



一辈子狠狠学一次 从ABC到脱口秀 英语速成宝典

李霞◎编著

3 大阶段

第一阶段：语音篇。

通过元音、辅音、重音、语音、语调等内容的学习，轻松掌握纯正英语发音。

第二阶段：听力篇。

32篇英语听力原文包含新闻热点、名人演讲、影视英语、经典歌曲、让你过足原版英语听力瘾。

第三阶段：口语篇。

50个情景话题，涵盖生活、旅游、休闲、职场、商务多方面的内容，真正实用。



中国纺织出版社

一辈子狠狠学一次

从ABC到脱口秀 英语速成宝典

李霞◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子狠狠学一次从ABC到脱口秀英语速成宝典 / 李霞编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-1125-4

I. ①一… II. ①李… III. ①英语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第237613号

策划编辑: 张向红
责任编辑: 张向红
责任设计: 林昕瑶

责任编辑: 张向红
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 13.5

字 数: 400千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

有没有意识到只会看，听不懂，不敢说的“哑巴英语”正在严重地影响你学习英语的兴趣？

是不是带有浓重中国味的英语口语已成为你提高听说水平的“绊脚石”？

不要再为学不好英语而绞尽脑汁了，不要再为花费大量时间和精力却学不好英语而伤神了。有了这本《一辈子狠狠学一次 从ABC到脱口秀 英语速成宝典》，一切问题都将迎刃而解，成为英语达人不再是遥不可及的梦想！

英语学习都包括哪些内容呢？

英语学习是一个综合的过程，既要学习最基础的发音，又不能放松听、说等更深层次的学习。只有全面掌握了各个方面的知识，才是真正学好英语。

那怎样才能学好英语呢？

要学好英语，最基本的就是要有一套好的英语教材，这套教材必须包含3个基本要素，涵盖实用、全面的英语知识，介绍正确的英语学习方法，训练地道的英语表达思维。既要让读者学习知识，又要让读者学会运用知识，同时解决“输入”和“输出”的问题，避免灌输式的学习。

本书学习包含几个阶段：

第一阶段：语音篇。通过元音、辅音、重音、语音、语调等内容的学习，轻松掌握纯正英语发音。

第二阶段：听力篇。32篇英语听力原文包含新闻热点、名人演讲、影视英语、经典歌曲、让你过足原版英语听力瘾。

第三阶段：口语篇。50个情景话题，涵盖生活、旅游、休闲、职场、商务多方面的内容，真正实用。

相信通过这三大阶段的学习，
你的英语水平将实现质的飞跃！

另外本书诚邀资深外教为本书进行朗读配音，用耳机也能学好英语。请一定深刻模仿外国老师的语音语调。来来回回模仿几遍后，这些声音就会印在你的脑海里。深刻模仿，成功英语口语属于你！

特别强调本书的独特优点：

1. 特聘美籍专业播音员倾情朗读，教你自然说出纯正地道的英语。

2. 听力部分全部为原版英语听力，让你“品尝”原汁原味的英语。

3. 超长的录音，让你离开书本也照学不误，是你开车、坐车、走路、休息时的好伙伴。

选择这样的英语教材，英语学习真的很Easy！一辈子狠狠学一次从ABC到脱口秀！

本书适用人群：

1. 各类英语学习者与英语进修人士；
2. 英语语言与文化的爱好者；
3. 想在第一时间了解国外资讯者；
4. 想要出国旅游、留学、定居者；
5. 想在商务、职场脱颖而出者；
6. 想自学成才，无师自通者；
7. 想拥有更加纯正英语口语的各类人士。

编者

2014年4月

第一部分 语音篇

第一章 元音 003

第1节 短元音[i] [æ] [e] [ə] [ʌ] [ɔ] [u] 003

第2节 长元音[ə:] [i:] [ɔ:] [a:] [u:] 021

第3节 双元音[iə] [eə] [uə] [ai] [ei] [ɔi] [au] [əu] 031

第二章 辅音 048

第1节 清辅音[p] [t] [k] [f] [s] [ʃ] [tʃ] [ts] [tr] [θ] 048

第2节 浊辅音[b] [d] [g] [v] [z] [ð] [dz] [dr] [dʒ] [ʒ] 069

第3节 鼻音[m] [n] [ŋ] 092

第4节 似拼音[h] [r] [l] 098

第5节 半元音[w] [j] 104

第三章 词与短语的重音 109

第1节 重音与次重音 109

第2节 重音区分词性与意义 111

第3节 词重音的一般规律 113

第四章 语音语调 117

第1节 元音的读音规则 117

第2节 辅音的读音规则 120

第3节 元音的长度 125

第4节 连读	127
第5节 连读加音	130
第6节 不完全爆破	131
第7节 音的同化、省音、弱式音	135
第8节 重读与非重读词	139
第9节 句子的语调	142

