

In the long run

Meaning: 从长远来看，考虑整体结果。

Origin: 这个表达来源于比赛或竞赛，比赛是长期进行的，重点在于最终结果，而不是短期结果。

Example: "In the long run, investing in education pays off."

On the same page

Meaning: 达成共识，或对某事有相同的理解。

Origin: 这个短语可能来源于书籍或文学领域，当人们阅读同一本书时，他们需要在同一页上才能理解相同的信息。

Example: "Before we proceed, let's make sure we 're on the same page about the project details."

A piece of cake

Meaning: 非常容易做的事情。

Origin: 这个成语可能来源于吃蛋糕的轻松愉快，因为吃一块蛋糕毫不费力。它自20世纪初开

始使用。

Example: "The test was a piece of cake. I finished it in 20 minutes."

Go the extra mile

Meaning: 做出超出预期或要求的努力。

Origin: 这个短语可能来源于《圣经》中的一句话（马太福音5:41），意思是做出超出要求的行动，给别人更多的帮助。

Example: "She always goes the extra mile to make sure the customers are satisfied."

At the end of the day

Meaning: 当一切考虑完毕后，最终的结论。

Origin: 这个表达可能来源于工作或商业领域，在一天工作结束时，所有的事情都应该总结或评估。

Example: "At the end of the day, what matters most is being happy with what you do."

Out of the blue

Meaning: 突然发生，毫无预警。

Origin: 这个短语来源于"out of the blue sky"（突如其来的雷电），形容某事突然发生，像闪电一样出人意料。

Example: "He called me out of the blue after several years of no contact."

Cost an arm and a leg

Meaning: 非常昂贵。

Origin: 这个表达的确切来源不明，但有一些说法认为它源自"失去一条胳膊或一条腿"的比喻，意味着某物的代价非常巨大。20世纪时，这个短语变得广泛使用。

Example: "That new smartphone costs an arm and a leg, but it's worth it."

Burn the midnight oil

Meaning: 工作到深夜。

Origin: 这个成语来自过去没有电的时代，人们用油灯晚上工作或读书。晚上的油灯燃烧意味着深夜工作。

Example: "I had to burn the midnight oil to finish my assignment on time."

A breath of fresh air

Meaning: 新鲜、振奋的事物或人。

Origin: 这个短语源自空气的新鲜感，特别是户外的清新空气令人振奋，意味着带来新变化的事物。

Example: "His new ideas were a breath of fresh air for the team."

A win-win situation

Meaning: 双方都能受益的局面。

Origin: 这个短语源自商业或谈判场合，在那里双方都能从交易中获得好处，强调双方受益的局面。

Example: "The merger was a win-win situation for both companies involved."

Speak of the devil

Meaning: 当你刚谈论某人时，他/她突然出现。

Origin: 这个短语源于古老的说法"Speak of the devil and he doth appear"，在中世纪时，人们认为谈论魔鬼会召唤他。

Example: "We were just talking about you, and speak of the devil, here you are!"

Take it with a grain of salt

Meaning: 对某事保持怀疑，不完全相信。

Origin: 这个短语可能来源于古罗马，当时人们认为盐能中和毒药。所以"take it with a grain of salt"意味着谨慎对待某事。

Example: "I heard a rumor, but I' ll take it with a grain of salt until I get confirmation."

Break the ice

Meaning: 通过某种方式缓解社交场合中的紧张气氛，或者开启对话。

Origin: 这个短语来自航海中的"破冰"行动，用来开辟航道，社交场合中的"破冰"意味着解除社交尴尬。

Example: "Telling a funny story can break the ice at a party."

Hit the nail on the head

Meaning: 完全正确，恰到好处。

Origin: 这个短语来自木工领域，打钉子时精准地击中钉头，意味着准确无误。

Example: "You hit the nail on the head when you said we need more time to finish the project."

By the book

Meaning: 按照规则或程序严格执行。

Origin: 这个短语来源于"遵循书面规定"的概念，尤其是在正式或法律领域，强调严格遵循规定。

Example: "The manager insists that we do everything by the book to ensure fairness."

