 目前的
- 3 **after** 1 ['ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 4 **all** 3 [ɔ:l] adj.全部的 adv.全然地; 越发 n.全部 pron.全部 n.(All)人名; (瑞典)阿尔; (英)奥尔
- 5 **amazing** 1 ['əmeɪzɪŋ] adj.令人惊异的 v.使吃惊 (amaze的ing形式)
- 6 **an** 1 art.一 (在元音音素前)
- 7 **and** 5 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 8 **are** 4 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 9 **as** 1 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 10 **at** 1 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 11 **August** 1 ['ɔ:gəst] adj.威严的; 令人敬畏的 n.八月 (简写为Aug) n.(August)人名; (法、葡、西、俄、罗、英、德、瑞典、挪)奥古斯特
- 12 **away** 1 [ə'weɪ] adv.离去, 离开; 在远处
- 13 **be** 2 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 14 **belated** 1 [bi'leɪtɪd] adj.迟来的; 误期的
- 15 **birthday** 2 ['bɜ:θdeɪ] n.生日, 诞辰; 诞生的日子
- 16 **built** 1 [bɪlt] v.建造 (build的过去分词) adj.身段优美的; ...建成的
- 17 **but** 1 [强bʌt, 弱bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 18 **can** 1 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 19 **cancer** 1 ['kænsə] n.癌症; 恶性肿瘤
- 20 **childhood** 1 [tʃaɪldhʊd] n.童年时期; 幼年时代
- 21 **class** 1 n.阶级; 班级; 种类; 班; 等级 vt.分类; 把...分等级; 把...归入某等级, 把...看作 (或分类、归类); 把...编入某一班级 adj.极好的; 很好的, 优秀的, 出色的 vi.属于...类 (或等级), 被列为某类 (或某级) n. (英、德) 克拉斯 (人名)
- 22 **clean** 1 [kli:n] adj.清洁的, 干净的; 清白的 vt.使干净 vi.打扫, 清扫 adv.完全地 n.打扫 n.(Clean)人名; (英)克林
- 23 **cnn** 2 [ˌsi:ən'en] abbr. 美国有线新闻网(=cable news network)
- 24 **com** 1 abbr.组件对象模型 (ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片 (Computer-OutputMicrofilm)
- 25 **community** 1 [kə'mju:nɪti] n.社区; [生态]群落; 共同体; 团体
- 26 **day** 1 [deɪ] n.一天; 时期; 白昼 adv.每天; 经常在白天地 adj.日间的; 逐日的 n.(Day)人名; (英、法、西)戴; (越)岱; (阿拉伯、土)达伊
- 27 **deep** 1 [di:p] n.深处; 深渊 adj.深的; 低沉的; 深奥的 adv.深入地; 深深地; 迟 n.(Deep)人名; (英)迪普
- 28 **did** 1 [dɪd] v.做 (do的过去式)
- 29 **do** 1 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词 (构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n. (英)多 (人名Dorothea和Dorothy的昵称) n. (口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 30 **drum** 3 [drʌm] vt.击鼓; 大力争取 vi.击鼓; 大力争取 n.鼓; 鼓声 n.(Drum)人名; (英)德拉姆; (德)德鲁姆
- 31 **dubs** 1 [dʌb] v.配音; 轻点; 起绰号, 授予称号; 打击
- 32 **dug** 1 [dʌɡ] v.挖, 翻土 (dig的过去式和过去分词) n.雌性哺乳动物的乳房
- 33 **edition** 1 ['ɪdɪʃən] n.版本 版次 集
- 34 **eighth** 1 [eɪθ, eɪθ] adj.第八的; 八分之一的 num.第八; 八分之一
- 35 **electronic** 1 adj.电子的 n.电子电路; 电子器件
- 36 **elliott** 2 n. 埃利奥特(男子名)
- 37 **every** 2 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 38 **far** 2 [fɑ:] adv.很; 遥远地; 久远地; 到很远的距离; 到很深的程度 adj.远的; 久远的 n.远方 n.(Far)人名; (德、西、塞)法尔
- 39 **featured** 1 ['fi:tʃəd] adj.特定的; 被作为特色的; 有...的面貌特征的 v.使...有特色; 起重要作用 (feature的过去分词)
- 40 **for** 6 [强fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为

- 41 **friends** 1 n. 朋友 名词friend的复数形式.
