



# 李阳标准美语 发音宝典

辅音

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

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 严 欣 Andrew  
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 Jennifer Hanna Emily John  
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 87686630

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: 17.5

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，不知不觉中就开始说英语了，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

23 单元	双唇爆破辅音一K.K./p/	IPA [p]	001
24 单元	双唇爆破辅音二K.K./b/	IPA [b]	009
25 单元	齿龈爆破音辅音一K.K./t/	IPA [t]	017
26 单元	齿龈爆破音辅音二K.K./d/	IPA [d]	023
27 单元	软腭爆破辅音一K.K./k/	IPA [k]	031
28 单元	软腭爆破辅音二K.K./g/	IPA [g]	039
29 单元	唇齿摩擦辅音一K.K./f/	IPA [f]	047
30 单元	唇齿摩擦辅音二K.K./v/	IPA [v]	061
31 单元	舌尖齿龈摩擦辅音一K.K./s/	IPA [s]	074
32 单元	舌尖齿龈摩擦辅音二K.K./z/	IPA [z]	085
33 单元	舌端齿龈后部摩擦辅音一K.K./ʃ/	IPA [ʃ]	095
34 单元	舌端齿龈后部摩擦辅音二K.K./ʒ/	IPA [ʒ]	104
35 单元	舌齿摩擦辅音一K.K./θ/	IPA [θ]	112

36 单元	舌齿摩擦辅音二K.K./ð/	IPA[ð]	121
37 单元	声门摩擦辅音K.K./h/	IPA[h]	129
38 单元	舌尖齿龈(后部)摩擦辅音K.K./r/	IPA[r]	137
39 单元	舌端齿龈破擦辅音一K.K./tʃ/	IPA[tʃ]	145
40 单元	舌端齿龈破擦辅音二K.K./dʒ/	IPA[dʒ]	154
41 单元	双唇鼻辅音K.K./m/	IPA[m]	163
42 单元	舌尖齿龈鼻辅音K.K./n/	IPA[n]	173
43 单元	舌后软腭鼻辅音K.K./ŋ/	IPA[ŋ]	185
44 单元	舌边辅音一K.K./l/	IPA[l]	197
45 单元	舌边辅音二K.K./ɫ/	IPA[ɫ]	208
46 单元	舌后软腭半元音K.K./w/	IPA[w]	221
47 单元	舌前硬腭半元音K.K./j/	IPA[j]	230
48 单元	齿龈后部破擦辅音K.K./tr/	IPA[tr]	240
49 单元	齿龈后部破擦辅音K.K./dr/	IPA[dr]	248
50 单元	舌端齿龈破擦辅音K.K./ts//dz/	IPA[ts][dz]	256

# 23 单元

## 双唇爆破辅音一

### K.K./p/ IPA [p]

疯狂外号：气破双唇音

#### 关于/p/的小诗

经常苦练/p/, 你的身体会越来越棒!  
唉, 没有/p/, 这个世界真没有意思!

没有/p/, 世界上绝大多数美妙的单词都会消失!

**polite** (有礼貌的); **progress** (进步);

**hope** (希望); **help** (帮助);

**perfect** (完美的); **possible** (可能的);

**opinion** (意见) 等这些伟大而实用的单词都无法存在!

没有/p/, 就没有人们: **people**;

没有/p/, 就没有支持: **support**;

没有/p/, 就没有报纸: **newspaper**;

没有/p/, 就没有了父母: **parents**;

没有/p/, 就没有美味的辣椒: **pepper**;

没有/p/, 就没有了几个重要的人名和城市名: **Peter** (彼得);

**Paris** (巴黎);

没有/p/, 就没有了重要的文具: **pen** (钢笔);

**pencil** (铅笔); **pin** (大头针);

没有/p/, 就无法表达礼貌: **please**;

没有/p/, 就无法表达重要性: **important**;

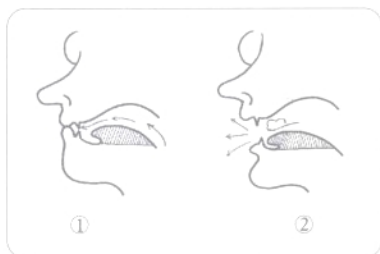
没有/p/, 就无法骂别人愚蠢: **stupid**;

没有/p/, 就无法夸奖别人漂亮: **pretty**;

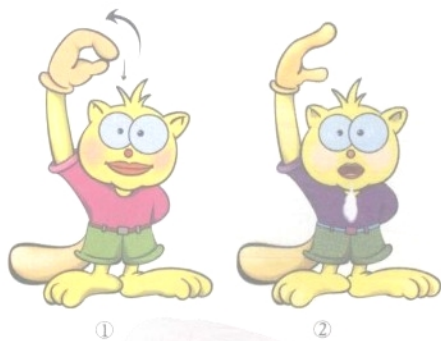
没有/p/, 就无法表达你的耐心: **patient**;

经常苦练/p/, 你的身体会越来越棒!

唉, 没有/p/, 这个世界真没有意思!



发音口形图



疯狂手势

I'm a **popular** cat, because I'm always **happy**.

