

新东方  
XDF.CN

酷艾英语

ALI'S 酷炫口语

DAILY 365天

艾力 / 编著

浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

SHOW

新东方  
XDF.CN

酷艾英语

# 酷炫口语 365天

艾力 / 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

酷艾英语：酷炫口语365天 / 艾力编著. —杭州：  
浙江教育出版社，2016（2016.9重印）  
ISBN 978-7-5536-3738-9

I. ①酷… II. ①艾… III. ①英语—口语—自学参考  
资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第224034号

酷艾英语：酷炫口语365天  
KU'AI YINGYU KUXUAN KOUYU 365 TIAN

编 著 艾 力  
责任编辑 孔令宇 张 辉 王和平  
美术编辑 韩 波  
封面设计 马小燕  
责任校对 刘文芳  
责任印务 时小娟  
版式设计 黄 蕊

出版发行 浙江教育出版社  
(杭州市天目山路40号 邮编：310013)  
印 刷 小森印刷(北京)有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/16  
成品尺寸 170mm×230mm  
印 张 26.5  
字 数 372 000  
版 次 2016年8月第1版  
印 次 2016年9月第2次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5536-3738-9  
定 价 45.00元  
联系电话 0571-85170300-80928  
电子邮箱 dywh@xdf.cn  
网 址 www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请拨打服务热线：010-62605166。



当我还是个酷爱玩《星际争霸》的少年时，我从未曾想这样一个看似平常的爱好会对我的未来产生多么大的影响。那时候，游戏里面的角色说的都是英语，于是我经常一边噼里啪啦地敲键盘、玩游戏，一边念念有词，模仿他们讲话。回头想想，电脑游戏算是我的英语启蒙老师，也让我在一开始就体会到英语口语练习的真谛，也是我为自己定下的第一条标准，那就是“有趣”。如果你对一门语言产生了兴趣，学习就会变得格外轻松，与这门语言亲密接触的过程甚至会成为你人生中很美好的回忆。

高考结束后，作为游戏迷的我毫不犹豫地报考了直到今天仍然很热门的北大计算机系，可入学后才发现，学计算机和玩电脑游戏完全是两码事。我转专业到了北大英语系，这才有了一种尘埃落定的踏实感。我虽算得上聪明，但并非天才，为了学好英语，我付出了比旁人更多的努力：当他们出去嗨皮时，我在学英语；当他们和女友约会时，我在学英语；最煎熬的是小伙伴们在玩游戏时，我还在学英语。

慢慢地我发现，大学英语课本上的一些表达虽然正确，却相当老旧，英语母语者在生活中根本不会这样讲，也就是说我们其实学了很多没有用的东西，而“有用”是我为自己定下的第二条标准。于是，在别人忙着专攻课本时，我选择去积累日常生活中的实用表达。为达到这一目的，最快捷的方法还是找英语母语者做语伴。一开始，面对好不容易交到的外国朋友，我也是各种张不开口，但不知是哪一天，我突然意识到自己也能侃侃而谈，和他们很自然地打成一片。我的英语口语水平在不知不觉中突飞猛进，我也理所当然地当选为北大英语协会的会长，而我的口语练习之路仍在继续。

大四那年，我在托福考试中取得口语满分的好成绩，并有幸进入新东方成为一名兼职托福老师。教托福口语课、录制“酷艾英语”视频、成立口语团……由于工作的原因，我接触到更多想在英语口语方面有所提升的学生。我愈发认识到，“有趣”和“有用”固然可以让你在英语学习中更有动力和效率，但是“有勇”更为重要。有勇意味着你要有张口说英语的勇气，尤其是张口和老外交流的勇气；有勇也意味着你有坚持下去

的勇气，经年累月，定能突破自我。

谁都会犯错误，也难免有闹笑话的时候。记得大一时，我找到两位来自美国的大学生做语伴。一天午饭后，其中一人说“let's bounce”，一旁的我听了之后就有点懵。我暗忖道，bounce是“跳”的意思，他俩是说饭后运动一下？还是说要去跳舞？我迟疑了几秒钟，还是鼓起勇气问这句话是什么意思。他俩很耐心地解释说，let's bounce是美国年轻人中比较潮的用法，相当于let's go，也就是“让我们出发”的意思。我恍然大悟，学到了一种新表达，也并没有丢脸的感觉。英语初学者就像刚学说话的孩子，谁会因为一个孩子表达不清或发音错误而笑话他呢？不敢开口更多是我们自己的心理障碍罢了。

