



MP3

1 分钟英语 “快餐” 丛书

1

1 分钟英语发音 从入门到精通

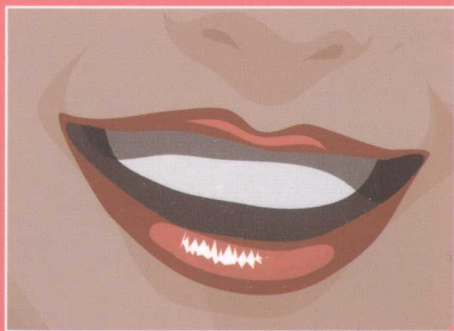
史上最酷发音训练法

大耳朵工作室 编著

快餐式学习模式——240个1分钟实战演练音频文件
多媒体即点即读——让你随心所欲地尽情学习80个音标
单词、句子、会话——统统一网打尽

1 Minute

English Pronunciation
From ABC to Fluency



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

1 分钟英语“快餐”丛书

1 分钟 英语发音 从入门到精通

史上最酷发音训练法

大耳朵工作室 编著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书专为初、中级英语学习者练习英语发音而编写。

书中针对中国学生学习英语发音的实际现状,从最初级的国际音标开始着手,然后逐渐过渡到词汇、口语短句、情景会话、绕口令和谚语的模仿跟读以及背诵练习。全书内容丰富,单元结构性强,非常适合学习者模仿英语发音和提高听说技能之用。

本书所有内容均配有外教录制的 MP3 录音,国际音标部分还配有多媒体互动软件,配合学习发音,效果更佳。

图书在版编目(CIP)数据

1分钟英语发音从入门到精通 / 大耳朵工作室编著

— 北京 : 中国水利水电出版社, 2010.1

(1分钟英语“快餐”丛书)

ISBN 978-7-5084-6983-6

I. ①1… II. ①大… III. ①英语—语音—自学参考资料 IV. ①H311

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第209110号

责任编辑: 陈艳蕊 文字编辑: 余榭婷 封面设计: 李玥

书 名	1 分钟英语“快餐”丛书
作 者	1 分钟英语发音从入门到精通
出版发行	大耳朵工作室 编著 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: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市梦宇印务有限公司
规 格	148mm×210mm 32 开本 11.25 印张 335 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	26.00 元(赠多媒体+MP3 光盘)

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

说明

本书专为初学者进行英语发音训练而精心编写，堪称广大英语学习者英语发音的入门宝典，是一本全面的发音及听说启蒙教材。

本书的读者对象是具有一定英语词汇和语法基础，但发音不准确并直接影响了听说表达能力的英语自学者。书中针对中国学生学习英语发音的实际现状，从最初级的国际音标开始着手，然后逐渐过渡到词汇、口语短句、情景会话、绕口令以及谚语的模仿跟读和背诵练习。全书内容丰富，单元结构性强，非常适合学习者模仿英语发音和提高听说技能之用。具体包括如下：

- ① 48 个国际音标图解及多媒体互动学习软件
- ② 1200 个最常用英文口语单词
- ③ 780 个最地道的英文口语句型
- ④ 240 个情景口语会话（附译文和难词注释）
- ⑤ 36 个超级绕口令和 100 个谚语

本书配有由中文播音员和美籍外教精心录制的 MP3 录音，录音模式如同真正的英语课堂，中文引导和讲解，英文朗读和示范，让学习者有一种身临课堂的感觉。国际音标部分还配有多媒体动画，配合学习发音，效果更佳。

书中的外语录音全部由来自英美的外籍教师及留学生来录制，发音标准，语调地道。为避免学习者对同一外教的声音产生听觉疲劳，参与本书录音的外籍专家达到了 9 人，他们不同的生活经历及表达方式，会把学习者带入一个最原汁原味的听说世界。

本书由王丽霞、李玥、张茹、陈冬、孙丽丽、战志明、韩燕、蔡名言、李金芷、王占军、高向云、桑运凯、李菲菲、孙立、姜德忠等编写。书中难免有疏漏之处，恳请各界读者批评指正。

