



主 编 杨 虹
副主编 宋卫国 宋 颖



真正带给你口语学习成就感
100%从零开始

零起点英语口语 金牌入门王

从纯正发音到口语达人一本通

精准化讲解+强化性训练 · 有效结合
图解式记忆+图表式整理 · 好查好用

Step 1 发音

打好基础
赢在发音起跑线



Step 2 词汇

分类记忆
让小词发挥大作用



Step 3 句型

提炼套用
助力实现完美表达



Step 4 会话

培养语感
任意场合想说就说

Step 5 模仿

经典素材
大牌明星榜样力量



扫一扫
轻松下载音频



中国宇航出版社

零起点英语口语 金牌入门王

从纯正发音到口语达人一本通

主 编 杨 虹

副主编 宋卫国 宋 颖



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

零起点英语口语金牌入门王:从纯正发音到口语达人一本通/杨虹主编. —北京:中国宇航出版社,
2015.11

ISBN 978-7-5159-0999-8

I. ①零… II. ①杨… III. ①英语—口语 IV.

①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239990号

策划编辑 刘杰
责任编辑 刘杰

装帧设计 水长流文化
责任校对 韩红红

出版 中国宇航出版社
发行

社址 北京市阜成路8号
(010) 60286808

邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010) 60286888
(010) 60286887

(010) 68371900
(010) 60286804(传真)

零售店 读者服务部
(010) 68371105

承印 三河市君旺印务有限公司

版次 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

规格 787×960

开本 1/16

印张 25

字数 468千字

书号 ISBN 978-7-5159-0999-8

定价 39.80元(随书附赠MP3音频下载)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

PREFACE

前言

英语在我们的日常生活中变得越来越重要，无论是学习还是工作，无论是考试还是晋升，无论是出国旅游观光还是宅在家里看欧美影视剧，都会接触英语，都需要具备一定的英语表达能力。因此，越来越多的学习者踏上了英语口语学习之路。

很多学习者总是这样感慨，“学会 26 个英语字母很简单，但这些字母一组合起来就太难了！”很多学习者也常常抱怨口语没学好，“学过音标，背过单词，记过句型，但真正用的时候却羞于开口；一接触外国人，仅有的口语也一下子全部忘光。”事实上，英语口语需要一步一个脚印地扎实学习，基础不牢固，再怎么学也无济于事，临到用时也只能是胡乱拼凑，让听话者一头雾水。为了引领广大学习者走出口语学习的困惑，编者精心编写了这本《零起点英语口语金牌入门王——从纯正发音到口语达人一本通》。

本书专门为口语初学者或者有一定基础的学习者量身打造，旨在帮助广大学习者学好口语基础知识，并达到能够用英语进行流畅交流的水平。本书知识架构合理，从音标讲起，逐步过渡到单词、句型和对话，循序渐进，符合读者的口语学习习惯；本书将语言难点和语法知识融入口语学习中，讲练结合，非常实用；本书图文并茂，活泼有趣，使读者能够轻轻松松地学好口语。

本书秉承“从零开始”和“轻松开口”两大理念，注重讲解发音基础和训练实际表达能力，希望为读者提供一个简单、快捷、有效的口语学习入门途径。其中，国际音标部分的主要内容是阐述精准发音要领，设置音标形象大使，选择最贴近发音的声音代言音标，归纳常见发音字母或组合，辨析易混淆音标，帮助读者练准发音；介绍不完全爆破、连读、浊化等特殊语音现象，帮助读者纠正不地道的发音。单词部分的主要内容是列举常用单词并讲解用法，帮助读者储备必备基础词汇。句型部分的主要内容是讲解高频表达单句，并以美剧鲜活的台词作为学习语料介绍给广大读者。对话部分的主要内容是贴近日常生活的 60 段情景对话，帮助读者培养语感，做到在任何场合都能有话可说。本书特别选取电影中的经典演讲和世界知名歌曲作为学习素材，读者可以边看



