

From Day to Night

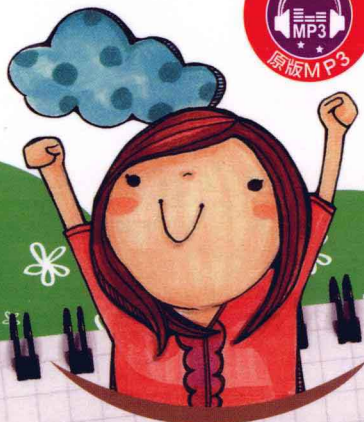
蔡咏琳 | 编著

从早到晚 都要用到的英语

老外天天这样说、这样用！



只要10天 搞定老外天天在用的
英语单词、语法、会话！



8小时睡觉 / 16小时学英语！

从早上睁开眼开始，到晚上睡觉前，随时都能用英语表达



Breathing

说英语就像呼吸一样自然

800句老外从早说到晚的会话，每天8个时段按部就班开口说



Brushing

一样轻松

的单词，每天8个时段依情境轻松背



Eating

学语法就像吃饭一样重要

500组老外从早用到晚的语法，每天8个时段渐进式理解吸收

Speaking



Vocabulary

Grammar



中国纺织出版社



Best Publishing



从早到晚 都要用到的英语

蔡咏琳 | 编著



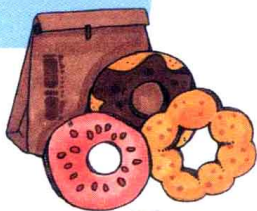
中国纺织出版社



使用说明 User's Guide

1 10大主题，10天学会

将老外最常用的生活会话归类为10大主题，并规划成10天的学习进度。跟着书中的主角一起度过这精彩的10天，你将发现自己的英语能力提高了很多。



Day1 喝咖啡



Day2 购物



Day3 当伴娘



Day4 相亲



Day5 约会



Day6 姐妹小聚



Day7 健身去



Day8 感冒了



Day9 宅在家



Day10 过生日

2 8时段会话学习

从早上7点开始，每两个小时学习10句会话。一天下来，80句会话都能朗朗上口。只要10天，就能轻松搞定800句常用会话。

3 8时段单词学习

学会会话的同时，别忘了掌握句中的关键词。书中每句会话下方都列出2~3个重点单词，清楚标注词性及中文解释。熟记并活用这些单词，英语能力将加倍提升。





4 8时段语法学习

根据每单元的情境会话，延伸补充数则相关语法说明。通过书中生动、有趣的句子，所有语法规则都变简单了。从此不用再死记硬背，自然而然学会英语语法。



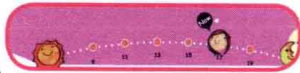
5 学习进度时间轴

利用“从早到晚学习进度时间轴”，掌握一整天的学习进度。提醒自己尽量按照进度学习，才能在10天之内达成目标。

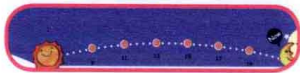
7:00 ~ 9:00



17:00 ~ 19:00



21:00 ~ 23:00



6 听MP3强化记忆

利用免费下载的原版MP3同步学习。听外籍老师朗读书中的会话，不但能学会最标准的美式发音，更有助于强化记忆，加深对句子的印象。



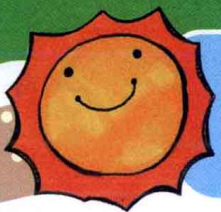
7 图像式联想学习

生动活泼的精美插图，能有效引发学习动力，且有助于创意联想。情境与图像的结合，让学习效率倍增。

8 8时段分色呈现

以8种颜色分别呈现8个时段的学习内容，清楚明了、便于阅读。





作者序 Preface



在美国定居后，我开始忙碌于教授中英语课程。由于全世界的中文使用频率日益增加，许多美国人逐渐认为，学习中文是刻不容缓的任务，美国政府更将中文归类为紧急需求的语言之列，由此可见，学习中文已成为美国的一种流行趋势，美国人学中文的需求更是急速增加。

