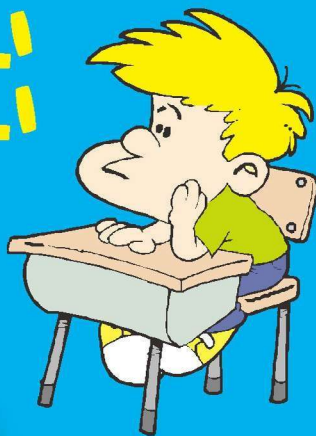


升级版  
附赠外教专业发音课程



# 零

# 基础



主编 金利

# 从头开始学英语

## 从ABC到流利口语的7堂必修课

350分钟超长美语MP3光盘完美附送，

更有超值沪江学习卡免费赠送！

音频二维码扫一扫，随时听、随时用，走到哪听到哪！

全球公认最有效的英语学习策略！

音标 - 语音语调 - 词汇 - 短句 - 句型 - 会话 - 名人演讲

7堂英语必修课，从零起步、循序渐进，

成就英语达人、看这本就够了！



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

升级版  
附赠外教专业发音课程

# 零 基础



# 从头开始学英语

从ABC到流利口语的7堂必修课

主 编◎金 利

副主编◎何 静 李岩岩

编 委◎白 敏 李雯姬 金 梅 张晓晓 杨云云 高楠楠

刘影影 贾玉双 蒋志华 李素素 谭琴琴 李逸民

田 燕 邱亚丽 张 馨



 华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

零基础·从头开始学英语:从ABC到流利口语的7堂必修课  
(升级版·赠MP3光盘) / 金利主编. —2版. —上海:华东理工大学出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5628-4548-5

I. ①零… II. ①金… III. ①英语-口语-自学参考资料  
IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第043510号

---

策划编辑 / 丁毅

责任编辑 / 黄娜

装帧设计 / 风信子

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址: 上海市梅陇路130号, 200237

电话: 021-64250306

网址: [press.ecust.edu.cn](http://press.ecust.edu.cn)

邮箱: [press\\_zbb@ecust.edu.cn](mailto:press_zbb@ecust.edu.cn)

印刷 / 常熟市新骅印刷有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1/16

印张 / 26.25

字数 / 539千字

版次 / 2016年3月第2版

印次 / 2016年3月第1次

定价 / 45.00元

---

版权所有 侵权必究

# 前言

听到别人地道的英语发音是不是很羡慕？  
看到别人与老外侃侃对谈是不是很嫉妒？  
想到那些常用口语却不能脱口而出是不是恨得牙痒痒？  
本书将刷新你的英语口语，7步让你从零基础变身英语口语达人。

