

零基础 也不怕!

English
Pronunciation

英语发音速成

我是伦敦腔儿

标准英音版

实用英语工作室 / 主编



扫码即听即下载，全书100%标准英音MP3全收录，随时跟读模仿，让你轻松练就纯正伦敦腔儿！

既然可以一次上手， 何必要学十年八年？

词尾的l怎么发音？v和w区别在哪儿？
48个国际音标+10大语音语调基础技能+
77组元音辅音发音规则+BBC新闻、首相演讲
学会这些，标准英语发音张口就来！

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS



英语发音速成 我是伦敦腔儿

标准英音版

主编：实用英语工作室

编写：胡秀梅 韩笑 王海涛 郭梅
王悦 徐静 陈丽辉 王娣

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS
北京 BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

英语发音速成. 我是伦敦腔儿: 标准英音版 / 实用英语工作室主编; 胡秀梅等编写. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5135-6615-5

I. ①英… II. ①实… ②胡… III. ①英语—发音—自学参考资料 IV. ①H311

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214806 号

出 版 人 蔡剑峰
项目策划 外研捷径英语工作室 王毓芳
责任编辑 王霖霖
执行编辑 朱晓霜
营销编辑 吴凤珍
版式设计 张 煜
美术统筹 吴静宜
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 大厂回族自治县益利印刷有限公司
开 本 730×980 1/16
印 张 11
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-6615-5
定 价 29.90 元

购书咨询: (010) 88819926 电子邮箱: club@fltrp.com

外研书店: <https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: banquan@fltrp.com

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号: 266150001

目 录

CONTENTS



► 第 1 章 国际音标

入门必修课	002
最好学的 10 个辅音	006
爆破音 1 /p/、2 /b/、3 /t/、4 /d/、5 /k/、6 /g/	
摩擦音 7 /s/、8 /z/	
鼻 音 9 /m/、10 /n/	
深入学习 12 个单元音	021
前元音 11 /i:/、12 /ɪ/、13 /e/、14 /æ/	
中元音 15 /ɜ:/、16 /ə/、17 /ʌ/	
后元音 18 /ɑ:/、19 /ɔ:/、20 /ɒ/、21 /u:/、22 /ʊ/	
集中攻克 12 个难学的辅音	039
摩擦音 23 /f/、24 /v/、25 /θ/、26 /ð/、27 /ʃ/、28 /ʒ/、29 /r/、30 /h/	
鼻 音 31 /ŋ/	
舌边音 32 /l/	
半元音 33 /j/、34 /w/	
补充学习 6 个辅音连缀	057
爆破音 35 /tʃ/、36 /dʒ/、37 /tr/、38 /dr/、39 /ts/、40 /dz/	
完美演练 8 个双元音	066
双元音 41 /eɪ/、42 /aɪ/、43 /ɔɪ/、44 /ɪə/、45 /əʊ/、46 /aʊ/、47 /eə/、	
48 /ʊə/	

► 第 2 章 语音语调

语音语调基础技能	079
单词的省音、连读、不完全爆破	
音的同化、弱读	
句子的停顿、意群	
句子的重音、降调、升调	

► 第3章 发音规则

入门必修课	098
元音字母在重读开音节中的发音规则	100
1 a 在重读开音节中发 /eɪ/	
2 e 在重读开音节中发 /i:/	
3 i(y) 在重读开音节中发 /aɪ/	
4 o 在重读开音节中发 /əʊ/	
5 u 在重读开音节中发 /ju:/	
元音字母在重读闭音节中的发音规则	104
6 a 在重读闭音节中发 /æ/	
7 e 在重读闭音节中发 /e/	
8 i(y) 在重读闭音节中发 /ɪ/	
9 o 在重读闭音节中发 /ɒ/	
10 u 在重读闭音节中发 /ʌ/ 或 /ʊ/	
元音字母在非重读闭音节中的发音规则	109
11 a 在非重读闭音节中发 /ə/	
12 e 在非重读闭音节中一般发 /ɪ/ 或 /ə/	
13 i(y) 在非重读闭音节中一般发 /ɪ/ 或 /ə/	
14 o 在非重读闭音节中发 /ə/	
15 u 在非重读闭音节中发 /ə/	
单个辅音字母在单词中的常见发音规则	112
16 b 和 bb 通常情况下都发 /b/	
17 c 通常情况下都发 /k/	
18 d 和 dd 通常情况下都发 /d/	
19 f 和 ff 通常情况下都发 /f/	
20 g 和 gg 通常情况下都发 /g/	
21 h 通常情况下都发 /h/	
22 j 通常情况下都发 /dʒ/	
23 k 通常情况下都发 /k/	
24 l 和 ll 通常情况下都发 /l/	
25 m 和 mm 通常情况下都发 /m/	
26 n 和 nn 通常情况下都发 /n/	
27 p 和 pp 通常情况下都发 /p/	

