

Chapter 1 Morning 早晨

Unit 1 Wake up! 起床!

1

A: Your alarm clock went off.

你的闹钟响了。

B: It's too early. Turn it off.

太早了，关掉吧。

A: No. You have to get up and go to work.

不，该起来上班去了。

B: Okay, okay.

好吧，好吧。

More

It's your alarm clock.

你的闹钟响了。

Can't you hear (the alarm clock)?

你没听见（闹钟声）吗？

2

A: Wake up.

起床了。

B: What time is it?

几点了？

A: It's 7:30. You'd better hurry.

7点半，你最好快点。

B: Let me sleep.

让我再睡觉一会儿。

More

Get up.

起床了。

Get out of bed.

起床了。

3

A: Time to rise.

快，该起床了。

B: What time is it?

几点了？

A: Almost 7:00.

快7点了。

B: Okay, I'll be down in just a minute.

好吧，我马上就起床。

Point

Time to rise. 中的 rise 是 rise out of bed (下床) 的意思。

 **More**

It's morning.

现在是早上了。

It's morning time.

已经是早晨了。

4

A: You're still in bed! You're going to be late work.

还睡呀！上班要迟到了。

B: I'm too tired.


我太累了。

A: What's the matter?

怎么搞的？

B: I got in late.

我昨天回来太晚了。

 **Point**

I got in late. 中的 **get in** 和 **get home** (回家) 意思基本相同。

 **More**

I stayed out late.

我昨天回来得晚了。

I had a late night.

我昨夜很晚才睡。

5

A: Fred! Fred!

弗雷德！弗雷德！

B: What?

干什么？

A: It's time to wake up.

该起床了。

B: Just five more minutes.

再睡 5 分钟。

Point

Just five more minute. 在这里是“还可以再睡 5 分钟”的意思。这样的表示在“还有……要拜托”恳求时使用。例如：Just one more piece of pizza. “请再给我切一块比萨。”

More

I need five more minutes.

我想再睡 5 分钟。

Give me five more minutes.

让我再睡 5 分钟。

6

A: Hurry up. You have to leave in 15 minutes.

快点，再过 15 分钟必须出发。

B: No. I'm too tired.

不行，我太累了。

A: Come on, sleepyhead.

快点吧，懒虫。

B: Please, let me sleep.

拜托，让我再睡一会儿。

Point

sleepy 和 sleepyhead 都是早上爱睡懒觉的人。

More

Sleepy.

懒虫。

7

A: It's time to get up.

该起床了。

B: Let me sleep.

让我再睡一会儿。

A: You're not going to work?

你不打算去上班了吗？

B: No, I have today off.

是，今天我休息。

Point

day off 是 day off from work （脱离工作的日子）的简单的说法。

More

Today's my day off.

今天我休息。

I'm off today.

今天我休息。



A: How did you sleep?

睡得怎么样？

B: Really good. I always do.

不错，我睡眠一直都很好。

A: I wish I were you.

好羡慕你呀。

Point

清早人们寒暄的时候，总能听到这样一些问候：I wish I were you. 翻译成汉语就是“我要是你就好了”，也就是“像你这样的好睡眠，真让人羡慕”的意思。

 **More**

Did you sleep well?

你睡得好吗？

Did you rest well?

你休息得好吗？



A: How did you sleep last night.

昨晚睡得好吗？

B: Like a log.

睡得很死。

A: Didn't you hear the dog barking.

听见狗叫了吗？

B: Not at all.

一点儿也没听见。

 **Point**

Like a log. 翻译成汉语是“像木头一样”，是“熟睡”的意思。

 **More**

Like a baby.

睡得像小孩子一样。

Dead to the world.

睡得像个死人。

10

A: How are you this morning?

你今天觉得怎么样？

B: Not too good. I couldn't get to sleep.

不太好，我睡不着。

A: Why?

为什么？

B: I had too much to worry about

心事太多了。

Point

go to sleep 是“睡着”的意思，在这里有不费力就睡着了的意思；而 get to sleep 是“难以入睡时，好不容易才睡着”的意思。

More

I didn't get any/much sleep.

我没怎么睡觉。

I hardly got a wink.

我简直合不上眼。

11

A: You don't look good.

你脸色不大好。

B: I know. The wind kept me up.

是的，风声使我没睡好觉。

A: That was a terrible storm.

昨天是暴风雨呀。

B: I'll probably fall asleep at work.

没准我在上班时会睡着的。

Point

keep me up 翻译过来就是“虽然想睡，但是由于某种客观原因而睡不着”的意思。

More

The wind kept me awake.

风刮得我睡不着。

The wind was too loud (for me to sleep).

风声太大了，吵得我睡不着。

12

A: I'm really tired, but I can't take today off.

