

用法说明：不要只背，挑出你本周最可能用到的 5 句，每天找机会开口说一遍，用熟再换下一批。括号里是使用场景提示。

一、日常寒暄 (10 句)

#	英文	中文	使用提示
1	Long time no see. How have you been?	好久不见，你最近怎么样？	老友重逢的开场。
2	I'm just getting by, thanks for asking.	还过得去，谢谢关心。	不想细聊近况时的得体回应。
3	What have you been up to lately?	你最近在忙什么？	朋友间轻松寒暄。
4	I've been busy with work these days.	我最近工作挺忙的。	说明近况，简单直接。
5	Let's catch up over coffee sometime.	改天一起喝杯咖啡聊聊。	约见面、叙旧。
6	It was really nice talking to you.	和你聊天很开心。	结束对话前的礼貌收尾。
7	Take care and keep in touch.	保重，保持联系。	告别用语。
8	Say hi to your family for me.	替我向你家人问好。	挂念对方家人的客气话。
9	You look great today!	你今天气色真好。	真诚赞美，适合开场破冰。
10	Sorry, I have to run.	抱歉，我得先走了。	赶时间时的快速告辞。

二、职场沟通 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
11	I'd like to schedule a meeting to go over the plan.	我想约个会过一下方案。	主动发起会议。
12	Could you update me on the progress?	你能跟我同步一下进度吗?	跟进项目进展。
13	Let me get back to you on that.	这事我回头答复你。	需要时间确认时的缓冲句。
14	I'll have it done by the end of the day.	我今天下班前完成。	明确承诺交付时间。
15	We need to set a clear deadline for this task.	这个任务得定个明确的截止时间。	推动事情落地。
16	Let's prioritize the most urgent items first.	我们先处理最紧急的事。	排优先级。
17	I'm afraid I can't make it to the meeting.	恐怕我参加不了会议了。	婉拒参会。
18	Can we reschedule for tomorrow morning?	能改到明天上午吗?	调整会议时间。
19	I'll send you the revised version later.	稍后我把修改版发你。	交付修改稿。
20	Please keep me in the loop.	有进展请同步我。	要求持续知会。
21	We're on the same page about this.	这点我们看法一致。	达成共识。
22	I appreciate your input on this.	谢谢你在这件事上的建议。	感谢他人贡献意见。
23	Let me think it over and get back to you.	我考虑一下再回复你。	需要思考后再答复。
24	Do you mind if I ask a quick question?	我可以快速问个问题吗?	礼貌打断提问。
25	That sounds like a reasonable plan.	这个方案听起来挺合理。	表达认可。

三、旅行出行 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
26	Where is the nearest subway station?	最近的地铁站在哪?	问路必备。
27	Could you tell me how to get to the airport?	能告诉我怎么去机场吗?	问交通方式。
28	Is it within walking distance?	步行能到吗?	判断距离。
29	How long does it take to get there?	到那儿要多久?	询问耗时。
30	I'd like to check in, please.	我要办理入住。	酒店前台。
31	I have a reservation under the name Chen.	我用陈的名字预订了。	报预订姓名。
32	What time is breakfast served?	早餐几点供应?	问酒店早餐。
33	Could I have a wake-up call at 7?	能给我安排 7 点的叫醒电话吗?	前台叫醒服务。
34	I'd like to extend my stay for two more nights.	我想再续住两晚。	续住。
35	Where can I exchange some money?	哪里可以换钱?	换汇。
36	Is this seat taken?	这个座位有人吗?	公共交通、餐厅。
37	Which gate does the flight depart from?	这个航班在哪个登机口?	机场问询。
38	I'm just looking around, thanks.	我随便看看, 谢谢。	婉拒店员推荐。
39	Could you take a photo for us, please?	能帮我们拍张照吗?	请路人帮忙拍照。
40	I'm lost. Could you help me find this address?	我迷路了, 能帮我找这个地址吗?	迷路求助。

