

Happy National Day! (国庆节快乐)

每日英语听力推送 · 2026-10-01 (周四) · 国庆主题 · 约1分钟朗读量

一、英文原文 (逐句 + IPA 音标)

1. Today is October 1st — China's National Day.

/tə'deɪ ɪz ɒk'təʊbər fɜːrst | 'tʃaɪnəz 'næʃənəl deɪ/

● 连读: October 1st 中 /r/ 与 /f/ 自然衔接。

2. Streets are decorated with red flags, and cities glow with lanterns and flowers.

/striːts ər 'dekəreɪtɪd wɪð red flægz | ənd 'sɪtiz gləʊ wɪð 'læntənz ənd 'flaʊəz/

● 重读: decorated、glow 是画面词, 加重读出画面感。

3. For many, this is the start of a seven-day holiday filled with joy.

/fɔːr 'meni | ðɪs ɪz ðə stɑːrt əv ə 'sevən deɪ 'hɑːlədeɪ fɪld wɪð dʒɔɪ/

● 弱读: of a 读 /ɒv /, 轻快不拖。

4. Families gather for meals and laughter.

/'fæməliz 'gæðər fɔːr miːlz ənd 'læftər/

● 重读: gather、laughter 读出团聚的温馨。

5. Some people travel to famous mountains and rivers, while others enjoy quiet time at home.

/sʌm 'piːpəl 'trævəl tuː 'feɪməs 'maʊntənz ənd 'rɪvəz | waɪl 'ʌðəz ɪn'dʒɔɪ 'kwaɪət taɪm æt hoʊm/

● 对比: some...while others... 前后语调一扬一落。

6. In the evening, the night sky comes alive with fireworks, painting the darkness with color.

/'ɪn ði 'iːvniŋ | ðə naɪt skaɪ kʌmz ə'laɪv wɪð 'faɪrwɜːrks | 'peɪntɪŋ ðə 'dɑːrknes wɪð 'kʌlə/

● 连读: comes alive → /kʌmz ə'laɪv/, t 弱化带过。

7. On this day, we also take a moment to look back at how far the country has come.

/'ɔːn ðɪs deɪ | wiː ɔːlsəʊ teɪk ə 'moʊmənt tə lʊk bæk æt haʊ fɑːr ðə 'kʌntri hæz kʌm/

● 重读: how far 是本句情感重心, 放慢强调。

8. From ancient civilization to modern achievement, the story continues every day, written by ordinary people like you and me.

/'frəm 'eɪnfənt ˌsɪvələ'zeɪʃən tuː 'mɑːdərn ə'tʃiːvmənt | ðə 'stɔːri kən'tɪnjuːz 'evri deɪ | 'rɪtən baɪ 'ɔːrdənəri 'piːpəl laɪk juː ənd miː/

● 节奏: 长句用逗号自然换气, ordinary people 放轻读出温暖感。

9. So whatever you do today — travel, rest, or celebrate — remember to enjoy the moment.

/səʊ wət'evər juː duː tə'deɪ | 'trævəl | rest | ɔːr 'seləbreɪt | rɪ'membər tə ɪn'dʒɔɪ ðə 'moʊmənt/

● 并列: travel / rest / celebrate 三个词逐个重读, 节奏感十足。

10. Wishing you a wonderful National Day, full of happiness and good memories!

/'wɪʃɪŋ juː ə 'wʌndərfəl 'næʃənəl deɪ | fʊl əv 'hæpɪnəs ənd gʊd 'memərɪz/

● 语气: 收尾上扬, 读出祝福的温度。

二、中文翻译

今天是 10 月 1 日——中国的国庆节。街道装点着红旗，城市里灯笼与鲜花交相辉映。对许多人来说，这是充满欢乐的七天假期的开始。

家人团聚，共享美食与欢笑。有人去游览名山大川，有人在家享受悠闲时光。到了晚上，夜空被烟花点亮，为黑暗染上绚丽的色彩。

在这个日子里，我们也停下来回望国家走过的路。从古老的文明到现代的成就，故事每天都在继续，由你我这样的普通人书写着。

所以无论你今天做什么——旅行、休息，还是庆祝——记得享受当下。祝你国庆节快乐，幸福满满，留下美好的回忆！

三、生词与短语

单词/短语	音标	释义
decorate	/'dekəreɪt/	装饰
glow	/gləʊ/	发光，焕发光彩
lantern	/'læntərn/	灯笼
fireworks	/'faɪrwɜːrks/	烟花
come alive	—	热闹起来，焕发生机
look back	—	回顾
achievement	/ə'tʃiːvmənt/	成就
ordinary	/'ɔːrdənəri/	普通的，平凡的

四、听力小技巧：假日“泛听”法

1. 早餐时 / 通勤路上：把音频当背景声循环放 2—3 遍，不求听懂每个词，只抓熟悉的词和整体语气；
 2. 散步时：听到认识的词（如 fireworks、family）心里默念一遍；
 3. 睡前：再精听一遍今天带音标的句子，跟着读两句。
- 泛听养“语感”，精听抠“细节”，两者搭配，假期结束你会发现自己耳朵更灵了。

本文档可离线保存，配合 MP3 音频文件使用：先听 → 逐句跟读 → 对照理解。