



方便实用的生活必备英语口语，不死磕语法也能轻松上手！
地道流行的英文表达，这些句子日常生活中就能用！

精选常用生活话题，细化分类方便练习！
模拟情境贴近日常，游刃有余掌握口语！
设置会话延伸学习，联动记忆简单高效！

一次学好 必备英语口语



收录六千相关场景相似例句，随时套用，想说就说！

林美吟 余苑莹 樊志虹 ◎ 著

1 会话主题丰富实用

包含自我表达、生活必备、旅游度假、社会资讯四个部分，涵盖了数千常用句型及相关知识点，让你在贴近生活的情境中练习，学好口语不迷茫！

2 会话学习举一反三

全书根据会话主题收录近 1800 个主句，由主句延伸记忆数个相关例句，既系统又有效率，多方面掌握日常会话！

3 实用知识贴心收录

部分句子后补充设置了相关高频易错易混淆知识点及英语国家生活小常识，让你更好地理解实用例句，运用得更得心应手！

4 音频教学循序渐进

内容配套的音频分为慢速和正常速，让读者先学会正确发音，再熟悉语速培养语感，遇到老外也能大胆开口说流利英语！



一扫就能听

方便实用的生活必备英语口语，不死磕语法也能轻松上手！
地道流行的英文表达，这些句子日常生活中就能用！

一次学好 必备 英语口语

林美吟 余苑莹 樊志虹 ◎ 著



收录大量相关场景相似例句，随时套用，想说就说！

图书在版编目 (CIP) 数据

一次学好必备英语口语 / 林美吟, 余苑莹, 樊志虹
著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.5
(易人外语)
ISBN 978-7-5537-8989-7

I. ①一… II. ①林… ②余… ③樊… 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(2018)第016428号

本书中文简体字版由捷径文化出版事业有限公司授权
凤凰含章文化传媒(天津)有限公司独家出版发行

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2017-564号

一次学好必备英语口语

著 者	林美吟 余苑莹 樊志虹
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	17.5
字 数	340 000
版 次	2018年5月第1版
印 次	2018年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8989-7
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