## *Step One* 国际音标，精准到位

48个音标详尽讲解，精确的发音部位，让你抓住发音要诀；经典的发音演练，让你突破开口障碍，奠定完美英语基础。

## *Step Two* 语音语调，发音纯正

神秘消失音、模糊弱化音、连读、重音、语调，超强解析，英美音对对碰，让你轻松征服语音语调，洋腔洋调轻松说。

## *Step Three* 常用词汇，奥秘无穷

5类常用口语词汇集锦，逐一透析使用规则；200个日常生活必备词，帮你建立系统的英语口语词库，辅以最实用的口语表达，用小词汇帮你打造成美语口语高手。

## *Step Four* 超酷短句，句句实用

98个精选超酷短句，全部选自时下热门美剧，句句实用；最流行的口语对话，最真实的场景体验，让你的美语小宇宙瞬间爆发。

## *Step Five* 核心句型，句句有型

核心句型大搜罗，日常生活中最常用的100种口语句型、三个等级的划分，让你从英语菜鸟开始，渐入佳境成为英语达人，最后玩转英语口语，达到骨灰级的英语水平。

### *Step Six* 流利开口秀，秀出非凡口语

流利英语开口秀，48个主题，48个实用场景，生动鲜活，拓展你的语料库，丰富你的英语表达方式。让你在举一反三中，实现多话题、深层次的英语交流。

### *Step Seven* 名人演讲，篇篇给力

口若悬河，5位名人的经典演说片段，精听+模仿+体验，英汉对照，佳句欣赏，加强口语学习的同时，提高你的阅读能力。

从基础语音到口语关键词，从影视短句到核心句型，从情景口语到流利演讲，7个步骤帮你突破口语障碍，洋腔洋调、口若悬河，满足你英语口语所有需求，一本就够！

编者

# 目录



## Step One 突破开口障碍

### Chapter 1 26 个字母发音

从 ABC 开始，逐个讲解 26 个字母的发音。详尽的发音要诀，大量的发音演练，帮你突破开口障碍，拥有完美的语音基础！

2

### Chapter 2 短元音

2-1	big [bɪg]	12
2-2	egg [eg]	13
2-3	cap [kæp]	14
2-4	cup [kʌp]	16
2-5	pop [pɒp]	17
2-6	put [pʊt]	19
2-7	about [ə'baʊt]	20

### Chapter 3 长元音

3-1	me [mi:]	22
3-2	car [kɑ:]	23
3-3	autumn ['ɔ:təm]	24
3-4	blue [blu:]	26
3-5	fur [fɜ:]	27

### Chapter 4 双元音

4-1	cake [keɪk]	29
4-2	time [taɪm]	30
4-3	boy [bɔɪ]	31
4-4	idea [aɪ'diə]	33
4-5	hair [heə]	34
4-6	poor [pʊə]	35
4-7	old [əʊld]	36
4-8	out [aʊt]	37

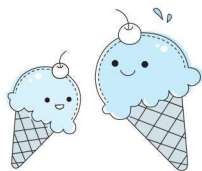
### Chapter 5 清辅音

5-1	pig [pɪg]	39
5-2	tip [tɪp]	40
5-3	car [kɑ:]	41
5-4	free [fri:]	42
5-5	mouth [maʊθ]	43
5-6	stop [stɒp]	44
5-7	shop [ʃɒp]	46
5-8	hope [həʊp]	47

### Chapter 6 浊辅音

6-1	bag [bæg]	49
6-2	day [deɪ]	50
6-3	good [gʊd]	51





6-4	love [lʌv]	52
6-5	weather ['weðə]	53
6-6	zoo [zu:]	54
6-7	massage [mə'sɑ:ʒ]	56
6-8	mouth [mauθ]	57
6-9	nice [naɪs]	58
6-10	spring [sprɪŋ]	59
6-11	live [lɪv]	61
6-12	right [raɪt]	62
6-13	yes [jes]	63
6-14	we [wi:]	64

## Chapter 7 双辅音

7-1	chance [tʃɑ:ns]	66
7-2	joy [dʒɔɪ]	67
7-3	drive [draɪv]	68
7-4	true [tru:]	69
7-5	its [ɪts]	70
7-6	kids [kɪdz]	71

# Step Two 洋腔洋调开口说

## Chapter 8 神秘消失的音

8-1	同类音的抵消	74
8-2	尾音的消失	75
8-3	失去爆破	76
8-4	“消音”的 [n]	77
8-5	辅音集团中间音的消失	78

## Chapter 9 模糊弱化的音

9-1	弱化为 [ə]	79
9-2	弱化为同类短元音	80
9-3	弱到不发音	80

## Chapter 10 一气呵成的连读

10-1	辅音 + 元音	82
10-2	元音 + 元音	83
10-3	辅音 + 辅音	83
10-4	有 r 或者 re 的连读	84
10-5	[h] 消失的连读	85

## Chapter 11 规矩的单词重音

11-1	一般规律	87
11-2	特殊规律	88
11-3	重音对词性、词义的影响	90

## Chapter 12 铿锵的句子重音

12-1	名词重读	92
12-2	实义动词重读	92
12-3	形容词重读	93
12-4	副词重读	94
12-5	数词重读	94
12-6	某些代词重读	95
12-7	感叹词重读	96
12-8	因强调而重读	97

