

零起点英语



365天零碎时间

说英语

刘思岳 ◎ 主编
Marie White

超值附赠
580分钟
美籍教授原声
音频下载

Novice English



- ▶ 365天 每天一个口语话题，每周学5天休2天 体系科学系统
- ▶ 5分钟一课 精确控制学习量，即使用零碎时间，也能拿下一个完整的话题
- ▶ 左页全英文语境，右页全中文辅助，**边学边练**，脱口而出
- ▶ **专业美籍教授原声音频** 构建最真实、最本土的语言学习环境



石油工业出版社

零起点英语

365天零碎时间

说英语

刘思岳 ◎ 主编
Marie White

超值附赠
580分钟
美籍教授原声
音频下载



- ▶ **365天** 每天一个口语话题，**每周学5天休2天** 体系科学系统
- ▶ **5分钟一课** 精确控制学习量，即使用零碎时间，也能拿下一个完整的话题
- ▶ 左页全英文语境，右页全中文辅助，**中英对照** 脱口而出
- ▶ **专业美籍教授原声音频** 构建最真实、最本土的语言学习环境



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365天零碎时间说英语 / 刘思岳, [美] 怀特 (White, M.) 主编.
北京: 石油工业出版社, 2015. 1

(零起点英语)

ISBN 978-7-5183-0294-9

I. 3...

II. ①刘... ②怀...

III. 英语-口语

IV. H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第155357号

365天零碎时间说英语

刘思岳 Marie White 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: <http://www.petropub.com>

编辑部: (010) 64250213 发行部: (010) 64523623

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

880 × 1230 毫米 开本: 1/32 印张: 18.875

字数: 618千字

定 价: 39.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《365天零碎时间说英语》

编委会

主 编：刘思岳 Marie White

编 委：（排名顺序不分先后）

胡晓芙	尚福乐	沈雁军	王虹斌	沈雪华	岳 朋
秦文娟	王明生	梁建红	赵晓强	张 乐	张明忠
翁周强	剧亚东	王永泰	于 伟	徐 宁	王永兴
储方杰	袁俊美	王凯琳	么士举	彭 铮	王亚亚
李晓霞	包 晨	李 芳	余达太	包志君	朱会芳
弓志国	卑 隰	王晓雪	王佳宁	卞亭亭	李龙旭
孙敬华	蔡 斌	李 丹	李 梅		

前言 Preface

从我们刚认识ABC开始，就被套上了应试英语的紧箍咒，由于我国英语教育侧重应试能力，重读、写能力，轻听、说能力，造成广大的英语学习者不会说、不敢说、没机会说。长此以往，口语能力越来越差，真到了实用的场合，吞吞吐吐，说出的中式英语让对方一头雾水。

《零起点英语》系列图书，从英语的交流属性入手，重塑您的英语学习体验，以口语实际交流作为最终目标，帮您在最短的时间内说一口地道流利的美式英语。

本套丛书帮您解决口语学习的4大难题：

从说不出
到脱口而出

从发音不准
到美式口音

从怪腔怪调
到洋腔洋调

从中式口语
到地道表达

本套图书按照不同的功能和读者对象分为以下5册：

分册	读者对象	功能
《英语新手发音、词汇、句子看这本就够了》	英语基础不牢固的读者； 发音不标准的读者；词汇 量积累较少的读者。	系统学习音标；积累必要 词汇；培养口语习惯，突 破开口障碍。
《走到哪用到哪的入门英语口语书》	考试成绩还可以，口语表 达能力欠缺的读者。	系统化的口语入门课程， 由短到长、由易到难。
《365天零碎时间说英语》	工作、学习较忙，缺少大 量连续学习英语时间的读 者。	把口语训练分散为迷你课 程，少量多次也能全面学 习。
《一辈子够用的英语10000句》上下册	有一定英语基础，需要全 面拓展口语表达话题的读 者。	可作为常备口语句典工具 书。涵盖高级口语课程和 行业口语课程；囊括海量 各行业口语话题素材。

