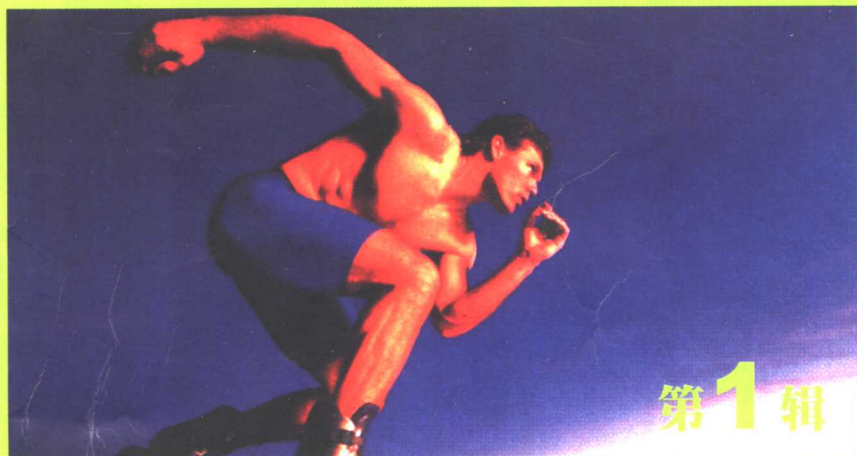


李阳疯狂英语 实战系列

国际肌肉

三 最 短 文

英语学习就是体力劳动
Learning English Is Physical Work



第1辑

International Muscle Training

广东省语言音像出版社

国际肌肉三最短文

International Muscle Training



北京服装学院图书馆



00192280

主编：李 阳

编委： 韦尚炳 赵振斌 钟华英
肖孝主 唐雪莲 白 莉

广东省语言音像出版社
李阳疯狂英语编辑部

主 编: 李 阳 Kim
执行编辑: 韦尚炳
责任编辑: 王礼蓉
项目管理: 何军强 官 顺
录 音: 李 阳 Kim Jim
封面设计: 欧阳莉
排版设计: 吴金保
漫画创作: 张胜利
音乐制作: Martin
摄 影: 杨民贵 曾 翼

国际肌肉三最短文

(第1辑)

广东省语言音像出版社出版

(广州市东华西路296号 (020)83818671 邮编: 510100)

广东出版技校河东彩印厂印刷

开本: 889×1192 1/32 印张: 6.75 字数: 50 千

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

ISRC CN-F30-01-331-00/A·G4

定价: 28 元

(本书随两盒录音带一同发行)

前言

李阳老师最喜欢的名言

There is no time like the present.

最好的时间就是现在。

“三最法”是中国人学习英语的革命！

“三最法”让中国人的英语产生了质的飞跃！

反反复复地背诵没有生命的单词，反反复复地钻研枯燥复杂的语法，一个字一个字艰难地蹦出一个句子，强忍着痛苦朗读长篇精读课文，但到头来还是一无所获。而淋漓尽致地脱口而出一篇“三最”短文，在一分钟内你就能获得一步登天的成就感！这就是区别！

一、学习英语的困惑

“说”是表现你英语水平最重要的方式。一开口，别人就会马上对你的英语能力做出判断，不管它公平与否，不管你的英语修养有多么深厚，如果你说得不好，你都将失去机会。学英语一定要说出来！

中国有几亿人在学习英语，但能说一口流利英语的人却寥寥无几。所以机遇只属于极少数人。再好的机遇也不属于聋哑英语！

到底该如何学好英语？这是长期以来一直折磨着中国人民的困惑：为什么默默苦读了几年、十几年甚至几十年，我们还是不



能说一口象样的英语？尽管中国有几亿人在学习英语，但真正能用英语进行交流的人却寥寥无几。问题到底出在哪里？

二、最彻底的解决方案

其实，学外语不过就是疯狂地进行舌部和口腔肌肉训练，把中国肌肉训练成能够流利发出陌生外国声音的灵活的“国际肌肉”。学习外语就是苦练脱口而出！只有这样才算是真正地拥有语言！一个英语说得好的人不过是口腔肌肉训练得好的人。所以，如果你的英语学得不好，请不要悲观！不要怀疑自己的记忆力和语言模仿能力。

“国际肌肉”是李阳疯狂英语独创的革命性概念。

英美人士的发音方法和我们的非常不一样，我们主要用“嘴”来发音，而英语要动用“口腔、喉和胸腔”，经常还要劳驾腹部的力量。就舌头而言，有一部分是专门进行中文发音，另外一部分是专门从事英语发音的。所以，有很多英语特有的发音方式，中国人很难掌握。口腔肌肉训练就是针对英语发音的特点而设计的一套简单易行的、充满刺激的快速方法，把完美的汉语发音肌肉训练发展成能流利发出陌生外国声音的完美灵活的“国际肌肉”。

