

零起点英语



从ABC到

宋德伟 编著

流利口语

9大模块阶段性学习
自然练就**从ABC到流利口语**



免费下载高清外教录音



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

零起点英语

从ABC到

流利口语

宋德伟 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

北京·

内 容 提 要

学英语，贵在开口说！

本书国际音标入门循序渐进，将整个学习过程分成老外常用口头禅、黄金句型模板……9大板块。内容编排由浅入深，基础发音、短语、真实情景对话全包括。读者可以在一定时间内循序渐进地学完全书；同时，每个章节又各自独立，读者可根据自己的需要选择学习。最标准的发音，最精练的表达，最高频的句型，最丰富的语境，最实用的对话，让你实现从ABC到流利口语脱口而出的华丽转身！

本书配有MP3光盘，录音内容也可扫描封面前勒口二维码或登录 www.wsbookshow.com 搜索书名关键字免费下载。

图书在版编目（CIP）数据

零起点英语. 从ABC到流利口语 / 宋德伟编著. —
北京：中国水利水电出版社，2017.5（2017.10重印）
ISBN 978-7-5170-5159-6

I. ①零… II. ①宋… III. ①英语—口语—自学参考资料 IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第022008号

策划编辑：鞠向超

责任编辑：邓建梅

装帧设计：潘国文

书 名	零起点英语：从ABC到流利口语
作 者	LINGQIDIANYINGYU: CONG ABC DAO LIULI KOUYU
出版发行	宋德伟 编著 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
经 售	
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
规 格	148mm×210mm 32开本 13.5印张 415千字
版 次	2017年5月第1版 2017年10月第2次印刷
印 数	5001—10000册
定 价	46.00元(附光盘1张)

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

本书音频、 视频及多媒体软件

获取方式

本书配有外教录制的高清 MP3 录音、视频及多媒体点读学习软件，是高效学习本书内容不可缺少的伴侣。读者可以通过下面三种途径免费获得：

第一种获取方式

扫描右侧二维码，利用“书链”平台在线听，在线学。



第二种获取方式

登录中国水利水电出版社官网免费下载：

www.wsbookshow.com

搜索正确的书名，即可找到对应的文件。

第三种获取方式

与作者直接联系，向作者索取下载链接或文件：

QQ：540539461

微信：laosong-tingxiebar

E-mail: tingxiebar@qq.com

致学习者

英语快速入门的奥秘

不出国英语快速入门的秘诀：

简单的方法 + 实用的语料 = 超乎想象的学习效果

英语应该这样学——用学母语的方法来学习英语：

不背单词，不抠语法点，
从听入手，边听边模仿，
大声读到朗朗上口为止。

掌握会话技能，是语言成功的标志

语言，是一种交流用的工具，早于任何一种用以记录语言的文字出现。因此，无论我们学习哪一种语言，最终都是为了人与人之间交流的需要。

无论是哪个国家的人，都至少会说一种语言——母语。

回想一下我们每一个人学习母语的过程，便不难发现，大家都是在在一个汉字（外国人是单词）都不认识，更不会写的情况下，就通过最简单的模仿，在尚未有明确记忆的时候学会了母语的听和说的。

长大以后，无论我们学习了多少门其他的语言，无论学得多么优秀，所学外语的掌握程度都远不及对母语的掌握。所以，我们每一个人学得最好的语言都是我们的母语。

由此可见，学习任何一种语言，如果想要学得炉火纯青、堪比自己的母语，按照学习母语的方法来学习，都将会是最有效的一种学习方法。而所有人的母语的学习，全部都是按照从听到说，再到读、写的顺序进行的。

众所周知，我们中国人在学外语的时候，大都因为各种各样的原因，历

来是轻“听”“说”，重“读”“写”。更因为应试的需要，将外语语法学得比外国人还要好。可是绝大多数人却在简单的日常会话面前，或者张口结舌、无从表达，根本说不出完整的句子来；或者听得一头雾水，好像听到的是鸟语一般！

