

哈佛高材生 思维导图

马上说英语的高效口语训练术

优尼创新外语研发中心◎主编

[美] Kathleen Vaughan
Charles Glenn | ◎审校

世界大脑先生
东尼·博赞强烈推荐
哈佛高材生都在用
影响全球3亿人的
高效学习法

告别机械枯燥

激发口语潜能

学习效率翻倍

用思维导图，
唤醒你心中沉睡的口语天才！


必备单词

实境对话

高频句子

贴心注释

最高效的口语训练术，
让你马上说地道口语！

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

纯-正-美-语
即-扫-即-听



哈佛高材生 思维导图：

马上说英语的高效 口语训练术

优尼创新外语研发中心 主编

[美] Kathleen Vaughan 审校
Charles Glenn

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

哈佛高材生思维导图：马上说英语的高效口语训练
术 / 优尼创新外语研发中心主编. -- 北京：人民邮电
出版社，2015.8

ISBN 978-7-115-39296-1

I. ①哈… II. ①优… 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098923号

内 容 提 要

学习英语能够做到表达流利、发音地道，时刻畅所欲言是每个人的梦想，但练好口语仅是多开口就够了吗？绝非如此，学好英语口语同样讲究方式方法。本书为了满足广大读者的需求，特意将哈佛高材生都在用的思维导图法与学习英语口语相结合，并将本书中的单词、句子等必掌握内容做成导图形式，以提高读者的学习效率。

全书共分为11大章，包含日常起居、外出旅行、校园生活和职场打拼等多个方面，全部精选地道生动的美式口语，可以让读者快速融入学习情境，以最有效的方式学到最实用的英语口语。只要认真研读本书，相信你的英语口语水平会获得极大的提升。

-
- ◆ 主 编 优尼创新外语研发中心
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：15 2015年8月第1版
字数：438千字 2015年8月北京第1次印刷
-

定价：45.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



♪ 全书音频总码

前言

在各大英语口语书刊、学习班广告漫天飞的今天，你是不是仍旧深陷“哑巴英语”的漩涡中无法抽身？你是不是用尽各种所谓“高人”的锦囊妙计依然跟蹩脚英语脱不开干系？其实，说一口流利的英语口语的梦想并不遥远，你与哈佛高材生在能力上的差别也并没有想象中那么大，但为什么在学习和工作中却与这些人物差之千里呢？区别就在于学习方法和思维模式不同。

世界大脑先生东尼·博赞首创的思维导图一经问世，便掀起了一场风靡全球的大脑风暴，如今，全球约3亿人都已从中受益，哈佛高材生对此方法更是热烈追捧。因此，我们相信，用思维导图的方法学习英语口语也会达到事半功倍的效果。

本书就以思维导图的方式帮助大家学习英语，全书共分为十一大章，从日常起居到餐饮食物，从交通出行到外出旅行，从逛街购物到休闲娱乐，无论你是在校园生活的学生还是在职场打拼的白领，都可以在本书中找到有效的思维导图口语训练术，轻松愉悦地学到地道的英语口语。还在等什么？快让本书带你一起领略哈佛高材生的思维导图学习法，学习最高效的英语口语训练术吧！

阅读 导航

目录 contents

Chapter 1

Daily Life 日常生活

1. Getting Up 起床 /2
2. Sleeping 睡觉 /4
3. Taking a Bath 洗澡 /6
4. Wearing Clothes 穿衣服 /8
5. Cooking 烹饪 /10
6. Eating Breakfast 吃早餐 /13
7. Cleaning Up 餐后整理 /15
8. Taking Care of the Baby 照顾孩子 /17
9. Educating the Kids 教育孩子 /19
10. Saving Plan 省钱计划 /21

1. Ordering Takeout 订外卖 /28
2. Fast Food 快餐 /30
3. Selecting a Restaurant 选择一家餐厅 /32
4. Making a Reservation 预订 /35
5. Western Food 西餐 /37
6. Chinese Food 中餐 /39
7. Japanese and Korean Food 日韩料理 /41
8. Paying the Bill 买单 /43