编者

2010 年 1 月

目录



阶段①：国际音标

1

吃透国际音标，夯实英语发音

单元音 (12个)	短元音	/ɪ/ /ə/ /ʊ/ /ʌ/ /e/ /æ/
	长元音	/i:/ /ɜ:/ /ɔ:/ /u:/ /ɑ:/
双元音 (8个)		/aɪ/ /eɪ/ /ɔɪ/ /ɪə/ /eə/ /ʊə/ /əʊ/ /aʊ/

清浊成对的 辅音 (10对)	清辅音	/p/ /t/ /k/ /f/ /s/ /θ/ /ʃ/ /tʃ/ /tr/ /ts/
	浊辅音	/b/ /d/ /g/ /v/ /z/ /ð/ /ʒ/ /dʒ/ /dr/ /dz/
其他辅音 (8个)		鼻音 /m/ /n/ /ŋ/ 似拼音 /h/ /r/ /l/ 半元音 /w/ /j/



阶段②：实战演练

51

单词句子会话，统统一网打尽

- 60个单元
- 1200个最常用英文口语单词
 - 780个最地道的英文口语句型
 - 240个情景口语会话 (附译文和难词注释)
 - 36个超级绕口令和 100个谚语



阶段①：国际音标

吃透国际音标， 夯实英语发音

学好英语语音，对掌握英语词汇、构词、语法、拼写，以及准确地记忆单词、正确表达思想、提高听说交流的自信心等方面有重要影响。

国际音标是英语发音入门的关键，必须花大力气去学习。为了帮助学习者正确发音，本阶段每个音标都配有“发音规则”，从舌位、唇形及声带三个角度进行分析，帮助学习者快速掌握发音要领。同时，书中还配有大量的口腔及口形图，配合“发音规则”的文字说明，让学习者事半功倍。

第 1 节

国际音标：元音

1 前元音：/ɪ/-/i:/

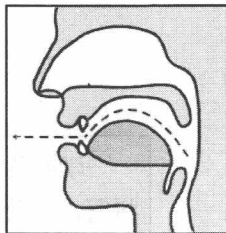


01.mp3

🔊 发音规则

/ɪ/

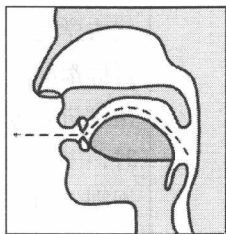
舌尖抵下齿，舌前部抬高，舌两侧抵上齿两侧，
口形偏平。



该音是字母 i 或 y 在重读闭音中的读音。它是
个短元音，故发此音要短促而轻快。

/i:/

舌尖抵下齿，前舌尽量抬高，舌位高于 /ɪ/，口
形扁平。



该音是个前元音，长元音，一定注意把音发足。

🔑 技巧提示

- ① 英语 /i:/ 与汉语 i “衣” 的比较：英语 /i:/ 比 i 略低，i 略带摩擦音，/i:/ 无摩擦音，i 比 /i:/ 更紧张些。
- ② 常见发 /i:/ 音的字母组合为 ee 或 ea，此外还有 i, e, ie, ei, ey 等。
- ③ 常见发 /ɪ/ 音的字母为词内部的 i 和词末的 y，有时候词内部的 y 也可发 /ɪ/ 音。

 外教跟读

cabbage	/ˈkæbɪdʒ/	卷心菜	wit	/wɪt/	才智
village	/ˈvɪlɪdʒ/	山村	busy	/ˈbɪzi/	繁忙的
big	/bɪg/	大	fish	/fɪʃ/	鱼
sister	/ˈsɪstə/	姐妹	pig	/ˈpɪg/	猪
gym	/dʒɪm/	体育馆	city	/ˈsɪti/	城市
pity	/ˈpɪti/	遗憾	film	/fɪlm/	电影

thief	/θi:f/	小偷	teeth	/ti:θ/	牙齿
green	/ɡri:n/	绿色	machine	/məˈʃɪn/	机器
field	/fi:ld/	田野	bean	/bi:n/	豆子
niece	/ni:s/	外甥	key	/ki:/	钥匙
clean	/kli:n/	干净的	read	/ri:d/	读
police	/pəˈli:s/	警察	reach	/ri:tʃ/	达到

fill the bill	出人头地
a little money	一点钱
swim in the river	在河里游泳
fit as a fiddle	身体健康

in the tree	在树上
in the street	在街上
sweet dreams	美梦
in the fields	在田野里
Meet me under the tree!	在树下等我!
in the deep sea	在深海里