我们学习外语，最终的目的是用于交流，而不是单纯的仅用于考试！那么，如何才能真正地强化“听说”能力呢？自然是只有按照学习母语的顺序来学习，才会事半功倍！

那么，如何才能实现“用学母语的方法来学习外语”的目的呢？答案是：

针对所学的某一门外语，精选出在日常生活中，最常用的两千到三千个句子，不用去计较语法，也不用去死记硬背每个单词的拼写方法，将中文的翻译直接写在外语句子下面，一边看着中文的意思，一边反复听朗读句子的MP3录音，同时一遍遍地跟着模仿读出来，如此循环往复……假以时日，将会得到一口标准、流利的外语口语，并且能够在听到这些外语句子的时候脑海中第一时间反应出它的意思来。这个时候，你也许会写不出这些句子来，也许见到这些句子几乎看不懂，但是当你想要表达某个意思的时候会脱口而出，并且在听到别人说外语的时候当即想到那句话的意思。

这个方法，正是美国外交部官方确定的、最先进的一种外语学习方法，经过了不计其数的美国的外语学习者亲身实践和验证，最后终于被确认了下来。

据说，一开始的时候，这个方法只是外国人学习像汉语、阿拉伯语等这些书写非常困难的语言所不得已使用的‘怪招’，但后来却意外地在外语学习的“听”“说”方面取得了意想不到的效果，因此便被一直沿用下来。后来，终于得到了美国外交部门官方的认可，并且被大力推广到了其他语言的学习之中，成为世界上一种非常先进的外语学习方法。

无数人亲自验证了这个方法，它适用于任何一种外语的学习，尤其对于提高听说能力有着非常明显的效果。这种方法说到本质，不过是模仿了母语学习的过程，但却可以得到事半功倍的学习效果。如果你学习外语的目的是与老外交流，那么本书将是你最佳的选择。

从0 开始

英语快速入门的6个好习惯

掌握好方法，学出好效果

英语学习的成功，不仅在于掌握基本知识，更在于能熟练地将所学语言实际应用到生活中去，知道如何融会贯通，并能够用它来进行日常会话。然而我们的英语课堂大多还是着眼于基础知识的灌输，是大量的语法及词汇的填鸭式教学，让学习者在英语课堂上显得十分被动，也造成了“哑巴英语”的局面。

彻底征服“哑巴英语”的秘诀——

好习惯(1)：流利英语，从听开始

“听”是“听、说、读、写、译”五项基本技能之首，是学习语言的基础。常言说“十聋九哑”，可见“听”对于学习语言是多么重要。

据美国保罗·兰金教授统计——在人们的日常语言活动中，“听”占45%，“说”占30%，“读”占16%，“写”仅占9%，由此亦可见“听”在语言交流中的重要地位。有教育专家做过统计，一个人一生所学的各类知识当中，有85%都是通过“听讲”“听课”获取的。听是学习最主要的手段之一。

美国著名成功学大师布莱恩·崔西教授在其经典著作《白手起家成为百万富翁的21个秘诀》中提到，通过有声材料学习是二十一世纪学习方式的革命。对学生来说，听力是获取口语素材，解决“哑巴英语”的起跑线，更是获得英语高分的重要保障之一。

好习惯(2)：边听边模仿

孩子学语言是个模仿的过程，他们每天模仿父母、周围的人、电视等一切可以模仿的东西，并且模仿得越来越像，突然有一天，他们停止模仿了，并且逐渐形成融合自己个性特征的语言方式。

作为英语学习者，也必须遵循这样的规律，必须从模仿有声材料开始。模

仿是学习英语的基础，模仿是创新的基础。只有在你通过模仿真正掌握了英语的灵魂、精髓后，才可能谈到自己的语言风格。

学习英语时，模仿原则是必不可少的。比如在学习语音时，要大量重复地练习单词发音，尽量模仿单词发音，同时模仿句子的音调和节奏。模仿对学好语音至关重要。

英语到底怎样才能学好？就是反复地、拼命地模仿、跟读、背诵！也就是说，几本书和相应的录音，再加一个随身听，别的什么都不要，就可以讲一口漂亮的英语！

一切其实就这么简单，只要你会模仿，你就能讲好英文！

好习惯（3）：大声朗读

学习英语，千万不要忽视大声朗读！

大声朗读是唤醒英文语感的第一步！

朗读，是把文字转化为有声语言的一种创造性活动。无论何种语言，大声朗读都是最有效的学习法！发掘特洛伊城遗迹的德国人希泊来是一位杰出的语言学习天才。他在短短的时间内学会了许多国家的语言，用的便是朗读的方法。即使阅读相同的文章，他也一遍一遍地大声朗读，一直念到深夜。因为读书声扰民，希泊来还数次被房东赶出门。结果，每一种外语，他都仅用了三到六个月的时间就学会了。

