

(美)雅各布·拉文德 (美)约瑟芬·林◎编著 贝斯特编辑部◎译

4周就能掌握的 英语听力 口语技巧大全

只要**4周** 英语听、说技巧一看就会!

一本跟着录音反复狂练，再也不需要买
其他同类书的英语听力口语技巧大全集

英语证书再多也
重点在“敢不敢和外国人对话”!



NLIC2970902203



1周学会1个听说技巧
4周成为英语听说达人

关键词、轻重音、句子语调、连音，由浅入深、循序渐进地学习
再加上1周7天的反复练习，4周就能成为英语听说达人!

能开口，就能够听懂! 能听懂，就能说出口!

约1400句会话+约1400个短语+3000个单词+3500个句型、语法与重点解说。不仅能够和外国人沟通，也能掌握听力、口语考试技巧。交友、旅游、书信、写作、考试、证书，一次搞定。

求职面试、英语等级考试、托福、雅思、托业听说测验**完全通用!**



中国纺织出版社



Best Publishing



4周就能掌握的 英语听力 口语技巧大全

(美)雅各布·拉文德 (美)约瑟芬·林◎编著 贝斯特编辑部◎译



中国纺织出版社

内 容 提 要

能开口,就能够听懂!能听懂,就能说出口!关键词、轻重音、句子语调、连音、由浅入深、循序渐进地学习再加上1周7天的反复练习,4周就能成为英语听说达人!

原文书名: 學校老師永遠教不會的英文聽力口說技巧

原作者名: Jacob Lavender Josephine Lin

©原出版社: 我識出版社 出版时间: 2012年9月

本书中文简体版经我识出版社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-7935

图书在版编目(CIP)数据

4周就能掌握的英语听力、口语技巧大全 / (美)拉文德, (美)林编著; 贝斯特编辑部译. —北京: 中国纺织出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5064-9523-3

I. ①4… II. ①拉… ②林… ③贝… III. ①英语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315589号

策划编辑: 朱健桦 薛 原

责任编辑: 张 璞 薛 原

责任设计: 林昕瑶

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23.75

字 数: 580千字 定价: 39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

| 作者序 1 |

英语能力在现今的社会愈来愈重要了，尤其是现在社会的竞争压力大，拥有越多优势的人就越容易获得成功。观察现在的大学生，每个人在毕业之前一定会去参加大学英语四六级考试或是全国英语等级考试，在走出校门之前一定要拥有几张英语考试证书。但在这几年的教学过程中，我发现越来越多的上班族来找我进修英语口语与听力，他们最常说的一句话就是：“英语证书拿得再多都没用，能不能实际沟通才是关键！”他们大多也都拥有多张英语证书，但仍觉得自己的听说能力不够好。

在中国教书的这几年，我觉得听力和口语一直是中国人在学习英语时会碰到的最大障碍，因为学校英语教育，大多着重在阅读上面，而所谓的英语听力教育只着重在如何去解题，所以造成大部分的中国学生很会阅读，写篇短文好像也不是问题，但实际应用的听力和口语就不怎么厉害了。

然而，英语听说并没有那么难，我常跟学生强调：“只要抓取句中的关键词、分清楚句子的轻重音，就已经掌握了八成的必胜关键！”关键词能够帮助理解句中的重点，轻重音则让你说起话来不像机器人一样死板，等到这些最简单的技巧掌握熟练之后，再进而模仿外国人说话的语调、学习连音，经过循序渐进、由浅入深的学习之后，再加上反复练习这四大技巧，想要搞定英语听力和口语，其实一点也不难。

这本《4周就能掌握的英语听力、口语技巧大全》可在四周内完成，每周学习一个技巧：1. 关键单词、2. 轻重音、3. 句子语调、4. 连音，其实这些技巧都是相辅相成的，并且也都可以同时应用在听力或是口语两个方面。许多补习班老师喜欢将听力和口语分成两个不同的主题来教学，但我认为听力和口语是一体的，只要听得懂，就能够说得出口；只要能说得出口，那也一定

