

Reading Program - Phone Addition

Mandarin Corner

mandarincorner.org



Scan to Follow Us on Wechat

NOTE: If you **copy and paste** from this PDF, you will get problems with the fonts. To solve this, go to mandarincorner.org > video > click on thumbnail of video you need > larger thumbnail > look for the tabs below the large thumbnail > video transcript > copy and paste from here.

- 1.在家工作久了，偶尔我会换换环境去咖啡厅工作。
- 2.上周日，我带着笔记本电脑去星巴克，准备写文章。
- 3.点了杯咖啡，坐在靠窗的位置，开始写作。
- 4.写不下去的时候，我会看看周围，休息下我可怜的脑袋。
- 5.我看到一群男女坐在我旁边的位置，好像是大学生，
- 6.应该是趁着周末来星巴克聚会的。
- 7.可很奇怪，他们没有交谈。
- 8.而是每个人都低着头认认真真的看手机,只是偶尔来个集体自拍。
- 9.他们沉默地玩了半个多小时手机后，就离开了。
- 10.接着又来了几个人，好像是一家子，在我的右手边位置坐下。

Reading Program - Phone Addition

11. 一家四口，爸爸、妈妈、奶奶和孩子几乎没有交谈。
12. 大人们都在边喝饮料边看手机，小孩则在一边默不作声。
13. 等饮料喝完，他们也离开了。
14. 我再环顾四周，几乎每个人都在做着同样的动作，
15. 那就是低头看手机，类似的情景在中国随处可见。
16. 大街上，行人边走路边发信息；
17. 餐厅里，人们边吃饭边看手机；
18. 在家里，父母坐在沙发上玩手机，孩子也在用手机看动画片；
19. 就连外出旅游时，也不能完全享受身边的美景，
20. 而是一直在寻找最佳位置自拍，然后发到微信朋友圈上。
21. 每天起床的第一件事和最后一件事都是打开手机，
22. 生怕错过了任何消息。
23. 其实我以前也是个离不开手机的人。
24. 走到哪儿都得带着它，就连上厕所都必须有手机的陪伴。
25. 不管手机响没响，总想打开看看是否有人给我发信息。
26. 如果有，我会立刻放下手中的工作回复对方。
27. 如果没有，我也得要在这里看看，那里瞧瞧。
28. 总之，它就像食物、毒品，我根本离不开它。
29. 这是典型的手机依赖症。
30. 手机依赖症给我的身体造成了很大的影响。
31. 我的视力下降、眼睛干涩疼痛，严重时甚至无法睁开眼睛、

Reading Program - Phone Addition

32. 长期失眠、多梦、头痛、没精神。
33. 最严重的其实是对我心理的影响。
34. 几乎每次坐下来工作不到二十分钟，
35. 我就会停下来看一会儿手机。
36. 然后再回去工作的时候，就还得花上二十多分钟重新集中精神。
37. 每天至少一半的时间是浪费在手机上的，
38. 真正需要完成的事情却一样也没完成。
39. 慢慢地，我开始怀疑自己的能力，觉得自己没用，
40. 对工作和学习也失去了原有的热情，
41. 有时甚至都不知道自己活着是为了什么。
42. 这种抑郁的状态持续了一段时间。
43. 我每天只待在家里，不想出门，
44. 头痛的时候我就睡觉，醒来后会尝试着去工作，
45. 但实在没办法专注，我会更加地焦虑，责怪自己。
46. 有一天，我躺在床上盯着天花板，
47. 脑子里嗡嗡响，沉沉的，不知道自己是清醒的还是在做梦。
48. 突然我的脑海里出现了一个可怕的想法，那就是我不想活了！
49. 然后我又被自己的想法给吓到。
50. 我怎么能不想活了呢？
51. 我还有那么多事要做，那么多地方要去看，那么多东西要学。
52. 我害怕自己哪一天真的会不想活了而付诸行动，