The ball is in your court

Meaning: 轮到你做决定或采取行动。

Origin: 这个短语来自网球比赛，当球打到对方场地时，意味着轮到对方来回应。

Example: "I've done all I can to help, now the ball is in your court."

Burn bridges

Meaning: 彻底断绝关系，做出不可回头的决定。

Origin: 这个短语来源于军事术语，指的是烧毁桥梁以防止敌人追击或反击，一旦烧毁就无法回头。

Example: "Be careful not to burn bridges with your colleagues when you leave the company."

Hit the sack

Meaning: 去睡觉。

Origin: 这个短语源于过去的床铺，通常是用麻布袋子做的，称为"sack"。到床上就是"hit the sack"。

Example: "I' m really tired. I think I' ll hit the sack early tonight."

Let the cat out of the bag

Meaning: 无意中透露秘密。

Origin: 这个短语源于市场交易，卖家曾经将一只猫藏在袋子里，假装是猪。当猫被放出来时，骗局就暴露了。

Example: "I accidentally let the cat out of the bag about the surprise party."

Cry over spilled milk

Meaning: 对已经发生且无法改变的事情感到后悔或沮丧。

Origin: 这个短语可能来自于过去的农业社会，泼洒的牛奶是无法恢复的，意味着不值得为无法改变的事情哭泣。

Example: "It ' s too late to change things now, so there ' s no point crying over spilled milk."

A blessing in disguise

Meaning: 表面看起来是坏事，但其实是好事。

Origin: 这个短语的起源不太明确，但它指的是某个不明显的好处，可能通过一个看似不幸的事件来发现。

Example: "Losing that job turned out to be a blessing in disguise because I found a much better opportunity."

Bite the bullet

Meaning: 咬紧牙关，忍受痛苦或困难，做出艰难的决定。

Origin: 这个短语来源于战争时，士兵在手术时咬子弹以忍受疼痛，因为当时没有麻醉剂。

Example: "You might have to bite the bullet and tell your boss about the mistake."

Under the weather

Meaning: 感觉不舒服，生病。

Origin: 这个短语源自船员在航海时，如果感到身体不适，他们会被安排在甲板下，远离恶劣的天气。

Example: "I' m feeling a bit under the weather today, so I think I' ll stay home."

The early bird catches the worm

Meaning: 早起的鸟儿有虫吃，早做准备会有优势。

Origin: 这个短语来源于古老的寓言，强调早行动带来的好处。

Example: "I always try to wake up early and get a head start on my work because the early bird catches the worm."

A penny for your thoughts

Meaning: 想知道某人在想什么，询问某人心情或想法。

Origin: 这个短语源于16世纪，人们愿意为别人的思想付出很少的钱，表示他们对他人内心的好

奇。

Example: "You ' ve been quiet for a while. A penny for your thoughts?"

In hot water

Meaning: 陷入麻烦或困境。

Origin: 这个短语源自早期的欧洲，当人们洗澡时，若水温过高，可能会烫伤自己，所以"热水"代表困境或麻烦。

Example: "She ' s in hot water after failing to submit her report on time."

Put all your eggs in one basket

Meaning: 把所有的资源或希望集中在一个选择上，冒险。

Origin: 这个短语源于把所有鸡蛋放在一个篮子里，如果篮子掉了，所有鸡蛋都会破碎，强调分散风险。

Example: "Don ' t put all your eggs in one basket; diversify your investments."

Jump on the bandwagon

Meaning: 跟随潮流，做大家都做的事。

Origin: 这个短语来源于美国政治，最初指的是选举时跟随流行的政治候选人，后来泛指任何随大流的行为。

Example: "Everyone 's jumping on the bandwagon and buying the latest tech gadget."

Throw in the towel

Meaning: 放弃，认输。

Origin: 这个短语来源于拳击比赛，当一方认输时，教练会扔掉毛巾表示放弃。

Example: "After several failed attempts, he decided to throw in the towel and give up on the project."

The tip of the iceberg

Meaning: 冰山一角，某事的表面部分，背后可能还有更多。

Origin: 这个短语来源于冰山，冰山的大部分位于水面下，只有一小部分浮在水面上。

Example: "The financial problems you're seeing are just the tip of the iceberg."

