

第 53 章 《我把前任拉进了群聊》

Step1：在故事中背单词

建“前任吐槽群”时，苏棠想把情绪 depress（压下），还安排群聊 logistics（后勤）。室友们发 ingratiating（讨好）表情包，还讨论 X-chromosome（X 染色体）决定恋爱脑。苏棠 narration（讲述）前任罪状，从“回消息慢”说到“像 hemlock（毒芹）一样有毒”。结果手一滑，把分手才半个 decade（十年都嫌长）的本人拉进群。

群里像没电的 battery（电池）。沈砚却逐条 parry（接招）：“ruby（红宝石）项链不是忘了，是你说不喜欢。”“champagne（香槟）那次我提前 away（离开），是去医院。”有人刷：“你是不是 fraud（骗子）？”沈砚回：“dispensary（医务室）有记录。”苏棠想写讽刺 ode（颂诗），觉得他在 despoil（掠夺）吐槽主场。

群聊越开越 wide（热闹），表情包像 balloon（气球）满屏飞。室友用 scorn（嘲笑）语气问：“恋爱 starter（开局）为什么装高冷？”沈砚回：“因为那时我胖了点，fat（发胖），怕你嫌弃。”众人把解释当综艺 production（制作），却发现 crucial（关键）细节对不上记忆。她决定把记录 entirety（全部）翻出，逐条 cut（拆解）。

第一条是“生日失约”。沈砚说那天在奶奶家 backyard（后院）帮忙，后来被 clerk（办事员）叫走。解释很 clumsy（笨拙），但当晚 monsoon（暴雨），交通 displacement（中断）。苏棠正要 scold（骂），室友却给他一次 amnesty（特赦）。有人把 ashtray（烟灰缸）照片和 mortar（灰浆）痕迹翻出，时间线 manifest（明显）起来。

第二条是“冷暴力”。沈砚终于 utter（说出）：家里遭过 burglary（入室盗窃），公司账目像 slurry（泥浆）一样乱，他没敢说。群里开始 nostalgia（怀旧），有人发毕业照，背景有山 crest（顶）、马 hoof（蹄）和老 chimney（烟囱）。室友干脆开启“前任 appraisal（评估）大会”。

评价重点转向 interpersonal（人际）沟通。大家要求沈砚 extricate（摆脱）误会，不能只靠 press（舆论）。他承认当年是 calamity（灾难）：rental（租金）、工作、

家庭一起爆发，消息被错误 file（归档）。群里 super（主管）还晒 soybean（大豆）零食。

第三条是“约会看 deer（鹿）却全程工作”。沈砚说两人节奏 incompatible（不合拍），公司缺 manpower（人手），night（晚上）还要赶 PhD（博士申请）。手机 RAM（内存）爆满导致消息丢失，这解释有点 profound（深刻）。苏棠说：“再忙也不能让我做 backbreaking（费力）的情绪劳动。”

群友认为这句 first-rate（一流）。沈砚谈 affection（感情）：不是不在乎，只是不擅长表达。连 barber（理发师）都看出他失恋，他却以为沉默能维持 symmetric（对称）。他还买过 ultraviolet（紫外线）消毒盒，因为苏棠总忘带 own（自己的）餐具。这点记忆让群里第一次安静。

第四条是“突然失联”。沈砚说那是 contingency（意外），苏棠却 magnify（放大）成背叛。他没及时 impart（告知），两人的 intercourse（交流）才断掉。室友发 cuff（袖口）拍桌表情，另一个说 gum（牙龈）疼。群聊像不同 race（阵营）谈判，讲究 reciprocity（互相让步），不能 unduly（过度）偏袒。

沈砚把心理 state（状态）说清：家里病危通知像 lethal（致命）一击，他又怕失去苏棠。可沉默反而让她失去 liking（好感）。群友定下 reciprocal（相互）规则：吵架先说明状态，再 discharge（退出）对话。有人举 flint（打火石）表情包，还说记得给情绪服务员 tip（小费）。

群聊出现 epidemic（传染式）反转。原本全员骂前任，现在开始撒 lime（石灰）般建议。大家 bustle（忙乱）列清单，沈砚偶尔 stray（跑题），还更新 profile（简介）：“待改造前任。”苏棠嫌标签 tiresome（烦人），他说自己 purely（纯粹）配合群规。

某晚降温，苏棠因 frostbite（冻伤）去医院，沈砚私聊问是不是 ventricular（心室）问题。她骂他医学常识差，却堵在 congested（拥堵）急诊。群友发 typewriter（打字机）表情，宣布全员 partake（参加）改造计划，违约罚 cheque（支票）。沈砚寄来 gauze（纱布）和暖贴。

