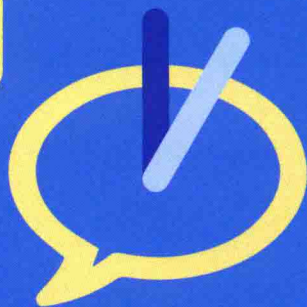



 每天**5**分钟


# 24小时生活英语 脱口出


(新西兰)丹尼尔·科特拉尔 著

学会了每天都能用



 早上6点你需要 walk the dog 吗? walk the dog 可不是“走狗”，而是“遛狗”的意思哦!

 中午12点要吃午餐了，今天有没有人 treat you to lunch 呢?

 凌晨1点了，你还在熬夜学习或工作吗？你可以说自己在 burn the midnight oil ~

**地道对话+贴心译文+词汇注释+用法点拨**  
**全方位提升口语能力**

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

每天**5**分钟

# 24小时生活英语 脱口出

(新西兰)丹尼尔·科特拉尔 著

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS  
北京 BEIJING

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天 5 分钟, 24 小时生活英语脱口出 / (新西兰) 丹尼尔·科特拉尔 (Daniel Cotterall) 著. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5135-9890-3

I. ①每… II. ①丹… 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 028848 号

出版人 徐建忠  
责任编辑 吕游  
封面设计 贾世旭  
出版发行 外语教学与研究出版社  
社址 北京市西三环北路 19 号 (100089)  
网址 <http://www.fltrp.com>  
印刷 三河市北燕印装有限公司  
开本 880×1230 1/32  
印张 9  
版次 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5135-9890-3  
定价 26.90 元

购书咨询: (010) 88819926 电子邮箱: [club@fltrp.com](mailto:club@fltrp.com)

外研书店: <https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: [zhijian@fltrp.com](mailto:zhijian@fltrp.com)

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: [banquan@fltrp.com](mailto:banquan@fltrp.com)

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷斌律师

物料号: 298900001

# User's Guide

## 使用说明

《每天5分钟，24小时生活英语脱口出》精选人们生活中最实用的日常对话，将对话按照它们在一天中最容易发生的时间段排列，再现日常生活的真实场景。英文对话、中文译文、词汇注释、语法讲解和外教录音，全方位帮助你提升口语会话能力。

### 标题点明时间，真实场景再现

06:00 Getting up 起床 (1) 001

标题给出对话情境，左上角的时钟点明其在一天中最可能发生的时间，帮你产生共鸣，将对话情境代入自己的日常生活。想象一下，你的一天通常由哪些情境组成？相似的情境中，你会怎么表达？

### 英文对话自然地道，好用表达层出不穷

- Man: What time is it?  
Woman: 6:14.  
Man: You're kidding! I'm late!  
Woman: The alarm rang at 6. You just groaned, turned over and put your head under the *duvet*.  
Man: Oh God, Darling, please put on some coffee. My head!  
Woman: It's your own *fault*. You know what that Ben Smith is like. He just spurs you on. Did you drink whisky again?  
Man: A little.  
Woman: Huh. I'll be in the kitchen. With the coffee. I'm leaving for school at 7:15.  
Man: Message received loud and clear.

短小精悍的英文对话，干货满满，都是精华。生词和语法点用特殊格式标记，让你一目了然。地道自然的表达，机智幽默的语句，让你看到每一句都想赶快记下来，用到自己的日常交流中。

## 译文准确自然，扫清理解障碍

- 男：几点了？  
女：6:14。  
男：开玩笑吧！我迟到了！  
女：闹铃在6点响了，而你只是哼了几声，翻了个身，然后把头埋在了被子下面。  
男：天啊。亲爱的，请煮点咖啡。我的头啊！  
女：只能怪你自己。你知道那个本·史密斯是什么样的，他就是愿意劝酒。你又喝威士忌了？  
男：就喝了一点。  
女：哼。我要去厨房了，煮点咖啡。7:15 我要到学校去。  
男：知道了。

