



Great English Pronunciation Coach

“好教练”全面纠正你的发音!



# 英语发音 金牌教练

## 迎接经济复苏，你准备好了吗？

主编 宋健榕 副主编 戴文婕

### 学英语就是个体力活。

就跟学单车、游泳一样，练多了自然就会，英语不是让人多么绞尽脑汁的难题。如果你想提高这项体力运动的水平，最好的办法就是找个经验丰富的教练来指导，并练习。

### 请选用安全的练习素材。

什么是“安全”的语言素材？我们往往会比较留意语言的正确性，却忽视“正确”的语言是否是“恰当、得体”的，“恰当、得体”的语言才是安全的。

### 想象你是运动员吧！

你要做参加比赛的运动员呢，还是为了兴趣或锻炼身体训练？好的教练会帮你分析目标，并因材施教。运动员的训练是什么状态？就是反复反复再反复，枯燥、艰苦，但健康而充满成就感。每一点提高，都是坚持付出的回报。



训练方法总汇



东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

REAT ENGLISH PRONUNCIATION COACH

# 英语发音金牌教练

Great English Pronunciation Coach

主 编 宋健榕  
副主编 戴文婕



东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

英语发音金牌教练 / 宋健榕主编. — 南京 : 东南  
大学出版社, 2011.8

(英语金牌教练丛书)

ISBN 978-7-5641-2881-4

I. ①英… II. ①宋… III. ①英语 — 发音 — 自学参考  
资料 IV. ①H311

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第125042号

### 英语发音金牌教练

---

出版发行: 东南大学出版社

出版人: 江建中

社址: 南京市四牌楼2号

邮编: 210096

网址: <http://www.seupress.com>

邮箱: [press@seupress.com](mailto:press@seupress.com)

经销: 全国各地新华书店

---

印刷: 广州市新明光印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 5.5

字数: 106千字

版次: 2011年8月第1版

印次: 2011年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5641-2881-4

印数: 1~6000册

定价: 18.00元

---

\* 东大版图书若有印装质量问题, 请直接与读者服务部联系, 电话025-83792328。

\* 未经本社授权, 本书及光盘内容不得以任何方式转载、演绎, 违者必究。

# 前 言

纵观目前的图书市场，英语口语类的书籍琳琅满目，语音学习类的书籍更是多如牛毛。那么，在我们选购书籍的时候，如何衡量书籍是否适合自己呢？

一本好的语音学习用书，可使你轻轻松松地掌握正确的英语语音，不仅为你说一口流利的英语打下坚实的基础，同时还为你的成功就业和人生提供有效的语音帮助。

《英语发音金牌教练》不仅结构完整全面，而且实用性强，配以科学的学习方法，能使您的语音学习更上一层楼。

## ◎ 本书的特点是：

1. 结构完整，综合性强。首先，从语音方面入手，简单介绍了人类的发音器官、英语的字母和音标，并分别对每一音标的发音特点和口形进行详细描述，结合大量单词、短语和句子来练习巩固所学的音标，并与相关的音标进行了比较。其次，每一课后面还有专项练习，可以通过练习了解自己对所学音标的掌握情况。本书还总结归纳了英语元音、辅音发音的基本规则，并在音素学习结束后给出综合练习。
2. 理论讲解与实际操练相结合，实用性强。本书内容详实，理论讲解浅显易懂，例子简单有趣，与日常生活结合紧密。让你灵活自如，学以致用。
3. 基本训练与综合提高相结合，层次性强。本书先学习元音，并专门用一课来总结复习元音；再学习辅音和辅音的综合复习；第三，总结出基本的语音知识；最后，通过朗读英文诗歌复习巩固所学的元音、辅音，使大家对英语语音的学习有一个循序渐进的过程。

