

# STEP BY STEP

# 50天英语一本通

成就你的英语梦想!

金利◎主编



扫码关注后回复56746  
获取高清外教录音

对于英语，你有过以下梦想吗？

重拾英语梦

上班族充电梦

脱口而出梦

零起点入门梦

出国充电梦

系统自学梦

如果你有过以上梦想中的任何一个，  
那么，这本书正适合你！



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# STEP BY STEP

# 50天英语一本通

成就你的英语梦想!

主编 金利

编者 杨云云 高楠楠 蒋志华 谭若辰 沈辉 范芙蓉 肖严艳  
贾玉双 黄江露 何静 张继龙 梅晓艳 李岩岩 李素素  
李逸民 马晓芳 陈娜 白敏 关秀峰 杨金宝 肖琦  
张新良 韩丹

本书分 50 天将英语学习从零基础到日常口语表达一线贯穿，从易到难分为 5 部分：Part 1 音标；Part 2 语法；Part 3 单词；Part 4 句型；Part 5 对话。本书每个部分都选择了最核心的内容，可以让读者用几天时间迅速掌握，从而快节奏进入下一个章节的学习。只要按照书中安排，循序渐进地学习 50 天，不到两个月的时间，读者便可以用简单英语进行对话。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

Step by Step 50 天英语一本通 / 金利主编. —北京：  
机械工业出版社，2017. 5

ISBN 978 - 7 - 111 - 56746 - 2

I. ①s… II. ①金… III. ①英语-自学参考资料  
IV. ①H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 097225 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：王庆龙 责任编辑：王庆龙

责任印制：张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 10 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 13. 125 印张 · 456 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 56746 - 2

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

# 前 言

看到身边人和老外自如交流，有没有自惭形秽？看到别人因为英语好而到外企工作，有没有“羡慕嫉妒恨”？是不是无数次下定决心想要学好英语，却又无数次坚持不下去而最终放弃？不敢开口说、发音不准确、语法总出错、单词背太少、句型记不住、对话接不上、坚持不下来……这些统统都不是借口。

那么，怎样才能学好英语呢？要想学好英语，最根本的就是要有适合自己的学习素材。本书为那些英语基础薄弱的读者解决这一问题，从零基础，即字母和音标开始，进而进行语法、单词、句子到对话的系统讲解，帮助读者循序渐进地学习英语。同时，为帮助读者减轻学习的压力，全书内容共分成 50 天的课程，这样能够化整为零，同时帮助读者重拾英语学习的信心。学完此书，你就会从一个只知道 ABC 的英语门外汉，摇身变成说一口流利英语的英语达人。

本书特色如下：

## 【学习方法系统化】

本书从最基础的内容，即 26 个字母和 48 个国际音标开始讲解，随后系统讲解语法知识。在此基础上，我们分类讲解生活中的常用单词、日常生活和工作中常用的句子。最后，按场景分类来讲解常用对话。总之，本书的内容编排循序渐进，方法系统，符合读者的认知和学习规律。

## 【内容实用、条理清晰】

本书内容实用，全部内容来自于英语学习者必备的语言知识。同时，在本书的单词、句子与对话部分，按生活场景进行分类，这样更加贴近生活，条理清晰，让读者一目了然，便于理解、学习和记忆。

## 【科学合理的学习时间规划】

踏入社会后，大家普遍感觉工作压力大，学习时间比较少，坚持学习成

了难题。为帮助大家解决这一问题，化解学习的压力，我们将本书的全部内容合理规划，划分成 50 天的课程来学习。以“天”为单位，帮助读者合理规划学习进度，在 50 天后轻轻松松地说出一口地道的英语。

学习英语确实是一场艰辛的旅途，但我们相信只要方法科学，循序渐进地学习，你就一定可以成为英语达人。

最后，真诚地希望本书可以助你一臂之力！

编者



# 目 录

前言

## Part 1 零基础音标快速突破 / 1

- Day 1 ● 26 个字母 & 48 个国际音标 / 3
- 一、26 个字母 / 3
  - 二、48 个国际音标 / 4
- Day 2 ● 发音规则——前元音、中元音和后元音 / 6
- 一、前元音 / 6
  - 二、中元音 / 10
  - 三、后元音 / 13
- Day 3 ● 发音规则——双元音和半元音 / 20
- 一、双元音 / 20
  - 二、半元音 / 28
- Day 4 ● 发音规则——爆破音、舌侧音、鼻腔音 / 31
- 一、爆破音 / 31
  - 二、舌侧音 / 37
  - 三、鼻腔音 / 38
- Day 5 ● 发音规则——摩擦音和破擦音 / 42
- 一、摩擦音 / 42
  - 二、破擦音 / 52
- Day 6 ● 口齿清晰读单词——单词重音、失音和浊化 / 59
- 一、单词重音 / 59
  - 二、失音 / 60
  - 三、浊化 / 60
- Day 7 ● 抑扬顿挫读句子——语调、重读、弱读和连读 / 61
- 一、语调 / 61
  - 二、重读和弱读 / 65
  - 三、连读 / 66



