



北京外语广播英语教学节目
《英语PK台》推荐
影视学习教材



从ABC开始 扔掉字幕看大片

解读单词密码 理解发音规则 激发口语本能 品味经典大片 学习时尚口语

想学口语？又无从下手？想看大片？又跟不上字幕？

何不把两者合二为一，边看边学，成为时尚英语口语达人！

主编◎文英 米娅



从ABC开始 扔掉字幕看大片

主 编◎文 英 米 娅

参 编◎文 婕 张 姝 池 垚 杜晓萱 李 阳

杨佳君 王 杉 李婉洋 张冬梅 杨紫焉

李慧嘉 陈 丽 吴 瑞 牟 莹 沈玉洁

刘 双 林 玉 张曦文 陈 茜 傅 晨



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

许多人都喜欢欣赏电影，如果能将看电影和学英语融合起来，无疑是很好的学习方法，在轻松享受的同时又能学习到英语知识，摆脱掉传统学习方法的枯燥乏味，可谓是一种“天然学习法”。

本书旨在提供一个利用欧美电影这一资源学习英语的科学方法：看欧美大片，通过观察、聆听，学习最基础的语音发音方法，在熟悉了作为 native speaker 的演员的发音方法后，也就习惯了他们的用语习惯。长此以往，也就自然能听懂美剧里的人在说些什么，不用借助字幕的帮助，就能轻松看电影。在这个过程中，自然而然地积累了地道的英语用法，英语水平也就明显提升了。

图书在版编目(CIP)数据

从ABC开始扔掉字幕看大片 / 文英, 米娅主编.

—北京: 机械工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-111-49277-1

I. ①从… II. ①文… ②米… III. ①英语—口语
IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023837号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 张若男

版式设计: 吴凯贤

责任印制: 李洋

三河市宏达印刷有限公司印刷

2015年4月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·24印张·468千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49277-1

ISBN 978-7-89405-715-0(光盘)

定价: 45.00元(含1MP3)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

● Preface 前言 ●

在英语学习的风潮中，新的学习方法层出不穷，但很多人还是觉得枯燥、不实用。而许多人都喜欢欣赏电影，如果能将看电影和学英语融合起来，无疑是很好的学习方法，在轻松享受的同时又能学习到英语知识，摆脱传统学习方法的枯燥乏味，可谓是一种“天然学习法”。

但看电影学英语也是需要方法的，方法不当则只是娱乐了自己，却毫无用处。本书就旨在提供一个利用欧美电影这一资源学习英语的科学方法：看欧美大片，通过观察、聆听，学习最基础的语音发音方法，在熟悉了作为 native speaker 的演员的发音方法后，自然也就习惯了他们的用语习惯。长此以往，也就能听懂美剧里的人在说些什么，不用借助字幕的帮助，就能轻松看电影。在这个过程中，也自然而然地积累了地道的英语用法，在不知不觉中，英语水平就达到了“炉火纯青”的高度，让看电影实实在在地成为最为轻松惬意的英语学习方法。

本书《从 ABC 开始扔掉字幕看大片》具有以下几个特点：

● 选材新颖，题材广泛，适合学习

我们在英语学习者和美剧爱好者中进行了广泛的调查，力求选取最火、最好看的电影，题材广泛：既包含轻松温情的爱情片、喜剧片、剧情片、动画片，也包含紧张刺激的奇幻片、动作片以及惊悚片，充分引起读者兴趣，使学习效果达到最佳化。

● 独具匠心，真正从基础开始，精心打造各个环节

本书分为两大部分：第一部分学习地道发音，从看大片、学音标开始展开，利用电影中人物对话场景这一天然“真人发音图库”，让语音学习变得更为形象有趣，教你利用欧美大片学音标，打好语音基础；第二部分精选 80 部大片的精彩片段，在带你欣赏精彩剧情的同时教你学习地道的英语表达，步步提升，最终摆脱字幕，像欧美人一样不用字幕也能看大片。

亲爱的电影爱好者、英语学习者朋友们，希望本书能引领你走进英语的世界，领略欧美大片的魅力，更重要的是感受到学英语的乐趣，让看电影、学英语成为让你欲罢不能的学习体验！

编者

• User's Guide 使用说明 •

从看欧美大片、学音标开始展开，教你利用电影，从发音开始学英语，让初学者不用羡慕那些“会看”电影的人，自己也能看懂欧美大片、学会英语。

• Contents 目录 •

Preface 前言	III
User's Guide 使用说明	IV

Part 1 跟欧美巨星一起学习地道发音

1. 认识 26 个英文字母	002
2. 初识英语国际音标	003

Chapter 1 欧美巨星教你学音标

Unit 1 单元音

前元音 [i:]	012
前元音 [ɪ]	
前元音 [æ]	
前元音 [e]	
中元音 [ə]	