第五条任务是“公开表达”。沈砚发了很 loud (直白) 的长文，还送 walnut (核桃) 赔罪。苏棠本想发 fury (怒火) 表情，看到 admiration (夸赞)，只好承认他有进步。群规 radial (放射状) 扩散，rebuff (拒绝) 都要解释，谁也不得下 decree (判决)。

慢慢地，计划有了 potency (效力)。沈砚说“our (我们的) 分手不是谁一个人的错”，苏棠也承认 loss (失落) 让自己误解很多细节。群里开 briefing (复盘会)，流程虽 tedious (乏味)，却把 sour (酸涩) 旧事讲开。大家还写了 extensive (详细) 群规 amendment (修正版)。

最后要 ascertain (确认) 分手日发生了什么。室友从 dusty (落灰) 云盘翻到旅行视频：两人在小 isle (岛) 吃 cereal (麦片)，沈砚当时想 in (进入) 苏棠所在城市工作，却因债务像 serf (农奴) 被困住。背景还有 clay (泥土) 路、unemployed (失业) 表哥和 tartan (格纹) 围巾。

误会终于拼上。苏棠没立刻复合，只发：“谁都不许替别人决定。”沈砚回：“那我还能申请追你吗？”她盯着屏幕笑：“申请是 yours (你的) 事，批不批准是我的事。”第二天，群名改成“前任改造计划”，沈砚成了唯一常驻成员。

Step2: 看单词回忆中文

建“前任吐槽群”时，苏棠想把情绪 depress ()，还安排群聊 logistics ()。室友们发 ingratiating () 表情包，还讨论 X-chromosome () 决定恋爱脑。苏棠 narration () 前任罪状，从“回消息慢”说到“像 hemlock () 一样有毒”。结果手一滑，把分手才半个 decade () 的本人拉进群。

群里像没电的 battery ()。沈砚却逐条 parry ()：“ruby () 项链不是忘了，是你说不喜欢。”“champagne () 那次我提前 away ()，是去医院。”有人刷：“你是不是 fraud ()？”沈砚回：“dispensary () 有记录。”苏棠想写讽刺 ode ()，觉得他在 despoil () 吐槽主场。

群聊越开越 wide ()，表情包像 balloon () 满屏飞。室友用 scorn () 语气问：“恋爱 starter () 为什么装高冷？”沈砚回：“因为那时我胖了点，fat ()，怕你嫌弃。”众人把解释当综艺 production ()，却发现 crucial () 细节对不上记忆。她决定把记录 entirety () 翻出，逐条 cut ()。

第一条是“生日失约”。沈砚说那天在奶奶家 backyard () 帮忙，后来被 clerk () 叫走。解释很 clumsy ()，但当晚 monsoon ()，交通 displacement ()。苏棠正要 scold ()，室友却给他一次 amnesty ()。有人把 ashtray () 照片和 mortar () 痕迹翻出，时间线 manifest () 起来。

第二条是“冷暴力”。沈砚终于 utter ()：家里遭过 burglary ()，公司账目像 slurry () 一样乱，他没敢说。群里开始 nostalgia ()，有人发毕业照，背景有山 crest ()、马 hoof () 和老 chimney ()。室友干脆开启“前任 appraisal () 大会”。

评价重点转向 interpersonal () 沟通。大家要求沈砚 extricate () 误会，不能只靠 press ()。他承认当年是 calamity ()：rental ()、工作、家庭一起爆发，消息被错误 file ()。群里 super () 还晒 soybean () 零食。

第三条是“约会看 deer () 却全程工作”。沈砚说两人节奏 incompatible ()，公司缺 manpower ()，night () 还要赶 PhD ()。手机 RAM () 爆满导致消息丢失，这解释有点 profound ()。苏棠说：“再忙也不能让我做 backbreaking () 的情绪劳动。”

群友认为这句 first-rate ()。沈砚谈 affection ()：不是不在乎，只是不擅长表达。连 barber () 都看出他失恋，他却以为沉默能维持 symmetric ()。他还买过 ultraviolet () 消毒盒，因为苏棠总忘带 own () 餐具。这点记忆让群里第一次安静。

第四条是“突然失联”。沈砚说那是 contingency ()，苏棠却 magnify () 成背叛。他没及时 impart ()，两人的 intercourse () 才断掉。室友发 cuff () 拍桌表情，另一个说 gum () 疼。群聊像不同 race () 谈判，讲究 reciprocity ()，不能 unduly () 偏袒。