- Day 8 ● 玩转单词·名词 / 71
- 一、名词的概述 / 71
  - 二、名词的单复数 / 72
  - 三、名词的所有格 / 74
- Day 9 ● 玩转单词·动词 / 75
- 一、动词的种类 / 75
  - 二、动词不定式 / 76
- Day 10 ● 玩转单词·动词的时态、语态 / 78
- 一、动词的时态 / 78
  - 二、动词的语态 / 80
- Day 11 ● 玩转单词·动词的语气 / 82
- 一、陈述语气 / 82
  - 二、祈使语气 / 82
  - 三、虚拟语气 / 82
- Day 12 ● 玩转单词·形容词 / 86
- Day 13 ● 玩转单词·副词 / 87
- Day 14 ● 玩转单词·代词 / 88
- 一、人称代词 / 88
  - 二、物主代词 / 88
  - 三、反身代词 / 89
  - 四、指示代词 / 89
  - 五、疑问代词 / 89
  - 六、不定代词 / 90
- Day 15 ● 玩转单词·介词 / 92
- 一、表示时间的介词 / 92
  - 二、表示事物之间位置的介词 / 93
- Day 16 ● 玩转单词·连词 & 冠词 / 94
- 一、连词 / 94
  - 二、冠词 / 95
- Day 17 ● 玩转单词·数词 / 97
- 一、基数词 / 97
  - 二、序数词 / 99
  - 三、百分数表达法 / 99

- Day 18 ● 玩转单词·感叹词 & 疑问词 / 100
- 一、感叹词 / 100
  - 二、疑问词 / 102
- Day 19 ● 玩转句子·句子结构大揭秘 / 104
- 一、主语 / 104
  - 二、谓语 / 104
  - 三、宾语 / 104
  - 四、定语 / 105
  - 五、状语 / 105
  - 六、补语 / 106
- Day 20 ● 玩转句子·句子四大类 / 107
- 一、陈述句 / 107
  - 二、疑问句 / 108
  - 三、祈使句 / 109
  - 四、感叹句 / 110
- Day 21 ● 玩转句子·名词性从句 / 111
- 一、主语从句 / 111
  - 二、宾语从句 / 112
  - 三、表语从句 / 113
  - 四、同位语从句 / 113
- Day 22 ● 玩转句子·定语从句 & 状语从句 / 115
- 一、定语从句 / 115
  - 二、状语从句 / 117
- Day 23 ● 玩转句子·主谓一致 / 119
- 一、语法一致原则 / 119
  - 二、意义一致原则 / 119
  - 三、就近原则 / 119
- Day 24 ● 玩转句子·倒装句 / 121
- Day 25 ● 玩转句子·特殊句型要注意 / 123
- 一、强调句 / 123
  - 二、there be 句型 / 124
- Day 26 ● 玩转句子·插入语 & 直接引语、间接引语 / 125
- 一、插入语 / 125
  - 二、直接引语和间接引语 / 125



- Day 27 ● 言行举止 / 131
- 一、言语活动 / 131
  - 二、人物动作 / 134
  - 三、外表神态 / 136
- Day 28 ● 居家生活 / 140
- 一、住宅及装修 / 140
  - 二、基本生活用品 / 143
  - 三、医疗疾病 / 146
- Day 29 ● 饮食文化 / 149
- 一、食物饮品 / 149
  - 二、烹饪食材 / 152
  - 三、饮食搭配 / 154
- Day 30 ● 旅游出行 / 158
- 一、交通工具 / 158
  - 二、旅游景观 / 161
  - 三、酒店住宿 / 164
- Day 31 ● 休闲娱乐 / 167
- 一、亲友拜访 / 167
  - 二、业余活动 / 170
  - 三、影视欣赏 / 173
- Day 32 ● 情感世界 / 176
- 一、乐观态度 / 176
  - 二、悲观态度 / 179
  - 三、恋爱与婚姻 / 182
- Day 33 ● 工作环境 / 186
- 一、各行各业 / 186
  - 二、求职面试 / 188
  - 三、办公设施 / 190
  - 四、公司机制 / 192

