

新东方
XDF.CN

AMERICAN

ACCENT

美音纠音 透析与突破

政政是新东方最有才气的老师之一，他的语音教学一直是新东方的金牌课程。这本书蕴含了“M7”英语听说教学法的精髓，对美式发音方法的讲解独到、实用、接地气，给希望练就一口纯正美音的同学带来了福利！

—— 俞敏洪推荐

新东方
语音速成班
指定教程

邱政政 / 编著

新东方（上海）英语学习部总监

Gilbert Swann / 审校

MASTERING AMERICAN ENGLISH PRONUNCIATION

RHYTHM & INTONATION

请登录 www.dogwood.com.cn/mp3/myjy 免费下载本书录音



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS



新东方 XDF.CN AMERICAN ACCENT

美音纠音 透析与突破

邱政政 / 编著

新东方(上海)英语学习部总监

Gilbert Swann / 审校



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

美音纠音、透析与突破 / 邱政政编著. —北京:
北京语言大学出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5619-3968-0

I. ①美… II. ①邱… III. ①英语—发音—美国
IV. ①H311

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229925号

书 名: 美音纠音、透析与突破

编 著: 邱政政

责任编辑: 胡学卉 张 倩

封面设计: 赵 甜

版式设计: 路 星

出版发行: 北京语言大学出版社

社 址: 北京市海淀区学院路15号 邮政编码: 100083

网 站: www.blcup.com

电 话: 发行部 (010) 62605588 / 5019 / 5128

编辑部 (010) 62418641

邮购电话 (010) 62605127

读者服务信箱 bj62605588@163.com

印 刷: 北京四季青印刷厂

经 销: 全国新华书店

版 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本: 720毫米×960毫米 1/16 印张: 12

字 数: 166千

书 号: ISBN 978-7-5619-3968-0

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请拨打服务热线: 010-62605166。

Without a Very Solid Foundation of Pronunciation You Can NOT Go Far!

很多人认为，英语只要说得流利，对方听得懂，语音准不准无所谓，其实这是英语学习的一大误区。我们中国人在英语学习上投入了太多时间和精力，目的就是能在生活和工作中与老外自由交流、真诚沟通。试想，应试者在面试时操着一口带有浓郁中国或地方色彩的英文口音，会给考官留下什么样的第一印象呢？You can judge a book by its cover（你可以通过一本书的封面来初步判断这本书怎么样），You can also judge a person from his/her first impression（你也可以通过对一个人的第一印象来初步判断这个人怎么样）。而我们判断一个人英语好坏的第一印象恰恰就是看他的发音是否标准、纯正。

如果我们的口语既不标准，也不悦耳（通常不标准的也不大可能悦耳），那么一个必然的结果就是：说的人越说越没信心，听的人越听越没兴趣，最终英语的交际功能就无法顺利实现。所以，纯正的发音给我们带来的首先就是自信心和自豪感。如果我们确定自己说的英语纯正动听，就不会害怕在别人面前秀英语，就会更有信心学好它，这样听说水平自然就会大大提升。反之，越没信心就越不想开口，最终也就成了“哑巴英语”。

语音不仅和信心、兴趣的培养紧密相连，更和听力的提升息息相关。我们在听英语时遇到障碍，多数是因为听到的某个音和我们印象中的这个音不匹配，产生

了巨大差异，以至于大脑反应不过来。或者，我们虽然知道某个词的发音，却从没尝试把这个音发出来，以至于无法形成正确的听觉形象。换句话说，是熟练程度不够。再者，就是不懂连读、缩读等音变规律，听音的时候如雾里看花，无法对应，以至于听力水平总是停滞不前。由此看来，学习发音规律能使我们在理论上有所突破（make theoretical breakthrough）。同时，强化发音练习能让我们的耳朵更加敏感（sensitize our ears）。两者的完美结合就是提高听力行之有效的方法。所以说，语音绝不像我们想象的那么简单，矫正语音已成为我们的当务之急。

可以说，我们中国人作为第二语言学习者，学习英语的天分是举世公认的。但令人遗憾的是，由于从小就忽视了对语音、语调与节奏的学习和操练，中国人常常无法摆脱汉语拼音的影子（或者说受到母音的负干扰）。同时，还有许多客观条件的影响和限制（如教材、师资和授课方式的局限），语音最终过关者寥寥无几。绝大多数人学了十几年，甚至几十年英语，到头来却是功底不扎实，发音不到位，句子的语调和节奏毫无头绪，一开口便是中国味十足的英语。这样一来，不仅口语表达不畅，听力还处处受阻，词汇量更无法突破，最终影响到了看似与发音没有直接联系的阅读及写作能力的提升。因而，语音问题着实成了全面提高英语能力的拦路虎！

