

让中国人学英语，少走十年弯路！

邓泽 / 著



邓泽英语
系列教学法
第一辑

Oral English

口语雕刻法

- **第一次彻底揭示：**

语音精确发音动作，连读与含糊；
如何创造丰富语调，根本突破听力；
如何快速产生语感，形成英语思维。

- **有效摆脱“中国英语”的必修课。**

- **英语口语学习必备的工具书。**

(本书含两张VCD光盘；另有四盘配套磁带，需另购。)



中国人学英语，少走十年弯路！

邓泽英语

系列教学法第一辑

口语雕刻法

邓泽 著



“见教师讲解”

“见教师指导”

表示配套VCD光盘中有邓泽老师的讲解

表示配套磁带中有邓泽老师的录音示范（需另购）

指邓泽英语授权培训班中教师现场讲解指导

气家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口语雕刻法 / 邓泽著. — 北京: 气象出版社, 2003.10

ISBN 7-5029-3655-6

I . 口... II . 邓... III . 英语 - 口语 IV . H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 090726 号

KOU YU DIAO KE FA

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编: 100081)

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 刘厚堂 电话: 010-68408043

终审: 陈云峰

责任技编: 都平

责任校对: 时人

北京京科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 10.75

字数: 270 千字

2004 年 1 月第一版

2004 年 1 月第一次印刷

定价: 45.00 元 (含两张 VCD 光盘)

版权所有 侵权必究

前 言

“邓泽口语雕刻法”(或“英语语言艺术”),是中国第一套全面的、根本的、具体的英语口语教学课程,是邓泽老师根据自己多年从事电视播音、主持、演唱等艺术工作的实践经验,以及大学医学专业背景中的解剖与生理学知识,结合发声、表演、演讲、作曲、心理、人际交流、文化背景差异、形体等学科的相关技巧,长期潜心钻研、总结汇编而成的新的英语口语教学课程。

本课程彻底打破了传统教学中由老师领读示范或同老外对话练习,学生靠自己模仿语音、语调,谁学得更像算谁幸运的模式。学口语不是模仿秀,本课程严格按照有声语言的本质规律阐释英语口语,将口齿能力、呼吸、发声、标准语音动作、拼读音、连读与节奏、重弱读、科学地含糊、创造丰富语调、语感(英语思维、说话对象感、语法习惯)、心理素质与演讲能力等迅速突破英语口语障碍的技巧淋漓尽致地教给大家,从根本上改善英语口语和听力。其中的语音部分,向那些对英语语音一头雾水的中国学习者,揭开了英语语音内在的所有秘密。本课程所教授的很多技巧,即便在外语学院的英语课上也无法学到,甚至是以英语为母语的英美人士也未必知晓。

本课程是教大家如何将英语说得标准、清晰,再达到自然、真实、好听,最后实现流利、快速、轻松。不是单纯地鼓励、领着大家说英语,更不是被动地陪大家练习说话,而是帮助大家解决传统口语或外教无法解决的问题。

在本课程中,邓泽设定的语音体系,不仅解决了我国目前英语口语教学中教师没有统一口音的混乱现状,也解决了广大英语口语学习者始终找不到可信的语音标准的心病。邓泽英语标准语音拼读音训练同样适合于任何非英语国家人士高效地学习英语口语以及英语国家对孩子的语言启蒙教育和对外来移民的英语教学。

本课程终结了英语口语教学的失败历史。它的科学性、根本性、高效性和真正的革命性,让邓泽的学员们(其中包括很多英语专业的大学教师和学生)真心折服。

学员中,一位工作多年的英语翻译这样评价:“在我见识过的各种学习方法中,这是唯一能让中国人把英语‘变成自己母语’的方法。”

有多位学员入学前曾旅居英国、美国、澳洲或加拿大多年，或配偶就是美国人。

学员普遍反映，“邓泽口语雕刻法”正是英语口语学习中寻找了多年的最关键、最高效的课程！

美国、香港、英国等地的网友在看到邓泽英语网站中介绍的教学理论后，纷纷发电子邮件或留言，节录如下：

1. 邓老师，你好！我现在居住在美国，但说不好英语，工作生活非常不便。从网上看到你学习英语的方法，我很高兴。因为我发音不准，已有了很多笑料，我不想再被人这样笑话了，我觉得你说的“雕塑发音器官”在英语学习中非常重要，我一直想找这样一本教材，可是没发现。现在好了，终于发现了，所以我决定从头学起，希望能早日得到你的帮助，谢谢。 —— ANGEL, 2002/08/12