## Chapter 13 语音语调

13-1	语调—升降调	98
13-2	语调—降升调	99
13-3	语调—双降调	99
13-4	插入语的语调	100
13-5	同位语的语调	101



13-6	称呼的语调	101
13-7	陈述句的语调	102
13-8	疑问句的语调	103
13-9	感叹句的语调	104
13-10	祈使句的语调	104
13-11	常见情景的语调	105

## Chapter 14 缩读

14-1	助动词、系动词的缩读	107
14-2	其他常见缩读	108

## Chapter 15 停顿与节奏

15-1	根据意思判断停顿	109
15-2	根据结构判断停顿	110
15-3	重读慢,非重读快	111
15-4	轻重相间	112



# Step Three 词汇大集合

## Chapter 16 小词汇大奥秘

从牛津英语语料库统计的常用词汇排行中挑选出了老外最常用的10个动词: do、have、say、see、get、go、take、put、catch、come。小词汇大奥秘,就用这10个词抓住英语口语的精华!	114
--	-----

## Chapter 17 常见口语词汇

归纳 200 个日常生活必用词,帮你建立系统的英语口语词库,辅以最实用的口语表达,用小词汇帮你打造成美语口语高手!	125
---	-----

# Step Four 超酷短句大集合

## Chapter 18 生活琐事篇

从美剧精选出 16 个生活琐事中最常用最地道的口语短句,并配有原汁原味的美剧对白与口语讲解,让你的美语小宇宙瞬间爆发!	170
---	-----

## Chapter 20 工作学习篇

从美剧精选出 19 个工作学习中最常用最地道的口语短句,并配有原汁原味的美剧对白与口语讲解,让你的美语小宇宙瞬间爆发!	201
---	-----

## Chapter 19 人物交际篇

从美剧精选出 24 个人物交际中最常用最地道的口语短句,并配有原汁原味的美剧对白与口语讲解,让你的美语小宇宙瞬间爆发!	183
---	-----

## Chapter 21 情绪表达篇

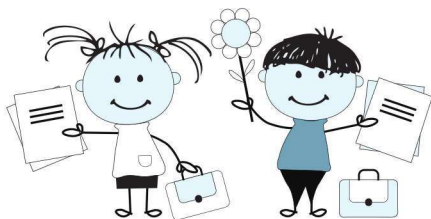
从美剧精选出 25 个情绪表达时最常用最地道的口语短句,并配有原汁原味的美剧对白与口语讲解,让你的美语小宇宙瞬间爆发!	216
---	-----



## Chapter 22 休闲娱乐篇

从美剧精选出 14 个休闲娱乐时最常用最地道的口语短句，并配有原汁原味的美剧对白与口语讲解，让你的美语小宇宙瞬间爆发！

235



# Step Five 核心句型大搜罗

## Chapter 23 入门级

精选 35 个最基础最实用的句型，举一反三延伸学习，一次学会所有用法。说英语从套用最基础句型开始！

248

## Chapter 25 骨灰级

精选 30 个骨灰级口语句型，全面提高英语水平，用英文流利说出心中的那句话；与老外畅谈不再是梦想！

293

## Chapter 24 英语达人级

精选 35 个中级句型，丰富口语表达；举一反三，加深印象；马上学马上用，马上开口说地道英文！

270



# Step Six 流利英语开口秀

## Chapter 26 酸甜苦辣话情绪

26-1	高兴	316
26-2	伤心	317
26-3	满腔怒火	318
26-4	牢骚不满	320
26-5	孤独寂寞	321
26-6	轻松欣慰	323

27-3	最 in 装扮	328
27-4	多面性格	329
27-5	自我认识	331
27-6	Family 至上	332

## Chapter 27 我型我 Show

27-1	百变发型	325
27-2	品头论足	326

## Chapter 28 日常居家

28-1	住房	334
28-2	整理房间	335
28-3	起床	337
28-4	就寝	338
28-5	生活习惯	339
28-6	家庭理财	341

## Chapter 29 休闲娱乐

29-1	购物	343
29-2	观光旅游	344
29-3	去看大片	346
29-4	运动健身	347
29-5	读书看报	349
29-6	咖啡酒吧	350

