

“天籁朗读”系列

美丽英文， 天籁之声， 英语气息朗读法

叶辉 著

Beautiful English, Sounds of Nature

世界首创“气息朗读法”

速度 节奏 气息 位置 音高
轻盈“五”步
让您的语音
纯正如母语！

 上海外语教育出版社

“天籁朗读”系列

美丽英文， 天籁之声

英语气息朗读法

叶辉 著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽英文,天籁之声:英语气息朗读法/叶辉著. —上海:
复旦大学出版社,2011.8
ISBN 978-7-309-08244-9

I. 美… II. 叶… III. 英语-发音-高等学校-教材 IV. H311

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 130872 号

美丽英文,天籁之声:英语气息朗读法

叶 辉 著

责任编辑/曹珍芬

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

同济大学印刷厂

开本 787×960 1/16 印张 6.25 字数 88 千

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-08244-9/H·1737

定价:28.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

I have read many books by Chinese and international specialists, and this handbook on pronunciation and intonation in English, which was written by an ordinary English teacher, is most surprising. The approach provided in this book will offer learners the secrets of achieving natural and clear speech.

Linguist in California State University

A handwritten signature in black ink, reading "Robert D. Angus". The script is fluid and cursive, with the first name "Robert" and last name "Angus" clearly legible, and "D." as a small middle initial.

我读过很多中国和外国英语专家的著作，这本来自一个普通英语教师关于英语语音语调的学习手册，让我非常震惊！这本书所提供的方法，将会为学习者呈现出获取自然、清晰语音的秘诀！

加利福尼亚州立大学语言学家

罗伯特·安康

Preface

Every language is spoken with particular prosodic patterns, and acquiring these patterns is perhaps the most challenging aspect of learning the language. After learning to accurately produce the phonetic segments and phonological processes that occur in the language, learners still have the difficult job of recognizing these patterns and the meanings that they signify, and stringing together the sounds of words and the words of utterances in a manner that conveys their meaning according to the way the language is spoken. To acquire those patterns, students need to be exposed to examples of authentic speech so that they can hear and absorb the intonations of the language so that these patterns form part of their knowledge of the language, and they need to practice them using their voices. But practicing the intonations of another language does not involve writing new skills on a blank slate. Students have already practiced the intonations of their own language tens of millions of times. Their vocal mechanism is trained to produce those native sound patterns, and they have become habit. Now they must overcome the habits of their first language and learn anew to control the delicate mechanisms that regulate breath, voice pitch, syllable length, and so on.

A linguistic study of prosody may describe all available patterns of vowel length, pitch, syllable stress, and rhythm in a language or may identify those common among groups of languages. Certainly more advanced learners of a language would be expected to be able to recognize and produce many of these prosodic patterns. Our goal with younger and intermediate learners is to begin the



process of acquiring this element of knowledge of the language by teaching them to recognize and produce its basic prosodic elements and thus give them a reliable, practical foundation on which to build, and along with that, a sense of confidence in their language skills that propels them ahead in their learning.

Linguist in California State University

自序

“天籁不来，人力亦无如何”

至今我已教学20年有余，在英语教学尤其是语音语调教学中，或多或少积累了一些经验。我一直崇尚英语教学中的基本功训练，而语音语调训练又是基本功之基础。很遗憾，现在的大学、中学甚至小学，已经很少有教师关注学生这一能力的培养了。他们要么是因为各种应试检测手段的压迫而无暇顾及，要么是因为自身能力的局限而爱莫能助，而更多的却是因为对英语教

学的理解程度不够。

其实扪心自问，学英语的人，哪个不希望拥有一口漂亮如天籁的英语？哪个不希望掌握住一种能有效提升语音语调的方法？可是，我们身边无数的师长，又有多少真正为我们指明了那条通往天籁英语的道路呢？

我很感激我大学时代的老师，是他们让我热爱上了语言与教学研究，让我一直有着探索最佳语音教学的激情，让我至少能够帮助我所有的学生真正有效掌握英语这门语言。

做老师真好，因为，我有那么多或多或少因我而走向成功的学生！

做老师真难，因为，我的讲台只有三尺，而我的“大愿”却能企及宇宙！

一个老师，如能耕耘好自己的一亩三分地、站好自己的三尺讲台，就已经是很好的老师了，而我却总是心比天高，期望自己能帮助和影响更多的人。毕竟，我用真诚、汗水和热情，用20年的英语教学中所总结的经验和方法，辅助我众多的学生走进了世界级学府殿堂，并不断推动着他们走向更为璀璨的人生。