2

前元音: /e/-/æ/

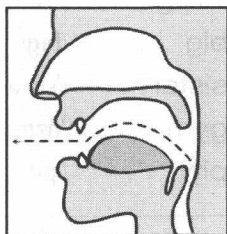


02.mp3

 发音规则
/e/

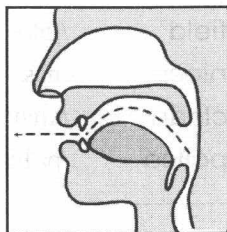
发音时舌尖抵下齿，舌前部稍抬起，舌位比/i:/低；唇形中长，开口度比/i:/大。发音时声带振动。

该音是字母 e 或 ea 在单词中的发音。它是个短元音。

**/æ/**

发音时舌尖抵下齿，舌前部稍抬高，舌位比/e/更低；双唇平伸，成扁平形。发音时声带振动。

该音是字母 a 在重读闭音节中的发音。/æ/是短元音。


 技巧提示

- ① 常见发/æ/音的字母几乎都是 a。
- ② 发/æ/时，注意口要张开得很大。北方人在发这个音时不要使唇上下活动，以致将/æ/发成双元音/aɪ/。
- ③ 发/e/音时，嘴唇略微张开，但不要过大，上下唇间有一指宽的距离即可。

 外教跟读

yet	/jet/ 仍然	desk	/desk/ 课桌
peck	/pek/ 啄食, 扔	rest	/rest/ 休息
bet	/bet/ 赌	help	/help/ 帮助
men	/men/ 男人	December	/dr'sembə/ 十二月
bed	/bed/ 床	letter	/letə/ 信件
bet	/bet/ 打赌	dead	/ded/ 死的

family	/fæmɪl/ 家庭	mad	/mæd/ 疯的
black	/blæk/ 黑色	hand	/hænd/ 手
happy	/hæpi/ 高兴的	cabbage	/kæbɪdʒ/ 洋白菜
rabbit	/ræbit/ 兔子	fact	/fækt/ 事实
back	/bæk/ 后背	sand	/sænd/ 沙子
ax	/æks/ 斧子	Granny	/græni/ 奶奶

when and where	何时何地
a best seller	畅销书
let me have a rest	让我休息一会儿
make friends	交朋友
take a rest	休息
measure for measure	以牙还牙

a handsome man	一个英俊的男子
a jazz band	一支爵士乐队
a happy family	幸福的家庭
collect stamps	收集邮票
a bad apple	坏蛋
a plastic bag	一个塑料袋

3

中元音/ʌ/-后元音/ɑ:/



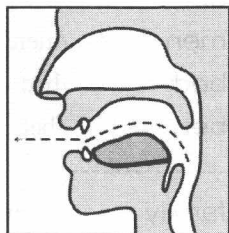
03.mp3



发音规则

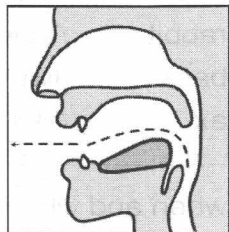
/ʌ/

发音要领：发音时舌尖和舌端两侧轻触下齿，舌后部靠前部分稍抬起，唇形稍扁，开口度较大，与/æ/相似。



/ɑ:/

发音要领：发音时口张大，舌身压低并后缩，后舌稍隆起，舌尖不抵下齿。双唇稍收圆。/ɑ:/是长元音。



技巧提示

- ① /ʌ/音是字母 o 和 u 或者 ou 在单词中的读音。
- ② /ɑ:/音是字母组合 ar 的读音，也是字母 a 在 ss, st, th 等字母前面的读音。
- ③ 在英音中，发/ʌ/时口形张得稍大；而在美音中，发/ʌ/时除了发本身的音之外，还可能会多少带一些/ə/的发音，接近/ə/的发音。
- ④ 发/ʌ/时，切记口不要开得太大，舌位不要过于松弛，以免发成/ɑ:/的短音。/ʌ/是一个比较紧而且短的元音。
- ⑤ 汉语“ɑ（阿）”的音位在舌中央靠前，与/ɑ:/不仅有舌位的区别，还有音量、长度的区别。

