



# 李阳标准美语 发音宝典

元音

Li Yang Standard American Pronunciation Bible

李阳 主编

李阳疯狂英语  
Li Yang Crazy English  
让三亿中国人讲一口流利的英语

执行总编：华 静  
封面设计：俞孝军

你一定能讲-12

流利的英语

You Can Speak Good English!



# 李阳标准美语 发音宝典

Li Yang Standard American Pronunciation Bible



李阳 主编

李阳老师郑重要求：

- 一、一定要一个发音一个发音彻底攻克！
- 二、一定要把每一盒录音带听烂，一定要模仿到一丝不苟、惟妙惟肖！
- 三、最终目标：用纯正、地道的发音讲出流利的英语！

主 编: 李 阳  
执行主编: 华 静  
美籍主编: Kim Lee  
责任编辑: 程瑞麟  
项目统筹: 韦菊梅  
审 稿: 华 静 唐雪莲 梁一桁 刘 爽  
校 对: 黄敏聪 周婧茹 林 薇 陈丽敏 云 彬 尹小红  
设计指导: 俞孝军  
封面设计: 俞孝军  
排版制作: 俞孝军 廖兰芳 王红梅  
录 音: 李 阳 Jim Jin Carl Nabil  
录音制作: Anthony  
录音助理: 徐运娜  
摄 影: 曾 翼 贾建伟

编辑制作: 李阳疯狂英语全球编辑设计中心

通讯地址: 广州越秀区太和岗路18号B7 疯狂英语读者家园收 邮编: 510095

读者热线: 020-87687575 87683688-69、44

E-mail: editors@lyce.cn

编辑设计中心博客: <http://blog.sina.com.cn/lycegedc>

李阳疯狂英语官方网站: <http://lyce.cn>

---

## 李阳标准美语发音宝典

---

开本: 889×1194 1/16 印张: 9.25

2006年11月第1次出版 2007年5月第2次印刷

---



请你尊重的人签名，有机会也可以让我签名，让我们一起来鼓励和见证你的人生成功之路！

无论成功或失败，无论贫穷或富贵，无论健康或疾病，即使经历再多的磨难，承受再大的压力，我将与你相依相伴，共同努力，直到永远！

这是我此生惟一的心愿。

—— 李阳

# 《李阳标准美语发音宝典》

——改变中国人英语命运的经典之作！

——中国人英语学习史上的里程碑！

一旦播放这充满魔力的录音带，

**你** 就会疯狂！

**你** 就会大喊！

**你** 就会欲罢不能！

**你** 就会热血沸腾！

**你** 就会激情燃烧！

**你** 就会脱胎换骨！

**你** 的英语就会立刻变得“美味十足”！

懒惰、拖延、放弃，这些英语学习的敌人都会被统统赶走！

赶快来亲身感受这神奇的魔力吧！

让我们向英语发音宣战！

让我们下一个恶狠狠的决心：

一定要彻底攻克发音！

一定要讲一口标准、漂亮、流利的美式英语！



本套教材是学费高达6000元（10天）的疯狂英语封闭强化集训营使用的王牌教材！

你现在就可以立刻拥有！

衷心感谢三年来为本套教材的不断完善作出巨大贡献的近百位美国专家！

# 前言

## 中国人学英语的可悲现状

中国是世界上学习英语人数最多的国家，远远超过了以英语为母语的人数，也就是超过英国、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰等国家的人口。中国人学英语也发挥了我们中华民族“勤劳”的特质：背字典、题海战术、写英语日记等等，做出了很多让英美人士“无比景仰”的事迹，但效果如何呢？

十年、二十年的刻苦学习，却无法说出一句纯正的英语！你付出了巨大的代价，却造成了空前的浪费，更错失了宝贵的机会！

一天到晚背诵单词，但发音不过关，单词就是记不住！就算是记住了，也不会使用！就算使用了，别人也听不懂！只有“正确读出来”的单词才能终生难忘！

一天到晚研究语法，从小学到研究生，学了“无数遍”语法，但一开口尽是语法错误！因为如果不“大声朗读”那些包含正确语法的句子，你是不可能掌握语法的！

一天到晚练听力，但听力还是很差！因为发音不过关，自己读的英语基本上都是中国式的，当然听不懂外国人的“地道英语”！

## 发音不过关是英语学习失败的根本原因

全国人民都在浪费时间！用错误的方法学习英语导致效率低下的聋哑英语！严重影响了我们国家的发展！苦学英语十多年，绝大多数大学生连字母、数字和日期都读不准确，谈何国际交流？