我是一只受欢迎的猫, 因为我总是很快乐。

发音名言欣赏

你说的英语外国人听不懂, 外国人说的英语你听不懂, 原因只有一个, 那就是你的发音不纯正。

## 疯狂发音秘诀

- 1 发音时双唇紧闭，软腭抬起，完全阻塞气流通道。
- 2 憋着气，然后放开，空气从肺部压出，双唇张开，气流突破冲出口腔，发出爆破音。
- 3 这是个清辅音，发音时声带不振动。
- 4 不要发成汉语拼音中的p。
- 5 英语中只有字母p会发出这一声音。
- 6 /p/可以出现在元音前，与元音构成一个音节。
- 7 /p/可接在舌尖齿龈音/s/后，与之形成辅音连缀，与后面的元音构成音节。当这个辅音连缀出现在重读音节中时，由于受到/s/送气强的影响，爆破清辅音/p/要明显减少送气，出现不完全浊化的现象，发成接近于浊辅音/b/的音，但声带没有明显的振动。
- 8 /p/也可以与辅音/l/或/r/连在一起，构成辅音连缀，后接元音构成一个音节。



- 9 辅音连缀/pl/还可以出现在元音后或单词的最后。
- 10 要注意的是，当这个音在词尾出现时，千万不要加上一个弱读的元音/ə/！这是中国人最容易犯的错误之一！

### 疯狂小技巧

放一张白纸在你的嘴巴前，然后发出这个音，你会发现冲出的气流能把白纸推开。如果不行，就是你的发音不太对哦！

## 第1部分

## 每日练嘴单词

### 元音前：

1. **polite** /pə'laɪt/ 有礼貌的；客气的；有教养的

You should be **polite** to everyone.

/ju ʃʊd bi pə'laɪt tu 'evriwʌn/

你应该对每个人都有礼貌。

2. **plain** /pleɪn/ 简明的；简单的；平常的

3. **progress** /ˈprɑ:ɡres/ 进步；前进；发展

You have made a lot of **progress** with your English.

/ju hæv meɪ ə lɒt əv 'prɑ:ɡres wɪð jʊr 'ɪŋɡlɪʃ/

你的英语有了很大的进步。

李阳老师  
重点推荐单词

4. **supply** /sə'plai/ 供应；提供；补充

5. **approve** /ə'pru:v/ 批准；赞成；满意

## 元音后：

6. **option** /'ɒpʃən/ 选择；选项

1) You have no **option**.

/ju hæv no 'ɒpʃən/  
你没有选择的余地。

2) There are three **options** open to us.

/ðeə ɑr θri 'ɒpʃənz 'ɒpən tu ʌs/  
我们有三种选择。

7. **people** /'pi:pl/ 人民；民族

8. **hope** /hɒp/ 希望；期待

9. **help** /hɛlp/ 帮助；有用；救命

10. **keep** /ki:p/ 保持；保存；继续不断

A: **Keep it up!**

/ki:p it ʌp/  
坚持下去！

B: Thanks for the encouragement.

/θæŋks fɔr ði ɛn'kɜ:dʒmənt/  
谢谢你的鼓励！

李阳老师  
重点推荐单词



李阳老师  
重点推荐单词

## 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. /p/ /p/ /p/ **polite** 有礼貌的；客气的；  
有教养的

2. /p/ /p/ /p/ **plain** 简明的；简单的；平常的

3. /p/ /p/ /p/ **progress** 进步；前进；发展

4. /p/ /p/ /p/ **supply** 供应；提供；补充

5. /p/ /p/ /p/ **approve** 批准；赞成；满意

6. /p/ /p/ /p/ **option** 选择；选项

7. /p/ /p/ /p/ **people** 人民；民族

8. /p/ /p/ /p/ **hope** 希望；期待

9. /p/ /p/ /p/ **help** 帮助；有用；救命

10. /p/ /p/ /p/ **keep** 保持；保存；  
继续不断

第2部分

特别奉献

Take these **p**ills after meals.

/tek ðiz pɪlz 'æftə milz/

这些药饭后吃。

■ 疯狂实战 

A: My stomach hurts. I don't feel so well.

/maɪ 'stʌmək hɜts aɪ dont fi:l so wel/

我胃疼，感觉不太好。

B: Take these **p**ills after meals. You'll feel better.