好习惯（4）：在熟读的基础上背诵

背诵是最古老，也是最有效的学习方法。

背诵可以帮助你练习发音，增加词汇，提高口语表达的流利程度！

背诵可以帮助你培养语感，强化写作，全面拓展自己的知识范围！

背诵可以帮助学习者加深对课文的理解，提高阅读能力，锻炼记忆力；还可以帮助学生在学习课文中用词造句、布局谋篇的方法，培养和提高作文能力。有则外国谚语说：“能背诵多少书籍，就能获得多少知识。”可见，背诵是英语学习能力提升中一个重要的方面。

好习惯(5): 高频单词用耳听

顾名思义,编者强调“背单词以听为主”。听单词的效果为什么会好呢?美国科研机构研究表明,通过听比单纯的看能多记住 34% 的内容,如果把看和听二者结合,记忆效果可以高达 65%。

本书最具创新性的地方就是将单词的字母拼写、发音和词义等录制成 MP3 音频,从而实现了该书学习功能的重大突破——能看又能听——学习者既可以看着书背单词,也可以听 MP3 背单词,从而打破了单词记忆的时空限制,手段也更加灵活。

有了这本书,无论走路、吃饭、坐车,还是游戏、上网,你都可以随心所欲想背就背、想记就记。更值得一提的是,反复听单词在无形中提高了学习者对单词的敏感度,不仅校正了发音,就连听力水平也得到整体提升。

好习惯(6): 巧用零散时间学英语

一般来讲,不管你是在上学还是在上班,学会用每天的零散时间对学习外语是非常重要的。大部分人或许没有意识到这些零散的时间还能做些事,只觉得还没准备做事时间就过去了,尝试一下把这些零散时间充分利用起来,从前一天背诵过的句子或单词开始练习,日复一日,坚持下去。时间久了,一定会有意想不到的效果。

宋德伟老师曾经做过调研:一周集中学习 2 个小时不如分散到一天学习一刻钟,充分发挥英语学习积极性,这样英语学习效果才会更好。平时零散着听,零散着说,甚至是零散着写,隔几天做个阶段性总结,接触多了,时间长了,也就自然会了。

李阳《疯狂英语》系列中有一套很经典的畅销书,叫《五分钟突破初/高中英语》,很多中学都在使用这套教材。这套书出版发行以后,马上有很多专家和网友发表不同的看法,他们认为“五分钟”突破英语明显是骗人的,因为“五分钟”怎么可能突破英语呢?其实这是一个明显没有使用过这套书的人说的话。

这本书的点睛之笔就在于这“五分钟”三个字。“五分钟”学英语并不是真的指“五分钟”就能学好英语,而是指学英语要善于利用零碎时间,利用每天我们很多浪费的“五分钟”或五个“一分钟”来攻克英语:等公共汽车时、等着上菜时、起床后、睡觉前等,日常生活中,会有很多个这样的零散时间等着我们去有效利用。

目录

本书音频、视频及多媒体软件

致学习者

从 0 开始

Part 1 从头开始学 48 个最新版国际音标.....1

第 1 节：辅音 /p/ - /b/ - /t/.....2	2
/p/.....2	2
/b/.....4	4
/t/.....6	6
/i:/.....8	8
/ɪ/.....10	10
第 2 节：辅音 /t/ - /d/ - /h/.....12	12
/t/.....12	12
/d/.....14	14
/h/.....16	16
/æ/.....18	18
/e/.....20	20
第 3 节：辅音 /k/ - /g/ - /ʃ/.....22	22
/k/.....22	22
/g/.....24	24
/ʃ/.....26	26
/ɜ:/.....28	28
/ə/.....30	30
第 4 节：辅音 /s/ - /z/ - /l/.....32	32
/s/.....32	32
/z/.....34	34
/l/.....36	36
/ɑ:/.....38	38
/ʌ/.....40	40

