

# Mandarin Corner

MandarinCorner.org



Scan to Follow Us on Wechat

## Phone Addiction in China

1.大家好，欢迎来到Mandarin Corner，我是Eileen。

大家           dàjiā           everyone

好               hǎo               good

来到           láidào           to come

我               wǒ               I

是               shì               am

2.又到了我们话题讨论的时候了，

又               yòu               (once) again

到               dào               to arrive

了	le	completed action marker
我们	wǒmen	our
话题	huàtí	subject (of a talk or conversation)
讨论	tǎolùn	to discuss
的	de	used to form a nominal expression
时候	shíhou	time
了	le	modal particle intensifying preceding clause

### 3. 今天的话题是关于手机依赖症的。

今天	jīntiān	today
的	de	used after an attribute
话题	huàtí	topic
是	shì	is
关于	guānyú	about
手机	shǒujī	cell phone
依赖	yīlài	to depend on
症	zhèng	disease
的	de	used at the end of a declarative sentence for emphasis
手机依赖症	shǒujī yīlài zhèng	dependency on cell phone / phone addiction

#### 4.请同学们仔细听!

请	qǐng	please (do sth)
同学	tóngxué	fellow student / classmate
们	men	plural marker for pronouns
仔细	zǐxì	careful
听	tīng	to listen

#### 5.请认真的同学多听几遍!

请	qǐng	please (do sth)
认真	rènzhēn	serious
的	de	used after an attribute
同学	tóngxué	fellow student / classmate
多	duō	more
听	tīng	to listen
几	jǐ	several
遍	biàn	classifier for actions: one time

#### 6.因为每多听一遍,

因为	yīnwèi	because
每	měi	every
多	duō	more

听	tīng	to listen
一遍	yībiàn	one time (all the way through)

7.你就会加深对生词的印象,

你	nǐ	you
就	jiù	then
会	huì	will
加深	jiāshēn	to deepen
对	duì	towards
生词	shēngcí	word that is unfamiliar or not yet studied
的	de	used after an attribute
印象	yìnxiàng	impression

8.学习效果也会翻倍!

学习	xuéxí	to study
效果	xiàoguǒ	result
也	yě	also
会	huì	will
翻倍	fānbèi	to double

9.请非常认真的同学去我们的网站

请	qǐng	please (do sth)
---	------	-----------------

非常	fēicháng	very
认真	rènzhēn	serious
的	de	used after an attribute
同学	tóngxué	fellow student / classmate
去	qù	to go to (a place)
我们	wǒmen	our
的	de	~'s (possessive particle)
网站	wǎngzhàn	website

#### 10. 下载PDF文件，随时复习！

下载	xiàzǎi	to download
文件	wénjiàn	file
随时	suíshí	at any time
复习	fùxí	to review

#### 11. 好！我想说的说完了！

好	hǎo	well
我	wǒ	I
想	xiǎng	to want
说	shuō	to say
的	de	used to form a nominal expression

说	shuō	to say
完了	wánle	to be finished

## 12.下面就进入今天的学习!

下面	xiàmian	next
就	jiù	then
进入	jìnrù	to go into
今天	jīntiān	today
的	de	used after an attribute
学习	xuéxí	to study

## 13.在家工作久了,

在	zài	(to be) in
家	jiā	home
工作	gōngzuò	to work
久	jiǔ	(long) time
了	le	modal particle intensifying preceding clause

## 14.偶尔我会换换环境去咖啡厅工作。

偶尔	ǒu'ěr	occasionally
我	wǒ	I
会	huì	will

换	huàn	to change (clothes etc)
环境	huánjìng	environment
去	qù	to go to (a place)
咖啡厅	kāfēitīng	coffee shop
工作	gōngzuò	to work

15. 上周日，我带着笔记本电脑去星巴克，准备写文章。

上	shàng	previous
周日	Zhōurì	Sunday
我	wǒ	I
带	dài	to take along
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
笔记本	bǐjìběn	notebook (computing)
电脑	diànnǎo	computer
去	qù	to go to (a place)
星巴克	Xīngbākè	Starbucks, US coffee shop chain
准备	zhǔnbèi	to intend
写	xiě	to write
文章	wénzhāng	article

16. 点了杯咖啡，坐在靠窗的位置，开始写作。

点	diǎn	to order (food in a restaurant)
了	le	completed action marker
杯	bēi	classifier for certain containers of liquids: glass, cup
咖啡	kāfēi	coffee (loanword)
坐	zuò	to sit
在	zài	(to be) in
靠窗	kàochuāng	by the window
的	de	used after an attribute
位置	wèizhi	seat
开始	kāishǐ	to begin
写作	xiězuò	to write

17.写不下去的时候,

写	xiě	to write
不	bù	not
下去	xiàqù	to go on
的	de	used to form a nominal expression
时候	shíhou	time (when)

18.我会看看周围,

我	wǒ	I
---	----	---



会	huì	will
看看	kànkān	to take a look at
周围	zhōuwéi	surroundings

19. 休息下我可怜的脑袋。

休息	xiūxi	to rest
下	xià	measure word to show the frequency of an action
我	wǒ	my
可怜	kělián	pathetic
的	de	used after an attribute
脑袋	nǎodài	brains

20. 我看到一群男女坐在我旁边的位置，

我	wǒ	I
看	kàn	to see
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action
一	yī	one
群	qún	group
男女	nánnǚ	male and female
坐	zuò	to sit

在	zài	(to be) in
我	wǒ	my
旁边	pángbiān	side
的	de	used after an attribute
位置	wèizhi	seat

