

日本最畅销的英语日记书！

# 真弓老师 英语日记课

## Easy English Diary

石原真弓(日)/著 陈辛儿/译

从语法到疑难点，英语日记写作便利手册！



石原真弓，  
英语学习畅销作家、  
英语学习指导专家。

涵盖28个  
日常生活  
主题

308句实用  
例句和1146条  
高频词汇

轻松写出  
你想要的  
句子

石原真弓老师对你说

每天即使只写一句话，你  
的英语写作和会话能力都会有  
惊人的进步！

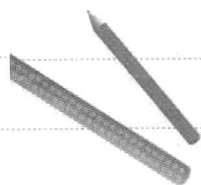


外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

# 真弓老师 英语日记课

Easy English Diary

石原真弓(日)/著 陈平儿/译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

真弓老师英语日记课 / (日)石原真弓著; 陈辛儿译. — 北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-07577-8

I. ①真… II. ①石… ②陈… III. ①英语—日记—写作 IV. ①H315

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 056335 号

著作权合同登记图字: 01-2012-5331 原出版者书号: ISBN 978-4-05-605883-3

Diary Tsuki Yasashii Eigonikki

© Mayumi Ishihara / Gakken Education Publishing Co., Ltd. 2010

First published in Japan 2010 by Gakken Education Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Education Publishing Co., Ltd. through EYA Beijing Representative Office

选题策划: 邵东叶俭

特约编辑: 赵勉

装帧设计: 红十月设计室

责任编辑: 李媛

印刷监制: 冯浩

## 真弓老师英语日记课

作者: (日)石原真弓

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地址: 北京市西城区百万庄大街 24 号

网址: <http://www.flp.com.cn>

电话: 008610-68320579 (总编室)

008610-68995852 (发行部)

制版: 上海永正彩色分色制版有限公司

印制: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

经销: 新华书店 / 外文书店

开本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印张: 5

版次: 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-119-07577-8

定价: 18.00 元 (平装)

邮政编码: 100037

电子邮箱: [flp@cipg.org.cn](mailto:flp@cipg.org.cn)

008610-68995964/68995883 (编辑部)

008610-68996183 (投稿电话)

字数: 130 千字

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995852)

# 不用勉强就能坚持记英语日记

## 这次英语能力一定能提高！

### 要点 1

**因为你写了，  
所以会在脑子里  
留下印象！**

因为你实际动手写了，  
英语就会在你脑子里  
留下深深的印象。

### 要点 2

**每天只写一句话  
也可以！**

没必要长篇大论。简短的  
日记只要坚持下去，你就  
一定能习惯用英语表达了。

### 要点 3

**写简单的英语就行！**

即使简单的英语，只要写了，  
就能提高你组织英语句子的  
能力。

### 要点 4

**能提高你的会话能力！**

记日记会使你掌握日常英语的  
句子结构和表达方式，你的口语  
能力自然就提高了。



**现在就开始  
来记英语日  
记吧！**

# CONTEN

## 目录

3. 不用勉强就能坚持记英语日记，这次英语能力一定能提高！
10. 石原真弓老师对你说：即使每天只写一句话，你的英语能力也会有惊人的进步！
12. 采访录：我们在记英语日记，好开心！
14. 如何使用本书及其要点
18. 如何有效利用《真弓特制日记本》
20. 记英语日记前希望你知道的四个要点

**Part 1** 这部分全部是日常生活中常用到的单词和词组！

## 各种不同的主题

### 日记里可以用到的词汇集锦

|    |        |                                         |                                                                                                  |
|----|--------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | 天气     | 今天下了一天的雨。<br>今天早晨稍微有点儿冷。                | It rained all day.<br>It was a little cold this morning.                                         |
| 27 | 心情     | 我困了。<br>我想去买东西。                         | I'm sleepy.<br>I feel like going shopping.                                                       |
| 30 | 健康状况   | 头疼。<br>腰疼。                              | I have a headache.<br>My lower back hurts.                                                       |
| 33 | 想做的事   | 我想一个人独立生活。<br>如果能去冲绳玩就好了。               | I want to live alone.<br>I hope to go to Okinawa.                                                |
| 36 | 外出 (1) | 我去了雅子的家。<br>我带启太去了学校。<br>铃木先生带我去看了焰火表演。 | I went to Masako's house.<br>I took Keita to school.<br>Mr. Suzuki took me to a fire-works show. |