28 r/rr 在单词中一般发 /r/	
29 s 在单词中一般发 /s/ 或 /z/	
30 t 和 tt 在单词中一般发 /t/	
31 v 在单词中一般发 /v/	
32 w 在单词中一般发 /w/	
33 x 在单词中一般发 /ks/	
34 y 在词首或音节开头时一般发 /j/	
35 z 和 zz 在单词中一般发 /z/	
单个辅音字母及个别组合在单词中的特殊发音规则	124
36 b/d/g/k/h/l/p/w 在个别单词中不发音	
37 c 在 ce, ci(y) 中的 c 一般发 /s/	
38 mb/mn 一般发 /m/	
39 n 在辅音 /k/ 和 /g/ 之前一般发 /ŋ/	
40 qu 在重读音节和单音节中一般发 /kw/	
41 qu 在非重读音节中一般发 /k/	
42 s 在元音与浊辅音前后经常发 /z/	
43 前缀 ex/exh 后加元音时, 读作 /ɪgz/	
常见辅音字母组合的发音规则	127
44 ch 通常情况下都发 /tʃ/ 或 /k/	
45 ck 通常情况下都发 /k/	
46 dg/dge/dj 通常情况下都发 /dʒ/	
47 dr 通常情况下都发 /dr/	
48 ds 通常情况下都发 /dz/	
49 gh 通常情况下发 /g/ 或 /f/	
50 sh 通常发 /ʃ/	
51 th 通常情况下发 /θ/ 或 /ð/	
52 ng 在单词词尾通常发 /ŋ/	
53 ph 在单词中一般发 /f/	
54 tr 在单词中一般发 /tr/	
55 ts 在单词中一般发 /ts/	
56 wh 通常情况下发 /w/ 或 /h/	
-r/-re 音节的发音规则	135
57 ar 在重读音节中通常发 /ɑ:/	

58 or 在重读音节中通常发 /ɔ:/	
59 er 在重读音节中通常发 /ɜ:/	
60 ir 在重读音节中通常发 /ɜ:/	
61 ur 在重读音节中通常发 /ɜ:/	
62 are 通常发 /eə/	
63 air 通常发 /eə/	
64 ere 在大多数情况下发 /ɪə/	
65 ire 通常情况下发 /aɪə/	
66 ore 通常情况下发 /ɔ:/	
67 ure 在重读音节里通常发 /juə/	
元音字母组合的发音规则	143
68 ai/ay 在重读音节里通常发 /eɪ/	
69 ea/ee 在重读音节里通常发 /i:/	
70 eigh/eig 中的 ei 发 /eɪ/	
71 ey 在重读音节词尾时, 通常发 / eɪ/	
72 ie 在重读音节中通常发 /i:/	
73 oa 通常发 /əʊ/	
74 oo 在重读音节中通常发 /u:/	
75 ou 通常发 /au/	
76 oi/oy 通常发 /ɔɪ/	
77 ui 前有辅音字母 l/r/j 时, 通常发 /u:/	