本册《365天零碎时间说英语》具有以下特色：

系统性课程，365天碎片化学习：精心挑选经常会遇到的真实生活、工作场景，让您身临其境学英语，即学即练，即练即会。我们为您每日安排一个口语话题，每周学习5天，巩固2天，教学体系科学、合理又严密。

精确控制学习量，5分钟一课：每个话题分为左右两页，左页是全文学习语境，右页是中文辅助学习页，两页的内容经过精确计算可以在5分钟内完成简单学习。即使是在零碎的时间里，学到的也是一个完整的话题。

专业美音音频：美国专业口语教授朗读，地道纯正的美音，为您构建最真实的英语学习环境。

这套书特别适用于以下人群：

零基础一族——英语底子差，单词、语法都不懂的读者。

不要求苦背单词，也不需要死抠语法，套书由浅入深，通过真实场景开口演练，在实用中学习口语。只需坚持学习一个月以上，慢慢的这些英语就会变成口头语，最终成为自己的语言。

难坚持一族——怕枯燥、怕死记，学习不能持久的读者。

套书所选场景，都是真实环境中的生活、工作、休闲等场景，这些场景和我们的日常生活、工作息息相关，所以在学习的过程中会有亲切、熟悉的感觉，即学即练、即学即用、学有所用，这样学起来就会有兴趣，不会感觉枯燥乏味。

哑巴一族——能读能写，就是不敢开口说英语的读者。

摒弃以往的英语学习只顾做题应试的学习方式，套书从口语交流入手，选择情景对话作为内容，陪你说、让你说、教你说，让你真正把英语说出来。套书录音由资深美籍教授朗读，发音纯正，教你说地道、没有地方腔的美式英语。

忙碌一族——工作忙、事情多，没有时间学英语的读者。

套书精巧轻便，随身携带方便，实际操作简单，在家、乘车、逛街、等人……随时随地都可以学，零碎时间不浪费，每天下来不知不觉就学习了两三个小时，灵活又高效。

实惠一族——不愿支付昂贵费用，不想跑培训班的读者。

套书涵盖了所有生活、工作中的真实情景，并配有美籍教授原声音频下载，相比培训班动辄数千元、上万元的学费，一对一辅导每小时300元的听课费来说，真的是相当划算！

套书的口语学习效果保证：

10天	15天	20天	30天
英语口语开口说	日常对话不结巴	基础交流无障碍	地道英语脱口而出
无论是“英语白痴”，还是“英语哑巴”都能张口就说出完整的英语句子，彻底告别“不敢说”、“不会说”的口语问题。	掌握日常的基本对话，面对各种工作、生活场景能够运用英语交谈，清楚准确地表达出意思和情感，交流基本上没有太大障碍。	所思所想能够充分、明确地表达出来，并且洋味十足，与外国人交流舒畅自然，让你重新点燃学习、工作的激情，用英语对话越来越自信！	彻底征服英语口语“不敢说、说不出口、说不溜、说不准”的难题，同时表达地道、发音标准，语言丰富生动，让你说英语就像说母语一样简单。

英语想要说得好，勤学、勤练、勤用不可少。有了这套书的贴心帮助，流利口语一定能脱口而出！

编者

2015年1月

Chapter 1 温馨的家庭生活

- | | | | |
|---|----|-------------------------------------|----|
| 1. New Day 新的一天 | 2 | 7. Pet 宠物 | 14 |
| 2. Preparation for Leaving
离家前准备 | 4 | 8. Planting 养花和绿植 | 16 |
| 3. Going Back Home 回到家 | 6 | 9. Planning for Weekend 周末计划 | 18 |
| 4. Clothing Match 穿着搭配 | 8 | 10. Visitors 亲友来访 | 20 |
| 5. Budget 家中预算 | 10 | 11. Renting a House 租房子 | 22 |
| 6. Chores 家中琐事 | 12 | 12. Household Facilities 房屋设施 | 24 |
| | | 13. House Decoration 装修房屋 | 26 |

Chapter 2 亲情大家族

- | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|
| 1. Families 家人 | 30 | 5. Family Generation Gap
家庭代沟 | 38 |
| 2. Raising & Educating
养与教 | 32 | 6. Lifestyle of Old Age
老年生活方式 | 40 |
| 3. Sibling 兄弟姐妹 | 34 | 7. Visiting 走亲访友 | 42 |
| 4. Instructing 帮助与指导 | 36 | | |