|    |           |                                              |                                                                                                         |
|----|-----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | 外出 (2)    | 我坐火车去了涉谷。<br>(车里) 很拥挤。                       | I took a train to Shibuya.<br>It was crowded.                                                           |
| 42 | 买东西       | 我在 ABC 百货公司买了件衬衣。<br>我花了 5000 日元。            | I bought a shirt at ABC Department Store.<br>It was 5,000 yen.                                          |
| 45 | 看到的・读到的   | 我去电影院看了《阿凡达》。<br>我在杂志上读到了宫崎骏的答记者问。           | I saw <i>Avatar</i> at the theater.<br>I read Hayao Miyazaki's interview in a magazine.                 |
| 48 | 吃了・喝了     | 我午饭吃了三明治，喝了咖啡。<br>很好吃。                       | I had a sandwich and some coffee for lunch.<br>It was good.                                             |
| 51 | 做菜        | 我做了汉堡。<br>我烧了饭。                              | I made hamburger steak.<br>I cooked some rice.                                                          |
| 54 | 做家务       | 我洗了碗。<br>妈妈做饭时我帮忙打下手。                        | I did the dishes.<br>I helped my mother with the cooking.                                               |
| 57 | 兴趣爱好・业余时间 | 我修整了盆栽。<br>今天我去上英语课了。                        | I took care of my bonsai trees.<br>I had my English lesson today.                                       |
| 60 | 体育运动      | 我下班后打了网球。<br>我和朋友一起去露营了。<br>我今天早晨跑步跑了 30 分钟。 | I played tennis after work.<br>I went camping with my friends.<br>I jogged for 30 minutes this morning. |
| 63 | 工作        | 我明天要在会上做陈述发言。                                | I'm going to make a presentation tomorrow.                                                              |

|    |            |                             |                                                  |
|----|------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
|    |            | 我必须为会议准备一份报告书。              | I have to write a report for the meeting.        |
|    |            | 明天上午我要和客户见面。                | I'm supposed to meet my client tomorrow morning. |
| 66 | 有关钱        | 我在 ATM (自动取款机) 上取了 8000 日元。 | I withdrew 8,000 yen from an ATM.                |
|    |            | 我支付了 5000 日元。               | I paid 5,000 yen.                                |
| 69 | 节日和庆祝活动    | 今天是立春。                      | Today was Setsubun.                              |
|    |            | 今天我们为智志向举行了生日庆祝会。           | We had Satoshi's birthday party today.           |
| 72 | 惊讶和其他强烈的感情 | 太幸运了！                       | How lucky!                                       |
|    |            | 他真是个好人啊！                    | What a nice person!                              |
| 75 | 推测和预感      | 我觉得他累了。                     | I think he was tired.                            |
|    |            | 我感觉他会成功的。                   | I have a feeling that he'll be successful.       |
| 78 | 计划         | 我要买房子。                      | I'm planning to buy a house.                     |
|    |            | 明年夏天我想去欧洲。                  | I'm thinking about going to Europe next summer.  |
| 81 | 期待         | 我都等不及想要和孙子们见面了。             | I can't wait to see my grandchildren.            |
|    |            | 我都等不及想看尼古拉斯·凯奇的新电影了。        | I can't wait for Nicolas Cage's new movie.       |
|    |            | 我非常期待去京都旅行。                 | I'm looking forward to our trip to Kyoto.        |
| 84 | 偶然冒出来的小主意  | 明天下午我想去图书馆。                 | I'll go to the library tomorrow afternoon.       |
|    |            | 也许我该去看下牙医。                  | Maybe I should go to the dentist.                |
| 87 | 决心         | 明年我一定要去美国！                  | I will go to America next year!                  |