Day 34 人际交往 83 句 / 197

- 一、问候聊天 / 197
- 二、电话交流 / 199
- 三、安慰帮助 / 200
- 四、邀请与回复 / 202
- 五、结识新朋友 / 205

Day 35 情感态度 101 句 / 209

- 一、致谢与感激 / 209
- 二、道歉与后悔 / 210
- 三、兴奋与快乐 / 212
- 四、担心与失望 / 213
- 五、满意与肯定 / 214
- 六、反对与否定 / 215
- 七、厌烦与不满 / 216
- 八、抱怨与责备 / 217
- 九、相信与怀疑 / 219
- 十、意见与建议 / 220

Day 36 日常生活 173 句 / 222

- 一、在银行 / 222
- 二、在邮局 / 223
- 三、在美容美发店 / 224
- 四、在健身房 / 226
- 五、租房买房装修及搬家 / 227
- 六、休闲娱乐 / 229
- 七、生活习惯 / 232
- 八、梳妆打扮 / 234
- 九、家务劳动 / 236
- 十、家人邻里之间 / 237

Day 37 逛街购物 97 句 / 240

- 一、超市购物 / 240
- 二、在服装店 / 241
- 三、在家具城 / 244
- 四、购买电器 / 245

- 五、结账付款 / 247
- 六、售后服务 / 249
- Day 38 ● 健康饮食 80 句 / 252
  - 一、烹饪美食 / 252
  - 二、饮食习惯 / 254
  - 三、营养搭配 / 255
  - 四、在外用餐 / 257
- Day 39 ● 旅游交通 63 句 / 262
  - 一、出游方式 / 262
  - 二、观光旅行 / 265
  - 三、酒店住宿 / 267
- Day 40 ● 职场 186 句 / 270
  - 一、面试前 / 270
  - 二、面试时 / 271
  - 三、面试后 / 274
  - 四、初来乍到 / 276
  - 五、同事关系 / 277
  - 六、日常工作 / 279
  - 七、会议开展 / 282
  - 八、职业发展 / 284

## Part 5 295 个情景对话练就英语达人 / 287

- Day 41 ● 寒暄交谈 / 289
- Day 42 ● 社交活动 / 298
- Day 43 ● 电话交流 / 309
- Day 44 ● 观点态度 / 323
- Day 45 ● 情感世界 / 334
- Day 46 ● 餐馆就餐 / 349
- Day 47 ● 消费购物 / 358
- Day 48 ● 旅游外出 / 368
- Day 49 ● 求职面试 / 381
- Day 50 ● 职场生活 / 396



# Part 1

## 零基础音标快速突破

# 1

- Day 1 26 个字母 & 48 个国际音标
- Day 2 发音规则——前元音、中元音和后元音
- Day 3 发音规则——双元音和半元音
- Day 4 发音规则——爆破音、舌侧音、鼻腔音
- Day 5 发音规则——摩擦音和破擦音
- Day 6 抑扬顿挫读句子——语调、重读、弱读和连读

什么是音标？英语中的 26 个字母相当于中文的横撇竖捺；英语中的音标则相当于中文的汉语拼音。语音的最小单位叫音素，把音素用符号记录下来，就是音标。英语有 48 个音素，对应的音标也是 48 个。所有英文单词都是由这 48 个音素构成的。

为什么要学音标？由于英语与汉语的发音规律不同，所以在学习英语时掌握英语音标是学好英语的第一步。准确掌握英语音标首先可以让我们做到发音正确、表达清晰，为以后口语学习打下好的基础；另外我们还能通过英语音标快速记单词，掌握了音标我们就掌握了发音规律和拼读规律，这可以极大地减少我们记单词的任务感；更重要的是，学习英语音标可较早地培养我们的语感，而学习英语的最高境界就是语感的形成。

怎样学好音标？音标学习主要包括每个音标的发音、读音的轻重、口腔张合的程度，老师教的时候也需要通过手势、肢体动作等来完成。如果没有老师教的话，也可以通过视频教学软件学习。记住，学音标要看、要听，更要说。

# Day 1

## 26 个字母 & 48 个国际音标

今天，我们首先来了解一下英语单词的基本构成元素——英语字母表，按照 26 个字母，可以组成无数英语单词。

### 一、26 个字母



大写字母	小写字母	发音	大写字母	小写字母	发音
A	a	[ei]	N	n	[en]
B	b	[bi:]	O	o	[əu]
C	c	[si:]	P	p	[pi:]
D	d	[di:]	Q	q	[kju:]
E	e	[i:]	R	r	[ɑ:]
F	f	[ef]	S	s	[es]
G	g	[dʒi:]	T	t	[ti:]
H	h	[eitʃ]	U	u	[ju:]
I	i	[ai]	V	v	[vi:]
J	j	[dʒei]	W	w	[dʌblju:]
K	k	[kei]	X	x	[eks]
L	l	[el]	Y	y	[wai]
M	m	[em]	Z	z	[zi:]