Chapter 3 厨房大展身手

- | | | | |
|-------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 1. Meals 一日三餐 | 46 | 6. Buying Fruits 买水果 | 56 |
| 2. Eating Habits 饮食习惯 | 48 | 7. Buying Juice 买饮料 | 58 |
| 3. Cooking 做饭 | 50 | 8. Washing Dinner Service 洗餐具 | 60 |
| 4. Buying Vegetables 买菜 | 52 | 9. Doing the Kitchen 厨房整理 | 62 |
| 5. Buying Meat 买肉 | 54 | 10. Tasty Food 美食 | 64 |

Chapter 4 社区服务超便利

- | | | | |
|--|----|---|----|
| 1. Shopping in Supermarket
超市购物 | 68 | 7. Bodybuilding 健身 | 80 |
| 2. At Laundry 在洗衣店 | 70 | 8. Hairdressing 美发 | 82 |
| 3. Buying Medicine 买药 | 72 | 9. Beauty 美容 | 84 |
| 4. Seeing Doctor 看病 | 74 | 10. At the Bookstore and Newsstand
在书店和报刊亭 | 86 |
| 5. At the Bank 在银行 | 76 | 11. Facility Mending 修理设施 | 88 |
| 6. At the Post Office 在邮局 | 78 | 12. Call 911 报警 | 90 |

Chapter 5 穿梭城市中

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Asking Directions 问路····· 94 | 8. Purchasing 购车····· 108 |
| 2. Traffic Condition 交通状况····· 96 | 9. Renting 租车····· 110 |
| 3. By Train 乘火车····· 98 | 10. At the Gas Station 加油站····· 112 |
| 4. By Ship 乘船····· 100 | 11. Parking and Charging 停车收费····· 114 |
| 5. By Bus 乘公交····· 102 | 12. Accident 事故····· 116 |
| 6. By Subway 乘地铁····· 104 | 13. Violation 交通罚单····· 118 |
| 7. By Taxi 打出租····· 106 | 14. Green Travelling 环保出行····· 120 |

Chapter 6 社交高手

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Greetings 寒暄····· 124 | 8. Situations 学习状况····· 138 |
| 2. An Encounter 偶遇····· 126 | 9. Lifestyle 生活方式····· 140 |
| 3. Goodbye 说再见····· 128 | 10. Living Surroundings 生活环境····· 142 |
| 4. About Weather 天气····· 130 | 11. Smoking and Drinking
吸烟喝酒····· 144 |
| 5. Physical State 身体状况····· 132 | 12. How to Keep Healthy
如何保持健康····· 146 |
| 6. Feature 相貌····· 134 | |
| 7. Interests 兴趣····· 136 | |

Chapter 7 知己好友

- | | |
|---|---|
| 1. First Meeting 初次见面····· 150 | 9. About Others 关于他人····· 166 |
| 2. New Friends 新朋友····· 152 | 10. Presentation and Feedback
赠送与回馈····· 168 |
| 3. Hosting 拜访与接待····· 154 | 11. Appetite 爱好····· 170 |
| 4. Accepting 接受邀请····· 156 | 12. Experience 经验····· 172 |
| 5. Refusing 拒绝邀请····· 158 | 13. Suggestions 朋友建议····· 174 |
| 6. Long Time No See 好久不见····· 160 | 14. Contradiction 矛盾····· 176 |
| 7. Net Friend and Partner
网友和伙伴····· 162 | 15. Looking for Help 找帮助····· 178 |
| 8. Friends' Information 朋友的消息····· 164 | 16. Appreciation 感激····· 180 |

Chapter 8 浪漫情史

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Love at First Sight 一见钟情····· 184 | 4. First Dating 初次约会····· 190 |
| 2. Charisma 个人魅力····· 186 | 5. Confession 告白····· 192 |
| 3. Soul Mate Selection
挑选灵魂伴侣····· 188 | 6. Falling in Love 坠入爱河····· 194 |
| | 7. Quarrel 吵架····· 196 |