|     |              |                                                   |                                                                                                                       |
|-----|--------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |              | 我绝对不能原谅他！<br>我决定今年一定要和他结婚。                        | I will never forgive him!<br>I've decided to marry him this year.                                                     |
| 90  | 确信的事         | 无疑我一定能够做好。<br>他肯定是她的丈夫。                           | I'm sure I'll do well.<br>He must be her husband.                                                                     |
| 93  | 担心的事         | 要开说明会我感到很紧张。<br>我很担心明天的天气。<br>我担心她生我气了。           | I'm nervous about the presentation.<br>I'm worried about the weather tomorrow.<br>I'm worried that she's angry at me. |
| 96  | 感到疑问、不可思议的事  | 我想知道她是不是喜欢吃寿司。<br>我想知道他们为什么分手。<br>我不明白体重怎么就降不下来呢。 | I wonder if she likes sushi.<br>I wonder why they broke up.<br>I don't know why I can't lose weight.                  |
| 99  | 假如发生了这样的事(1) | 如果明天下雨的话，我就在家里待一天。<br>如果太贵的话我就不打算买了。              | If it rains tomorrow, I'll stay at home all day.<br>If it's too expensive, I won't buy it.                            |
| 102 | 假如发生了这样的事(2) | 我要是能参加聚会就好了。                                      | I wish I could join the party.                                                                                        |
| 105 | 后悔的事         | 我昨晚要是学习就好了。<br>我不应该对他说谎的。                         | I should've studied last night.<br>I shouldn't have lied to him.                                                      |

## 108 Mayumi's Column

同时用英语记“日记”和“手账”效果更佳！

**Part 2** 为了愉快地记日记这里有很多好点子！

## 从语法到疑难点 英语日记便利手册

110 为了让表现力更加丰富

让记英语日记变得更加愉快的语法和句子结构

110 语法① 名词复数形式的构成

111 语法② 冠词“a、an、the”的基本规则

113 语法③ 动词变化形式的构成

115 语法④ 各种各样的介词

120 语法⑤ 容易搞错的连词

121 语法⑥ 能将句子更好地连接起来的词汇

121 句子结构① 表示“为了～”的“to～”

122 句子结构② “to～”的各种各样的用法

124 句子结构③ 表示“太～而不能……”的“too～to...”

125 句子结构④ 表示“比想象中的～”的“... was～than I thought”

125 句子结构⑤ 表示“没想象中的～”的“... wasn't as～as I thought”

126 句子结构⑥ 表示“最～”的“the + 形容词最高级”

127 句子结构⑦ 表示“差点儿就要～了”的“I almost～”

128 句子结构⑧ 表示“时隔～第一次”的“for the first time in～”

128 句子结构⑨ 表示“曾做过～”的“I have～”

129 句子结构⑩ 表示补充信息的“～, which is...”

130 句子结构⑪ 表示“偶然做了～”的“I happened to～”

131 句子结构⑫ 表示“结果～了”的“I ended up～ing”

132 更愉快地写日记的简单诀窍

- 135 写给想学到更多的人  
教你使用词典的小窍门
- 146 真弓老师回答你的疑问！  
英语日记疑难解答 **Q&A**
- 154 后记
- 155 附录  
《真弓特制日记本》摘页

石原真弓老师对你说：

# 每天即使只写一句话 你的英语能力也会有惊人的进步！

石原真弓老师从美国留学开始到此后的 18 年间，始终持续不断地在记英语日记。我们问了她其中的乐趣以及她是如何通过日记提高英语能力的。

## 即使没有人给你批改，你的 表达能力也一定能得到提高。

虽然现在我是英语教师，写有关学习英语的书，但是其实我对英语开始感兴趣还是比较晚的。契机是在上高中二年级的时候我遇到了一位英语老师，他是日本人，但他说的英语简直就像英语国家出身的人那么漂亮。我被老师一口如此优美的英语深深感动了。从此以后我就开始觉得英语学习原来是那么有意思的一件事情。“高中毕业后一定要去美国留学”的想法也越来越强烈了，接着我就决定去科罗拉多州丹佛的社区大学（短期大学）。当时我周围的人对我的这个想法颇为担心。

去美国的前一天，我父亲的一个朋友送给了我一本《五年连用日记本》。“反正是要写日记还不如用英语写呢”，这个想法是我开始记英语日记的契机。当时我的英语能力出奇的差，即使写很短的英语也要煞费苦心。

