



疯狂的自然拼读法

用美国人的方法背单词，你也能见词能读、听音会写

自然拼读 背单词



基础英语 4000 词

宋德伟 / 编著



当 **英语单词** 遇上 **自然拼读** **记牢单词** 就变得 **超简单**

自然拼读黄金规则 × 基础英语高频词汇
= 单词音形义，一次全记牢



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

自然拼读 背单词



基础英语 **4000** 词

宋德伟 / 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

自然拼读是目前国际主流的英语教学法。这种方法简单高效，尤其适合于英语为非母语国家的初学者，学习者能很快“见词能读，听音能写”。本书是一本帮助广大英语初学者和爱好者掌握自然拼读黄金规则的书，更是一本引导学习者通过自然拼读规律快速记忆单词的书（书中精选了4000个英语中高频使用的基础词汇）。学习者一旦达到4000的词汇量，无论是口头交流还是文本阅读，都将更加自如。

本书配有超值赠品：①英汉双语 MP3 录音；②国际音标视频课；③自然拼读视频课；④本书同步视频课，结合书本同步学习，可以达到更佳的学习效果，在记牢单词的基础上，全面改善英语的听说读写。

图书在版编目（CIP）数据

自然拼读背单词：基础英语4000词 / 宋德伟编著

— 北京：中国水利水电出版社，2018.9

ISBN 978-7-5170-6874-7

I. ①自… II. ①宋… III. ①英语—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第211168号

责任编辑：陈艳蕊（cyr@waterpub.com.cn，010-68545893）

书 名	自然拼读背单词：基础英语 4000 词
作 者	ZIRAN PINDU BEI DANCI: JICHU YINGYU 4000 CI 宋德伟 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话：(010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心（零售） 电话：(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 11印张 317千字
版 次	2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	39.90元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



★ 特色速览

【破解】自然拼读密码

用美国人的方法背单词
见词能读 · 听音会写

基础英语核心词 自然拼读大盘点

当【英语单词】遇上【自然拼读】·【记牢单词】就变得【超简单】

自然拼读黄金法则 × 基础英语核心词 = 单词音形义，一次全记牢

这样背单词更有效

1

一看就懂的
拼读规则

2

实用经典的
优选例词

3

一听就懂的
双语录音

4

基于手机的
视频课程

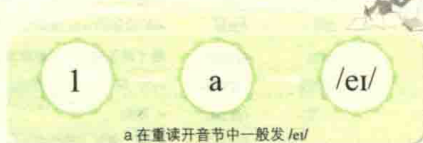
2 自然拼读黄金规则，一目了然快掌握

清晰的结构分析，元音字母、辅音字母、音节及重读等一目了然，快速掌握自然拼读黄金规则 so easy



黄金规则一：

元音字母 · 重读 · 开音节



规则探秘

重读音节



元音字母

辅音字母

e 不发音

/keɪk/ n. 蛋糕，块状物，利益总额 vt. 使制

重读音节



'mɪs'teɪk/ n. 错误

例词精选

原形	ache	拼读	ache
	/eɪk/ vt. 疼痛，渴望 n. 疼痛		
原形	age	拼读	age
	/eɪdʒ/ n. 年龄，时代，寿命，阶段 vt. 成熟，变老		
原形	airplane	拼读	air·plane
	/'eɪplæn/ n. 飞机		
原形	date	拼读	date
	/deɪt/ n. 日期，约会，年代，枣 vi. 过时，往旧日期		
原形	data	拼读	da·ta
	/'deɪtə/ n. 数据 (datum 的复数)，资料		
原形	face	拼读	face
	/feɪs/ n. 脸，熟面，面子，面容，外貌 vt. 向，朝		
原形	make	拼读	make
	/meɪk/ vt. 使得，进行，布置，准备，整理，制造，认为		
原形	male	拼读	male
	/meɪl/ adj. 男性的，雄性的，有力的 n. 男人，雄性动物		