Reading Program - Phone Addition

- 53.所以赶紧去网上查找资料，看看有没有办法能帮助我。
- 54.网上有人说运动可以缓解抑郁症，我就尝试早上起来跑步。
- 55.还有人说多喝水，多和朋友聊天，这些我都试过了。
- 56.当时是有点效果，但很快就又复发了。
- 57.然后我静下心来仔细分析自己的情况，
- 58.我问自己，我为什么不快乐呢？
- 59.其实啊,我不开心是因为我很贪心，
- 60.想要学的东西和做的事太多了，
- 61.但自己又控制不住去看手机和社交网站，
- 62.浪费了很多宝贵的时间，最后就感觉自己一事无成。
- 63.而且我有拖延的毛病。
- 64.大部分拖延的时候都是因为我在看手机或逛网站。
- 65.总之，我清晰地意识到了我必须戒掉手机，克服拖延症。
- 66.否则，我只能像别人一样平庸地生活一辈子，
- 67.甚至成为一个失败者。
- 68.但要克服手机依赖症和拖延症，还真不是那么简单的事。
- 69.我在网上查了很多资料。
- 70.有专家说我们是很容易被分散注意力的，
- 71.尤其是来自外界的干扰，
- 72.比如手机的铃音或者突然弹出来的网页。
- 73.所以我就将手机设置成静音并放在我看不见的地方，

Reading Program - Phone Addition

- 74.刚开始很难控制自己，但因为没有听到手机铃音，
- 75.所以大脑想看手机的冲动减少了。
- 76.而且因为手机不在身边，没有那么容易拿到，
- 77.每次想看的时候，我就及时阻止自己。
- 78.在中国出门根本不需要带现金，手机扫一扫就可以支付。
- 79.这也给了我带手机的借口。
- 80.所以为了能够尽量不带手机出门，
- 81.我去银行取了现金，出门的时候就只带现金。
- 82.还有拖延症，这个是我从小就有的毛病，
- 83.要克服还真是不容易。
- 84.那么我的方法是每天晚上写下第二天需要完成的事。
- 85.比如：跑步半小时、学习西班牙语一小时、.
- 86.写文章两小时、拍摄视频等等。
- 87.早上一醒来就去看笔记本，完成一项，就打上勾。
- 88.看到那么多事要做，就不会想停下来拖延了。
- 89.而且到了晚上发现自己做了那么多事，
- 90.心里也会产生一种满足感。
- 91.戒掉手机后，我发现我的时间比以前多了。
- 92.最重要的是我的身体状态和心理状态都比以前好了。
- 93.现在每天早起跑步，感觉精神好多了。
- 94.而且因为看手机的频率减少了，我的眼睛不会那么经常痛了，

Reading Program - Phone Addition

- 95.头痛的毛病好像也减轻了。
- 96.总之呢，我现在真的很开心我摆脱了手机依赖症。
- 97.当然了，我不是说使用手机是不对的，
- 98.只要不过度使用，手机还是非常有用的。
- 99.现在我还是会用手机，
- 100.但更多的是用来学习、听歌，还有和家人联系。
- 101.我在这里分享我的经验是希望跟我有同样烦恼的人，
- 102.可以停下来想想是不是自己也花了太多的时间在手机上，
- 103.而忽略了生活中其它美好的事和人。

Reading Program - Phone Addition

1.在家工作久了，偶尔我会换换环境去咖啡厅工作。

在	zài	(to be) in
家	jiā	home
工作	gōngzuò	to work
久	jiǔ	(long) time
了	le	modal particle intensifying preceding clause
偶尔	ǒu'ěr	occasionally
我	wǒ	I
会	huì	will
换	huàn	to change
环境	huánjìng	environment
去	qù	to go to (a place)
咖啡厅	kāfēitīng	coffee shop
工作	gōngzuò	to work

2.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

Reading Program - Phone Addition

着	zhe	aspect particle indicating action in progress
笔记本电脑	bǐjìběn diànnǎo	laptop
去	qù	to go to (a place)
星巴克	Xīngbākè	Starbucks, US coffee shop chain
准备	zhǔnbèi	to plan / to get ready
写	xiě	to write
文章	wénzhāng	article

3. 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 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