2. 我是香港人，偶然发现这个 website，我对邓老师这个新颖的教授英语发音的方法很感兴趣，虽然我家里也有不少自学国际音标的影带和音带，可每次听完自己朗读英语的录音后，就觉得很不对劲，感觉发音还是不到位，舌尖音很重，断断续续的，又没感情……很是失望……不知道光盘在 HK（香港）有售吗？或者在深圳书城有售吗？

——小玲珑，2002/11/19

在北京，好多英语教师听了邓泽的讲座后反思：原来这才是科学的英语口语教学内容。参加过邓泽培训课的英语教师更觉欣慰，知道了怎样才能“教”学生英语口语，而不像过去——老师如同复读机在反复朗读，学生在机械地自学，老师读得再好（可能是老外），可学生学不上来。许多英语老师怕把自己孩子的语音教成中国英语，而把孩子送到邓泽英语培训班。

经北京电视台《荧屏连着我和你：英语总动员》、北京教育电台《邓泽英语专题讲座》、北京青年报《新东方、李阳、邓泽三种口语学习法比较》、《北京晚报》人物专访、《京华时报》“热门英语学习法解析”、《精品购物指南》专访、《24 种时尚英语学习法》，以及新浪、搜狐、人民日报网、中青在线等媒体、网站报道和推荐后，邓泽口语雕刻法更激起了广大英语学习者的信心。全国各地培训机构纷纷联系合作推广本课程。

2003年初,“邓泽口语雕刻法”在新浪网举办的“我最喜爱的英语培训学校 TOP 调查”评比中被评为“优秀热门英语学习法”。

本课程把有效改善英语口语的技巧和实践技能逐步深入地“雕刻”进学员的脑海和发声器官,让学员能够驾驭这一跟英语母语使用者一样的、新的英语有声语言系统,因而称作“邓泽口语雕刻法”。希望大家不仅要“学会”,更要勤奋练习,熟练运用其中丰富的技巧。

感谢气象出版社陈云峰先生、郭彩丽女士、刘厚堂先生、陈晓晖女士,以及李万宇女士、纳兰枫先生、国绍荣女士对本书的编辑、校对。

感谢美籍编译专家康灵懂博士、薛丽娜女士以及原华尔街英语中国区服务总监 Moira Faul 女士为本教材中的部分英文内容校译。

感谢北京外国语大学教授、外语教学与研究出版社《英语学习》杂志主编侯毅凌先生的指导、鼓励与支持。

感谢北京大学出版社音像部主任李卫东先生在本课程发展中给予的支持、帮助。

感谢邓泽英语的广大学员对本课程的信任、关注和支持。

由于作者本人水平所限,书中一定会有错误与缺陷,恳请大家指正,以便于再版时修正。

另外,希望广大学习者在遇到本教材中没有提及的其他英语口语问题时,请写信给本人,以便于解答及再版时完善。

欢迎登陆邓泽英语网站的 BBS (英语论坛)

北京教学、教材推广总部:

西单横二条 2 号, 华恒大厦 702 室 (图书大厦北 100 米)

电话: 66069359, 86867737 邮政编码: 100031

网址: www.dzenglish.com 中文实名网址: 邓泽英语

电子邮箱: blkn@sohu.com

学习之前的注意事项

一、特别提醒

本课程属语言艺术类学科，很多具体内容无法用文字表达，不是靠自学理论知识或模仿教师讲解就能完全掌握的，还要靠老师当面精确指导、不断矫正、反复练习才能彻底掌握。如果自学时某些要领你没有做到位，而老师又不能在你面前纠正，其学习效果是不能和学习班相比的。因此，**请不要以自学音像教材的学习效果来评价本课程的教学内容**。想要完整掌握本课程的朋友，一定要参加当地的授权培训班或选择远程教学（见邓泽英语网站）。