21.好像是大学生,

好像	hǎoxiàng	to seem like
是	shì	are
大学生	dàxuéshēng	college student

22.应该是趁着周末来星巴克聚会,

应该	yīnggāi	must
是	shì	is
趁	chèn	to take advantage of
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
周末	zhōumò	weekend
来	lái	to come
星巴克	Xīngbākè	Starbucks, US coffee shop chain
聚会	jùhuì	to meet

23.可很奇怪, 他们没有交谈,

可	kě	but
很	hěn	very
奇怪	qíguài	strange
他们	tāmen	they
没有	méiyǒu	to not be
交谈	jiāotán	to converse

24.而是每个人都低着头,

而是	érshì	rather
每个人	měigerén	everybody
都	dōu	all
低	dī	to lower (one's head)
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
头	tóu	head

25.认认真真地看手机,

认认真真	rènrènzhēnzhēn	serious
地	de	structural particle: used before a verb or adjective, linking it to preceding modifying adverbial adjunct
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone

26.只是偶尔来个集体自拍，

只是        zhǐshì        only

偶尔        ǒu'ěr        occasionally

来        lái        to come round

个        gè        classifier for objects in general

集体        jí tǐ        collective

自拍        zì pāi        to take a picture or video of oneself

27.他们沉默地玩了半个多小时手机后，

他们        tāmen        they

沉默        chénmò        silent

地        de        structural particle: used before a verb or adjective, linking it to preceding modifying adverbial adjunct

玩        wán        to play

了        le        completed action marker

半个        bàn ge        half of sth

多        duō        more

小时        xiǎoshí        hour

手机        shǒujī        cell phone

后        hòu        after

28.就离开了。

就	jiù	then
离开	líkāi	to leave
了	le	completed action marker

29.接着又来了几个人,

接着	jiēzhe	then
又	yòu	(once) again
来	lái	to come
了	le	completed action marker
几个	jǐge	a few
人	rén	people

30.好像是一家子,

好像	hǎoxiàng	to seem like
是	shì	are
一家子	yījiāzi	the whole family

31.在我的右手边位置坐下。

在	zài	(to be) in
我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
右手	yòushǒu	right-hand side

边	biān	side
位置	wèizhi	seat
坐下	zuòxia	to sit down

32. 一家四口, 爸爸, 妈妈, 奶奶,

一家	yījiā	the whole family
四	sì	four
口	kǒu	classifier for people
爸爸	bàba	(informal) father
妈妈	māma	mother
奶奶	nǎinai	(informal) grandma

33. 和孩子几乎没有交谈,

和	hé	with
孩子	háizi	child
几乎	jīhū	nearly
没有	méiyǒu	haven't
交谈	jiāotán	to converse

34. 大人们都在边喝饮料边看手机,

大人	dàren	adult
们	men	plural marker for pronouns

都	dōu	all
在	zài	indicating an action in progress
边	biān	simultaneously
喝	hē	to drink
饮料	yǐnliào	beverage
边	biān	simultaneously
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone

35.小孩则在一边默不作声。

小孩	xiǎohái	child
则	zé	conjunction used to express contrast with a previous sentence or clause
在	zài	(to be) in
一边	yībiān	one side
默不作声	mòbùzuòshēng	to keep silent

36.等饮料喝完，他们也离开了。

等	děng	when
饮料	yǐnliào	beverage
喝	hē	to drink
完	wán	to finish

他们	tāmen	they
也	yě	also
离开	líkāi	to leave
了	le	completed action marker

37.我再环顾四周,

我	wǒ	I
再	zài	then (after sth, and not until then)
环顾	huángù	to look around
四周	sìzhōu	all around

38.几乎每个人都在做着同样的动作,

几乎	jīhū	almost
每个人	měigerén	everybody
都	dōu	all
在	zài	indicating an action in progress
做	zuò	to do
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
同样	tóngyàng	same
的	de	used after an attribute
动作	dòngzuò	action



39.那就是低头看手机。

那	nà	that
就	jiù	just (emphasis)
是	shì	is
低头	dītóu	to bow the head
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone

40.类似的情景在中国随处可见。

类似	lèisì	similar
的	de	used after an attribute
情景	qíngjǐng	scene
在	zài	(to be) in
中国	Zhōngguó	China
随处	suíchù	everywhere
可	kě	can
见	jiàn	to see

41.大街上，行人边走路边发信息；

大街	dàjiē	street
上	shàng	on top

行人	xíng rén	pedestrian
边	biān	simultaneously
走路	zǒu lù	to walk
边	biān	simultaneously
发	fā	to send out
信息	xìn xī	message

42. 餐厅里, 人们边吃饭边看手机;

餐厅	cān tīng	restaurant
里	lǐ	inside
人们	rén men	people
边	biān	simultaneously
吃饭	chī fàn	to have a meal
边	biān	simultaneously
看	kàn	to look at
手机	shǒu jī	cell phone

43. 在家里, 父母坐在沙发上玩手机,

在	zài	(to be) in
家里	jiā lǐ	home
父母	fù mǔ	parents

坐	zuò	to sit
在	zài	(to be) in
沙发	shāfā	sofa (loanword)
上	shàng	on top
玩	wán	to play
手机	shǒujī	cell phone

44.孩子也在用手机看动画片；

孩子	háizi	child
也	yě	also
在	zài	indicating an action in progress
用	yòng	to use
手机	shǒujī	cell phone
看	kàn	to watch
动画片	dòng huà piàn	animated film