► 第 4 章 原声模仿

模仿原汁原味的伦敦音	150
1 模仿 BBC 新闻主播	
2 模仿英国首相卡梅伦演讲	

第 1 章

国际音标

学习重点

入门必修课

最好学的 10 个辅音

爆破音 1 /p/、2 /b/、3 /t/、4 /d/、5 /k/、6 /g/

摩擦音 7 /s/、8 /z/

鼻音 9 /m/、10 /n/

深入学习 12 个单元音

前元音 11 /i:/、12 /ɪ/、13 /e/、14 /æ/

中元音 15 /ɜ:/、16 /ə/、17 /ʌ/

后元音 18 /ɑ:/、19 /ɔ:/、20 /ɒ/、21 /u:/、22 /ʊ/

集中攻克 12 个难学的辅音

摩擦音 23 /f/、24 /v/、25 /θ/、26 /ð/、27 /ʃ/、28 /ʒ/、29 /r/、30 /h/

鼻音 31 /ŋ/

舌边音 32 /l/

半元音 33 /j/、34 /w/

补充学习 6 个辅音连缀

破擦音 35 /tʃ/、36 /dʒ/、37 /tr/、38 /dr/、39 /ts/、40 /dz/

完美演练 8 个双元音

双元音 41 /eɪ/、42 /aɪ/、43 /ɔɪ/、44 /ɪə/、45 /əʊ/、46 /aʊ/、47 /eə/、48 /ʊə/

入门必修课

1. 元音、辅音介绍

英语国际音标共 48 个音素，分为元音音素和辅音音素两大类。其中元音音素 20 个，辅音音素 28 个。

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。元音发音响亮，口腔中气流不受阻碍，是构成音节的主要音。英语中有 20 个元音。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，这样的语音称为辅音。辅音发音不响亮，口腔中气流受到阻碍，不是构成音节的主要音。英语中有 28 个辅音。英语中的辅音按发音时声带是否振动可以分为 11 个清辅音和 17 个浊辅音。清辅音发音时声带不振动，浊辅音发音时声带振动。元音和辅音的区别可以用下表来表示。

	元音	辅音
气流有无阻碍	无	有
发音器官紧张情况	均衡紧张	阻碍部位紧张
气流的强弱	弱	强
响度大小	大	小

为了便于大家更清楚地记忆，下面我们分类列出了英语中的 48 个音标。

类别	定义及发音特点	国际音标
爆破音	发音器官在口腔中形成阻碍，然后气流冲破阻碍而发出的音。在某些情况下，发爆破音时气流不必冲破阻碍，而只是发音器官在口腔中形成阻碍，并稍作停顿即可。	/p/、/b/、/t/、/d/、/k/、/g/
摩擦音	由发音器官造成的缝隙使气流产生摩擦而发出的声音。	/s/、/z/、/f/、/v/、/θ/、/ð/ /ʃ/、/ʒ/、/r/、/h/
破擦音	由一个爆破音和一个摩擦音组成。发音时舌尖抵住上齿龈成发 /t/、/d/ 的姿势，形成气流的完全阻碍。随后让气流冲破这种阻碍轻微爆破后立即发出第二个摩擦音，即先爆破后摩擦，两音密合，发成一个音。	/tʃ/、/dʒ/、/tr/、/dr/ /ts/、/dz/
鼻音	鼻腔在发声时起共鸣作用。发音时，口腔气流通路阻塞，软腭下垂，鼻腔通气发出的声音。	/m/、/n/、/ŋ/

类别	定义及发音特点	国际音标
半元音	指擦音中气流较弱，摩擦较小，介于元音跟辅音之间的音，通常是个滑音。	/j/、/w/
舌边音	用舌头沿其纵向中线某处造成闭塞，但在一边或两边留出缝隙而发出的音。	/l/
前元音	元音发音时可按舌面隆起的位置分为前元音、后元音和中元音三类。发前元音时，舌的最高点在口腔的前部；发后元音时，舌的最高点在口腔的后部；发中元音时，舌的最高点在口腔的中部。	/i:/、/ɪ/、/e/、/æ/
中元音		/ɜ:/、/ə/、/ʌ/
后元音		/ɔ:/、/ɒ/、/ɑ:/、/u:/、/ʊ/
双元音	指联合的两个元音，它们作为一个整体出现，之间有平滑的过渡。双元音中的发音牵涉到两种不同的舌位，并且从其中一种舌位滑动到另一舌位。	/eɪ/、/aɪ/、/ɔɪ/、/ɪə/、 /əʊ/、/aʊ/、/eə/、/uə/

2. 学会英语的发音方法

学好英语发音，要做到的第一件事是“发准”和“听清”英语语音，这就要知道英语的“口腔后部发声方法”。口腔后部发声方法是英语发音的入场券，不知道这个发声方法，就没法发好英语音。

地球上的每一种语言都有自己的发音特征，比如中国人讲汉语的时候，用的是口腔的“前部发声”方法，说话时嘴巴的前半部分动作较大，发出的声音偏高、短促，大用力、大爆破，是一种粗犷式发音。而英美和欧洲人说话时，用的是口腔的“后部发声”方法，说话时嘴巴的前半部分动作较轻较小，而后半部分动作较大，发出的声音低沉、绵长、爆破轻，是一种细腻式发音。

口腔前部发声和后部发声是不能混用的，用口腔后部是发不准口腔前部音的。反过来，用口腔前部也发不准口腔后部音。若用错发声方法，不仅会造成发音不准确，显得难听，还会产生发音障碍和听力障碍，给英语学习造成很大困难。

学习一种外语的发音，主要目标就是克服母语的发音习惯，学会外语的发音特征。汉语和英语是发音特征截然相反的两种语言，中国人要想学会英语发音，就需要系统地学习英语发音知识，克服汉语发音的习惯，学会发低沉、绵长、爆破轻的英语音。