如今，好莱坞影片和美剧的盛行使得美式发音在全球蔚然成风。连我在英国和澳大利亚的外国朋友也说他们的孩子都在看美剧、说美语。所以，若能说一口漂亮、地道的美音，不仅能得到对方更多的认可与尊重，也会使人在交流中倍感自信、畅快淋漓。为了满足广大英语学习者“矫正美式发音”的迫切要求，我批判地继承了我我国语音语调教学的传统模式，开创出一种更为灵活、实用的美音训练法——“M7”英语听说教学法，并在大量教学实践的基础上编著了本书——《美音纠音、透析与突破》。本书针对我们中国人在美式发音上的难点和误区，本着“语音”和“语调、

节奏”双过关的宗旨，兼顾连读、失爆、缩读等特色音变现象，简洁有效地列举出适合中国人学习的美音规律和技巧。同时，着重培养英语学习者的语感和听觉形象，按照“模仿—自觉—自然”的学习规律，帮助大家在短期内说出一口无限接近 native speakers 的标准、流利、地道的美语，从而在口语交流中自然淡定、如虎添翼！

本书于 2002 年第一次出版，历经五次再版和数十次加印，是新东方畅销十余年的经典语音教程。本书不仅是新东方语音速成班的指定教程，也是很多新东方老师上岗前的必备发音训练和备课素材。本次再版在忠于原版内容、突出原书优点的前提下，修正了其中的错误和纰漏，并增加了最新的语音教学与研究成果，内容更新比例达到 40%，以求精益求精。本书在成书过程中得到语音教学与研究专家 Dr. Vera Zheng 和 Gilbert Swann 的真诚帮助，更得益于俞敏洪老师和仲晓红老师的大力支持，以及无数学员的热情参与和反馈，在此一并表示深深的谢意！

本书力求严谨，但“物有所不足，智有所不明”。倘有疏漏、不妥之处，诚盼各界先进不吝批评指正。最后祝愿所有读者能够在本书的帮助下，get a new accent！

邱政政

2014 年 8 月于美国

几点说明

一、美语口语之美音三原则

原则一 气压加舌位

我们在听美国人说话的时候，一个明显的感受就是他们的音质特别浑厚，听起来共鸣时间很长，甚至带有很浓重的鼻音。其实这触及美语发音原则之一——“口腔内发音”，又称“内功发音”。所谓口腔内发音，指的是美式发音讲究的“舌位设置元音，气压控制辅音”的发声习惯，这和我们汉语遵循的唇齿间发声习惯大相径庭。

比如元音 [a]，就不能发成汉语中“阿姨”的“阿”，而应该舌中部抬起到较低的位置，发出更加浑厚的美语元音。正是因为发声方式的差异，我们中国人说的英语总是缺少那么一丝韵味。如果想在美语口试中脱口而出最纯正地道的美语，用发音器官的正确原理发音是我们要做的第一步。

原则二 字面发音

英语发音的第二大原则就是字面发音。一般而言，单词怎么拼写就怎么发音，发音更具规则性。这一点完全符合英语语言作为表音文字的特点。比如说，美式英语和英式英语最显著的差异是卷舌音 [r] 的处理。有些人对此总是拿捏不准，何时应该卷舌，何时不要卷舌，看起来似乎很复杂。其实这个问题说白了是再简单不过的了：英语中，只要拼写中有字母 r，发音的时候就要卷舌；反之，如果没有字母 r，发音时切忌卷舌。所以，letter, butter 等词需要卷舌，而 idea, China 这些词千万不能卷舌。

再有，英式英语和美式英语在有些单词上发音的差别，大多是由于后者发音更趋于与拼写一致，而前者更多考虑外来语原来的发音。比如 vase（花瓶），在英式英语中发成 [vaɪz]；但是根据“词末如有不发音的 e，则词中的元音发其字母音（即开音节）”的规则，这个词应该发成 [veɪz]，而这恰恰就是美语的发音。看来其实美式发音更符合一般人的认识规律，更容易掌握。

原则三 强弱分明

美语发音的第三个原则就是强弱分明，即美语中重读和弱读的问题。我们讲汉语的时候，可能每个词都可以有重音，所以听起来铿锵有力；可是在讲美语的时候，我们这种习惯就得改一改了。

美语的节奏是由重读和弱读音节交替而产生的（the alternation of stressed and unstressed syllables），所以如果想让自己的话说出来有节奏感，就必须重读该重读的音节，弱读该弱读的地方，这就是强弱分明的原则。单词的重音也要注意，我们首先不能随便移动单词的重音，其次要弱读没有重音的音节，最忌把每个音节都读得一样重。比如 industry（工业）的重音落在第一个音节上，可是我们很多人习惯上会重读第二个音节，这种错误的习惯就必须纠正。其实重读和弱读是相互的关系，有前者的存在才有后者，有后者才更突出前者。所以要做到强弱分明，非常重要的一点是注意弱读音节。只要弱读做好了，重读自然而然就体现出来了。