本音像教材内容与市面上同类的音像教材有本质的不同，自学本教材的同学至少要将整本书、光盘、磁带视听 3 遍以上，大家一定会发现，每次视听都会有新的收获。

二、选择合法的注册授权培训班、教师及教材

请到邓泽英语网站中确认、选择上面公布的在全国各地的授权培训班及注册教师。否则教学效果根本无法保证。

本课程的师资必须经邓泽老师亲自挑选，经过严格的专门培训、考核后，在网站中公布，方可上岗。只参加过针对普通学员的教学班，而没参加过邓泽老师的师资培训班的人，没有能力从事本课程的正规教学。

一定要到邓泽英语网站中指定的书店或合作培训机构购买本教材，因为只有高质量的音像录制、出版、印刷，才能保证“物有所值”，质量和正版出版物稍有偏差都会影响到语音动作的精确示范效果，所以购买盗版教材会严重影响视听效果，学不到“口语雕刻”的本质内容。

三、严格按艺术课的规律学习

本课程是英语口语交流和表达的艺术课，是达到英语口语所有声

音效果的根本课程，不像文理科那样，靠理解、记忆就能完成，而要靠感性思维、形象思维、抽象思维和眼神、表情、发声器官以及肢体动作瞬间协调完成。要叮嘱自己现在就是艺术类学员，情绪、情感、表情、动作一定要跟上教师，突破心理障碍，听懂了马上就去做，不要按固有的思维模式，认为自己不是老外，也不是演员，而觉得怪怪的，不好意思练习。

四、要想让口语有本质性改善必须忘掉过去，从零开始，虚心学习

要彻底忘掉过去的英语语音，切不可用自己过去的语音标准来评价邓泽的发音效果。就像大多数唱歌跑调的人不知道自己跑调一样，发音不准的人同样听不出自己的英语语音与标准语音的差距，但别人能听出你的英语有中国味。本课程不仅帮助大家告别哑巴英语，关键要帮助大家告别“中国英语”。

另外，也不要请外国人鉴定邓泽老师的口语教学是否科学。他们可能会觉得这样的口语显得生硬、不自然。因为在中国的绝大多数外籍教师和我们这些汉语的熟练使用者一样，只不过是英语的熟练使用者，而不是来自国外的英语播音员，更不是真正意义上的英语口语教学专家，他们的口语只是国外普通老百姓说的那种含糊、轻松、不那么准确的方言口音。

邓泽示范的发音动作及语音效果，实际上是比标准动作、语音更夸张一步。但是，学生在学习的过程中一定会打折扣、不到位，而正好达到标准、清晰、到位。在生活当中使用肯定会更进一步地懒散、打折扣、不到位，那时正好就是平常老百姓说的那种含糊、轻松的话——大家听起来就会觉得自然、舒服，可怎么含糊也不会是中国味儿的英语。

五、主要是用眼睛学，而不是用耳朵学

不能以听教师发出的声音为主要的学习方法。一定要注意听教师讲解有关细微动作等的理论技巧，并注意观察教师的嘴唇、牙齿缝、

舌、下颌等发声器官以及眼神、表情等肢体动作。因为声音是结果，动作才是制造声音的根本过程。所以只学声音等于模仿、自学，而不是老师在教你。

大家一定要照着镜子学习发声动作，这样才能拼读出绝对“是”老外的声音，而不像传统教学的最高目标——“像”老外。

六、科学地选择学习阶段的语音体系

本课程教授的不是英式英语也不是美式英语，而是由 48 个英语国际标准语音构成的英语语音体系——英语标准话。有的同学问：“我只想学美式英语，还用学习本课程吗？”

邓泽并不要求大家将来都必须说英语的标准话，但是，学习一门新语言，一定要先学它的根本——标准话，再学它的各种方言口音才是高效的。美式英语是英语方言中的一种，先掌握英语标准话，以后才更容易听懂英、美、加、澳等各种英语方言。

如果你模仿美式英语了，却模仿得不到位，怎么听都是“中国口音+美式英语”，那么最好来学习本课程。就像一个外国人，学习中国话，最好先学习标准的普通话，之后再学习当地的方言口音一样，这样才会更方便、更高效。