45.就连外出旅游时，

就	jiù	even if
连	lián	(used with 也, 都 etc) even
外出	wàichū	to go away (on a trip etc)
旅游	lǚ yóu	trip

时            shí            when

46.也不能完全享受身边的美景,

也            yě            also

不能        bùnéng        cannot

完全        wánquán        totally

享受        xiǎngshòu        to enjoy

身边        shēnbiān        at one's side

的            de            used after an attribute

美景        měijǐng        beautiful scenery

47.而是一直在寻找最佳位置自拍,

而是        érshì        rather

一直        yīzhí        always

在            zài            indicating an action in progress

寻找        xúnzhǎo        to look for

最佳        zuìjiā        best (athlete, movie etc)

位置        wèizhi        position

自拍        zìpāi        to take a picture or video of oneself

48.然后发到微信朋友圈上。

然后        ránhòu        then (afterwards)

发	fā	to send out
到	dào	to (a place)
微信	Wēixìn	Weixin or WeChat
朋友圈	péngyouquān	wechat moment
上	shàng	on top

49.每天起床的第一件事和最后一件事,

每天	měitiān	every day
起床	qǐchuáng	to get up
的	de	used after an attribute
第一	dìyī	first
件	jiàn	classifier for events, things, clothes etc
事	shì	thing
和	hé	and
最后	zuìhòu	last
一	yī	one
件	jiàn	classifier for events, things, clothes etc
事	shì	thing

50.都是打开手机，生怕错过了任何消息。

都	dōu	all
---	-----	-----

是	shì	is
打开	dǎkāi	to open
手机	shǒujī	cell phone
生怕	shēngpà	for fear that
错过	cuòguò	to miss (train, opportunity etc)
了	le	completed action marker
任何	rènhe	any
消息	xiāoxi	news / information

51.其实我以前也是个离不开手机的人，

其实	qíshí	in fact
我	wǒ	I
以前	yǐqián	before
也	yě	also
是	shì	is
个	gè	classifier for people
离不开	líbukāi	inseparable
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used to form a nominal expression
人	rén	person

52.走到哪儿都得带着它,

走	zǒu	to go
到	dào	to (a place)
哪儿	nǎr	anywhere
都	dōu	all
得	děi	to need to
带	dài	to take along
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
它	tā	it

53.就连上厕所都必须有手机的陪伴,

就	jiù	even if
连	lián	(used with 也, 都 etc) even
上	shàng	to go (to the toilet)
厕所	cèsuǒ	toilet
都	dōu	(used for emphasis) even
必须	bìxū	must
有	yǒu	to have
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used after an attribute
陪伴	péibàn	to accompany

54. 不管手机响没响,

不管      bùguǎn      no matter (what, how)

手机      shǒujī      cell phone

响      xiǎng      to ring

没      méi      not

响      xiǎng      to ring

55. 总想打开看看是否有人给我发信息。

总      zǒng      always

想      xiǎng      to want

打开      dǎkāi      to open

看看      kànkàn      to take a look at

是否      shìfǒu      whether (or not)

有人      yǒurén      someone

给      gěi      to

我      wǒ      me

发      fā      to send out

信息      xìnxī      news / message

56. 如果有, 我会立刻放下手中的工作, 回复对方。

如果      rúguǒ      if



有	yǒu	there is
我	wǒ	I
会	huì	will
立刻	lìkè	immediate
放下	fàngxià	to put down
手中	shǒuzhōng	in the hand
的	de	used after an attribute
工作	gōngzuò	work
回复	huífù	to reply
对方	duìfāng	other person involved

57. 如果没有，我也得要在这里看看，那里瞧瞧。

如果	rúguǒ	if
没有	méiyǒu	to not have
我	wǒ	I
也	yě	also
得要	děiyào	to need
在	zài	(to be) in
这里	zhèlǐ	here
看看	kànkàn	to take a look at
那里	nàlǐ	there

瞧           qiáo           to look at

58.总之，它就像食物，毒品，

总之           zǒngzhī       in a word

它            tā            it

就            jiù           just (emphasis)

像            xiàng       to be like

食物         shíwù       food

毒品         dúpǐn       drugs

59.我根本离不开它。

我            wǒ           I

根本         gēnběn      simply

离不开      líbukāi     inseparable (can't live without)

它            tā            it

60.这是典型的手机依赖症。

这            zhè           this

是            shì           is

典型         diǎnxíng   typical

的            de            used after an attribute

手机         shǒujī      cell phone

依赖 yīlài to depend on

症 zhèng illness

61.手机依赖症给我的身体造成了很大的影响,

手机 shǒujī cell phone

依赖 yīlài to depend on

症 zhèng illness

给 gěi to

我 wǒ my

的 de ~'s (possessive particle)

身体 shēntǐ health

造成 zàochéng to bring about / to create

了 le completed action marker

很 hěn very

大 dà big / major

的 de used after an attribute

影响 yǐngxiǎng influence / effect

62.我的视力下降, 眼睛干涩疼痛,

我 wǒ my

的 de ~'s (possessive particle)

视力	shìlì	eyesight
下降	xiàjiàng	to drop
眼睛	yǎnjīng	eye
干涩	gānsè	dry and rough (skin)
疼痛	téngtòng	ache

63. 严重时甚至无法睁开眼睛。

严重	yánzhòng	serious
时	shí	when
甚至	shènzhì	even
无法	wúfǎ	unable
睁开	zhēngkāi	to open the eyes
眼睛	yǎnjīng	eye

64. 长期失眠，多梦，头痛，没精神。

长期	chángqī	long time
失眠	shīmián	to suffer from insomnia
多	duō	a lot of
梦	mèng	dream
头痛	tóutòng	to have a headache
没	méi	not