教授中文课程的同时，我发现一个有趣的现象，也就是：**想要参加英语课程学习的学生人数不减反增**。许多人可能对此现象感到疑惑。能在美国生活的人，英语不是应该都很好吗？其实，我有许多学生都准备申请进入美国大学，但是他们大多都正在语言学校学习英语，其中也不乏在美国读大学的学生以及中国的研究生。

大家也许感到惊讶，在美国读大学的高材生怎么可能需要加强英语能力？事实上，这些学生几乎都是在中国出生长大的地道中国人，许多学生天资聪颖，学业成绩十分骄人，因此成功申请到美国深造的机会。然而，这些学生对他们专业领域的知识非常精通，但英语却不是他们拿手的科目。

同样地，许多中国的英语专业的大学毕业生，到国外念研究生，却无法融入当地生活。我曾经跟许多中国学生谈过，想了解他们认为自己英语能力无法进步的主要原因，以下是我整理后得到最常见的答案：

“只有教授问我问题时，我才会被逼着用英语回答。”

“我只有在和当地学生沟通交流时才讲英语，通常是讨论课业问题。”

“我的朋友大都是中国留学生。”

由此可见，中国学生学习英语的通病就是无法学以致用，或是对自己信心不足而不敢说出口。其实这些学生的英语能力都不错，他们平常读的都是深奥的专业知识教科书，大部分研究生懂的单词甚至比我还多。可惜的是，他们却无法真正融入美国生活。很多人向我坦承，即使受邀，他们还是不敢参加美国人举办的派对，也无法用完整的英语处理自己生活上的琐事，更不用说要使用英语付房租、付款、买电影票了。

正因为如此，我开始致力于教授日常生活真正会用到的英语。事实上，想要在国外生活或是以英语结交来自世界各地的朋友真的一点也不难，你不需要背太多的单词就可以自己打点一切，用英语逛街、约会、参加派对聚会、旅游、看医

老外天天这样说、这样用！

从早到晚都要用到的英语
From Day to Night



生、买屋租房、参加婚礼、去健身房等。

如果你的目的只是想到英语系国家旅游，每个人都可以使用简单的单词独自轻松购物或观光。但是，若你的目的是想融入当地生活、想真正提升英语能力，或是想加强与外国人沟通的能力，讲出像老外一般流利又地道的英语，唯一的方法就是**为自己打造一个能够随时接触英语的环境**。相信我，不需要出国留学，也能真正学好正统的英语；**不需要住在美国，也可以一天二十四小时以英语生活**。最有效率的方法，就是想象自己身处于一个没有人会讲中文的地方，试着用英语思考，并有效运用自己曾背过的单词，若碰到瓶颈，或遇到无法表达的想法以及情境时，再适当增加自己的单词量。

本书以**一天二十四小时都可以讲英语的概念**为主旨，以日常生活发生的大小事为主题，并将一天分成八个不同的时段，训练读者如何快速学会随时随地使用英语表达自己想法的能力，每句会话补充关键词解释、英语常用的词组搭配以及重要语法解析。但请记住，**虽然本书依照时间分类，每句英语会话却不只局限于该时段使用，只要简单替换句子中的关键词句，一天二十四小时，一星期七天，天天都可活用。**

给无法出国留学的你：

本书不只是教英语，也教读者该如何正确活用英语。赶快丢开手中的教科书吧！要记得：不管阅读多少教科书或背多少单词，若不懂得使用，就像空有一部百万名车，却不会开车一样，永远也无法抵达目的地哦！中国有许多学生梦想要有朝一日可以到国外留学，但在此，我还是要鼓励没有机会出国留学的中国人：千万不要灰心。事实证明，留学并不是唯一可以学好英语的方式，若用错方法，或缺乏坚定的意志力，学成回国后，依旧讲不出一口漂亮的英语。相反，**如果你真的用心，就算在中国自学，也绝对可以达到学好英语的目标。**

