

最热最劲爆美剧 全场景精彩对白

附赠
原声+慢速
MP3学习光盘

跟着《老友记》 轻松练听力

王晓毅 ◎ 编著



 中国宇航出版社

跟着《老友记》
轻松练听力

王晓毅 ◎ 编著



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

跟着《老友记》轻松练听力/王晓毅编著. --北京:
中国宇航出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5159-0820-5

I. ①跟… II. ①王… III. ①英语—听说教学—美国
—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 259733 号

策划编辑 裴燕娜

责任编辑 裴燕娜

封面设计 文道思

出版
发行 **中国宇航出版社**

社址 北京市阜成路 8 号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承印 北京天顺鸿彩印有限公司

版次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

规格 787×960 开本 1/16

印张 20 字数 292 千字

书号 ISBN 978-7-5159-0820-5

定价 32.80 元(随书附赠原声+慢速 MP3 光盘)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

前言

PREFACE

经典选材

《老友记》(*Friends*)又译《六人行》，是由NBC电视台(美国全国广播公司)从1994年开播、连续播出了10年的一部幽默情景喜剧，也是美国历史上最成功、影响力最大的电视剧之一。剧中人物性格鲜明：带有强烈洁癖及强迫症的莫妮卡，有些娇纵却不乏爱心的购物狂瑞秋，做事一板一眼的考古学家罗斯，好逞口舌之利交女友却屡屡受挫的钱德勒，身世坎坷想法古怪且不畏世俗的非比，以及四肢发达头脑简单却童心未泯的花花公子乔伊。该剧从这6个人的日常生活入手，带领观众在温馨、滑稽、幽默、浪漫的场景中见证每一个人的成长，感受他们之间如亲人般温暖人心的友情、爱情。《老友记》还折射着美国社会的风土人情，剧中婚丧嫁娶、节日风俗、交友约会等情节都为不了解美国文化的中国观众打开了一扇了解美国文化的窗户。

特色编排

《跟着<老友记>轻松练听力》以《老友记》10季内容为蓝本，从中节选经典对白，共有10章，分别为共度佳节、恋爱指南、婚姻殿堂、家有宝贝、纵横职场、友谊万岁、休闲娱乐、我是演员、回首往事、开心一刻。每章包含若干相关主题的场景，讲述老友们的小故事。每个场景包含“听力理解练习”“听写练习”“边听边说”“听写笔记”以及“文化链接”等学习板块。其中，“听力理解练习”和“听写练习”板块的设计紧密贴合英语四六级考试中的听力考查题型特点；“边听边说”部分配有原声和慢速两种音频，让读者可以边听边学边说，在提升听力水平的同时学习最原汁原味的英语口语；“听写笔记”深入讲解了“听写练习”中出现的重难点单词、短语及句子，帮助读者有效学习语言知识；“文化链接”则是与剧情主题相关的文化知识或英语知识的延伸。希望读者能够把这本书当作自己学习英语及备考四六级考试时的一把利器，实现听得懂、写得

出、活学活用、文化积累等学习目标。

倾情附赠

根据之前读者反馈，考虑到原声音频对于一些读者来说可能语速太快，达不到有效练习口语和听力的目的，因此我们特地制作了相应的慢速音频。相信随书附赠的原声+慢速MP3光盘不仅能让您听懂最地道的美式口语，还能让您在潜移默化中说好一口流利英语。

笔者在编写的过程中查阅了不少资料，尽量使词语解释、用法以及背景文化的解释达到精准，但难免还有疏漏之处，还请读者批评指正，在此表示由衷感谢。

编者

2014.10

目录

CONTENTS



Chapter 1 共度佳节

- | | | |
|----------|----------|------|
| Scene 01 | 圣诞节的约定 | / 2 |
| Scene 02 | 圣诞树的使命 | / 7 |
| Scene 03 | 秘密圣诞老人 | / 11 |
| Scene 04 | 万圣节派对 | / 15 |
| Scene 05 | 感恩节不吃火鸡? | / 19 |
| Scene 06 | 如愿骨试运气 | / 23 |
| Scene 07 | 力争祝酒权 | / 27 |