第二部分 听力篇

第一章 新闻热点	150
第1节 经济——奥巴马为就业方案寻求资金支持	150
第2节 教育——美国努力阻止逆向人才流失	153
第3节 农业——发展中国家的粮食安全日益引发关注	156
第4节 健康——日本福岛儿童开始接受辐射水平检查	160
第二章 名人演讲	163
第1节 理查德·瓦格纳在杜克大学毕业典礼上的演讲	163
第2节 比尔·盖茨在哈佛大学毕业典礼上的讲话	165
第3节 比尔·克林顿在耶鲁大学的演讲	167
第4节 史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上的演讲	169
第5节 奥巴马总统在与中国青年见面会上的演讲	171
第6节 奥巴马总统关于医疗改革和参议院投票表决	174
第7节 艾伦·格林斯潘在宾夕法尼亚大学的演讲	176
第8节 罗琳在哈佛大学毕业典礼上的讲话	178

第三章 影视英语	180
第1节 Wedding Crashers 婚礼傲客	180
第2节 The Lake House 触不到的恋人	182
第3节 Prison Break 越狱	185
第4节 Desperate Housewives 绝望主妇	187
第5节 Superman Returns 超人归来	189
第6节 Eternal Sunshine of the Spotless Mind 美丽心灵的永恒阳光	191
第7节 The Big Bang Theory 生活大爆炸	193
第8节 The Twilight Saga 暮光之城	196
第9节 Desperate Housewives 绝望主妇	199
第10节 The Devil Wears Prada 时尚女魔头	201
 第四章 乐享金曲	 203
第1节 That's What Friends Are For 那就是朋友相处之道	203
第2节 500 Miles 500英里	206
第3节 Just One Last Dance 最后一支舞	209
第4节 My Heart Will Go On 我心永恒	212
第5节 Sealed with a Kiss 以吻封缄	215
第6节 Yesterday Once More 昨日重现	217
第7节 The Last Waltz 最后一曲华尔兹	219
第8节 In 1973 1973	221
第9节 Right Here Waiting 在此等候	225
第10节 Making Love out of Nothing at All 让爱一切成空	228

第三部分 口语篇

第一章 生活情景	232
第1节 Room for Rent 租房	232
第2节 Moving House 搬家.....	236
第3节 Buffet 自助餐厅就餐	240
第4节 At the Bank 在银行	244
第5节 Beauty 美容	248
第6节 Traffic Jams 交通堵塞	251
第7节 At the Gas Station 在加油站.....	254
第8节 Supermarkets 超市购物	257
第9节 Seeing a Doctor 看病就医	260
第10节 Phone Call 打电话	263
第二章 旅游情景	266
第1节 Traveling in Europe 欧洲之旅.....	266
第2节 By Airplane 乘飞机.....	270
第3节 Taking a Train 乘火车	274
第4节 Taking a Ship 乘船	277
第5节 Driving a Car 自驾车.....	280
第6节 By Bike or on Foot 绿色出行	283
第7节 Having a Picnic 野餐.....	287
第8节 Check-In 酒店入住.....	291
第9节 Small Souvenirs 小小纪念品.....	295

第三章 休闲情景	298
第1节 Photography 摄影	298
第2节 Stamp Collecting 集邮	302
第3节 Sports 运动	306
第4节 Movies 电影	310
第5节 Music 音乐	314
第6节 Bar-Hopping 逛酒吧	318
第7节 Going to the Park 逛公园	322
第8节 Shopping Online 开心网购	325
第9节 Talking About Food 评论美食	329
第10节 Body Slimming Treatment 美体瘦身	333
第11节 Birthday Party 生日派对	337
第四章 职场情景	341
第1节 Job Hunting 寻找工作	341
第2节 Self-Introduction 自我介绍	345
第3节 Company Information 公司信息	349
第4节 Working Experience 工作经验	353
第5节 Salary & Welfare 待遇福利	357
第6节 End of the Interview 面试结束	361
第7节 Training the Newcomers 培训新人	365
第8节 Getting Along with Colleagues 同事相处	368
第9节 Asking for Leave 请假	372
第10节 Job Transfer 调职	376
第11节 Raise & Promotion 升职加薪	380

第五章 商务情景	384
第1节 Establishment of Business Relations	
建立业务关系	384
第2节 Business Visa 商务签证	388
第3节 Business Dinner 商务宴请	393
第4节 Business Meeting 商务会议	397
第5节 Marketing Research 市场调查	401
第6节 Complaints and Claims 投诉与索赔	405
第7节 After-Sale Service 售后服务	410
第8节 Trade Fair 商展	414
第9节 Tendering&Bidding 招标与投标	419