 外教跟读

come	/kʌm/	来	gust	/gʌst/	阵风
mother	/'mʌðə/	母亲	luck	/lʌk/	运气
dove	/dʌv/	鸽子	sun	/sʌn/	太阳
money	/'mʌni/	钱	jump	/dʒʌmp/	跳
colour	/'kʌlə/	颜色	run	/rʌn/	跑
husband	/'hʌzbənd/	丈夫	dust	/dʌst/	灰尘

star	/stɑː/	星星	dark	/dɑːk/	黑色
car	/kɑː/	汽车	arm	/ɑːm/	胳膊
laugh	/lɑːf/	笑	bar	/bɑː/	酒吧
father	/'fɑːðə/	父亲	park	/pɑːk/	公园
bark	/'bɑːk/	吠声	far	/fɑː/	远的
palm	/pɑːm/	手掌	fast	/fɑːst/	快速的

a sudden gust	突然一阵风
enough money	足够的钱
courage under pressure	临危不惧
young woman	年轻的女人
run into trouble	陷入麻烦
young blood	青春活力

have the last laugh	获得最后的胜利
a fast car	一辆跑得快的车
a birthday party	生日聚会
arm in arm	臂挽臂的, 亲密的
the darling of all hearts	人人喜爱的东西, 人人宠爱的人

4

中元音 /ə/-/ɜ:/

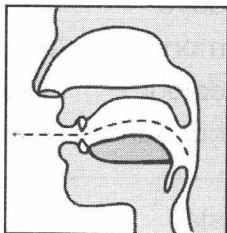


04.mp3

发音规则

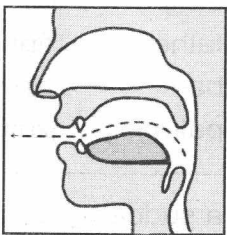
/ə/

发音要领：/ə/是中央、不圆唇、非重读元音——舌位：舌头中间部分抬起，舌、唇和牙床都很自然，肌肉相对放松；声带：振动。



/ɜ:/

发音要领：/ɜ:/是中央、不圆唇长元音——舌位：发音时，舌中部向硬腭中部上抬，其高度位中高。舌身与上白齿有接触，但不紧密；唇形：展唇位，展开的程度与/i:/相同；声带：振动。



技巧提示

- ① 注意/ɜ:/与汉语“饿”不相同。它们的舌位不同。发“饿”时，音在舌后部，音的长度也不相同。
- ② /ə/与/ɜ:/的区别：发/ə/时牙床半开，但发/ɜ:/时的牙床比/ə/音较小，近乎半合。发/ə/时双唇呈自然状态，肌肉不紧张；发/ɜ:/时双唇肌肉较紧张，呈扁平状。
- ③ /ə/出现在单词词尾时，发音的舌位要比在其他位置时低一些，音长也要略长一些。

 外教跟读

mother	/ˈmʌðə/	母亲	actor	/ˈæktə/	演员
pilot	/ˈpaɪlət/	飞行员	letter	/ˈletə/	信
color	/ˈkʌlə/	颜色	sugar	/ˈʃʊɡə/	糖
pavement	/ˈpeɪvmənt/	人行道	driver	/ˈdraɪvə/	司机
eager	/ˈiːɡə/	渴望的	labour	/ˈleɪbə/	劳动
visitor	/ˈvɪzɪtə/	游客	accident	/ˈæksɪdənt/	事故

first	/fɜːts/	首先	person	/ˈpɜːsn/	人
purse	/pɜːs/	钱包	earth	/ɜːθ/	地球
fur	/fɜː/	皮毛	word	/wɜːd/	单词
dirt	/dɜːt/	垃圾	service	/ˈsɜːvɪs/	服务
shirt	/ʃɜːt/	衬衫	Sir	/ˈsɜː/	先生

sufficient supply	丰足的补给
Never mix your liquor.	切勿作假。
post a letter	寄封信
draw a picture	画画
on another occasion	还有一次
Never say never.	不要放弃。

urgent work	紧急的工作
be at work	在上班
work in a church	在教堂工作
search the world	找遍全世界
learn the list of words	记单词表
burning words	激动人心的话