Chapter 2 恋爱指南

- | | | |
|----------|-------|------|
| Scene 01 | 表白要趁早 | / 32 |
| Scene 02 | 点歌道歉 | / 36 |
| Scene 03 | 分手不易 | / 40 |
| Scene 04 | 跨国之恋 | / 44 |
| Scene 05 | 消防员男友 | / 48 |
| Scene 06 | 时尚女友 | / 52 |
| Scene 07 | 灵魂伴侣 | / 56 |





Chapter 3 婚姻殿堂

Scene 01	订婚戒指	/ 62
Scene 02	告别单身	/ 65
Scene 03	称职伴娘	/ 69
Scene 04	婚礼宣誓	/ 73
Scene 05	谁做的家务	/ 77
Scene 06	前妻闪婚	/ 81
Scene 07	注销婚姻	/ 85
Scene 08	离婚闹剧	/ 89

Chapter 4 家有宝贝

Scene 01	迎接新生儿	/ 94
Scene 02	领养儿童	/ 98
Scene 03	起名的学问	/ 101
Scene 04	神经奶爸	/ 105
Scene 05	抓狂老妈	/ 109
Scene 06	婴儿选美大赛	/ 113
Scene 07	照看小孩	/ 117
Scene 08	辞退男保姆	/ 121
Scene 09	安全成长环境	/ 125
Scene 10	卖饼干的小女孩	/ 129



Chapter 5 纵横职场

Scene 01	求职受挫	/ 134
Scene 02	预付工资	/ 138
Scene 03	新官上任	/ 142
Scene 04	私人采购	/ 146
Scene 05	慈善竞拍	/ 149
Scene 06	工作机会	/ 153
Scene 07	可悲的代唱者	/ 156





Chapter 6 友谊万岁

- | | | |
|----------|---------|-------|
| Scene 01 | 占位风波 | / 162 |
| Scene 02 | 打抱不平 | / 166 |
| Scene 03 | 教朋友骑车 | / 170 |
| Scene 04 | 送礼难倒英雄汉 | / 174 |
| Scene 05 | 默默付出 | / 178 |
| Scene 06 | 故友重逢 | / 181 |
| Scene 07 | 假电话号码 | / 185 |
| Scene 08 | 封锁消息 | / 189 |
| Scene 09 | 背叛好友的下场 | / 193 |

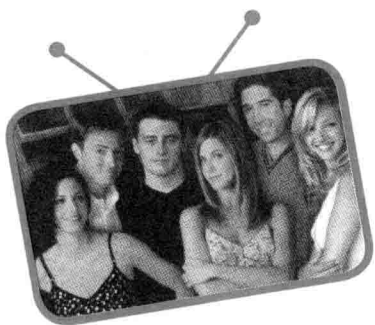
Chapter 7 休闲娱乐

- | | | |
|----------|---------|-------|
| Scene 01 | 写州名比赛 | / 198 |
| Scene 02 | 扑克游戏 | / 202 |
| Scene 03 | 快速问答 | / 206 |
| Scene 04 | 可恶的跟赌人 | / 210 |
| Scene 05 | 一起来健身 | / 213 |
| Scene 06 | 我也要美黑 | / 217 |
| Scene 07 | 交换读书体验 | / 221 |
| Scene 08 | 畅谈读书心得 | / 225 |
| Scene 09 | 催人泪下的电影 | / 229 |



Chapter 8 我是演员

- | | | |
|----------|--------|-------|
| Scene 01 | 赌城拍戏 | / 234 |
| Scene 02 | 百老汇试镜 | / 238 |
| Scene 03 | 参演战争片 | / 242 |
| Scene 04 | 乔伊之“死” | / 246 |
| Scene 05 | 隐形歧视 | / 250 |
| Scene 06 | 演员医保失效 | / 254 |
| Scene 07 | 入围肥皂奖 | / 258 |