Part 1

自我表达无障碍

► Chapter 01 一天24小时

起床.....	9
早餐.....	9
着装.....	10
出门.....	11
结束一天的工作.....	12
晚间.....	13

► Chapter 02 外表描述

脸部五官.....	15
身体部位.....	16
身材体型.....	17
外貌.....	18
穿着服装.....	19
发型.....	20

► Chapter 03 内在表达

行为态度.....	22
性格.....	22
个性.....	23
习惯.....	24
特质.....	25
性别.....	26

► Chapter 04 亲子教养

生活作息.....	27
-----------	----

校园学习.....	28
常规礼仪.....	29
才艺学习.....	30
共读出游.....	31
沟通成长.....	32

► Chapter 05 兴趣爱好

阅读创作.....	34
音乐电影.....	35
居家布置.....	36
舞蹈户外.....	37
美食美酒.....	38
收藏.....	39

► Chapter 06 人际关系

家人.....	41
朋友.....	42
同学.....	43
同事.....	44
情人.....	45
网友.....	46

► Chapter 07 居家活动

客厅.....	48
厨房.....	49
卧室.....	49
浴室.....	50

餐厅.....	51
花园庭院.....	52

► Chapter 08 情绪表达

真心赞美.....	54
生气不满.....	55
万分感谢.....	56
表达歉意.....	57
由衷祝福.....	58
难过悲伤.....	59

► Chapter 09 喜怒哀乐

开心喜悦.....	61
幸福满足.....	62
尊敬骄傲.....	63
遗憾羡慕.....	64
担心害怕.....	65
各种情绪.....	66

► Chapter 10 婚丧喜庆

生日.....	68
恋爱.....	68
婚礼.....	69
纪念日.....	70
丧礼.....	71
其他事故.....	72

► Chapter 01 食

外出用餐·····	74
餐厅用餐·····	75
速食餐厅·····	76
用餐礼仪·····	77
结账抱怨·····	77
烹饪趣味·····	78

► Chapter 02 衣

新品上市·····	80
购物地点·····	81
挑选款式·····	82
询价议价·····	83
退换货·····	84
优惠券·····	85

► Chapter 03 住

家电家具·····	86
房屋修缮·····	87
环境清洁·····	88
社区环境·····	88
电话礼仪·····	89
房屋租售·····	90

► Chapter 04 行

自驾驾车·····	92
-----------	----

公共交通·····	93
指路问路·····	94
安全驾驶·····	95
维修保养·····	96
走路小心·····	97

► Chapter 05 学

升学考试·····	99
在职进修·····	100
认证鉴定·····	101
打工度假·····	102
电脑多媒体·····	103
网络·····	104

► Chapter 06 乐

节庆活动·····	106
娱乐爱好·····	107
室内活动·····	108
室外活动·····	109
宠物园艺·····	110
摄影艺术·····	111

► Chapter 07 学校生活

申请入学·····	112
课业讨论·····	113
社团联谊·····	114
打工求职·····	115

多元学习·····	116
毕业留学·····	117

► Chapter 08 交友爱情

招呼用语·····	119
互相了解·····	120
结伴出游·····	121
甜言蜜语·····	122
好聚好散·····	123
婚姻关系·····	124

► Chapter 09 社交沟通

表达情感·····	126
赞成反对·····	127
讨论建议·····	128
表示意见·····	129
提醒忠告·····	130
答应拒绝·····	131

► Chapter 10 职场生活

新同事、新环境·····	133
迟到请假·····	134
会议简报·····	134
日常业务·····	136
交涉协调·····	137
同事之间·····	138