- 42 **getting** 1 ['getɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 43 **goals** 1 ['gəʊlz] n. 目标 名词goal的复数形式.
- 44 **going** 1 ['ɡoɪŋ] n.行为；离去；工作情况；地面状况 adj.流行的；进行中的；现存的 v.前进；出发；运转（go的ing形式） n. (Going)人名；(英)戈因
- 45 **got** 1 [ɡɒt] v.得到，明白（get的过去式和过去分词） n.(Got)人名；(法)戈；(西、匈、瑞典)戈特
- 46 **grade** 1 [ɡreɪd] n.年级；等级；成绩；级别；阶段 vt.评分；把...分等级 vi.分等级；逐渐变化 n.(Grade)人名；(英)格雷德；(法、德、西、葡、塞、瑞典)格拉德
- 47 **Hampton** 1 ['hæmptən] n.汉普顿（姓氏）
- 48 **happy** 1 ['hæpi] adj.幸福的；高兴的；巧妙的 n.(Happy)人名；(英、瑞典、喀)哈皮
- 49 **have** 1 [hæv, 弱həv, əv, v] vt.有；让；拿；从事；允许 aux.已经 n.(Have)人名；(芬)哈韦；(德)哈弗
- 50 **here** 1 [hɪə] adv.在这里；此时 int.嘿！；喂！ n.这里 n.(Here)人名；(罗)赫尔施
- 51 **highlighting** 1 ['haɪlaɪtɪŋ] n. 加亮 动词highlight的现在分词形式.
- 52 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名；(法)伊斯
- 53 **holy** 1 ['həʊli] adj.圣洁的，神圣的；至善的 n.神圣的东西 （俚）太棒了 n.(Holy)人名；(英、德、匈)霍利
- 54 **honest** 1 ['ɒnɪst] adj.诚实的，实在的；可靠的；坦率的
- 55 **how** 1 [haʊ] adv.如何；多少；多么 n.方法；方式 conj.如何 n.(How)人名；(英)豪
- 56 **if** 1 [ɪf] conj.（表条件）如果；即使；是否；（表假设）假如 n.条件；设想
- 57 **impact** 1 n.影响；效果；碰撞；冲击力 vt.挤入，压紧；撞击；对...产生影响 vi.影响；撞击；冲突；压紧（on, upon, with）
- 58 **in** 6 [ɪn] prep.按照（表示方式）；从事于；在...之内 adv.进入；当选；（服装等）时髦；在屋里 adj.在里面的；时髦的 n.执政者；门路；知情者 n.(In)人名；(中)演(广东话·威妥玛)；(柬)殷(用于名字第一节)，因；(日)寅(名)
- 59 **is** 1 [ɪz, z, s] v.是（be的三单形式） n.存在
- 60 **its** 1 [ɪts] pron.它的 n.(Its)人名；(俄)伊茨
- 61 **jersey** 1 ['dʒɜːzi] n.运动衫，毛线衫 n.(Jersey)人名；(英)泽西；(德)耶尔赛
- 62 **jfk** 1 abbr. (美国第35任总统)约翰·菲茨杰拉德·肯尼迪(=John Fitzgerald Kennedy) abbr. (美国纽约)肯尼迪国际机场(=John Fitzgerald Kennedy International Airport)
- 63 **joke** 1 ['dʒəʊk] n.玩笑，笑话；笑柄 vt.开...的玩笑 vi.开玩笑 n.(Joke)人名；(英)乔克；(塞)约凯
- 64 **kit** 1 [kɪt] n.工具箱；成套工具 vt.装备 vi.装备 n.(Kit)人名；(俄)基特；(东南亚国家华语)吉；(英)基特，姬特(女名)(教名 Christopher、Katherine 的昵称)
- 65 **largest** 1 ['lɑːdʒɪst] adj. 最大的
- 66 **lemonade** 1 ['lemə'neɪd] n.柠檬水
- 67 **literally** 1 adv.照字面地；逐字地；不夸张地；正确地；简直