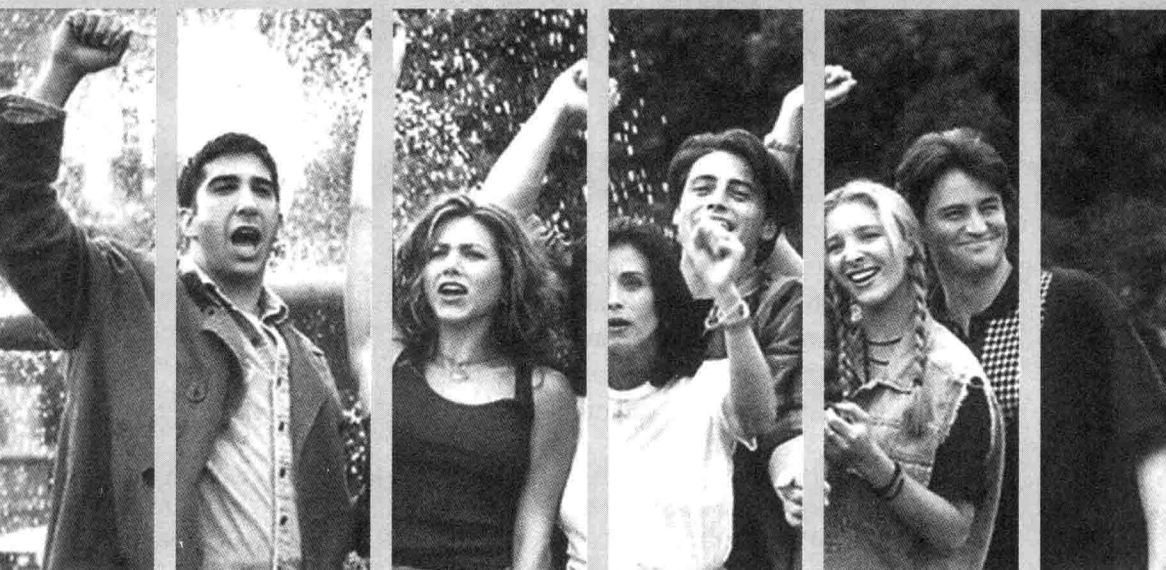
Chapter 9 回首往事

- | | | |
|----------|---------|-------|
| Scene 01 | 童年的娃娃屋 | / 264 |
| Scene 02 | 最喜欢的机器 | / 268 |
| Scene 03 | 讨厌PBS | / 272 |
| Scene 04 | 身世之谜 | / 276 |
| Scene 05 | 中学的遗憾 | / 280 |
| Scene 06 | 儿时的手工模型 | / 284 |
| Scene 07 | 路遇劫匪 | / 287 |

Chapter 10 开心一刻

- | | | |
|----------|--------|-------|
| Scene 01 | 灵媒的预言 | / 292 |
| Scene 02 | 违章驾驶 | / 295 |
| Scene 03 | 信用卡被盗刷 | / 298 |
| Scene 04 | 独一无二 | / 301 |
| Scene 05 | 慈善捐助 | / 306 |
| Scene 06 | 误认好友 | / 310 |





Chapter 1

共度佳节

圣诞节的约定

1 听力理解练习

- Q What's their new pact for Christmas Eve?
- A. Kiss each other when the ball drops.
 B. Fly to Rome to celebrate the festival.
 C. Go to restaurant for breakfast and lunch.
 D. Have dinner together, without dates.