► Chapter 01 旅游计划

讨论行程·····	141
-----------	-----

咨询旅行社·····	142
预订机票·····	143

护照签证·····	144
行前准备·····	145



打包行李····· 145

办理退税····· 165

► Chapter 02 启程

机场报到····· 147

在飞机上····· 148

降落入境····· 149

提领行李····· 150

货币兑换····· 151

市区接送····· 152

► Chapter 05 外出用餐

入乡随俗····· 167

预约餐馆····· 168

用餐中····· 169

用餐后····· 170

速食快餐····· 171

烹饪课程····· 172

► Chapter 03 生活体验

邮局银行····· 153

拨打电话····· 154

市场超市····· 155

游览购票····· 156

拍照留念····· 157

认识新朋友····· 158

► Chapter 06 灿烂夜生活

电影演唱会····· 174

精彩表演····· 175

酒吧夜店····· 176

欣赏夜景····· 177

自身安全····· 178

► Chapter 07 交通

公交车地铁····· 180

火车渡轮····· 181

国内航班····· 182

叫出租车····· 183

自行租车····· 184

事故处理····· 185

► Chapter 08 住宿

预订订房····· 187

柜台登记····· 188

饭店设施····· 189

客房服务····· 190

投诉····· 191

结账退房····· 192

► Chapter 09 紧急求助

身体不适····· 194

证件遗失····· 195

行程延误····· 196

迷路····· 197

意外事故····· 198

紧急状况····· 199

► Chapter 10 回国

机位确认····· 201

行李打包····· 202

免税商品····· 202

入境申报····· 204

突发状况····· 205

机场返家····· 206

► Chapter 04 逛街购物

询问议价····· 160

规格尺寸····· 161

包装送货····· 162

退换货品····· 163

采购纪念品····· 164

Part4

现代人一定要知道

► Chapter 01 数码生活

电脑资讯····· 209

数码摄影····· 210

音乐天地····· 211

智能手机····· 212

卫星导航····· 213

掌上游戏·····	215	欺诈拐骗·····	234	房产大亨·····	255
► Chapter 02 网络时代		► Chapter 05 大自然		► Chapter 08 体育运动	
智能上网·····	217	海洋游踪·····	236	篮球高手·····	257
即时通讯·····	217	山林之美·····	237	游泳健将·····	258
网络社群·····	218	日月星辰·····	238	强棒出击·····	259
网络交友·····	219	动物饲养·····	239	自行车旅行·····	260
网络购物·····	220	花草树木·····	240	乒乓球羽毛球·····	261
网络学习·····	221	地形景观·····	241	健身运动·····	262
► Chapter 03 天灾		► Chapter 06 环保		► Chapter 09 医疗保健	
地震惊魂·····	222	全球变暖·····	243	伤风感冒·····	264
水灾泛滥·····	223	公害污染·····	244	身体不适·····	265
风灾肆虐·····	224	资源回收·····	245	慢性疾病·····	266
大雪成灾·····	225	节能减排·····	246	手术住院·····	269
干旱酷暑·····	226	生态平衡·····	247	体检·····	270
火山景观·····	227	有机乐活·····	248	美容整形·····	271
► Chapter 04 人祸		► Chapter 07 投资理财		► Chapter 10 科学知识	
火灾酿祸·····	229	纵横股市·····	250	绿色建筑·····	272
车祸酒驾·····	230	基金高手·····	251	纳米技术·····	273
溺水自杀·····	231	外币黄金·····	252	生物科技·····	274
偷盗抢劫·····	232	储蓄保本·····	253	星际奥秘·····	275
斗殴绑架·····	233	保险规划·····	254	宇宙知识·····	276
				未来科技·····	277



最近跟几个老朋友吃饭，大家不约而同地谈到：“英语学了这么多年，最后还是都还给老师了。”大家七嘴八舌讨论着学习的方法，让我不禁想起很久以前的一位学生。这位学生年纪应该超过半百，也想在忙碌的生活之余提高自己的英语能力。当我与她沟通教材内容的时候，她问：“是不是应该找一本词典背，先增加词汇量，再强化会话能力呢？”我告诉她，背词典确实是一种学习英语的方法，但它不适用于每一位英语学习者。以这位学生的状况来说，积累大量的单词对于提升她的英语能力并没有即时的帮助。我判断她需要的，是在不同的场合中适时、适当地融入话题、表达看法、陈述意见或做出回应。在双方对于学习目标取得共识之后，我为她挑选的教材内容，都是以日常生活最常用的会话为主，辅以相关的词汇。课堂的练习，除了依据该主题做角色扮演以外，也做自由对话，从对话当中去发掘更多该主题可能运用到的单词和短语。在持之以恒的练习下，她对大部分的会话主题都能游刃有余，且能尝试主动表达自己的看法。

笔者认为，学习一门语言的最终目的，应该都是要拿来“沟通”的。因此在学习内容的挑选上，也要以“实用”为主。鉴于以上，笔者将本书分为四大部分：

Part 1 自我表达无障碍——以“我”为出发点，在不同时间、情境下，如何进行自我表达。

Part 2 生活中随时用得到——从“我”延伸到衣、食、住、行、学、乐等，如何适当地表达自己的想法及意见。

Part 3 旅游度假任你遨游——踏出国门后的各种需求应如何处理及紧急状况发生时的自救。

Part 4 现代人一定要知道——就算宅在家里，也应该要知道的重要话题。

在撰写本书的过程当中，我们不断地进行自我提醒：“要提供给读者一本平易近人又非常实用的书。”因此在本书中，找不到晦涩的语法结构，即使自认语法程度普通的读者，也非常容易上手；搭配的单词，也以最常使用的为主。于是“提供最常用到的句子”便成为本书的中心主旨。你常有想说却说不出来的英语句子吗？希望你能在本书中找到答案。