第 5 节: 辅音 /f/ - /v/ - /w/	42
/f/	42
/v/	44
/w/	46
/u:/	48
/ʊ/	50
第 6 节: 辅音 /θ/ - /ð/ - /j/	52
/θ/	52
/ð/	54
/j/	56
/ɜ:/	58
/ɒ/	60
第 7 节: 辅音 /m/ - /n/ - /ŋ/	62
/m/	62
/n/	64
/ŋ/	66
/aɪ/	68
/eɪ/	70
第 8 节: 辅音 /tʃ/ - /dʒ/ - /ʒ/	72
/tʃ/	72
/dʒ/	74
/ʒ/	76
/au/	78
/əʊ/	80
第 9 节: 辅音 /tr/ - /dr/	82
/tr/	82
/dr/	84
/eə/	86
/ʊə/	88
第 10 节: 辅音 /ts/ - /dz/	90
/ts/	90
/dz/	92
/ɒɪ/	94
/ɪə/	96

Part 2 单词的力量老外嘴边常用口头禅98

1 个单词就是一句话99

由 2 个单词构成的超短句101

由 3 个单词构成的超短句108

Part 3 学一句顶十句 95 个黄金句型模板114

Part 4 流利口语脱口说情感表达高频话题 22 个210

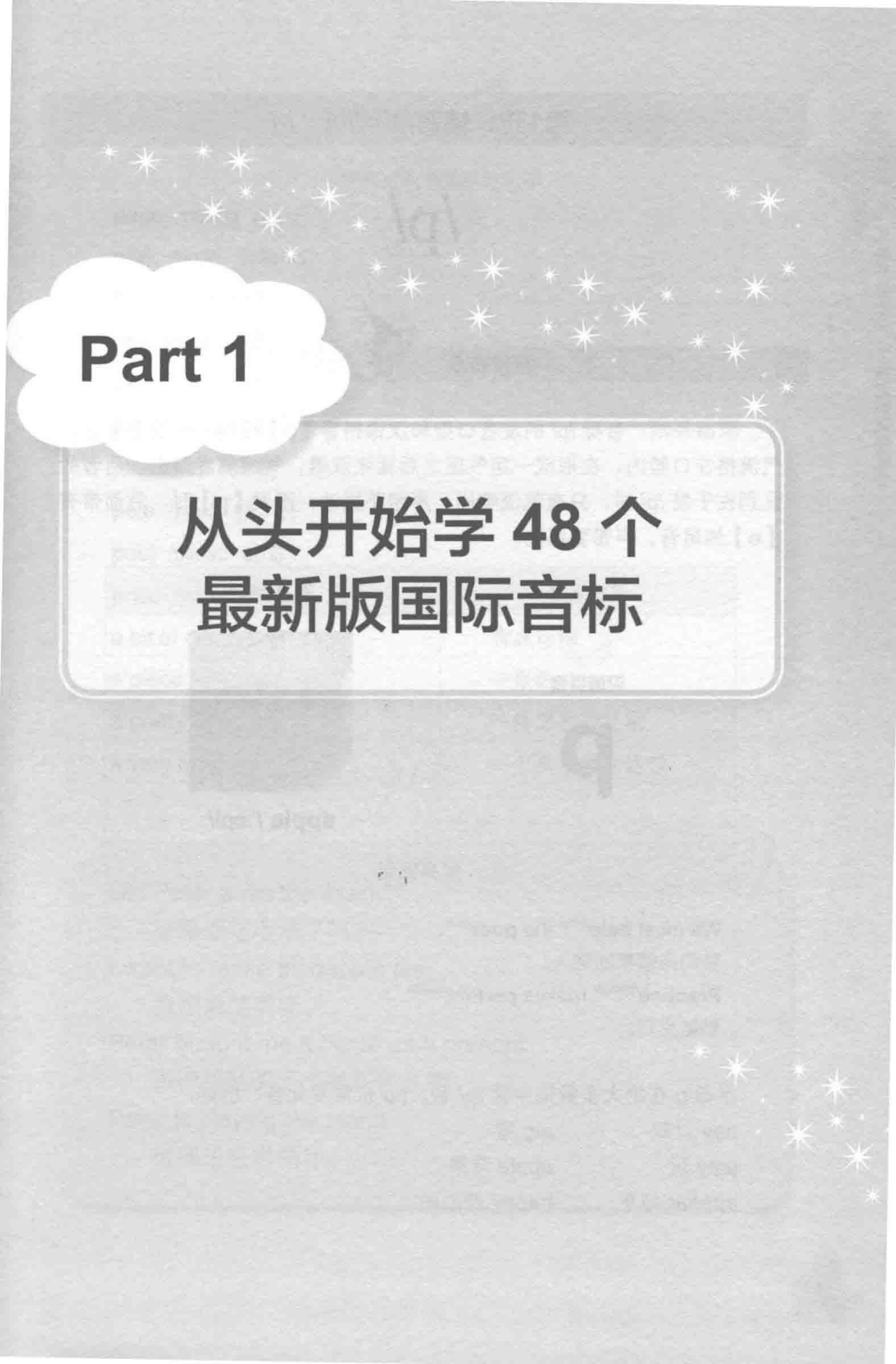
Part 5 流利口语脱口说社会交往高频话题 19 个233

Part 6 流利口语脱口说日常生活高频话题 45 个253

Part 7 流利口语脱口说出国出境高频话题 39 个299

Part 8 流利口语脱口说交通出行高频话题 43 个339

Part 9 流利口语脱口说外企白领高频话题 32 个383



Part 1

从头开始学 48 个 最新版国际音标

第1节：辅音/p/ - /b/ - /r/

/p/

001.mp3

发音规则一点通

一看就知道



发音要领：音标 /p/ 的发音口型和汉语拼音【p】相似——双唇紧闭，气流挡在口腔内，在形成一定气压之后猛张双唇，气流爆发而出。两者的区别在于发 /p/ 时，只有气流喷出，声带不振动；而发【p】时，后面带有【o】的尾音，声带要振动。

模拟发音	图片例词
汉语拼音 p	 apple /'æpl/
经典例句	
We must help ^{/help/} the poor ^{/puə/}. 我们必须帮助穷人。 Practice ^{/præktɪs/} makes perfect ^{/pə'fekt/}. 熟能生巧。	

字母 p 在绝大多数词中读 /p/ 音，pp 也常发此音，例如：

pay 付款

pig 猪

play 玩

apple 苹果

appear 似乎

happy 开心的



含有 /p/ 的单词与句子

page /peɪdʒ/ 页
 park /pɑ:k/ 公园
 Paul /pɔ:l/ 保罗
 pen /pen/ 钢笔
 person /'pɜ:sn/ 人