每天我不断翻阅着词典，用 15 分钟或者 30 分钟时间冥思苦想。现在回过头来看这些日记，还会发现很多错误令我不禁哑然失笑。

可是开始记英语日记后不久，我发现自己对英语的意识发生了变化。我开始会问自己“这个英语怎么说”，然后会去查词典。在和英语国家的人说话时，他们有什么很有意思的表达我就会随手记下来，然后写日记的时候用到它们。这么一来，虽然日记并没有人给我批改，但是我的表达能力却有了确确实实的提高。刚去留学的时候感到口语很吃力，但是大概也是写英语日记的效果吧，渐渐地上课我也能跟上了。

## 即使不能每天坚持，只要抄 写例句也 OK。

英语日记最大的好处就是不管你的英语水平如何，谁都可以立刻开始。只要使用一个自己知道的词汇，写一句简单的句子，就是一篇很了不

请大家也一定试着  
愉快地记日记吧！



### 石原真弓

一位写有关如何学习英语的作家。高中毕业后留学美国。在科罗拉多州学习英语、秘书、经营学等等后从事口语翻译工作。回国后一边在学校、企业教授英语，一边从事写书撰稿、演讲等活动。所著的《试着用英语写日记》一书成为畅销书，此后还著有《第一本英语手账练习册》等多本。

起的日记了。对于那些“根本就不知道写什么才好”的人，只要把本书的例句抄写一下就可以了。没有时间的时候就不写，隔个两三天集中起来写一篇也成。如此轻松的话，我觉得即使那些学英语总是三天打渔两天晒网的人也能坚持下来了吧？

本书的前半部分按诸如“情绪”、“爱好”、“运动”等等不同主题介绍了很多可用在日记里的词汇，为了让大家毫无负担地就可以坚持记日记，我收集了一些大家也许会用得着的词语。后半部分是大家不怎么有信心使用的一些语法，比如“冠词”，还有“过去式的构成”等等。还有在想写一些更加复杂一点儿的句子时可以用来参考的句子结构，还有解答各种疑问的 Q&A。最后希望大家一定要根据我特别设计的日记本样式，自己动手做一个日记本，并马上开始记一年日记吧。相信大家一定会对自己英语的进步感到惊讶的。朋友们，一年以后一个崭新的你一定会出现！我为你加油！

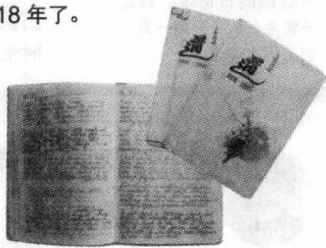
### 我有问题要问真弓老师

#### 我是这么写日记的！

##### Q1

老师用的是什么样的日记本？

留学前一天收到的礼物《五年连用日记本》，这种日记本我已经一直用了18年了。



##### Q2

每天写日记的时间是多少？

现在用1~2分钟。但刚开始写的时候得花15~30分钟。

##### Q3

你有哪天不写日记的吗？

有。我每天在睡觉前写日记，但在累了或者工作很忙的时候也不勉强自己，然后改天一起集中起来写一篇。

# 我们在记英语日记，好开心！

我采访了那些已经在开开心心记日记的人，  
问了他们最初写日记的契机。



井筒俊充 先生  
公司职员  
英语学习 5 年



井筒俊充先生的笔记本

他用一本设计简洁的米色封面的笔记本。日记不管多长，每天用一页，留有很多空余。

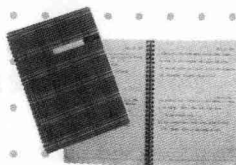
## 轻轻松松，不勉强自己！

中学时代起英语就是我很不在行的一门科目。但五年前在同事的劝说下，我去了一家英语口语教室开始学习英语。一年后开始写日记，那时一味以为“每天都必须记”，因此反而立刻就挫败了。停了一段时间后，2年前又决定重新开始记日记。现在在记日记这件事上我不再那么较劲了，而是尽量轻轻松松，不勉强自己。

记日记的时间每天 20 分钟左右。主要围绕每天快乐开心的事来记。不知道是不是因为记日记使我的英语表达能力有了提高的缘故，总之我发现自己对开口说英语也比较习惯起来。今年去越南出差，买东西时也能用英语讨价还价了，我感到很高兴。