四、点餐购物 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
41	Could I see the menu, please?	请给我看一下菜单。	餐厅点餐。
42	What do you recommend?	你有什么推荐吗?	让服务员推荐。
43	I'll have the grilled chicken, please.	我要烤鸡肉。	点菜。
44	No spicy, please.	请不要放辣。	口味要求。
45	Could we get the bill, please?	请给我们结账。	买单。
46	Keep the change.	不用找了。	给小费/零钱。
47	How much is this?	这个多少钱?	询价。
48	Do you have this in a larger size?	这个有大一号的吗?	换尺码。
49	Can I try it on?	我可以试穿吗?	试衣服。
50	I'll take this one.	我要这个。	决定购买。
51	Could you wrap it as a gift?	能包成礼品吗?	礼品包装。
52	Do you accept mobile payment?	支持手机支付吗?	确认支付方式。
53	I'd like a receipt, please.	我要一张小票/发票。	要凭证。
54	There's a mistake on the bill.	账单好像有误。	核对账单。
55	I'm just browsing, thanks.	我就随便看看。	逛店不买。

五、生活应急 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
56	Could you speak a little slower, please?	能说慢一点吗?	对方语速太快时。
57	Sorry, I didn't catch that.	抱歉, 我没听清。	没听清时直接说。
58	Could you say that again?	你能再说一遍吗?	请对方重复。
59	What does this word mean?	这个词是什么意思?	遇到生词。
60	How do you say this in English?	这个用英语怎么说?	表达卡壳时。
61	I'm not feeling well.	我不太舒服。	身体不适。
62	I need to see a doctor.	我需要看医生。	就医需求。
63	Where's the nearest pharmacy?	最近的药店在哪?	买药。
64	I've lost my passport.	我护照丢了。	证件丢失, 尽快求助。
65	Could you help me call a taxi?	能帮我叫辆出租车吗?	叫车求助。
66	My phone is out of battery.	我手机没电了。	借充电或说明情况。
67	Is there free Wi-Fi here?	这里有免费 Wi-Fi 吗?	找网络。
68	I forgot to bring my charger.	我忘带充电器了。	借充电器。
69	Excuse me, could you help me?	打扰一下, 能帮帮我吗?	万能求助开场。
70	It's an emergency.	情况紧急。	紧急时让对方重视。

六、表达观点与聊天 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
71	In my opinion, it's worth a try.	在我看来，值得一试。	表达支持态度。
72	I totally agree with you.	我完全同意你。	强烈认同。
73	I'm not sure about that.	这点我不太确定。	委婉保留意见。
74	That's a good point.	说得有道理。	肯定对方观点。
75	I see what you mean.	我明白你的意思。	表示理解。
76	It depends on the situation.	要看情况。	不绝对表态。
77	To be honest, I'm not a big fan of it.	说实话，我不太喜欢。	委婉表达不喜欢。
78	I'd rather not say.	我不太想说。	不想回答时。
79	Let's not jump to conclusions.	先别急着下结论。	提醒冷静判断。
80	I've changed my mind.	我改主意了。	改变立场。
81	It's up to you.	你决定。	把决定权给对方。
82	I'm looking forward to it.	我很期待。	对即将到来的事。
83	No worries, it happens.	别担心，常有的事。	安慰对方。
84	I'll keep that in mind.	我会记住的。	接受提醒或建议。
85	We'll figure it out.	我们会解决的。	稳定军心。

七、电话与线上沟通 (15 句)

#	英文	中文	使用提示
86	Hello, this is Chen speaking.	你好，我是陈。	电话自报家门。
87	May I speak to Mr. Wang?	请问王先生在吗？	找人接电话。
88	I'm sorry, he's not available right now.	抱歉，他现在不方便接听。	代接电话。
89	Could I take a message?	需要我留个口信吗？	帮忙转达。
90	I'll call you back in a few minutes.	我几分钟后回你电话。	稍后回电。
91	You're breaking up. Could you call again?	信号不太好，能再打一次吗？	通话断断续续。
92	The line is busy.	电话占线。	打不进去。
93	Sorry for the late reply.	抱歉回复晚了。	线上消息回晚了。
94	I'm sending you the file right now.	我现在就把文件发你。	传文件。
95	Did you receive my email?	你收到我的邮件了吗？	确认邮件送达。
96	Let's set up a video call.	我们开个视频通话吧。	约视频会议。
97	I'm running a bit late.	我会晚一点到。	迟到提前说明。
98	Could you send me a text instead?	能改发文字吗？	不方便听语音时。
99	Please confirm you've received this.	请确认你收到了。	重要消息需确认。
100	Thanks for your time.	谢谢你的时间。	通话/会面结束致谢。