3 精选高频例词，自然拼读规律清晰呈现

例词音节划分清晰，自然拼读规律清晰呈现，举一反三超轻松

单音节词汇

4

自然拼读背单词，从单音节词汇起步

自然拼读规则主要是针对重读音节，单音节词全部是重读音节哦

- S1/S2/S3 分别表示该词属于英语口语中最为常用的1000/2000/3000词
- W1/W2/W3 分别表示该词属于英语书面语中最为常用的1000/2000/3000词

ache	/eɪk/	vi. 疼痛, 渴望 n. 疼痛	●●● S1
act	/ækt/	vt. 扮演, 装作 vi. 行动, 扮演, 充当, 表现	●●● S1 W1
add	/æd/	vi. 加, 增加, 加起来 vt. 增加, 添加	●●● S1 W1
age	/eɪdʒ/	n. 年龄, 时代, 寿命, 阶段 vi. 成熟, 变老	●●● S1 W1
aid	/eɪd/	n. 援助, 帮助, 助手, 帮助者 vt. 援助, 帮助	●●● W3
aim	/eɪm/	vt. 目的在于, 引导, 把……对准 vi. 打算, 对准目标	●●● S2 W2
air	/eə/	n. 空气, 大气, 天空 vt. 使通风, 晾干	●●● S1 W1
all	/ɔ:l/	adj. 全部的 adv. 全然地, 越发	●●● S1 W1
am	/æm/	是 (用于第一人称单数现在时)	
and	/ænd/	conj. 和, 与, 就, 而且, 但是, 然后	●●● S1
ant	/ænt/	n. 蚂蚁	●●●
ap	/eɪp/	n. 猿, 傻瓜, 模仿者 vt. 模仿	●●●
arm	/ɑ:m/	n. 手臂, 武器, 袖子, 装备 vt. 武装起来	●●●
art	/ɑ:t/	n. 艺术, 美术, 艺术品 adj. 艺术的, 艺术的	●●●
as	/əz/	conj. 因为, 随着, 虽然, 依照	●●●

双音节词汇

多音节词汇

三音节词汇

board	→	a•board	●●●
/ə'bo:rd/		adv. 在飞机上, 在船上	
about	→	a•bout	●●●
/ə'baʊt/		prep. 关于	
above	→	a•bove	●●●
ə'baʊv/		prep. 在……之上	
abandon	→	a•ban•don	●●●
ə'bændən/		n. 狂热, 放任 vt. 遗弃, 放弃	
abortion	→	a•bor•tion	●●●
'bɔ:ʃən/		n. 流产, 小产, 流产的胎儿	
absolute	→	ab•so•lute	●●●
'sɒlə:t/		adj. 绝对的, 完全的, 专制的 n. 绝对, 绝对的事	
accident	→	ac•ci•dent	●●●
'ædɪnt/		n. 事故, 意外, 意外事件, 机遇	
accomplish	→	ac•com•plish	●●●
'ækmplɪʃ/		vt. 完成, 实现, 达到	

ability	→	a•bil•i•ty	●●●
/ə'bilɪti/		n. 能力, 能耐, 才能	
absolutely	→	ab•so•lute•ly	●●●
'æbsəlu:tli/		adv. 绝对地, 完全地	
academic	→	ac•a•dem•ic	●●●
'ækədemɪk/		adj. 学术的, 理论的, 学院的 n. 学院, 研究院, 学会, 学术团体	
academy	→	a•cad•e•my	●●●
'ækədemɪ/		n. 学院, 研究院, 学会, 学术团体	
accompany	→	ac•com•pan•y	●●●
'ækmpani/		vt. 陪伴, 陪同	

5

双音节词汇、三音节词汇和多音节词汇，见词能读

音节清晰标注，根据自然拼读规律就可以很容易地读出这些词汇，提高记忆效果

目 录

特色速览

从零开始学001

- 一、关于“自然拼读”002
- 二、关于“基础 4000 词”003
- 三、不可不知的基本概念：字母及音素009
- 四、不可不知的基本概念：音节012
- 五、不可不知的基本概念：重读018