Reading Program - Phone Addition

4. 写不下去的时候，我会看看周围，休息下我可怜的脑袋。

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)
我	wǒ	I
会	huì	will
看看	kànkàn	to take a look at
周围	zhōuwéi	surroundings / around
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

5. 我看到一群男女坐在我旁边的位置，好像是大学生，

我	wǒ	I
看到	kàndào	to see
一	yī	one

Reading Program - Phone Addition

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

6. 应该是趁着周末来星巴克聚会的。

应该	yīnggāi	must / should
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

Reading Program - Phone Addition

聚会 jùhuì to meet

的 de used at the end of a declarative sentence for emphasis

7.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 / to talk with each other

8.而是每个人都低着头认认真真的看手机,只是偶尔来个集体自拍。

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

认认真真 rènrenzhēnzhēn serious

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

Reading Program - Phone Addition

看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone
只是	zhǐshì	only / just
偶尔	ǒu'ěr	occasionally
来	lái	to come / to get
个	gè	classifier for objects in general
集体	jítǐ	collective
自拍	zìpāi	to take a picture or video of oneself / selfie

9. 他们沉默地玩了半个多小时手机后，就离开了。

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	bànge	half of sth
多	duō	more
小时	xiǎoshí	hour

Reading Program - Phone Addition

手机	shǒujī	cell phone
后	hòu	after
就	jiù	then
离开	líkāi	to leave
了	le	completed action marker

10.接着又来了几个人，好像是一家子，在我的右手边位置坐下。

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
好像	hǎoxiàng	to seem like
是	shì	are
一家子	yījiāzithe	whole family
在	zài	(to be) in
我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
右手	yòushǒu	right-hand side
边	biān	side

Reading Program - Phone Addition

位置	wèizhi	seat
坐下	zuòxia	to sit down

11. 一家四口，爸爸、妈妈、奶奶和孩子几乎没有交谈。

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

12. 大人们都在边喝饮料边看手机，小孩则在一边默不作声。

大人	dàren	adult
们	men	plural marker for pronouns
都	dōu	all
在	zài	indicating an action in progress

Reading Program - Phone Addition

边	biān	simultaneously
喝	hē	to drink
饮料	yǐnliào	beverage
边	biān	simultaneously
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone
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

13. 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

Reading Program - Phone Addition

14. 我再环顾四周，几乎每个人都在做着同样的动作，

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

15. 那就是低头看手机，类似的情景在中国随处可见。

那	nà	that
就是	jiùshì	exactly
低头	dītóu	to bow the head

Reading Program - Phone Addition

看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone
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

16.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	zǒulù	to walk
边	biān	simultaneously
发	fā	to send out
信息	xìnxī	message

Reading Program - Phone Addition

17. 餐厅里，人们边吃饭边看手机；

餐厅	cāntīng	restaurant
里	lǐ	inside
人们	rénmen	people
边	biān	simultaneously
吃饭	chīfàn	to have a meal
边	biān	simultaneously
看	kàn	to look at
手机	shǒujī	cell phone

18. 在家里，父母坐在沙发上玩手机，孩子也在用手机看动画片；

在	zài	(to be) in
家里	jiālǐ	home
父母	fùmǔ	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
孩子	háizi	child

Reading Program - Phone Addition

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 / cartoon

19. 就连外出旅游时, 也不能完全享受身边的美景,

就	jiù	even if
连	lián	(used with 也, 都 etc) even
外出	wàichū	to go away (on a trip etc) / to go out
旅游	lǚ yóu	trip / to travel
时	shí	when
也	yě	(for emphasis, often before a negative expression)
不能	bù néng	cannot
完全	wán quán	totally / fully
享受	xiǎng shòu	to enjoy
身边	shēn biān	at one's side
的	de	used after an attribute
美景	měi jǐng	beautiful scenery

Reading Program - Phone Addition

20.而是一直在寻找最佳位置自拍，然后发到微信朋友圈上。

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 selfie / to take a picture or video of oneself
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