精神      jīngshen    vigor

65.最严重的其实是对我心理的影响。

最            zuì            the most

严重        yánzhòng    serious

的            de            used after an attribute

其实        qíshí        in fact

是            shì            is

对            duì            towards

我            wǒ            my

心理        xīnlǐ        mental

的            de            used to form a nominal expression

影响        yǐngxiǎng    influence / effect

66.几乎每次坐下来工作不到二十分钟，

几乎        jīhū        almost

每次        měicì        every time

坐            zuò        to sit

下来        xiàlai      after verb of motion, indicates motion down  
and towards us

工作        gōngzuò    to work

不到        bùdào      less than

二十 èrshí twenty

分钟 fēnzhōng minute

67.我就会停下来看一会儿手机,

我 wǒ I

就 jiù then

会 huì will

停下来 tíngxiàlái to stop

看 kàn to look at

一会儿 yīhuìr a while

手机 shǒujī cell phone

68.然后再回去工作的时候,

然后 ránhòu after that

再 zài then (after sth, and not until then)

回去 huíqu to go back

工作 gōngzuò to work

的 de used after an attribute

时候 shíhou time (when)

69.就只得花上二十多分钟重新集中精神。

就 jiù then

又	yòu	(once) again
得	děi	to need to
花	huā	to spend (money, time)
上	shàng	above
二十多	èrshíduō	over 20
分钟	fēnzhōng	minute
重新	chóngxīn	again / re-
集中	jízhōng	to concentrate
精神	jīngshén	mind

70.每天至少一半的时间是浪费在手机上的,

每天	měitiān	every day
至少	zhìshǎo	at least
一半	yībàn	half
的	de	used after an attribute
时间	shíjiān	time
是	shì	is
浪费	làngfèi	to waste
在	zài	(to be) in
手机	shǒujī	cell phone
上	shàng	on top
的	de	used at the end of a declarative sentence

for emphasis

71.真正需要完成的事情却一样也没完成。

真正	zhēnzhèng	real
需要	xūyào	to need
完成	wánchéng	to accomplish
的	de	used after an attribute
事情	shìqing	thing
却	què	yet
一	yī	one
样	yàng	classifier,kind
也	yě	even
没	méi	not
完成	wánchéng	to accomplish

72.慢慢地, 我开始怀疑自己的能力,

慢慢	mànmàn	slowly
地	de	-ly
我	wǒ	I
开始	kāishǐ	to start
怀疑	huáiyí	to doubt
自己	zìjǐ	oneself



的 de ~'s (possessive particle)

能力 nénglì ability

73.觉得自己没用,

觉得 juéde to feel

自己 zìjǐ oneself

没用 méiyòng useless

74.对工作和学习也失去了原有的热情,

对 duì towards

工作 gōngzuò work

和 hé and

学习 xuéxí to study

也 yě also

失去 shīqù to lose

了 le completed action marker

原有 yuányǒu original

的 de used after an attribute

热情 rèqíng passion

75.有时甚至都不知道自己活着是为了什么。

有时 yǒushí sometimes

甚至	shènzhì	even
都	dōu	(used for emphasis) even
不	bù	not
知道	zhīdào	to know
自己	zìjǐ	oneself
活	huó	to live
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
是	shì	is
为了	wèile	for the purpose of
什么	shénme	what?

76. 这种抑郁的状态持续了一段时间，

这种	zhèzhǒng	this kind of
抑郁	yìyù	depressed / gloomy
的	de	used after an attribute
状态	zhuàngtài	state
持续	chíxù	to continue
了	le	completed action marker
一	yī	one
段	duàn	classifier for periods of time
时间	shíjiān	time / period

77.我每天只待在家里，不想出门，

我	wǒ	I
每天	měitiān	every day
只	zhǐ	just
待	dāi	to stay
在	zài	(located) at
家里	jiālǐ	home
不想	bùxiǎng	do not want
出门	chūmén	to go out

78.头痛的时候我就睡觉，

头痛	tóutòng	to have a headache
的	de	used after an attribute
时候	shíhou	time (when)
我	wǒ	I
就	jiù	just (emphasis)
睡觉	shuǐjiào	to sleep

79.醒来后会尝试着去工作，

醒来	xǐnglái	to waken
后	hòu	after

会	huì	will
尝试	chángshì	to try
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
去	qù	to go
工作	gōngzuò	to work

80.但实在没办法专注,

但	dàn	but
实在	shízài	really
没办法	méibànfǎ	one can't do anything about it
专注	zhuānzhù	concentrated

81.我会更加地焦虑, 责怪自己!

我	wǒ	I
会	huì	will
更加	gèngjiā	even more
地	de	structural particle: used before a verb or adjective, linking it to preceding modifying adverbial adjunct
焦虑	jiāolù	anxious
责怪	zéguài	to blame
自己	zìjǐ	oneself

82.有一天，我躺在床上盯着天花板，

有	yǒu	there is
一	yī	one
天	tiān	day
我	wǒ	I
躺	tǎng	to lie down
在	zài	(located) at
床	chuáng	bed
上	shàng	on top
盯	dīng	to stare at
着	zhe	aspect particle indicating action in progress
天花板	tiānhuābǎn	ceiling

83.脑子里嗡嗡响，沉沉的，

脑子	nǎozi	brains / mind
里	lǐ	inside
嗡嗡	wēngwēng	buzz
响	xiǎng	to make a sound classifier for noises
沉沉	chénchén	heavily
的	de	used after an attribute

84. 不知道自己是清醒的还是在做梦。

不	bù	not
知道	zhīdào	to know
自己	zìjǐ	oneself
是	shì	is
清醒	qīngxǐng	awake
的	de	used after an attribute
还是	háishi	or
在	zài	indicating an action in progress
做梦	zuòmèng	to have a dream

85. 突然我的脑海里出现了一个可怕的想法，

突然	tūrán	sudden
我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
脑海	nǎohǎi	the mind
里	lǐ	inside
出现	chūxiàn	to appear
了	le	completed action marker
一	yī	one
个	gè	classifier for objects in general

可怕	kěpà	scary
的	de	used after an attribute
想法	xiǎngfǎ	idea

86.那就是我不想活了!