边听边模仿，实现口语水平的完美提升。

练习口语一定要调整好心态，注意以下几点。

- 不要害怕开口，把自己当成学走路的婴儿，不断犯错误，不断尝试，只要有耐心并且不害怕失败，最后就一定能成功。
- 打好发音基础，掌握精准发音要领和语音现象，从一开始就纠正不正确的发音习惯，为后面进一步的口语学习作好准备。
- 反复练习模仿，可以利用外教录音、欧美影视剧等作为学习素材，练听力，学表达，长期坚持下去，口语一定大有进步。

如果你是一个英语零起点或接近零起点的读者，如果你是一个想系统学习口语的读者，如果你是一个苦练口语多年仍不过关的读者，如果你是一个渴望说一口流利英语的读者，本书定能助你一臂之力！

不要担心基础差，不必在乎起点低，别再犹豫，勇敢迈出口语学习第一步！扎实学习发音、单词、句型、语法，反复演练对话，全方位狠打口语基础，说一口漂亮的口语不再是梦想，想实现从菜鸟到达人的华丽转身吗？马上出发吧！

编者

2015年10月



Part 1

巧学国际音标 原汁原味发音

- Chapter 1 英语口语知识 ABC
- Chapter 2 48 个英语国际音标简单学
- Chapter 3 洋腔洋调说英语

- ① 从 26 个英语字母的发音讲起，并整体介绍英语国际音标体系。
- ② 逐一讲解 48 个音标，图音结合，音形对应，辨析易混淆音，让读者一次性练准发音。
- ③ 讲解特殊语音现象，指导读者学会地道发音。

Part 2

储备基础词汇 建立口语词库

- Chapter 1 躲不开的 18 类口语单词
- Chapter 2 奇妙无穷的 20 个口语小词
- Chapter 3 老外挂在嘴边的高频单词 TOP100
- Chapter 4 常用词组脱口而出 TOP100
- Chapter 5 轻松掌握 10 种词类

- ① 列举必备基础词汇并讲解用法，关键时刻让“小”词发挥“大”作用。
- ② 从热播美剧筛选出 100 个使用频率最高的单词，辅以美剧台词强化记忆。
- ③ 深入浅出地讲解 10 大词类，让读者轻松掌握单词的用法。

Part 3

积累常用句子 让你句句有型

- Chapter 1 老外口头禅 TOP50
- Chapter 2 超给力口语短句
- Chapter 3 最高频句型 TOP50 表达无极限
- Chapter 4 跟着美剧学最真实的口语 100 句
- Chapter 5 说好句子，让老外对你刮目相看

- ① 列举老外口头禅和最实用的口语短句，地道口语脱口而出。
- ② 从热播美剧精选出 100 句最贴近日常生活的表达单句，辅以美剧台词强化记忆。
- ③ 深入浅出地讲解句法，让读者了解句子结构，学会组织句子。

Part 4

演练实景会话 应对各种场合

- Chapter 1 日常寒暄这样好
- Chapter 2 喜怒哀乐要表达
- Chapter 3 出门交通不可少

- ① 列举 60 段主题对话，涵盖面广，帮助读者熟悉常用的会话氛围，培养语感。
- ② 从热播美剧或电影中精选 60 段与主题对话相关的片段，重温剧情的同时学习口语。
- ③ 详细讲解语言点，讲练结合，为学习加分。

Part 5

模仿经典声音 成为口语达人

- Chapter 1 聆听影视中的演讲，感受魅力口才
- Chapter 2 欣赏经典英文金曲，感受最美语言

- ① 看好莱坞大片，听世界名曲，既可练听力，又可学口语。
- ② 台词及歌词中英文对照学习，地道口语从模仿大明星开始。

发音要领

阐释发音过程，熟悉发音原理

A 精准发音要领及口型图

(按照讲解做好动作，口型到位开始发音)

- 舌尖抵住下齿，舌前向上抬起；
- 口型是左右方向运动，双唇微扁（扁平形）；
- 须振动声带；此音为长音，发音时要注意长度。
- “微笑音”，当嘴角保持微笑时，舌位是非常准确的[i:]的发音。



音标学习 三步走

发音口型

了解发音部位，口型、牙齿、舌头有效配合

B 音标大师

(核心特征+谐音辅助+代言图片，图片文字并用记牢音标)