译文自然流畅，符合中文口语表达习惯，帮你准确理解英文原意，还原生活场景。

## 词汇注释贴心方便，语法点拨直击要点

1. **You're kidding!**: 在这里意为“你是在开玩笑吧！”，表示听到某件事后很吃惊甚至不能相信，类似用法还有 **No kidding?** 和 **Are you kidding?** 等。
2. **spur sb on**: 表示“鼓励或激励某人”，后面可接 **to do sth** 表示“鼓励某人去做某事”。
3. **loud and clear**: 意思是“容易理解，清楚明白”。**Message received loud and clear** 的意思是“消息已清清楚楚地得到了接收”，在这里是幽默的用法。

duvet /'dʌvɪt, 'dju: / n. 羽绒被

fault /fɔ:lt/ n. 责任，过错

词汇标注了音标、词性和释义，一般掌握看这里就够了。短语动词、固定搭配、常用表达……尽在语法讲解部分，语言简练，重点突出，直击要害。

## 音频标示清晰，方便对照查找

🔊 001

每篇标题右下角都有一个音频标号，读者可据此查找对应的音频文件，方便快捷。全部英文会话都配有音频，由专业外教录制，既可用于口语模仿，也可用于锻炼听力。

# 目录

## 06:00

Getting up 起床 (1)	1
Getting up 起床 (2)	2
Getting up 起床 (3)	3
Getting up 起床 (4)	4
Morning jog 晨跑	5
Walking the dog 遛狗 (1)	6
Walking the dog 遛狗 (2)	7
Walking the dog 遛狗 (3)	8

## 07:00

Breakfast 早餐 (1)	9
Breakfast 早餐 (2)	10
Breakfast 早餐 (3)	11
Breakfast 早餐 (4)	12
Taking a shower 洗澡	13
Getting dressed 穿衣	14

## 08:00

Getting to school 上学	15
Subway in Beijing 北京地铁	16
Subway in Paris 巴黎地铁	17
Driving 开车 (1)	18
Driving 开车 (2)	19
Driving 开车 (3)	20
Taxi 出租车 (1)	21
Taxi 出租车 (2)	22
Taxi 出租车 (3)	23
Taxi 出租车 (4)	24



09:00

At uni 在大学 (1)	25
At uni 在大学 (2)	26
At uni 在大学 (3)	27
At uni 在大学 (4)	28
Test results 考试成绩	29
Tough assignment 难做的作业	30
Taking the TOEFL 参加托福考试 (1)	31
Taking the TOEFL 参加托福考试 (2)	32
Studying abroad 出国留学 (1)	33
Studying abroad 出国留学 (2)	34
Studying abroad 出国留学 (3)	35
Studying abroad 出国留学 (4)	36
Studying abroad 出国留学 (5)	37
Gap year 间隔年 (1)	38
Gap year 间隔年 (2)	39
Gap year 间隔年 (3)	40
Internship 实习	41
Talking with the teacher 和老师谈话 (1)	42
Talking with the teacher 和老师谈话 (2)	43

10:00

Applying for a job 申请工作 (1)	44
Applying for a job 申请工作 (2)	45
Resume 简历 (1)	46
Resume 简历 (2)	47
New colleague 新同事	48
Starting a meeting 会议开始	49
At the conference 在会议上	50
Performance review 绩效考核	51
Asking for a pay rise 要求加薪	52
Promotion 升职	53
Problems at work 工作中的问题	54
Someone has resigned 有人辞职了	55

Someone has been fired 有人被解雇了 .....	56
Office politics 办公室政治 (1) .....	57
Office politics 办公室政治 (2) .....	58
Office politics 办公室政治 (3) .....	59
Traffic jam 交通堵塞 .....	60
Business trip 出差 .....	61
Car rental 租用汽车 .....	62
Hiring a bike 租用自行车 .....	63

**11:00**

At work 在工作 .....	64
Visiting a client 拜访客户 .....	65
Meeting the architect 与建筑师会面 .....	66
Sales call 销售电话 .....	67
Business deal 商业交易 (1) .....	68
Business deal 商业交易 (2) .....	69
Computer skills 电脑技巧 (1) .....	70
Computer skills 电脑技巧 (2) .....	71
Computer skills 电脑技巧 (3) .....	72
Meeting in Milan 在米兰会面 .....	73
Catching up 别后叙谈 (1) .....	74
Catching up 别后叙谈 (2) .....	75
A colleague being pregnant 同事怀孕 .....	76