由于编者水平有限，书中疏漏不妥之处在所难免，衷心希望广大读者批评指正。

编者

2011年6月

# Contents

lesson 1	英语语音概述	1
lesson 2	元音音素 /i:/ 和 /ɪ/	5
lesson 3	元音音素 /e/ 和 /æ/	11
lesson 4	元音音素 /ɜ:/ 和 /ə/	17
lesson 5	元音音素 /ʌ/ 和 /ɑ:/	23
lesson 6	元音音素 /ɔ:/ 和 /ɒ/	29
lesson 7	元音音素 /u:/ 和 /ʊ/	34
lesson 8	元音音素 /eɪ/ 和 /aɪ/	39
lesson 9	元音音素 /ɔɪ/ 和 /ɪə/	45
lesson 10	元音音素 /əʊ/ 和 /aʊ/	51
lesson 11	元音音素 /eə/ 和 /ʊə/	56
lesson 12	元音总结	62
lesson 13	辅音音素 /p/ 和 /b/	64
lesson 14	辅音音素 /t/ 和 /d/	70
lesson 15	辅音音素 /k/ 和 /g/	77

lesson	16	辅音音素 /f/ 和 /v/	84
lesson	17	辅音音素 /θ/ 和 /ð/	90
lesson	18	辅音音素 /s/ 和 /z/	97
lesson	19	辅音音素 /ʃ/ 和 /ʒ/	104
lesson	20	辅音音素 /tʃ/ 和 /dʒ/	111
lesson	21	辅音音素 /m/ 和 /n/ 和 /ŋ/	118
lesson	22	辅音音素 /l/	127
lesson	23	辅音音素 /w/ 和 /j/	131
lesson	24	辅音音素 /ts/ 和 /dz/	137
lesson	25	辅音音素 /tr/ 和 /dr/	143
lesson	26	辅音音素 /r/ 和 /h/	150
lesson	27	辅音总结	157
lesson	28	语音知识 (一)	160
lesson	29	语音知识 (二)	162
lesson	30	诗歌练音	164

## ※ 内容概要

- 一、发音器官介绍
- 二、英语国际音标简介
- 三、英语26个字母
- 四、英语发音注意事项

随着人类社会步入21世纪，各国之间的交往日益频繁，而英语也就成为各国之间顺利交往不可缺少的一门语言工具。但要说一口流利的英语，必须先过语音关。而要练语音，就要从最基础的音标学起。这一课我们就来了解一下英语语音的基础知识。

## 一、发音器官介绍

声音是从我们的发音器官发出的。根据人发音时气流经过的部位，我们把发音器官（包括虽然不属于发音器官但对发音有重要影响的器官，如肺、细支气管和气管等）分成咽、喉、鼻三个声道内的腔。具体发音器官组成部分见下图。



- |       |      |
|-------|------|
| ① 上唇  | ⑨ 舌尖 |
| ② 下唇  | ⑩ 舌前 |
| ③ 上齿  | ⑪ 舌后 |
| ④ 下齿  | ⑫ 舌根 |
| ⑤ 上齿龈 | ⑬ 声带 |
| ⑥ 下齿龈 | ⑭ 气管 |
| ⑦ 硬腭  | ⑮ 鼻腔 |
| ⑧ 软腭  |      |

## 二、英语国际音标简介

**音素**：是语音系统中用来区别意义的最小语音单位。音标是表示音素的书面单位。英语国际音标共有48个，其中**元音音素**20个，**辅音音素**28个。

**元音音素**：发这种音时，声带震动，气流在口腔里不受任何阻碍。英语元音共有20个。根据结构的复杂程度可把这些元音分为**单元音**和**双元音**，其中单元音12个，双元音8个。根据发音时间的相对长短可把它们分为**长元音**和**短元音**；根据舌位前后分为**前元音**、**中元音**、**后元音**；根据舌位的高低（即开口大小）分为**高元音**、**中元音**、**低元音**。

**辅音音素**：发音时气流在声道中受阻的音就是辅音，它通常指在音节首尾起作用的语言系统的一个单位。英语国际音标中一共有28个辅音。根据发辅音时声带振动与否，可把辅音分为**浊辅音**和**清辅音**；根据发音部位又可分为**双唇音**、**唇齿音**、**齿音**、**齿龈音**、**后齿龈音**、**腭音**、**软腭音**、**小舌音**等；根据发音方式可分为**爆破音**、**摩擦音**、**塞擦音**、**鼻音**等。