音标大师	趣味拟音	形象大使	真人发音口型图
微笑音	义	pizza ['pi:tʃə] 比萨	

真人口型图

练习发音更加直观

C “音”——“形”对应记单词

(把握发音规则，看见字母块，知道它们的读音；听到音标，知道字母块的写法，对应记忆快速切换)

[i:] ↔ 发音字母块 ee, ea, e, ie, i

ee	three [θri:] 三	tree [tri:] 树	green [ɡri:n] 绿色
ea	eat [i:t] 吃	clean [kli:n] 干净的	meat [mi:t] 肉
e	we [wi:] 我们	me [mi:] 我	he [hi:] 他
ie	believe [bi'li:v] 相信	thief [θi:f] 贼	piece [pi:s] 片
i	police [pə'li:s] 警察	pizza ['pi:tʃə] 比萨	ski [ski:] 滑雪

音—形对应，双管齐下
归纳字母或组合的发音规律，
对应记忆更有效

一、元音字母在重读开音节中的读音

元音字母	读音	例词
a	[eɪ]	name, game
e	[i:]	he, she
i	[aɪ]	fine, like
o	[əʊ]	go, home
u	[ju:]	use, blue

二、单词重音

一般来说，一个单词中至少有一个重音。读得重而清楚的音节，叫做重读音节或轻读音节。

1. 单音节词的重音

单音节词单独存在时，需要重读

dog [dɒg] 狗

2. 双音节词的重音

双音节词的重音通常落在第一个

学会用音标 正确拼读

学以致用，读准单词

语音语调 分类记

04 元音发音有长有短哟

05 寻找神秘消失的音

06 不完全爆破张口而不出声

07 读辅音连缀要过渡自然

特殊语音现象点拨
听老外说话不再似懂非懂

常用句式语调表

语调	用法	
降调	陈述句	It's against the l
	特殊疑问句	Where are you
	命令祈使句	Stand up. 起立
升调	感叹句	What a nice flow
	一般疑问句	Does he like foc
	婉转祈使句	Hand me the bc
选择疑问句		Do you like te

语调知识讲解
洋腔洋调说英语

基础单词 集中学

chapter 1

躲不开的 18类口语单词

- 01 家庭关系
- 02 人体部位
- 03 情绪感受

超接地气单词
分类列举
分好类，超好背，
一记一类

chapter 2

奇妙无穷的 20个口语小词

do ① 作动词的常用意思是“做，干，办（某事）”，例如：
nothing to do（无所事事），do cooking（烹饪），do ② 作名
词表示“社交聚会，社交活动”。
③ 作动词，表示“适合，符合”
“适合”——表示某件事物适合做某事或适用于某种场合，例如：This room will do
me nicely, thank you.（这个房间很适合我，谢谢。）
“足够”——例如：Could you lend me some money?（你能借给我一点钱吗？）
Sure. Will \$50 do?（当然，50美元够吗？）

“小”词生“大”义
关键时刻一个词顶一句话

chapter 4

常用词组 脱口而出TOP100

① above all
(=most important of all) 尤其，最重要的
Above all, chairs should be comfortable. 椅子首先应该舒适。

列举常用词组
使单词记忆更加系统化

chapter 1

老外口头禅 TOP50

- 1 Perfect! 完美美！
- 2 So far, so good. 目前为止一切顺利。
- 3 Good for you. 做得好。
- 4 After you. 你先请。

老外说什么你也说什么
一开口让老外刮目相看

chapter 2

超给力口语短句

01 一字句

① Amazing!
太神奇了！
② 表示惊讶
这词多用来表示对某事或对某人的惊叹，表达一种
强烈的情感。还可以说：It's amazing! 或者：That's
amazing!
③ 表示惊讶
A: Amazing! How did you make it?
B: Oh, it's a piece of cake.
A: 太神奇了！你是怎么做到的？
B: 哦，小菜一碟。

轻松秒杀高频极短句
说英语就要这么酷

chapter 3

最高频句型TOP50 表达无极限

- 1 According to... 根据……
According to + those figures, your
company is doing very well.
依据这些数字来看，你们公司经营得
不错。
According to + our contract, it's time for
you to return our money.
根据我们的合同，你该把钱还我了。