蔡志虹
大15虹



Part 1

自我表达无障碍

► Chapter 01 一天24小时

起床.....	9
早餐.....	9
着装.....	10
出门.....	11
结束一天的工作.....	12
晚间.....	13

► Chapter 02 外表描述

脸部五官.....	15
身体部位.....	16
身材体型.....	17
外貌.....	18
穿着服装.....	19
发型.....	20

► Chapter 03 内在表达

行为态度.....	22
性格.....	22
个性.....	23
习惯.....	24
特质.....	25
性别.....	26

► Chapter 04 亲子教养

生活作息.....	27
-----------	----

校园学习.....	28
常规礼仪.....	29
才艺学习.....	30
共读出游.....	31
沟通成长.....	32

► Chapter 05 兴趣爱好

阅读创作.....	34
音乐电影.....	35
居家布置.....	36
舞蹈户外.....	37
美食美酒.....	38
收藏.....	39

► Chapter 06 人际关系

家人.....	41
朋友.....	42
同学.....	43
同事.....	44
情人.....	45
网友.....	46

► Chapter 07 居家活动

客厅.....	48
厨房.....	49
卧室.....	49
浴室.....	50

餐厅.....	51
花园庭院.....	52

► Chapter 08 情绪表达

真心赞美.....	54
生气不满.....	55
万分感谢.....	56
表达歉意.....	57
由衷祝福.....	58
难过悲伤.....	59

► Chapter 09 喜怒哀乐

开心喜悦.....	61
幸福满足.....	62
尊敬骄傲.....	63
遗憾羡慕.....	64
担心害怕.....	65
各种情绪.....	66

► Chapter 10 婚丧喜庆

生日.....	68
恋爱.....	68
婚礼.....	69
纪念日.....	70
丧礼.....	71
其他事故.....	72

► Chapter 01 食

外出用餐·····	74
餐厅用餐·····	75
速食餐厅·····	76
用餐礼仪·····	77
结账抱怨·····	77
烹饪趣味·····	78

► Chapter 02 衣

新品上市·····	80
购物地点·····	81
挑选款式·····	82
询价议价·····	83
退换货·····	84
优惠券·····	85

► Chapter 03 住

家电家具·····	86
房屋修缮·····	87
环境清洁·····	88
社区环境·····	88
电话礼仪·····	89
房屋租售·····	90

► Chapter 04 行

自行车·····	92
----------	----

公共交通·····	93
指路问路·····	94
安全驾驶·····	95
维修保养·····	96
走路小心·····	97

► Chapter 05 学

升学考试·····	99
在职进修·····	100
认证鉴定·····	101
打工度假·····	102
电脑多媒体·····	103
网络·····	104

► Chapter 06 乐

节庆活动·····	106
娱乐爱好·····	107
室内活动·····	108
室外活动·····	109
宠物园艺·····	110
摄影艺术·····	111

► Chapter 07 学校生活

申请入学·····	112
课业讨论·····	113
社团联谊·····	114
打工求职·····	115

多元学习·····	116
-----------	-----

毕业留学·····	117
-----------	-----

► Chapter 08 交友爱情

招呼用语·····	119
互相了解·····	120
结伴出游·····	121
甜言蜜语·····	122
好聚好散·····	123
婚姻关系·····	124

► Chapter 09 社交沟通

表达情感·····	126
赞成反对·····	127
讨论建议·····	128
表示意见·····	129
提醒忠告·····	130
答应拒绝·····	131

► Chapter 10 职场生活

新同事、新环境·····	133
迟到请假·····	134
会议简报·····	134
日常业务·····	136
交涉协调·····	137
同事之间·····	138

► Chapter 01 旅游计划

讨论行程·····	141
-----------	-----

咨询旅行社·····	142
------------	-----

预订机票·····	143
-----------	-----

护照签证·····	144
-----------	-----

行前准备·····	145
-----------	-----



打包行李·····	145	办理退税·····	165
-----------	-----	-----------	-----

► Chapter 02 启程

机场报到·····	147
在飞机上·····	148
降落入境·····	149
提领行李·····	150
货币兑换·····	151
市区接送·····	152

► Chapter 03 生活体验

邮局银行·····	153
拨打电话·····	154
市场超市·····	155
游览购票·····	156
拍照留念·····	157
认识新朋友·····	158