21.每天起床的第一件事和最后一件事都是打开手机，

每天	měitiān	every day
起床	qǐchuáng	to get up
的	de	used after an attribute
第一	dìyī	first

Reading Program - Phone Addition

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
都	dōu	all
是	shì	is
打开	dǎkāi	to open
手机	shǒujī	cell phone

22. 生怕错过了任何消息。

生怕	shēngpà	in fear of
错过	cuòguò	to miss (train, opportunity etc)
了	le	completed action marker
任何	rènhé	any
消息	xiāoxi	news / information

23. 其实我以前也是个离不开手机的人。

其实	qíshí	in fact
----	-------	---------

Reading Program - Phone Addition

我	wǒ	I
以前	yǐqián	before
也	yě	also
是	shì	is
个	gè	classifier for people
离不开	líbukāi	inseparable / can't do without
手机	shǒujī	cell phone
的	de	used to form a nominal expression
人	rén	person

24.走到哪儿都得带着它，就连上厕所都必须有手机的陪伴。

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
就	jiù	even if
连	lián	(used with 也, 都 etc) even

Reading Program - Phone Addition

上厕所	shàngcèsuǒ	to go to the 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

25. 不管手机响没响，总想打开看看是否有人给我发信息。

不管	bùguǎn	no matter (what, how)
手机	shǒujī	cell phone
响	xiǎng	to ring
没	méi	not
响	xiǎng	to ring
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

Reading Program - Phone Addition

我	wǒ	me
发	fā	to send out
信息	xìnxī	news / message

26.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

27.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

Reading Program - Phone Addition

也	yě	(for emphasis, often before a negative expression)
得要	děiyào	to need
在	zài	(to be) in
这里	zhèlǐ	here
看看	kànkān	to take a look at
那里	nàlǐ	there
瞧	qiáo	to look at / to see

28. 总之，它就像食物、毒品，我根本离不开它。

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
我	wǒ	I
根本	gēnběn	simply
离不开	líbukāi	inseparable (can't live without)
它	tā	it

29. 这是典型的手机依赖症。

Reading Program - Phone Addition

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

30.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

Reading Program - Phone Addition

影响	yǐngxiǎng	influence / effect
----	-----------	--------------------

31. 我的视力下降、眼睛干涩疼痛，严重时甚至无法睁开眼睛、

我	wǒ	my
---	----	----

的	de	~'s (possessive particle)
---	----	---------------------------

视力	shìlì	eyesight
----	-------	----------

下降	xiàjiàng	to drop
----	----------	---------

眼睛	yǎnjing	eye
----	---------	-----

干涩	gānsè	dry and rough (skin)
----	-------	----------------------

疼痛	téngtòng	ache
----	----------	------

严重	yánzhòng	serious
----	----------	---------

时	shí	when
---	-----	------

甚至	shènzhì	even
----	---------	------

无法	wúfǎ	unable
----	------	--------

睁开	zhēngkāi	to open (one's eyes)
----	----------	----------------------

眼睛	yǎnjing	eye
----	---------	-----

32. 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
---	-----	----------

Reading Program - Phone Addition

梦	mèng	dream
头痛	tóutòng	to have a headache
没	méi	not
精神	jīngshen	vigor

33.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

34.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

Reading Program - Phone Addition

下来	xialai	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

35.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

36.然后再回去工作的时候，就又得花上二十多分钟重新集中精神。

然后	ránhòu	after that
再	zài	then (after sth, and not until then)

Reading Program - Phone Addition

回去	huíqu	to go back
工作	gōngzuò	to work
的	de	used after an attribute
时候	shíhou	time (when)
就	jiù	then
又	yòu	(once) again
得	děi	to need to
花	huā	to spend (money, time)
上 reached or to be	shang	(indicating an amount, value, or extent reached)
二十多	èrshíduō	over 20
分钟	fēnzhōng	minute
重新	chóngxīn	again / re-
集中	jízhōng	to concentrate
精神	jīngshén	mind

37. 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

Reading Program - Phone Addition

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

38.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 / to complete
的	de	used after an attribute
事情	shìqing	thing
却	què	yet
一		one
样	yàng	classifier, kind
也	yě	(for emphasis, often before a negative expression)
没	méi	not
完成	wánchéng	to accomplish / to complete

Reading Program - Phone Addition

39.慢慢地, 我开始怀疑自己的能力, 觉得自己没用,

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
----	--------	---------

觉得	juéde	to feel
----	-------	---------

自己	zìjǐ	oneself
----	------	---------

没用	méiyòng	useless
----	---------	---------

40.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
---	----	-------------------------

Reading Program - Phone Addition

原有	yuányǒu	original
的	de	used after an attribute
热情	rèqíng	passion

41. 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?