沈砚把心理 state () 说清：家里病危通知像 lethal () 一击，他又怕失去苏棠。可沉默反而让她失去 liking ()。群友定下 reciprocal () 规则：吵架先说明状态，再 discharge () 对话。有人举 flint () 表情包，还说记得给情绪服务员 tip ()。

群聊出现 epidemic () 反转。原本全员骂前任，现在开始撒 lime () 般建议。大家 bustle () 列清单，沈砚偶尔 stray ()，还更新 profile ()：“待改造前任。”苏棠嫌标签 tiresome ()，他说自己 purely () 配合群规。

某晚降温，苏棠因 frostbite () 去医院，沈砚私聊问是不是 ventricular () 问题。她骂他医学常识差，却堵在 congested () 急诊。群友发 typewriter () 表情，宣布全员 partake () 改造计划，违约罚 cheque ()。沈砚寄来 gauze () 和暖贴。

第五条任务是“公开表达”。沈砚发了很 loud () 的长文，还送 walnut () 赔罪。苏棠本想发 fury () 表情，看到 admiration ()，只好承认他有进步。群规 radial () 扩散，rebuff () 都要解释，谁也不得下 decree ()。

慢慢地，计划有了 potency ()。沈砚说“our () 分手不是谁一个人的错”，苏棠也承认 loss () 让自己误解很多细节。群里开 briefing ()，流程虽 tedious ()，却把 sour () 旧事讲开。大家还写了 extensive () 群规 amendment ()。

最后要 ascertain () 分手日发生了什么。室友从 dusty () 云盘翻到旅行视频：两人在小 isle () 吃 cereal ()，沈砚当时想 in () 苏棠所在城市工作，却因债务像 serf () 被困住。背景还有 clay () 路、unemployed () 表哥和 tartan () 围巾。

误会终于拼上。苏棠没立刻复合，只发：“谁都不许替别人决定。”沈砚回：“那我还能申请追你吗？”她盯着屏幕笑：“申请是 yours () 事，批不批准是我的事。”第二天，群名改成“前任改造计划”，沈砚成了唯一常驻成员。

Step3: 词汇表

序号	单词	音标	词性	中文释义
1	depress	/dɪˈpres/	v.	使消沉；压下；降低
2	logistics	/ləˈdʒɪstɪks/	n.	后勤；物流
3	ingratiating	/ɪnˈɡreɪtɪɪŋ/	adj.	讨好的；迎合的
4	X-chromosome	/ˈeksˌkrɒməsəʊm/	n.	X 染色体
5	narration	/nəˈreɪʃn/	n.	叙述；讲述
6	hemlock	/ˈhemlɒk/	n.	毒芹
7	decade	/ˈdekeɪd/	n.	十年
8	battery	/ˈbætri/	n.	电池；电池组；排炮
9	parry	/ˈpæri/	v.	闪避；挡开
10	ruby	/ˈruːbi/	n.	红宝石
11	champagne	/ʃæmˈpeɪn/	n.	香槟酒
12	away	/əˈweɪ/	adv.	离开；不在；持续地
13	fraud	/frɔːd/	n.	欺诈；骗子
14	dispensary	/dɪˈspensəri/	n.	药房；医务室
15	ode	/əʊd/	n.	颂诗
16	despoil	/dɪˈspɔɪl/	v.	抢劫；掠夺
17	wide	/waɪd/	adj. /adv.	宽的；广泛的；充分地
18	balloon	/bəˈluːn/	n.	气球
19	scorn	/skɔːn/	n. /v.	轻蔑；嘲笑；蔑视
20	starter	/ˈstɑːtə(r)/	n.	开端；启动装置；第一道菜
21	fat	/fæt/	adj. /n.	肥胖的；多脂肪的；脂肪