**12:00**

Lunch at home 回家吃午饭 .....	77
At the elevator 在电梯里 .....	78
In the canteen 在餐厅 (1) .....	79
In the canteen 在餐厅 (2) .....	80
New fast food restaurant 新开的快餐店 .....	81
At a small restaurant 在小饭馆 .....	82
At Barry's Burgers 在巴里汉堡店 .....	83
Lunch special 特惠午餐 .....	84
Pizza 比萨饼 .....	85
Lunch talk 午餐闲聊 .....	86



**13:00**

At the hospital	在医院	87
At the doctor's	看病 (1)	88
At the doctor's	看病 (2)	89
Ouch!	哎哟!	90
Stress	压力	91
Pollution	污染	92
Cancer	癌症	93
Asthma attack	哮喘	94
Smoking	吸烟	95
Ankle	脚踝	96
Fever	发烧	97
Operation	手术	98
Pregnant	怀孕	99
Hospital visit	医院探病	100

**14:00**

Renting a house	租房	101
Buying a house	买房 (1)	102
Buying a house	买房 (2)	103
Booking a car on the Internet	从网上订车	104
Fixing the sink	修理洗涤槽 (1)	105
Fixing the sink	修理洗涤槽 (2)	106
Fixing the sink	修理洗涤槽 (3)	107
Complaint	投诉 (1)	108
Complaint	投诉 (2)	109
At the bank	在银行	110
At the post office	在邮局	111
Delivery	递送	112
Wrong number	打错电话	113

**15:00**

Meeting for coffee	见面喝咖啡 (1)	114
--------------------	-----------	-----

Meeting for coffee 见面喝咖啡 (2)	115
What are you up to? 在忙什么? (1)	116
What are you up to? 在忙什么? (2)	117
What are you up to? 在忙什么? (3)	118
What are you up to? 在忙什么? (4)	119
Invitation 邀请 (1)	120
Invitation 邀请 (2)	121
Invitation 邀请 (3)	122
Invitation 邀请 (4)	123
Accommodation 住宿 (1)	124
Accommodation 住宿 (2)	125
Accommodation 住宿 (3)	126
Boarding the plane 登机	127
Changing planes 转机	128
At the airport 在机场	129

**16:00**

Visiting Beijing 游览北京	130
Visiting Shanghai 游览上海	131
Visiting Xi'an 游览西安	132
Visiting Los Angeles 游览洛杉矶	133
Visiting Lisbon 游览里斯本	134
Visiting London 游览伦敦	135
Visiting Dubai 游览迪拜	136
Visiting Santiago 游览圣地亚哥	137
Visiting Bruges 游览布鲁日	138
Visiting Amsterdam 游览阿姆斯特丹	139
Visiting Kyoto 游览京都	140

**17:00**

Buying a map 买地图	141
Buying a moisturiser 买保湿霜	142
Buying a toy dragon 买玩具龙	143
Buying fruit & vegetables 买水果蔬菜 (1)	144
Buying fruit & vegetables 买水果蔬菜 (2)	145



Shopping list	购物清单	146
Supermarket	超市 (1)	147
Supermarket	超市 (2)	148
Supermarket	超市 (3)	149
Buying clothes	买衣服 (1)	150
Buying clothes	买衣服 (2)	151
Buying a bag	买包	152
Buying shoes	买鞋	153
Shopping online	网上购物 (1)	154
Shopping online	网上购物 (2)	155

**18:00**

Dinner	晚餐 (1)	156
Dinner	晚餐 (2)	157
Dinner	晚餐 (3)	158
Dinner	晚餐 (4)	159
Dinner	晚餐 (5)	160
Dinner	晚餐 (6)	161
Dinner	晚餐 (7)	162
Dieting	节食	163
Hotel dining room	酒店餐厅	164
At a bar	在酒吧	165
Detention	留堂	166
Dishes	洗碗	167

**19:00**

Wine	葡萄酒 (1)	168
Wine	葡萄酒 (2)	169
Honey	蜂蜜	170
Francesinha	葡式三明治	171
French cheese	法式奶酪	172
Borscht	罗宋汤	173
Vegetables	蔬菜	174
Cake	蛋糕	175
Cod	鳕鱼	176