英语之所以要用口腔后部来发音，是因为英语句子中的音节数量远远大于汉语，并且有音多、音相近、辅音相连的特点，这造成英语发音难度大于汉语，须

采用“小动作发音”和“压抑爆破音”来解决发音难题。口腔后部发声法就实现了这两个目的。例如下面的句子：

Before I eat dinner, I read newspaper for a while. (18 个音节)

吃饭前我看会报纸。(8 个音节)

那么我们应该怎样学习英语的口腔后部发声呢？

首先，要学会“超慢速”的英语发音。谁的发音能最慢，谁的发音就能最好，就好像骑自行车一样，谁骑得最慢，谁的技术就最高。语言的发音具有“慢学快用”的特点，超慢速发音把发音的细节全部暴露出来，进而一一学会。快速发音把一切发音细节全糊弄过去了，表面上看是流利，其实是假流利。很多人的流利英语发音外国人根本听不懂，一放慢就千疮百孔。请记住：一快遮百丑，一慢解千愁。其次，在“超慢速”发音的前提下，学会后部发声的 7 字要领。这 7 字要领也是后部发声的 7 个方面。英语发音在这 7 个方面与汉语发音截然相反，它们是：声、型、气、力、音、节、调。

1 声：声音偏低、绵长。

2 型：口腔前部的嘴唇收拢，要想用口腔后部发声，就得收住口腔前部，收住嘴唇和牙齿的过大开合运动。

3 气：轻柔用气，压抑住爆破音，学会轻发辅音。汉语发音用力重、用气冲，英语发音用力轻、用气柔，并有“美声吐字”特征。说英语时要改“吹气”发音为“吸气”发音。

4 力：轻柔用力，压抑住爆破音，学会轻发费力费气的辅音，控发头辅音，轻发尾辅音，减弱用力过猛的舌尖强挤压音，拉长并将元音的发音发饱满，压抑爆破音，美声吐字发音。

5 音：学会发偏低、绵长、以元音为主的舌根音。英语是一种舌根音语言，很多音是靠舌根用力发出的，说英语时就好像是在用舌根跟别人讲话，不会舌根

运动，就发不准英语音。请大家利用下一节的语音大表学会发英语的舌根音。

6 节：即节奏，或叫弹性发音，指一组一组地发音，每组音里有一个重音，其他音都是轻音，这样就减小了发音的工作量。

7 调：婉转起伏，自然优美，不拐弯的英语是难听的。

知道正确的发音方法，这只是学好英语的第一步。更重要的是要多听，多练，模仿标准的发音，这是练就一口地道英语的重要一步。本书提供了大量的例句供学习者模仿、拼读、练习。

向着标准的伦敦腔努力，现在就开始吧！

最好学的 10 个辅音

1 爆破音 /p/

Track 001

发音要领:

音标 /p/ 的发音口型和汉语拼音【p】相似——双唇紧闭，把气流挡在口腔内，在形成一定气压之后猛张双唇，气流爆发而出。

两者的区别在于发 /p/ 时，只有气流喷出，声带不振动；而发【p】时，后面带有【o】的尾音，声带要振动。

大声模仿朗读练习

模仿录音朗读音标:

/p/	/p/	/p/	/p/
-----	-----	-----	-----

模仿录音朗读单词:

apple	hope	map	play
/æ-pl/→/æpl/	/həu-p/→/həup/	/mæ-p/→/mæp/	/p-lei/→/plei/
名词 苹果	名词 希望	名词 地图；图	名词 戏剧，表演
step	stop	post	open
/s-tep/→/step/	/s-tɒp/→/stɒp/	/pəu-st/→/pəust/	/'əu-pən/→/'əupən/
名词 脚步	名词 停止	名词 邮件	动词 打开

模仿录音朗读句子:

● Did **Peter** pass the exam?

彼得通过考试了吗？

● **Peter** is playing the piano.

彼得正在弹钢琴。

● Put the **paper** on the desk.