同样，即便你只想说美式英语，也应该先学会标准话，而且在彻底告别了“中国英语”之后，只需稍加变化就可以很轻松、很容易地模仿出美式口音来。例如在元音后面加个[r]音，清辅音过多地浊化，总体上说话懒散、含糊等等。而如果先学习美式口音再改成其他口音，可就不太容易了，而且也不容易听懂其他的英语方言。

目 录

学习之前的注意事项

第一章	英语口语教学的科学内容	1
第一节	对英语口语课的正确认识	2
第二节	传统英语口语教学失败的原因	5
第三节	本课程的教学优势	6
第四节	如何选择理想的英语口语教师	10

第二章	基本语言能力训练	12
第一节	发声器官的运动能力	13
第二节	与语言相关的综合能力	17
第三节	科学的呼吸方法——腹式呼吸	22
第四节	科学的发声方法——声带振动	26
第五节	进一步美化声音——共鸣	31

第三章	提高英语听力的技巧	38
第一节	听力的本质原理	39
第二节	如何提高英语听力	42

第四章	英语标准语音拼（读）音技巧	50
第一节	英式、美式与英语标准话	51
第二节	与传统语音教学的区别	59
第三节	英语国际标准音概论	61
第四节	英语标准音发音动作技巧	68
第五节	英语拼读组合音技巧	93
第六节	对汉语语音的抗干扰能力	103
第七节	与常错的单词读音吻别	105

第五章	拼音的更多技巧——连读	107
第一节	对连读的正确认识	108
第二节	连读的技巧	110
第三节	连读中含糊的技巧	135
第四节	英语口语的节奏与速度	147

第六章 创造和自然产生丰富语调 156

第一节	避开中国味字词的声调	157
第二节	重读与弱读的技巧	162
第三节	认识句子的简单语调	167
第四节	生活中特殊音调的塑造	177
第五节	创造更丰富语调技巧之一	184
第六节	创造更丰富语调技巧之二	186
第七节	创造更丰富语调技巧之三	192

第七章 拥有语言的感觉——语感 199

第一节	重新认识“语感”	200
第二节	语感之一：习惯于英语思维	204
第三节	语感之二：对象感和表演功夫	209
第四节	语感之三：语法结构的习惯	216

第八章 把“读课文”雕刻成“说话” 226

第一节	说话之前分析英语稿件	227
第二节	进入英语句子的练习	232
第三节	以少胜多：驾驭短语	260
第四节	说客套话的技巧	287
第五节	演绎大段文章与演讲稿	289
第六节	快速进入交流的氛围	293

第九章 改善心理素质与演讲能力 295

第一节	改善心理素质与演讲能力	296
第二节	公众演讲的技巧	305

附录

附录一	对口头语言学习的正确认识	311
附录二	关于外籍教师“教授”英语口语效果的问题	315
附录三	为什么大多数人需要首先学习本课程	317
附录四	有声语言基础知识	318
附录五	区分汉语平翘舌字小字典	325
附录六	区分汉语声母 n、l、r 小字典	327

第一章

英语口语教学的科学内容

英语口语与英文（英美语言文学）课的重要区别就是：英语口语课不是教大家写作、阅读、语法、句型、单词意思或者什么时候应该说什么话等英语的内容，而是教大家把本来不用张嘴，通过眼睛阅读、脑子记忆也能学好的书面内容，转化成用嘴说出的好听而流利的声音，并能够拥有一种和以英语为母语的使用者一样的语言感觉，而不是像在课堂上读课文那样。

下面我们对英语口语课程进行实质性剖析，明确英语口语课应该教什么。





第一节 对英语口语课的正确认识

一 英语口语的特殊性

和其他学科相比，英语口语有它的特殊性：英语口语是语言，不是科学知识；而且**英语口语是关于声音的艺术类课程**。

1. 从英语内容上看，作为交流的工具——语言，设有较高的技术难度，只要方法科学，付出努力，谁都可以掌握

例如，一个语言专业的高级学者，和一个文化水平不高的人只在词汇、语法知识等方面存在多与少、粗与精的区别，而没有本质的区别。因此，绝大部分英语口语内容可以通过自学解决。

