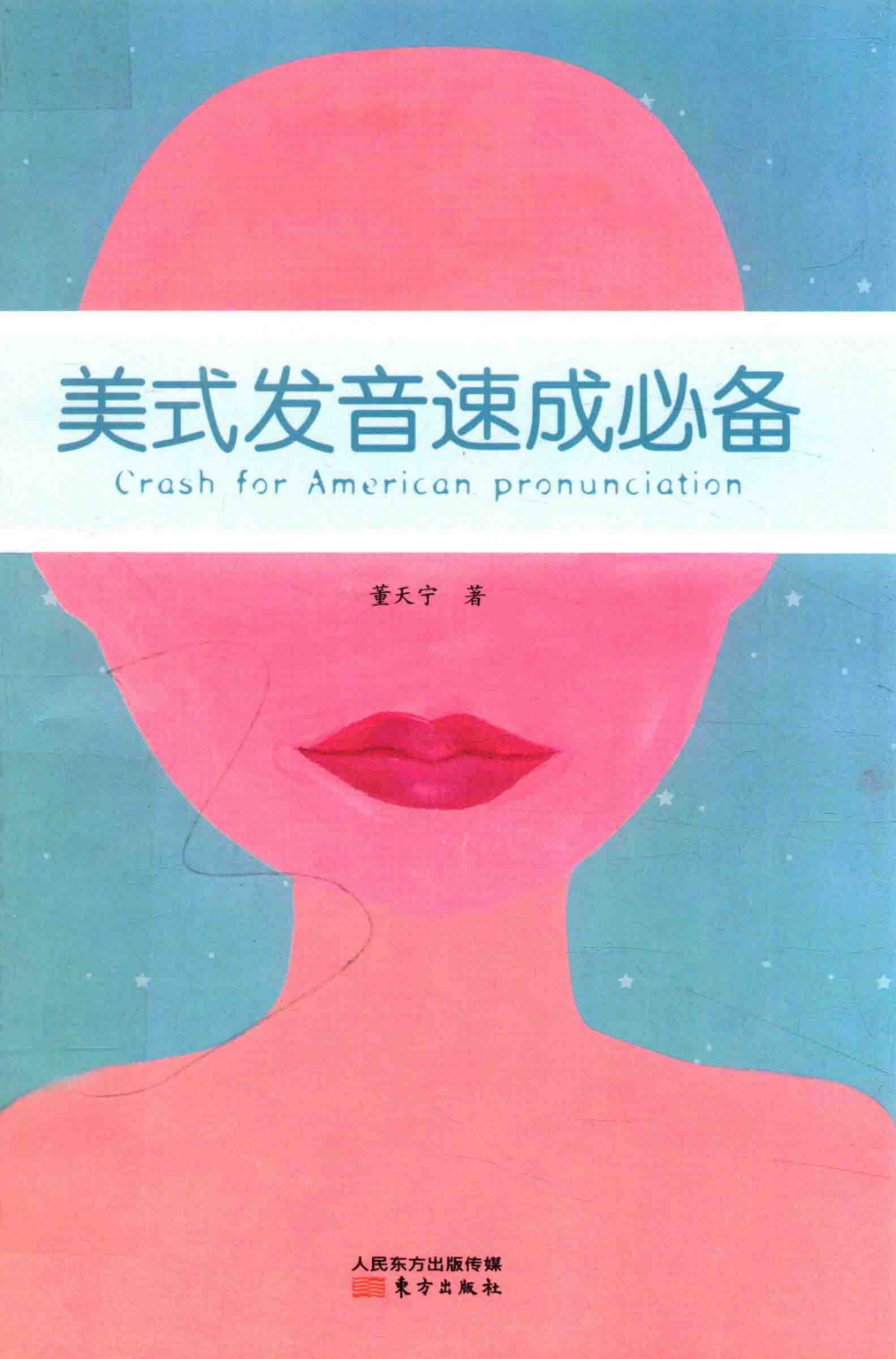




# 美式发音速成必备

Crash for American pronunciation

董天宁 著

人民东方出版传媒  
 东方出版社

# 美式发音速成必备

Crash for American pronunciation

董天宁 著

人民东方出版传媒



东方出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美式发音速成必备 / 董天宁著. —北京: 东方出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5207-0332-1

I. ①美… II. ①董… III. ①英语—发音—美国—自学参考资料 IV. ①H311

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 068816 号

## 美式发音速成必备

( MEISHI FAYIN SUCHENG BIBEI )

董天宁 著

---

责任编辑: 张 芬

装帧设计: 飞翔装帧设计

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 人民今典印务有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6.125