正因为如此，我将自己多年语音语调的教学所得，编辑成这本朗读实用手册。它绝非语言大家之心得，却是能非常有效地认知和提升自我语音语调的方法。期盼读过此书的所有人都能有所获得。

为本书之顺利编写出版，我要感谢身边各界人士的大力支持，尤其要感谢美国加利福尼亚州立大学语言学家Robert D. Angus，他认可并高度赞扬了拙作的理论观点，并予以鼓励。在此深表感谢！

是为序。

叶 辉

2011年4月

英语气息朗读法

优美的语音语调，是英语教师的基本功。然而，随着“教”与“学”方式的不断变化，多数教师在英语教学中，对学生语音的听辨以及语调的纠错，存在自身语音语调和语音教学能力的缺失。这给学生的英语能力、中考、高考甚至未来的工作面试，留下了重大的隐患。

英语气息朗读法由语音形成的规律入手，结合英美人士发音的特点，从“音高、位置、气息、节奏和速度”5个方面对英语学习者进行“段落标记性”气息朗读训练，让英语学习者在短时间内了解优美语音的奥秘，发现自身的问题，通过学习者自身的努力和坚持，彻底改变错误的语音和语调。

“气息朗读法”成功教学实践



2007年6月，受邀深圳特区报、深圳新闻网，参与市民论坛主讲英语学习方法。



2004年至今，教授深圳信息职业技术学院学生“气息朗读”，参与者的语音准确性和朗读水准显著提高。



2009年8月12日，受复旦大学邀请，作为一线教师代表，在陕西西安与瞿象俊等国家级专家同台，分别为400多位全国高职院校教师主讲“气息朗读法”。



1997—2003年，任教效果显著，广受媒体关注。2002年，《深圳晚报》整版专题报道其教学事迹。2003年，所教实验班学生全部入读世界名校。他们的语音语调，被英、美国家人士认为如母语般纯正、地道。



2009年6月27日，应深圳龙岗文体局之邀，在龙岗区图书馆“市民文化大讲堂”主讲“天籁朗读——铺就英语学习之路”。



2005年5月，受深圳信息学院、展华实验学校等多所高等学校及中小学之邀，进行“气息朗读法”讲座。



目 录

Contents

轻盈“五”步，迈向天籁英语

来自英语气息朗读法学习者的声音 / 4

手册说明 / 6

符号说明 / 7

朗读训练

Icebreaker (入门尝试) / 9

Day 1 (1-5) / 9

Day 2 (6-10) / 12

Day 3 (11-16) / 15

Day 4 (17-23) / 19

Day 5 (24-31) / 23

Day 6 (32-40) / 28

Day 7 (41-50) / 33

**Vantage (能力提升) / 40**

Day 8 (51-55) / 40

Day 9 (56-60) / 44

Day 10 (61-63) / 47

Day 11 (64-66) / 50

Day 12 (67-69) / 54

Day 13 (70-72) / 57

Day 14 (73-75) / 60

Advanced (熟练掌握) / 64

Day 15 (76-80) / 64

Day 16 (81-85) / 69

Day 17 (86-90) / 73

Day 18 (91-95) / 77

Day 19 (96-100) / 82

轻盈“五”步，迈向天籁英语

交谊舞，不管是哪一个舞种，不管跳起来怎么复杂，它都是一步一步“走”出来的。而在这每一步中，都包含着速度、距离和方向。我们把它归纳成“步速、步距、出步方向”。这就是我们所说的：步法三要素。

千变万化的交谊舞步，犹如一只奇巧无比的“魔方”，虽然变幻无穷，但基本元素的形态却是有限的。只要我们熟悉了它的原型，在学习复杂的舞步变化时，就不至于被搅得眼花缭乱、手足无措。对于高层次的交谊舞爱好者们，熟悉这一规律，可以使你获得解剖优秀范例的能力，从而使自己的借鉴和创新变得更加得心应手。

优美朗读，如同华美的交谊舞，尽管其变化万千，但只要我们掌握了其基本的朗读要素，一个段落从我们的口中朗读出来，则必定是美如天籁的。

我们很少有人真正意识到了朗读的重要性，很少有人去探究过到底怎样才能朗读优美。而一般情况下，我们都会想当然地认为，多读、多看、多模仿等等自然会让朗读漂亮起来。而到过美国，见过众多华侨的人都知道，他们中多数人的英语仍然是“乡音难改”的。仅凭模仿、阅读和盲目而无方法的朗读，是很难让我们的语言优美起来的，因为多数真正开始想学好英语的人，基本上都已经错过了一个人最佳的语言模仿年龄——13岁之前。

