



像学拼音一样学英语，  
你也能见词能读，听音能写！  
Fall in Love  
with English Phonics



# 我爱

懒人星球 编著

# 自然拼读法

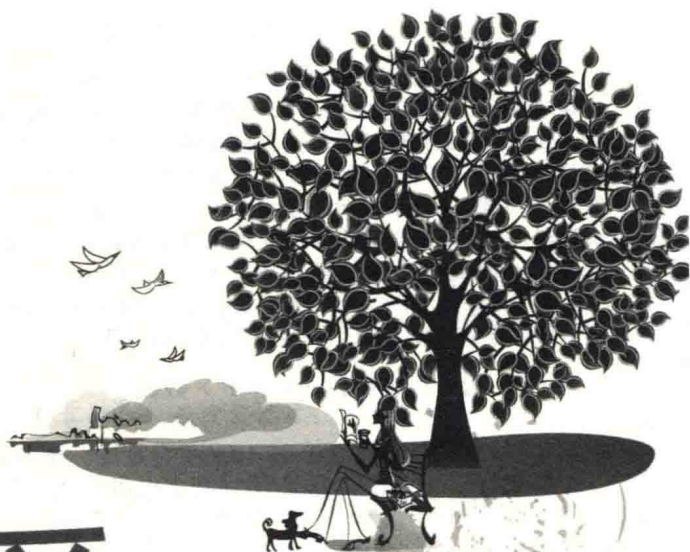
## 10大黄金规则一学就会

- 自然拼读法 —— 英美国家的小学必修课，我国台湾、香港地区十几年前就已引入。
- 源于欧美、风靡日韩的英语**自然拼读法这样学最有效！**
- 自然拼读法10大黄金规则速查速用，一学就会，**黄金规则必掌握噢！**
- **用最自然的方式学英文**，用自然的方法学发音，让你见词能读、听音能写！



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

lazy planet



我爱

懒人星球 编著

自然拼读法

北京师范大学  
藏书

10大黄金规则一学就会



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内 容 提 要

源于欧美、风靡日韩的英语自然拼读法这样学最有效!学好数学要先熟背乘法口诀,学好英语要先学会自然拼读法,学好自然拼读法只需学会10大黄金规则,保证你能见词能读、听音能写。本书精彩内容有:1.不可不学的自然拼读法;2.自然拼读10大黄金规则;3.自然拼读综合练习;4.朗文2000超基础词汇快速拼读。全书完整、细致地介绍了英语自然拼读法10大黄金规则,每个规则都提供了经典例词及练习题,旨在融规则于实践,保证读者10大黄金规则速查速用、一学就会、一生受用。

本书配外教MP3录音,请登录<http://www.waterpub.com.cn/softdown/>搜索书名关键字下载,或扫书中所附二维码即扫即听。

### 图书在版编目(CIP)数据

我爱自然拼读法:10大黄金规则一学就会 / 懒人星球编著. — 北京:中国水利水电出版社,2015.4  
ISBN 978-7-5170-2979-3

I. ①我… II. ①懒… 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(2015)第036766号

书 名	lazy planet
作 者	我爱自然拼读法:10大黄金规则一学就会 懒人星球 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京捷龙创易图文设计中心
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 12.25印张 404千字
版 次	2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	38.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换  
版权所有·侵权必究



# 致学习者

英语久攻不克，都是发音惹的祸！

要想用英语进行交际，首先必须掌握标准的发音，分清英语音素的本质区别，否则单词记得再多，口语再熟练，外国人也听不懂，没法进行沟通。

著名英语教育学家梅仁毅教授曾说过：学习英语从一开始就要重视语音语调。发音、语调、重音、停顿，不求完美但要基本正确，否则将影响听力和口语的提高，从而使语言失去交流的功能。

英语发音真的有专家说的那么重要吗？

答案是：非常重要！

学好英语要做的第一件事就是突破发音！如果发音不过关，学习语言将会耗费大量的宝贵时间。学再长时间也是“残疾英语”。

中国人学英语，多年来一直犯的错误就是忽视发音。不研究发音规律，不解决发音存在的问题，其结果就是无法靠发音去认识英语和掌握英语，而只能靠死记硬背去记忆众多的英语单词，使学英语的难度翻了百倍千倍，使简单的英语成为中国人难以逾越的巨大困难。

忽视发音的恶果就是“哑巴英语”“聋子英语”。中国的英语老师看到学生不会讲英语，就告诉大家不要害羞，大胆开口讲话，其实没突破英语发音的中国人会因汉语发音的影响存在极大的英语发音障碍，这个发音障碍会使他开口讲英语时极为别扭和痛苦，即使不要面子地大胆开口，也只能把自己推到白白损失面子且仍然难以学会的两败境地。