► Chapter 04 逛街购物

询问议价·····	160
规格尺寸·····	161
包装送货·····	162
退换货品·····	163
采购纪念品·····	164

► Chapter 05 外出用餐

入乡随俗·····	167
预约餐馆·····	168
用餐中·····	169
用餐后·····	170
速食快餐·····	171
烹饪课程·····	172

► Chapter 06 灿烂夜生活

电影演唱会·····	174
精彩表演·····	175
酒吧夜店·····	176
欣赏夜景·····	177
自身安全·····	178

► Chapter 07 交通

公交车地铁·····	180
火车渡轮·····	181
国内航班·····	182
叫出租车·····	183
自行租车·····	184
事故处理·····	185

► Chapter 08 住宿

预订订房·····	187
柜台登记·····	188
饭店设施·····	189
客房服务·····	190
投诉·····	191
结账退房·····	192

► Chapter 09 紧急求助

身体不适·····	194
证件遗失·····	195
行程延误·····	196
迷路·····	197
意外事故·····	198
紧急状况·····	199

► Chapter 10 回国

机位确认·····	201
行李打包·····	202
免税商品·····	202
入境申报·····	204
突发状况·····	205
机场返家·····	206

Part4

现代人一定要知道

► Chapter 01 数码生活

电脑资讯·····	209
-----------	-----

数码摄影·····	210
音乐天地·····	211

智能手机·····	212
卫星导航·····	213

掌上游戏·····	215	欺诈拐骗·····	234	房产大亨·····	255
-----------	-----	-----------	-----	-----------	-----

► Chapter 02 网络时代

智能上网·····	217
即时通讯·····	217
网络社群·····	218
网络交友·····	219
网络购物·····	220
网络学习·····	221

► Chapter 03 天灾

地震惊魂·····	222
水灾泛滥·····	223
风灾肆虐·····	224
大雪成灾·····	225
干旱酷暑·····	226
火山景观·····	227

► Chapter 04 人祸

火灾酿祸·····	229
车祸酒驾·····	230
溺水自杀·····	231
偷盗抢劫·····	232
斗殴绑架·····	233

► Chapter 05 大自然

海洋游踪·····	236
山林之美·····	237
日月星辰·····	238
动物饲养·····	239
花草树木·····	240
地形景观·····	241

► Chapter 06 环保

全球变暖·····	243
公害污染·····	244
资源回收·····	245
节能减排·····	246
生态平衡·····	247
有机乐活·····	248

► Chapter 07 投资理财

纵横股市·····	250
基金高手·····	251
外币黄金·····	252
储蓄保本·····	253
保险规划·····	254

► Chapter 08 体育运动

篮球高手·····	257
游泳健将·····	258
强棒出击·····	259
自行车旅行·····	260
乒乓球羽毛球·····	261
健身运动·····	262

► Chapter 09 医疗保健

伤风感冒·····	264
身体不适·····	265
慢性疾病·····	266
手术住院·····	269
体检·····	270
美容整形·····	271

► Chapter 10 科学知识

绿色建筑·····	272
纳米技术·····	273
生物科技·····	274
星际奥秘·····	275
宇宙知识·····	276
未来科技·····	277

使用 说明

User's Guide

这一次，只学会话！

全书拥有 **4** 大主题分类、**40** 个临场模拟情境、

239 类会话主题设定、超过 **6 000** 个日常生活中方便又好用的实用短句！

1 最贴近生活的模拟情境，说英文如同说中文般自然流露。

全书共有40个临场模拟情境、239类会话主题设定，包含衣、食、住、行、学、乐各方面的生活短句。既然要学，就学每天一定要说的生活句子！

Part2

生活中随时用得到

► Chapter 01 食	公共交通	93	多元学习	116
外出用餐	指路问路	94	毕业留学	117
餐厅用餐	安全驾驶	95		
速食餐厅	维修保养	96	► Chapter 08 交友爱情	
用餐礼仪	走路小心	97	招呼用语	119