月沼美和子 女士  
主妇  
英语学习 10 年



月沼女士的笔记本

她用一本螺旋式装订本作为日记本。大致每一页记两天的日记。每行之间都空一行。留下充分的空余。

## 记英语日记使会话能力得到了提高

很早就有“退休后去学英语”的打算，因此退休后，大约 10 年前我就开始学习英语了。过不了多久就看到了石原真弓老师写的书，于是我也开始记日记了。此后每年新年我都要下定决心对自己说“今年我一定要每天记日记”，可是却从来没有做到过（笑）。不过也许正是因为这样写写停停，才使我持续不断地长期坚持了下来吧。最近自己在写日记的时候就会有这样的疑问“这样的表达可能不对吧”，我自己就会发现错误了。

在我坚持记日记的过程中，我发现自己开始习惯用英语说话了。一次我去美国参观地方橄榄球队的训练，居然能主动用英语和队员们聊天，还和其中的人交了朋友呢。

# y is fun!



伊藤惠子 女士  
主妇  
英语学习 12 年



伊藤女士的日记本

和石原真弓老师一样，我使用的是可以连用五年的日记本。我总是用 5 分钟迅速写完，忙的时候就不写，不会勉强自己。或许这正是我能坚持写日记的秘诀呢。

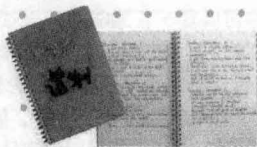
## 只用五分钟迅速写完

大约 8 年前我开始记英语日记。一开始我一边拼命翻词典一边写。一篇五行字左右的英语要写 20 到 30 分钟。此后一直断断续续地坚持着记日记。后来我开始习惯了日常英语的表达，翻词典的次数也减少了。现在写一篇简短的日记只需要 5 分钟左右就写好了。还有对英语课上老师说得有意思的英语表达我也会积极地在日记中加以运用。

口语能力也得到了提高。几年前一位韩国人来到了我们这里，我和她用英语进行了交流。此后我就和她用电话、电子邮件等方式开始了相互交流。几个月前，在这位朋友的帮助下，我从韩国进口了服装做起了时装买卖的生意。没想到英语学习拓宽了我的世界。我心里充满了感激。



大谷雪子 女士  
牙科助手  
英语学习 6 年



大谷雪子的日记本

她把以前的笔记本贴上猫猫啦还有文字等的贴纸。这样一来每次翻开日记本都感到很愉快。

## 希望能按自己的节奏长期坚持下去

自学生时代起就最讨厌英语了。7 年前我们家接待了一位寄住在我们家的外国留学生，这是一个契机，使我决心开始学习英语了。最初我的水平连 be 动词都得重新去理解，但后来我开始渐渐地了解了英语，学习也变得轻松愉快起来。

大约 3 年半前我开始记英语日记。在“记日记就必须每天记”的压力下，还有对自己的英语是否真的有了提高的不安心情下，中途停顿了好几次。可是自己依然想学英语的想法却越来越强烈，现在我就希望“能按自己的节奏长期坚持下去”。去年年底开始我很高兴地使用起英语版的《日历记事本》。记事本是每天必用的，因此自然而然就能坚持记日记了。



《真弓老师英语日记课》里充满了思维火花！

## 如何使用本书及其要点

本书除了大量有用的单词、词组之外，还有很多可以让你愉快地坚持记日记的思维火花。无论是第一次记英语日记的人，还是希望能更好、更愉快地记英语日记的人在书中都能找到令人满意的内容。

# How to use this book

## Part 1

### 按不同主题：

### 日记中可使用的单词集

每个主题用三页，总共收集有 28 个主题。

#### 心情

如果觉得如何表达各种心情的话，日记的内容就会一下子丰富起来。把你平时体验到的情感及时在日记记录下来吧。



#### 你这么写试试看

1. 我困了。  
I'm sleepy.
2. 我想去买东西。  
I feel like going shopping.