【答案】
D

解题攻略

解题关键在于 “I'm sick of being a victim of this Dick Clark holiday. I say this year, no dates, we make a pact: just six of us—dinner. 我讨厌做迪克·克拉克节日的受害人。我说今年，不要约会，我们做个约定：就我们6个——吃晚餐。” 即他们过圣诞的新约定是：6个人一起过平安夜而不是跟其他人约会，因此正确选项是D。选项A是过圣诞的传统习俗，并不是新约定。选项B、C分别利用原文中的 “Rome” 和 “lunch and breakfast” 等关键词做干扰，与题目无关，因此排除。

2 听写练习

Rachel: Hey, do you guys know what you're doing for New Year's?

The other five: Oh, no. Oh.

Rachel: Gee, what?! _____ New Year's?

Chandler: Nothing for you, you have Paolo. You don't have to face the horrible _____ of this holiday: _____ to find anything with lips just so you can have somebody to kiss when the ball drops! Man, I'm talking loud!

Rachel: Well, _____, Paolo is gonna be in Rome this New Year, so I'll be just as _____ as you.

Phoebe: Yeah, you wish.

Chandler: I've got an idea. Dinner.

Ross: It's _____. We'll put it between lunch and breakfast.

Chandler: I'm sick of being a _____ of this Dick Clark holiday. I say



this year, no _____, we make a _____: just six of us—dinner.

The other five: Yeah, OK, sure, alright.

Chandler: You know, I was hoping for a little more _____.

The other five: Oh! Woo! Yeah!!

3 边听边说

原声+慢速

Rachel: Hey, do you guys know what you're doing for New Year's?

The other five: Oh, no. Oh.

Rachel: Gee, what?! What is wrong with① New Year's?

Chandler: Nothing for you, you have Paolo. You don't have to face the horrible pressures② of this holiday: desperate③ scramble④ to find anything with lips just so you can have somebody to kiss when the ball drops! Man, I'm talking loud!

Rachel: Well, for your information⑤, Paolo is gonna be in Rome this New Year, so I'll be just as pathetic⑥ as you.

Phoebe: Yeah, you wish.

Chandler: I've got an idea. Dinner.

Ross: It's perfect⑦. We'll put it between lunch and breakfast.

Chandler: I'm sick of being a victim⑧ of this Dick Clark holiday. I say this year, no dates⑨, we make a pact⑩: just six of us—dinner.

The other five: Yeah, OK, sure, alright.

Chandler: You know, I was hoping for a little more enthusiasm⑪.

The other five: Oh! Woo! Yeah!!

瑞秋：嘿，你们都打算怎么过新年啊？

其他5个人：哦，别提了，哦。

瑞秋：天，怎么了？！提新年有什么不对吗？

钱德勒：你当然没事了，你有保罗。你不用面对过节期间可怕的压力：当大球落下的时候绝望地抢着去找一个可以亲的人！天哪，我说得这么大声！

瑞秋：好吧，需要说明的是，保罗新年的时候会在罗马，所以我跟你们一样可怜。

菲比：哼，你倒是想。

钱德勒：我想到一个主意。晚餐。

罗斯：真不错。我们把晚餐放在早餐和午餐之间吃。

钱德勒：我讨厌做迪克·克拉克节日的受害人。我说今年，不要约会，我们做个约定：就我们6个——吃晚餐。

其他5个人：哦，好的，可以，行吧。

钱德勒：知道吗，我觉得你们应该更热情一点儿。

其他5个人：哦！哇哦！太好了！！

4 听写笔记

① What is wrong with... ……怎么了？



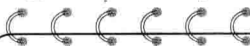
通常情况下用于询问情况：“……怎么了？”，在不同的语境下也可以表达惊讶、气愤等情绪，例：What is wrong with you? I said it's not my fault. 你有毛病吧？我说了不是我的错。

② pressure: ['preʃə] n. 压力



“pressure”作名词意为“大气压，压力（通常指人与人之间相处的压力，以及工作和生存压力等）”，动词形式为“press 挤压，按压”，例：I pressed a button and the door closed. 我按下了一个按钮，门就关上了。