能听得懂。

我相信学生们在看完这本书，学会这四大技巧之后，在生活中或是职场上都能够和外国人自然、得体地沟通，但其实这些技巧不仅能应用在实际生活会话上，在各类考试中也非常适用。因此我希望这本《4周就能掌握的英语听力、口语技巧大全》能够帮助许多中国学生克服对英语口语听力的恐惧，只要掌握四大技巧，每个人都是英语达人！

雅各布·拉文德
2012.12

迈入英语教学也已近 20 年的光景，我发现现在的中国社会，普遍都认同英语教学的重要性，许多家长会将小孩从小就送到补习班，希望能够由此增进英语能力。但在这几年来，我发现学生在单词背诵上一般没有问题，词汇量也够充足，但短语的运用、句子的套用、听力的技巧、口语的练习却普遍不足。

每次学生都会问我：“老师，英语如何才能说得像外国人一样地流利？”我都会回答：“除了单词量够之外，一定要先掌握正确的发音、连音的技巧、断句的所在、轻重音的要点，然后一定要多听 CNN、BBC 或是 CRI。”当然，这些都是精进英语听说能力的方式，但是学生总会觉得困难重重，总会觉得时间不够充分来练习英语。

这次很高兴能够与雅各布·拉文德合作，雅各布老师深知中国学生在面对英语听力和口语时常有的逃避心理，因此我们这本书是采用循序渐进、由浅入深的方式来讲解，加上学习表的概念，相信读者只要按部就班地来就一定会有所进步。

要掌握听说技巧，轻松听取句意、正确掌握句子信息最基本的还是要了解单词、短语、句型和语法。因此本书也囊括单词、短语、语法、句型等补充内容，丰富读者在英语口语听力上的练习，希望能够让读者一次就能够学到最完整的英语！如此环环相扣的学习模式，必定会让阅读者在短时间内学好英语，以外国人的正常语速交谈也就不再是天方夜谭了。

约瑟芬·林

2012.12

| 目录 |

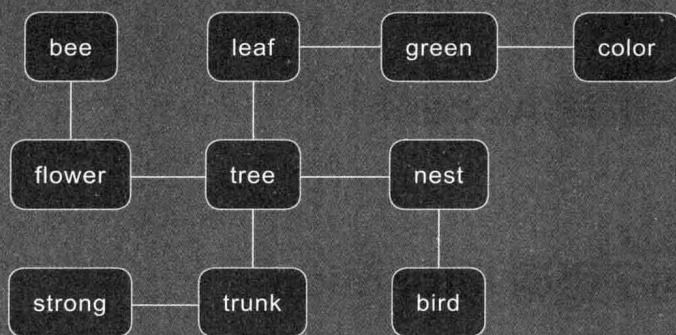
Contents

Week 1	[第1周] 关键词 Key Words	001
Week 2	[第2周] 轻重音 Accent	088
Week 3	[第3周] 句子语调 Intonation	182
Week 4	[第4周] 连音 Liaison	278

Week 1

第1周 / 关键词 Key Words

在单词上的学习，除了要熟记学校课堂里的单词之外，其实，我们还可以用思维导图（Mind Mapping）来做扩充、延伸，达到连贯的记忆，永久不忘。如图示：



依照上面的方式，从基础单词 **tree** 就可以延伸出许多其他单词，当然，在英语词汇上的累积也就相对增加。再者，从思维导图中延伸出来的 **trunk**，再搭配 **tree** 的单词上，可以解释为“树干”的意思，但若用在汽车上，它就可以解释为“后备箱”的意思；它同时可以引用在我们的身体上，解释为“躯干”的意思。我们也知道，鼻子的英语是 **nose**，但象鼻呢？同样的也是 **trunk** 这一个单词。因此在思维导图里，我们领悟到了一词多义的要诀，背起英语单词也就不再那么困难了。

而要永久记忆单词，并不是死背便能够达到目标，有了正确的发音，才是制胜关键。就拿最简单的“蛇”和“点心”这两个单词来做比喻，如果发音不准确，就会造成以下的对话误会。

A: Welcome to my house! Would you like to have some snakes(snacks)?

B: No, thanks.

对话中，A 是想邀请 B 吃些点心，但大多数的人都会将 [snæk] 的音发成 [sneik]，所以 B 当然会委婉地拒绝这番美意喽。

Day 1

第1天 | 关键词 Key Words



日常生活常用会话 出国旅游常用会话 商务场合常用会话 各类书信常用会话

Our whole family got by on my father's salary.