Chapter 2

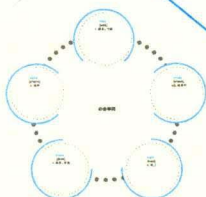
Diet 餐饮食物

1. 全新思维导图——图文并重全面提升学习效率

从目录到内容，从单词到句子，
一一再现哈佛高材生的学习思维模式，
让你轻松构建英语口语语数据库。

1 Getting Up 起床

思维导图：从学单词开始



句子步步为营

- 叫别人起床**
- It's time to get up. 该起床了。
 - Get up soon! 快起床!
 - Wake up! 醒一醒!
- 闹钟叫醒**
- I didn't hear my alarm. 我没听见闹钟响。
 - He can't get up without an alarm. 他没有闹钟就起不来。
 - The alarm was ringing for more than 10 minutes. 闹钟响了10多分钟了。
- 赖床**
- Can I sleep for five more minutes? 我可以再睡五分钟吗?
 - I almost stayed up the whole night. 昨晚我几乎一夜没睡。
 - I've been dreaming all the night. 我整晚都在做梦。

2. 单词精提炼——组合地道句子表达更轻松

精选必备单词，学完单词练句子，
流利英语轻松说出口。

2 Sleeping 睡觉

思维导图：从学单词开始



句子步步为营

很快就睡着

- I fall asleep as soon as my head hits the pillow. 我的头一碰枕头就睡着了。
- I was so tired that I slept like a log. 我太累了以至于睡得特别沉。
- I fall into a deep sleep easily. 我很容易熟睡。
- I fell asleep without changing my clothes. 我没有换衣服就睡着了。

失眠了
难以入睡

- I was counting sheep all night. 我整晚都在数羊。
- I often wake up at night. 我晚上经常会醒。
- I didn't get a wink of sleep. 我一点儿都没有睡。
- I have insomnia these days. 我这几天失眠了。
- I am tired from a lack of sleep. 我因为缺少睡眠而觉得累。
- I fell asleep at dawn. 我黎明的时候才睡着。

sleep like a log 睡得深沉，睡得香甜，熟睡。
除 all night 外，all night long 也可表示“整夜”。“整夜”
at dawn 黎明
at dusk/ at nightfall 黄昏

3. 逻辑树学关键句——步步为营纯正口语随意说

以逻辑性为主导，汇总最常用关键句，原汁原味，让你的表达畅快淋漓。

Chapter 1 Daily Life 日常生活

fold up 全

叠被子 Fold up your quilt. 把被子叠好。
Can't you fold up your quilt? 你就不能把你的被子叠好吗?

对话实战演练

sleep through 睡过头了

Tom: Hi, Ann, wake up!
汤姆：嗨，安，醒醒！
Ann: Is it time to get up?
安：该起床了吗？
Tom: Yes. You'd better get up or you will be late for work.
汤姆：是的。你睡好起来否则上班就会迟到。
Ann: But my alarm hasn't gone off.
安：但我的闹钟还没有响。
Tom: It went off 15 minutes ago. You slept through it.
汤姆：闹钟15分钟之前就响了，你睡过头了。
Ann: Let me sleep two more minutes.
安：让我再睡两分钟。
Tom: No, get up!
汤姆：不行，起床！

知识补充加油站

从床边起床？

不同国家的人对于从哪边起床会有不同的习惯。英国人喜欢在起床这件事上做文章；他们认为，如果一个人没有按照自己一贯以来的习惯起床，就会导致心情不好，容易发怒。比如，你一直是睡从左边下床，可是突然有一天你从右边下床了，那么你今天就不会有好心情了。对于这种情况，英国人会讲“get out of bed from the wrong side 从错误的一边起床”。

4. 实战对话大演练——精彩插图助你身临其境物快说

精选实境对话，配有相应漫画插图，引导感强，让你在各类场景中自由轻松畅快说。

5. 知识加油站——文化、语法大补充

相关小节末尾增添了知识补充加油站，从语法到文化，让你无死角体会本土美语。

目录

contents

Chapter 1

Daily Life 日常起居

1. Getting Up 起床 /2
2. Sleeping 睡觉 /4
3. Taking a Bath 洗澡 /6
4. Wearing Clothes 穿衣服 /8
5. Cooking 烹饪 /10
6. Eating Breakfast 吃早餐 /13
7. Clearing Up 餐后整理 /15
8. Taking Care of the Baby 照顾孩子 /17
9. Educating the Kids 教育孩子 /19
10. Saving Plan 存钱计划 /21