那	nà	that
就	jiù	just (emphasis)
是	shì	is
我	wǒ	I
不想	bùxiǎng	do not want
活	huó	to live
了	le	modal particle intensifying preceding clause

87.然后我又被自己的想法给吓到。

然后	ránhòu	then (afterwards)
我	wǒ	I
又	yòu	also
被	bèi	by
自己	zìjǐ	one's own
的	de	~'s (possessive particle)
想法	xiǎngfǎ	way of thinking

给	gěi	(grammatical equivalent of 被)
吓	xià	to scare
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action

88.我怎么能不想活了呢?

我	wǒ	I
怎么	zěnmē	how?
能	néng	can
不想	bùxiǎng	do not want
活	huó	to live
了	le	modal particle intensifying preceding clause
呢	ne	used at the end of a special, alternative, or rhetorical question

89.我还有那么多事要做,

我	wǒ	I
还	hái	still
有	yǒu	to have
那么	nàme	so
多	duō	much
事	shì	thing



要 yào must

做 zuò to do

90.那么多地方要去看,

那么 nàme so

多 duō many

地方 dìfang place

要 yào must

去 qù to go

看 kàn to see

91.那么多东西要学。

那么 nàme so

多 duō many

东西 dōngxi thing

要 yào must

学 xué to learn

92.我害怕自己哪一天

我 wǒ I

害怕 hàipà to be afraid

自己 zìjǐ oneself

哪	nǎ	which
一	yī	one
天	tiān	day

93.真的会不想活了而付出行动,

真	zhēn	really
的	de	used after an attribute
会	huì	will
不想	bùxiǎng	do not want
活	huó	to live
了	le	modal particle intensifying preceding clause
而	ér	and so
付出	fùchū	to pay
行动	xíngdòng	action

94.所以赶紧去网上查找资料,

所以	suǒyǐ	therefore
赶紧	gǎnjǐn	hurriedly
去	qù	to go
网上	wǎngshàng	online
查找	cházǎo	to search for

资料      zīliào      information

95.看看有没有办法能帮助我。

看看      kànkān      to see

有      yǒu      to have

没有      méiyǒu      to not have

办法      bànfǎ      way (of doing sth)

能      néng      can

帮助      bāngzhù      to help

我      wǒ      me

96.网上有人说运动可以缓解抑郁症，

网上      wǎngshàng      online

有人      yǒurén      there is someone there

说      shuō      to say

运动      yùndòng      to exercise

可以      kěyǐ      can

缓解      huǎnjiě      to ease

抑郁症      yìyùzhèng      clinical depression

97.我就尝试早上起来跑步。

我      wǒ      I

就	jiù	then
尝试	chángshì	to try
早上	zǎoshang	early morning
起来	qǐlái	to get up
跑步	pǎobù	to run / to jog

98. 还有人说多喝水, 多和朋友聊天,

还	hái	also
有人	yǒurén	there is someone there
说	shuō	to say
多	duō	more
喝	hē	to drink
水	shuǐ	water
多	duō	more
和	hé	with
朋友	péngyou	friend
聊天	liáotiān	to chat

99. 这些我都试过了。

这些	zhèxiē	these
我	wǒ	I

都	dōu	all
试	shì	to try
过	guò	experienced action marker
了	le	modal particle intensifying preceding clause

100. 当时是有点效果,

当时	dāngshí	at that time
是	shì	is
有	yǒu	to have
点	diǎn	a little
效果	xiàoguǒ	result / effect

101. 但很快就又复发了。

但	dàn	but
很	hěn	very
快	kuài	quick
就	jiù	then
又	yòu	(once) again
复发 state)	fùfā	to reappear / to relapse (into a former bad state)
了	le	completed action marker

102. 然后我静下心来仔细分析自己的情况,

然后	ránhòu	then (afterwards)
我	wǒ	I
静	jìng	calm
下	xià	down
心	xīn	mind
来	lái	(in order) to
仔细	zǐxì	careful
分析	fēnxī	to analyze
自己	zìjǐ	oneself
的	de	~'s (possessive particle)
情况	qíngkuàng	situation

103. 我问自己, 我为什么不快乐呢?