三、“三最”口腔肌肉训练适合哪些学习者

不可否认，有一部分人是不需要“三最”训练的。8岁以下的小孩有语言天分和极强的语言模仿能力，他们学习外语不需要“三最”训练。在英语是母语的语言环境中生活的人也不需要“三最”训练。打算在国内用破烂的英语生活下去的人和不想成功的人当然更不需要“三最”训练。除此之外，其他任何想学好英语的人，都需要“三最”训练。

“三最”短文具有超级威力。短文能够连续地表达思想！短文中包含许多地道实用的句子！短文比句子更具有连续性。用“三最法”和“一口气”法操练短文，通过持续的超强度的疯狂训练，可以彻底改变你的中国式肌肉，发展成为能随意发出地道流利英语的完美“国际肌肉”！而且说起英文来比美国人发音还要标准！尽显真功，气势压人！你一定能讲最漂亮的英语！

为了帮助全国千千万万的英语学习者早日走上英语学习的辉煌成功之路，我们编写了《国际肌肉三最短文》这本书。

四、本书主要特点

1. **选材广泛。**本书所有的“三最”短文都是由李阳老师和美国专家精心挑选的。内容涉及中西文化、国际商务、人生智慧、奇闻逸事、社交礼仪、美国风情、时事政治、名人演讲等等。所选短文既适合进行“三最”训练，又能体现知识性。

2. **方法加实战。**方法篇对“三最法”作了全面的介绍，实战部分由30篇精彩短文构成。

3. **纯正美音。**全部短文配有李阳老师和美国专家纯正地道的录音。学习者通过反复听，反复模仿，不但可以改善口腔肌肉，还可以提高听力水平，并能彻底改善你的发音。

4. **详尽注释。**我们对每篇短文都作了详尽的词汇和语法解释。重要或常见词汇还配有一到两个精彩例句。每脱口而出一篇短文，数十笔财富尽收囊中。

5. **中英文对照。**每篇短文都有中文译文，便于学习者进行“英汉”、“汉英”快速口译训练。看英文脱口而出中文，看中文脱口而出英文，以早日达到中英文自由转换的最高境界。

6. **排版方式别具一格。**正文版便于进行“三最”训练，学习版便于学习者掌握词汇和语法。

7. **难易适中。**适合不同水平的学习者使用。学习者很容易



从这本书找到成就感和满足感，一篇短文足以让学习者一步登天！

8. 精彩评述。部分短文有美国专家的精彩评述，这是学习者不可多得的地道英语学习材料。

五、功能和使用

1. 这是一本最适合用来突破英语口语的有声读物，能帮助学习者迅速提高英语口语。任何学习者只要把里面的 30 篇短文全部脱口而出，口语肯定会有长进。一天脱口而出一篇短文，三十天一个轮回，坚持一年，英语肯定会有梦幻般的飞跃！

2. 这是一本最适合用来练习发音的书。对没有把握的单词标上音标，然后用复读机反复模仿李阳老师和美国专家纯正地道的发音。自己的发音肯定能从根本上得到改善。

3. 这本书用来对付英语考试同样神效。作为有声读物，这本书对提高听力水平的功效是不言而喻的。对付作文只是小菜一碟！脱口而出大量的短文，你的表达能力将会大大增强，遇到相似的题材，只要对短文稍作改装，作文定能拿高分。通过脱口而出大量的短文，疯狂地充实你的知识，而且你的语感也将大大增强，攻克阅读理解和完型填空将所向披靡。

4. 这本书适合全国大中小学老师和学生使用，更适合亿万英语自学者疯狂操练，是一本不可多得的英语口语材料。当然还适合用来作为培训教材。

六、高效学习指南：如何最大限度地使用这本书

每天脱口而出一篇短文，每天前进一步！将短文抄在小纸片上随身携带，充分利用每天的零碎时间，随时随地苦练“三最”短文直至脱口而出！每天你可以找到 30 个两分钟，如果一篇短

文的“三最”记录为 30 秒，那么两分钟就可以读 4 遍，一天可以读 120 遍。坚持一年下来，你的英语一定会奇迹般的一鸣惊人，震惊四座！喊出自信与自尊！喊出国际肌肉！喊出一流的英语！《国际肌肉三最短文》决不会让你失望！

七、特别提示

我们在“特别奉献篇”的【额外成就感】和学习版，第 12 篇和第 27 篇的学习版注上了美式音标（又称 KK 音标）作为示范，希望广大英语学习者在每篇短文的学习版部分都标上美式音标，然后反复模仿李阳老师和美国专家的录音。你的发音一定会有“质”的飞跃。

美式音标（又称 KK 音标）和国际音标的区别，请参照第 185 页的对照表。

本书是李阳疯狂英语实战系列中容量最大的，绝对超值，希望广大英语学习者能善用之。

李阳老师最喜欢的名言

Self-trust is the first secret of success.