我常在课堂上和学生们分享我自封的“艾氏口语练习法”，词汇量不够、发音不标准都不应该成为我们不说英语的借口。对于日常口语，你只需要记住两个原则即可：simple（简单）、useful（实用）。练习的方法也就三条：talk to native speakers、talk to your friends、talk to yourself。尤其是最后一条，每天拿出半小时对自己说英语，尽量多地使用自己掌握的词汇和语法。长久坚持下来，你一定会取得令自己惊喜的进步。

基于帮助大家练习口语的目的，我编著了这本《酷艾英语：酷炫口语 365 天》：365 天不间断练习，52 个与生活息息相关的话题，每天一句实用的口语表达（52 周共 364 天，最后一天可用来做全年总结）。我们还请来自美国本土的英语口语老师录制每天的地道对话，大家可以跟读学习。我本人也为前 6 周内容录制了音频进行讲解，后面 46 周的内容讲解将陆续在我的微信公众号“酷艾英语”上持续更新（公众号二维码详见本书前勒口，欢迎各位读者扫码关注）。

本书成书过程中，很多老师和朋友给我提供了支持和帮助。感谢我生命中最重要的导师俞敏洪老师，他一直鼓励我出版一本英语口语方面的著作。感谢新东方大愚文化的编辑同事们，他们为这本书的“出生”也付出了大量心血。感谢一直支持我的学生和朋友们，你们对英语的热爱和对我的信赖始终鼓舞着我，让我有机会通过努力小小地改变这个大大的世界。由于本人水平所限，书中难免有纰漏之处，欢迎大小伙伴批评指正。最重要的是，现在就开始，和我一起，勇敢开口说英语吧！