编者
2012年12月



作者序



目录 Contents



● 我的一天 My Daily Life	001
● 起床后要做的事 Before 07:00	002
● 睡觉前要做的事 After 23:00	003
Day 1 在咖啡厅待一整天 Lingering All Day at a Coffee Shop	
学习目标 点餐、搭讪、赞美、自我介绍	004
Day 2 决定当个购物狂 Confessions of a Shopaholic	
学习目标 买衣、买鞋、折扣、付款、退换货	038
Day 3 我是最美的伴娘 Maid of Honor Duties	
学习目标 化妆、发型、婚礼、喜宴	072
Day 4 今天是相亲日 Going on a Blind Date	
学习目标 安排见面时间地点、谈论家庭背景、谈论兴趣	106
Day 5 美好的约会 What a Wonderful Date	
学习目标 谈论约会、约会出游	140
Day 6 有朋自远方来 Hanging Out with Friends	
学习目标 问候、谈论发展	174
Day 7 户外健身计划 Workout Programs & Outdoor Activities	
学习目标 户外运动、骑自行车、打球、去健身房	208
Day 8 哈啾! 感冒了! Achoo! Bless you!	
学习目标 感冒、发烧、看医生	242
Day 9 周末宅在家 Staying Home All Day	
学习目标 做家务、居家生活	276
Day 10 难忘的生日 An Unforgettable Birthday Party	
学习目标 惊喜、派对、庆生	310
● 从早到晚精选会话 Day to Night	344

Sweet
Sweet!



我的每一天

My Daily Life



From Day
to Night



06:30

Brushing My Teeth

刷牙



15:00

Having a Conference Call

电话会议



07:00

Applying Makeup

化妆



17:00

Having Dinner

吃晚餐



09:00

Going to Work

去上班



19:00

Taking a Shower

洗澡



11:00

Having Lunch

吃午餐



21:00

Having a Facial

Mask 做面膜



13:00

Doing My Work

工作中



23:00

Going to Bed

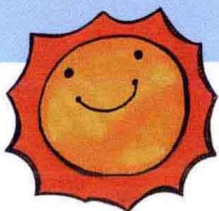
睡觉



What a beautiful
day!

Before 07:00

起床后要做的事



00-01

① I love the minty fresh feeling right after brushing my teeth.

我喜欢刷完牙后口齿薄荷清新的感觉。

★ **单词** minty **a** 有薄荷味的 / fresh **a** 新鲜的、清新的 / brush **v** 刷

★ **短语** “brush one's teeth” 的意思是“刷牙”。

② As long as I brush my teeth every morning, I should not have bad breath.

只要每天早上刷牙，我应该就不会有口臭。

★ **单词** breath **n** 呼吸、气息、呼气

★ **短语** “bad breath” 的意思则是“坏口气、口臭”。

③ I have sensitive skin. My skin is allergic to the new face wash.

我的皮肤很敏感。我的皮肤对新买的洗面奶过敏。

★ **单词** sensitive **a** 敏感的 / allergic **a** 过敏的

★ **短语** “face wash” 的意思是“洗面奶”。

④ My face broke out with acne after the facial I got last night.

昨晚做完面膜后，我的脸上突然长了很多粉刺。

★ **单词** acne **n** 痘痘、痤疮、粉刺 / facial **n** 脸部美容、做面膜

★ **短语** “break out” 的意思是“爆发、突然发生”。

⑤ I comb my hair and apply a natural-looking makeup.

我用梳子梳头发，然后化一个自然清爽的妆（裸妆）。

★ **单词** comb **v** 用梳子梳 / apply **v** 涂、敷 / makeup **n** 化妆、装扮、化妆品

★ **短语** “natural-looking” 的意思是“看起来很自然的”。

⑥ Before putting on my foundation, I apply toner and lotion to my face.

我上粉底前，会先在脸上涂抹化妆水和润肤露。

★ **单词** foundation **n** 粉底（液 / 霜） / toner **n** 化妆水 / lotion **n** 乳液

★ **短语** “put on...” 的意思是“在皮肤上涂抹……、穿上……”。



After 23:00

睡觉前要做的事



00-02

① Nothing is better than a hot bubble bath after a day of hard work. 辛苦工作一天后，没有什么比热呼呼的泡泡浴更棒的。

★ **单词** bubble **n** 水泡、气泡、泡状物 / bath **n** 泡澡、洗澡、沐浴

★ **短语** “bubble bath” 的意思是“泡泡浴”。

② I took a quick shower and made myself a grilled cheese sandwich. 我迅速地冲个澡，并给自己做了一个烤奶油三明治。

★ **单词** quick **a** 迅速的 / shower **n** 淋浴 / grilled **a** 烤的

★ **短语** “take a shower” 的意思是“淋浴”，“take a bath” 的意思则是“泡澡”。

③ I blow-dried my hair to create volume.