自信是成功的首要秘诀。

自从“三最口腔肌肉训练法”诞生并推广五年以来，全国数百万人无比兴奋地尝试了这一刺激的学习方法。无论我走到哪里，总会碰到热情的朋友，冲上前给我来一段“三最短文”表演，纯正的发音让我无比震惊。因为他们的普通话发音都不标准。现在轮到你来创造奇迹了。



International Muscle

IM

The best way to

Build your international muscle!

Raise your confidence!

Impress others with your English and knowledge!

Speak and learn about the world at the same time!

How to get rid of your shyness!

How to tell funny jokes!

How to improve your manners!

How to imitate great leaders!

How to deal with cultural differences!

How to create good life habits!

All in IM

You won't hesitate!

You won't stutter!

You won't ever be at a loss for what to say!

You won't have to struggle anymore!

English will be your automatic reflex!

Blurt out English and blurt out the wisdom of life!

As loudly, as quickly, and as clearly as possible!

锻造你的国际肌肉！
激发你的冲天信心！
以流利的英语和渊博的知识令众人瞩目！
畅谈人间万物，知晓时事风云！
IM，有志者不二的选择！

如何摒弃羞怯心理！
如何表现幽默风趣！
如何掌握社交礼仪！
如何处理文化差异！
如何效仿领袖风采！
如何提高生活修养！
一切尽在 IM！

你将不再犹犹豫豫！
你将不再吞吞吐吐！
你将不再结结巴巴！
你将不再苦苦挣扎！
你将侃侃而谈，流利自然！
脱口而出英语，脱口而出生命的智慧！
最大声！最快速！最清晰！

十遍、百遍、千遍地模仿，见面的时候一定卖弄给我听！这是我们的接头暗号！

——李阳



CONTENTS

Seize this day! Begin now! Each day is a new life. Seize it. Live it.
把握今天! 现在就开始! 每天都是一次新生。把握住它, 好好生活!

前言 1

第一部分 方法篇

第一章 基本理论 2

第二章 十大王牌步骤 4

第二部分 特别奉献篇

本辑重点推荐

李岚清英文申奥陈述

Beijing Makes Final Presentation

第三部分 实战篇

第一章 疯狂人生激励 Crazy Encouragement

——全国人民必备经典“三最”短文 15

第1篇 说干就干 Just Do It!

第2篇 不懂就问 Just Ask!



第3篇 有话就说 Speak Out!

第4篇 光阴似箭 Time Flies!

第二章 社交礼仪 Social Manners

——国际化中国社交必备 35

第5篇 非正式拜访 Informal Calls

第6篇 以礼待人 Be Polite

第7篇 餐桌上的礼仪 Table Manners

第8篇 就餐礼节 Restaurant Dos and Donts

第9篇 商务礼仪:名片

Business Etiquette: Business Cards

第10篇 国际礼仪 International Protocol

第三章 国际商务 International Business 64

第11篇 解决贸易磨擦的方法

Solutions to Trade Imbalance

第四章 疯狂时事和社会问题 70

Crazy Current Events and Social Problems

本辑重点推荐

第12篇 朱镕基谈日本篡改历史教科书

Japanese Textbook:

Premier Zhu's Opinions

第13篇 人与金钱:孰赢

Man, money: which one wins?

第14篇 最大的杀手

The Greatest Killers

第五章 英语的威力 The Power of English 85

第15篇 中国对英语的迫切需要

The Urgent Need of English in China

第16篇 中国推动英语教育

	China Boosts English	
第 17 篇	北京人民渴望学习英语口语 Beijingers Eager to Learn Oral English	
第六章 中西文化 Chinese-Western Culture		104
第 18 篇	误解 Misunderstanding	
第 19 篇	你应该避而不谈的话题 What You Don't Talk About!	
第七章 美国万花筒 American Kaleidoscope		116
第 20 篇	美国的人们 People in the U.S.	
第 21 篇	美国人的时间观 American Concept of Time	
第 22 篇	美国人的爱情观 American Concept of Love	
第 23 篇	美国的周末 Weekends in the U.S.	
第 24 篇	汽车在美国 Cars in the United States	
第八章 娱乐 Entertainment		138
第 25 篇	独坐孤舟 One Man in a Boat	
第 26 篇	音乐之都 The City of Music	
第九章 超级演讲 Powerful Speech		148
本辑重点推荐	第 27 篇 江泽民在香港“2001《财富》全球论坛”开幕晚宴上的讲话(摘选) President Jiang's Speech at the Banquet for the Opening of the Fortune Global Forum 2001 in Hong Kong (selection)	
第十章 年轻人的生活 Life of the Youth		155
第 28 篇	现代女孩 Modern Girl	



第十一章 麻烦人生 Troubled Life 159

第 29 篇 真是一场恶梦啊 What a Nightmare!