当然，美语发音的特点不是三言两语可以讲清楚的。有兴趣的话，各位读者完全可以自己总结一下美语发音还有哪些值得我们注意的地方，或者对以上三点提出更适合个人情况的说法。学习的过程也是不断总结探研的过程。通过总结，我们就可以把自身的优势和弱点（strengths and weak points）看得更透彻！

二、本书采用的音标体系

本书采用的是美式 KK 音标。由于广大英语学习者刚开始接触的大都是英式的国际音标，我们在 KK 音标之后会注出其对应的国际音标，如果没有特别注明的话，就表示该音素在美音和英音中没有区别。

所有想讲一口漂亮的美式英语的学习者要注意一点，音标只是用来标记每一个词或字母的读音的书面符号，虽然不同的音标体系有不同的标记形式，但是对应音标指向的音素（phoneme）都是相同的。音素是音的最小单位，具有区别词义的作用，

或者可以把同一个词的一种语法形式和另一种形式区别开来。还要注意的，单独的音素放到单词的具体环境之中会产生细微的变化，比如说 milk (牛奶)，元音 [ɪ] 由于受到其后辅音 [l] 的影响，听起来更趋向 [ə]。所以说，我们不仅要注意纠正单个音素的发音，更不能忽视具体单词的发音，毕竟我们口头交流的时候并不能只靠音素，而要靠完整的词句。

美语音标、英语音标 元音对照表

由于本书着重讲解美式英语的发音，故采用的是国际通用的美式 KK 音标。该音标在元音的表示方法上与我们平时熟知的国际音标（英式英语采用）略有不同，区别详见下表。

美语音素	英语音素	例词	美语音标	英语音标
以下为相同音素的不同标记				
i	i:	tea	[ti]	/ti:/
ɪ	i	big	[bɪg]	/big/
ʊ	u	foot	[fʊt]	/fut/
u	u:	boot	[but]	/bu:t/
ɛ	e	get	[gɛt]	/get/
e	ei	face	[fes]	/feis/
ə	ə	panda	['pændə]	/'pændə/
aɪ	ai	my	[maɪ]	/mai/
ɔɪ	oi	toy	[tɔɪ]	/toi/
以下为拼写相同的英美不同音				
ə	ʌ	cup	[kəp]	/kʌp/
ɑ	ɔ	hot	[hat]	/hɒt/
ɔ	ɔ:	talk	[tɔk]	/tɔ:k/
ɔr	ɔ:	corn	[kɔrn]	/kɔ:n/
æ	ɑ:	fast	[fæst]	/fɑ:st/
ar	ɑ:	park	[park]	/pɑ:k/
o	əu	low	[lo]	/ləu/
aʊ	au	cow	[kaʊ]	/kau/
ɜ	ɜ:	bird	[bɜd]	/bɜ:d/
ə	ə	letter	['letə]	/'letə/
ɪr	iə	hear	[hɪr]	/hiə/
ɛr	ɛə	fair	[fer]	/fɛə/
ʊr	uə	poor	[pur]	/puə/

“M7”英语听说教学法

Mastering American English Pronunciation

《美音纠音、透析与突破》的理论依据：“M7”英语听说教学法。

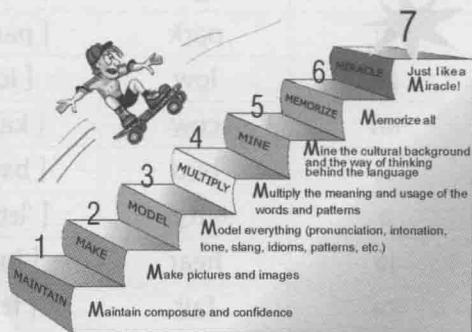
该法是作者在多年的第二语言学习和教学（汉语、英语）的过程中逐步摸索出来的经验总结。因为它是由7个以字母“M”开头的英语单词串联起来构成的“七步法则”，故称作“M7”。希望该法能够帮助国人迅速克服所谓的 Chinese Accent，说出一口真正标准地道、甚至连美国人都会刮目相看的 American Accent。

“M7”流程图

1) Maintain (保持自信与冷静) → 2) Make (形象性漫画重现) → 3) Model (融入式参照模仿) → 4) Multiply (横竖向发散扩展) → 5) Mine (美音规律要诀挖掘) → 6) Memorize (背诵记忆至脱口而出) → 7) Miracle (创造美音奇迹)

“M7”梯形图

具体解析如下：



第一步:

要想彻底完善自身语音,从而与老外进行零误区交流,首先要 *Maintain your composure and your confidence*,就是说在练习语音时要保持充分的自信、敢于开口纠音。