第一部分 语音篇

第一章 元音

第二章 辅音

第三章 词与短语的重音

第四章 语音语调

26 个字母发音表

字母		字母读音	字母		字母读音
大写	小写		大写	小写	
A	a	[ei]	N	n	[en]
B	b	[bi:]	O	o	[əu]
C	c	[si:]	P	p	[pi:]
D	d	[di:]	Q	q	[kju:]
E	e	[i:]	R	r	[a:]
F	f	[ef]	S	s	[es]
G	g	[dʒi:]	T	t	[ti:]
H	h	[eitʃ]	U	u	[ju:]
I	i	[ai]	V	v	[vi:]
J	j	[dʒei]	W	w	['dʌblju:]
K	k	[kei]	X	x	[eks]
L	l	[el]	Y	y	[wai]
M	m	[em]	Z	z	[zed]

Note: 其中 a,e,i,o,u 为元音字母, 其余均为辅音字母。

第一章 元音

第1节 短元音[i] [æ] [e] [ə] [ʌ] [ɔ] [u]

1. 短元音 [i]

1) 纯正发音四步曲

第一步：发音器官·各就各位

[i] 是高位前元音，短元音——

舌位：舌身抬起的高度略低于长元音[i:]，舌尖抵住前下齿，舌尖用力略小于发[i:]时的力度，上下齿分开

唇形：稍扁

声带：振动

第二步：发音诀窍·深度解析

❶ 发 [i] 时不能单纯地将 [i:] 缩短，两者之间有质的差别。[i] 的口腔通道要比 [i:] 宽些。

❷ 不要将 [i] 发成 [i:] 的缩短音。

第三步：句子代言·一鸣惊人

Lily ['li:] is [ɪz] very rich ['rɪʃ]. 莉莉非常富有。

Tell him [hɪm] where the kid [kɪd] is [ɪz]. 告诉他孩子在哪。

2) 模仿外教读单词

busy	['bɪzi]	a. 忙的
hit	[hɪt]	v. 打；击中；撞
icy	['aɪsi]	a. 冰的
if	[ɪf]	conj. 如果
important	[ɪm'pɔ:tənt]	a. 重要的
income	['ɪnkəm]	n. 收入
many	['meni]	a. 许多的

money	['mʌni]	n 货币; 金钱, 财富
sister	['sistə]	n 姐、妹
very	['veri]	ad 很; 完全
history	['histəri]	n 历史
honey	['hʌni]	n 蜂蜜; 蜜
idiot	['idiət]	n 白痴; 傻子
ill	[il]	a 有病的
inch	[intʃ]	n 英寸
listen	['lisn]	v 听
mist	[mist]	n 薄雾
pretty	['priti]	a 标致的
sleepy	['sli:pi]	a 想睡的
village	['vilidʒ]	n 村庄

3) 模仿外教读短语

a little money	一点钱
swim in the river	在河里游泳
fit as a fiddle	身体健康
in six minutes	在六分钟之内
a difficult quiz	一个很难的测验
visit a university	参观一所大学

4) 模仿外教读句子

English is taught in this country. 这个国家教授英语。
 I bought a basket of oranges. 我买了一篮子橘子。
 Is it difficult to buy the ticket? 买票困难吗?
 She is a pretty lady. 她是个漂亮的女士。

5) 超级模仿绕口令

A cricket critically cricked at a critical cricket match, and so this cricket quitted the cricket match quickly. 在一次关键性的蟋蟀比赛中一只蟋蟀突然痉挛，于是这只蟋蟀立刻停止了比赛。

读书笔记



第一部分
语音篇

第二部分
听力篇

第三部分
口语篇

2. 短元音 [æ]

1) 纯正发音四步曲

第一步：发音器官·各就各位

[æ] 是舌中下位前元音——

舌位：舌尖抵住下前齿，舌位稍高，但比其他前元音[i]和[e]要低

唇形：牙床开得较大，可以容下一个食指和一个中指，口要张至近乎全开

声带：振动

第二步：南腔北调·深度解析

① [æ] 与 [e] 的区别很大，发 [e] 时，两唇向两边咧开，发 [æ] 时，两唇上下张开。

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上下唇上下活动，以致将 [æ] 发成双元音 [ai]。

第三步：句子代言·一鸣惊人

That's [ðætʃ] why the cat [kæt] is mad [mæd]. 这就是猫发病的原因。

My dad [dæd] has [hæz] a fancy ['fænsi] hat [hæt]. 我爸爸有顶漂亮的帽子。

2) 模仿外教读单词

Africa	['æfrikə]	n. 非洲
ash	[æʃ]	n. 灰烬
back	[bæk]	ad. 在……后面
black	[blæk]	a. 黑色的
family	['fæmili]	n. 家，家庭
happy	['hæpi]	a. 高兴的，幸福的
hat	[hæt]	n. 帽子