为帮助广大英语学习者改善英语发音，为听说打好基础，编者精心编写了“lazy planet”英语发音学习丛书：

《我爱美国味：地道美语发音速学指南（美音版）》

《我爱英伦腔：标准英语发音速学指南（英音版）》

《我爱国际音标：快速拼读张口就标准》

《我爱自然拼读法：10大黄金规则一学就会》

不管你是钟情于带有贵族气质的英式英语发音，还是热衷于奔放自由的纯正美式发音，或者像美国人一样用“自然拼读规则”将“学发音、背单词、说口语”融为一体，这里都会有你的选择。

丛书针对大家英语学习中的主要问题对症下药，有针对性地编排，以轻松的方式帮助大家快速攻破英语发音这个要塞。只要大胆多开口，轻松地把每一次犯错都看成是进步的台阶，你的英语发音会越来越地道、标准、纯正!!!

**本套丛书的读者对象为：想提高英语发音的——**

- ➔ 零起点的英语学习者
- ➔ 小学高年级学生或初中一、二年级学生课外英语提高班学员
- ➔ 英语基础差，为提高英语学习兴趣，迅速进入英语学习殿堂者
- ➔ 曾经有一定的英语基础但之后多年未接触过英语者
- ➔ 欲在短期内掌握英语基础的学习者
- ➔ 英语入门级培训班的学员
- ➔ 参加 PETS 一级 B 和二级考试的考生
- ➔ 即将出国，欲在短期内提高英语口语，应付日常生活对话（吃、住、行、看病、购物、谈论他人、学习、约会等）



扫描二维码，关注微信订阅号：[每天学点英文](#)。每天第一时间，免费获取更多学习资源。

编委：

宋德伟 韩笑 李可义 鲍倩 陈海庆 陈丽辉 郭梅 韩秀丽 李慧楦  
王娣 王海涛 王悦 徐静 姚微微 殷晓芳 张艳敏 张治中 张静





# 目录

## Contents

致学习者

### Chapter 01 不可不学的自然拼读法

一、什么是自然拼读法	2
二、为什么要学习自然拼读法	2
三、音节的分类与划分	3

### Chapter 02 自然拼读 10 大黄金规则

黄金规则 1 元音字母在重读开音节中的读音规则	6
1-① a 在重读开音节中发 /eɪ/	6
1-② e 在重读开音节中发 /i:/	8
1-③ i (y) 在重读开音节中发 /aɪ/	10
1-④ o 在重读开音节中发 /əʊ/	13
1-⑤ u 在重读开音节中发 /ju:/	15
黄金规则 2 元音字母在重读闭音节中的读音规则	16
2-① a 在重读闭音节中发 /æ/	16
2-② e 在重读闭音节中发 /e/	18
2-③ i (y) 在重读闭音节中发 /ɪ/	20
2-④ o 在重读闭音节中发 /ɒ/	23
2-⑤ u 在重读闭音节中发 /ʌ/ 或 /ʊ/	25
黄金规则 3 元音字母在非重读闭音节中的读音规则	29
3-① a 在非重读闭音节中发 /ə/	29
3-② e 在非重读闭音节中一般发 /ɪ/ 或 /ə/	31
3-③ i (y) 在非重读闭音节中一般发 /ɪ/ 或 /ə/	32
3-④ o 在非重读闭音节中发 /ə/	33
3-⑤ u 在非重读闭音节中发 /ə/	34

黄金规则 4 单个辅音字母的常见读音规则 .....	36
4-① b 及 bb 通常发 /b/ .....	36
4-② c 通常发 /k/ .....	38
4-③ d 通常发 /d/ .....	41
4-④ f 和组合 ff 通常发 /f/ .....	43
4-⑤ g 和组合 gg 通常发 /g/ .....	45
4-⑥ h 通常发 /h/ .....	47
4-⑦ j 通常发 /dʒ/ .....	50
4-⑧ k 通常发 /k/ .....	52
4-⑨ l 和 ll 通常发 /l/ .....	53
4-⑩ m 和 mm 通常发 /m/ .....	55
4-⑪ n 和 nn 通常发 /n/ .....	57
4-⑫ p 和 pp 通常发 /p/ .....	60
4-⑬ r/rr 通常发 /r/ .....	62
4-⑭ s 通常发 /s/ 或 /z/ .....	64
4-⑮ t 和 tt 通常发 /t/ .....	68
4-⑯ v 通常发 /v/ .....	70
4-⑰ w 通常发 /w/ .....	72
4-⑱ x 通常发 /ks/ .....	74
4-⑲ y 在词首或音节开头通常发 /j/ .....	75
4-⑳ z 和 zz 通常发 /z/ .....	77
黄金规则 5 单个辅音字母的特殊读音规则 .....	80
5-① b/d/g/k/h/l/p/w 在个别单词中不发音 .....	80
5-② c 在 ce、ci (y) 中的 c 通常发 /s/ .....	85
5-③ mb/mn 通常发 /m/ .....	86
5-④ n 在辅音 /k/ 和 /g/ 之前通常发 /ŋ/ .....	87
5-⑤ qu 在重读音节的第一个音节中通常发 /kw/ .....	88
5-⑥ qu 在非重读音节中通常发 /k/ .....	89
5-⑦ s 在元音与浊辅音前后通常发 /z/ .....	89
5-⑧ 前缀 ex/exh 加元音时通常发 /ɪgz/ .....	90