 picture /'pɪktʃə/ 图片
 please /pli:z/ 请
 pole /pəʊl/ 柱, 杆
 post /pəʊst/ 邮寄
 price /praɪs/ 价格

a bit of a pity

有点可惜

a piece of paper

一张纸

a pretty present

一件漂亮的礼物

a very expensive purse

一个非常贵的钱包

Did Peter pass the exam?

彼得通过考试了吗?

I want to make pineapple pie.

我想做菠萝派。

Peter bought me a purse as a present.

彼得给我买了个钱包作礼物。

Peter is playing the piano.

彼得正在弹钢琴。



/b/

002.mp3



发音规则一点通

一看就知道

发音要领：音标 /b/ 的发音口型和汉语拼音【b】相似——双唇紧闭，气流挡在口腔内，在形成一定气压之后猛张双唇，气流爆发而出。不同的是发 /b/ 时，气流喷出，声带轻微振动，时间较短。

拼音拟音	图片例词
汉语拼音 b	 bird /bɜ:d/
经典例句	
Barking ^{/bɑ:kɪŋ/} dog do not bite ^{/baɪt/}. 吠犬不咬人。 Where is my bank ^{/bæŋk/} book ^{/bʊk/}? 我的银行存折在哪里？	

一般来说 b, bb 发 /b/ 音，例如：

big 大的	bear 熊
bite 咬	cabbage 白菜
rabbit 兔子	shabby 破烂的

但如果 b 前面为 m，则 b 不发音。如 lamb 羊羔，comb 梳子。还有些词中的 b 也不发音，如 debt 债务。



含有 /b/ 的单词与句子

back /bæk/ 在后面

bad /bæd/ 坏的

bag /bæg/ 手提包

basis /'beɪsɪs/ 基本的

best /best/ 最好的

big /bɪg/ 大的

bit /bɪt/ 一点

black /blæk/ 黑色的

block /blɒk/ 堵塞

box /bɒks/ 箱子

as blind as a bat

瞎的厉害

bag and baggage

总的，整个的

baked beef

烤牛肉

Beauty and the Beast

美女与野兽

Bad workmen often blame their tools.

笨拙的工匠常常怪自己的工具差。

Barking dogs do not bite.

吠犬不咬人。

Behind bad luck comes good luck.

塞翁失马，焉知非福。

Ben is a boy born in Britain.

本是一个出生在英国的男孩。