下面我们来看英语音标表。

### ◎ 英语元音表：

单元音	短元音	ɪ	ə	ɒ	ʊ	ʌ	e	æ
	长元音	i:	ɜ:	ɔ:	u:	ɑ:		
双元音	eɪ	ɪə	aɪ	ɔɪ	aʊ	əʊ	ʊə	eə

### ◎ 英语辅音表：

发音方式	发音部位							
	双唇音	唇齿音	齿音	齿龈音	后齿龈音	腭音	软腭音	小舌音
爆破音	p b			t d			k g	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
塞擦音					tʃ dʒ			
鼻音	m			n		ŋ		
无摩擦								
延续音	w			r		j		
边音				l				
破擦音				ts dz	tr dr			



### 三、英语26个字母

英语一共有26个字母。这26个字母是我们用英语来交流的基础，所以对于学英语的人来说非常重要。我们先来看一下这26个字母。

#### ◎ 英语字母一览表:

大写	小写	读音	大写	小写	读音
A	a	/eɪ/	N	n	/en/
B	b	/bi:/	O	o	/əʊ/
C	c	/si:/	P	p	/pi:/
D	d	/di:/	Q	q	/kju:/
E	e	/i:/	R	r	/ɑ:/
F	f	/ef/	S	s	/es/
G	g	/dʒi:/	T	t	/ti:/
H	h	/eɪtʃ/	U	u	/ju:/
I	i	/aɪ/	V	v	/vi:/
J	j	/dʒeɪ/	W	w	/dʌblju:/
K	k	/keɪ/	X	x	/eks/
L	l	/el/	Y	y	/waɪ/
M	m	/em/	Z	z	/zed, zi:/

### 四、英语发音注意事项

许多人都觉得自己会说英语，但经常是我们说的英语外国人听不懂。这里有很多语音上的毛病。下面我们来简单说一下在说英语时需要注意的地方。

第一，要掌握英语语音的节奏，通过英汉语音的对比来了解英语的特点，要做到该重读的要重读，不要轻重不分；该发长音的一定发到位，不能长音短音没差别；该饱满时口形一定要饱满，宁可夸张点也不要太含蓄。

第二，具体说，发元音时，一定要长短分明，口形到位。该长时一定要把音拖得足够长，该短的一定不要无限地延长。

第三，双元音一定要发音饱满。注意在发双元音时，前一个音向后一个

音滑动要自然流畅，不能一听就觉得很生硬，也不能在两个音之间停顿，这样很容易听起来就像两个独立的音了。还要注意在发双元音时口形一定要有变化。

第四，辅音中有许多音是我们汉语里所没有的，在发这些音时，一定要注意口形和舌位，以及发音的方式。千万不要用我们汉语里的音来套发英语里的音。如pleasure中的/ʒ/和thank you中的/θ/，我们汉语里就没有这样的音，所以发这样的音时要格外注意。

只要我们掌握了发音规则，相信人人都可以讲一口标准的英语了。

### 流利语音绕口令

- The future joy makes the past and the present bearable.

/ðə 'fju:tʃə dʒɔɪ meɪks ðə pɑ:st ænd ðə 'preznt 'beərəbl/

未来的快乐使得过去和现在可以忍受。

每日一句



Well begun is half done.