③ desperate: ['despərit] adj. 令人绝望的，极度渴望的



常用搭配“be desperate for sth.”意为“极度渴望某事”，例：She was desperate for a sound sleep. 她真想好好睡上一觉。“desperate”的名词形式为“desperation 绝望的境地”，例：This feeling of desperation and helplessness was common to most of the refugees. 这种不顾一切和无助的感觉在大多数难民中很常见。

④ scramble: ['skræmbəl] n. 抢夺，混乱，乱成一团



“scramble for”为固定搭配，意为“争抢……”例：A new scramble for Africa is under way. 一场对非洲的新的争夺正在进行。“scramble”还可直接用作动词，表示“抢夺，扰乱”，例：Their appearance scrambled our plan. 他们的出现打乱了我们的计划。



⑤ for your information: 需要说明的是, 供参考



“for your information”意为“仅供参考”，可简称为“FYI”，是当前在外企中流行的英文缩写，为工作用语，常用于工作的电子邮件中。例：FYI: a copy of the provisional agenda is enclosed. 随信附上一份暂定议事日程安排供参考。

此外，本短语还可用于纠正对方弄错的事实，即“需要说明的是，要知道”，例：For your information, it was he who gave up the last chance. 要知道，是他放弃了最后一次机会。在本听力材料中语气较强，类似于believe it or not“信不信由你”。

⑥ pathetic: [pə'tetɪk] adj. 可怜的，可悲的



“pathetic”是美语口语中的高频词，通常指“可悲的”，跟汉语中的“可怜”意思不太一样，贬义意味更重。What pathetic excuses. 这借口真可悲。

⑦ perfect: ['pɜːfɪkt] adj. 完美的，精通的



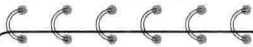
“perfect”可用于赞美别人，例：You look perfect. 你看上去棒极了！其名词形式为“perfection 完美”，例：The goal isn't perfection, it is excellence. 目标永远都不会完美，而是更优秀。

⑧ victim: ['vɪktɪm] n. 受害者，牺牲品



“fall victim to (成为……的受害者)”是较常见的短语搭配，例：They fell victim to the civil war. 他们沦为了内战的受害者。

⑨ date: [deɪt] n. 约会



“date”意为“约会”，既可作名词也可作动词。但是date (v.) someone 跟go on a date (n.) 是有区别的，前者指已建立情侣关系，而后者指与对方一起出去玩，相互了解，如果觉得没有问题，双方建立情侣关系，变为date someone。例：I've got a date with Lucy tomorrow night. 明晚我已经约了露西一起出去。Is he still dating Sarah? 他还和萨拉在一起吗？

⑩ pact: [pækt] *n.* 协定, 公约

“pact”较为正式, 通常指“(两个国家、组织或人之间)为停止争端、战争等或为了互助互利而签的协议、契约、条约”。例: This led to a non-aggression pact between the two countries. 这导致了两国间互不侵犯协议的签订。Japan has expressed interest in joining the regional trade pact. 日本表示有意加入这一地区贸易协定。

⑪ enthusiasm: [in'θuziæzəm] *n.* 热情

“enthusiasm”的形容词形式为“enthusiastic (热情的, 热衷于……的)”, 例: Tom was very enthusiastic about the place. 汤姆曾非常热衷于那个地方。动词形式为“enthuse (使兴奋, 使热衷)”, 例: I was immediately enthused by the smell. 一闻到那个味道, 我立刻兴奋起来了。

文化链接

迪克·克拉克 (Dick Clark) 是《美国舞台》节目主持人, 1972年创建并主持纽约跨年音乐会(New Year's Rockin' Eve), 所以在听力材料中钱德勒说他是“迪克·克拉克节日(也就是新年)的受害者”, 因为他没有女伴可共同度过新年前夜。美国人欢度圣诞从12月24日平安夜(Christmas Eve)就开始了。平安夜必不可少的庆祝活动就是聚会, 大多数欧美的家庭成员团聚在家中, 共进丰盛的晚餐, 围绕在圣诞树旁唱圣诞歌曲, 互相交换礼物, 彼此分享一年来生活中的喜怒哀乐, 表达内心的祝福和爱, 并祈求来年的幸福。年轻人则开圣诞派对(Christmas party), 通宵达旦地狂欢。