- 68 **little** 1 ['lɪtl] adj.小的；很少的；短暂的；小巧可爱的 adv.完全不 n.少许；没有多少；短时间 n.(Little)人名；(英)利特爾
- 69 **local** 1 ['ləʊkəl] n.[计]局部；当地居民；本地新闻 adj.当地的；局部的；地方性的；乡土的
- 70 **make** 1 [meɪk] vt.使得；进行；布置，准备，整理；制造；认为；获得；形成；安排；引起；构成 vi.开始；前进；增大；被制造 n.制造；构造；性情 n.(Make)人名；(塞、南非)马克
- 71 **Massachusetts** 1 ['mæsə'stʃʊ:sɪts] n.马萨诸塞州（美国）
- 72 **matter** 1 n.物质；事件 vi.有关系；要紧 n.(Matter)人名；(英、法)马特；(西)马特尔
- 73 **maureen** 1 ['mɔːriːn] n.莫林（女子名）
- 74 **middle** 1 adj.中间的，中部的；中级的，中等的 n.中间，中央；腰部
- 75 **miss** 1 [mɪs] n.女士，小姐，年轻未婚女子 vt.错过，想念，缺（勤）
- 76 **moly** 1 ['məʊli] n.有白花和黑根的魔草 n.(Moly)人名；(匈)莫伊
- 77 **moment** 1 n.片刻，瞬间，时刻；重要，契机 n.(Moment)人名；(英)莫门特
- 78 **moments** 1 英['məʊmənt] 美['moʊmənt] n. 片刻 名词moment的复数形式.
- 79 **month** 2 [mʌnθ] n.月，一个月的时间
- 80 **music** 1 ['mjuzɪk] n.音乐，乐曲
- 81 **new** 1 [njuː, nuː] adj.新的，新鲜的；更新的；初见的 adv.新近 n.(New)人名；(英)纽
- 82 **next** 2 [nekst] adv.然后；下次；其次 adj.下一个的；其次的；贴近的 n.下一个 prep.靠近；居于...之后
- 83 **no** 1 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr. 数字（number）；元素锶（nobelium）的符号 n.(No)人名；(柬)诺；(越)努
- 84 **north** 1 [nɔːθ] n.北，北方 adj.北方的；朝北的 adv.在北方，向北方

- 85 **now** 1 [naʊ] adv.现在；如今；立刻 adj.现在的 n.现在；目前 conj.由于；既然
- 86 **of** 6 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 87 **off** 2 [ɔ:f, ɒf] prep.离开；脱落 adv.切断；走开 adj.远离的；空闲的
- 88 **On** 1 [ɒn, ɔ:n, ʌn, n] adv.向前地；作用中，行动中；继续着 prep.向，朝.....；关于；在.....之上；在.....时候 adj.开着的；发生着的，正在进行中 n.(On)人名；(日)温(姓、名)；(缅、柬、印)翁
- 89 **one** 1 [wʌn] pron.一个人；任何人 adj.一的；唯一的 n.一 num.一；一个 n.(One)人名；(老)温
- 90 **organization** 1 [ˌɔ:ɡənai'zeɪʃən, -ni'z-] n.组织；机构；体制；团体
- 91 **organized** 1 [ˌɔ:ɡənəɪzd] adj.有组织的；安排有秩序的；做事有条理的 v.组织（organize的过去分词）
- 92 **our** 1 [aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 93 **out** 3 [aʊt] adv.出现；在外；出局；出声地；不流行地 adj.外面的；出局的；下台的 n.出局 prep.向；离去 vi.出来；暴露 vt.使熄灭；驱逐
- 94 **over** 1 [ˈəʊvə] adv.结束；越过；从头到尾 prep.越过；在...之上；遍于...之上 adj.结束的；上面的 vt.越过 n.(Over)人名；(俄、西、土)奥韦尔
- 95 **pictures** 1 ['pɪktʃəz] n.绘画作品 名词picture的复数形式.