目录

使用说明..... 6

Part1

自我表达无障碍

► Chapter 01 一天24小时	校园学习	28	餐厅	51
起床	常规礼仪	29	花园庭院	52
早餐	才艺学习	30		
着装	共读出游	31	► Chapter 08 情绪表达	
出门	沟通成长	32	真心赞美	54
结束一天的工作			生气不满	55
晚间			万分感谢	56
			表达歉意	57
► Chapter 02 外表描述	阅读创作	34	由衷祝福	58
脸部五官	音乐电影	35	难过悲伤	59
身体部位	居家布置	36		
身材体型	舞蹈户外	37	► Chapter 09 喜怒哀乐	
外貌	美食美酒	38	开心喜悦	61
穿着服装	收藏	39	幸福满足	62
发型			尊敬称赞	63
► Chapter 03 内在表达			遗憾羡慕	64
行为态度	家人	41	担心害怕	65
性格	朋友	42	各种情绪	66
个性	同学	43		
习惯	同事	44	► Chapter 10 婚丧喜庆	
特质	情人	45	生日	68
性别	网友	46	恋爱	68
			婚礼	69
► Chapter 04 亲子教养	► Chapter 07 居家活动		纪念日	70
生活作息	客厅	48	丧礼	71
	厨房	49	其他事故	72
	卧室	49		
	浴室	50		

Part2

生活中随时用得到

► Chapter 01 食	公共交通	93	多元学习	116
外出用餐	指路问路	94	毕业留学	117
餐厅用餐	安全驾驶	95		
速食餐厅	维修保养	96	► Chapter 08 交友爱情	
用餐礼仪	走路小心	97	招呼用语	119
烹饪趣味	升学考试	99	互相了解	120
	在职进修	100	结伴出游	121
► Chapter 02 衣	认证鉴定	101	甜言蜜语	122
新品上市	打工度假	102	好感好歌	123
购物地点	电脑多媒体	103	婚姻关系	124
挑选款式	网络	104		
讨价还价			► Chapter 09 社交沟通	
退换货			表达情感	126
优惠券			赞成反对	127
			讨论建议	128
► Chapter 03 住			表示意见	129
家电家具	节庆活动	106	道歉告白	130
房屋修缮	娱乐爱好	107	答应拒绝	131
环境清洁	室内活动	108		
电话礼仪	户外活动	109	► Chapter 10 职场生活	
房屋租赁	摄影艺术	111	新同事、新环境	133
			迟到请假	134
► Chapter 04 行	► Chapter 07 学校生活		会议简报	134
自行车	课业讨论	113	日常业务	136
	社团联谊	114	交涉协调	137
	打工求职	115	同事之间	138

Part3

旅游度假任你遨游

► Chapter 01 旅游计划	咨询旅行社	142	护照签证	144
讨论行程	预订机票	143	行前准备	145

我的闹钟早上没有响。

My alarm clock didn't go off this morning.

- I don't think I heard my alarm clock go off. 我觉得我没有听到闹钟响。
- I forgot to set my alarm clock last night. 我昨晚忘记设置闹钟了。
- I need two alarm clocks to wake me up. 我需要两个闹钟来唤醒我。

2 会话学习再进化，延伸记忆相关例句，既系统又有效率！

学习会话时，是不是常常好不容易学会一句，想变化一下，换个说法就不会说了？作者为了帮助学习者更快学好英文，设定全书收录约 1 800 个主句，每个主句可延伸学习数个相关句子，学习完整又有效率。

001

3 遇到老外也不怕，大胆开口说！

中国人学习英语往往有种通病，明明英语程度不错，但是遇到外国人就会说不来，甚至不敢开口。本书听力由外教亲录，让读者学会自然流利的英文表达。

★起床★

我的闹钟早上没有响。

My alarm clock didn't go off this morning.

- I don't think I heard my alarm clock go off. 我觉得我没有听到闹钟响。
- I forgot to set my alarm clock last night. 我昨晚忘记设置闹钟了。
- I need two alarm clocks to wake me up. 我需要两个闹钟来唤醒我。

我昨天很晚才睡。

I went to bed very late last night.