那么，怎么样才能让我们的朗读优美起来呢？什么才是优美朗读的基本要素呢？

轻盈“五”步——“位置、音高、气息、节奏、速度”，一定会让你顿悟，让你疾速拥有你渴望已久的优美朗读能力，从而全面提升英语听说综合能力！

固定位置、调整音高、控制气息、把握节奏、变换速度，是优美英语朗



读中最为基本的五个步骤，其中任何一个环节的遗漏都可能破坏朗读的完整与优美。

固定位置，亦即固定英语朗读过程中发音的位置。朗读如同唱歌，只有固定好每个英语音素发音时的口腔位置，方能让人听起来地道准确；

调整音高，即在朗读的过程中，首先要寻找到句子的最高音，而不能随心所欲，任意改变句子中单词的音高；

控制气息，犹如唱歌，这一步是优美朗读的基础。任何文段的朗读，都是由句子的朗读构成；而朗读句子，就绝对离不开气息的控制，适时换气与停顿是保证朗读优美的重要环节；

把握节奏，是优美英语朗读的关键，把握住句子中单词的重、弱读现象，又是把握句子朗读节奏的关键；

变换速度，是英语朗读能力提高的秘诀所在。当掌握住朗读的基本规律后，速度的变换可以有效提高舌头的灵活性，增强口语朗读的连贯性和流畅程度。

英语学得好的人，往往是综合能力较强的人。朗读是学好英语的基础，而朗读过程本身，就是训练一个人综合能力的过程。好英语和好能力首先是“读”出来的。“位置、音高、气息、节奏、速度”的训练，能够在培养朗读能力的同时，增强朗读者的感知能力，提高意象理解与表情朗读的水平，培养共情（empathy）能力。

朗读，需要朗读者掌握声乐中的发声位置与音高，其实，就是在注重发声的位置、气息的控制、熟悉重弱读现象、把控速度、掌握节奏及语调等语音手段的前提下，将语言材料中的思想感情表达出来。换言之，就是思维清晰、口齿响亮地把词汇、句段、文章等语言材料念出来。科学的朗读由以下因素构成：视觉上的因素——它要求朗读者认真注视该语言材料；发音上的因素——它要求朗读者思考其发音，并大声宣读。此外，大量、精准的朗读是促进听力和口语完美合一的先决条件，其深度及广度更是提高阅读能力及写作水平的终极保障。

坚持朗读，对于任何一个英语学习者来说，都有着诸多益处及重要意

义。首先，坚持朗读可以提高发音的准确性及语言的节奏感。语言的节奏，是英语首要的也是最显著的特征。英语的节奏是重音在句中有规律出现的结果。熟练的、有节奏感的朗读，会令句子各重音之间的间隔大致相等，从而让句子更为优美流畅。

其次，坚持朗读能够提升听力水平。缺乏精准的朗读基础，学习者很难辨别出同音词、近音词，更难听辨出连读、失去爆破、升降调等朗读技巧所表述的不同效果，从而影响对听力材料的领会和理解。这是因为，在英语活动中，学习者获得的语言听力材料仅是短时记忆，而行之有效的反复朗读操练恰能将该记忆牢牢地储存在大脑中，遇到听觉重现时，即能迅速提取出有用的信息，提高听力水平。

再次，坚持朗读有助于培养英语思维能力。英语是声音语言，采用的是表音文字，而英语思维则是靠英语语言作为载体，将英语世界抽象化。准确无误的朗读，会在不断接触及操练的过程中，将有用的语言材料储存在大脑里，随着语感的不断增强，久而久之形成思维运用的条件反射，使思维能力逐渐得到完善。

此外，坚持朗读有助于提高阅读能力。朗读的缺失会造成语感的匮乏，直接影响学习者对于英语思维模式的建立，进而制约其阅读能力的发展。古语说得好：“书读百遍，其义自见。”就是这个道理的真实写照。

最后，坚持朗读还有助于写作水平的稳固提升。素材的积累，语感的迸发，都能让学习者在写作中，将平日朗读的记忆信手拈来，落笔成文。

俗语说：“拳不离手，曲不离口。”在英语学习上，亦是同样的道理。朗读——作为英语学习中最为重要的环节，只要用科学的方法，持之以恒地每日朗读半小时，即可使舌头听从大脑的指挥，说出一口流利、地道的英语。