努尔艾力·阿不利孜

2016 年 8 月

# CONTENTS

## 目录

### Week 01

如果感到快乐你就说出口 / 001

### Week 02

“学霸”是怎样炼成的 / 009

### Week 03

梦想实现家 / 017

### Week 04

俺们都是文艺青年 / 025

### Week 05

一场说走就走的旅行 / 033

### Week 06

朋友圈众生相 / 041

### Week 07

那些年，我们参加过的社团 / 049

### Week 08

我们也来谈谈天气 / 057

### Week 09

只想做一名安静的美男子 / 065

### Week 10

时尚时尚最时尚 / 073

### Week 11

大家一起聊星座 / 081

### Week 12

睡在我上铺的你 / 089

### Week 13

一起战胜拖延症 / 097

# CONTENTS

## 目录

### Week 14

快乐愚人节，开心不糊涂 / 105

### Week 15

就这样做一个“吃货”吧 / 113

### Week 16

佳片不多得，烂片时时有 / 121

### Week 17

万圣节：西方的鬼节 / 129

### Week 18

军训：怀念一起暴晒的日子 / 137

### Week 19

好想对你表白 / 145

### Week 20

干得好不如说得好？ / 153

### Week 21

Say No 是一种技能 / 161

### Week 22

辞旧迎新，红火一年 / 169

### Week 23

养一只宠物吧 / 177

### Week 24

你也是游戏迷吗？ / 185

### Week 25

谁是K歌之王 / 193

### Week 26

假如生活没有社交网络 / 201



## Week 27

情人节：爱要大声说出来 / 209

## Week 28

再见，毕业季 / 217

## Week 29

拿什么拯救你，“剁手党” / 225

## Week 30

生命在于运动 / 233

## Week 31

世界再大，也要回家 / 241

## Week 32

这是一个“拼爹”的时代？ / 249

## Week 33

“挂科”比不“挂科”难 / 257

## Week 34

感恩节：不只是感恩 / 265

## Week 35

有关面试的那些事儿 / 273

## Week 36

最近比较烦 / 281

## Week 37

君子爱财，取之有道 / 289

## Week 38

光棍节还是购物狂欢节 / 297

## Week 39

爱美之心，人皆有之 / 305



# CONTENTS

## 目录

### Week 40

官场多变幻 / 313

### Week 41

一场没有硝烟的战争 / 321

### Week 42

再见吧，“雾霾君” / 329

### Week 43

年终奖：一年就盼这一回 / 337

### Week 44

朋友一生一起走 / 345

### Week 45

爱情男女 / 353

### Week 46

为什么倒霉的总是我？ / 361

### Week 47

讲文明，懂礼仪 / 369

### Week 48

人生需要正能量 / 377

### Week 49

爱足球，如同爱生命 / 385

### Week 50

今天你追星了吗？ / 393

### Week 51

生命不息，减肥不止 / 401

### Week 52

宅到天荒地老 / 409

# WEEK

# HAPPINESS

## 如果感到快乐

## 你就说出口

“独乐乐不如众乐乐”，说的是一个人开心不如大家一起开心。因为当我们分享快乐的时候，快乐的情绪会感染周围的人，快乐就会加倍。所以当我们开心的时候，不妨大声地表达出来吧，赶走阴霾和不快，让生活充满阳光和欢乐。

**Day 1** Be in Seventh Heaven 沉浸于极大的快乐之中

**Day 2** As Happy as a Clam 开心得合不拢嘴

**Day 3** Be on Cloud Nine 高兴得飘飘然

**Day 4** Tickled Pink 高兴极了

**Day 5** On Top of the World 幸福至极

**Day 6** Tread on Air 得意扬扬

**Day 7** Over the Moon 欣喜若狂

## Be in Seventh Heaven 沉浸于极大的快乐之中

自古以来，天堂在人们的认知中就是一个十分美好的地方，因此才有了类似“快乐得像在天堂一样”的说法。



艾力讲解

### 艾力 说词



古代欧洲人认为天有七层，最高层 (seventh heaven) 为“七重天，极乐世界”，这里被认为拥有最高等级的幸福和快乐。因此 be in seventh heaven 的意思就是像身处极乐世界一样，形容人沉浸在极大的快乐之中。

### 口语 运用



- You seem to be in seventh heaven. What's going on? 你看起来非常高兴，有什么喜事？
- I got the promotion! 我升职了！
- Congratulations! 恭喜你！



口语运用

### 拓展

#### 与 heaven 相关的表达

- 01 heaven on earth 人间乐土**  
例：Live like it's heaven on earth. 好好生活，就好像这里是人间乐土一样。
- 02 be in hog heaven 乐得飘飘然**  
例：Jerry gets so tired lifting weights that he barely has the strength left to get home. But then he's in hog heaven down at the beach when the girls crowd around to admire all his bulging muscles. 虽然杰瑞举重累得几乎连回家的力气都没有了，但是等他到了海边，一群姑娘围着赞叹他鼓鼓的肌肉的时候，他就又有些飘飘然了。
- 03 Heaven will always leave a door open. 天无绝人之路。**  
例：Don't give up. She will survive this time. Heaven will always leave a door open. 不要放弃，她这次会挺过来的。天无绝人之路。





## As Happy as a Clam 开心得合不拢嘴

快乐有很多种表达方式，有人手舞足蹈，有人在心里偷着乐。如果一个人笑得合不拢嘴，那他/她内心的快乐自然是不言而喻了。



艾力讲解

艾力

说词

如果你有过挖蛤蜊的经历，那么你一定知道挖蛤蜊要在退潮的时候。因为退潮时，蛤蜊会被冲到岸边，这时你就可以在沙滩上挖洞找蛤蜊了。因此，对于蛤蜊来说，最悲哀的事莫过于在退潮的时候被海水冲到岸边，被人挖走；而最快乐的事则是涨潮的时候，在潮水中安全地飘荡。所以就有了 *as happy as a clam at high tide* (像涨潮时的蛤蜊一样快乐) 的说法。后来人们在使用过程中逐渐省略了 *at high tide*，直接用 *as happy as a clam* 来形容人十分快乐的状态。



口语

运用

- I'm glad we're finally dating. 真高兴我们终于约会了。
- Me too. Ever since we met, I've been as happy as a clam. 我也是。自从我们认识以来，我一直都开心得合不拢嘴。