/wel bɪ'ɡʌn ɪz hɑ:f dʌn/

好的开始是成功的一半。

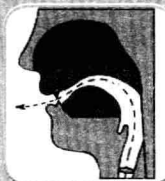
## ※ 内容概要

- 一、元音音素 /i:/ 和 /ɪ/
- 二、语法规则：词类
- 三、练习

## 一、元音音素 /i:/ 和 /ɪ/

## ◎ 元音 /i:/

## 1. 发音规则



发音时舌尖抵住下齿，舌前部上抬靠近硬腭，舌两侧紧挨上齿两侧，口腔肌肉要紧张。

/i:/ 的发音和汉语的“一”相似，区别在于前者在舌面和硬腭之间没有摩擦。

## 2. 朗读

<b>字母</b>	B/bi:/	C/si:/	D/di:/	E/i:/	G/dʒi:/
	P/pi:/	T/ti:/	V/vi:/	Z/zi:/	

	单词	音标	词性	中文
<b>单词</b>	bee	/bi:/	<i>n.</i>	蜜蜂
	sea	/si:/	<i>n.</i>	大海
	me	/mi:/	<i>pron.</i>	我
	we	/wi:/	<i>pron.</i>	我们

(续表)

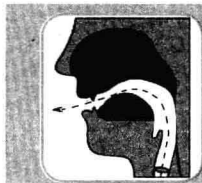
单词	音标	词性	中文
need	/ni:d/	v.	需要
see	/si:/	v.	看见
weak	/wi:k/	adj.	弱的
pea	/pi:/	n.	豌豆
tease	/ti:z/	v.	逗弄
TV	/,ti:'vi:/	n.	电视机 (television 的缩写)

	短语	音标	中文
<b>短语</b>	see the sea	/si: ðə si:/	看海
	greet me	/gri:t mi:/	和我打招呼
	green tea	/gri:n ti:/	绿茶
	leafless trees	/li:flɪs tri:z/	无叶的树
	meals-on-wheels	/mi:lz ɒn wi:lz/	送饭上门服务

	句子	音标	中文
<b>句子</b>	We see a bee.	/wi: si: ə bi:/	我们看见一只蜜蜂。
	He leads a team.	/hi: li:dz ə ti:m/	他率领一支队伍。
	He greets me.	/hi: gri:ts mi:/	他和我打招呼。
	A friend in need is a friend indeed.	/ə frend ɪn ni:d ɪz ə frend ɪn 'di:d/	患难之交。

## ◎ 元音 /ɪ/

### 1. 发音规则



是 /ɪ:/ 的对应短音，舌尖抵住下齿，舌前部向上抬，上下齿之间的距离略大于 /i:/，可容下小指的宽度，发音短暂、高亢、有力。

## 2. 朗读

	单词	音标	词性	中文
<b>单词</b>	big	/bɪg/	<i>adj.</i>	大的
	sit	/sɪt/	<i>v.</i>	坐
	dig	/dɪg/	<i>v.</i>	挖
	sip	/sɪp/	<i>v.</i>	啜饮
	lip	/lɪp/	<i>n.</i>	嘴唇
	lift	/lɪft/	<i>n. v.</i>	电梯/举起
	wit	/wɪt/	<i>n.</i>	智力, 头脑
	in	/ɪn/	<i>prep.</i>	在……里面
	tin	/tɪn/	<i>n.</i>	锡
	miss	/mɪs/	<i>v.</i>	想念

	短语	音标	中文
<b>短语</b>	kick the bucket	/kɪk ðə 'bʌkɪt/	去世
	big city	/bɪg 'sɪtɪ/	大城市
	as timid as a rat	/æz 'tɪmɪd æz ə 'ræɪt/	胆小如鼠
	a little bit	/ə 'lɪtl bɪt/	一点
	bit by bit	/bɪt baɪ bɪt/	逐渐地

	句子	音标	中文
<b>句子</b>	His pig is sleeping.	/hɪz pɪg ɪz 'sli:pɪŋ/	他的猪在睡觉。
	Lily lives in a big city.	/'lɪli lɪvz ɪn ə bɪg 'sɪtɪ/	莉莉住在大城市里。
	Jim hit the lift.	/dʒɪm hɪt ðə lɪft/	吉姆敲打电梯。
	It is his lip.	/ɪt ɪz hɪz lɪp/	这是他的唇。

### ◆ 朗读并比较/i:/ 和/ɪ/

/i:/		/ɪ/	
seat	座位	sit	坐
feel	感觉	fill	填充
weak	弱的	wick	蜡烛心
seen	看见 (see的过去分词)	sin	罪
sheep	绵羊	ship	船