我用吹风机吹干头发，制造蓬松的效果。

★ **单词** create **v** 创造；造成 / volume **n** 体积

★ **短语** “blow-dry” 的意思是“（用吹风机）吹干头发、（把头发）吹干并吹出造型”。

④ Flossing between my teeth by using a zigzag motion is an effective way to keep my teeth and gums healthy.

以之字形的方法用牙线洁牙，这是我保持牙齿和牙龈健康最有效的方法。

★ **单词** floss **v** 用牙线洁牙 / zigzag **n a** 之字形（的）、Z字形（的） / motion **n** 动作、移动、运转 / effective **a** 有效的 / gum **n** 牙龈

★ **短语** “keep... healthy” 的意思是“保持……的健康、保持……的健全”。

⑤ Every night, I drink a cup of chamomile tea because it is great for reducing stress.

每天晚上我都会喝一杯洋甘菊茶，因为它能够有效缓解压力。

★ **单词** chamomile **n** 甘菊 / reduce **v** 减少、缩小、降低 / stress **n** 压力

★ **短语** “a cup of...” 的意思是“一杯……”。

⑥ Before going to bed, I listen to music while reading.

上床睡觉前，我一边听音乐，一边阅读。

★ **单词** listen **v** （专心）听 / while **conj** 当……的时候

★ **短语** “go to bed” 的意思是“（上床）睡觉”。

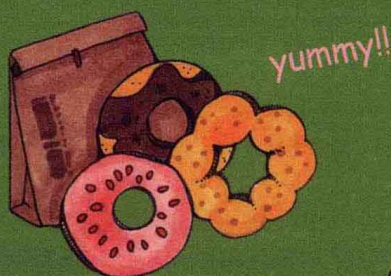
Day1

在咖啡厅待一整天

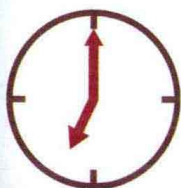
Lingering All Day at a Coffee Shop

学习目标

学会点餐、搭讪、赞美、自我介绍等英语会话及相关基础英语语法。



07:00



点餐

Ordering a Meal

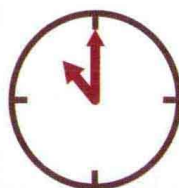
09:00



新朋友

Making Friends

11:00



看菜单

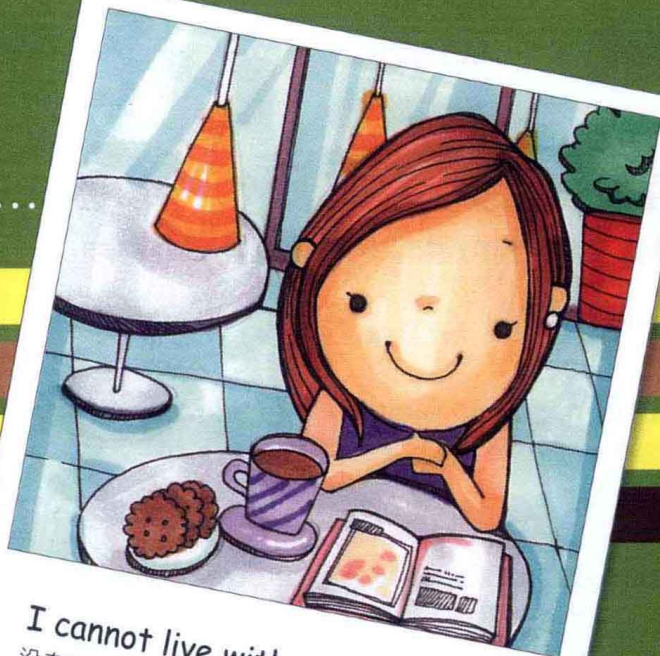
Checking Out Menus

13:00



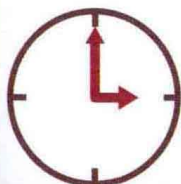
下午茶

Afternoon Tea



I cannot live without coffee.
 没有咖啡，我活不下去。

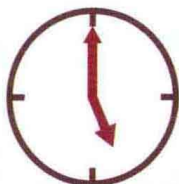
15:00



闲聊

Just Chatting

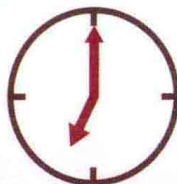
17:00



喝咖啡

Coffee Time

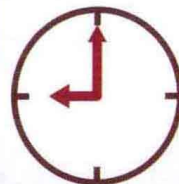
19:00



把握时间

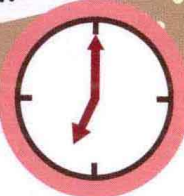
Seizing the Moment

21:00



外带

Food to Go