序号	单词	音标	词性	中文释义
22	production	/prə'dʌkʃn/	n.	生产；制作；产量
23	crucial	/ˈkruːʃl/	adj.	关键的；至关重要的
24	entirety	/ɪn'taɪərəti/	n.	全部；整体
25	cut	/kʌt/	v. /n.	切；削减；删减
26	backyard	/ˌbækˈjɑːd/	n.	后院
27	clerk	/kla:k/	n.	职员；办事员；店员
28	clumsy	/ˈklʌmzi/	adj.	笨拙的；不得体的
29	monsoon	/ˌmɒn'suːn/	n.	季风；雨季
30	displacement	/dɪsˈpleɪsmənt/	n.	移位；置换；取代
31	scold	/skəʊld/	v.	斥责；训斥
32	amnesty	/ˈæmnəsti/	n.	大赦；特赦
33	ashtray	/ˈæʃtreɪ/	n.	烟灰缸
34	mortar	/ˈmɔːtə(r)/	n.	灰浆；迫击炮
35	manifest	/ˈmænɪfest/	adj. /v.	明显的；显示；表明
36	utter	/ˈʌtə(r)/	v.	说出；发出
37	burglary	/ˈbɜːgləri/	n.	入室盗窃
38	slurry	/ˈslʌri/	n.	泥浆；稀薄混合物
39	nostalgia	/nɒ'stældʒə/	n.	怀旧；留恋
40	crest	/krest/	n.	冠；山顶；顶峰
41	hoof	/huːf/	n.	蹄
42	chimney	/ˈtʃɪmni/	n.	烟囱
43	appraisal	/əˈpreɪzl/	n.	评价；评定；鉴定

序号	单词	音标	词性	中文释义
44	interpersonal	/ˌɪntəˈpɜːsənəl/	adj.	人际的；人与人之间的
45	extricate	/ˈekstrikeɪt/	v.	解救；使摆脱
46	press	/pres/	n.	新闻界；出版社；按压
47	calamity	/kəˈlæməti/	n.	灾难；大祸
48	rental	/ˈrentl/	n.	租金；租赁
49	file	/faɪl/	v. /n.	归档；文件；档案
50	super	/ˈsuːpə(r)/	n.	主管；负责人
51	soybean	/ˈsɔɪbiːn/	n.	大豆
52	deer	/diə(r)/	n.	鹿
53	incompatible	/ˌɪnkəmˈpætəbl/	adj.	不相容的；合不来的
54	manpower	/ˈmænpaʊə(r)/	n.	人力；劳动力
55	night	/naɪt/	n.	夜晚；黑夜
56	PhD	/ˌpiː eɪtʃ ˈdiː/	n.	博士学位
57	RAM	/ræm/	n.	随机存取存储器；公羊
58	profound	/prəˈfaʊnd/	adj.	深刻的；深厚的
59	backbreaking	/ˈbækbreɪkɪŋ/	adj.	极其费力的
60	first-rate	/ˌfɜːst ˈreɪt/	adj. /adv.	一流的；极好的
61	affection	/əˈfekʃn/	n.	喜爱；慈爱；感情
62	barber	/ˈbɑːbə(r)/	n.	理发师
63	symmetric	/sɪˈmetrɪk/	adj.	对称的
64	ultraviolet	/ˌʌltrəˈvaɪələt/	adj. /n.	紫外线的；紫外线

序号	单词	音标	词性	中文释义
65	own	/əʊn/	adj. /pron.	自己的；本人自己的
66	contingency	/kən'tɪndʒənsi/	n.	意外事件；偶发情况
67	magnify	/'mægnɪfaɪ/	v.	放大；夸大
68	impart	/ɪm'pɑ:t/	v.	传授；告知；给予
69	intercourse	/'ɪntəko:s/	n.	交往；交流
70	cuff	/kʌf/	n. /v.	袖口；轻拍
71	gum	/gʌm/	n.	牙龈；胶
72	race	/reɪs/	n.	种族；人种；竞赛
73	reciprocity	/,resɪ'prɒsəti/	n.	互惠；相互交换
74	unduly	/,ʌn'dju:li/	adv.	过度地；不适当地
75	state	/steɪt/	n. /v.	状态；国家；陈述
76	lethal	/'li:θl/	adj.	致命的
77	liking	/'laɪkɪŋ/	n.	喜爱；爱好
78	reciprocal	/rɪ'sɪprəkl/	adj.	相互的；互惠的
79	discharge	/dɪs'tʃɑ:dʒ/	v. /n.	释放；发射；排出；履行
80	flint	/flɪnt/	n.	燧石；打火石
81	tip	/tɪp/	n. /v.	小费；给小费
82	epidemic	/,epɪ'demɪk/	adj. /n.	流行性的；流行病
83	lime	/laɪm/	n.	石灰
84	bustle	/'bʌsl/	v. /n.	忙乱；喧闹活动
85	stray	/streɪ/	v. /adj.	走失；迷路的；离题
86	profile	/'prəʊfaɪl/	n. /v.	人物简介；侧面；描绘