1. Ordering Takeout 订外卖 /28
2. Fast Food 快餐 /30
3. Selecting a Restaurant 选择一家餐厅 /32
4. Making a Reservation 预订 /35
5. Western Food 西餐 /37
6. Chinese Food 中餐 /39
7. Japanese and Korean Food 日韩料理 /41
8. Paying the Bill 买单 /43

Chapter 2

Diet 饮食就餐

Chapter 3

Transportation 交通出行

1. By Plane 乘飞机 /48
2. By Ship 坐轮船 /50
3. By Subway 乘坐地铁 /52
4. By Train 乘火车 /55
5. Driving 自己开车 /58
6. By Taxi 乘出租车 /61
7. By Bus 乘公交车 /65
8. By Bike 骑自行车 /68
9. Traffic Jam 交通阻塞 /71
10. Asking for Directions 问路 /75

1. Consulting 旅行咨询 /82
2. Passport Application 申请护照 /84
3. Selecting Destination 选好目的地 /87
4. Visa Application 申请签证 /89
5. Buying Tickets 订机票 /91
6. Reserving Hotels 预订酒店 /93
7. Currency Exchange 兑换货币 /95
8. Packaging Luggage 收拾行李 /97

Chapter 4

Traveling 外出旅游

1. Strolling 随便逛逛 /102
2. Vegetables 蔬菜 /104
3. Clothes 衣服 /106
4. Creams & Cosmetics 护肤品和化妆品 /109
5. Jewelry 珠宝首饰 /111
6. Home Appliances 家电 /113
7. Payment 付款 /115
8. Changing or Refunding 退换货 /117

Chapter 5

Shopping 购买物品

1. At the Post Office 在邮局 /124
2. At the Bank 在银行 /126
3. At the Barbershop 在美发店 /128
4. At the Beauty Salon 在美容会馆 /131
5. At the Nail Salon 在美甲店 /133
6. In the Hospital 在医院 /135
7. At the Police Station 在警察局 /137

Chapter 6

Services 享受服务

Chapter 7

Entertainment 休闲娱乐

1. Seeing a Movie 看电影 /144
2. Listening to Music 听音乐 /146
3. Watching Games 观看比赛 /148
4. Attending the Concert 听音乐会 /150
5. Joining the Dance Party 参加舞会 /152
6. Climbing 爬山 /154
7. Going to the Amusement Park 去游乐场 /156
8. Playing in the Park 在公园玩 /158
9. Going to the Zoo 去动物园 /160

1. Starting School 入学 /166
2. Major Courses 专业课程 /168
3. Library 图书馆 /170
4. Laboratory 实验室 /172
5. Exam 考试 /174

Chapter 8

Campus 校园生活

Chapter 9

Working 职场打拼

1. Applying for a Job 申请工作 /180
2. Interview 面试 /182
3. Acquainting with the Job 熟悉新工作 /184
4. Overtime 加班 /186
5. Asking for Leave 请假 /188
6. Promotion 升职加薪 /190
7. Dismissal and Resignation 解雇辞职 /193

