

Pull Yourself Together

控制一下你的情緒

Pull yourself together 意思是控制自己的情緒，是比較不傷感情而被廣泛使用的詞，看到身邊的人無精打采時可以說這句話來為他打氣。不論現在的你是處在心情低落或者是脾氣火爆到生氣的想找人四處理論；都應該讓自己冷靜，先把自己的身體四肢全部拉在一起 **pull yourself together**，才不會做出遺憾終身的傻事出來。

實用中英例句：

Larry: I can't stand Jack. He pulled my leg in front of my new chic.

Joanna: Isn't Jack your blood brother, is he?

Larry: For shame! I'll blow him off the face of the earth next time I see him.

Joanna: Take it from me. You'd better **pull yourself together**.

Larry: Sure. Jack's goose is cooked.

賴瑞：我再也受不了傑克。他居然在我新女友面前扯我後腿。

喬安娜：傑克是你的拜把兄弟，不是嗎？

賴瑞：真是過分。下次我看到他可要把他給轟一頓。

喬安娜：聽我的建議，你最好控制一下你的情緒。

賴瑞：會的，傑克他完蛋了。

Goes in one ear and out the other

當耳邊風；充耳不聞

身為父母，對 *Goes in one ear and out the other* 這句話一定不會覺得陌生。你的忠言或是訓話，小孩們總是把它當成是耳邊風。這些話永遠是一個耳朵進；再從另一個耳朵出，說也是白說。

實用中英例句：

- Son: My exam grades came back today.
Father: Really? Did you ace a test?
Son: I blew it.
Father: Again? My advice to you always *goes in one ear and out the other*. Listen, you should've taken more seriously on your studies
Son: I know that, Dad. I promise I won't let you down again.

- 兒子：我的考試成績今天公佈了。
父親：真的嗎？你考的如何？有沒有拿到滿分？
兒子：我考砸了。
父親：又考砸了？我給你的忠告總是一個耳朵聽進，再從另外一個耳朵出來。聽著，你應該多放點心思在你的課業上面。
兒子：知道了，爹地。我發誓絕不會再讓你失望的。

Over my dead body

寧死不從；絕不答應

到底甚麼事情會讓你如此的拒絕，絕不可行的意思。其字面意義是「在我的頭、身體之上」，甚至嚴重到就算對方從你的身上踩了過去，你是死也不會答應。

實用中英例句：

Man: Honey, I think we should buy a new car.

Woman: Get real, Derek. We don't have any budgets to get a new car.

Man: Maybe we can make a trade-off with the car dealer.

Woman: If you really want to buy a new car, it will be **over my dead body!**

男生：親愛的，我想我們應該買部新車。

女生：實際一點吧，戴瑞克。我們沒有多餘的預算去買新車。

男生：也許我們可以和車商討論用交換方式。

女生：你假如真的想買新車，我是死也不答應的。

Couch potato

整天坐在沙發上看電視的人

你可以想像把一顆馬鈴薯放在沙發上的樣子嗎？肥嘟嘟的模樣確實相當的逗趣。couch potato 的意思就是專指那些整天坐在沙發上，手上拿著遙控器，雙眼猛盯著電視看，卻什麼事也不去做的人。

實用中英例句：

Susan: Oh, no. I've gotten fat recently.

Eddie: I'm not surprised, because you're a **couch potato**.

Susan: Oh, yeah? Look who's talking.

蘇珊： 喔，天啊！我最近又變胖了。

艾迪： 我可一點也不意外，因為妳整天都坐在沙發上在看電視。

蘇珊： 喔，是嗎？你自己也好不到哪裡。

I've been there

我也曾經歷過同樣問題

I've been there，指的是對於他人所遭遇的問題或是處境，表達自己感同身受，也曾經遭逢過相同的困境，就是「我有過（那樣的經驗）」。

實用中英例句：

- Victor: Oh, no. My laptop computer is not working again.
Caroline: Technology drives people crazy sometimes.
Victor: You said it. I'm really at the end of my patience.
Caroline: Take it easy. *I've been there*. I think you can use mine.
Victor: That would be great.

- 維特： 喔，不會吧。我的手提電腦又壞了。
凱絡林： 科技有時候就是會讓人抓狂。
維特： 沒錯。我實在已經沒有甚麼耐心了。
凱絡林： 放輕鬆點。我也碰過相同問題。我想你可以用我的。
維特： 那真是太好了。

Cold feet

因害怕而退縮

對規劃好的某件事感到恐懼害怕，我們會說：嚇的兩腿發軟。同樣的，在英語用法中，因為對某件事害怕而退縮，則是用 **cold feet** 冰冷的腳來形容。不管是腿還是腳，心生恐懼害怕總是會讓我們的腿和腳無法向前邁開一步。

實用中英例句：

Rosa: Would you like to go bowling?

