

cnn10 2026-08-03 July 2026: Your 10 out of 10 Moments 词频表

- 1 **the** 7 [ði/ ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 2 **you** 7 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (东)尤; (东南亚国家华语)猷
- 3 **for** 6 [强 fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 4 **in** 6 [in] 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); (东)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 5 **of** 6 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 6 **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)
- 7 **and** 5 [强 ənd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 8 **this** 5 [ðis, 弱ðəs] 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
- 9 **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
- 10 **school** 4 [sku:l] n.学校; 学院; 学派; 鱼群 vt.教育
- 11 **was** 4 be的第一和第三人称单数过去式
- 12 **your** 4 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 13 **all** 3 [ɔl] 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
- 14 **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
- 15 **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
- 16 **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
- 17 **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
- 18 **we** 3 [wi:弱 wi] 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
- 19 **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
- 20 **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
- 21 **birthday** 2 ['bɜ:θdeɪ] n.生日, 诞辰; 诞生的日子
- 22 **cnn** 2 [ˌsi:ən'en] abbr. 美国有线新闻网(=cable news network)
- 23 **elliott** 2 n. 埃利奥特(男子名)
- 24 **every** 2 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 25 **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
- 26 **month** 2 [mʌnθ] n.月, 一个月的时间
- 27 **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
- 28 **off** 2 [ɔ:f, əf] prep.离开; 脱落 adv.切断; 走开 adj.远离的; 空闲的
- 29 **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
- 30 **us** 2 pron.我们
- 31 **who** 2 pron.谁; 什么人
- 32 **access** 1 ['ækses, 'æksəs, æk'ses] vt.使用; 存取; 接近 n.进入; 使用权; 通路
- 33 **actual** 1 ['æktʃʊəl] adj.真实的, 实际的; 现行的, 目前的
- 34 **after** 1 ['ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 35 **amazing** 1 [ə'meɪzɪŋ] adj.令人惊异的 v.使吃惊 (amaze的ing形式)
- 36 **an** 1 art.一 (在元音音素前)
- 37 **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
- 38 **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)
- 39 **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
- 40 **away** 1 [ə'wei] adv.离去, 离开; 在远处

- 41 **belated** 1 [bi'leɪtɪd] adj.迟来的; 误期的
- 42 **built** 1 [bɪlt] v.建造 (build的过去分词) adj.身段优美的; ...建成的
- 43 **but** 1 [强 bat, 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
- 44 **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
- 45 **cancer** 1 ['kænsə] n.癌症; 恶性肿瘤
- 46 **childhood** 1 ['tʃɪldhʊd] n.童年时期; 幼年时代
- 47 **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)
- 48 **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
- 49 **com** 1 abbr.组件对象模型(ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片(Computer-OutputMicrofilm)
- 50 **community** 1 [kə'mju:nɪti] n.社区; [生态]群落; 共同体; 团体
- 51 **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
- 52 **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
- 53 **did** 1 [dɪd] v.做(do的过去式)
- 54 **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
- 55 **dubs** 1 [dʌb] v.配音; 轻点; 起绰号, 授予称号; 打击
- 56 **dug** 1 [dʌg] v.挖, 翻土(dig的过去式和过去分词) n.雌性哺乳动物的乳房
- 57 **edition** 1 ['ɪdɪʃən] n.版本 版次 集
- 58 **eighth** 1 [eɪθ, eɪt̬] adj.第八的; 八分之一的 num.第八; 八分之一
- 59 **electronic** 1 adj.电子的 n.电子电路; 电子器件
- 60 **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)
- 61 **friends** 1 n.朋友 名词friend的复数形式.
- 62 **getting** 1 ['getɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.
- 63 **goals** 1 ['gəʊlz] n.目标 名词goal的复数形式.
- 64 **going** 1 ['gəʊɪŋ] 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
- 65 **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
- 66 **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
- 67 **Hampton** 1 ['hæmptən] n.汉普顿(姓氏)
- 68 **happy** 1 ['hæpi] adj.幸福的; 高兴的; 巧妙的 n.(Happy)人名; (英、瑞典、喀)哈皮
- 69 **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
- 70 **here** 1 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 71 **highlighting** 1 ['haɪlaɪtɪŋ] n.加亮 动词highlight的现在分词形式.
- 72 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 73 **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
- 74 **honest** 1 ['ɒnɪst] adj.诚实的, 实在的; 可靠的; 坦率的
- 75 **how** 1 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 76 **if** 1 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 77 **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)
- 78 **is** 1 [ɪz, z, s] v.是(be的三单形式) n.存在
- 79 **its** 1 [ɪts] pron.它的 n.(Its)人名; (俄)伊茨
- 80 **jersey** 1 ['dʒɜ:zi] n.运动衫, 毛线衫 n.(Jersey)人名; (英)泽西; (德)耶尔赛
- 81 **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)
- 82 **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