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5207-0332-1

定 价: 39.80 元

发行电话: ( 010 ) 85924663 85924644 85924641

---

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 请拨打电话: ( 010 ) 65170835

# 干了这碗毒鸡汤

## (Go get some refreshment)



大家好！我是天宁（一个教英语口语的女老师），学生曾送我几个外号：口语扛把子、口语男神、口语女主攻……我也不知道是褒还是贬，不过我反省了一下，可能因为我上课风格简单粗暴，所以孩子们觉得太 man 了。

拖延症患者——我在亲朋好友的监督和催促下，终于出了这本像教材又不甘于当一本教材的工具书。若书中一些措辞太过口（接）语（地）化（气），望大家海涵。

不过我现在终于以书和线上课程的方式和大家见面了，想想还有点小激动呢！同学们可以搭配书和课程视频一起学习。希望所有人都能从中学有所获，而不是又乱花钱买了一本枯燥无聊的教（假）科（大）书（空），翻完就扔在一边。相反，能够让你们在书里发现语言学习的乐趣，迅速找到口语突破的技巧，这才是我写这本书的目的。

同理心：

当口语老师这些年，我体会到一件事：学习对于大多数学生来说，是痛苦、漫长且枯燥乏味的。

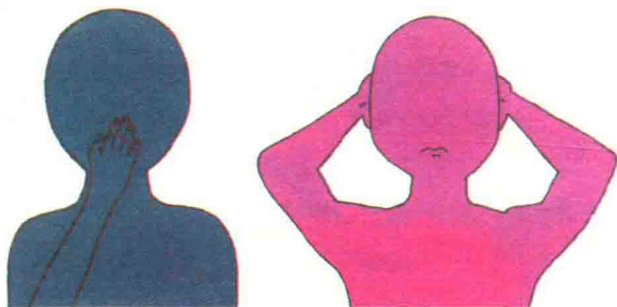
## 2 美式发音速成必备

何况是学第二语言，更何况是让你说口语，一想到要开口说话，就有诸多不适应，就跟让女明星当众卸妆一样。咱们要达到的学习效果就是：女明星卸了妆，跟化妆没啥区别。

有很多学生，最初上口语课，被要求张嘴答题，声音抑制不住地抖啊，答完题抬头看我，感觉眼眶有点湿润，鼻涕都吓出来了（心疼一秒钟）。

每一次我在教室批改他们的音频作业（大部分时间是公放），不巧被他们推门听见，都要求我戴上耳机（哈哈）。

我发现他们都不喜欢听见自己讲英语，绝大部分学生录完口语音频，自己是不会听的。首先他们觉得：“天……这个说话的人是谁？贼做作……”又或是：“我知道自己说得很差，死都不要听。”觉得十分难为情。



发音黑历史：

想必大家在学英语的过程中，都有过这样的痛苦，要么就是听不懂，要么就是说不出。有种爱你在心口难开的感觉，即便能开口说了，也总能暴露出自己老家在哪旮旯。通常以上这种情况的同学，都不怕和老外交流，最怕就是旁边杵着一个

中国人听着，为什么？你心虚啊！你突然就不好意思了！特别希望旁边杵着的这个中国同胞麻利儿地滚远些，老外他不会嘲笑咱们的口音，比较包容（和印度哥们儿的口音比起来，我觉得咱们的还OK），同胞听完就不一样了。这种心理我非常理解！

记得每次校区里，只要来一个新学生，答题语调起伏超级强烈的，此人马上就出名儿了。旁边经过的学生听到，都会跑来跟我八卦刚才那个“激情哥”是谁啊，说话怎么那样儿？（一副八卦脸）

你说心里憋不憋屈，语调平的被说成“没灵魂”，语调drama的被同学吐槽成“激情哥/姐”。

到底让人家怎么样嘛！不要急，这本书帮你一个一个解决，打怪升级，最终变成大boss，走向人生巅峰！

不管你是学生，还是家长，或者是上班族，总有需要开口说英文的时候，或许你是临近出国读本科的Freshman，或许你在各行各业里成为了叱咤风云有头有脸的人物，或许你要陪伴孩子一起出国念书照顾他的饮食起居。一旦要跟老外聊上几句，自己就变成了哑巴或者另外一个人，这样可不行哦！

或者在一些定期与外方的商务洽谈会上，因为发音不好而束手束脚，丢失了你的气场。就怕你手底下干活的说出了一口标准流利的美式英语，瞬间气场盖过你啊，你说急人不急人。

咱们再说说想出国的宝宝们，你们托福雅思这条路走得辛苦。听力听不懂、口语答不上来的痛苦，说完了人家听不懂的尴尬，想必你们也都有所体会。我想说，很多时候听不懂是因为你平时说英文那味儿跟老外截然不同，所以自然你在听地道的美音时，就会懵，经常会出现2~3秒甚至更长的延迟，等你反应过来那句话是什么意思，后面的听力内容也都落下了。