我们全家靠着父亲的薪水勉强过活。

短语 get by 维持生计、设法过活

单词 salary ['sæləri] ① 薪资 ② 给……薪水

重点 句子强调的信息是 whole family 和 my father's salary。

I won't let you get into debt.

我不会让你负债。

句型 I won't let you... 我不会让你……

短语 get into debt 借债、负债

单词 let [let] ① 让；debt [det] ① 债、借款

语法 和短语 get into debt 类似用法的短语还有 be in debt (负债)；go into debt (欠债)。
won't 是 will not 的缩写。

重点 句子强调的信息是 won't 和 get into debt。

My boyfriend promised to abstain from smoking.

我男朋友承诺要戒烟。

句型 ...promise to... ……承诺……

短语 abstain from 戒除、避开

单词 promise ['prɒmis] ① 承诺 ② 允诺；abstain[əb'stein] ① 戒除

语法 短语 abstain from 中的 from 是介词，在其后的动词需以 V-ing 来呈现。

重点 句子的重点放在 abstain，强调的是戒烟这件事情，有时候也可能重点会放在 promise，强调的则就是男朋友作出承诺的这件事。

He aimed for world peace throughout his life.

他一生都在争取世界和平。

短语 aim for 力争……、针对

单词 peace [pi:s] ① 和平；through [θru:] ① 穿过、遍及

语法 和短语 aim for 类似用法的短语还有 work hard for (力争、为……努力奋斗)。与 throughout one's life 用法类似的短语还有 all one's life (一辈子、一生)。

重点 句子强调的信息是 aimed for world peace。

A number of people died in the terrible earthquake in 2008.

很多人在2008年的那次可怕的地震中丧生。

句型 died in... 死于……

短语 a number of 许多；若干

单词 terrible ['terəbl] ② 可怕的、极度的； earthquake ['æ:θkweɪk] ① 地震

语法 a number of 表示“许多”，后接可数名词，类似用法的短语还有 a large number of（许多）。in 表示时间性的介词时，其后须接较大或较长的时间，例如：月、季、年等。

He learned his lesson from this thing and no longer plays truant.

他吸取教训，不再翘课了。

句型 He learned his lesson from this thing... 他吸取教训……

短语 no longer 不再

单词 lesson['lesn] ① 课程、一节课 ④ 给……上课、教训； long [lɒŋ] ④ 长久地 ⑤ 长久的

⑦ 长时间 ④ 渴望； truant ['tru:ənt] ① 逃学者、旷课者 ⑤ 逃学的、懒散的 ④ 逃学、偷懒

语法 和短语 no longer 类似用法的短语还有 not...any more（不再）； never again（不再）。

The views of board of directors coalesced to form a coherent policy.

董事会的各种观点已统一为一致的政策。

短语 board of directors 董事会

单词 coalesce [ˌkəʊə'les] ④ 联合； coherent [kəʊ'hɪərənt] ⑤ 一致的； policy ['pɒlisi] ① 政策

语法 和词汇 coalesce 类似用法的词汇还有 intergrate（使成一体、使结合）； unify（使成一体、联合、统一）。

The police headed the suspect off at the gate of the airport.

警察在机场门口拦住那名嫌疑犯。

短语 head off 阻挡某人、使改变方向

单词 suspect [sə'spekt] ① 嫌疑犯 ⑤ 受到怀疑的； airport ['eəpɔ:t] ① 机场

语法 和短语 head off 类似用法的词汇还有 block（妨碍、阻挡）。

重点 句子强调的信息是 headed the suspect off。

He always pays respect to elders.

他对长者总是很尊敬。

句型 someone always... 某人总是……

短语 pay respect to 向……表示尊敬

单词 respect [ris'pekt] ① / ② 尊敬、重视

语法 句中要表达“一般的事实或是不变的真理”的时候，就要运用到现在时，即需符合“S + V(es) / be-V”的句型。

重点 句子强调的信息是 pays respect to elders。

When did she pick up this skill?

她何时学会了这项技能？

短语 pick up 学会

单词 skill [skil] ① 技能、技术、能力

语法 句中以时间性的疑问副词 when 来引导句子，其回答必须有明确的时间点才行。此时，也可以用 what day、what time 或是 which day、which time 来表示。

Steven graduated from a famous college.