后元音 [u:]

Chapter 2 欧美巨星告诉你发音秘诀

1. 元音的读音规则	108
2. 辅音的读音规则	113
3. 如何读准单词	116
4. 如何读准句子	120

在音标学习后总结发音秘诀，纠正你的发音，让你说一口地道美语！

精选 80 部欧美影片，根据电影的类别分成 7 个单元，每个类别下选取最受欢迎的电影，每个电影选取最经典的片段，帮助读者欣赏精彩剧情。

Part 2 扔掉字幕，每天看一部大片

Unit 1 感人至深的爱情影片

1. Titanic《泰坦尼克》	132
2. Sleepless in Seattle《西雅图不眠夜》	135
3. Roman Holiday《罗马假日》	138
4. Edward Scissorhands《剪刀手爱德华》	141
5. Ghost《人鬼情未了》	144
6. Gone with the Wind《乱世佳人》	147
7. The Bodyguard《保镖》	150
8. Serendipity《缘分天注定》	153
9. Notting Hill《诺丁山》	156
10. Pearl Harbor《珍珠港》	159
11. You've Got Mail《电子情书》	162

Part 1 跟着欧美电影学语音

每学一个音标，就“请”一位电影中人物当你的私人老师，用电影中的场景作为“真人发声图”来指导发音，结合对发音口型、器官、位置、唇形、舌位、声带的变化及气流的走向的科学分析，教你轻松学会发音技巧。掌握发音技巧后，通过影片中的单词、短语以及精彩台词练习发音，进一步巩固学习内容。学会发音，熟悉、学会了 native speaker 的发音方式，距离听懂欧美大片对白更进一步！

Chapter 1 欧美巨星教你学音标

前元音

[i:]



Alpha team, men dead, men dead. Alpha

小队，有人牺牲，有人牺牲。

——《Clearway》电影《这个杀手不太冷》



跟大牌一起学发前元音 [i:]

- 这个长元音，发音时，尽量拉长音。
- 像 Mathilda 这样上下唇微开，嘴唇扁平。
- 舌尖抵下齿，舌前部尽量抬高，舌位高于 [i]。
- 发音时声带在振动。
- 这个音发出来的声音很像汉语中“衣服”的“衣”的音。



单词练一练

achieve	[ə'tʃi:v]	达到	receive	[rɪ'si:v]	收到
cheap	[tʃi:p]	便宜的	team	[ti:m]	团队
field	[fi:ld]	田地	key	[kei]	钥匙；关键点
relieve	[rɪ'li:v]	放松	keep	[ki:p]	保持
meat	[mi:t]	肉	police	[pə'li:s]	警察



短语练一练

receive complaints	收到投诉	once a week	一周一次
keep it	留着吧	at weekends	在周末
have a meeting	开会	sleep late	睡得很晚
keep from	远离	leave me alone	别理我
feel like	感觉好像	keep calm	保持冷静



经典台词练一练

听《这个杀手不太冷》中的经典台词，跟着一起练一练前元音 [i:] 的发音吧！

Receptionist: I haven't received any complaints at all.

前台：我至今还没听到有人抱怨呢。

Mathilda: Well, I put a cloth over the strings to lessen the noise.

玛蒂尔达：我放了块布在弦上以免发出噪音。

Receptionist: Oh, that's very smart.

前台：哦，你真聪明。

Mathilda: Not everyone loves music.

玛蒂尔达：并不是所有人都喜欢音乐啊。

Mathilda: You don't know how to read.

玛蒂尔达：你不识字。

Leon: I'm learning. I'm a little behind. What's it say?

里昂：我在学，但最近有点落后，上面写了什么？

Mathilda: I've decided what to do with my life. I wanna be a cleaner.

玛蒂尔达：我决定以后要干什么了，我要当个杀手。

Leon: Wanna be a cleaner?