【上】规则篇：

自然拼读十大黄金规则023

黄金规则一：元音字母·重读·开音节024

- 1 a /eɪ/024
- 2 e /i:/026
- 3 i /aɪ/028
- 4 o /əʊ/030
- 5 u /ju:/032

黄金规则二：元音字母·重读·闭音节034

- 6 a /æ/034
- 7 e /e/036
- 8 i /ɪ/038
- 9 o /ɒ/040
- 10 u /ʊ/042
- /u/

黄金规则三：元音字母·非重读音节044

- | | | | | | | | |
|----|---|-----|----------|----|---|-----|----------|
| 11 | a | /ə/ |044 | 12 | e | /ɪ/ |045 |
| | | | | | | /ə/ | |
| 13 | i | /ɪ/ |046 | 14 | o | /ə/ |047 |
| | | /ə/ | | | | | |
| 15 | u | /ə/ |048 | | | | |

黄金规则四：辅音字母·常见发音049

- | | | | | | | | |
|----|---|------|----------|----|---|-----|----------|
| 16 | b | /b/ |049 | 17 | d | /d/ |050 |
| 18 | f | /f/ |051 | 19 | h | /h/ |052 |
| 20 | j | /dʒ/ |053 | 21 | k | /k/ |054 |
| 22 | l | /l/ |055 | 23 | m | /m/ |056 |
| 24 | n | /n/ |057 | 25 | p | /p/ |058 |
| 26 | r | /r/ |059 | 27 | t | /t/ |060 |
| 28 | v | /v/ |061 | 29 | w | /w/ |062 |
| 30 | z | /z/ |063 | | | | |

黄金规则五：辅音字母·特殊发音064

- | | | | | | | | |
|----|---|-------|----------|----|---|------|----------|
| 31 | c | /k/ |064 | 32 | g | /g/ |065 |
| | | /s/ | | | | /dʒ/ | |
| | | /ks/ | | | | | |
| | | /ʃə/ | | | | | |
| 33 | q | /kw/ |066 | 34 | s | /s/ |067 |
| | | /k/ | | | | /z/ | |
| 35 | x | /ks/ |068 | 36 | y | /j/ |069 |
| | | /ɪgz/ | | | | | |

- | | | | | | | | |
|----|---|------|----------|----|---|------|----------|
| 37 | y | /aɪ/ |070 | 38 | y | /aɪ/ |071 |
| 39 | y | /aɪ/ |072 | 40 | y | /ɪ/ |073 |

黄金规则六：辅音字母组合074

- | | | | | | | | |
|----|-----|------|----------|----|----|-----|----------|
| 41 | ch | /tʃ/ |074 | 42 | gh | /g/ |075 |
| | tch | /k/ | | | | /f/ | |
| 43 | ph | /f/ |076 | 44 | sh | /ʃ/ |077 |
| 45 | th | /θ/ |078 | 46 | ck | /k/ |079 |
| | | /ð/ | | | | | |
| 47 | dg | /dʒ/ |080 | 48 | ng | /ŋ/ |081 |
| | dj | | | | | | |
| 49 | wh | /w/ |082 | 50 | wr | /r/ |083 |
| | | /h/ | | | | | |

黄金规则七：-r 音节和 -re 音节084

- | | | | | | | | |
|----|-----|------|----------|----|-----|-------|----------|
| 51 | ar | /ɑː/ |084 | 52 | er | /ɜː/ |086 |
| 53 | ir | /ɜː/ |088 | 54 | or | /ɔː/ |090 |
| 55 | ur | /ɜː/ |092 | 56 | are | /eə/ |094 |
| 57 | ere | /ɪə/ |095 | 58 | ire | /aɪə/ |096 |
| 59 | ore | /ɔː/ |097 | 60 | ure | /jʊə/ |098 |
| 61 | ar | /ə/ |099 | 62 | er | /ə/ |100 |
| 63 | or | /ə/ |101 | 64 | ur | /ə/ |102 |
| 65 | ure | /ə/ |103 | 66 | air | /eə/ |104 |
| 67 | ear | /ɪə/ |105 | 68 | eer | /ɪə/ |106 |
| | | /eə/ | | | | | |
| | | /ɜː/ | | | | | |
| | | /ɑː/ | | | | | |

69	oar	→ /ɔ:/	……107	70	our	→ /aʊə/	……108
	oor					→ /ɜ:/	

黄金规则八: 元音字母组合109

71	ai	→ /eɪ/	……109	72	ea	→ /i:/ /e/	……110
	au	→ /ɔ:/			ee	→ /i:/	
	ay	→ /eɪ/			ei	→ /eɪ/	
					ey	→ /eɪ/	

