**stride** [straɪd] n. 进展，进步

**replenish** [rɪˋplɛnɪʃ] v. 再装满

**backcountry** [ˋbæk͵kʌntrɪ] n. 偏僻的农村地区；边远地区

**life raft**救生筏

**publicity** [pʌbˋlɪsətɪ] n.（公众的）注意；宣传

**unmet** [ʌnˋmɛt] adj. 未相逢的；未满足的

**best**-**positioned**最有利的

**work out**按某种方式发展; 解决; 产生出

**stride** [straɪd] n. 进展，进步

**seafaring** [ˋsi͵fɛrɪŋ] adj. 航海的; working as a sailor

**toe-to-toe** [ˌtotəˋto] adj. 正对面; 直接竞争

**convivial** [kənˋvɪvɪəl] adj. 欢乐的；陶然自得的; 愉悦的

**roll with the punches**渡过一道道难关；克服一连串困难

**fill your cup up**: a phrase that encourages someone to savor the moment and enjoy themselves.

**buckeye** [ˋbʌk͵aɪ] n. 七叶树；七叶树的果实；鹿眼蝶

**jovial** [ˋdʒovɪəl] adj. 天性快活的；愉快的