99.99%的中国人存在发音问题！

**发音**不过关，彻底没自信，就不敢开口，从而导致了聋哑英语！

**发音**不过关，单词就死活记不住；就算记住了也没用，因为无法正确使用！

**发音**不过关，语法就始终混乱不清！

**发音**不过关，听力就永远无法突破！

**发音**不过关，语感就根本不能形成！

**发音**不过关，一切征服英语的努力都是徒劳！

没有**发音**就没有语言！

没有**发音**，一切的努力都是白费！

## 学好英语其实就是三件事

**第一，最彻底、最完美地解决发音问题！**

因为我们是通过单词、句子、对话来解决发音问题的，所以在解决发音问题的同时，我们已经打下了坚实的语言基础！

**第二，疯狂地背诵！**

挑选精彩的文章和段落，跟着录音带或CD认真地、一丝不苟地模仿，疯狂地反复背诵，直至脱口而出！

### 第三，大量地阅读，让阅读英语成为我们的日常习惯！

#### 全民练发音的时代已经来临

不要再无谓地浪费时间了！不要再背孤立的单词了！不要再分析枯燥的语法了！赶紧认认真真地疯狂操练这50个发音、50张CD吧！你的英语将从此一飞冲天。

我们学习英语“太不重视”声音了！没有声音的语言是多么无聊和可怕！学了多年仍然不能听、不会说，这多么令人沮丧！意志再坚强的人也无法在“聋哑英语”中坚持学下去！

没有发音就没有语言、就没有口语、就没有听力、就没有语感、就没有自信心、就没有成就感！更重要的是：发音不好，学习英语所付出的时间和精力都白费了！

英语在日本普及了一百多年，但日本人的英语水平仍然属于全球最差的行列！

韩国人民有非凡的爱国精神和吃苦耐劳的伟大品格，但他们的英语水平和日本人差不多！

中国将创造英语学习的伟大奇迹：用最短的时间突破英语，讲一口流利的英语，让英语成为中国人民的工具和仆人！

从今天开始，跟着我们的《李阳标准美语发音宝典》CD苦练发音吧！

疯狂听英语CD，并“刻苦模仿”和“疯狂操练”！不脱口而出第一句，坚决不学第二句！

无论发生什么事，无论你的学习和工作压力多大，无论你多么忙，每天坚持用一小时听我们的CD，一定要雷打不动！

#### 《李阳标准美语发音宝典》——学习英语的真正革命

两本印刷精美的书，50个发音，50张CD，5000个单词，3000个句子！

听说读写译合五为一！发音单词语法一网打尽！

10种前所未有的录音方式，开创英语录音的先河！超级慢速、三最、一口气、说唱、跟读、同时大喊、中英文混合训练等方法，让你迅速掌握最纯正的发音和流利的口语！

#### 如何学习《李阳标准美语发音宝典》

推荐两种有效学习《李阳标准美语发音宝典》的方法：

第一种：一星期专攻一个发音！随身携带本书，有空就大声朗读！每天至少要听两遍录音！50个星期，轻轻松松、彻底掌握这套教材！一年下来，你绝对可以成为超级英语高手！

第二种：一天听一张CD。两个月一个轮回。坚持一年。

#### 特别提醒

你可以找5~10人组成一个学习小组，每天一起疯狂操练！一起彻底突破聋哑英语！

记住：帮助他人成功，你将更成功！You will achieve more through helping others achieve success!