1. Falling in Love 恋爱 /200

2. Quarreling & Breaking Up 吵架和分手 /203

3. Proposal & Getting Married 求婚和结婚 /205

4. Pregnancy 怀孕 /208

5. Child Birth 新生命诞生 /210

6. Betrayal & Divorce 背叛离婚 /212

Chapter 10

Love 爱情婚姻

Chapter 11

Communication 人际交往

1. New Friends 认识新朋友 /218

2. New Neighbors 认识新邻居 /220

3. Inviting 邀请朋友 /222

4. Congratulations 向朋友表示祝贺 /224

5. Thanking & Apologizing & Forgiving
感谢、道歉和原谅 /226

7. Clearing Up
餐后整理

6. Eating Breakfast
吃早餐

8. Taking Care of
the Baby
照顾孩子

9. Educating the Kids
教育孩子

10. Saving Plan
存钱计划

3. Taking a Bath
洗澡

2. Sleeping
睡觉

1. Getting Up
起床

4. Wearing Clothes
穿衣服

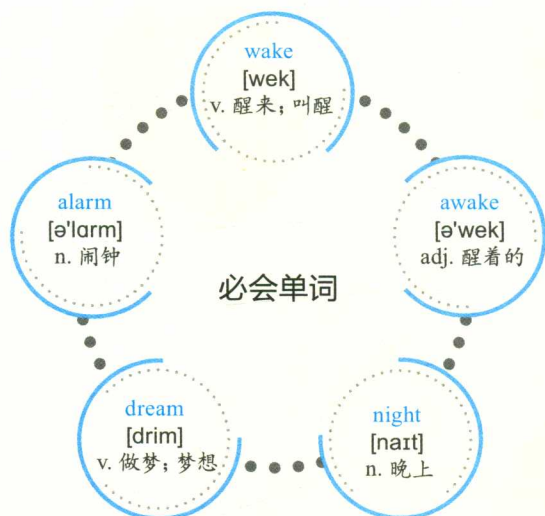
5. Cooking
烹饪

Chapter 1
Daily Life
日常起居



1 Getting Up 起床

思维导图：从学单词开始



句子步步为营

叫别人
起床

- It's time to get up. 该起床了。
- Get up soon! 快起床!
- Wake up! 醒一醒!

It's time to do
sth.
是时候做某事了。

闹钟
叫醒

- I didn't hear my alarm. 我没听见闹钟响。
- He can't get up without an alarm. 他没有闹钟就起不来。
- The alarm was ringing for more than 10 minutes.
闹钟响了 10 多分钟了。

stay up
熬夜

赖床

- Can I sleep for five more minutes? 我可以再睡五分钟吗?
- I almost stayed up the whole night. 昨晚我几乎一夜没睡。
- I've been dreaming all the night. 我整晚都在做梦。

fold up
叠

叠被子

Fold up your quilt. 把被子叠好。

Can't you fold up your quilt? 你就不能把你的被子叠好吗?

对话
实战演练sleep through
睡过头了**Tom:** Hi, Ann, wake up!

汤姆: 嗨, 安, 醒醒!

Ann: Is it time to get up?

安: 该起床了吗?

Tom: Yes. You'd better get up or you will be late for work.

汤姆: 是的。你最好起来否则上班就会迟到。

Ann: But my alarm hasn't gone off.

安: 但是我的闹钟还没有响。

Tom: It went off 15 minutes ago. You **slept through** it.

汤姆: 闹钟 15 分钟之前就响了。你睡过头了。

Ann: Let me sleep two more minutes.

安: 让我再睡两分钟。

Tom: No, get up!

汤姆: 不行, 起床!

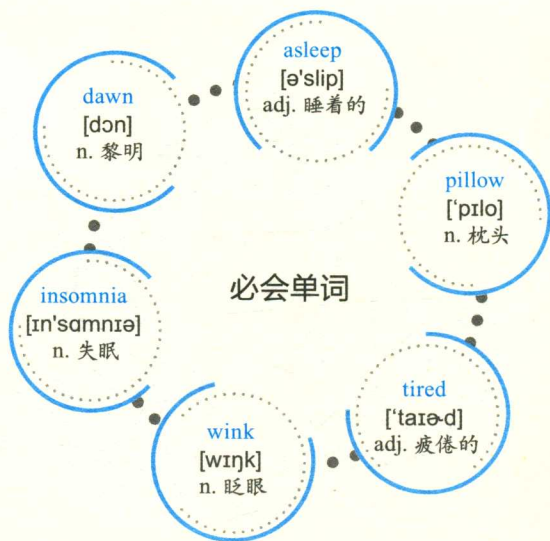
知识补充
加油站

从哪边起床?

不同国家的人对于从哪边起床会有不同的习惯。英国人喜欢在起床这件事情上做文章: 他们认为, 如果一个人没有按照自己一直以来的习惯起床, 就会导致心情不好, 容易发怒。比如, 你一直都是从左边下床, 可是突然有一天你从右边下床了, 那么你今天就不会有好心情了。对于这种情况, 英国人会说“get out of bed from the wrong side 从错误的一边起床”。