8. Apology 道歉	198	13. Honeymoon 蜜月	208
9. Making a Proposal 求婚	200	14. Wedding Anniversary 结婚纪念日	210
10. Agreement 同意求婚	202	15. Break Up 分手	212
11. Refuse 拒绝求婚	204	16. Marriage Crisis 婚姻危机	214
12. Marry a Soul Mate 喜结良缘	206		

Chapter 9 保持联系

1. Answer the Phone 接听电话	218	8. Apologizing Over the Phone 电话道歉	232
2. Self Introduction 介绍自己	220	9. Telephone Message 电话留言	234
3. Asking for Pardon 请求重复	222	10. Breakdown in Phone 通话故障	236
4. Transferring Calls 转接电话	224	11. Hang Up 挂断电话	238
5. Intentions 表明意图	226	12. Payphone 公共电话	240
6. Miscall 错误致电	228		
7. Argument 电话争辩	230		

Chapter 10 闲暇之娱

1. Happy Birthday 生日快乐	244	9. Watching Matches 看比赛	260
2. At the Bar 在酒吧	246	10. Seeing a Show 看演出	262
3. At the Coffee Shop 在咖啡馆	248	11. Twittering 发微博	264
4. About Music 谈论音乐	250	12. Playing Games 玩游戏	266
5. About Books 谈论图书	252	13. Travel in Holidays 假日旅行	268
6. Television Program 电视节目	254	14. Enjoy Party 享受派对	270
7. Movies 看电影	256	15. KTV 欢唱KTV	272
8. Shopping 购物	258	16. At the Dancing Hall 在舞厅	274

Chapter 11 舌尖上的美食

1. Taking Order By Phone 电话订餐	278	4. Chatting Before the Meal 餐前闲聊	284
2. Choosing Types of Courses 选择菜式	280	5. Rate at Dishes 菜品评价	286
3. Taking Orders 点菜	282	6. Service in Meals 餐间服务	288
		7. Paying the Bill 买单	290

Chapter 12 难忘的节日

1. Spring Festival 春节	294	2. New Year 新年	296
-----------------------------	-----	----------------------	-----

- | | |
|--|---|
| 3. Saint Valentine's Day 情人节 298 | 8. The Mid-Autumn Festival
中秋节 308 |
| 4. Easter Day 复活节 300 | 9. Thanksgiving Day 感恩节 310 |
| 5. April Fools' Day 愚人节 302 | 10. Halloween Day 万圣节 312 |
| 6. Mother's Day 母亲节 304 | 11. Christmas Day 圣诞节 314 |
| 7. Father's Day 父亲节 306 | |

Chapter 13 生命在于运动

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Play Basketball 打篮球 318 | 7. Swimming 游泳 330 |
| 2. Play Football 踢足球 320 | 8. Yoga 瑜伽 332 |
| 3. Play Tennis 打网球 322 | 9. Aerobics 健美操 334 |
| 4. Outdoor 户外运动 324 | 10. Extreme Sports
极限运动 336 |
| 5. Running 跑步 326 | 11. Play Golf 打高尔夫 338 |
| 6. Climbing the Mountain 爬山 328 | |

Chapter 14 细腻的情感表达

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. Excitement 兴奋 342 | 7. Compliment 赞扬 354 |
| 2. Sadness 伤心 344 | 8. Anxiety 忧虑 356 |
| 3. Indifference 冷漠 346 | 9. Shyness 害羞 358 |
| 4. Anger 愤怒 348 | 10. Surprise 吃惊 360 |
| 5. Guilt 惭愧 350 | 11. Fear 恐惧 362 |
| 6. Disappointment 失望 352 | |

Chapter 15 我有我的态度

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Agreement 同意 366 | 6. Hate 厌恶 376 |
| 2. Opposition 反对 368 | 7. Encouragement 激励 378 |
| 3. Complain 埋怨 370 | 8. Trust 信任 380 |
| 4. Sympathy 同情 372 | 9. Hesitation 迟疑 382 |
| 5. Consensus 合意 374 | |