73	ie	→ /i:/	……111	74	oa	→ /əʊ/	……112
					oi	→ /ɔɪ/	
					oo	→ /u:/ /ʊ/	
					ou	→ /u:/ /aʊ/	
					oy	→ /ɔɪ/	

75	ui	→ /ju:/ /u:/	……113	76	ai	→ /ɪ/	……114
	uy	→ /aɪ/					

77	ay	→ /ɪ/	……115	78	ey	→ /ɪ/	……116
----	----	-------	-------	----	----	-------	-------

黄金规则九: 复合字母组合117

79	al	→ /ɔ:/ /ɔ:l/	……117	80	ew	→ /ju:/	……118
	aw	→ /ɔ:/					

81	ind	→ /aɪnd/	……119	82	ow	→ /aʊ/ /əʊ/	……120
	ild	→ /aɪld/			ought	→ /ɔ:t/	
	igh	→ /aɪ/					
	ign	→ /aɪn/					
	ing	→ /ɪŋ/					

83	gua	→ /g/	……121	84	sion	→ /ʒən/	……122
	que	→ /g/					

85	sion	→ /ʒən/	……123	86	sure	→ /ʒə/	……124
----	------	---------	-------	----	------	--------	-------

87	tia	/tʃə/	……125	88	ture	/tʃə/	……126
	tie						
	tio						

黄金规则十: 常见构词法127

89	名词	……127	90	形容词	……131
91	副词	……134	92	动词	……136

【下】拼读篇:

自然拼读巧记基础 4000 词139

单音节词汇140
双音节词汇185
三音节词汇273
多音节词汇317



从零开始学

基础知识一二三

自然拼读法是目前国际上主流的英语教学法，我国香港和台湾地区在2000年就已引进此教学法，并进入大规模推广和普及阶段。它之所以风靡全球，是因为这种方法简单高效，符合人们学习语言的规律，尤其适合于英语为非母语国家的初学者。

自然拼读法揭示了字母及字母组合特定的发音规律，内容涉及字母、辅音音素和元音音素（国际音标）、音节和重读等概念。要想透彻了解和运用自然拼读的规则，首先就要弄清这些概念，让我们一起从零开始学吧！

一、关于“自然拼读”

英语自然拼读法通过直接学习 26 个字母及字母组合在单词中的发音规则，建立字母及字母组合与发音的感知，从而达到“看字读音，听音辨字”的神奇学习效果。

自然拼读法是引领广大英语学习者打开进入英语世界大门的钥匙。在英国、美国、加拿大等以英语为母语的国家，自然拼读法犹如我国的汉语拼音一样，都是小学语言课程的必修内容。学生学会了此法，就知道了发音与拼写之间的对应关系，学习和记忆单词就会事半功倍。正如自然拼读法教学专家 Wiley Blevi 所述：“Phonics（自然拼读法）包含了字母音和形之间的关系。目的是向学生讲授英语中最普遍的音形关系，使之能够解构或拼读单词。这种解读单词的能力是能否阅读成功的基本元素。”

自然拼读法是目前国际上主流的英语教学法，我国香港和台湾地区在 2000 年就已引进此教学法，并已进入大规模推广和普及阶段。即使从来都没有学过英语的人通过学习和训练，在不依靠国际音标的情况下，也能达到“见词能读，听音能写”的惊人效果，学习效率飞速提升。实践证明，85% 以上的学习者经过系统训练后能够做到一小时轻松掌握 30~100 个单词，而且经久不忘。



二、关于“基础 4000 词”

1. 英文词典中有多少单词？

让我们先来看看英文词典中有多少单词。《韦氏词典》第三版的词汇量为 54,000 基础单词，这些单词不包括派生词、合成词、专有名词和缩写。那么，所谓的 English Native Speakers（英语为母语的人）的词汇量有多少呢？惠灵顿大学的 Paul Nation 教授曾经做过一项研究，一个英语为母语国家的大学毕业生的词汇量约为 20,000。

2. 怎样判定自己目前的词汇量？

对于国内学生来说，中考的单词量要求为 2500，高考为 3500，大学四级考试为 4000，大学六级考试为 6000，英语专业四级考试为 8000，英语专业八级考试为 13,000。