42. 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

Reading Program - Phone Addition

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

43.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

44.头痛的时候我就睡觉，醒来后会尝试着去工作，

头痛	tóutòng	to have a headache
的	de	used after an attribute
时候	shíhou	time (when)

Reading Program - Phone Addition

我	wǒ	I
就	jiù	just (emphasis)
睡觉	shuìjiào	to sleep
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

45.但实在没办法专注，我会更加地焦虑，责怪自己。

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

Reading Program - Phone Addition

责怪 zéguài to blame

自己 zìjǐ oneself

46.有一天，我躺在床上盯着天花板，

有一天 yǒuyītiān one 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

47.脑子里嗡嗡响，沉沉的，不知道自己是清醒的还是在做梦。

脑子 nǎozi brains / mind

里 lǐ inside

嗡嗡 wēngwēng buzz

响 xiǎng to make a sound / sound

沉沉 chénchén heavily

的 de used after an attribute

Reading Program - Phone Addition

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

48.突然我的脑海里出现了一个可怕的想法，那就是我不想活了！

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

Reading Program - Phone Addition

的	de	used after an attribute
想法	xiǎngfǎ	idea
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

49. 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	(before a verb for emphasis)
吓	xià	to scare
到	dào	verb complement denoting completion or result of an action

Reading Program - Phone Addition

50.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 rhetorical	ne	used at the end of a special, alternative, or question

51.我还有那么多事要做，那么多地方要去看，那么多东西要学。

我	wǒ	I
还	hái	still
有	yǒu	to have
那么	nàme	so
多	duō	much
事	shì	thing
要	yào	must / need
做	zuò	to do
那么	nàme	so
多	duō	many

Reading Program - Phone Addition

地方	dìfang	place
要	yào	must / need
去	qù	to go
看	kàn	to see
那么	nàme	so
多	duō	many / need
东西	dōngxi	thing
要	yào	must
学	xué	to learn

52. 我害怕自己哪一天真的会不想活了而付诸行动,

我	wǒ	I
害怕	hàipà	to be afraid
自己	zìjǐ	oneself
哪	nǎ	which
一	yī	one
天	tiān	day
真	zhēn	really
的	de	used after an attribute
会	huì	will
不想	bùxiǎng	do not want

Reading Program - Phone Addition

活	huó	to live
了	le	modal particle intensifying preceding clause
而	ér	and so
付诸行动	fùzhūxíngdòng	to put into practice

53. 所以赶紧去网上查找资料，看看有没有办法能帮助我。

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
看看	kànkàn	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

54. 网上有人说运动可以缓解抑郁症，我就尝试早上起来跑步。

Reading Program - Phone Addition

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
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

55. 还有人说多喝水，多和朋友聊天，这些我都试过了。

还	hái	also
有人	yǒurén	there is someone there
说	shuō	to say
多	duō	more
喝	hē	to drink
水	shuǐ	water

Reading Program - Phone Addition

多	duō	more
和	hé	with
朋友	péngyou	friend
聊天	liáotiān	to chat
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

56. 当时是有点效果，但很快就又复发了。

当时	dāngshí	at that time
是	shì	is
有	yǒu	to have
点	diǎn	a little
效果	xiàoguǒ	result / effect
但	dàn	but
很	hěn	very
快	kuài	quick

Reading Program - Phone Addition

就	jiù	then
又	yòu	(once) again
复发	fùfā	to reappear / to relapse (into a former bad state)
了	le	completed action marker

57. 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 finality)	lái	(after a verb, indicating completeness or
仔细	zǐxì	careful
分析	fēnxī	to analyze
自己	zìjǐ	oneself
的	de	~'s (possessive particle)
情况	qíngkuàng	situation

58. 我问自己, 我为什么不快乐呢?

