

面对挫折时用英语灵活应对十大妙招实用英语 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E9\\_9D\\_A2\\_E5\\_AF\\_B9\\_E6\\_8C\\_AB\\_E6\\_c96\\_645463.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E9_9D_A2_E5_AF_B9_E6_8C_AB_E6_c96_645463.htm) 1. Hang in there. 来源

: [www.examda.com](http://www.examda.com) 撑下去。想像有人快要从悬崖上掉下去，只剩下一只手抓著仅剩的一点的石块，这时候他最需要的一句话就是 "Hang in there." 在这里 hang in 就是抓住不要让自己掉下去的意思。用在实际的生活里，就是鼓励别人要坚持下去，不要放弃。像有一次电视节目中有个人被枪所射伤，他的好友就对他说， "Hang in there. I ' ll call the ambulance." (撑下去，我去叫救护车。) 百考试题 - 全国最大教育类网

站(100test.com) 2. Cheer up. You ' ve done a good job. 高兴点，你作得很好啊。 Cheer up 也是常用来鼓励人的话，就是要别人高兴一点，不要难过 (Don ' t be sad。) 而 "You ' ve done a good job." 这句话则几乎已经成为一种固定用法，每当别人完成一件任务时，你都可以跟他说， "You ' ve done a good job." 或是简单地说， "Good job." 或是 "Well done." 3. You are very supportive. 采集者退散 你很支持我。支持在中文里是个动词，所以这句话很多人会说成 "You support me a lot." 这样的讲法也没错，但 support somebody 在英文里常有在金钱上支持某人作某件事的意思。例如 "My parents support me to go to the college." (我父母供我上大学。) 因此老美常用 supportive 来表示一个人对一个人的支持。例如一些访谈的节目中就常可以听到这样的话， "My husband is very supportive." (我的丈夫对我十分支持。) 或是要感谢别人对你的支持时，你也可以说， "You are very supportive." 从这个例子我们可以学到，从中文转

换成英文时，其词性也常常会跟著改变，如果没有注意到这点的话，常常就会生成所谓的中式英文。(Chinese English) 4. I ' ll survive. 我会活下去。来源：考试大 当自己遇到了十分艰难的情况时，就可以说这句，"I ' ll survive." 来激励自己一下。意思是不管情况再怎么艰难，你都会活下去。例如和心爱的女友分手了. 别人可能会问问你，"Are you all right?" 你就可以说，"I ' ll survive. Thanks" (多谢你，我会活下去的。) 另外类似的讲法叫 "I ' ll get over it." 同样也是指自己会度过难关的意思。例如当你输了一场重要的比赛，这时就可以安慰自己说，"I ' ll get over it." [www.Examda.CoM](http://www.Examda.CoM) 考试就到百考试题 5. It ' s not the end of the world. 这不是世界末日。当别人极度难过的时候，就需要给他们一些强而有力的鼓舞，英文里也有很多成语都可以派得上用场。我自己最常听老美说的就是，"It ' s not the end of the world."，日子还很长，地球不会因为你的失败而停止转动，所以你要继续过你的生活。类似的讲法，你也可以鼓励人家，"Tomorrow is another day." 明天又是全新的一天，你也不必太过沮丧。(这是电影乱世佳人的最后一句台词，因此这句话也成了一句大家耳熟能详的话。) 百考试题 - 全国最大教育类网站([100test.com](http://100test.com)) 6. Face it. 面对现实吧！"Face it." 跟 "Deal with it." 都是口语中非常常见的用法，指的是去面对眼前的这个状况。例如有人说他很想追某个名花有主的女孩，你就可以劝他，"Face it. She is dating someone else." (面对现实吧。她已经有交往的对象了。) 再举个例子，比方说没钱花了，但你的狐群狗党们还要你出去吃喝玩乐。这时你就可以说，"Deal with it. I have no money now." (面对现实吧！我已经没钱了。) 如果是极度困难的状况，则还可以

用 face the music 这个片语来加强语气，这可不是听音乐的意思喔！而是指面对困难的状况，例如，"We have to face the music. your father is a nut case." (我们必须面对现实，你的父亲是个疯子。) 7. They treat me like crap. 他们待我像废物一样。Crap 这个字指的是废物(也就是便便的意思！)，是个不雅的字眼，不该在正式场合使用。但是有时用到恰到好处，却有画龙点睛之效。例如当别人对你非常不好，简直就完全无视于你的存在。这时你就可以去跟别人哭诉。"They treat me like crap." 8. I am a big fat zero. www. Examda.CoM 考试就到百考试题 我什么都不是。Big fat zero 是一个很特殊的用法，通常是指一个人觉得自己什么都不是，像是个废物一样。像有一次我看电视，剧中的女主角她男朋友说什么也不肯娶她。她就很自卑地说了一句，"I am a big fat zero." 百考试题论坛 9. Calm down. 冷静一下。每当有人太激动时你就可以安抚他说，"Calm down." 或是 "Chill out." 还有人也把 "Calm down." 说成 "Stay cool." 同样都是要别人保持冷静的意思，这些也都是常听到的口语用法。像是有一次我开车去游泳，结果居然把车钥匙放在泳裤口袋里就噗通一声跳下水了，等到我发现时为时以晚。车钥匙上 security system 的小摇控器已经泡水不能用了，我简直就快疯了。这时一个好心的老美就跑来跟我说，"Calm down. Let ' s work this out together" (冷静些，让我们一起来解决这个问题。) 10. I ' ll back you up no matter what ' s happening. 不论发生什么事情，我都会支持你。百考试题论坛 Back someone up 指的就是支持别人。这个字也可以当名词用，例如，"I will be your backup." (我会作你的后盾。) 当我们看到别人想作一件事情却犹豫不决时，就可以跟他说，"Just

go for it. I ' ll back you up." (放手去做吧，我会支持你的。)

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)