史蒂文毕业于一所知名大学。

短语 graduate from 毕业于……

单词 from [frɒm] ① 从……来、出自；famous ['feiməs] ② 知名的

语法 句中为过去发生的事，所以需以过去时态的语法概念来表达，即需符合“S + V(ed)”的句型。

重点 句子强调的信息是 a famous college。

The parents were very worried about their daughter who lived in another city alone.

父母非常担心远在另外一个城市独自生活的女儿。

句型 ...who lived in another city alone... 在另外一个城市独自生活的某人……

短语 worry about 担心

单词 worry ['wʌri] ① / ② 担心、忧虑；live [liv] ① 居住、生活；city ['siti] ① 城市、都市
② 城市的、都会的

语法 句中 who 的先行词是 their daughter，由其引导出定语从句，但在句中做主语，所以不可以省略。

重点 信息强调 worry 这件事情，重点在于父母的担心，句子的次要重点还有 another city alone，如果重点摆在这个部分的话，则在强调女儿的背井离乡。

It is very difficult to deal with the foreign affairs.

处理外交事务是很难的。

句型 it's very difficult to... ……是很难的

短语 foreign affairs 外交事务; deal with 处理

单词 foreign['fɔːrɪn] ② 外国的

语法 由先行词 it 引导的句子, 后面的不定式短语才是真正的主语, 谓语用第三人称单数。此类句型也可以把不定式短语置于句首, 如: To deal with the foreign affairs is very difficult.; 也可以改成名词短语为首的句子, 如: Dealing with the foreign affairs is very difficult.。

If I need further education, I will quit my job without hesitation.

如果我需要深造, 我就会毫不犹豫地辞去工作。

句型 if I need further education... 如果我需要深造……

短语 further education 进修、深造

单词 quit[kwɪt] ① 离开、放弃; hesitation[,hezɪ'teɪʃən] ① 犹豫

语法 由 if 引导的状语从句, 若是以事实或普遍的情况为条件, 说话者心中并无存有和事实相反的意思, 就必须使用符合 “If + 现在时动词 ~, S + shall / will / may / can + V ~.” 的句型。而 if 引导的从句也可以和主句位置调换, 意思不变。

We will adjust our plans according to the actual conditions.

我们会视实际状况而调整计划。

短语 according to 取决于、视……而定

单词 adjust [ə'dʒʌst] ① 调整、校正; actual ['æktʃuəl] ② 实际的

语法 will 为情态动词, 其用法在于表示规律性、习惯性或是典型性的动作。

He has gained a tremendous achievement in the field of agriculture.

他在农业领域取得了巨大的成功。

短语 in the field of 在……领域

单词 tremendous [tri'mendəs] ② 巨大的; achievement [ə'tʃi:vmənt] ① 达成、成就; agriculture ['ægrɪkʌltʃə] ① 农业

语法 句中的词汇 field 也可以用 sphere (领域、范围) 或 territory (领域、范围) 代替。

She gave him a piece of facial tissue to wipe off his sweat.

她给他一张面纸擦汗。

句型 give sb. a piece of facial tissue... 给某人一张面纸……

短语 a piece of 一张、一块、一根

单词 facial ['feɪʃəl] ② 面部的; wipe [waɪp] ① 擦干; sweat [swet] ① 汗水

语法 give 为授予动词, 后接“人”则“人”当作间接宾语, 接“物”则“物”当作直接宾语, 也可改成“先接物再接人”的句型, 因此本句可以改成 She gave a piece of facial tissue to him to wipe off his sweat.。

He served an indifferent role in this company.

他在这个公司中充当着可有可无的角色。

短语 serve as 充当、起作用

单词 serve [sɜːv] ① 为……服务、适用 ① 发球; indifferent [ɪn'dɪfərənt] ② 不重要的、一般性的; company ['kʌmpəni] ① 公司

语法 和短语 serve as 类似用法的短语还有 act as (当作、充当); play the role of (扮演……的角色)。

重点 句子强调的信息是主角所扮演的角色 an indifferent role, 不同的角色对于这句话所传递出来的语意各有不同, 因此这是这句话的关键。

You should know rice doesn't agree with her.