我	wǒ	I
问	wèn	to ask
自己	zìjǐ	oneself
我	wǒ	I
为什么	wèishénme	why?
不	bù	not
快乐	kuàilè	happy
呢	ne	used at the end of a special,

alternative, or rhetorical question

104. 其实啊,我不开心是因为我很贪心,

其实        qíshí        in fact

啊        a        modal particle ending sentence, showing affirmation, approval, or consent

我        wǒ        I

不        bù        not

开心        kāixīn        to feel happy

是        shì        is

因为        yīnwèi        because

我        wǒ        I

很        hěn        very

贪心        tānxīn        greedy

105. 想要学的东西和做的事太多了,

想要        xiǎngyào        to want to

学        xué        to learn

的        de        used to form a nominal expression

东西        dōngxi        thing

和        hé        and

做	zuò	to do
的	de	used to form a nominal expression
事	shì	thing
太	tài	too (much)
多	duō	many
了	le	modal particle intensifying preceding clause

106. 但自己又控制不住去看手机和社交网站,

但	dàn	but
自己	zìjǐ	oneself
又	yòu	and yet
控制	kòngzhì	control
不住	bùzhù	unable to (resist, conceal etc)
去	qù	to go
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone
和	hé	and
社交	shèjiāo	social contact
网站	wǎngzhàn	website

107. 浪费了很多宝贵的时间,



浪费	làngfèi	to waste
了	le	completed action marker
很	hěn	very
多	duō	much
宝贵	bǎoguì	valuable
的	de	used after an attribute
时间	shíjiān	time

108.最后就感觉自己一事无成。

最后	zuìhòu	ultimate
就	jiù	just (emphasis)
感觉	gǎnjué	to feel
自己	zìjǐ	oneself
一事无成	yīshìwúchéng	to have achieved nothing

109.而且我有拖延的毛病，

而且	érqiě	in addition
我	wǒ	I
有	yǒu	to have
拖延	tuōyán	to procrastinate
的	de	used after an attribute

毛病 máobìng shortcomings

110.大部分拖延的时候

大部分 dàbùfen the majority

拖延 tuōyán to procrastinate

的 de used to form a nominal expression

时候 shíhou time (when)

111.都是因为我在看手机，或逛网站。

都 dōu all

是 shì is

因为 yīnwèi because

我 wǒ I

在 zài in the middle of doing sth

看 kàn to look at

手机 shǒujī cell phone

或 huò or

逛 guàng to visit

网站 wǎngzhàn website

112.总之，我清晰地意识到了

总之 zǒngzhī in short

我	wǒ	I
清晰	qīngxī	clear
地	de	structural particle: used before a verb or adjective, linking it to preceding modifying adverbial adjunct
意识	yìshí	to realize
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action
了	le	completed action marker

113. 我必须戒掉手机，克服拖延症。

我	wǒ	I
必须	bìxū	to have to
戒	jiè	to give up or stop doing sth
掉	diào	used after certain verbs to express completion, fulfillment, removal etc
手机	shǒujī	cell phone
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
拖延	tuōyán	to procrastinate
症	zhèng	disease / illness

114. 否则，我只能像别人一样

否则	fǒuzé	otherwise
我	wǒ	I

只能	zhǐnéng	can only
像	xiàng	to be like
别人	biéren	other people
一样	yīyàng	just like

115.平庸地生活一辈子，

平庸	píngyōng	mediocre
地	de	-structural particle: used before a verb or adjective, linking it to preceding modifying adverbial adjunct
生活	shēnghuó	to live
一辈子	yībèizi	(for) a lifetime

116.甚至成为一个失败者。

甚至	shènzhì	even
成为	chéngwéi	to become
一	yī	one
个	gè	classifier for people
失败者	shībàizhě	loser

117.但要克服手机依赖症和拖延症

但	dàn	however
---	-----	---------

要	yào	to want
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
手机	shǒujī	cell phone
依赖	yīlài	to depend on
症	zhèng	disease / illness
和	hé	and
拖延	tuōyán	to procrastinate
症	zhèng	disease / illness

118.还真不是那么简单的事。

还	hái	fairly / passable (good)
真	zhēn	really
不是	bùshì	is not
那么	nàme	so
简单	jiǎndān	simple
的	de	used after an attribute
事	shì	thing

119.我在网上查了很多资料，

我	wǒ	I
在	zài	(to be) in

网上	wǎngshàng	online
查	chá	to research / to check
了	le	completed action marker
很	hěn	very
多	duō	much
资料	zīliào	resources

120. 有专家说我们是很容易被分散注意力的,

有	yǒu	there is
专家	zhuānjiā	expert
说	shuō	to say
我们	wǒmen	we
是	shì	are
很	hěn	very
容易	róngyì	easy
被	bèi	indicates passive-voice clauses
分散注意力	fēnsànzhùyìlì	to distract
的	de	used at the end of a declarative sentence for emphasis

121. 尤其是来自外界的干扰,

尤其是	yóuqíshì	especially
-----	----------	------------

来自	láizì	to come from (a place)
外界	wàijiè	the outside world
的	de	used after an attribute
干扰	gānrǎo	to disturb / interference (physics)

122. 比如手机的铃音或者突然弹出来的网页。

比如	bǐrú	for example
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used after an attribute
铃	líng	(small) bell
音	yīn	sound
或者	huòzhě	or
突然	tūrán	sudden
弹	tán	to pop out
出来	chulai	after a verb, indicates coming out
的	de	used to form a nominal expression
网页	wǎngyè	web page

123. 所以我就将手机设置成静音

所以	suǒyǐ	therefore
我	wǒ	I

就	jiù	then
将	jiāng	introduces object of main verb, used in the same way as 把[bǎ]
手机	shǒujī	cell phone
设置	shèzhì	to set up
成	chéng	to turn into
静音	jìngyīn	mute

124. 并放在我看不见的地方,

并	bìng	and
放	fàng	to put / to place
在	zài	(to be) in
我	wǒ	I
看不见	kànbujiàn	to be invisible
的	de	used after an attribute
地方	dìfang	place