07:00~09:00

点餐 Ordering a Meal



01-01



From Day to Night~

《每天都要说的实用会话》 Daily Conversation

① I usually start my day with a cup of coffee.

我通常早上都要喝一杯咖啡。

★ 单词 start v 开始 / coffee n 咖啡

② Excuse me. Can I please have a large black coffee?

不好意思，请问我可以喝一大杯的黑咖啡吗？

★ 单词 large a 大(份)的 / black a 黑的



③ What is the strongest type of coffee here?

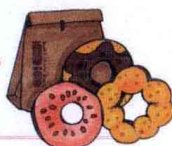
这里最浓的咖啡是哪一种？

★ 单词 strong a 强烈的、浓烈的 / type n 种类

④ Should I have a piece of cheesecake after my coffee? It looks delicious.

喝完咖啡后，我该来块奶酪蛋糕吗？它看起来非常美味。

★ 单词 piece n 一片 / delicious a 好吃的、美味的、可口的



⑤ I really enjoy eating the fresh hand-made cookies.

我真的很享受吃这些新鲜的手工饼干。

★ 单词 enjoy v 享受 / fresh a 新鲜的



“enjoy”若后面要接动词，要使用动名词“V-ing”的形式；也可直接接名词。

⑥ What cup size coffee would you like? We have small, medium and large.

你的咖啡要多大杯的？我们有小杯、中杯和大杯。

★ **单词** size **n** 尺寸 / medium **a n** 中间（的）

⑦ I'd like to have a medium iced latte with foam, please.

我想点一杯有奶泡的中杯冰拿铁，麻烦你。

★ **单词** iced **a** 冰的 / latte **n** 拿铁 / foam **n** 泡沫

⑧ I'd rather have some juice because caffeine might do harm to the body.

我宁愿喝一些果汁，因为咖啡因对身体有害。

★ **单词** juice **n** 果汁 / caffeine **n** 咖啡因 / harm **v n** 伤害

 “would rather” 表示“宁愿、宁可”，若要表示更强烈的语气，则可以在两个词中间添加“much”，形成“would much rather”的强调语气。

⑨ Why don't you try our decaf coffee?

何不试试我们的低咖啡因咖啡呢？

★ **单词** decaf **a** 低咖啡因的（此单词为decaffeinated的缩写）、无咖啡因的

⑩ Are you interested in trying our special of the day?

你有兴趣试试我们今天的招牌（咖啡）吗？

★ **单词** interested **a** 有兴趣的 / special **n** 特色、特色菜、招牌菜

Are you interested in trying our special of the day?