我虽然挺累的，但我必须得去上班。

B: You need more sleep.


你应该再多睡一会儿。

A: But I have to go to work.


但是我必须去上班。

B: What's more important, you job or your health?

工作和健康哪一个更重要？

 **Point**

You need more sleep. 这个惯用语用于担心对方劳累时使用。

 **More**

You need to sleep longer.

你需要再睡一会儿。

You're not getting enough sleep.

你睡眠不足。

13

A: Aren't you ready yet?

你还没准备好吗？

B: No. I'm still sleepy.

是的，我还睡着呢。

A: Hurry and get dressed.

快起来穿衣服。

B: Okay.

好吧！

 **Point**

Hurry and ...是“赶快做某事”的意思。在催促对方时使用。例：Hurry and clean up. “快点儿做卫生。”
Hurry and go to bed. “快去睡觉。”

 **More**

Hurry and get ready.

快点儿收拾。

Get your clothes on.

快点儿穿衣服。

14

A: Wake up, now!

快起床吧。

B: I don't want to.

我还不想起。

A: I'm coming in there.

我可要进去啦。

B: Okay, okay. I'll get up.

好，好。我起。

 **Point**

I am coming in there. 译成汉语就是“如果你再不起床，我可要进屋了”的意思，给对方造成压力，以便敦促对方赶快做某事。

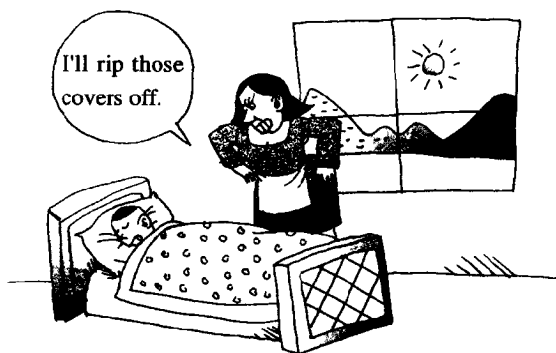
 **More**

I'll rip those covers off.

我可要掀你的被子了。

I'll pull you out.

我可要把你拖出去了。



Unit 2 How's it looking? 天气怎么样？

15

A: How's it looking?

天气怎么样？

B: Kind of cloudy.

好像是阴天。

A: Should I take an umbrella?

我要不要带上雨伞？

B: I think so.

带吧。

Point

How's it looking?是“感觉如何”的意思，可用于多种情景。想要外出的人问起天气如何时，是“天气感觉如何”的意思。

More

What's the weather like?

今天天气怎样？

How's the weather looking?

今天天气怎样？

16

A: Good morning!

早上好！

B: You look /sound bright and bushy-tailed.

你看上去挺精神的。

A: I am. I'm going horseback riding.

是的，我准备去骑马。

B: Sounds fun.

骑马挺有意思。

Point

bushy tailed 原意是指“修剪得很整齐的松鼠尾巴”。

这种句型一般只用于清晨。

More

You're looking /sounding chipper.

你看上去满精神的。

You're looking /sounding in good spirits.

你看上去精神焕发。

17

A: How are you this morning?

今天早上感觉如何？

B: I'm feeling great. I slept really well.

我感觉不错。睡得很好。

A: That's good.

那就好。

We have a long day ahead.

今天一天又要加油努力了。

Point

long day ahead 直译就是“漫长的一天又要开始了”；

I feel great 是在被问及心情时，十分积极的一种回答。

More

I feel wonderful.

我感觉非常好。

I feel super.

我感觉特好。

18

A: Good morning.

早上好。

B: How's the cold?

感冒好了吗？

A: Much better. I had a good night's sleep.

好多了，昨天睡得不错。

B: That's good.

那就好。

Point

cold 是“感冒”的意思。 a good night's sleep 是“睡得不错”的意思，不要忘记加冠词“a”。

More

How's your cold?

你感冒好些了吗？

Is your cold better?

你感冒好些了吗？

19

A: How was the office party last night?

昨晚公司的晚会开得怎么样？

B: Fun, but now I have a hangover.

挺好，可我喝醉了。

A: I hear tomato juice helps.

听说番茄汁可以解酒。

B: Maybe I'll try it.

那我就去试一试。

Point

I have a hangover. 是“我喝醉了”的意思。

 **More**

My head is throbbing.

我头痛得厉害。

My head is killing me.

我头痛难忍。

20

A: You look tired.


你看上去很疲惫。

B: I am. I didn't get home from the party until 5:00 this morning.

是的，晚会结束后我今天早上 5 点才回家。

A: It's your own fault.

你自作自受。

 **Point**

You look ... 是“你看起来……”的意思，可用于多种场合。例：**You look hungry.** 的意思是“你看起来饿了”。

 **More**

You look sleepy.

你看上去一脸的疲惫。