列举精选句型
随时套用，助力实现完美表达

高频单句
总动员

Chapter 1 日常寒暄这样好
Chapter 2 喜怒哀乐要表达
Chapter 3 出门交通不可少
Chapter 4 饮食生活最重要
Chapter 5 便民服务最需要

Chapter 6 逛街购物放轻松
Chapter 7 爱情婚姻把握好
Chapter 8 谈天说地随便聊
Chapter 9 旅游观光行天下
Chapter 10 职场实现我价值

情景对话 大练兵

全面实用，贴近生活
培养语感，任何场合都能有话可说

03

It's good being back in school.
回到学校感觉真好。

48.3

外教分角色朗读录音
地道生动，快把你的耳朵叫醒

提炼主题句
相关主题举一反三，实现任意切换

列举主题单词
为会话做好准备

主题单词

college ['kɒlɪdʒ] *n.* 学院
university [juːnɪˈvɜːsɪti] *n.* 大学
campus ['kæmpəs] *n.* 校园
classmate ['klaːsmet] *n.* 同班
semester [sɪˈmestə] *n.* 学期

主题会话

Lily: Hi, Ann. How about your holiday?
Ann: I went to Canada for sightseeing.
Lily: That's nice. I will go there next holiday.

实景会话
熟悉交谈氛围，
学得会，用得上

独家妙招 超好用

音标大师	趣味拟音	形象大使	真人发音口型图
微笑音	义	 pizza ['piːtsə] 比萨	

**音标大师
声音代言**
用最贴近发音的
声音代言音标

**汉字
趣味拟音**
会读汉字就会
读音标

**形象大使
图片代言**
用惟妙惟肖的
图片代言音标

比一比 前元音[i:]和前元音[ɪ]

比较项	音标	[i:]
音标大师	微笑音	跑步音
舌位	舌尖抵下齿，舌位在前	舌尖抵上齿
口型	微笑	比[i:]大
精准发音特点	发音有一定长度嘴角保持微笑	发音干脆短促数一样的

辨析易混淆音标
总结要点，实用易记

发音纠错

city['sɪti], Cindy['sɪndi], sleepy['sliːpi]这三个词，如果单纯从音标来看，尾音都是[i]，但实际读时，我们通常都把这种情况的尾音作为[i:]处理。

纠正常见发音错误
带你走出发音误区

使用英语 守规则

Chapter 5 轻松掌握10种词类.....

- 01 名词
- 02 冠词
- 03 代词
- 04 数词
- 05 介词
- 06 形容词和副词
- 07 连词
- 08 动词
- 09 感叹词

词法讲解

学会运用10种词类，
夯实语法功底

Chapter 5 说好句子，让老外对你刮目相看.....

- 01 句子的种类和成分
- 02 句子的时态
- 03 句子的语态
- 04 铿锵有力：强弱交替表意更加清晰
- 05 抑扬顿挫：掌握语调恰当传达情绪

句法讲解

剖析句子结构和成分，掌握组织
句子的语法规则

Chapter 3 老外挂在嘴边的高频单词TOP100

1 know

[naʊ] 知道，了解

Kali: Didn't you know she was coming?
Seren: Of course I did.

卡莉：难道你不知道她要来了吗？
塞丽娜：当然知道。

Chapter 4 跟着美剧学最真实的口语100句

01 家庭生活

1 My daughter's a woman.

我的女儿已经长大成人了。

美剧情景再现 《生活大爆炸》第1季第1集

Rufus: Uh... Okay. Oh, my God. My daughter's a woman.

Jenny: Dad, you could just tell me I look nice instead of turning this into a sermon on the passage of time.

Rufus: You look like... your mother.

鲁夫斯：呃……好吧。哦，天呐，我的女儿已经长大成人了！

珍妮：老爸，说我看上去不错就行了，不要把这变成对时光流逝的布道。

鲁夫斯：你看上去真像……你妈妈。

Tip 这句话是在夸女儿长大成熟后具有女性美。



美剧情景再现 《生活大爆炸》第7季第4集

Sheldon: I'm calling to invite you to a spontaneous date night tomorrow evening.