#### 【解说】

例句中的 I'm ~ 是表达心情的基本句型。I'm 是 I am 的缩写。在 I'm 后面加 sleepy (困) 、embarrassed (害羞) 等词或 I'm sleepy (embarrassed) 等词就能组成完整的句子。如果想表达过去的情感可以用 I was 来代替 I'm。

例句 2 中的 I feel like ~ ing

是表达“想干什么”的心情的句型。like 后面 go out (出去) 、drink (喝酒) 等动词的 -ing 形式，都用 I feel like going out (drinking) 来表达“想出去”、“想喝酒”的心情。如果想表达过去的情感可以将 feel 改成过去式 felt。改成 I felt like ~ ing 的句式就 OK 了。

※ feel like ~ ing 形式可以参考 p. 113。

## 1 在“你这么写试试看”栏目中，你可以看到英语句子的表达及其译文，还有一些说明。

首先，你可以看一下“你这么写试试看”中的英语及其译文，以及解说。英语句子中梅红色的部分是句子的基本结构；加下划线的部分可以用第 2 部分“可替换的词汇”中的相应词汇来替换。※ 没有加下划线的黑色词汇是可以根据不同情况加以替换或者省略，然后写出你自己想写的句子。

## 2 在“可替换的词汇”中搜寻你想要的词汇。

“可替换的词汇”中列举了和主题有关并可以在日记中采用的各种各样的词汇。它们和“你这么写试试看”句子里加下划线的词语替换使用。

### 可替换的词汇

|   |       |              |
|---|-------|--------------|
| ① | □ 累了  | tired        |
|   | □ 头痛  | deery        |
|   | □ 饿了  | hungry       |
|   | □ 口渴  | thirsty      |
|   | □ 很满足 | satisfied    |
|   | □ 兴奋  | excited      |
|   | □ 生气  | angry        |
|   | □ 烦躁  | irritated    |
|   | □ 紧张  | nervous      |
|   | □ 失望  | disappointed |
|   | □ 无聊  | bored        |
|   | □ 惊讶  | surprised    |
|   | □ 害羞  | embarrassed  |

|   |              |                                |
|---|--------------|--------------------------------|
| ② | □ 在家         | staying home                   |
|   | □ 出去         | going out                      |
|   | □ 去散步        | taking a walk                  |
|   | □ 回家         | going home                     |
|   | □ 唱卡拉 OK     | singing at karaoke             |
|   | □ 欣赏孔桥 (的音乐) | listening to Mozart            |
|   | □ 喝酒         | drinking                       |
|   | □ 吸烟         | smoking                        |
|   | □ 吃甜食        | having some sweets             |
|   | □ 高高兴兴地玩     | having some fun                |
|   | □ 洗澡浴        | taking a shower                |
|   | □ 改变发型       | changing my hairstyle          |
|   | □ 换工作        | changing jobs                  |
|   | □ 休息一段时间     | taking some time off from work |
|   | □ 出去旅行       | going on a trip                |

28

## 3 利用“句子中的运用”部分，进一步提高你的英语表达能力。

“句子中的运用”部分用第1部分中所介绍过的句子的基本结构进行各种组合写出其他英语句子。在Part 2中有详细介绍，请参考。

### 句子中的运用

1. 我受到了上天的表扬。  
My teacher said I did a good job.
2. 我晚上睡觉开了。  
My house felt me off.
3. 我在父亲的结婚仪式上讲了话。  
I gave a speech at his father's wedding reception.
4. 真广的演出。  
His father's wedding was out.
5. 这很糟糕了。  
His father's wedding was out.
6. 我和父母吵架了。  
I was in fight with my parents.
7. 我们决定和他一起去。  
My father's wedding was out.
8. 我去参加 TOEIC 考试了。  
I took the TOEIC test.
9. 我参加了马拉松大赛。  
I participated in a marathon.

[解说] 2. feel ~ off 是“离开”的意思。  
4. ask ~ out 是“娶一娶”的意思。  
5. dump ~ 是“娶一娶”的意思。  
9. participate in 是“参加”的意思。

### 【真弓的英语日记】

Mon., July 23

I had a fight with my sister. I was very angry. I felt like singing at karaoke to relieve my stress.

[译文] 7月23日 星期一  
我和姐姐吵架了，我生气了。好想去唱卡拉OK发泄一下。

[注释] fight 吵架 / relieve one's stress 减轻压力

有什么不愉快的事就去卡拉OK发泄一下吧！



## 4 你可以参考“真弓的英语日记”部分。

这是真弓老师写的日记，日记中用了该主题所介绍的句子和词汇。从你可以学习句子的基本结构及这些词汇在句子中是怎么运用的，还有日记的主题等。