## Chapter 30 你来我往

30-1	见面寒暄	352
30-2	介绍某人	353
30-3	开启对话	355
30-4	打断谈话	356
30-5	恭维祝贺	357
30-6	社交活动	359

## Chapter 31 饮食男女

31-1	饮食习惯	361
31-2	各种食材	362

31-3	厨房事宜	364
31-4	品味饭菜	365
31-5	外出就餐	366
31-6	问题抱怨	368

## Chapter 32 交通出行

32-1	公交地铁	370
32-2	出租车	371
32-3	乘坐飞机	373
32-4	搭乘火车	374
32-5	交通问题	375
32-6	违规驾驶	377

## Chapter 33 白领工作

33-1	求职面试	379
33-2	福利待遇	380
33-3	日常办公	381
33-4	同事之间	382
33-5	升职加薪	383
33-6	工作困扰	385

# Step Seven 口若悬河

Chapter 34	Steve Jobs 史蒂夫·乔布斯	388
Chapter 35	Barack Obama 巴拉克·奥巴马	392
Chapter 36	Bill Gates 比尔·盖茨	396
Chapter 37	Michael Jackson 迈克尔·杰克逊	400
Chapter 38	Oprah Winfrey 奥普拉·温弗瑞	404

# 1

## Step One

# 突破开口障碍

音标是记录音素的符号，是音素的标写符号。国际音标 (International Phonetic Alphabet)，全称是“国际语音字母”，简称 IPA。在 1888 年，由国际语音协会 (International Phonetic Association) 的语言学家制定。

它由 20 个元音，28 个辅音组成，共 48 个音标。

短元音: i e æ ʌ ɒ u ə

长元音: i: a: ɔ: u: ɜ:

双元音: eɪ aɪ ɔɪ ɪə eə ʊə əʊ aʊ

清辅音: p t k f θ s ʃ h

浊辅音: b d g v ɔ̃ z ʒ m n ŋ l r j w

双辅音: tʃ dʒ dr tr ts dz



1-1

A [eɪ]

## 发音要诀

- 字母 A 是一个合口双元音，[eɪ] 由 [e] 向 [ɪ] 滑动，中间不停顿；[e] 读得较清楚响亮，[ɪ] 读得较模糊短促；唇形由半张变得近乎闭拢，舌位由低到高，下巴回收。
- 读起来类似汉语的“诶”。
- 字母 a 在单词中一般发 [eɪ] 音、[ɑ:] 音或 [æ] 音，有时也会发 [e] 或 [ɒ] 音。

## 发音演练

name [neɪm] 名字

age [eɪdʒ] 年纪

catch [kætʃ] 赶上

plane [pleɪn] 飞机

baby [beɪbɪ] 婴儿

play [pleɪ] 玩耍

1-2

B [bi:]

## 发音要诀

- [b] 是一个双唇音，发 [i:] 时脸部呈微笑状，双唇向两耳咧去。
- 读起来类似汉语的“必”。
- 字母 b 在单词中一般发 [b] 音，位于词尾时也可能不发音。

## 发音演练

bee [bi:] 蜜蜂

dumb [dʌm] 哑的

beef [bi:f] 牛肉

been [bi:n] 是，有

beeline ['bi:lɪn] 直线

bean [bi:n] 豆

1-3

C [si:]

## 发音要诀

- [s] 是一个齿槽音，舌尖靠近上齿龈但不贴住，使气流从舌尖和齿龈之间送出摩擦成音。发 [i:] 时脸部呈微笑状，双唇向两耳咧去。
- 字母 c 在单词中一般发 [k] 音。

## 发音演练

coach [kəʊtʃ] 教练

carbon ['kɑ:b(ə)n] 碳

cigar [sɪ'gɑ:] 雪茄

club [klʌb] 俱乐部

clock [klɒk] 时钟

cliff [klɪf] 悬崖

1-4

D [di:]

## 发音要诀

- [d] 是一个爆破音，舌尖紧贴上齿龈，憋住气，然后舌尖突然离开上齿龈，气流冲出口腔，发出爆破音。发 [i:] 时脸部呈微笑状，双唇向两耳咧去。
- 字母 d 在单词中一般发 [d] 音。