To be in hot water

Meaning: 陷入麻烦，处于困境中。

Origin: 这个短语来自16世纪的欧洲，人们认为如果掉入热水中，说明陷入了困境。

Example: "After missing the deadline, he was in hot water with his manager."

Caught between a rock and a hard place

Meaning: 进退两难，处于困境之中。

Origin: 这个短语源自航海术语，指的是船只被困在两个岩石之间，无法脱身。

Example: "She's caught between a rock and a hard place, having to choose between two difficult options."

Make a long story short

Meaning: 简而言之，简化复杂的故事或情况。

Origin: 这个表达可能来自口头故事或讲述方式，意思是省略不重要的细节，直接进入结论。

Example: "Make a long story short, we ended up getting the deal."

Out of sight, out of mind

Meaning: 眼不见，心不烦，远离某人或某事后容易忘记它。

Origin: 这个短语最早见于拉丁语，意味着如果某物不在视线范围内，人们很快会忘记它。

Example: "I haven't heard from her in ages, but out of sight, out of mind."

At the drop of a hat

Meaning: 立刻，毫不犹豫地。

Origin: 这个短语源于赛马比赛，当裁判员扔掉帽子时，比赛立即开始。

Example: "He's always ready to help at the drop of a hat."

Don't count your chickens before they hatch

Meaning: 不要过早乐观，不要把事情想得太好。

Origin: 这个短语来源于一个古老的谚语，意思是不要在蛋孵化之前就期待小鸡。

Example: "I know you're hoping to get the job, but don't count your chickens before they hatch."

A bird in the hand is worth two in the bush

Meaning: 一鸟在手胜过两鸟在林，已拥有的东西比未得到的东西更有价值。

Origin: 这个短语源自古代的狩猎文化，意思是拥有一只鸟比追逐不确定的两只鸟更值得。

Example: "I'm not sure about the other job offer. A bird in the hand is worth two in the bush."

You can't have your cake and eat it too

Meaning: 鱼与熊掌不可兼得，不能同时得到两全其美的结果。

Origin: 这个短语源自18世纪，意味着不能同时享有两者的好处，尤其是当它们相互冲突时。

Example: "You can't have your cake and eat it too. You need to choose between work and leisure."

It's a small world

Meaning: 世界真小，用来表达偶然相遇或认识某人的惊讶。

Origin: 这个短语反映了人们对世界广阔和连接的感知。

Example: "I ran into my childhood friend in Paris—it's a small world!"

To kill two birds with one stone

Meaning: 一石二鸟，一举两得。

Origin: 这个短语的起源可以追溯到古代，意味着用一块石头击中两只鸟，象征着一次行动获得两个结果。

Example: "By going to the conference and presenting my paper, I' ll kill two birds with one stone."

Throw caution to the wind

Meaning: 放下顾虑，冒险。

Origin: 这个短语源自航海术语，意思是忽略风的方向，勇敢地迎接风暴。

Example: "She decided to throw caution to the wind and start her own business."

The straw that broke the camel' s back

Meaning: 压垮骆驼的最后一根稻草，指最终导致失败或崩溃的微小事件。

Origin: 这个短语来源于一种比喻，表示尽管骆驼能承受大量的重负，但最终的一根稻草却可能导致它崩溃。

Example: "The constant delays were the straw that broke the camel' s back, and she quit her job."

An arm and a leg

Meaning: 高价，昂贵。

Origin: 这个短语的起源尚不明确，但有一种说法认为它源于过去战争中的伤亡，丧失身体部位象征着巨大的代价。

Example: "That luxury car costs an arm and a leg, but it's worth it."

Like a fish out of water

Meaning: 不自在，处于陌生环境中感到不舒服。

Origin: 这个短语源自于鱼儿跳出水面后不能呼吸，象征着无法适应的状态。

Example: "He felt like a fish out of water at the party because he didn't know anyone there."

Break a leg

Meaning: 祝好运，通常用于舞台演出前的祝福。

Origin: 这个短语来源于剧院，演员们用它来避免说“好运”，因为相信说“好运”可能带来不

幸。

Example: "Break a leg at your performance tonight!"