第二步:

在具体学习元音、辅音、语气、语调与节奏的过程中,要学会根据我们对唇形与舌位的入微剖析 *Make pictures and images*,也就是说,把抽象的发音要诀转变成形象的舌位图反应于脑海之中。只有这样,才能使我们辨清语音之间的细微差别,从而真正体会到“登泰山而小天下”的神奇感受。

注意:凡本书中涉及发音要诀的地方,均以 *Make* 作为标志。

第三步:

准确把握了语音、语调与节奏的发音要诀后,我们相应列举出大量适用于该规则的语料实例,即高频单词、短语和特色句式等,读者要学会 *Model them all*。也就是说认真模仿和跟读这些语料,不能放过任何细节。

另外,跟读时还需注意两大原则。其一是“简单原则”,即看似越简单无味的语料,越值得我们认真模仿。这跟我们在学写汉字时,笔画越少的字越难写好,需要加倍练习是一个道理。其二则是“精准原则”,即模仿要达到惟妙惟肖、精益求精的地步。只有这样,我们的语音水平才能接近于 *native speakers*,说起英语来,才能底气十足。

当然,模仿和跟读是个枯燥、漫长的过程。众所周知,“靡不有初,鲜克有终。”很多同学都难以坚持到最后。但不要忘记“冰冻三尺,非一日之寒”。持之以恒让我们永不言败。

注意:凡本书中涉及该方法的地方,均以 *Model* 作为标志。

第四步:

在模仿、跟读的基础上, *Multiply the principles in key sentences and long passages*,

即将发音要诀的运用从独立的单词扩展到互联的句型和语篇中，从而进一步加深对发音要诀的认知和运用。

注意：凡本书中涉及该方法的地方，均以 Multiply 作为标志。

第五步：

在扩展的基础之上，要学会 Mine（挖掘）the slight difference between American Accents and British Accents，即努力挖掘美音与英音之间的细微差别。从而走出“不英不美，不中不洋”的发音误区，真正掌握一口标准纯正的美式语音。

注意：凡本书中涉及该方法的地方，均以 Mine 作为标志。

第六步：

Memorize them all。即认真背诵之前模仿、扩展和挖掘的所有语料和原理，包括重要词汇、典型句型、精选语篇和绕口令等，达到脱口而出的境界。久而久之，不仅我们的语音会得到彻底的改观，而且还会培养良好的口语语感，何乐而不为呢？

当然背诵是份“苦差事”，但“欲穷大地三千里，须上高峰八百盘”。如果说“M7”的前五步是“消化过程”，那么这第六步就是“吸收过程”。所以我们始终都要铭记：吃得苦中苦，方为人上人。

第七步：

相信如果你们坚实地走过以上六步，就会不经意地发现：果然你们的语音、语调会有迅猛的发展和突破。Just like a Miracle！（像奇迹一般！）

“M7”英语听说教学法的七大步骤可以说是环环相扣，相辅相成。只有步步为营，稳扎稳打，方可获取成功。

当然，It's easy said than done。但要记住“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”为了达到看似遥不可及的美式语音、语调之至高境界，就让我们从现在开始 M7 “齐步走”吧！

I bet you can master American English pronunciation with the help of my “M7”, so just do it!

几点说明	VI
美语音标、英语音标元音对照表	IX
“M7”英语听说教学法	X

Chapter One 美音之元音音素

Unit 01	两对很相似的元音	2
Unit 02	其他五个静态元音	10
Unit 03	两个轴内动态元音	19
Unit 04	四个轴际动态元音	23
Unit 05	舌面放松的弱元音	31
Unit 06	元音总结	34

Chapter Two 美音之辅音音素

Unit 07	六大爆破音	45
Unit 08	九大摩擦音	54
Unit 09	六大破擦音	67
Unit 10	舌侧音	72
Unit 11	齿龈后部延续音	76
Unit 12	三大鼻腔音	78
Unit 13	两大半元音	84
Unit 14	辅音连缀	88
Unit 15	美语中 t 的发音	91
Unit 16	特殊词尾的发音	94

Chapter Three 美音之节奏

Unit 17	单词重音	101
Unit 18	弱读	105
Unit 19	连读	110
Unit 20	缩读	118
Unit 21	节奏	123
Unit 22	美音节奏之篇章特训	130

Chapter Four 美音之语调

Unit 23	单词的升降调	134
Unit 24	陈述句	136
Unit 25	疑问句	138
Unit 26	祈使句和感叹句	144
Unit 27	并列从句	147
Unit 28	语法成分的调型	148
Unit 29	美音语调之篇章特训	151

Appendix I	诗歌精选	152
Appendix II	歌词精选	155
Appendix III	美语电影对白	158
Appendix IV	美剧经典台词	168