黄金规则 6 常见辅音字母组合的读音规则 .....	92
6-① ch 通常发 /tʃ/ 或 /k/ .....	92
6-② ck 通常发 /k/ .....	95
6-③ dg/dge/dj 通常发 /dʒ/ .....	96
6-④ dr 通常发 /dr/ .....	97
6-⑤ ds 通常发 /dz/ .....	99
6-⑥ gh 通常发 /g/ 或 /f/ .....	101
6-⑦ sh 通常发 /ʃ/ .....	102
6-⑧ th 通常发 /θ/ 或 /ð/ .....	104
6-⑨ ng 在单词词尾通常发 /ŋ/ .....	108
6-⑩ ph 通常发 /f/ .....	109
6-⑪ tr 通常发 /tr/ .....	110
6-⑫ ts 通常发 /ts/ .....	112
6-⑬ wh 通常发 /w/ 或 /h/ .....	114
黄金规则 7 -r/-re 音节的读音规则 .....	116
7-① ar 在重读音节中通常发 /ɑ:/ .....	116
7-② or 在重读音节中通常发 /ɔ:/ .....	118
7-③ er 在重读音节中通常发 /ɜ:/ .....	121
7-④ ir 在重读音节中通常发 /ɜ:/ .....	123
7-⑤ ur 在重读音节中通常发 /ɜ:/ .....	124
7-⑥ are 通常发 /eə/ .....	125
7-⑦ air 通常发 /eə/ .....	127
7-⑧ ere 通常发 /ɪə/ .....	128
7-⑨ ire 通常发 /aɪə/ .....	130
7-⑩ ore 通常发 /ɔ:/ .....	131
7-⑪ ure 在重读音节中通常发 /jʊə/ .....	131
黄金规则 8 元音字母组合的读音规则 .....	132
8-① ai/ay 在重读音节中通常发 /eɪ/ .....	132
8-② ea/ee 在重读音节中通常发 /i:/ .....	133
8-③ eigh/eig 中的 ei 发 /eɪ/ .....	134



8-④ ey 在重读音节词尾时通常发 /eɪ/ .....	135
8-⑤ ie 在重读音节中通常发 /i:/ .....	135
8-⑥ oa 通常发 /əʊ/ .....	136
8-⑦ oo 在重读音节中通常发 /u:/ .....	137
8-⑧ ou 通常发 /aʊ/ .....	138
8-⑨ oi/oy 通常发 /ɔɪ/ .....	141
8-⑩ ui 之前有辅音字母 l/r/j 时通常发 /u:/ .....	143
黄金规则 9 元音字母及组合的特殊读音规则 .....	144
9-① a 及 ar/aw/al 组合的读音规则 .....	144
9-② e 及 ear/eer/ew 组合的读音规则 .....	147
9-③ i (y) 及 ind/ild/-ign/-ise/-yse 组合的读音规则 .....	149
9-④ o 及 our/oar/oor/ore/ow/ought 组合的读音规则 .....	151
9-⑤ u 及 gue 组合的读音规则 .....	156
黄金规则 10 几个特殊的字母组合的读音规则 .....	158
10-① sion/sure 在辅音字母之后分别发 /ʃən/ 和 /ʃʊə/ .....	158
10-② sion/sure 在元音字母之后分别发 /ʒən/ 和 /ʒə/ .....	159
10-③ tia/tie/tio 通常发 /ʃə/, tion 发 /ʃən/, tious 发 /ʃəs/ .....	162
10-④ ture 通常发 /tʃə/ .....	163