口语运用

拓展

### 形容词与动物的常用搭配

- 01 as blind as a bat 完全看不见东西的**  
例：He was groping around as blind as a bat, looking for his glasses. 他什么也看不见，到处摸索着找他的眼镜。
- 02 as busy as a bee 忙得不可开交**  
例：Mum is always as busy as a bee in the morning. 妈妈每天早上都忙得不可开交。
- 03 as hungry as a wolf 极度饥饿，饿得像狼一样**  
例：I'm as hungry as a wolf. 我饿死了。



## Be on Cloud Nine 高兴得飘飘然



艾力讲解

你一定也有过这样的体验：遇见开心的事情，走路都会忍不住跳起来，好像置身于“九霄云上”，真是快乐似神仙！

### 艾力 说词



Be on cloud nine 的字面意思是“在九重云霄之上”，引申义为“高兴得不得了”或“高兴得飘飘然”。该习语原为美国气象用语。美国气象局用数字把云系加以分类，第9号云的位置最高，也最接近天堂，所以人们用 be on cloud nine 来形容“兴奋无比”的状态。这个短语与我们前面讲过的 be in seventh heaven 有异曲同工之妙。

### 口语 运用



- I've been on cloud nine all day long. 我一整天都高兴得飘飘然。
- Well, you'd better come down. There's work right here on earth for you to do. 你最好回到现实。地球上还有很多工作等着你去做呢。



口语运用

### 拓展

#### 与 nine 相关的俚语

- 01 be dressed to the nines 盛装打扮**  
这个短语中，nines 的典故有许多种说法，其中一种说法就是做一套好西装需要用9码的布，故 nines 表示“完美”的意思。  
例：She is dressed to the nines because she has a date tonight. 她今晚有约，因此盛装打扮。
- 02 the whole nine yards 与此相关的全部事物**  
例：Jason's new car is very cool. It has an iPod, a laptop, a cell phone, a DVD player—the whole nine yards. 杰森的新车非常酷，它自带 iPod、笔记本电脑、手机、DVD 播放器——一应俱全。
- 03 a nine days' wonder 轰动一时即被遗忘的人或事**  
单词 wonder 做名词时指“奇迹”或“奇观”。习语 a nine days' wonder 的字面意思是“一个只持续了9天的奇迹”，喻指“轰动一时即被遗忘的人或事”。  
例：As a pop star, she was a nine days' wonder: she only made one successful record. 她是个昙花一现的流行歌手，只录过一张受欢迎的唱片。



## Tickled Pink 高兴极了



艾力讲解

你有没有注意到，如果一个人特别高兴，心情特别好，面色都会不自觉地呈现出粉扑扑的状态呢。

### 艾力 说词



Tickle 做动词时有“呵……痒”的意思，如 don't tickle me 就是“别挠我痒痒”。而 tickled 除了有大家都知道的“被弄得发痒或咯咯笑”的意思外，也有“被逗得高兴”的意思。而粉红色 (pink) 属于明亮的暖色调，通常给人喜气洋洋的良好感觉。因此 tickled pink 的意思就是“高兴极了”。

### 口语 运用



- I'm tickled pink to hear that Bob's asked Susan to marry him. 听到鲍勃向苏珊求婚的消息，我感到高兴极了。
- Yes, me too. I know they'll be very happy together. 是啊，我也是。我知道他们在一起一定会很幸福的。



口语运用

### 拓展

#### 与 pink 相关的短语

**01 in the pink (of health/condition) 红润健康**  
在英国的猎狐传统中，大部分猎人在打猎的时候都喜欢穿红色系的衣服，这类衣服被称为 pinks。渐渐地，人们就用 in the pink 来形容人身体健康，就像猎狐者精力充沛地骑马奔驰在原野上的样子。

例：We're glad to hear that your mother is in the pink again. 我们很高兴听到你妈妈又恢复了健康。

**02 pink of perfection 状态极佳**  
例：His car is always in the pink of perfection. 他的汽车性能总是极佳。

**03 strike me pink 真见鬼**  
例：He's got three children, all boys—well, strike me pink! I didn't even know he was married. 他已经有了三个小孩了，而且全是男孩——啊，真见鬼！我甚至都不知道他已经结婚了。