你该知道, 米饭不合她的胃口。

句型 doesn't agree with sb... 不合某人的胃口

短语 agree with 适合、适宜

单词 rice [raɪs] ① 米饭

语法 not agree with sb. 解释为“某种食物不对某人胃口”或是“某人吃了某种食物会不舒服”的意思。此句中的主语为第三人称单数的 rice, 所以在现在时的否定句子需以助动词 doesn't 来呈现。

She held her head high when she left the office of the manager.

她离开经理办公室的时候高昂着头。

短语 hold one's head high 高昂着头

单词 high [haɪ] ② 高的; office ['ɒfɪs] ① 办公室; manager ['mænɪdʒə] ① 经理

语法 句中 when 主要用于强调事情发生的时间。

重点 句子强调的信息是 held her head high。

I think the computer industry will make further advances in the near future.

我认为在不远的将来计算机产业将会更进步。

句型 ...in the near future 在不远的将来……

短语 make advances 进步

单词 industry ['ɪndəstri] ① 行业、工业；further ['fɜːðə] ② 进一步的、更远的 ③ 进一步地；
④ 促进、推动；advance [əd'vɑːns] ① 前进、发展 ② 促进、进步 ③ 事先的、先行的

语法 要特别注意的是 in future 和 in the future 的用法差异。前者是指今后的一段时间，解释为“今后、将来”的意思；但后者是指将来的某一个时间或是将来的某个时间点，且短语中的 near 是用来当作修饰词语。

I think that your ideas are difficult to get across.

我觉得你的观点很难被人理解。

短语 get across 被传达、被理解

单词 idea [aɪ'diə] ① 主意、意见、观念

语法 和短语 get across 类似用法的词汇或是短语还有 accessible（易被理解的）；put across（使被理解或接受）。

重点 句子强调的信息是 ideas 和 difficult to get across。

I really don't want to add to my parents' burden.

我真的不想增加父母的负担。

句型 I don't want to... 我不想要……

短语 add to 增加

单词 parent ['peərənt] ① 父亲（或母亲）；burden ['bɜːdn] ① 负担 ② 烦扰

语法 add to 是及物动词短语，后可以直接接名词。

We should put emphasis on the efficiency of learning.

我们要注重学习效率。

短语 put emphasis on 把重点放在……

单词 emphasis ['emfəsis] ① 重视、强调；efficiency [i'fiʃənsi] ① 效率、效能

语法 和短语 put emphasis on 类似用法的短语还有 attach importance to（重点在……）。句中的 should 也可以替换成 ought to，都可以用来表示给予忠告或是应该怎么做的情态动词。

Salina is in contact with her former boyfriend now.

赛琳娜现在还有和前任男友联络。

短语 be in contact with 与……有交往

单词 contact ['kɒntækt] ① 接触；former ['fɔ:mə] ② 从前的；前任的

语法 be in contact with 强调“联系”的状态，短语 make contact with 也可表示“与……联系”，但是更强调“联系”的动作。

The state called on to make a fortune by means of diligence to the whole society.

国家向全社会呼吁提倡勤劳致富。

短语 make a fortune 发财、发迹

单词 state [steit] ① 国家、政府 ② 声明、陈述 ③ 国家的、国事的；fortune ['fɔ:tʃən] ① 财富、好运 ② 给予财富；diligence ['dɪlɪdʒəns] ① 勤劳、勤奋

语法 和短语 call on 类似用法的词汇或是短语还有 appeal（呼吁、恳求）；call upon（呼吁）。句中的 by means of 也可以换成 by 的用法。

He made his living by doing all kinds of odd jobs after he was unemployed.

失业后，他靠打临时工谋生。

短语 make one's living (by doing) 以……谋生

单词 living ['lɪvɪŋ] ① 生活、生存 ② 适于居住的、生活的；odd [ɒd] ③ 临时的、不固定的；unemploy [,ʌnɪm'plɔɪ] ① 使失业

语法 和短语 make one's living 类似用法的短语还有 earn one's living（谋生）。句中 odd jobs 解释为“零工”的意思，其和 part-time job（兼职）和 full-time job（正职）是两种不同的工作类型。

Pay attention to your way of speaking.