Amy: Really?

Sheldon: Yes. You were kind enough to watch *Raiders of the Lost Ark* with me. So I'd like to return the favor by inviting you to watch an episode of your favorite childhood television series, *Little House on the Prairie*.

Amy: That sounds lovely.

热播美剧

精彩片断大放送

享受视听盛宴，在真实情境中学
词汇，学表达，练对话

地道表达
“剧”中学

语言知识 超详解

- ★ marathon ['mæɪəθən] *n.* 马拉松
- ★ tournament ['tuənəmənt] *n.* 锦标赛
- ★ sort of 一般用在口语里，意思是“有几分地，差不多地”。
种”，例如：Bamboo is a sort of hollow plant.（竹子是一种中
- ★ 惯用结构“go+动名词”常表示“去从事某种娱乐或体育活
的含义。此外，这个结构还可以用来表示“从事某种职业”，
义，例如：go farming（务农），go nursing（当护士），go

内容充实，点出精髓

讲解重点词汇及其用法、搭配，无
须查词典和语法书，省去上网检索
的时间



你总能比别人多说几句

1. Do you want to go on a date? 你想去约会吗？
2. I don't think I want to date you. 我不想和你约会。
3. Are you free tonight? 你今晚有空吗？

讲练结合，适度拓展

学会更多表达

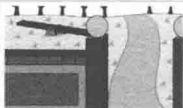
图文并茂 记得牢

图解
学习方式
左右脑同时接
受启发，想忘
也忘不了

elephant ['elɪfnt] 大象 	pencil ['pensl] 铅笔 
bag [bæg] 包 	fat [fæt] 胖的 

对照音单词配图
加强辨音能力

14 公共设施

 park [pa:k] 公园	 hospital ['hɒspɪtl] 医院
 gym [dʒɪm] 体育馆	 post office [paʊst][ˈɒfɪs] 邮局

基础单词配图
联想记忆，一看就记住



主题会话配图
以图衬话，生动形象

图表整理 最清晰

图表归纳整理
一目了然，好查好用

3. 过去式与过去分词

① 规则变化

词尾情况	变化方式	读音	例词
一般情况	加ed	浊辅音和	listen—listened
以不发音的e结尾	加d	元音后读	arrive—arrived
以辅音字母+y结尾	变y为i, 加ed	[d], 清辅	carry—carried
重读闭音节	双写最后一个辅音字母再加ed	音后读[t]	skip—skipped

② 不规则变化（原形—过去式—过去分词）

变化方式	例词
AAA型	cut—cut—cut, burst—burst—burst
ABA型	become—became—become, run—ran—run

Chapter 1

聆听影视中的演讲， 感受魅力口才



01

《闻香识女人》
Scent of a Woman



此影片于1992年在美国公映，讲述了一所预备学校的学生查理，在一位盲哑的退休军官中做暑期工发生的故事。失明的退休军官弗兰克脾气暴躁，但听觉和嗅觉异常灵敏，甚至能闻香水的味道识别对方的特征。查理阻止了军官的自杀行为，从此两人之间产生了深厚的感情。本文节选自影片最后弗兰克在学校礼堂的告别演讲。弗兰克的演讲既道出了查理的前途，同时也讽刺了学校的伪善。

演讲原文

中文译文

I'll show you out of order. You don't

让你见识什么叫什么叫做... 你不

Chapter 2

欣赏经典英文金曲， 感受最美语言



01

《让我成为你的唯一》
Let It Be Me



这首歌是电影《怦然心动》的主题曲，由澳大利亚著名歌手杰森·多诺文演唱。简单优美的旋律，真挚感人的歌词，加上歌手的深情演绎，使这首歌受到了世界各地听众的好评。

英文歌词

中文译文

I bless the day I found you
I want to stay around you
And so I beg you

感谢遇见你的那天
我愿陪伴在你身边
所以默默向你祈求

大牌明星 好榜样

实现口语 完美提升

跟着好莱坞最炙手可热的演员
和全球最受欢迎的歌星学口语



口语学习周计划 WEEKLY PLAN

学习目标	学习内容	计划进度	实际进度	学习效果
突破开口障碍	Part 1 (Chapter 1)	第 1 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐
突破国际音标	Part 1 (Chapter 2)	第 2~3 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐
突破语音语调	Part 1 (Chapter 3)	第 4 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐
突破基础单词	Part 2	第 5 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐
突破生存单句	Part 3	第 6 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐
突破日常会话	Part 4	第 7~8 周		好 ☐ 中 ☐ 差 ☐