2. 从英语口语的表达形式（声音）上看，由于每个人的语言天赋和听力天赋不同，因而在相同的学习时间内，学习效果也会大不相同

在传统教学中，语言天赋好的人学得好，天赋不好的人学习效果会相对差些。而在邓泽口语雕刻法中，采用先帮助学生改善语言天赋，再教授精确技巧的科学方法，有效地解决了学生因语言天赋不优秀（如方言口音重、唱歌跑调等）而造成的以往学习英语口语、听力效果差的问题。

3. 从教育心理学分类来讲，英语口语属于动作技能类课程，而不是理论知识类课程

4. 作为动作技能类课程，英语口语课又分为教学指导课和实践练习课

5. 从老百姓的使用角度讲，大家可以通过长期、重复地练习、使用而自然地掌握英语口语

比如，有人说“掌握英语口语就像体力劳动一样简单”，这样理解并不过分，就像动作技能类课程中的实践练习课，不需要他人过多指导也能通过长期重复、大量实践达到基本的学习目标。

6. 从教学角度讲，如果想让学员马上掌握英语口语的所有技巧，就不能用“体力劳动”来解释了

教学指导课与实践练习课有本质的不同，只有严格按照口语课的本



质规律,即像播音、相声、表演与台词课一样的有声语言艺术类课程教学方向,让已经掌握技巧的教师精确地指导学员,才能体现其教学理论的科学性。不过,没经过这样的课程之前,有人会误解:“这样的课程太高深、太专业了,我又不想成为英语播音员,有必要学吗?”然而,学习过这样的课程——《邓泽口语雕刻法》——之后,学员会豁然开朗,本课程能够帮助学员尽快掌握使英语口语流利、好听并同时改善英语听力的根本技巧,只有在学习之后才能做到厚积薄发,触类旁通,而且练习效果立杆见影,赢得了广大学员的认同。

所以,《邓泽口语雕刻法》相当于教学指导课,同老外对话练习相当于实践练习课。



二 广义的“英语口语”和狭义的“英语口语”

广义的“英语口语”包括口头语言表达技巧(即声音的表现形式)和口头语言的内容(见附录一)。

由于口头语言内容完全可以在英文课上或靠自学解决,因此,为针对、区别于英文课,本课程所授内容是指狭义的“英语口语”——口头语言表达技巧(即声音的表现形式)。如:口齿能力,腹式呼吸,发声(声带振动与腔体共鸣),正确语音的发音动作,拼读(几个到几十个)组合的标准音,连读,速度与节奏,生活当中快速拼读音造成的变音和含糊、吞音、重读与弱读,避开汉语单词的声调,创造句子丰富的语调,语言感觉的习惯,说话的对象感和表演功夫,忘掉汉语以形成英语思维,演讲能力和心理素质,快速反应摄取单词构成语句能力等等,最终让学生很自然地、不用更多思考地说出流利而好听的英语来。



英语口语课就是教授说话的技巧,词汇、语法属于英文课!



三 通过认识汉语口语,来重新认识英语口语的教学内容

口语雕刻法

我国的语文(或称中文)课主要是学习阅读、写作的技巧,虽然课上也学汉语语音(汉语拼音、变音等技巧),但同广播学院的播音、电影学院的表演与台词、曲艺学校的相声相比,就显得过于肤浅。实际上,英语的音标就像我们在小学一年级所学到的汉语拼音一样,都是记录基本语音读法的符号。汉语拼音学不好,是大多数方言口音较重的人说不好汉语口语的根本原因。例如,各大学内的中文教授不是毕业于汉语播音专业,其汉语发音当然大多是方言口音,所以全国(包括北京)的大学中文课、中小学语文课,严格地讲是方言中文课。所以我国政府才大力推广普通话。

大学英美语言文学课也同样,它们主要不是学习口语技巧,而是学习写作、阅读和翻译技巧,其中英语拼音技巧并没有像播音和台词课一样是从呼吸、发声和口齿能力教起,当然多数学生学到的还是方言英语。