/tek ðiz pɪlz 'æftə milz ju:l fi:l 'betə/

饭后吃这些药，你会感觉好点的。

李阳老师提醒

这句话中有两个“长衣音”，一个“短衣音”。要注意它们的区别。我一直强调长元音要拉长、双元音要饱满、短元音要短促有力，这是漂亮英语的关键所在。

这句话中既有长元音、短元音，也有双元音——“咧嘴音” /e/。跟着录音带反复、疯狂操练吧，把每一句简单的话讲得地道、纯正，你的英语发音很快就有飞跃了！



第3部分

十大练嘴精品句

■ 包含一个该辅音：

1. Keep the change.

/kip ðə tʃendʒ/

零钱就不用找了。



■ 包含两个该辅音：

2. Paul came out on top in the examination.

/pɔ:l kem aut ɒn tɒp ɪn ði

ɪg,zæmə'nɛʃən/

保罗在考试中名列前茅。

3. His pessimism keeps him from trying new things.

/hɪz 'pɛsə,mɪzəm kɪps hɪm frəm

'traɪŋ nju θɪŋz/

他的悲观情绪使他不能尝试新事物。

### 包含三个该辅音:

4. He's a **p**opular **p**resident.  
 /hɪz ə 'pɒpjələ 'prezədənt/  
 他是一个受欢迎的总统。
5. The **co**mpany is **pr**omoting its new **pr**oducts on television.  
 /ðə 'kʌmpəni ɪz prə'moʊtɪŋ ɪts nju  
 'prɒdʌkts ɒn 'teləvɪʒən/  
 这家公司正在电视上宣传新产品。
6. I **happ**ened to see **P**eter on the way to the **p**ost office yesterday.  
 /aɪ 'hæpənd tə si 'pi:tə ɒn ðə weɪ tu  
 ðə post 'ɔ:fɪs 'jestə,de/  
 昨天我去邮局的路上正好看见了彼得。

### 包含四个该辅音:

7. **P**lease **pass** the **pepp**er.  
 /plɪz pæs ðə 'pepə/  
 请把胡椒粉递过来。

### 包含五个该辅音:

8. Would you **pl**ease **h**elp me **pr**epare for the **p**arty?  
 /wʊd ju plɪz help mi pri'per fɔr ðə  
 'pɑ:ti/  
 你能帮我准备晚会吗?

绝对实用!

### 包含六个该辅音:

9. In my **op**inion, **pe**ople shouldn't **ke**ep **p**ets in **ap**artment buildings.  
 /ɪn maɪ ə'pɪnjən 'pi:pl 'ʃudnt ki:p pets  
 ɪn ə'pɑ:tmənt 'bɪldɪŋz/  
 我的意见是, 公寓楼里不应该养宠物。
10. Our **co**mpany cannot **pr**ogress until we **em**ploy more **pr**ofessional **pe**ople.  
 /aʊr 'kʌmpəni 'kænət prə'gres ʌntɪl  
 wi ɛm'plɔɪ mɔ: prə'feʃənl 'pi:pl/  
 我们公司只有雇用更多专业人才才能发展。

#### 特别注意

progress 名词读音为: /'prɒg.res/; 动词读音为: /prə'gres/。

李阳老师  
 强烈推荐句子

## 第4部分 Jin's Most Favorite Sentences

1. She's **p**opular with her classmates.  
 /ʃɪz 'pɒpjələ wɪð hə 'klæs,mets/  
 她在同学中很受欢迎。
2. **P**ractice makes **p**erfect.  
 /'præktɪs meɪks 'pɜ:fɪkt/  
 熟能生巧。
3. What a **s**urprise!  
 /wʌt ə sə'praɪz/  
 真让人吃惊!





## 第5部分 李阳老师最喜欢的句子

1. I **hope** I can **speak** **perfect** English.

/aɪ hɒp aɪ kæn spi:k 'pɜ:fɪkt 'ɪŋɡlɪʃ/

我希望我能讲一口流利的英语。

2. **Despite** her health **problems**, she has **kept** her **optimism**.

/dɪ'spaɪt hɜː hɛlθ 'prɒbləmz ʃi hæz

kept hɜː 'ɒptɪ,mɪzəm/

尽管她的身体不好，她保持着一种乐观主义的精神。

3. Let's try to make the **impossible** **possible**.

/ləts traɪ tə meɪk ði ɪm'pɒsəbl

'pɒsəbl/

让我们把不可能的事变为可能。

4. **Perhaps** I'll go to the movies tonight — I'm not sure yet.

/pə'hæps aɪl go tu ðə 'mʊvɪz tə'nait

aɪm nɒt fɜː ʃet/

今晚我也许会去看电影，但我还不能肯定。

5. This **type** of car is **popular** among young **people**.

/ðɪs taɪp əv kɑː ɪz 'pɒpjələ ə'mʌŋ

jʌŋ 'pi:pl/

这种车型深受年轻人喜爱。



6. Football is the most **popular** **sport** in America.

/'fʊt,bɔːl ɪz ðə most 'pɒpjələ spɔːt

ɪn ə'merɪkə/

橄榄球在美国是最受欢迎的运动项目。

7. She is a real **professional**.

/ʃi ɪz ə 'ri:əl prə'feʃənəl/

她是一个真正的专业人士。

8. Don't **pull**. You must **push**.

/dɒnt pul ju mʌst puʃ/

不要拉，而要推。

9. The meeting is in **progress**.

= The meeting is under way.

/ðə 'mi:tɪŋ ɪz ɪn 'prɒɡ,res/

会议正在进行。



10. He is **progressing** nicely in his study of English.

/hi ɪz prə'ɡresɪŋ 'naɪsli ɪn hɪz 'stʌdi

əv 'ɪŋɡlɪʃ/

他的英语学习进展顺利。