## 本书适合人群

- 1 在校的大学生、研究生、博士生，面临就业的直接需要，将是这套教程的最大受益者！
- 2 高中生连续听一年可以全面提高考试成绩！不仅如此，这套教程将全面提升高中生的口语能力和学习兴趣，为将来步入社会提前做好准备！
- 3 初中是人一生中学习英语最重要的阶段，尤其要在初中打下坚实的发音基础！如果一个人在初中没有学好英语，基本上他一辈子的英语就没救了！
- 4 小学是学习语言的最佳时期！如果从小开始每天坚持听《李阳标准美语发音宝典》，那将为他的一生打下最坚实的基础！不要小看小学生，他们能够模仿一切！说不定，他们能将5000个单词、3000个句子全部脱口而出！
- 5 全家共同学习！每天早晨、晚上播放，让你的家成为最棒的语言环境。同时让全家每个人都能讲一口流利的英语！
- 6 “有车一族”更适合学！每天上下班的二三十分钟，边开车边听疯狂英语，不知不觉中就开始了英语了，听力也得到了极大的改善！这套《李阳标准美语发音宝典》的录音是中英文对照的，有慢速、有快速，根本不用看着书学！最适合有车一族使用！

### ★ 李阳老师特别提醒 ★

无论科学技术多么先进，无论教练多么有经验，世界冠军都是在血汗中诞生的！请疯狂操练吧！练到口干舌燥，舌酸嘴痛！你一定能成功！



# 目录 Contents



## 元音部分

1 单元	前元音K.K./i/	IPA [i:]	001
2 单元	前元音K.K./ɪ/	IPA [ɪ]	007
3 单元	前元音K.K./ɛ/	IPA [e]	013
4 单元	前元音K.K./æ/	IPA [æ] [ɑ:]	019
5 单元	中元音K.K./ʌ/	IPA [ʌ]	027
6 单元	中元音K.K./ɜ/	IPA [ə:]	033
7 单元	中元音K.K./ə/	IPA [ə]	040
8 单元	中元音K.K./ə/	IPA [ə]	046
9 单元	后元音K.K./ɑ/	IPA [ɑ:] [ɔ]	053
10 单元	后元音K.K./ɑr/	IPA [ɑ:]	059
11 单元	后元音K.K./ɔ/	IPA [ɔ:]	065
12 单元	后元音K.K./ɔr/	IPA [ɔ:]	071

13 单元	后元音K.K./ʊ/	IPA [ʊ]	077
14 单元	后元音K.K./u/	IPA [u:]	082
15 单元	合口双元音K.K./e/	IPA [ei]	088
16 单元	合口双元音K.K./aɪ/	IPA [aɪ]	094
17 单元	合口双元音K.K./ɔɪ/	IPA [ɔɪ]	100
18 单元	合口双元音K.K./o/	IPA [əʊ]	106
19 单元	后元音K.K./aʊ/	IPA [aʊ]	112
20 单元	集中双元音K.K./ɪr/	IPA [iə]	118
21 单元	集中双元音K.K./ɛr/	IPA [ɛə]	124
22 单元	集中双元音K.K./ʊr/	IPA [uə]	130

李阳老师特别奉献名言

Without ambition one starts nothing.  
Without work one finishes nothing.  
The prize will not be sent to you.  
You have to win it.