## On Top of the World 幸福至极



艾力讲解

设想你登上高高的山峰，举目远眺，一览众山小，眼界和胸怀仿佛在一瞬间开阔了许多，这该是怎样一种令人兴奋的感觉啊！

艾力



说词

从字面来解释，on top of the world 意思就是“在世界的顶峰”，其作为习惯用语时，意思是“非常得意，非常高兴”。

口语

运用

— Look at those newlyweds. They look like they're on top of the world. 看看那些新婚夫妇，他们看上去幸福到了极点。

— Yes, they certainly do. Love is a wonderful thing, and marriage is great for the right people. 是啊，确实是。爱情是一件美妙的事情，婚姻对于合适的人来说都是美满的。



口语运用

拓展

### 与 top 相关的人称表达

01

**top brass** 高级官员，要员

例：See that guy selecting potato chips over there? Don't mistake him for an ordinary person like you and me. He's the top brass in our company, with the power to hire or fire anybody in the whole outfit. 看见那边挑薯片的那个人了吗？别误以为他是像你我一样的普通人。他可是我们公司里的重要人物，有权在整个公司里雇用或者解雇任何人。

02

**top dog** 领导人，首领，老板

例：If you want a decision on that, you have to get it approved by the top dog. 如果你想要决定那件事，你必须得到老板的同意。



## Tread on Air 得意扬扬



艾力讲解

如果一个人不是“走在路上”，而是“走在空气中”，可想而知这人有多飘飘然了，兴奋的心情不言自明。

### 艾力 说词



Tread 意为“在……上走，行走于”，因此 tread on air 直译就是“在空气上行走”，比喻人得意扬扬的心情，一般用进行时，比如：“Todd has been treading on air for the whole day. He just found out that he passed his college entrance exams. (托德一整天都得意扬扬的，因为他刚得知自己考上大学了。)”另外，还可以用 walk 来代替 tread，说成 walk on air。

### 口语 运用



— Why is Victor treading on air? 维克托怎么这么得意啊?  
— He's got a promotion. 他升职了。



口语运用

### 拓展

#### 与 tread 相关的表达

- 01 tread on eggshells** 如履薄冰  
例：I had to be so careful with what I said to my ex-girlfriend. The smallest thing made her angry: it was like treading on eggshells. 我过去跟我前女友说话时得特别小心，最小的事情都会惹怒她，我简直如履薄冰。
- 02 tread on sb.** 践踏某人  
例：If a man once fall, all will tread on him. 人倒众人踩。
- 03 tread on the lawn** 践踏草坪  
例：Don't tread on the lawn. 不要践踏草坪。
- 04 tread on the heels of** 紧随……之后  
例：Disasters come treading on the heels of each other. 各种灾难接踵而来。





## Over the Moon 欣喜若狂



艾力讲解

歌手组合凤凰传奇有一首家喻户晓的神曲《月亮之上》，歌里唱道“昨天遗忘，风干了忧伤”，可见在月亮之上人的任何忧伤都可以被遗忘，只剩愉悦。

### 艾力 说词

据说习语 over the moon 源于一首儿歌：“Hey, diddle, diddle/The cat and the fiddle/The cow jumped over the moon/The little dog laughed/To see such spot/And the dish ran away with the spoon. (嘿，摇啊摇 / 猫咪和小提琴 / 母牛跳到了月亮上 / 小狗看到哈哈笑 / 碟子带着汤勺不见了。)”后来人们就用儿歌中的 over the moon 来形容人“兴高采烈”。这个习语还可用于体育赛事，用来喻指赢得比赛后欣喜若狂的样子。



### 口语 运用

- I've got her these earrings. I hope she'll like them. 我给她买了一副耳环，希望她能喜欢。
- Oh, she'll love them. She's been going on about getting jewellery for weeks. She'll be over the moon. 哦，她会喜欢的。她念叨着买首饰好几个星期了，这下可要乐疯了。



口语运用



### 拓展

#### 与月亮有关的习语

- 01 ask for the moon 异想天开**  
例：We need not hope for lower taxes in the future—that would be asking for the moon. 我们不必希望将来会减税，那是异想天开。
- 02 bay at the moon 徒劳**  
例：We are baying at the moon. Who wants an expensive and old-fashioned machine? 我们真是枉费心机，谁会想要一台又贵又过时的机器呢？
- 03 once in a blue moon 千载难逢**  
例：She visits us once in a blue moon. 她难得来看我们一次。