125. 刚开始很难控制自己,

刚	gāng	just
开始	kāishǐ	beginning
很	hěn	very
难控制	nánkòngzhì	hard to control



自己      zìjǐ      oneself

126. 但因为没有听到手机铃音,

但      dàn      but

因为      yīnwèi      because

没有      méiyǒu      haven't

听到      tīngdào      to hear

手机      shǒujī      cell phone

铃      líng      (small) bell

音      yīn      sound

127. 所以大脑想看手机的冲动减少了,

所以      suǒyǐ      so

大脑      dànnǎo      brain

想      xiǎng      to want

看      kàn      to look at

手机      shǒujī      cell phone

的      de      used to form a nominal expression

冲动      chōngdòng      impulse / urge

减少      jiǎnshǎo      to reduce

了      le      completed action marker

128.而且因为手机不在身边,

而且	érqiě	moreover
因为	yīnwèi	because
手机	shǒujī	cell phone
不在	bùzài	not to be present / to be out
身边	shēnbiān	at one's side

129.没有那么容易拿到,

没有	méiyǒu	to not be
那么	nàme	so
容易	róngyì	easy
拿	ná	to catch
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action

130.每次想看的时候, 我就及时阻止自己。

每次	měicì	every time
想	xiǎng	to want
看	kàn	to look at
的	de	used to form a nominal expression
时候	shíhou	time (when)

我 wǒ I

就 jiù then

及时 jíshí in time

阻止 zǔzhǐ to prevent

自己 zìjǐ oneself

131. 在中国出门根本不需要带现金,

在 zài (to be) in

中国 Zhōngguó China

出门 chūmén to go out

根本 gēnběn simply

不 bù not

需要 xūyào to need

带 dài to carry

现金 xiànjīn cash

132. 手机扫一扫就可以支付,

手机 shǒujī cell phone

扫	sǎo	to sweep
一	yī	one
扫	sǎo	to sweep
就	jiù	just (emphasis)
可以	kěyǐ	can
支付	zhīfù	to pay (money)

133.这也给了我带手机的借口,

这	zhè	this
也	yě	also
给	gěi	to give
了	le	completed action marker
我	wǒ	me
带	dài	to bring
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used to form a nominal expression
借口	jièkǒu	excuse

134.所以为了能够尽量不带手机出门,

所以	suǒyǐ	so
----	-------	----

为了	wèile	in order to
能够	nénggòu	to be able to
尽量	jǐnliàng	as much as possible
不	bù	not
带	dài	to carry
手机	shǒujī	cell phone
出门	chūmén	to go out

135.我去银行取了现金,

我	wǒ	I
去	qù	to go to (a place)
银行	yínháng	bank
取	qǔ	to take
了	le	completed action marker
现金	xiànjīn	cash

136.出门的时候就只带现金。

出门	chūmén	to go out
的	de	used after an attribute
时候	shíhou	time (when)
就	jiù	just (emphasis)

只	zhǐ	only
带	dài	to carry / to take along
现金	xiànjīn	cash

137. 还有拖延症，这个是我从小就有的毛病，

还有	háiyǒu	also
拖延	tuōyán	to procrastinate
症	zhèng	disease / illness
这个	zhège	this
是	shì	is
我	wǒ	I
从小	cóngxiǎo	from childhood
就	jiù	already
有	yǒu	to have
的	de	used to form a nominal expression
毛病	máobìng	fault / shortcomings

138. 要克服还真是不容易。

要	yào	to want
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
还	hái	fairly / passably (good)

真是 zhēnshi truly

不 bù not

容易 róngyì easy

139.那么我的方法是每天晚上

那么 nàme so

我 wǒ my

的 de ~'s (possessive particle)

方法 fāngfǎ method

是 shì is

每天 měitiān every day

晚上 wǎnshang evening

140.写下第二天需要完成的事。

写下 xiěxià to write down

第二天 dì'èrtiān next day

需要 xūyào to need

完成 wánchéng to complete

的 de used to form a nominal expression

事 shì thing

141.比如：跑步半小时，

比如        bǐrú                for example

跑步        pǎobù                to run

半小时      bànxiǎoshí            half hour

142. 学习西班牙语一小时,

学习        xuéxí                to learn

西班牙语    Xībānyáyǔ            Spanish language

一            yī                      one

小时        xiǎoshí                hour

143. 写文章两小时, 拍摄视频等等。

写            xiě                    to write

文章        wénzhāng            article

两            liǎng                  two

小时        xiǎoshí                hour

拍摄        pāishè                to film

视频        shìpín                video

等等        děngděng            et cetera

144. 早上一醒来就去看笔记本,

早上        zǎoshang            early morning

一            yī                      as soon as



醒来	xǐng lái	to waken
就	jiù	then
去	qù	to go
看	kàn	to look at
笔记本	bǐ jì běn	notebook (stationery)

145. 完成一项，就打上勾。

完成	wán chéng	to complete
一	yī	one
项	xiàng	item
就	jiù	then
打	dǎ	to make
上	shàng	used as a complement to a verb
勾	gōu	check mark or tick

146. 看到那么多事要做，

看	kàn	to see
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action
那么	nà me	so
多	duō	many
事	shì	thing

要 yào must

做 zuò to do

147. 就不会想停下来拖延了。

就 jiù then

不会 bùhuì will not (act, happen etc)

想 xiǎng to want

停下来 tíngxiàlái to stop

拖延 tuōyán to procrastinate

了 le modal particle intensifying preceding clause

148. 而且到了晚上，

而且 érqiě moreover

到 dào until (a time) / to arrive

了 le completed action marker

晚上 wǎnshang night

149. 发现自己做了那么多事，

发现 fāxiàn to find

自己 zìjǐ oneself

做 zuò to do

了 le completed action marker

那么	nàme	so
多	duō	many
事	shì	thing

150.心里也会产生一种满足感。

心里	xīnli	heart
也	yě	also
会	huì	will
产生	chǎnshēng	to arise
一种	yīzhǒng	one kind of
满足感	mǎnzúgǎn	sense of satisfaction