圣诞树的使命

1 听力理解练习



- Q What did the woman believe?
- A. The man cannot sleep well because of his job.
 - B. The man has no sympathy for Christmas trees.
 - C. The trees are born to fulfill its Christmas purpose.
 - D. People should give the trees chances to see New York.

【答案】
B

解题攻略

“be against”表示“反对，不喜欢”，因此听到“I am against...”时应该集中注意力听下面的内容，因为这正是她的观点所在，由“innocent trees being cut down in their prime”等关键词可知她认为那些树在长得正茂盛的时候被砍掉，挂上奇怪的装饰物当做圣诞树是十分可悲的，“how do you sleep at night?”是她对男方的质问，“你晚上怎么睡得着？”可见女方把圣诞树当做人来看待，认为男方很没有同情心，选项A错误，B正确。而选项C、D则是男方劝说女方的观点，因此不正确。

2 听写练习



Joey: And I gotta go, sell some Christmas trees.

Phoebe: Have fun. Oh wait, no, don't! I _____ I am totally against that now.

Joey: What? Me having a job?

Phoebe: No, no, I am against _____ trees being cut down in their _____, and their, their _____ dressed in like _____ and _____ lights. Hey, how do you sleep at night?

Joey: Well, I'm _____ tired from _____ the trees around all day. Hey, Phoebe listen, you got this all wrong. Those trees _____ Christmas trees, they're _____ their life purpose, by, by making people happy.

Phoebe: Really?

Chandler: Yes. Yes, and ah, ah, the trees are happy too, because for most of them, it's the only chance to see New York.

3

边听边说

原声+慢速

Joey: And I gotta go, sell some Christmas trees.

Phoebe: Have fun. Oh wait, no, don't! I forgot^① I am totally against that now.

Joey: What? Me having a job?

Phoebe: No, no, I am against innocent^② trees being cut down in their prime^③, and their, their corpses^④ grotesquely^⑤ dressed in like tinsel^⑥ and twinkly^⑦ lights. Hey, how do you sleep at night?

Joey: Well, I'm pretty^⑧ tired from lugging^⑨ the trees around all day. Hey, Phoebe listen, you got this all wrong. Those trees were born to be^⑩ Christmas trees, they're fulfilling^⑪ their life purpose, by, by making people happy.

Phoebe: Really?

Chandler: Yes. Yes, and ah, ah, the trees are happy too, because for most of them, it's the only chance to see New York.

乔伊：我得走了，卖圣诞树去。

菲比：开心点儿。哦，等一下，不，不要去！我忘了我现在完全反对你这么做。

乔伊：反对什么？我有工作？

菲比：不，不是。我反对无辜的树在长得正茂盛的时候被砍掉，而且它们的尸体上还要滑稽地缠上艳俗而且亮闪闪的那种灯。嘿，你晚上睡得安稳吗？

乔伊：我拖那些树一整天以后会很累。嘿，菲比，你这种想法是完全不对的。这些树生下来就是做圣诞树的，它们正在完成它们的人生目标，方式就是，给人们带来欢乐。

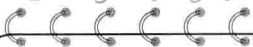
菲比：真的吗？

钱德勒：对，对，而且，呃，呃，这些树也很开心，因为它们中的大多数来说，这是它们能够见到纽约的唯一机会。

4

听写笔记

① forget: [fə'get] v. 忘记



“forget to do”指“忘记要去做某事”，例：The light in the office is still on. He forgot to turn it off. 办公室的灯还亮着，他忘记关了。“forget doing”指“忘记做过某事”，例：He forgot turning the light off. 他忘记他已经关了灯了。