把纸放在桌子上。

2 爆破音 /b/

Track 002

发音要领:

音标 /b/ 的发音口型和汉语拼音【b】相似——双唇紧闭，把气流挡在口腔内，在形成一定气压之后猛张双唇，气流爆发而出。

不同的是发 /b/ 时，气流喷出，声带轻微振动，时间较短。

大声模仿朗读练习

模仿录音朗读音标:

/b/	/b/	/b/	/b/
-----	-----	-----	-----

模仿录音朗读单词:

big	black	busy	buy
/bɪ-g/→/bɪg/ 形容词 大的	/b-læk/→/blæk/ 形容词 黑色的	/'bɪ-zɪ/→/'bɪzɪ/ 形容词 忙的，繁忙的	/baɪ/→/baɪ/ 动词 买
back	best	bad	about
/bæ-k/→/bæk/ 副词 在后面	/be-st/→/best/ 形容词 最好的	/bæ-d/→/bæd/ 形容词 坏的	/'ə-baʊt/→/'əbaʊt/ 副词 大约

模仿录音朗读句子:

- **Bob** is absent **because** of a **backache**.

由于背痛，鲍勃没来。

- This **bank** was **robbed by** a **mob**.

一伙暴徒抢劫了这家银行。

- **Bad** workmen often **blame** their tools.

笨拙的工匠常怪自己的工具差。

停一停，练一练

📍 哪些字母（组合）发这个音

/p/

字母 p 在绝大多数词中读 /p/ 音，pp 也常发此音，例如：

pay 付款	pig 猪	play 玩
apple 苹果	appear 似乎	happy 开心的

/b/

一般来说 b, bb 发 /b/ 音，例如：

big 大的	bear 熊	bite 咬
cabbage 白菜	rabbit 兔子	shabby 破烂的

但如果 b 前面为 m，则 b 不发音，如：lamb 羊羔，comb 梳子。

还有些词中的 b 也不发音，如：debt 债务。

📖 双音对比朗读练习

peep	/pi:p/	vi. (从缝隙中) 偷看
beep	/bi:p/	vi. 吹号，发出哔哔声
pit	/pit/	n. 坑
bit	/bit/	n. 一点，一些
pen	/pen/	n. 钢笔
Ben	/ben/	n. 本 (人名)
pack	/pæk/	vt. 捆扎；挤满 n. 包
back	/bæk/	adv. 回 (原处)；向后
plow	/plau/	n. 犁 vt. & vi. 犁，耕
blow	/bləu/	vt. & vi. 吹

3 爆破音 /t/

🔊 Track 003

📍 发音要领:

音标 /t/ 的发音口型和汉语拼音【t】相似——舌尖抵住上齿龈，然后放开，使气流爆破而出，吐气很强。

两者的区别在于发 /t/ 时，只有气流喷出，声带不振动；而发【t】时，后面带有【e】的尾音，声带要振动。

📖 大声模仿朗读练习

模仿录音朗读音标:

/t/	/t/	/t/	/t/
-----	-----	-----	-----

模仿录音朗读单词:

next	teacher	time	want
/nek-st/→ /nekst/ [形容词] 下一个	/'ti:tʃə/→ /'ti:tʃə/ [名词] 教师	/taɪ-m/→ /taɪm/ [名词] 时间	/wɒn-t/→ /wɒnt/ [动词] 想要; 需要
but	better	late	fat
/bʌ-t/→ /bʌt/ [连词] 但是	/'be-tə/→ /'betə/ [形容词] 更好的	/leɪ-t/→ /leɪt/ [形容词] 迟的 [副词] 迟	/fæ-t/→ /fæt/ [形容词] 肥胖的

模仿录音朗读句子:

• Don't waste time.

别浪费时间。

• Time is limited, so time is money.

时间是有限的，所以时间就是金钱。

• Peter wanted to drink water.

彼得想喝水。

4 爆破音 /d/

Track 004

发音要领:

音标 /d/ 的发音口型和汉语拼音【d】相似——舌尖抵住上齿龈，然后放开，使气流爆破而出，吐气较弱。

不同的是发 /d/ 时，气流喷出，声带轻微振动，时间较短。

大声模仿朗读练习

模仿录音朗读音标:

/d/	/d/	/d/	/d/
-----	-----	-----	-----

模仿录音朗读单词:

dad	doctor	good	old
/dæ-d/→/dæd/ 名词 爸爸	/'dɒk-tə/→/'dɒktə/ 名词 医生	/gu-d/→/gud/ 形容词 好的	/əul-d/→/əuld/ 形容词 老的;……岁的
hard	read	red	bad
/hɑ:d-d/→/hɑ:d/ 形容词 困难的	/ri:d-d/→/ri:d/ 动词 读	/re-d/→/red/ 形容词 红的	/bæ-d/→/bæd/ 形容词 坏的

模仿录音朗读句子:

● I'm glad you **did** that.

我很高兴你那么做了。

● Would you like to **dance** with me?

你愿意和我跳舞吗?

● My **daughter** likes **bread** instead of rice.

我女儿喜欢面包而不是米饭。