这是本什么风格的书？

美语发音速成。

我们的课程中不会从头到尾给大家讲种种深奥难懂的学术理论。我会挑出美式发音中最精华的部分，快速练就美音，同时释放天性。先了解自己的痛点，再逐个击破，理论与实践必须结合。

我们整节课等同于：对比正确发音和自身发音——一点出错误之处——纠正直到正确——强化正确发音——加入你灵魂的正确发音。

目的是以速成为主，也就是希望大家看完这本书，首先理解是什么阻碍了自己的听力，以及全方位了解美音的显著特色，快速提升发音的技巧，说出一口好听的英文。

注意，我强调一个词：“好听”！

每一期课程都针对：

一个美语的发音规律，知识点讲解，

小板块训练（词/短语）

综合训练（长短句子）

配音训练（从电影、美剧、动画片、读诗中摘取经典片段）

视频课程中播放的是我本人的配音作品，大家可以作为练习的参考，同时也可以去搜索相关的视频观看，做进一步的训练和纠正。

发音准确是一方面，发音又准确又像美音是另一个层次。最后又标准又像美国人，而且还有灵魂，有你自己的说话风格，才是真正我们要达到的境界。

灵魂重要吗？当然，大部分朋友在说英语的时候，语调是平的，跟念稿子一样，怎么可能有个性、有灵魂？说话像机器人或者行尸走肉还是不太好哦。要改变老外对咱们国人发音的刻板印象！

你要知道：

**掌握了理论，才能更好地运用到实际。**

而正确地运用后，才能更加深刻地理解和记忆那些枯燥的理论。

你可能平时在看英文原版电影、电视剧时，会发现老外怎么说话是这样，例如很多单词都说得几乎听不到，那么请你带着你诸多的迷思和疑问，进入我们的课堂。

口音“好听”为什么这么重要？

原因很简单，因为这是门面，也就是相当于人的颜值。大家都能感受到这个世界的恶意指和残酷了，这个看脸的社会，颜值即正义。所以这么多人去整容，花高昂的价格微整，因为大家都知道有一张好看的脸，可以为自己带来一些好处和捷径。当然这个时代越来越多独立的女性，也不乏因为“老娘自己看着开心”去微整的。不管怎样，追求完美的人都会内外兼修。

发音好的人说英语，你就觉得TA好有气质！

一个老外跟你聊天，首先听到的就是你的发音，其次才是你的语法、句式、内容。如果你的发音好，够地道，他们当然会眼前一亮，更愿意跟你聊下去。这就是为什么托福雅思口语考试中，发音好的学生考到23+比一般人容易很多。人们经常无法抗拒一张漂亮的脸蛋，同样也抗拒不了发音纯正的口语，尤其那些对中国人发音有刻板印象的老外，听到你如同 native

speaker 一样的发音，瞬间眼前一亮。多聊 5 块钱？多聊个 100 块钱都不成问题！

那么在开始我们的课程之前，大家先确认已了解以下 8 件事：

1. 我意识到了我有口音，不够地道，我一定要改变，并且我相信这本书能帮助到我（互相信任是前提）。

2. 我一定要逐步掌握这些发音技巧，并且加以练习，急于求成是没用的，至少给自己 3~6 个月时间，如果总是半途而废，宁可不要开始。

3. 我已经开始做发音和语调的训练了，并且慢慢找到了感觉，可能练习过程中我有时会难为情，或者遭到周遭的嘲笑，但成大事者不拘小节，所以我不介意，因为我在突破自己，不像有的人一直原地踏步。

4. 我学会了断句，并且了解到意群是个什么东西了，这和我平时英文的阅读和听力息息相关。如此一来我感觉自己说话有了节奏感，说唱什么的 freestyle 不再是梦啊！

5. 我每天或者每隔 2~3 天就会录音，并且做模仿跟读的训练，不断地对比，并且察觉到自己的变化，我要慢慢养成习惯，达到不跟读就睡不着觉的强迫症状态。

6. 当有机会能够使用口语时，我会鼓足劲使用这些技巧，能想到哪些算哪些，起码我开始尝试了。我觉得自己很棒，而且可爱。

7. 我每天都要用我新学到的技巧，模仿一些文本，比如跟读托福雅思听力音频，或者跟读我喜欢的电影电视剧台词、纪录片、名人名校演讲、我偶像的采访、TED 酷炫演讲，或者 BBC、CNN 的新闻，语速慢一点的会选 VOA。总之，我只选