注：各位读者也可根据自己的实际情况，制订更为合理的学习计划。

不用死记硬背，请使用以下方法
有效提升你的口语水平

听一听

可以通过听力助力口语学习，影视剧、广播、歌曲等都是不错的学习素材。

说一说

敢于开口，勤于开口，从最基本的发音练起，再过渡到单词、短句和对话。

写一写

听音频等资料时可以直接写出来，反复核听并修改正确，最后大声说出来。

练一练

与小伙伴分角色模拟场景对话，共同提高口语水平，也可以模仿外教录音。

Contents

目录

Part 1

巧学国际音标 原汁原味发音

Chapter 1	英语口语知识ABC	2
01	认识26个英语字母	2
02	了解英语国际音标	4
03	发音器官各司其职	7
Chapter 2	48个英语国际音标简单学	8
01	元音学习超有趣	8
02	辅音学习很简单	38
Chapter 3	洋腔洋调说英语	80
01	单词的重音你知道吗	80
02	元音字母/组合通常这样读	81
03	辅音字母/组合通常这样读	82
04	元音发音有长有短哟	89
05	寻找神秘消失的音	89
06	不完全爆破张口而不发声	91
07	读辅音连缀要过渡自然	92
08	发音浊化音标却不变	93
09	儿化音并不由音标决定	94
10	连读一气呵成更省气力	94

Part 2

储备基础词汇 建立口语词库



Chapter 1	躲不开的18类口语单词	98
01	家庭关系	98
02	人体部位	99
03	情绪感受	100
04	肢体动作	101
05	数字时间	102
06	季节天气	103
07	衣物鞋帽	104
08	新鲜水果	105
09	新鲜蔬菜	106
10	肉类海鲜	107
11	酒水饮料	108
12	家用电器	109
13	厨房用具	110
14	公共设施	111
15	交通工具	112
16	常见职业	113
17	办公文具	114
18	运动休闲	115
Chapter 2	奇妙无穷的20个口语小词	116
01	do	116

02	have.....	116
03	say.....	117
04	see.....	117
05	get.....	118
06	go.....	118
07	take.....	119
08	catch.....	119
09	look.....	120
10	make.....	120
11	turn.....	120
12	hold.....	121
13	put.....	121
14	come.....	122
15	call.....	122
16	off.....	123
17	up.....	123
18	out.....	124
19	by.....	124
20	over.....	124

Chapter 3 老外挂在嘴边的高频单词TOP100..... 125

Chapter 4 常用词组脱口而出TOP100 141

Chapter 5 轻松掌握10种词类..... 152

01	名词.....	152
02	冠词.....	156
03	代词.....	158
04	数词.....	162
05	介词.....	164
06	形容词和副词.....	168



07	连词	171
08	动词	174
09	感叹词	177

Part 3

积累常用句子 让你句句有型

Chapter 1	老外口头禅TOP50	180
-----------	------------------	-----

Chapter 2	超给力口语短句	182
-----------	---------------	-----

01	一字句	182
02	二字句	185
03	三字句	189
04	四字句	192
05	五字句	197

Chapter 3	最高频句型TOP50表达无极限	201
-----------	-----------------------	-----

Chapter 4	跟着美剧学最真实的口语100句	208
-----------	-----------------------	-----

01	家庭生活	208
02	学校生活	210
03	吃饭用餐	213
04	交通出行	215
05	日常购物	217
06	休闲娱乐	220
07	电话交流	222
08	人在职场	224
09	态度表达	227
10	情感表达	229