☆ 表示饮料数量的量词 **a cup of coffee** 一杯咖啡

“coffee”这个单词是不可数名词，因此当我们要计算咖啡的数量时，一定要记得使用与介词搭配的量词，例如：**a cup of**（一杯，通常指马克杯）、**a glass of**（一杯，通常指玻璃杯）、**a bottle of**（一瓶）等。而大部分的液体在英语中都属于不可数名词，如：**milk**（牛奶）、**wine**（葡萄酒）、**coke**（可乐）、**tea**（茶）、**water**（水）等。因此，若要形容一杯红酒，则要说“**a glass of red wine**”。

☆ 点餐的句型怎么说 **Can I (please) have... 我可以点……**

中文点菜时，我们常会说“我想点……”，但若将中文直译成英语“**I want to order...**”，则会显得不够地道，最正确的说法应该是“**Can I (please) have + 想买物品**”，例如：**Can I (please) have a small fries?**（我可以点一份小份薯条吗？）此外，“**black coffee**”在此表示“不加糖也不加牛奶的黑咖啡”。

☆ 形容词的最高级

the strongest type of coffee 最浓的咖啡

英语中的形容词最高级要如何表示呢？以下为形容词最高级的四种不同分法：①单音节和部分双音节形容词在原级之后加“**est**”，最高级前要加“**the**”，例如：**the smartest**（最聪明的）、**the tallest**（最高的）、**the narrowest**（最狭窄的）。②重读闭音节形容词要先重复字尾，在原级之后加“**est**”，最高级前要加“**the**”，例如：**the hottest**（最热的）、**the biggest**（最大的）、**the fattest**（最胖的）。③形容词词尾以“**y**”结尾，先去**y**然后在原级之后加“**iest**”，最高级前要加“**the**”，例如：**the happiest**（最开心的）、**the busiest**（最忙的）、**the craziest**（最疯狂的）。④多音节形容词，加“**most**”变成最高级，最高级前要加“**the**”，例如：**the most popular**（最受欢迎的）、**the most famous**（最有名的）、**the most romantic**（最浪漫的）。



☆ 食物的量词怎么用 a piece of cake 一块蛋糕

通常咖啡店卖的蛋糕都是切好一块一块的，因此若要形容一块蛋糕，可以说“a piece of cake”，若要形容一块披萨，则是“a slice of pizza”。

☆ 各种物品间的连词

small, medium and large 小杯、中杯和大杯

英语中，若要描述的事物不止一样，就需要介词“and”或“or”；若要描述的事物刚好两种，则连词必须放在两种物品之间，例如“A and B”；但若若要描述的事物超过两种，每种物品则必须由逗号分开，而在最后一种物品前才需要加上连词“and”或“or”。如：“A, B and C”。此外，“cup size”的意思就是指杯子的大小。现在咖啡店供应的杯子尺寸都不相同，因此在点咖啡时，可以事先问清楚。

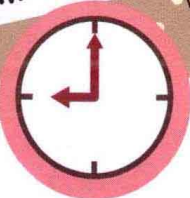
☆ 表示“为何不试试？”的句型

Why don't you try our coffee? 为何不试试我们的咖啡？

“why don't”和“why doesn't”为建议用法，通常不是真的想问他人原因，而是“建议他人做某事”时常用的句型，例如：Why don't we go to the movies tonight?（我们为何不今晚去看电影呢？）或是：Why doesn't he tell his parents the truth?（他为何不告诉父母事情的真相呢？）



time clock



09:00 - 11:00

新朋友 Making Friends



01-02



From Day to Night~

〈每天都要说的实用会话〉 Daily Conversation

① Excuse me. Is this seat taken?

抱歉打扰一下，这个位置有人坐了吗？

★ 单词 seat **n** 位置 / taken **v** (take的过去分词) 占用、使用



② You are welcome to join me if you want.

如果你想的话，你可以跟我坐在一起。

★ 单词 welcome **a** 受欢迎的 / join **v** 加入

③ Wow! What did you order? Your coffee smells better than mine. 哇！你点了什么？你的咖啡闻起来比我的香。

★ 单词 order **v** 订购、点餐 / better **a** 较佳的、更好的



“better than...” 表示“比……更好”。例如：Your dress looks better than mine. (你的连衣裙比我的好看。)

④ You look so familiar. Did I see you somewhere before?

你看起来好面熟。我是不是在哪里见过你？

★ 单词 familiar **a** 面熟的、熟悉的

⑤ I love your black dress. It looks amazing on you.

我喜欢你的黑色连衣裙。你穿起来非常好看。

★ 单词 dress **n** 连衣裙 / amazing **a** 惊人的、令人吃惊的