Henry: Sorry, I am afraid I can't.

Rosa: Come on. Let's do something active and have some fun.

Henry: I'm busy on preparing my solo debut. I think I'll get **cold feet**.

Rosa: Don't worry. I'm sure you'll make a success of yourself on the solo.

蘿莎：妳想不想去打保齡球？

亨利：抱歉，我恐怕不能去。

蘿莎：走吧！一起去做做動態活動並且玩一玩。

亨利：我忙著準備我的首度登台獨奏。我想我會臨場退縮。

蘿莎：不要擔心。我相信你的獨奏會一定可以做得很成功。

Face the music

勇敢面對困難/現實(問題)

輕快的音樂聽了令人陶醉。但是萬一是要去面對音樂(face the music)，那可就不一定是件值得高興的事。因為 face the music 這句片語的意思是要面對現實所發生的問題，可不是去聆聽一首美妙的樂章。同樣是音樂所譜出來的曲子，感受卻差這麼多。

實用中英例句：

Helen: Hello, Jack. What's up?
Jack: Terrible, I blew my final.
Helen: How come?
Jack: I missed the essay writing. I think my father will get mad.
Helen: **Face the music**, Jack. I think your father is very rational.

海倫：哈囉，傑克。你好嗎？
傑克：糟透了。我的期末考砸了。
海倫：怎麼會？
傑克：我錯過申論題。我想我父親可能會氣炸了。
海倫：面對現實吧，傑克。我認為你父親是位很明理的人。

In a bad mood

情緒低落；心情不好

In a bad mood 的意思是指心情非常差或是情緒非常低落。相反的，若是要說心情非常好或是興奮高興，就可以用 in a good mood.

實用中英例句：

- Paul: Tell you what? You'd better leave Benson alone today.
Wendy: What' up?
Paul: Because he failed the exam this morning. He is *in a bad mood*.
Wendy: Why don't we cheer him up?
Paul: Don't borrow trouble.

- 保羅：跟妳說一件事。妳今天最好別去招惹班森。
溫蒂：怎麼了？
保羅：因為他今天早上的考試很不理想。此刻他的心情糟透了。
溫蒂：我們何不去鼓勵他一下呢？
保羅：妳別自找麻煩了。

In tip-top shape

處於最佳狀態：身體非常健康

In tip-top shape 在英語的慣用法中所指的意思是處於最佳狀態。其中的 **tip-top** 是指在頂尖，完美的。所以當您的身體情況是處於在頂尖或是頂端時，我們就可以說您的健康情況非常良好。

實用中英例句：

- Peter: I am not feeling well today. My head is killing me.
Steven: Why don't you just take a sick day and rest at home?
Peter: I can't. I have an important meeting with Mr. Jackson this afternoon. I have to show up.
Steven: Don't worry. Leave it to me. I want to see you back to the office in **tip-top shape** tomorrow.

- 彼特：我今天人覺得不太舒服，頭痛的要命。
史蒂芬：你何不乾脆請一天假回家去休息？
彼特：不行。我和傑克森先生下午有個重要會議，我人必須要到。
史蒂芬：別擔心，我來幫你處理。我要看到你明天身體健康的走進辦公室。

Bite your tongue

你別胡扯了

如果你說的話不是對方所樂意或是喜歡聽到的，那最好是趕緊把舌頭給咬緊一點，別再說錯話了。 **Bite your tongue** 指的是胡扯，或是暗指你說的話壓根的簡直是亂講一通。 所以這麼不討喜的話語，您就快別說了。

實用中英例句：

Mike: Where are you going?
Linda: I am going to the convenience store.
Mike: Could you do me a favor?
Linda: Sure.
Mike: Can you buy a lottery ticket for me?
Linda: Lottery ticket? Why? You will never win.
Mike: **Bite your tongue.** You never know. Miracles do happen.

麥克： 妳要去那裡？
琳達： 我要去便利商店。
麥克： 能否請妳幫我一個忙？
琳達： 當然。
麥克： 妳可不可以幫我買張彩券？
琳達： 彩券？ 為甚麼？ 你又不會中。
麥克： 別瞎說。 妳怎麼會知道？ 說不定會有奇蹟出現。