国际学校的学生英文水平参差不齐，一般来说，能够流畅阅读如《哈利波特》等青少年流行读物的孩子，词汇量都在 3000 以上。网上有很多测试单词量的网站，你可以登录 www.testyourvocabulary.com 测试一下自己目前的词汇量。

3. 雅思、托福、SAT 等出国留学考试需要多少词汇量？

对于出国考试来说，雅思达到 7 分以上，托福达到 90 分以上，需要至少 6000 词汇量，而 SAT 考试达到 2000 分以上则需要至少 10,000 词汇量。

4. 流畅阅读较难的英文原版小说或杂志需要多少词汇量？

语言学家 Nation 和 Laufer 等人曾经发表过一篇题为 *How Large a Vocabulary is Needed for Reading and Listening* 的研究论文，他们指出：“If 98% coverage of a text is needed for unassisted comprehension, then a 8,000 to 9,000 word-family vocabulary is

needed for comprehension of written text and a vocabulary of 6,000 to 7,000 for spoken text.”即要实现流畅阅读，要达到 8000~9000 的词汇量才可以。

5. 不可忽视的词汇量分水岭：4000

达到 SAT 考试 2000 分以上所要求的 10,000 词汇量看上去是个非常艰巨的任务。面对如此多的单词，最好的方法难道就是定好计划再下苦功夫一个个背完吗？并非如此！仔细研究英文单词的学习规律，实际上存在一个重要的词汇量“分水岭”，即 4000 词汇量。为什么是 4000？因为这个词汇量恰好决定了你能否比较顺利地进行一般的英文阅读。

6. 简易读物以 4000 为词汇量上限

老师会经常推荐学生读《书虫》和《朗文学生系列读物（妙语短篇）》等简易读物，实际上，市面上可以看到的简写版或简易读物都有一个共同的特点，那就是词汇量以 4000 为上限。它的设计依据就是，在这个量以下是基本没有严肃的原版读物可以阅读的。

从以下表格可以看出，词汇量越高，文本覆盖率增长的百分比越小，也就是说，该级别的词汇在文本中出现的频率越低。其他学者也做过类似的统计和研究，结论是：如果能够很好地掌握 4000 左右的英文基础词汇，就可以进入比较顺利的文本阅读。同时，在这个基础上对新单词进行联系上下文的词义猜测。以原有词汇知识促进新词汇的学习，新词汇的学习又可以进一步促进更多新词汇的学习，于是进入一个良性的词汇量增长阶段。反之，在没有越过 4000 这个词汇分水岭以前，英文阅读将因为词汇的制约而寸步难行。

词汇量和文本覆盖率对比表

词汇量	文本覆盖率
1000	72.00%
2000	79.70%

续表

词汇量	文本覆盖率
3000	84.00%
4000	86.80%
5000	88.70%
6000	89.90%
15,851	97.90%

有西方学者曾做过专门针对阅读青少年读物的词汇量研究^①，下表为该项研究的一些数据。

青少年小说中的词汇量和文本覆盖率对比表

词汇量	文本覆盖率	生词密度
2000	100%	1/10
2000+ 某些专有名词	100%	1/16
2600	96.00%	1/16
5000	98.50%	1/67

该项研究有力地证实了：虽然英语中一共有 54,000 的基本单词（不含衍生词），而一个接受过良好教育的英语母语国家的成年人所掌握的词汇量在 20,000 左右，但只要 4000 左右的词汇量，就可以保证一般阅读理解的正常进行。

7. 以英语为母语的人日常交流的词汇量需求也是 4000

有人做过统计，在英语为母语的 国家，人们完成日常交流的词汇量也在 4000 上下。所以，从幼儿园开始就读国际学校，或生活在双语环境中的孩子，虽然没有经过专门的阅读训练，但是在小学五、六年级的时候一般都可以比较流畅地阅读英文原版的儿童或青少年读物。

这个现象也跟 4000 单词分水岭的原理密切相关。因为这个词汇

^① 摘自 Hirsh, D. and P. Nation. 1992. *What Vocabulary size is needed to read unsimplified texts for pleasure?*