## 发音演练

deep [di:p] 深处

deed [di:d] 行动

deem [di:m] 认为

1-5

E [i:]

## 发音要诀

- 脸部呈微笑状，双唇向两耳咧去，发 “i” 音，但要拖长。
- 字母 e 在单词中一般发 [e] 音或 [ɪ] 音，有时也发 [i:] 音。

## 发音演练

beck [bek] 招手

pet [pet] 宠物

let [let] 让

green [gri:n] 绿色的

three [θri:] 三个

free [fri:] 自由的

Step One  
突破开口障碍Step Two  
口腔调开口说Step Three  
词汇大集合Step Four  
超酷短句大集合Step Five  
核心句型大搜罗Step Six  
流利英语开口秀Step Seven  
口若悬河

1-6

F [ef]

### 发音要诀

- 发 [e] 音时嘴唇略微张开，但不要张得过大，上下唇约一指宽的距离。发 [f] 音时上齿轻轻咬住下唇，将气流从唇齿的隙缝里轻吹出来，不能振动声带。
- 字母 f 在单词中一般发 [f] 音。

### 发音演练

deaf [def] 聋的

left [left] 左边的

leaf [li:f] 叶子

flu [flu:] 流感

fly [flaɪ] 飞

fashion ['fæʃ(ə)n] 时尚

1-7

G [dʒi:]

### 发音要诀

- 发 [dʒ] 音时双唇向前突出，略成方形，舌尖抵上齿龈，舌身抬起，靠近上腭做发 [dʒ] 音的准备，气流从舌头和齿龈间的缝隙中冲出，摩擦成音，声带振动，送气弱一些。噘嘴读这个音。[i:] 脸部呈微笑状，双唇向两耳咧去。
- 字母 g 在单词中一般发 [g] 音、[dʒ] 音或 [ʒ] 音。

### 发音演练

get [get] 得到

give [gɪv] 给

glee [gli:] 快乐

green [gri:n] 绿色

dog [dɒg] 狗

good [gud] 好的

1-8

H [eɪtʃ]

### 发音要诀

- [eɪ] 由 [e] 向 [ɪ] 滑动，中间不停顿；[e] 读得较清楚响亮，[ɪ] 读得较模糊短促；
- 唇形由半张变得近乎闭拢，舌位由低到高，下巴回收。发 [tʃ] 发音时双唇向前突出，略成方形，舌尖抵上齿龈，舌身抬起，靠近上腭做发 [tʃ] 音的准备，气流从舌和齿龈间的缝隙中冲出，摩擦成音，送气较强，不振动声带，噘嘴读这个音。
- h 在单词中一般发 [h] 音；位于句首时，有时不发音。

## 发音演练

**honey** ['hʌni] 蜂蜜

**house** [haus] 房子

**however** [haʊ'evə] 然而

**honor** ['ɒnə] 荣誉

**prohibit** [prə'hɪbrɪt] 阻止

1-9

I [aɪ]

## 发音要诀

- [aɪ] 由 [a] 向 [ɪ] 滑动中间不停顿，[a] 读得较清楚响亮，[ɪ] 读得较模糊短促，唇形由半张变得近乎闭拢，舌位逐渐抬高。强调口腔后部发音。
- 发音类似汉语的“爱”。
- 字母 i 在单词中一般发 [aɪ] 音、[ɪ] 音或长元音 [i:]。

## 发音演练

**win** [wɪn] 赢

**he** [hi:] 他

**she** [ʃi:] 她

**decide** [dɪ'saɪd] 决定

**rice** [raɪs] 大米

**rise** [raɪz] 上升

1-10

J [dʒeɪ]

## 发音要诀

- 发 [dʒ] 音时双唇向前突出，略成方形，舌尖抵上齿龈，舌身抬起，靠近上腭做发 [ʃ] 音的准备，气流从舌和齿龈间的缝隙中冲出，摩擦成音，声带振动，送气弱些，噘嘴发这个音。[eɪ] 由 [e] 向 [ɪ] 滑动，中间不停顿；[e] 读得较清楚响亮，[ɪ] 读得较模糊短促；唇形由半张变得近乎闭拢，舌位由低到高，下巴回收。
- 字母 j 在单词中一般发 [dʒ] 音。