我	wǒ	I
问	wèn	to ask

Reading Program - Phone Addition

自己	zìjǐ	oneself
我	wǒ	I
为什么	wèishénme	why?
不	bù	not
快乐	kuàilè	happy
呢 rhetorical	ne	used at the end of a special, alternative, or question

59. 其实啊, 我不开心是因为我很贪心,

其实	qíshí	in fact
啊 affirmation,	a	modal particle ending sentence, showing 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

60. 想要学的东西和做的事太多了,

Reading Program - Phone Addition

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

61.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

Reading Program - Phone Addition

和	hé	and
社交	shèjiāo	social contact
网站	wǎngzhàn	website

62.浪费了很多宝贵的时间，最后就感觉自己一事无成。

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
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

63.而且我有拖延的毛病。

而且	érqiě	in addition
我	wǒ	I

Reading Program - Phone Addition

有	yǒu	to have
拖延	tuōyán	to procrastinate
的	de	used after an attribute
毛病	máobìng	shortcomings

64.大部分拖延的时候都是因为我在看手机或逛网站。

大部分	dàbùfen	the majority
拖延	tuōyán	to procrastinate
的	de	used to form a nominal expression
时候	shíhou	time (when)
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

Reading Program - Phone Addition

65. 总之，我清晰地意识到了我必须戒掉手机，克服拖延症。

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	yìshi	to realize
到	dào	verb complement denoting completion or result of action
了	le	completed action marker
我	wǒ	I
必须	bìxū	to have to
戒掉	jièdiào	to quit (a bad habit)
手机	shǒujī	cell phone
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
拖延	tuōyán	to procrastinate
症	zhèng	disease / illness

66. 否则，我只能像别人一样平庸地生活一辈子，

否则	fǒuzé	otherwise
我	wǒ	I

Reading Program - Phone Addition

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

67. 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

68. 但要克服手机依赖症和拖延症，还真不是那么简单的事。

但	dàn	but / however
要	yào	to want
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
手机	shǒujī	cell phone

Reading Program - Phone Addition

依赖	yīlài	to depend on
症	zhèng	disease / illness
和	hé	and
拖延	tuōyán	to procrastinate
症	zhèng	disease / illness
还	hái	fairly / for emphasis
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

69. 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

Reading Program - Phone Addition

资料	zīliào	resources
----	--------	-----------

70.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
---	----	--

71.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)
----	--------	-------------------------------------

Reading Program - Phone Addition

72. 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

73. 所以我就将手机设置成静音并放在我看不见的地方，

所以	suǒyǐ	therefore / so
我	wǒ	I
就	jiù	then
将 way	jiāng	introduces object of main verb, used in the same as 把[bǎ]
手机	shǒujī	cell phone
设置	shèzhì	to set up
成	chéng	to turn into

Reading Program - Phone Addition

静音	jìngyīn	mute
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，但因为没有听到手机铃音，

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

Reading Program - Phone Addition

音	yīn	sound
---	-----	-------

75. 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

76. 而且因为手机不在身边，没有那么容易拿到，

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
没有	méiyǒu	to not be
那么	nàme	so

Reading Program - Phone Addition

容易	róngyì	easy
拿	ná	to catch / to take
到 an	dào	verb complement denoting completion or result of action

77. 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 / to stop
自己	zìjǐ	oneself

78. 在中国出门根本不需要带现金，手机扫一扫就可以支付。

在	zài	(to be) in
中国	Zhōngguó	China
出门	chūmén	to go out
根本	gēnběn	simply

Reading Program - Phone Addition

不	bù	not
需要	xūyào	to need
带	dài	to carry
现金	xiànjīn	cash
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)