序号	单词	音标	词性	中文释义
87	tiresome	/ˈtaɪəsəm/	adj.	令人厌烦的
88	purely	/ˈpjʊəli/	adv.	完全地；纯粹地
89	frostbite	/ˈfrɒstbaɪt/	n.	冻伤；冻疮
90	ventricular	/venˈtrɪkjələ(r)/	adj.	心室的；腔室的
91	congested	/kənˈdʒestɪd/	adj.	拥堵的；堵塞的
92	typewriter	/ˈtaɪpraɪtə(r)/	n.	打字机
93	partake	/paːˈteɪk/	v.	参加；分享
94	cheque	/tʃek/	n.	支票
95	gauze	/ɡɔːz/	n.	纱布；薄纱
96	loud	/laʊd/	adj.	响亮的；鲜艳的
97	walnut	/ˈwɔːlnʌt/	n.	胡桃；胡桃木
98	fury	/ˈfjʊəri/	n.	狂怒；猛烈
99	admiration	/ˌædməˈreɪʃn/	n.	钦佩；赞赏
100	radial	/ˈreɪdiəl/	adj.	辐射状的；放射状的
101	rebuff	/rɪˈbʌf/	n.	冷落；粗暴拒绝
102	decree	/dɪˈkriː/	n. /v.	法令；判决；命令
103	potency	/ˈpəʊtnsi/	n.	效力；力量；潜能
104	our	/aʊə(r)/	pron. /det.	我们的
105	loss	/lɒs/	n.	损失；丧失；失败
106	briefing	/ˈbriːfɪŋ/	n.	简报；情况介绍会
107	tedious	/ˈtiːdiəs/	adj.	乏味的；冗长的
108	sour	/ˈsaʊə(r)/	adj. /v.	酸的；不友好的；变酸

序号	单词	音标	词性	中文释义
109	extensive	/ɪk'stensɪv/	adj.	广泛的；大量的
110	amendment	/ə'mendmənt/	n.	修改；修正
111	ascertain	/,æsə'teɪn/	v.	查明；确定
112	dusty	/'dʌsti/	adj.	多尘的；灰尘覆盖的
113	isle	/aɪl/	n.	岛；小岛
114	cereal	/'sɪəriəl/	n.	谷物；谷类食物
115	in	/ɪn/	prep./ad v./adj.	在……里面；进入；流行的
116	serf	/sɜ:f/	n.	农奴；受奴役的人
117	clay	/kleɪ/	n.	黏土；泥土
118	unemployed	/,ʌnɪm'plɔɪd/	adj.	失业的
119	tartan	/'tɑ:tn/	n.	苏格兰格纹；格呢
120	yours	/jɔ:z/	pron.	你的；你们的

Step4: 强化复习表

序号	单词	回顾①	回顾②	回顾③	回顾④	回顾⑤
1	depress					
2	logistics					
3	ingratiating					
4	X-chromosome					
5	narration					
6	hemlock					
7	decade					

8	battery					
9	parry					
10	ruby					
11	champagne					
12	away					
13	fraud					
14	dispensary					
15	ode					
16	despoil					
17	wide					
18	balloon					
19	scorn					
20	starter					
21	fat					
22	production					
23	crucial					
24	entirety					
25	cut					
26	backyard					
27	clerk					
28	clumsy					
29	monsoon					
30	displacement					
31	scold					

32	amnesty					
33	ashtray					
34	mortar					
35	manifest					
36	utter					
37	burglary					
38	slurry					
39	nostalgia					
40	crest					
41	hoof					
42	chimney					
43	appraisal					
44	interpersonal					
45	extricate					
46	press					
47	calamity					
48	rental					
49	file					
50	super					
51	soybean					
52	deer					
53	incompatible					
54	manpower					
55	night					

56	PhD					
57	RAM					
58	profound					
59	backbreaking					
60	first-rate					
61	affection					
62	barber					
63	symmetric					
64	ultraviolet					
65	own					
66	contingency					
67	magnify					
68	impart					
69	intercourse					
70	cuff					
71	gum					
72	race					
73	reciprocity					
74	unduly					
75	state					
76	lethal					
77	liking					
78	reciprocal					
79	discharge					

80	flint					
81	tip					
82	epidemic					
83	lime					
84	bustle					
85	stray					
86	profile					
87	tiresome					
88	purely					
89	frostbite					
90	ventricular					
91	congested					
92	typewriter					
93	partake					
94	cheque					
95	gauze					
96	loud					
97	walnut					
98	fury					
99	admiration					
100	radial					
101	rebuff					
102	decree					
103	potency					

104	our					
105	loss					
106	briefing					
107	tedious					
108	sour					
109	extensive					
110	amendment					
111	ascertain					
112	dusty					
113	isle					
114	cereal					
115	in					
116	serf					
117	clay					
118	unemployed					
119	tartan					
120	yours					