Veggie soup 蔬菜汤 .....	177
Olives 橄榄 .....	178
Olive oil 橄榄油 .....	179

## 20:00

Birthday 生日 (1) .....	180
Birthday 生日 (2) .....	181
Birthday 生日 (3) .....	182
Christmas 圣诞节 .....	183
Christmas in France 法国的圣诞节 .....	184
Halloween 万圣节前夕 .....	185
New Year's Eve 新年前夕 .....	186
At the wedding 婚礼上 .....	187

## 21:00

At the hairdresser 在理发店 (1) .....	188
At the hairdresser 在理发店 (2) .....	189
Haircut 理发 .....	190
Hair loss 掉头发 .....	191
Skincare products 护肤品 .....	192
At the gym 在健身房 (1) .....	193
At the gym 在健身房 (2) .....	194
At the gym 在健身房 (3) .....	195

## 22:00

Home safely 安全到家 .....	196
Going home late 晚回家 (1) .....	197
Going home late 晚回家 (2) .....	198
Going home late 晚回家 (3) .....	199
Guess who I saw? 猜我看见谁了? (1) .....	200
Guess who I saw? 猜我看见谁了? (2) .....	201
Talking about friends 谈论朋友 (1) .....	202
Talking about friends 谈论朋友 (2) .....	203
Talking about family 谈论家庭 (1) .....	204



Talking about family	谈论家庭 (2)	205
Talking about family	谈论家庭 (3)	206
Talking about family	谈论家庭 (4)	207
Talking about family	谈论家庭 (5)	208
Talking about family	谈论家庭 (6)	209
Talking about relationships	谈论恋情 (1)	210
Talking about relationships	谈论恋情 (2)	211
Talks between lovers	情侣对话 (1)	212
Talks between lovers	情侣对话 (2)	213
Talks between lovers	情侣对话 (3)	214

**23:00**

Talking about the news	谈论新闻 (1)	215
Talking about the news	谈论新闻 (2)	216
Talking about the environment	谈论环境	217
Talking about Chinese characters	谈论汉字 (1)	218
Talking about Chinese characters	谈论汉字 (2)	219
Talking about politics	谈论政治	220
Talking about sport	谈论运动	221
Talking about social media	谈论社交媒体 (1)	222
Talking about social media	谈论社交媒体 (2)	223
Talking about astrology	谈论占星术	224
Talking about space travel	谈论太空旅行 (1)	225
Talking about space travel	谈论太空旅行 (2)	226
Talking about the economy	谈论经济 (1)	227
Talking about the economy	谈论经济 (2)	228
Talking about the economy	谈论经济 (3)	229
Talking about housing price	谈论房价	230
Talking about cultural differences	谈论文化差异 (1)	231
Talking about cultural differences	谈论文化差异 (2)	232
Talking about cultural differences	谈论文化差异 (3)	233
Talking about technology	谈论科技	234

24:00

Talking about photos	谈论照片 (1)	235
Talking about photos	谈论照片 (2)	236
Talking about photos	谈论照片 (3)	237
Talking about photos	谈论照片 (4)	238
Talking about the theatre	谈论戏剧 (1)	239
Talking about the theatre	谈论戏剧 (2)	240
Talking about books	谈论书籍 (1)	241
Talking about books	谈论书籍 (2)	242
Talking about books	谈论书籍 (3)	243
Talking about TV	谈论电视 (1)	244
Talking about TV	谈论电视 (2)	245
Talking about movies	谈论电影 (1)	246
Talking about movies	谈论电影 (2)	247
Talking about stars	谈论明星 (1)	248
Talking about stars	谈论明星 (2)	249
Talking about art	谈论美术 (1)	250
Talking about art	谈论美术 (2)	251
Talking about music	谈论音乐	252

01:00

Midnight snack	宵夜 (1)	253
Midnight snack	宵夜 (2)	254
Working at night	夜晚工作	255
Burning the midnight oil	挑灯夜读	256

02:00

Computer games	电脑游戏	257
24-hour pharmacy	24小时药店	258
24-hour convenience store	24小时便利店	259