### Chapter 03 自然拼读综合练习

黄金规则 1 专项练习 .....	166
黄金规则 2 专项练习 .....	169
黄金规则 3 专项练习 .....	172
黄金规则 4 专项练习 .....	175
黄金规则 5 专项练习 .....	183
黄金规则 6 专项练习 .....	188
黄金规则 7 专项练习 .....	194
黄金规则 8 专项练习 .....	198
黄金规则 9 专项练习 .....	202
黄金规则 10 专项练习 .....	208


## Chapter 04 朗文 2000 超基础词汇快速拼读

黄金规则 1	元音字母在重读开音节中的读音规则 .....	212
黄金规则 2	元音字母在重读闭音节中的读音规则 .....	223
黄金规则 3	元音字母在非重读闭音节中的读音规则 .....	237
黄金规则 4	单个辅音字母的常见读音规则 .....	245
黄金规则 5	单个辅音字母的特殊读音规则 .....	284
黄金规则 6	常见辅音字母组合的读音规则 .....	291
黄金规则 7	-r/-re 音节的读音规则 .....	314
黄金规则 8	元音字母组合的读音规则 .....	328
黄金规则 9	元音字母及组合的特殊读音规则 .....	348
黄金规则 10	几个特殊的字母组合的读音规则 .....	374
附录	自然拼读法 10 大黄金规则 .....	379

# Chapter 01



## 不可不学的自然拼读法



- 一、什么是自然拼读法
- 二、为什么要学习自然拼读法
- 三、音节的分类与划分



我爱自然拼读法



## 一、什么是自然拼读法

自然拼读法是以英语为母语国家的小朋友阅读时普遍使用的一种学习方法。英语自然拼读法通过直接学习 26 个字母及字母组合在单词中的发音规则，建立字母及字母组合与发音的感知，从而达到“看字读音，听音辨字”的神奇学习效果。

自然拼读法是引领广大英语学习者进入英语阅读天下的门槛，在英国、美国、加拿大等以英语为母语的国家和新加坡、中国香港等地，自然拼读法犹如我国的汉语拼音一样，都是小学语文课程的必修内容。

## 二、为什么要学习自然拼读法

英语自然拼读法结合教育学、心理学、儿童认知学等学科的最新研究成果，向广大青少年展示了一种崭新的学习方式：跨越音标，更无需死记硬背；在玩中学，在学中玩。小朋友通过直接认识字母及字母组合与其所代表的发音，当再次看到该字母或字母组合时，就能够自然地反应出如何发音，听到发音也能够直觉地反应出如何拼写。自然拼读法避开了学习音标的烦恼，从语音入手，直接学习字母及字母组合在单词中的发音规则，潜移默化地培养学习者举一反三的思考能力。

自然拼读是目前国际主流的英语教学法，我国香港和台湾地区 2000 年就已引进此教学法，并已进入大规模推广和普及阶段。它之所以风靡全球，是因为这种教学法简单高效，符合人类学习语言的规律，尤其适合于非英语为母语国家的初学者。即使从来都没有学过英语的人通过学习和训练，在不依靠国际音标的情况下，就能达到“见词能读，听音能写”的惊人效果，学习效率飞速提升。实践证明，85% 以上的学员经过系统训练后能够做到一小时轻松掌握 30~100 个单词，而且经久不忘。

## 三、音节的分类与划分

### 1. 元音字母与辅音字母

英语属于拼音文字，26 个字母组合而成为它的文字，其中 a、e、i、o、u 是元音字母（见下表中的色块部分），其余的都是辅音字母。

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

#### 元音字母与辅音字母的区别

元音字母：发音时声带振动并且不受气流阻碍的字母叫元音字母。元音的音色是由舌位的前后、舌位的高低、嘴唇的圆展决定的。这三个方面任何一点发生变化，都将改变元音的音色，从而发出不同的音素来。

辅音字母：发音时声带可以振动也可以不振动，但是必须受到气流阻碍的字母。

### 2. 音节的概念

音节是以元音为主题构成的发音单位。音节通常分为四类：开音节、闭音节、-r/-re 音节及元音字母组合音节。

### 3. 开音节

开音节有两种，一种叫绝对开音节，即在元音字母后面没有辅音字母，例如：go, we, me, I, my 等。

另一种叫相对开音节，其结构为：元音字母 + 辅音字母（r 除外） + 不发音的字母 e，例如：take, wake, age, make, name,

plane 等。

#### 4. 闭音节

元音字母后面有辅音字母 (r 除外) 时, 这个元音字母构成的音节叫闭音节, 例如: **act**, **fact**, **pen**, **big**, **job** 等。