注意你的说话方式。

短语 pay attention to 注意、留心

单词 attention [ə'tenʃən] ① 注意、专心；speaking ['spi:kɪŋ] ① 说话 ② 说话的、谈话的

语法 和短语 pay attention to 类似用法的短语还有 take heed of（留心）；watch out for（注意）。

重点 句子强调的信息是 pay attention to，也就是叫人注意某件事情，在实际会话中，若听不清楚需要注意的事项还可以再问一次，但在考试中句子后半段的信息也是常考的考题之一。

The defeated laid down their arms and were full of disgrace.

战败者放下武器，充满耻辱。

句型 ...be full of disgrace ……充满了耻辱

短语 lay down 放下

单词 defeat [di'fi:t] ① 战胜、使失败 ② 失败；disgrace [dis'greis] ① 耻辱、丢脸 ② 使丢脸、使失宠

语法 句中的 be-V 的单、复数视句中的主语而定。

He asked for the girl's telephone number but received a refusal.

他向那个女孩要电话号码，但遭到拒绝。

短语 telephone number 电话号码

单词 telephone ['telifəʊn] ① 电话 ② 打电话；receive [ri'si:v] ① 收到、得到；refusal [ri'fju:zəl] ① 拒绝

语法 句中描述“发生在过去的事”时，就可以运用到过去时态的语法概念，即需符合“S + V(ed)”的句型。句中 but 为并列连词，但需连接一个肯定或一个否定的句子。

重点 这里的重点放在索取的内容，有时候重点也会放在事情是否成功还是遭到拒绝。

The Smiths arrived at the destination ahead of time.

史密斯一家提前抵达目的地。

短语 ahead of time 提前

单词 arrive [ə'raiv] ① 到达；destination [,desti'neiʃən] ① 目的地、目标

语法 和短语 ahead of time 类似用法的词汇或短语还有 beforehand（事先、提前）；ahead of schedule（提前）；in advance（预先、提前）。

重点 句子强调的信息是 ahead of time。

They were put into prison for robbery.

他们因为抢劫被关进监狱。

句型 ...for robbery 因为抢劫……

短语 put...in / into prison 把某人关进监狱

单词 prison ['prizn] ① 监狱、拘留所 ② 监禁；robbery ['rɒbəri] ① 抢劫、盗取

语法 句中的 for 当作介词使用，解释为“因为”的意思，其用法相当于 because of + N。



Keeping traffic rules is not only convenient to others but good for yourself.

遵守交通规则不仅方便他人，也对自己有益。

句型 ...is not only convenient to others but good for yourself ……不仅方便他人，也对自己有益

短语 keep the rules 遵守规则

单词 traffic ['træfik] ① 交通 ② 来来往往、交易; convenient [kən'vi:njənt] ③ 方便的、便利的。

语法 和 keep the rules 反义的是 break the rules (违反规则)。句中 not only...but also 为并列连词，解释为“不仅，而且”的意思，且其后必须皆相同语法的字词。not only 的 only 可以代换成 just 或是 merely 的用法，but also 中的 also 可以省略。



This road leads to the supermarket.

这条路通到超市。

短语 lead to 通向

单词 road [rəud] ① 路、街道; supermarket ['sju:pə,mɑ:kit] ① 超级市场

语法 句中因为表达一个“一般的事实或不变的真理”的时候，就会运用到一般现在时的语法概念，即需符合“S + V(es)”的句型。



You should know that "tall" and "high" are a pair of synonyms.

你应该知道“tall”和“high”是一对同义词。

句型 you should know... 你应该知道……

短语 a pair of 一对、一副

单词 synonym ['sinənim] ① 同义字

语法 should 后所接的关系代词为 that 引导出的形容词从句。

重点 句子强调的信息是 tall 和 high，且在念到这两个字的时候，需将语调加重。



The driver's carelessness led to a serious traffic accident.

司机的粗心导致了一起严重的交通事故。

短语 lead to 导致、引起

单词 carelessness ['keəlisnis] ① 粗心大意、草率; serious ['siəriəs] ② 严重的、严肃的

语法 和短语 lead to 类似用法的短语还有 result in (导致)。

重点 句子强调的信息是导致意外发生的原因，也就是 driver's carelessness。