79.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 carry

Reading Program - Phone Addition

手机	shǒujī	cell phone
的	de	used to form a nominal expression
借口	jièkǒu	excuse

80. 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

81. 我去银行取了现金, 出门的时候就只带现金。

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

Reading Program - Phone Addition

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

82. 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

Reading Program - Phone Addition

83.要克服还真是不容易。

要	yào	to want
克服	kèfú	(try to) overcome (hardships etc)
还	hái	for emphasis
真是	zhēnshi	truly
不	bù	not
容易	róngyì	easy

84.那么我的方法是每天晚上写下第二天需要完成的事。

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
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

Reading Program - Phone Addition

事 shì thing

85. 比如：跑步半小时、学习西班牙语一小时、.

比如 bǐrú for example

跑步 pǎobù to run

半小时 bànxiǎoshí half hour

学习 xuéxí to learn

西班牙语 Xībānyáyǔ Spanish language

一 yī one

小时 xiǎoshí hour

86. 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 and so on

Reading Program - Phone Addition

87. 早上一醒来就去看笔记本，完成一项，就打上勾。

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	bǐjìběn	notebook (stationery)
完成	wánchéng	to complete
一	yī	one
项	xiàng	measure word for itemized things
就	jiù	then
打	dǎ	to make
上	shàng	used as a complement to a verb
勾	gōu	check mark or tick

88. 看到那么多事要做，就不会想停下来拖延了。

看到	kàndào	to see
那么	nàme	so
多	duō	many
事	shì	thing

Reading Program - Phone Addition

要	yào	must
做	zuò	to do
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

89.而且到了晚上发现自己做了那么多事,

而且	érqiě	moreover
到	dào	until (a time) / to reach
了	le	completed action marker
晚上	wǎnshang	night
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

Reading Program - Phone Addition

90.心里也会产生一种满足感。

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

91.戒掉手机后，我发现我的时间比以前多了。

戒掉	jièdiào	to quit (a bad habit)
手机	shǒujī	cell phone
后	hòu	after
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

Reading Program - Phone Addition

了 le modal particle intensifying preceding clause

92.最重要的是我的身体状态和心理状态都比以前好了。

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

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

93.现在每天早起跑步，感觉精神好多了。

Reading Program - Phone Addition

现在	xiànzài	now
每天	měitiān	every day
早起	zǎoqǐ	to get up early
跑步	pǎobù	to run
感觉	gǎnjué	to feel
精神	jīngshen	vigor
好多	hǎoduō	much better
了	le	modal particle intensifying preceding clause

94.而且因为看手机的频率减少了, 我的眼睛不会那么经常痛了,

而且	érqiě	moreover
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
我	wǒ	my
的	de	~'s (possessive particle)
眼睛	yǎnjīng	eye

Reading Program - Phone Addition

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

95. 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	illness
好像	hǎoxiàng	to seem like
也	yě	also
减轻	jiǎnqīng	to ease
了	le	completed action marker

96. 总之呢，我现在真的很开心我摆脱了手机依赖症。

总之	zǒngzhī	in short
呢	ne	particle signaling a pause
我	wǒ	I
现在	xiànzài	now
真	zhēn	really

Reading Program - Phone Addition

的	de	used after an attribute
很	hěn	very
开心	kāixīn	to feel happy
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

97.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

Reading Program - Phone Addition

98. 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	shì	is
非常	fēicháng	very
有用	yǒuyòng	useful
的	de	used at the end of a declarative sentence for emphasis

99. 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

Reading Program - Phone Addition

100.但更多的是用来学习、听歌，还有和家人联系。

但	dàn	but
更多	gèngduō	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
还有	hái yǒu	also
和	hé	with
家人	jiā rén	(one's) family
联系	liánxì	to get in touch with

101.我在这里分享我的经验是希望跟我有同样烦恼的人，

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)

Reading Program - Phone Addition

经验	jīngyàn	experience
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

102. 可以停下来想想是不是自己也花了太多的时间在手机上,

可以	kěyǐ	can
停下来	tíngxiàlái	to stop
想想	xiǎngxiang	to think
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)

Reading Program - Phone Addition

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

103.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