- 83 **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)
- 84 **largest** 1 ['lɑ:dʒɪst] adj. 最大的
- 85 **lemonade** 1 [ˌleməˈneɪd] n.柠檬水
- 86 **literally** 1 adv.照字面地；逐字地；不夸张地；正确地；简直
- 87 **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)利特尔
- 88 **local** 1 [ˈləʊkəl] 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
- 89 **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
- 90 **Massachusetts** 1 [ˌmæsəˈtʃʊzɪts] n.马萨诸塞州（美国）
- 91 **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
- 92 **maureen** 1 [məˈri:n] n.莫林（女子名）
- 93 **middle** 1 adj.中间的，中部的；中级的，中等的 n.中间，中央；腰部
- 94 **miss** 1 [mɪs] n.女士，小姐，年轻未婚女子 vt.错过，想念，缺（勤）
- 95 **moly** 1 [ˈməʊli] n.有白花和黑根的魔草 n.(Moly)人名；(匈)莫伊
- 96 **moment** 1 n.片刻，瞬间，时刻；重要，契机 n.(Moment)人名；(英)莫门特
- 97 **moments** 1 英 ['məʊmənt] 美 ['moʊmənt] n. 片刻 名词moment的复数形式.
- 98 **music** 1 ['nju:zɪk] n.音乐，乐曲
- 99 **new** 1 [nju:,nu:] adj.新的，新鲜的；更新的；初见的 adv.新近 n.(New)人名；(英)纽
- 100 **no** 1 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr.数字（number）；元素锎（nobelium）的符号 n.(No)人名；(东)诺；(越)努
- 101 **north** 1 [nɔ:θ] n.北，北方 adj.北方的；朝北的 adv.在北方，向北方
- 102 **now** 1 [naʊ] adv.现在；如今；立刻 adj.现在的 n.现在；目前 conj.由于；既然
- 103 **On** 1 [ɒn,ɔ:n,ən,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
- 104 **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
- 105 **organization** 1 [ˌɔ:gənaɪˈzeɪʃən,-niːz-] n.组织；机构；体制；团体
- 106 **organized** 1 [ˈɔ:gənaɪzd] 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）
- 107 **our** 1 [aʊə,ɑ:] pron.我们的
- 108 **over** 1 [əʊvə] 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
- 109 **pictures** 1 ['pɪktʃəz] n. 绘画作品 名词picture的复数形式.
- 110 **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）
- 111 **project** 1 [英 [prəˈdʒekt] 美 [prɒˈdʒekt] 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
- 112 **punchline** 1 ['pʌntʃlaɪn] n. 点睛之笔；妙语如珠
- 113 **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
- 114 **raised** 1 [[reɪzɪd] 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
- 115 **ran** 1 [ræn] v.跑（run的过去式） n.(Ran)人名；(俄、瑞典、塞)拉恩；(东)兰
- 116 **re** 1 [rei,ri:] prep.再，重新 abbr.修订版（revisededition）；回复，答复（reply） n.(Re)人名；(英、意、塞)雷
- 117 **refreshingly** 1 [rɪˈfreʃɪŋli] adv.清爽地；有精神地
- 118 **regional** 1 [ˈri:dʒənəl] adj.地区的；局部的；整个地区的
- 119 **reminding** 1 [rɪˈmaɪnd] vt. 使想起；提醒
- 120 **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]
- 121 **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
- 122 **saint** 1 [seɪnt] n.圣人；圣徒；道德崇高的人 adj.神圣的 vt.成为圣徒
- 123 **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
- 124 **service** 1 [ˈsɜ:vɪs] 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
- 125 **slamming** 1 [ˈslæmɪŋ] n. 砰击 动词slam的现在分词形式.
- 126 **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；(东)索

- 127 **some** 1 [sʌm] 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
- 128 **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
- 129 **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
- 130 **starting** 1 [ˈstɑ:tɪŋ] n. 出发; 开始 动词 start 的现在分词.
- 131 **students** 1 [stˈju:dnts] 学生
- 132 **Sudan** 1 [suˈdæn] n. 苏丹 (非洲国家)
- 133 **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
- 134 **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
- 135 **Teresa** 1 [teˈresɑ:] n. 特里萨 (女名)
- 136 **thank** 1 [θæŋk] vt. 感谢 n. 感谢 int. 谢谢
- 137 **their** 1 [ðeə, 弱ðeɪ] pron. 他们的, 她们的; 它们的 n. (Their) 人名; (英) 蒂尔; (芬、瑞典) 泰尔
- 138 **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
- 139 **these** 1 [ði:z] pron. 这些 adj. 这些的
- 140 **thon** 1 n. 索恩
- 141 **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
- 142 **truly** 1 [ˈtru:li] adv. 真实地, 不假; 真诚地 n. (Truly) 人名; (英) 特鲁利
- 143 **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
- 144 **victories** 1 [ˈvɪktəri] n. 胜利; 成功
- 145 **viewers** 1 [ˈvju:əz] n. 观看者; 观察者 名词 viewer 的复数形式.
- 146 **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
- 147 **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
- 148 **week** 1 [wi:k] n. 周, 星期
- 149 **Wells** 1 [welz] n. 威尔斯 (姓氏)
- 150 **were** 1 [wə:, wɜ:] v. 是, 在 (are 的过去式) n. (Were) 人名; (英、肯) 沃尔
- 151 **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
- 152 **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)
- 153 **year** 1 n. 年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 154 **yes** 1 [jes] adv. 是, 是的 n. 是 (表示肯定)
- 155 **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
- 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