## 发音演练

**jean** [dʒɪn] 牛仔裤

**job** [dʒɒb] 工作

**jump** [dʒʌmp] 跳跃

Step One  
突破开口障碍

Step Two  
口腔调开口说

Step Three  
词汇大集合

Step Four  
超酷短句大集合

Step Five  
核心句型大搜罗

Step Six  
流利英语开口秀

Step Seven  
口若悬河

1-11

K [keɪ]

### 发音要诀

- [k] 是一个后舌音，强调是一个清辅音，声带不振动。[eɪ] 由 [e] 向 [ɪ] 滑动，中间不停顿；[e] 读得较清楚响亮，[ɪ] 读得较模糊短促；唇形由半张变得近乎闭拢，舌位由低到高，下巴回收。
- 字母 k 在单词中一般发清辅音 [k]。

### 发音演练

Kate [keɪt] 凯特

skate [skeɪt] 滑冰

kill [kɪl] 杀死

kid [kɪd] 孩子

thank [θæŋk] 感谢

kilo ['ki:ləʊ] 千克

1-12

L [eɪ]

### 发音要诀

- 发 [eɪ] 音时嘴唇略微张开，但不要张得过大，上下唇约一指宽的距离；[ɪ] 舌尖轻抵上齿龈，但舌前不上抬，舌后上抬，舌面形成凹形，气流由此流出。学猫叫，去掉前边的音。舌位的变化由平到后舌抬起。
- 字母 l 在单词中一般发 [l] 音。

### 发音演练

bell [bel] 钟声

leg [leg] 腿

bill [bɪl] 账单

1-13

m [em]

### 发音要诀

- 发 [eɪ] 音时嘴唇略微张开，但不要张得过大，上下唇约一指宽的距离；发 [m] 音时双唇闭拢，气流从鼻腔流出，声带振动，嘴唇和牙齿都闭住。
- 字母 m 在单词中一般发 [m] 音。



## 发音演练

moon [mu:n] 月亮

lemon ['lemən] 柠檬

hem [hem] 边缘

1-14

N [en]

## 发音要诀

- 发 [e] 音时嘴唇略微张开，但不要张得过大，上下唇约一指宽的距离；[n] 双唇微张，舌尖轻抵上齿龈，气流从鼻腔流出，声带振动，嘴唇打开，牙齿紧闭。
- 字母 n 在单词中一般发 [n] 音或 [ŋ] 音。

## 发音演练

noon [nu:n] 中午

hand [hænd] 手

anger ['æŋgə] 愤怒

1-15

O [əʊ]

## 发音要诀

- [ə] 为短元音，发音时嘴巴半张开，舌头放平，和 [ɜ:] 的发音方式相似，但发音短些。[əʊ] 由 [ə] 向 [ʊ] 滑动中间不停顿，[ə] 读得较清楚响亮，[ʊ] 读得较模糊短促，唇形由半张变得近乎闭拢，舌位逐渐抬高。
- 发音类似汉语的“欧”。
- 字母 o 在单词中通常发 [əʊ] 音或 [ɒ] 音，有时也发 [ʌ] 音。

## 发音演练

no [nəʊ] 不是

zero ['ziərəʊ] 零

cover ['kʌvə] 封面

also ['ɔ:lsoʊ] 而且

rock [rɒk] 摇滚

both [bəʊθ] 两者

1-16

P [pi:]

## 发音要诀

- 发 [p] 音时把嘴唇紧紧闭住，在口腔中憋出一口气，猛地分开双唇，气流从口

Step One  
突破开口障碍

Step Two  
口腔洋调开口说

Step Three  
词汇大集合

Step Four  
超酷短句大集合

Step Five  
核心句型大搜罗

Step Six  
流利英语开口秀

Step Seven  
口若悬河