请跟随录音逐个模仿，直到可以把每个字母都脱口而出。

## 二、48个国际音标

国际音标 (International Phonetic Alphabet, 简称 IPA)

由于英语单词的字母不能完全有规律地体现出它的读音, 因此需要一套注音系统来标示单词读音。国际音标由国际语音协会制定, 它标出了英语语音用到的48个音素, 并且每个符号只对应一个音素, 应用国际音标可以拼读出任何一个英文单词。

国际音标中一共有48个音标, 分为元音和辅音, 其中元音20个, 辅音28个。

### 1. 元音音标

[i:] [ɜ:] [ɑ:] [ɔ:] [u:] [i] [e] [æ] [ə] [ʌ]  
[ɑ] [u] [ei] [ai] [ɔi] [əu] [au] [iə] [ɛə] [uə]

### 2. 辅音音标

[p] [t] [k] [f] [θ] [s] [ʒ] [h] [tʃ] [ts] [tr] [b] [d] [g]  
[v] [ð] [z] [ʃ] [r] [dʒ] [dz] [dr] [j] [w] [m] [n] [ŋ] [l]

### 3. 认识元音

发音时声带振动, 呼出的气流通过口腔时不受阻碍, 这样形成的语音称作元音。元音是构成音节的主要组成部分。根据元音中音素的构成数量, 元音可分为单元音和双元音。根据发音时舌尖的位置又可以把单元音分为前元音、中元音和后元音。

前元音: [i:] [i] [e] [æ]

中元音: [ɜ:] [ə]

后元音: [ɑ:] [ʌ] [ɔ:] [ɔ] [u:] [u]

双元音: [ai] [ei] [ɔi] [au] [əu] [iə] [ɛə] [uə]

### 4. 认识辅音

不论声带振动与否, 发声时呼出的气流通过口腔或鼻腔时受到一定阻碍, 这样形成的语音称为辅音。

(1) 根据气流的发音部位和发出方式的不同, 辅音可分为

爆破音: [p] [b] [t] [d] [k] [g]  
 摩擦音: [f] [v] [θ] [ð] [s] [z] [ʃ] [ʒ] [r] [h]  
 破擦音: [tʃ] [dʒ] [tr] [dr] [ts] [dz]  
 舌侧音: [l]  
 鼻腔音: [m] [n] [ŋ]  
 半元音: [w] [j]

(2) 根据发音时声带是否振动, 辅音可分为浊辅音和清辅音两种。发浊辅音时, 声带振动, 有声音; 发清辅音时, 声带不振动, 无声音。

清辅音: [p] [t] [k] [f] [s] [θ] [ʃ] [h] [tr] [ts]  
 [tʃ] [tr] [ts]  
 浊辅音: [b] [d] [g] [v] [ð] [z] [ʒ] [r] [dʒ] [dr]  
 [dz] [l] [m] [n] [ŋ] [w] [j]

(3) 元音与辅音的区别: 气流是否受到阻碍, 无阻碍为元音, 受阻碍则为辅音。



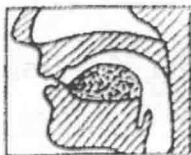
## Day 2

# 发音规则——前元音、 中元音和后元音

### 一、前元音

所谓前元音是指发音时要使用舌前部，也就是说舌前部要向硬腭抬起，舌尖要抵住下齿，口型扁平，不要收圆。四个前元音中发 [i:] 的时候舌前部抬得最高，牙床近乎全合。前元音有四个 [i:]、[i]、[e] 和 [æ]。

[i:]



  
d2-1-1

#### 1 发音规则

知道为什么老外在照相的时候总说“cheese”吗，它和中国人说“茄子”是一个道理，因为可以引发笑容。发 [i:] 音的时候，上下嘴唇需微开，并且上下齿分开，舌尖要稍微抵住下齿，嘴角尽力向两侧拉伸，然后振动声带，产生此音。

#### 2 发音误区

这个音很容易和汉语中“一”的发音搞混，注意：“一”的发音是没有嘴角上翘和两边明显的拉伸，而 [i:] 是典型的微笑，和嘴角拉到耳朵跟。

#### 3 发音诀窍

发音的时候要尽量拉出一条射线，声音逐渐消失，就像古人醉酒后吟诗的感觉；或者你看到一个人一只手举起了一辆车，于是像周星驰一样感叹道：“厉~~~~~害呀！”