没有雄心，就无从开始。  
不去工作，就没有成就。  
奖赏不会自天而降，而需要你去赢取。



## 1 单元

## 前元音

## K.K./i/ IPA [i:]

疯狂外号：“穿针引线长衣音”，简称“长衣音”。



## 关于/i/的小诗

请一定要拉长这个发音，让它超过两秒钟！

/i/是我们要征服的第一个音标，它无处不在！

没有/i/，就没有“请”（**please**）这个让世界美好的要素；

没有/i/，就没有“相信”：**believe**；

没有/i/，就没有“实现”：**achieve**；

没有/i/，就没有“秘密”：**secret**；

没有/i/，就没有“感谢”：**appreciate**；

没有/i/，就没有“梦想”：**dream**；

没有/i/，就无法“同意”：**agree**；

没有/i/，就无法“说话”：**speak**；

没有/i/，就无法“与人相识”：**meet**；

没有/i/，就无法“成功”：**succeed**；

没有/i/，就无法表达大量的动作：**see**（看见），**mean**（意味），**eat**（吃），**feel**（感觉），**leave**（离开）；

没有/i/，很多吃喝的东西都无法表达：**tea**（茶），**meal**

（一顿饭），**cheese**（干酪），**meat**（肉），

**pea**（豌豆）；

没有/i/，就没有“中国人”和“中文”：**Chinese**；

没有/i/，就无法分辨**beach**（海滩）和**bitch**（婊子）；

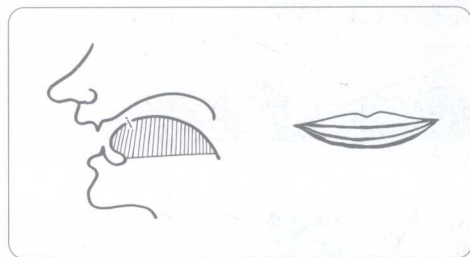
没有/i/，就无法分辨**sheep**（绵羊）和**ship**（船）；

请一定要拉长这个发音，让它超过两秒钟！

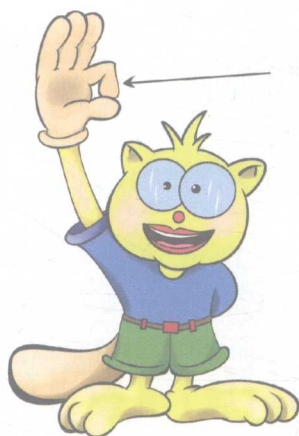
## 疯狂手势



举起右手，食指和拇指合并，接着指尖朝外，在空中画直线，有如穿针引线般。



发音口形图



疯狂手势

I'm a cat **eager** to succeed.

I **believe** in myself.

我是一只渴望成功的猫。  
我相信我自己。



## 发音名言欣赏

发音永远第一位！没有发音就没有一切！发音不过关，你的英语将永无出头之日！

## 疯狂发音秘诀

- 1 发音时，上下唇微开，嘴唇扁平。
- 2 上下齿分开，距离约能容纳一个火柴棍。
- 3 舌部及下腭肌肉紧张，舌尖抵下齿，舌前部向硬腭尽量抬起。
- 4 嘴角尽量往两边移动，像微笑的样子。所以英美人拍照时喜欢说“cheese”。
- 5 在发音的时候要尽量拉长，就像古人喝醉酒以后吟诗的感觉。要记住：饱满的长元音是漂亮英语的秘诀。
- 6 这个音非常容易同汉语里的“一”搞混，要注意：“一”的发音实际上是/ji/，是以半元音/j/开头的，而我们学的这个“长衣音”是直接以元音开始的。



- 7 常发这个元音的有：字母e、字母组合ee、ea、ie、ei。
- 8 美语中以“y”结尾的单词“y”也发成“长衣音”，这一点跟英式英语中是有区别的，要注意。

### 第1部分

## 每日练嘴单词

### 字母：e

1. Chinese /tʃaɪ'niz/ 中国人
2. extremely /ɪk'strɪmli/ 极其地

李阳老师  
重点推荐单词

That movie was **extremely** funny.  
那部电影极其有趣。



### 字母组合：ee

3. feeling /'fi:liŋ/ 感情

I have a **feeling** that things are not so simple.  
我感觉事情并不那么简单。



4. agree /ə'gri/ 同意

## 字母组合: ea

5. please /pliz/ 请

6. dream /drim/ 梦; 梦想

I **dream** of becoming the best English **spea**ker in our city.  
我梦想成为我们城市英语说得最好的人。



## 字母组合: ie

7. achieve /ə'tʃiv/ 达到

8. believe /bi'liv/ 相信

I don't **believe** him. 我不相信他。



## 字母组合: ei

9. receive /ri'siv/ 接到; 接收

10. conceive /kən'siv/ 设想; 构思

1) I can't **conceive** where he came up with that idea.  
我想不出他是怎么想到这个主意的。



2) First **conceive**, then **achieve**.  
先设想, 再去达成。



## 疯狂集中操练

# Intensive Bombing Drills



下面, 我们将这些单词集中轰炸一遍!