**03:00**

Jet lag 倒时差 .....	260
Insomnia 失眠 .....	261
Nightmare 噩梦 (1) .....	262
Nightmare 噩梦 (2) .....	263

**04:00**

All-nighter 熬通宵 .....	264
Call to the police 报警 .....	265
Baby blues 婴儿带来的烦恼 (1) .....	266
Baby blues 婴儿带来的烦恼 (2) .....	267
No taxi 没有出租车 .....	268
Getting home late 很晚到家 .....	269

**05:00**

Do you miss me? 你想我吗? .....	270
Finishing a shift 下夜班 .....	271
Cold call 陌生推销电话 .....	272
Call from overseas 海外电话 .....	273

06:00

## Getting up 起床 (1) 001

**Man:** What time is it?

**Woman:** 6:14.

**Man:** You're kidding! I'm late!

**Woman:** The alarm rang at 6. You just groaned, turned over and put your head under the *duvet*.

**Man:** Oh God. Darling, please put on some coffee. My head!

**Woman:** It's your own *fault*. You know what that Ben Smith is like. He just spurs you on. Did you drink whisky again?

**Man:** A little.

**Woman:** Huh. I'll be in the kitchen. With the coffee. I'm leaving for school at 7:15.

**Man:** Message received loud and clear.

男：几点了？

女：6:14。

男：开玩笑吧！我迟到了！

女：闹铃在6点响了，而你只是哼了几声，翻了个身，然后把头埋在了被子下面。

男：天啊。亲爱的，请煮点咖啡。我的头啊！

女：只能怪你自己。你知道那个本·史密斯是什么样的，他就是愿意劝酒。你又喝威士忌了？

男：就喝了一点。

女：哼。我要去厨房了，煮点咖啡。7:15 我要到学校去。

男：知道了。

1. **You're kidding!**: 在这里意为“你是在开玩笑吧！”，表示听到某件事后很吃惊甚至不能相信，类似用法还有 *No kidding?* 和 *Are you kidding?* 等。
2. **spur sb on**: 表示“鼓励或激励某人”，后面可接 *to do sth* 表示“鼓励某人去做某事”。
3. **loud and clear**: 意思是“容易理解，清楚明白”。*Message received loud and clear* 的意思是“消息已清清楚楚地得到了接收”，在这里是幽默的用法。

*duvet* /'du:vei, 'dju:-/ *n.* 羽绒被

*fault* /fɔ:lt/ *n.* 责任，过错





06:00

Getting up 起床(2)  002

Man: Hey, it's 6. We've got to get moving.

Woman: Coming.

Man: I'll put on the *jug*, and we can have coffee before we leave.

Woman: I don't want coffee. Just *squeeze* a lemon for me, would you?

Man: Lemon juice with hot water?

Woman: No, no. Just warm water. Otherwise you kill the *vitamins*. Don't worry about the water. I'll do it.

Man: OK. What did I do with my passport?

Woman: It's on the counter in the kitchen, beside your car keys.

Man: Got it.

男：嘿，六点啦，我们要赶紧行动。

女：这就来。

男：我烧壶水，出发前我们可以喝点咖啡。

女：我不想喝咖啡。帮我榨一个柠檬，可以吗？

男：热水加柠檬汁？

女：不，不，温水就好，否则会破坏维生素。你不要管水了，我会加水的。

男：好的。我把我的护照放哪儿了？

女：在厨房的操作台上，你的车钥匙旁边。

男：知道啦。

1. **get moving**: 用于口语中，提醒某人快速行动，表示“马上行动，快点开始”。相似含义也可以用 *move it* 来表示。
2. **put on**: 在这里的意思是“开动，发动，使运行”，后面通常接电器、设备等，*put on the jug* 是指“烧壶水”，相当于 *turn on the jug*。它还有“开始烹调（某物）”的含义，如 *put on some coffee* 指“开始煮咖啡”。

*jug* /dʒʌg/ *n.* 壶，罐

*squeeze* /skwi:z/ *v.* 挤出，榨出（液体）

*vitamin* /'vɪtəmɪn, 'vaɪ-/ *n.* 维生素