择我喜欢的文章及内容，这样使我更有动力。

8.我每天要坚持 15~50 分钟的练习，如果忙的时候我会选择在路上坐公交或地铁的时候完成，如果不忙我会坚持练习 50 分钟，但不会再长了，因为我要保持新鲜感，并且我的最佳专注度其实就 50 分钟。

请一点点解放你们受压抑的天性，用最高的效率突破瓶颈！改变发音不是一朝一夕的事，需要你坚持，训练发音的同时，也在激活你的口腔、双唇、舌头和头脑的灵活度和反应力。一开始你会觉得痛苦，千万不要放弃，这是一个语感逐步建立的过程。

我们很难改变别人，但可以改变自己，让我们变得更加优秀，直到成为一种习惯。

让我拉你们一把，上对船，早登彼岸吧，同学们！

最后，特别感谢我的学生插画师于孟飞。

# Contents



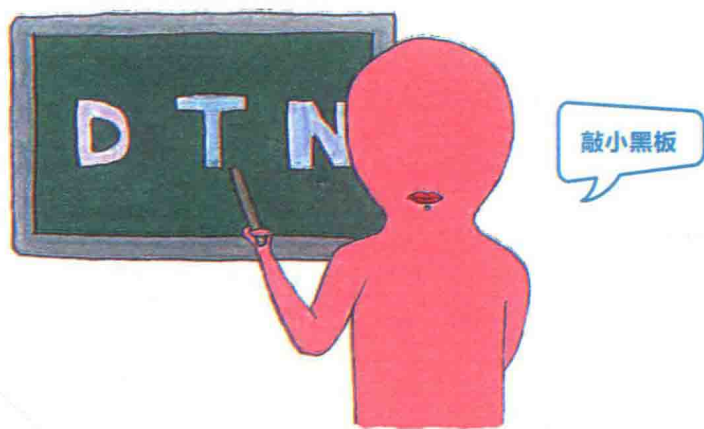
|          |                                  |     |
|----------|----------------------------------|-----|
| 前言       | 干了这碗毒鸡汤 GO GET SOME REFRESHMENT  |     |
| Lesson 1 | 请用正确的姿势学习美音                      | 1   |
|          | 配音练习 电影《超体》中新佳丽对妈妈的深情告白          | 13  |
| Lesson 2 | 没有语调就没有灵魂                        | 15  |
|          | 配音练习 《超能陆战队》小男孩小宏和大白 (Baymax) 告别 | 31  |
| Lesson 3 | 重音可以助攻你重建语感                      | 33  |
|          | 配音练习 老美最爱的 Anime 动画《狮子王2: 辛巴的荣耀》 | 44  |
| Lesson 4 | 弱读就是“禁欲系&性冷淡风”                   | 47  |
|          | 配音练习 为你读诗《如果你忘了我》by 聂鲁达          | 53  |
| Lesson 5 | 不会断句等于自残                         | 57  |
|          | 配音练习 《诺丁山》安娜的餐桌独白                | 60  |
| Lesson 6 | 短元音必须短促果断                        | 63  |
|          | 配音练习 《温暖的尸体》男主独白                 | 67  |
| Lesson 7 | 先搞定这三个小音标                        | 71  |
|          | 配音练习 《丹麦女孩》                      | 80  |
| Lesson 8 | 词的连读你不能不会                        | 83  |
|          | 配音练习 “石头姐 Emma Stone 的采访”        | 98  |
| Lesson 9 | 戳戳你的 [v] 音痛点                     | 101 |
|          | 配音练习 《权力的游戏》守夜人誓词                | 107 |

- Lesson 10 最能代表美语的 [r] 音 109  
配音练习 《破产姐妹》 117
- Lesson 11 被忽略的小可怜 “l [EL]” 音 119  
配音练习 《华尔街之狼》小李子经典疯狂的演讲片段 125
- Lesson 12 攻气十足的 [t] 音 131  
配音练习 Michelle Phan 的复出视频 144
- Lesson 13 紧松元音是什么鬼东西? 149  
配音练习 《另一个波琳家的女孩》又名《鸠占鹊巢》 153
- Lesson 14 鼻音重听起来超 hot! 155  
配音练习 动画片《马男波杰克》节选片段 160
- Lesson 15 Excuse me? 舌根音和爆破音你没听过? 163  
配音练习 《生化危机》女主独白 168
- Lesson 16 不被重视的易混音 171  
配音练习 《神奇女侠》 175
- Lesson 17 嘱咐完这些我再去领盒饭 179

A white speech bubble with a blue outline and a small tail pointing towards the bottom right. Inside the bubble, the text "lesson 1" is written in a bold, blue, sans-serif font. The background of the entire page is a light blue with a subtle, darker blue pattern of stars and dots.