151.戒掉手机后,

戒	jiè	to give up or stop doing sth
掉	diào	used after certain verbs to express completion, fulfillment, removal etc
手机	shǒujī	cell phone
后	hòu	after

152.我发现我的时间比以前多了,

我	wǒ	I
发现	fāxiàn	to find

我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
时间	shíjiān	time
比	bǐ	to compare
以前	yǐqián	before
多	duō	more
了	le	modal particle intensifying preceding clause

### 153.最重要的是我的身体状态

最	zuì	the most
重要	zhòngyào	important
的	de	used after an attribute
是	shì	is
我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
身体	shēntǐ	health
状态	zhuàngtài	state

### 154.和心理状态都比以前好了。

和	hé	and
心理	xīnlǐ	mental

状态	zhuàngtài	state
都	dōu	all
比	bǐ	to compare
以前	yǐqián	before
好	hǎo	good
了	le	modal particle intensifying preceding clause

155. 现在每天早起跑步,

现在	xiànzài	now
每天	měitiān	every day
早起	zǎoqǐ	to get up early
跑步	pǎobù	to run

156. 感觉精神好多了。

感觉	gǎnjué	to feel
精神	jīngshen	vigor
好多	hǎoduō	much better
了	le	modal particle intensifying preceding clause

157. 而且因为看手机的频率减少了,

而且	érqiě	(not only ...) but also
----	-------	-------------------------

因为	yīnwèi	because
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used to form a nominal expression
频率	pínlǜ	frequency
减少	jiǎnshǎo	to reduce
了	le	completed action marker

158. 我的眼睛不会那么经常痛了，

我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
眼睛	yǎnjīng	eye
不会	bùhuì	will not (act, happen etc)
那么	nàme	so
经常	jīngcháng	often
痛	tòng	ache / pain
了	le	completed action marker

159. 头痛的毛病好像也减轻了。

头痛	tóutòng	to have a headache
的	de	used after an attribute

毛病	máobìng	defect / shortcomings
好像	hǎoxiàng	to seem like
也	yě	also
减轻	jiǎnqīng	to ease
了	le	completed action marker

160. 总之呢，我现在真的很开心

总之	zǒngzhī	in short
呢	ne	particle signaling a pause
我	wǒ	I
现在	xiànzài	now
真	zhēn	really
的	de	used after an attribute
很	hěn	very
开心	kāixīn	to feel happy

161. 我摆脱了手机依赖症。

我	wǒ	I
摆脱	bǎituō	to get rid of
了	le	completed action marker
手机	shǒujī	cell phone

依赖	yīlài	to depend on
症	zhèng	disease / illness

162.当然了, 我不是说使用手机是不对的,

当然	dāngrán	of course
了	le	modal particle intensifying preceding clause
我	wǒ	I
不是	bùshì	is not
说	shuō	to say
使用	shǐyòng	to use
手机	shǒujī	cell phone
是	shì	is
不对	bùduì	wrong
的	de	used after an attribute

163.只要不过度使用, 手机还是非常有用的,

只要	zhǐyào	so long as
不	bù	not
过度	guòdù	excessive / over-
使用	shǐyòng	to use
手机	shǒujī	cell phone



还	hái	still
是	shi	is
非常	fēicháng	very
有用	yǒuyòng	useful
的	de	used at the end of a declarative sentence for emphasis

164. 现在我还是会用手机,

现在	xiànzài	now
我	wǒ	I
还是	háishi	still
会	huì	will
用	yòng	to use
手机	shǒujī	cell phone

165. 但更多的是用来学习, 听歌,

但	dàn	but
更	gèng	more
多	duō	often / more
的	de	used after an attribute
是	shì	is
用来	yòng lái	to be used for

学习 xuéxí to study

听 tīng to listen

歌 gē song

166. 还有和家人联系。

还有 háiyǒu also

和 hé with

家人 jiārén (one's) family

联系 liánxì to get in touch with

167. 我在这里分享我的经验，

我 wǒ I

在 zài (to be) in

这里 zhèlǐ here

分享 fēnxiǎng to share

我 wǒ my

的 de ~'s (possessive particle)

经验 jīngyàn experience

168. 是希望跟我有同样烦恼的人，

是 shì is

希望 xīwàng to wish for

跟	gēn	with
我	wǒ	me
有	yǒu	to have
同样	tóngyàng	same
烦恼	fánnǎo	worries
的	de	used to form a nominal expression
人	rén	people

169. 可以停下来想想

可以	kěyǐ	can
停下来	tíngxiàláí	to stop
想	xiǎng	to think

170. 是不是自己也花了太多的时间在手机上,

是不是	shìbùshì	whether or not
自己	zìjǐ	oneself
也	yě	also
花	huā	to spend (money, time)
了	le	completed action marker
太	tài	too (much)
多	duō	much

的	de	used after an attribute
时间	shíjiān	time
在	zài	(to be) in
手机	shǒujī	cell phone
上	shàng	on top

171.而忽略了生活中其它美好的事和人。

而	ér	and so
忽略	hūlüè	to ignore
了	le	completed action marker
生活	shēnghuó	life
中	zhōng	in
其它	qítā	other
美好	měihǎo	beautiful
的	de	used after an attribute
事	shì	thing
和	hé	and
人	rén	people