- 96 **please** 1 [pli:z] vt.使喜欢；使高兴，使满意 vi.讨人喜欢；令人高兴 int.请（礼貌用语）
- 97 **project** 1 [英 [prɒ'dʒekt] 美 [prɒ'dʒekt] vi.设计；计划；表达；投射 vt.设计；计划；发射；放映 n.工程；计划；事业
- 98 **punchline** 1 ['pʌntʃlɪn] n.点睛之笔；妙语如珠
- 99 **raise** 1 [reɪz] vt.提高；筹集；养育；升起 vi.上升 n.高地；上升；加薪 n.(Raise)人名；(英)雷兹
- 100 **raised** 1 [[reɪzd] adj.凸起的；发酵的；浮雕的 v.提高（raise的过去时和过去分词）；举起；抚育，抚养
- 101 **ran** 1 [ræn] v.跑（run的过去式） n.(Ran)人名；(俄、瑞典、塞)拉恩；(柬)兰
- 102 **re** 1 [rei, ri:] prep.再，重新 abbr.修订版（revised edition）；回复，答复（reply） n.(Re)人名；(英、意、塞)雷
- 103 **refreshingly** 1 [rɪ'freʃɪŋli] adv.清爽地；有精神地
- 104 **regional** 1 ['ri:dʒənəl] adj.地区的；局部的；整个地区的
- 105 **reminding** 1 [rɪ'maɪnd] vt.使想起；提醒
- 106 **research** 1 n.研究；调查 vi.研究；调查 vt.研究；调查 [过去式researched过去分词researched现在分词researching]
- 107 **roll** 1 [rɔ:l] vt.卷；滚动，转动；辗 vi.卷；滚动；转动；起伏，摇晃 n.卷，卷形物；名单；摇晃 n.(Roll)人名；(英、法、德、俄、罗、葡、捷、挪、西、瑞典)罗尔
- 108 **saint** 1 [seɪnt] n.圣人；圣徒；道德崇高的人 adj.神圣的 vt.成为圣徒
- 109 **school** 4 [sku:l] n.学校；学院；学派；鱼群 vt.教育
- 110 **send** 1 [send] vt.发送，寄；派遣；使进入；发射 vi.派人；寄信 n.上升运动 n.(Send)人名；(德)森德
- 111 **service** 1 ['sɜ:vis] n.服务，服侍；服役；仪式 adj.服务性的；耐用的；服现役的 vt.维修，检修；保养 n.(Service)人名；(英)瑟维斯
- 112 **slamming** 1 ['slæmɪŋ] n.砰击 动词slam的现在分词形式.
- 113 **so** 1 [səʊ, 弱 sə] adv.如此，这么；确是如此 conj.所以；因此 pron.这样 n.(So)人名；(柬)索
- 114 **some** 1 adj.一些；某个；大约；相当多的 pron.一些；若干；其中的一部分；（数量不确切时用）有些人 adv.非常；相当；<美>稍微
- 115 **south** 1 [sauθ, sauð] n.南方，南边；南部 adv.在南方，向南方 adj.南的，南方的 n.(South)人名；(老)苏；(英)索思
- 116 **stand** 1 [stænd] vi.站立；位于；停滞 vt.使站立；忍受；抵抗 n.站立；立场；看台；停止
- 117 **starting** 1 ['stɑ:tɪŋ] n.出发；开始 动词start的现在分词.