2 Sleeping 睡觉

思维导图：从学单词开始



句子步步为营

很快就
会睡着

I fall asleep as soon as my head hits the pillow.
我的头一碰枕头就睡着了。

..... I was so tired that I **slept like a log**. 我太累了以至于睡得特别沉。

..... I fall into a deep sleep easily. 我很容易熟睡。

..... I fell asleep without changing my clothes. 我没有换衣服就睡着了。

失眠了
难以入睡

..... I was counting sheep **all night**. 我整晚都在数羊。

..... I often wake up at night. 我晚上经常会醒。

..... I didn't get a wink of sleep. 我一点儿都没有睡。

..... I have insomnia these days. 我这些天失眠了。

..... I am tired from a lack of sleep. 我因为缺少睡眠而觉得累。

..... I fell asleep **at dawn**. 我黎明的时候才睡着。

sleep
like a log
睡得很死，睡
得很熟，酣睡，
熟睡

★除 all night
外，all night long
也可表示“整晚”、
“整夜”。
★at dawn 黎明
at dusk/ at nightfall
傍晚

对话 实战演练



Mother: Stop playing games, Jim. It's time to sleep.

妈妈: 不要玩游戏了, 吉姆。该睡觉了。

Jim: I'm not sleepy now. Can I play for 30 more minutes?

吉姆: 我现在不困。我能再玩 30 分钟吗?

Mother: No, you can't. You have classes tomorrow.

妈妈: 不行, 你不能玩了。明天你还有课。

Jim: I know, but I can't fall asleep since I am not sleepy.

吉姆: 我知道, 但是我现在不困, 所以我也睡不着。

Mother: Go to lie on the bed and you will fall asleep soon.

妈妈: 去躺在床上, 你很快就能睡着。

Jim: All right. Let me finish the game.

吉姆: 好吧。让我玩完这个游戏。

Mother: No, go to bed now. It's bed time.

妈妈: 不行, 现在就去睡觉。现在是睡觉时间。

Jim: OK.

吉姆: 好的。

stop doing sth.
停止做某事
stop to do sth.
停下来去做某事

知识补充 加油站

A Joke about Sleep

An accountant had a hard time sleeping and went to see his doctor.

"Doctor, I just can't sleep at night."

"Have you tried counting sheep?"

"That's the problem! I made a mistake and spent three hours trying to find it."

一则关于睡觉的笑话

一位会计师晚上睡不好觉, 于是去看医生。

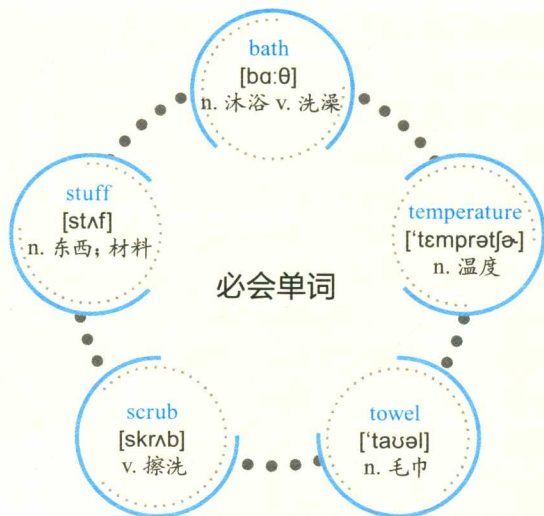
"医生, 我晚上睡不着觉。"

"你试过数羊的方法吗?"

"问题就在这儿! 我数错了, 花了 3 个小时才找出来哪儿错了。"

3 Taking a Bath 洗澡

思维导图：从学单词开始



句子步步为营

- 洗澡时间到了
- It's time for bath. 洗澡的时间到了。
 - I'd like to have a shower. 我想洗个澡。
- 洗澡前的准备工作
- My sister is scrubbing the bathtub. 我的姐姐正在刷澡盆。
 - The water feels just right. 水温正合适。
 - My mother is preparing water for me. 我的妈妈在为我准备洗澡水。
 - You need to check the water's temperature. 你需要试试水温。
 - Bring your washcloth, bath tub, clean clothes and towels. 拿过来你的洗澡小毛巾，澡盆，干净衣服和毛巾。
- 洗澡时
- Rub your feet. 搓搓你的脚丫。
 - Can you help me to rub my back please? 你能帮我搓搓背吗?
 - Isn't the water too cold? 水是不是太凉啊?