如果说，音标是英语学习之路的敲门砖，那么朗读的地位，则堪比打开英语成功学习之门的钥匙。科学的朗读能让英语学习事半功倍，它是牢固掌握该门语言的重要基石。

如果你认为优美朗读很重要，那么就选择这本朗读手册吧。本手册全新的英语朗读训练方法及其所渗透的全新思维，会让你收益良多。



来自英语气息朗读法学习者的声音

◎ 关于音高

正在加拿大滑铁卢大学攻读数学专业的卢炜达，对于音高在朗读中的作用，有着深刻的认识：“初到加拿大，我的英文老师也要求我们练习英语的发音，因为在我的周围有很多留学生，特别是韩国、日本的学生，他们的发音不太好听。老师会给出很多的图示帮助他们。我很庆幸，自己在初一的时候就得到叶老师在朗读中，尤其是音高训练中的很多帮助，才使得我拥有一口许多人都羡慕不已的地道口语。”

毕业于澳大利亚Monash大学的杨晓冰，对于音高训练也有其深刻的认识。“在国外7年，认识了很多世界各地的朋友，对英语教学和英语学习也有了更深的认识。很多国家的留学生，英文都带有严重的本国口音。我因为一口纯正的发音，似乎更容易融入澳大利亚人的文化，更容易与澳籍同学成为朋友。而这在很大程度上，都归功于在深圳时，叶老师对我们班进行过的音高训练，因为在我说英文时，会有意识地注意澳语的音高。从心理学的角度说来，音高也是影响人际交往的关键。”

◎ 关于位置

就职于日本三洋公司的李欣是这样表达她对声音位置的看法的：“我们全班能够在高二时参加托福考试，成绩都上600分，一定有叶老师英语教学的秘诀。我到现在才发现，叶老师能迅速听出并模仿说出不少方言，肯定是由于他发现了声音位置的重要性。这也是为什么经过叶老师的声音位置训练后，我在后来的日语学习中也能做到游刃有余了。”

说着一口漂亮的英语口语、同时还是校园十大歌手的陈雨晨，2009年被美国莱斯大学录取，在谈到英语学习的秘诀时，他两眼放光地说道：“叶老师用各种演唱方式——通俗、民族、美声，教会我们的声音位置区别，在很大程度上快速地帮助我提高了听说训练的技巧。而实际上，英语能力的有力提升，首先就要从听说入手。”

◎ 关于气息

作为第一位被香港中文大学医学系录取的内地学生，丁洁婷在回忆起自己关于气息控制训练课上的经历时是这样说的：“叶老师的课往往看似与教学无关，一节课中的十分钟都在让我们用一口气、用音乐和声般地朗读“噹嘛呢叭咪吽”，实际上却对气息的把控大有裨益。而且听起来，这种控制住气息的和声效果确实是赏心悦耳的。”“气息控制让我学会的不仅仅是优美朗读，更多的是情绪的表达和控制。”

在美国雷曼公司工作的张若曦，作为初中时代叶辉老师的学生，谈及气息训练，感触良多：“在学英语的最初，科学的训练方式就应该像合唱团的基本功训练。气息控制就是基本功训练之一。只有气息稳住了，语言才能体现出她的美丽。实际上，世界上各种语言乃至方言，之所以会有人们常说的美与不美之分，在某种程度上音高与气息控制起着至关重要的作用。”

◎ 关于节奏

荣获2006年Discovery中国新锐导演称号、正在剑桥大学社会学专业攻读博士学位的余天琦，是这样谈及节奏在语言训练中的重要性的：“叶辉老师的英语语言节奏教学，使我们这批初入高级中学实验班的学生，不断地明白并学会了找准生活的节奏。这也许正是我们这批学生现在和将来能够不断创造奇迹的重要原因吧。”“回想起和同学们一起拍手、跺脚、击桌子练习英语朗读节奏的细节，那时的我们是多么的快乐，从没有像现在的学生一样感觉英语学习是那么辛苦的。”

就读于美国重点文科大学POMONA学院的何几希对于节奏训练有着深刻的体会：“妈妈似乎早已给我设计好了生活的节奏，而我沿着她所设计的节奏，每个点每个点踩得很准。初一时，遇见了叶老师，而他给我的前几节课正是关于节奏的训练课。一个人要想成功，真要把把握好生活的节奏，语言学习也是这样。刚到美国一年，我感觉自己已经完全适应了这里的节奏。”

就读于新加坡国立大学法学院的栾浩然，对重弱读音节在英语学习中的作用是这样认识的：“新加坡人基本都能说英语，但新加坡英语的感觉比较