Chapter 16 行走天下

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Travelling Plan 旅游计划 386 | 4. About Visa 关于签证 392 |
| 2. Travel Consultant 旅游顾问 388 | 5. Settling Luggage 整理行李 394 |
| 3. About Passport 关于护照 390 | 6. Paying Taxes 纳税 396 |

7. Adjusting Time Difference 调整时差	398	11. Lost 迷失方向	406
8. Posting a Parcel 寄包裹	400	12. Traveling Shopping 旅行购物	408
9. The Language Gap 语言障碍	402	13. Sight-Seeing 游览景区	410
10. Seasickness & Airsickness 晕船晕机	404	14. Asking for Help 寻求帮助	412
		15. Taking Photos for Memories 拍照留念	414

Chapter 17 空中飞人

1. Book Airline Ticket 订机票	418	6. Lightening Your Load 托运行李	428
2. Reschedule My Flight 更改航班	420	7. Pick Up Luggage 取行李	430
3. Reach the Airport 到达机场	422	8. Lost Luggage 行李遗失	432
4. At the Departure Lounge 在候机室	424	9. On the plane 在飞机上	434
5. Examination for Boarding 登机检查	426	10. Transfer 转机	436
		11. Terminal 到达目的地	438
		12. Airport Shuttle 机场接送	440

Chapter 18 旅途也有家

1. Hotel Reservation 酒店预订	444	4. Room Change 换房	450
2. Checking In 住宿登记	446	5. Complaint & Advice 投诉与意见	452
3. Room Service 客房服务	448	6. Checking Out 办理退房	454

Chapter 19 畅聊天下事

1. Stocks 炒股	458	11. Low Carbon and Eco-Friendly Lifestyle 低碳环保的生活方式	478
2. Cosmetology 整容术	460	12. Vocal King 歌王	480
3. Lose Weight 减肥	462	13. Home Man House Woman 宅男宅女	482
4. Internet 互联网	464	14. Shopping on Line 网购	484
5. Learning English 学习英语	466	15. Insurance 购买保险	486
6. Financial Crisis 金融危机	468	16. Money in Your Pocket 投资理财	488
7. Unemployment 下岗	470	17. Stars & Fans 明星粉丝	490
8. Housing Price 房价	472		
9. Establishing a Business 创业	474		
10. Apple Player 苹果控	476		

Chapter 20 求知若渴

1. About School 关于学校 494
2. School Roll 学籍 496
3. Know Other Students
学生间互相熟识 498
4. Know About Teacher 认识老师 500
5. Consulting Courses 课程咨询 502
6. Asking Questions Each Other
互相提问 504
7. Arranging the Exercise
安排习题 506
8. At the Library 在图书馆 508
9. Listening to Lecture 听讲座 510
10. Final Exam 期末测验 512
11. Scholarship 奖学金 514
12. Life in School 学校的生活 516
13. Study Abroad 留学 518
14. About Associations 关于社团 520
15. Sports Meeting 运动会 522
16. Social Work Practice 社会实践 524
17. Graduation Ceremony 毕业典礼 526

Chapter 21 找份好工作

1. Resume 简历 530
2. Position Summary 职位概述 532
3. Applying for Position 申请职位 534
4. Getting a Interview 得到面试 536
5. Preparation 积极准备面试 538
6. Self Introduction 自我介绍 540
7. Once Upon a Time 过往经历 542
8. In Interview 面试中 544
9. After Interview 面试后 546
10. Getting an Offer 录用 548
11. Welfare 福利 550

Chapter 22 奋斗在职场

1. Green Hand 职场菜鸟 554
2. Let Others Know You 个人风采 556
3. Knowing Others 认识他人 558
4. Communication Between Colleges
同事间交流 560
5. Asking for Help 寻求帮助 562
6. Report to the Boss 报告老板 564
7. Direct Subordinate 指导下属 566
8. Reception for Visitors
接见访客 568
9. Company Profile 公司简介 570
10. Maintain Customer Relationship
维护客户关系 572
11. Encourage Subordinate
鼓励员工 574
12. Salary Increase 请求加薪 576
13. Taking a Break 休息一下 578
14. Promotion 祝贺升职 580
15. Attendance and Absence
出席与缺席 582
16. Preparation for Business Trip
出差准备 584
17. Resignation 辞职 586
18. Dismissal 解雇 588

Chapter

1

温馨的家庭生活

Sentences

睡觉

1. I'm sleepy.
2. I'm wide awake.
3. It's time to go to bed.
4. Sweet dreams.
5. You were snoring last night.
6. I stayed up the whole night.
7. I've been dreaming all the night.