汉语口语已经由中文课划分到播音、台词与表演、相声、评书等艺术类课程。英语口语还按文科来教学,这违背了语言艺术教学的本质规律,当然南辕北辙,教学效果可想而知。

英语口语的教学也应该和汉语口语教学一样,就是把口头语言技巧教给大家。至于说话的内容,完全可以在英美语言文学课上解决,更可以通过阅读英语报刊杂志等材料,适当选择各种口语句子、句型,并借助辞典、语法书自学解决,不应该在英语口语的教学课上占用更多的时间。

说话的进一步熟练性就需要在本课程之后的课程——实践练习课上练习解决。





第二节 传统英语口语教学失败的原因



首先，大学里面虽然有“英语口语”这一课程，却没有“英语口语”这一专业，所以很少有专门的英语口语教师。即使是北京广播学院的“英语播音”专业，也并不是英语口语教学方面的课程。

所以大多数英语专业的学生在当初参加高考时，只要各科分数高，或在英语口语面试时说得比别人好听、流利，就可以考上大学“英美语言文学”等专业，没有人在他们入学前测试一下他们的汉语口语是否清晰、标准、到位，没方言口音，也没人测试一下学生唱歌跑不跑调，来验证其语言天赋和听力天赋是否优秀。结果语言天赋和听力天赋不优秀的人也可以考上“英美语言文学”专业并在毕业后教授“英语口语”，这就违背了选择艺术课教师要考查其艺术天赋的教育、教学规律。因为“英美语言文学”专业主要学习阅读、写作和文字翻译等能力，不是研究如何把标准、清晰、好听、流利的英语口语技巧教给大家，例如没有深入研究呼吸、发声、声带振动、共鸣腔使用、音阶、旋律、音符、节奏、强弱、创造丰富语调等有声语言的基本功。结果由“英美语言文学”专业毕业的学生担当“英语口语”课程的教师，相当于让中文专业的教师教授汉语口语，这样的不科学性持续了几十年。于是导致了口语教学效果不理想的结局：

①大部分中国大学生，英文水平达到中级或高级，英语口语水平仍接近于零；

②极少部分说英语流利的学生，基本上是自己勤奋模仿、练习自学出来的，而不是老师英语口语教得好。所以从教学角度讲，仍然是失败的。另外，这样的学生讲出的语句多半还是吐字不清、语调呆板、生硬，任意丢音、加音，带着各种方言的口音；

③水平再好一些的学生说的英语一会儿接近老外的声音，靠近英语标准话，一会儿又夹杂着中国口音、中国的声调，或者句子的语调平平，没有丰富、自然的色彩。



第三节 本课程的教学优势



一 教师本身语言能力和听音能力的优势

示范者本人要具备高于普通人的听音能力和语言模仿能力，才能把标准语音示范给大家。

如果老师（示范者）的汉语解说中带着浓重的某种方言口音，说明其先天的听音能力、语言模仿能力差，不足以区分自己的方言口音与中国标准话的细微差别，同样，自己一定听不出来自己说英语时带出来的中国口音与标准英语语音的差别，因此，这样的示范者所做的语音示范很可能带有明显的中国口音，顺着这样的音学下去，学员的语音又会回归中国英语或含糊不清。

所以，本课程的师资必须要选择语言天赋、听力天赋优秀的人员，并经过专门的听音能力与语言能力训练。



二 由教材编写者本人录制声音，而不是由外国人录音，证明本课程的技术可行性

如果只靠查阅国外语音专家的理论书籍而总结、编著的英语口语音像教材，最后由外国人来示范，说明作者本人只是从理论上做过研究，并没有分解出标准语音的发声器官细微动作过程，所以自己无法塑造出理想的声音效果，发音不会精确、到位，即和老外仍会有一定的差距。如果示范者自己尚达不到标准的原汁原味，教出来的学生当然更是南腔北调，因此其方法的科学性、完整性尚需推敲。而本教材完全由编写者本人录制声音，完全屏弃了上述方法的缺陷。



三 夸张的语音示范，使学生不易受中国语音干扰，学习的结果更远离中国语音

如果外籍教师来做读音示范，没有把英语语音针对中国语音的细微