- I stayed up late until 2 a.m. 我凌晨两点才睡。
- I had a late night. 我昨天很晚睡。
- I didn't fall asleep until dawn. 我直到黎明才睡着。
- * "didn't + 动词原形 + until + 时间"的意思是“直到某时才做某事”。

我需要一杯咖啡才能醒来。

I need a cup of coffee to wake up.

- Please give me a cup of morning coffee. 请给我一杯咖啡。
- I'm not awake until I've had my coffee. 我一定要喝了咖啡才会醒来。
- * 许多外国人早上起床一定要喝一杯咖啡，脑袋才会清醒过来，因此把早上的这杯咖啡称之为 morning coffee。

让我再睡五分钟。

Let me sleep for five more minutes.

- Give me another five minutes. 再给我五分钟。
- * Let 在本句中是“使役动词”。

起床！

Wake up!

- Wake up now or you'll be late. 现在马上起来，否则你会迟到。
- It's time to get up. 该起床了。
- * wake up 与 get up 均有“起床”的意思，wake up 较偏向“醒来”，get up 则偏向“从床上起来”的意思。
- * wake up 除了当做“起床、醒来”以外，还有提醒他人“开始警觉”的意思。

你为什么没有叫我起来？

Why didn't you wake me up?

- I'm late because you didn't wake me up on time. 我要迟到了，因为你没有准时叫我起床。
- You were supposed to wake me up at seven o'clock sharp. 你应该七点整叫我起床的。
- * sharp 的本意是“尖锐的、锋利的”，这里是“整点”的意思。

我六点就起床了。

I woke up at six o'clock.

- I like to get up early to smell the fresh air. 我喜欢早起呼吸新鲜空气。
- I got up earlier than usual this morning. 我今天比平常起得早。

★早餐★

你早餐想吃什么？

What do you want for breakfast?

- How about ham and eggs for breakfast? 早餐吃火腿和鸡蛋好吗？
- Do you want a peanut butter sandwich for breakfast? 你想要一份花生酱三明治当早餐吗？

001

002

9

音频形式：

英文发音（慢速）→ 英文发音（口语速度）

- 听【英文发音（慢速）】——教学版速度，可清楚听见短句每一个单词的发音，让学习者先学会自己开口正确说出该短句。
- 听【英文发音（口语速度）】——学会短句之后，再听一次外教对话时的口语速度，培养语感，熟悉外国人平常说话的语调及速度。

P art 1



自我表达无障碍

- ▶ Chapter 01 一天24小时
- ▶ Chapter 02 外表描述
- ▶ Chapter 03 内在表达
- ▶ Chapter 04 亲子教养
- ▶ Chapter 05 兴趣爱好
- ▶ Chapter 06 人际关系
- ▶ Chapter 07 居家活动
- ▶ Chapter 08 情绪表达
- ▶ Chapter 09 喜怒哀乐
- ▶ Chapter 10 婚丧喜庆

Chapter 01 一天24小时

★起床★

001

我的闹钟早上没有响。

My alarm clock didn't go off this morning.

- I don't think I heard my alarm clock go off. 我觉得我没有听到闹钟响。
- I forgot to set my alarm clock last night. 我昨晚忘记设置闹钟了。
- I need two alarm clocks to wake me up. 我需要两个闹钟来唤醒我。

我昨天很晚才睡。

I went to bed very late last night.

- I stayed up late until 2 a.m. 我凌晨两点才睡。
- I had a late night. 我昨天很晚睡。
- I didn't fall asleep until dawn. 我直到黎明才睡着。
- * “didn't + 动词原形 + until + 时间”的意思是“直到某时才做某事”。

我需要一杯咖啡才能醒来。

I need a cup of coffee to wake up.

- Please give me a cup of morning coffee. 请给我一杯咖啡。
- I'm not awake until I've had my coffee. 我一定要喝了咖啡才会醒来。
- * 许多外国人早上起床一定要喝一杯咖啡，脑袋才会清醒过来，因此把早上的这杯咖啡称之为 morning coffee。

让我再睡五分钟。

Let me sleep for five more minutes.