(续表)

/i:/		/ɪ/	
cheap	便宜的	chip	芯片
sleep	睡觉	slip	滑
eat	吃	it	它
heat	热气	hit	击打

注：一般来说，字母 e 和字母组合 ea, ee, ie 通常发长音/i:/，字母 i 和 y 通常发短音/ɪ/。

#### ◆ 对话

- 1) A: What's this?  
B: It's a pig.
- 2) A: It's a ship over there.  
B: Are you saying a "ship"? No. It's a sheep.
- 3) A: Where does she live?  
B: She lives in a big city.

## 二、语法规则：词类

语法 (grammar) 是语言的组织规律，有了语法我们才能运用语言结构表达完整的思想。对于初学者来说英语语法是十分重要的。在熟悉了基本的语法知识之后我们才能借助语法用英语词汇遣词造句，进行正确、流利的口语交流。

英语的词根据其意义、句法功能等方面通常可以分为十大类。分别是名词、代词、动词、副词、形容词、数词、连词、冠词、感叹词、介词。其中前六种都有词汇意义，在句子中可以单独做成分，称为实词。后四种没有实在意义，称为虚词。以下为词类小结表：

词类	缩略式	例词
名词	<i>n.</i>	cat
代词	<i>pron.</i>	I
动词	<i>v.</i>	go
副词	<i>adv.</i>	quickly
形容词	<i>adj.</i>	strong
数词	<i>num.</i>	three

(续表)

词类	缩略式	例词
连词	<i>conj.</i>	and
冠词	<i>art.</i>	an
感叹词	<i>interj.</i>	wow
介词	<i>prep.</i>	on

### 三、练习

1. 听录音辨音, 在你听到的单词下画线。

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| (1) fit ----- feet   | (2) ship ----- sheep |
| (3) hit ----- heat   | (4) read ----- rid   |
| (5) speed ----- spit | (6) sleep ----- slip |
| (7) deem ----- dim   | (8) lead ----- lid   |

2. 给下列单词或词组注上音标

(1) keep fit	_____	(2) piece	_____
(3) fish	_____	(4) living	_____
(5) read	_____	(6) grin	_____
(7) finish	_____	(8) feeling	_____
(9) pretty	_____	(10) seize	_____

### 答案

1. (1) feet (2) ship (3) hit (4) rid (5) spit (6) sleep (7) deem (8) lid
2. (1) keep fit /ki:p fit/ (2) piece /pi:s/ (3) fish /fɪʃ/  
(4) living /'lɪvɪŋ/ (5) read /ri:d/ (6) grin /grɪn/  
(7) finish /'fɪnɪʃ/ (8) feeling /'fi:lɪŋ/ (9) pretty /'prɪti/  
(10) seize /si: z/

## 流利语音绕口令

□ Tea for the thin twin tinsmith.

/ti: fɔ: ðə θɪn twɪn tɪn'smɪθ/

茶给瘦小的孪生锡匠。



Seeing is believing.

/si:ɪŋ ɪz br'i:lɪ:vɪŋ/

眼见为实。



## ※ 内容概要

- 一、元音音素 /e/ 和 /æ/  
 二、语法规则：句子成分  
 三、练习

## 一、元音音素/e/和/æ/

## ◎ 元音/e/

## 1. 发音规则



发这个音时舌尖抵住下齿，舌前部稍微抬起，舌位低于发/i/音，上下齿间可容下一个食指指尖，短音。

## 2. 朗读

字母	F /ef/	L /el/	M /em/	N /en/	S /es/
	X /eks/	Z /zed/			

单词	单词	音标	词性	中文
	net	/net/	<i>n.</i>	网
	red	/red/	<i>adj.</i>	红色的
	memo	/meməʊ/	<i>n.</i>	备忘录
	end	/end/	<i>v.</i>	结束
	wet	/wet/	<i>adj.</i>	湿的
	desk	/desk/	<i>n.</i>	桌子