起床

1. Have you set the alarm clock?
2. I have to get up early tomorrow.
3. It's time to get up.
4. It is still early.
5. I've overslept.
6. I usually get up early on Sunday.

Dialogues

- A: We need to do a thorough cleaning.
B: Not really. We did a good job last week.
A: But we've got guests coming tonight.
B: OK. Let's just do the basics then.
A: What are you planning to do first?
B: I'm going to start cleaning in the living room.
A: Okay, I'll take care of the laundry.

实用表达

睡觉

1. 我困了。
2. 我一点儿也不困。
3. 该睡觉了。
4. 做个好梦。
5. 你昨天晚上打呼噜了。
6. 我一夜没睡着。
7. 我一直在做梦。

起床

1. 你定闹钟了吗?
2. 我明天早上得早起。
3. 该起床了。
4. 时间还早呢。
5. 我睡过头了。
6. 我星期天通常早起。

情景会话

- A: 我们得搞一次大清扫。
B: 不是吧。上周不是搞过了吗?
A: 但今晚有客人要来。
B: 好吧, 那就简单清扫一下吧。
A: 想从哪里开始干起?
B: 想从卧室开始清扫。
A: 好吧, 我来洗衣服。

Words 单词

health [helθ] *n.* 健康
finish ['fɪnɪʃ] *n.* 结束
bathwater ['bɑ:θ,wɔ:tə(r)] *n.* 浴缸里的水
lock [lɒk] *n.* 锁
wash [wɒʃ] *n.* 洗涤
whole [həʊl] *n.* 整体
fold [fəʊld] *n.* 折痕

Phrases 词组

go to bed 上床睡觉
do good to 对……有好处

hurry ['hʌrɪ] *n.* 匆忙, 急忙
habit ['hæbɪt] *n.* 习惯
alarm [ə'lɑ:m] *n.* 闹钟
dream [dri:m] *n.* 梦
awake [ə'weɪk] *adj.* 醒着的
sleepy ['sli:pɪ] *adj.* 欲睡的, 困乏的
early ['ɜ:li] *adj.* 早的

get up 起床, 起立
last night 昨晚

late [leɪt] *adj.* 晚的
oversleep ['əʊvə'sli:p] *v.* 睡过头
snore [snɔ:] *v.* 打鼾
exhausted [ɪg'zɔ:stɪd] *v.* 耗尽
check [tʃek] *v.* 核实
usually ['ju:ʒuəli] *adv.* 通常, 经常

stay up 不睡觉, 熬夜

2 Preparation for Leaving

离家前准备

Sentences

梳洗打扮

1. What do you wear to work?
2. Today I'll wear a white shirt with small black trousers.
3. Can you help me to pick out a pair of shoes?
4. These low-heeled pumps match your suit well.
5. I want to tie my hair up but I can't find any hairclips.
6. I'm putting on my makeup.
7. I'm plucking my eyebrow.
8. You are wearing your T shirt inside out.
9. I only need to get dressed, put on my makeup and leave.

出门前叮嘱

1. If only I had got up thirty minutes earlier.
2. Have most things done before the next morning.
3. Have you packed your bag?
4. Pack your lunch and whatever you need.
5. Pack everything you need to take with you.
6. Take out the garbage. It stinks.
7. Don't forget to lock the door.

Dialogues

- A: Hurry up, or you'll be late for school. Are you feeling ill?
- B: No. I'm only sleepy because I stayed awake the whole night.
- A: Breakfast is ready. Get dressed and get out of bed. Don't forget to wash your face and brush your teeth before you have breakfast.
- B: OK. I'm coming.
- A: Well, why didn't you sleep last night?
- B: I was worried about today's exam.
- A: My son, everything is OK for you, isn't it?
- B: Yes, mum. I'm just a little worried.