- Give me another five minutes. 再给我五分钟。
- * Let 在本句中是“使役动词”。

起床!

Wake up!

- Wake up now or you'll be late. 现在马上起来，否则你会迟到。
- It's time to get up. 该起床了。
- * wake up 与 get up 均有“起床”的意思，wake up 较偏向“醒来”，get up 则偏向“从床上起来”的意思。
- * wake up 除了当做“起床、醒来”以外，还有提醒他人“开始警觉”的意思。

你为什么没有叫我起来?

Why didn't you wake me up?

- I'm late because you didn't wake me up on time.
我要迟到了，因为你没有准时叫我起床。
- You were supposed to wake me up at seven o'clock sharp.
你应该七点整叫我起床的。
- * sharp 的本意是“尖锐的、锋利的”，这里是“整点”的意思。

我六点就起床了。

I woke up at six o'clock.

- I like to get up early to smell the fresh air. 我喜欢早起呼吸新鲜空气。
- I got up earlier than usual this morning. 我今天比平常起得早。

★早餐★

002

你早餐想吃什么?

What do you want for breakfast?

- How about ham and eggs for breakfast? 早餐吃火腿和鸡蛋好吗?
- Do you want a peanut butter sandwich for breakfast?
你想要一份花生酱三明治当早餐吗?

你的早餐在餐桌上。

Your breakfast is on the dining table.

- I made some cereal for breakfast. 我做了些麦片当早餐。
- Breakfast will be ready in three minutes. 早餐再过三分钟就准备好了。

我想吃面包加黄油当早餐。

I want to have some bread and butter for breakfast.

- Can I have something hot to drink? 我可以喝些热的东西吗?
 - Could you make me a cup of hot chocolate? 你可以帮我沏杯热巧克力吗?
 - Do we still have some orange juice in the fridge? 我们冰箱里还有橙汁吗?
- * 冰箱 fridge 是 refrigerator 的简称。

我的早报呢?

Where's my morning paper?

- * 相对应 morning paper 的是 evening paper “晚报”。

我没时间吃早餐了。

I don't have time for breakfast.

- I can only take a few bites before I run. 我只能吃几口就得出门了。
 - I have to skip breakfast. 我不吃早餐了。
 - I'll just have a cup of coffee. 我喝杯咖啡就好。
- * skip 有“略过”的意思，在这里表示“不吃早餐了”。

我喜欢吃中式早餐。

I like to have Chinese-style breakfast.

- American breakfast is my favorite. 美式早餐是我的最爱。
- * 美式早餐除了切片面包、牛角面包以外，还有培根、炒蛋等热食，以及咖啡、牛奶、果汁等选择。

我妻子每天帮我准备早餐。

My wife makes breakfast for me every day.

- We always have breakfast in a hurry. 我们总是匆忙地吃完早餐。
- I insist the kids to have breakfast before they go to school. 我坚持让孩子们上学前一定要吃早餐。
- Breakfast is the most important meal of the day. 早餐是一天中最重要的一餐。

我需要买早餐的玉米片了。

I need to buy cornflakes for breakfast.

- We have run out of cereal and milk. 我们已经没有麦片和牛奶了。
- Please buy some toast on your way home this evening. 今晚回家的时候请你买些烤面包。

★ 着装 ★

003

今天要穿什么呢?

What should I wear today?

- I don't know what to wear. 我不知道要穿什么。
 - I always spend a long time on deciding what to wear. 我总是花很长的时间来决定要穿什么衣服。
- * spend + 时间 + on + doing sth = 花时间做某事。

我找不到我的蓝色领带。

I can't find my blue tie.

- Do you know where my white shirt is? 你知道我的白衬衫在哪里吗?
- My black pants are not in the closet. 我的黑色长裤不在衣橱里。
- Where did you put my sweater? 你把我的毛衣放在哪里了?