#### 5. 重读音节与非重读音节

在双音节与多音节词中, 至少有一个音节读得特别响亮, 这个音节叫重读音节, 用重读符号 / 表示。例如:

**orbit** /'ɔ:bit/ *n.* 运行轨道 *vt.* 环绕

**organ** /'ɔ:gən/ *n.* 器官; 机构; 管风琴

**concern** /kən'sɜ:n/ *n.* 关心, 挂念; 关系

**insert** /ɪn'sɜ:t/ *vt.* 插入; 嵌入; 登载

其他读得不特别响亮的音节叫非重读音节。例如:

**dessert** /dɪ'zɜ:t/ *n.* 甜点心

**affirm** /ə'fɜ:m/ *vt.* 断言, 批准; 证实

**admire** /əd'maɪə/ *vt.* 钦佩; 羡慕; 赞美

**require** /rɪ'kwaɪə/ *vt.* 需要; 要求

单音节词都是重读音节, 例如: **be**, **he**, **me**, **we** 等。

#### 6. -r/-re 音节及元音字母组合音节

只有一个元音字母+r 时, 才叫 r 音节, 一个元音字母+re 时, 叫 re 音节。例如:

**art** /ɑ:t/ *n.* 艺术; 美术

**arm** /ɑ:m/ *n.* 手臂, 胳膊

**garden** /'gɑ:dn/ *n.* 花园, 菜园; 公园

**person** /'pɜ:sn/ *n.* 人; 人身; 本人

#### 7. 元音字母组合音节

元音字母组合音节, 即包含多个元音字母的音节。例如:

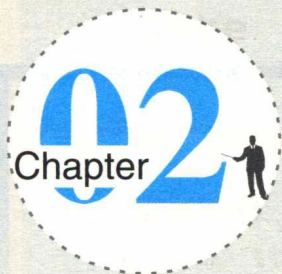
**daily** /'deɪli/ *adj.* 每日的 *n.* 日报

**obey** /ə'beɪ/ *vt.* 顺从 *vi.* 服从

**believe** /bɪ'li:v/ *vt.* 相信; 认为

**boast** /bəʊst/ *vi.* 自夸 *vt.* 吹嘘





# 自然拼读10大黄金规则

- 黄金规则 1 元音字母在重读开音节中的读音规则
- 黄金规则 2 元音字母在重读闭音节中的读音规则
- 黄金规则 3 元音字母在非重读闭音节中的读音规则
- 黄金规则 4 单个辅音字母的常见读音规则
- 黄金规则 5 单个辅音字母的特殊读音规则
- 黄金规则 6 常见辅音字母组合的读音规则
- 黄金规则 7 -r/-re 音节的读音规则
- 黄金规则 8 元音字母组合的读音规则
- 黄金规则 9 元音字母及组合的特殊读音规则
- 黄金规则 10 几个特殊的字母组合的读音规则

黄金规则 1



元音字母在重读开音节中的读音规则

- 1-① a 在重读开音节中发 /eɪ/
- 1-② e 在重读开音节中发 /i:/
- 1-③ i (y) 在重读开音节中发 /aɪ/
- 1-④ o 在重读开音节中发 /əʊ/
- 1-⑤ u 在重读开音节中发 /ju:/

黄金规则 1-①

001. mp3



001.mp3-005.mp3

a 在重读开音节中发 /eɪ/

经典例词

**age**

/eɪdʒ/ *n.* 年龄; 时代

**bake**

/beɪk/ *vt.* 烤, 烘, 焙

**cake**

/keɪk/ *n.* 蛋糕, 饼, 糕

**date**

/deɪt/ *n.* 日期

**face**

/feɪs/ *n.* 脸

**gate**

/geɪt/ *n.* 大门

**lake**

/leɪk/ *n.* 湖

**name**

/neɪm/ *n.* 名字

**plane**

/pleɪn/ *n.* 飞机

**take**

/teɪk/ *vt.* 拿, 取



英语发音  
小助手

## /eɪ/的发音要领

### 发音技巧

音标/eɪ/是双元音, 它的发音和英文字母“A”一致, 可以由两个音标/e-/ /ɪ/滑动而成——/eɪ/的起始音是/e/, 发音时向/ɪ/方向滑动, 在此过程中形成的音便是/eɪ/。发音过程中, 两唇拉向两边, 宽度逐渐减小。

**注意** /eɪ/的音长多受其后所跟辅音的影响。/eɪ/出现在浊辅音前一般要延长一些。

### 模仿外教, 朗读下列短语和句子

01

Could you tell me your age?

你几岁了?

02

I am waiting for Jane to arrive.

我在等待简的到来。