第 30 篇 不是个小问题 Not a Small Problem

第四部分 句型大总结

——31 篇文章，31 个超级句型，100 个经典美语句子

第五部分 本辑财富统计

780 笔额外财富：409 个重点单词

240 个王牌例句

31 个超级句型 100 个精彩纯正美语句子

附：国际音标和美国音标对照表 185

李阳老师的信念

Teacher Li's Belief

无论怎么蹦达，生命只有一次，谁都得死！可殊途同归，关键就在这“殊途”上，意义也在这“殊途”上。我一定要在我所选择的道路上疯狂、执著、勇敢地走下去！最彻底地发挥出上天所赋予自己的独特潜力！

伟大的时代给每个人伟大的机会！

你的命运掌握在你的手中！

淋漓尽致地弘扬你的生命吧！

因为这个世界上只有一个你！

你在这个世界上只走一回！

第一部分 方法篇



李阳老师的话 Teacher Li's Words

自从“三最法”问世以来，现在已在中华大地广为传播。但它的功效已经远远超出了英语学习的范围。物理老师要求学生用“三最法”来背物理定律，语文老师要求学生用“三最法”来背诵古文和诗歌……

还有许许多多的学习者不仅用“三最法”攻克了英语，还用“三最法”教别人学英语，从普普通通的英语学习者变成了李阳疯狂英语的传播者。

第一章 基本理论

Basic Theories

“三最”口腔肌肉训练法是李阳疯狂英语的王牌理论之一，是李阳疯狂英语最神奇 (magical) 的方法，效果卓著！

“三最法”就是“最大声 (as loudly as possible)、最清晰 (as clearly as possible)、最快速 (as quickly as possible)”地操练句子、段落、短文或文章，以达成地道英语脱口而出。

“最大声”表现一种决心 (determination)，激发潜能，冲破心理障碍，克服害羞和恐惧，夸大发音肌肉，强烈刺激听觉，调动全身动力！

“最清晰”是要求你发音到位、到家、纯正。每个音都要发到最饱满、最清晰，只有这样才能有效改造中国式肌肉，快速发展地道美国英语肌肉。

“最快速”用来训练说英语的流畅，使你的口腔肌肉得到“强行的刺激和锻炼”，“落后、僵硬部分的肌肉”变得灵活，还能帮你形成说英语的连续性，该省略的要省略，该连读的要连读。

请大家注意“三最”的顺序，首先要求大声，然后是发音清晰，在这两个前提下，再尽量快速。那种发音模模糊糊，声音像蚊子叫一样的快是坚决反对的。

“三最”口腔肌肉训练法能产生奇迹般的效果：

通过“三最”口腔肌肉训练，强行发展口腔英语发音肌肉，培养冲天的自信，发泄和宣扬自我，大胆丢脸，热爱丢脸，快速成长，快速做到语句自然通畅，脱口而出。

经过这样“超强度”的训练，从此你不会再害怕说英语。就算是在初次和外国人交流时比较紧张，但由于平常接受的是“超级激烈”的极端训练，一紧张、一害怕，便产生了神奇变态的效

果：“最大声”变成了正常的音量；“最快速”变成了优雅的语言；“最清晰”变成了模模糊糊的地道英语的最高境界。

同时，这种训练还可以大大提高你的听力水平和自信心。因为在大喊的同时，你的听觉也在受着强烈的刺激！而且你比外国人说得还快，难道还用担心听不懂外国人讲的话吗？

此外，“三最法”能迅速纠正受方言影响的各类英语口语！福建朋友、广东朋友、广西朋友、湖南朋友、四川朋友照样能说一口流利的英语！

“三最法”风行世界，适合任何人学习任何外语！“三最法”对于口音不太好的日本人学英语和欧美人学中文的效果更加神奇！李阳老师的很多学生在日本、美国和德国等地教授英文和中文，获得了很好的效果。

“三最法”简单易行，随时随地的小块时间——睡觉前、午饭晚饭后、上班前、等车时、塞车时等等。在不适合的情况下，可以只进行“最快速、最清晰”两最训练。只需坚持一小段时间后，说起英语来就象“鬼佬”一样“脱口而出”和“含糊不清”，而且声音具有磁性！“三最法”是李阳疯狂英语的精髓！

李阳老师的自我激励名言

无论是多么快乐还是多么痛苦，都将成为回忆！如果让我做出选择，我将义无反顾地选择痛苦和磨练，因为快乐的时光一逝即去，而我还是以前的我；但痛苦使我获得更高的提升，使我获得更加自由的快乐！

I love pain!

Pain makes me grow!