**lesson 1**

**请用正确的姿势学习美音**



很多朋友都觉得自己说英语的时候,既不像美音(American Accent),也不像英音(British Accent),那自己的发音到底偏向于什么风格呢?

其实英音和美音听起来就像两个不同性格的人:美音代表放荡不羁、随性自由,英音代表内敛拘谨、正统严肃。

从技术层面来说,英音和美音有一个很明显的区分,比如对待卷舌音“r”时,美音会非常坚定地发出“water”,此时能感觉到舌头向内卷,略微感到紧绷;相反,英音会弱化和释放卷舌音,顾名思义就是放松舌头,不将其卷起,听起来更像“watch”,弱化了卷舌音。

除此以外,美音在发音部位上也有自己的特色:美音是由口腔靠后的部位以及喉咙发音。比如我们在说“go to”的时候,不会说成“勾吐”一样,那个“to”被弱化了一样。

人说话的语调、音质和断句以及一种悠闲、放松的态度成就了美音独有的特色。这种放松的感觉使得慵懒的美音和干

脆的英音明显不同了。

很多人的英语发音很好，但当别人问到他们发音技巧的时候，他们都说不上来。而模仿能力强的人，不光能读准一个单词，即使一句美剧里的台词，男主/女主说英语的语调也能模仿得出来。

语调也是英语发音中的一个很重要的技巧，而且这个技巧还与人的语言天赋相关。



但是，大家千万不要灰心！

我们身边那些英语发音好的同学，很多是源于童年时期遇到了一个好的英文启蒙老师，但也有很大一部分因素来源于后天的纠正和努力（只要你下定决心要变得更好）。也就是说，美式发音也是可以通过后天的训练达到的，即使没有那么的逼真和惟妙惟肖，但是也可以改掉我们说 Chinglish（中国式英语）的习惯。

造成大家说 Chinglish 的原因：

1. 喜欢在辅音和辅音相邻的音节中加入一个元音，比如：

blue= 补录，sky= 死盖。

2. 喜欢加强以辅音结尾的单词的辅音发音，比如：put=pu

特，but=bu 特，it=i 特，need=nee 的，cake=ca 渴。

综上所述，中国人跟辅音干上了！

下面就来看一下我们最拿不准、容易读错的单词、词组和短语，举几个最典型的例子，同时回忆自己是否曾经错过。

1. go to: 不懂有弱读音这种东西，发音太实在。

2. good: 用中文去读，怎么可能准确呢？

3. passion: 咧嘴音错误，变成了“拍婶”的读音。

4. can/can't: 说出来外国人总是要跟我们 double check (再次确认)，我们自己生闷气，外国人听了也是一头雾水。

5. beer/bill: 卷舌音和 l[el] 音就是死活分不清楚，我们明明是要结账买单，结果服务员又给你上了一瓶啤酒，发音混淆害自己花冤枉钱。

6. definitely / absolutely: 这种副词，读出来就是那么的仓促，一点都不酷！英文单词其实不用逐字去念。

7. again / complain: 完全暴露了我们不懂鼻音，“鹅干，额……干 / 康普烂”。

8. friend / expensive / ending: 读错这些音，是误会了 [en] 这个音节好多年。

9. stupid / expand / spend / experience: 不知道爆破音的规则。

好的发音，对于每一个学习英语的人来说都至关重要。

毕竟所有的语言学到最后，就是输出和运用，也是最终检验我们学习成果的时候。

能否跟外国人对答如流，并且让他听到我们的发音之后拍手称赞，对于每一位学口语的人来说都是很重要的。就像大家都希望自己颜值高、身材好、发型时尚、穿着有品位一样。这是第一印象！有谁会想跟老外聊天的时候，只能掏出手机给他发短信呢？

所以，发音是我们的门面，里子够不够硬，靠的是我们的词汇量和流畅自如、精准到位的文笔。但是张嘴说英语的那一刹那，决定了外国人是否愿意跟我们进一步聊下去，而且也决定了我们的气场。

我们在说英文的时候，完全可以像说中文一样展现出本真的自己。我们的情绪——欣喜、激动、悲伤、失望，我们想传递出来的信息——讨论、展示自我、撒娇、争辩或者吵架，都应该让对方从我们所说的英文中完全感受出来，而不是成为一个说英文的、没有情感情绪的机器人。