- 118 **story** 2 ['stɔ:ri] n.故事；小说；新闻报道；来历；假话 vt.用历史故事画装饰 vi.说谎 n.(Story)人名；(英)斯托里
- 119 **students** 1 [st'ju:dnts] 学生
- 120 **Sudan** 1 [su:'dæn] n.苏丹（非洲国家）
- 121 **sweet** 1 [[swi:t] adj.甜的；悦耳的；芳香的；亲切的 n.糖果；乐趣；芳香；宝贝（俚）酷毙了 n.(Sweet)人名；(英)斯威特
- 122 **tell** 1 [tel] vt.告诉，说；辨别；吩咐；断定 vi.讲述；告发，泄密；识别 n.(Tell)人名；(英、德、瑞典)特尔；(罗、意)泰尔；(阿拉伯)塔勒
- 123 **Teresa** 1 [te'resə:] n.特里萨（女名）
- 124 **thank** 1 [θæŋk] vt.感谢 n.感谢 int.谢谢
- 125 **that** 3 [ðæt, 弱 ðət, ðt] pron.那；那个 adv.那么；那样 conj.因为；以至于 adj.那；那个 n.(That)人名；(德)塔特
- 126 **the** 7 [ði/ ðə] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 127 **their** 1 [ðeə, 弱 ðə:] pron.他们的，她们的；它们的 n.(Their)人名；(英)蒂尔；(芬、瑞典)泰尔
- 128 **there** 1 [ðeə, 弱 ðə, ðɜ:] adv.在那里；在那边；在那点上 int.你瞧 n.那个地方

- 129 **these** 1 [ðeɪz] pron.这些 adj.这些的
- 130 **this** 5 [ðɪs, 弱ðes] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 131 **thon** 1 n.索恩
- 132 **to** 6 [强tu:, 弱tu, 辅音前弱tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (东)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 133 **top** 1 [tɒp] n.顶部, 顶端; 上部; 首席; 陀螺 vi.高出, 超越; 结束; 达到顶点 vt.超越, 超过; 给...加盖; 达到...的顶端 adj.最高的, 顶上的; 头等的 n.(Top)人名; (英、土、意)托普
- 134 **truly** 1 ['tru:li] adv.真实地, 不假; 真诚地 n.(Truly)人名; (英)特鲁利
- 135 **up** 1 [ʌp] adv.起来; 上涨; 向上 prep.在...之上; 向...的较高处 adj.涨的; 起床的; 向上的 n.上升; 繁荣
- 136 **us** 2 pron.我们
- 137 **victories** 1 ['vɪktəri] n. 胜利; 成功
- 138 **viewers** 1 ['vju:əz] n. 观看者; 观察者 名词viewer的复数形式.
- 139 **walk** 1 [wɔ:k] n.步行, 走; 散步 vt.散步; 走过 vi.走, 步行; 散步 n.(Walk)人名; (德、葡)瓦尔克; (英)沃克
- 140 **want** 1 [wɒnt, wɔ:nt] vt.需要; 希望; 应该; 缺少 n.需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi.需要; 缺少
- 141 **was** 4 be的第一和第三人称单数过去式
- 142 **water** 3 n.水; 海水; 雨水; 海域, 大片的水 vt.使湿; 供以水; 给...浇水 vi.加水; 流泪; 流口水 n.(Water)人名; (英)沃特
- 143 **we** 3 [wi:弱wɪ] pron.我们(主格); 笔者, 本人(作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n.(We)人名; (缅)韦
- 144 **week** 1 [wi:k] n.周, 星期
- 145 **well** 3 [wel] adv.很好地; 充分地; 满意地; 适当地 adj.良好的; 健康的; 适宜的 n.井; 源泉 v.涌出 n.(Well)人名; (英、德、荷)韦尔
- 146 **Wells** 1 [welz] n.威尔斯(姓氏)
- 147 **were** 1 [wə:, wɜ] v.是, 在(are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 148 **who** 2 pron.谁; 什么人
- 149 **with** 1 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 150 **work** 1 n.工作; [物]功; 产品; 操作; 职业; 行为; 事业; 工厂; 著作; 文学、音乐或艺术作品 vt.使工作; 操作; 经营; 使缓慢前进 vi.工作; 运作; 起作用 n.(英、埃塞)沃克(人名)
- 151 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 152 **yes** 1 [jes] adv.是,是的 n.是(表示肯定)
- 153 **yet** 1 [jet] adv.还; 但是; 已经 conj.但是; 然而 n.(Yet)人名; (东南亚国家华语)一
- 154 **you** 7 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (东)尤; (东南亚国家华语)猷
- 155 **your** 4 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 156 **zest** 1 [zest] n.风味; 热心; 强烈的兴趣 vt.给...调味

听力特快 [www.listeningexpress.com](http://www.listeningexpress.com)