5

后元音 /ɒ/ - /ɔ:/

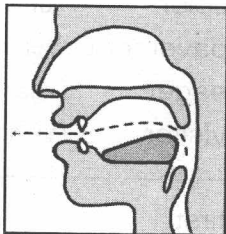


05.mp3

发音规则

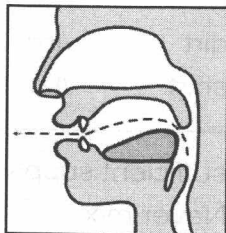
/ɒ/

发音要领：/ɒ/是低、后舌位、圆唇短元音——
舌位：舌尖离下齿，舌后向软腭微微抬起，舌
后身和喉头比较紧张；唇形：双唇稍用力，使
嘴唇呈圆形，不突出；声带：振动。



/ɔ:/

发音要领：/ɔ:/是中高、后舌位、圆唇长元音——
舌位：舌尖抵住下齿，舌后部向软腭抬起，
舌后身肌肉稍紧张些；唇形：双唇呈圆形而突
出；声带：振动。



技巧提示

- ① 有些初学者在读单词时，将/ɔ:/发得似“奥(ao)”的音，原因是双唇不够紧张用力，没有将双唇呈圆形突出去，同时，舌位偏低，舌身不够紧张，发音过程中，唇形有变化，不稳定。
- ② 发/ɒ/音时，要注意音长不要拖长，它是一个短元音。
- ③ 元音/ɒ/并不是长元音/ɔ:/单纯缩短而成的。发音时，舌后部要向软腭抬起，但比发/ɔ:/时抬得要低，牙床几乎全开，圆唇。

 外教跟读

cost	/kɒst/	花费	bottle	/'bɒtl/	瓶子
doctor	/'dɒktə/	医生	what	/'(h)wɒt/	什么
hot	/hɒt/	热的	boss	/bɒs/	老板
sorry	/'sɒri/	对不起	watch	/'wɒtʃ/	手表
model	/'mɒdl/	模型	pot	/'pɒt/	壶
office	/'ɒfis/	办公室	dog	/'dɒg/	狗

board	/bɔ:d/	长条木板	floor	/'flɔ:/	地板
law	/'lɔ:/	法律	door	/'dɔ:/	门
corn	/'kɔ:n/	玉米	horse	/'hɔ:s/	马
lord	/'lɔ:d/	统治者	draw	/'drɔ:/	画
mall	/'mɔ:l/	商场	walk	/'wɔ:k/	走
cause	/'kɔ:z/	原因	autumn	/'ɔ:təm/	秋天

lots and lots of	许多的, 大量的
lost a job	丢掉了工作
not so hot	不怎么好, 普普通通
clock in	上班打卡
put somebody in office	使某人任职
hot dog	热狗

all in all	总而言之
more and more	越来越……
a lot of	许多
before long	不久以后
All men are mortal.	人生自古谁无死。
All men are born equal.	人人平等。

6

后元音/u/-/u:/

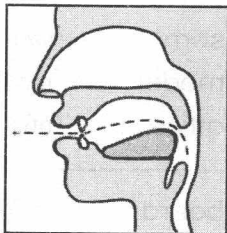


06.mp3

发音规则

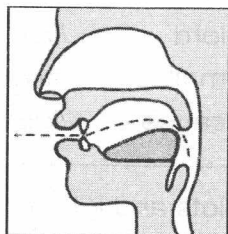
/u/

/u/是次高位、圆唇后元音——舌位：舌尖离开下齿，舌后部向软腭抬起，舌最高点比元音相对前移，比/a:/还略前一些；唇形：双唇略微用力向前突出，但双唇没有发/u:/的唇形紧张；声带：振动。



/u:/

/u:/是高位、圆唇后元音——舌位：舌尖离开下齿，舌后部向软腭抬起，在后元音中舌位最高；唇形：双唇收圆，向前用力突出，肌肉紧张，成一小孔；声带：振动。



技巧提示

- ① /u:/与汉语“屋”的区别在于舌位和音长不同。发“屋”时，后舌与软腭之间有摩擦，而且唇形也不像/u:/那样紧张。
- ② /u/是一个短元音，但它绝不是长元音/u:/缩短而成的。发音时，舌后部抬得比/u:/低，双唇不向前突出，双唇的肌肉也不像发/u:/时那么紧张。初学时，可以在发/u:/的基础上，放松双唇的肌肉，改变唇形，就可以得到短元音/u/。