1. /i/ /i/ /i/ **Chinese** 中国人

6. /i/ /i/ /i/ **dream** 梦; 梦想

2. /i/ /i/ /i/ **extremely** 极其地

7. /i/ /i/ /i/ **achieve** 达到

3. /i/ /i/ /i/ **feeling** 感情

8. /i/ /i/ /i/ **believe** 相信

4. /i/ /i/ /i/ **agree** 同意

9. /i/ /i/ /i/ **receive** 接到; 接收

5. /i/ /i/ /i/ **please** 请

10. /i/ /i/ /i/ **conceive** 设想; 构思



第2部分

特别奉献

李阳老师的话

这是社交见面必备用语！  
第一次认识的人，  
一定要说这句话！

I'm glad to meet you.  
/aɪm glæd tə mit ju/

我很高兴见到你。/见到你很高兴。/认识你很高兴。

让我们来听数位美国专家的疯狂演绎！先用慢速和正常速度各读1遍，再用“最清晰”的方式以慢速和正常速度各读1遍，然后以4种不同的语调各读1遍，再用“最大声”的方式读两遍。接下来你会听到一段RAP形式的疯狂操练，共读6遍，再用6种不同的语调各说1遍。最后是男女声各两遍结束，第1遍是正常语速，第2遍是“最快速”的方式演绎。

这是李阳疯狂英语“三最口腔肌肉训练法”的最完美体现！

请跟着一起疯狂操练！

通过这么多遍的操练，你一定可以不假思索地脱口而出这句话！



第3部分

十大练嘴精品句

包含两个该元音：

1. The Chinese are a great people.  
/ðə tʃaɪ'niz ɑr ə gret 'pipl/  
中国人民是伟大的人民。
2. Seeing is believing.  
/'si:ɪŋ ɪz bi'li:vɪŋ/  
眼见为实。
3. Speaking English is a piece of cake.  
/'spi:kɪŋ 'ɪŋɡlɪʃ ɪz ə pi:s əv kek/  
说英语是小菜一碟。

包含三个该元音：

4. The food here doesn't seem to agree with me.  
/ðə fud hɪr 'dɔ:znt si:m tə ə'grɪ wið mi/  
看来这里的食物我吃不惯。  
高级口语
5. Do you happen to see the key on the seat?  
/du ju 'hæpən tə si ðə ki ɒn ðə sit/  
你有没有看到座位上的钥匙？  
绝对六星级  
高级口语

李阳老师特别奉献名言

Blurt out sentences to develop your international muscle.

疯狂脱口而出句子，全力锻造国际肌肉。



6. I **see** what you **mean**, but I can't **agree** with you.

/aɪ si wət ju min bʌt aɪ kənt ə'gri wið ju/

我懂你说的意思，但我不能同意。

李阳老师  
强烈推荐句子

#### Kim's Note ↖

This is a skillful and polite way to disagree with someone. It's especially useful in negotiations for business and personal situations.

用这个句子来表示不同意很有技巧，也很有礼貌。这在商业或个人的谈判中尤其有用。

7. It's **easier** to **dream** than to **achieve**.

/ɪts 'i:zɪə tə drɪm ðæn tu ə'tʃi:v/

梦想容易实现难。

8. Whatever your mind can **conceive** and **believe**, your mind can **achieve**!

/wət'evə jʊr maɪnd kæn kən'si:v ənd bɪ'lɪv jʊr maɪnd kæn ə'tʃi:v/

只要你想得到，只要你相信；你就能够做到。

超级  
六星级名言



## 包含四个该元音：

9. **Please feel free** to call me.

/plɪz fi:l fri:tə kɔ:l mi/

请随时给我打电话。

#### ▶ 额外奉献



这是一个非常好用的句型：Please feel free to... (请尽管…… / 请随时……)。下面再送给大家几个句子，让你一次就彻底掌握这个句型！

1) **Please feel free** to visit anytime.

请尽管随时来访。

2) **Please feel free** to stop by anytime.

请随时过来坐坐。

3) **Please feel free** to use my car whenever you **need** it.

任何时候要用车，请尽管用我的。

4) **Please feel free** to ask for any help anytime.

任何时候需要任何帮助，请尽管开口。

#### ▶ 疯狂实战



A: **Please feel free** to ask any questions.  
有任何问题，请尽管问。

B: Great. I will.

太好了。我会的。

超级六星级  
句子

10. **Keep it a secret** between you and me.

/ki:p ɪt ə 'sɪkɪt bɪ'twi:n ju ənd mi/

请保密。/别告诉其他人这件事。

【这几乎没人能做到！】

## 第4部分

### Jin's Favorite Sentences



There's a nice **breeze** between the **trees**.  
树林中吹来怡人的微风。