里昂：当个杀手？

Contents 目录

Preface 前言	III
User's Guide 使用说明	IV

Part 1 跟欧美巨星一起学习地道发音

1. 认识 26 个英文字母	002
2. 初识英语国际音标	003

Chapter 1 欧美巨星教你学音标

Unit 1 单元音

前元音 [i:]	012	后元音 [u:]	024
前元音 [ɪ]	014	后元音 [ʊ]	026
前元音 [æ]	016	后元音 [ɑ:]	028
前元音 [e]	018	后元音 [ʌ]	030
中元音 [ɜ:]	020	后元音 [ɔ:]	032
中元音 [ə]	022	后元音 [ɒ]	034

Unit 2 双元音

双元音 [aɪ]	036	双元音 [əʊ]	044
双元音 [eɪ]	038	双元音 [ɪə]	046
双元音 [ɔɪ]	040	双元音 [eə]	048
双元音 [aʊ]	042	双元音 [ʊə]	050

Unit 3 爆破辅音

爆破辅音 [p]	052	爆破辅音 [d]	058
爆破辅音 [b]	054	爆破辅音 [k]	060
爆破辅音 [t]	056	爆破辅音 [g]	062

Unit 4 摩擦辅音

摩擦辅音 [f]	064	摩擦辅音 [ð]	074
摩擦辅音 [v]	066	摩擦辅音 [ʃ]	076
摩擦辅音 [s]	068	摩擦辅音 [ʒ]	078
摩擦辅音 [z]	070	摩擦辅音 [h]	080
摩擦辅音 [θ]	072	摩擦辅音 [r]	082

Unit 5 破擦辅音

破擦辅音 [tʃ]	084
破擦辅音 [dʒ]	086
破擦辅音 [tr]	088

破擦辅音 [dr]	090
破擦辅音 [ts]	092
破擦辅音 [dz]	094

Unit 6 其他辅音

鼻辅音 [m]	096
鼻辅音 [n]	098
鼻辅音 [ŋ]	100

边辅音 [l]	102
半元音 [j]	104
半元音 [w]	106

Chapter 2 欧美巨星告诉你发音秘诀

1. 元音的读音规则	108
2. 辅音的读音规则	113
3. 如何读准单词	116
4. 如何读准句子	120

Part 2 扔掉字幕，每天看一部大片

Unit 1 感人至深的爱情影片

1. Titanic 《泰坦尼克》	132
2. Sleepless in Seattle 《西雅图不眠夜》	135
3. Roman Holiday 《罗马假日》	138
4. Edward Scissorhands 《剪刀手爱德华》	141
5. Ghost 《人鬼情未了》	144
6. Gone with the Wind 《乱世佳人》	147
7. The Bodyguard 《保镖》	150
8. Serendipity 《缘分天注定》	153
9. Notting Hill 《诺丁山》	156
10. Pearl Harbor 《珍珠港》	159
11. You've Got Mail 《电子情书》	162

Unit 2 令人捧腹的喜剧影片

12. Ace Ventura Pet Detective 《神探飞机头》	165
13. Groundhog Day 《偷天情缘》	168
14. Night at the Museum 《博物馆惊魂夜》	171
15. Rush Hour 《尖峰时刻》	174
16. Bruce Almighty 《冒牌天神》	177
17. Office Space 《上班一条虫》	180
18. The Ladykillers 《师奶杀手》	183
19. Liar Liar 《大话王》	186
20. Shaun of the Dead 《僵尸肖恩》	189

Unit 3 发人深省的剧情影片

21. The Truman Show 《楚门的世界》	192
22. Forrest Gump 《阿甘正传》	195
23. Then Legend of 1900 《海上钢琴师》	198
24. A Beautiful Mind 《美丽心灵》	201
25. The Shawshank Redemption 《肖申克的救赎》	204
26. The Pursuit of Happyness 《当幸福来敲门》	207
27. Good Will Hunting 《心灵捕手》	210
28. The Terminal 《幸福终点站》	213
29. I am Sam 《我是山姆》	216
30. Front of the Class 《叫我第一名》	219
31. Schindler's List 《辛德勒的名单》	222
32. The Godfather 《教父》	225
33. Cinema Paradiso 《天堂电影院》	228
34. The Sound of Music 《音乐之声》	231
35. One Flew Over the Cuckoo's Nest 《飞越疯人院》	234
36. Dead Poets Society 《死亡诗社》	237
37. The King's Speech 《国王的演讲》	240

Unit 4 玄幻神秘的奇幻影片

38. The Chronicles of Narnia 《纳尼亚传奇》	243
39. The Lord of the Rings 《魔戒》三部曲	246
40. Harry Potter 《哈利·波特》系列	249
41. The Matrix 《黑客帝国》	252
42. Pirates of the Caribbean 《加勒比海盗》系列	255
43. Raiders of the Lost Ark 《夺宝奇兵》三部曲	258
44. The Twilight Saga 《暮光之城》系列	261
45. Alice in Wonderland 《爱丽丝梦游仙境》	264
46. Big Fish 《大鱼》	267
47. Avatar 《阿凡达》	270
48. Star Wars 《星球大战》系列	273

Unit 5 紧张刺激的动作影片

49. Die Hard 《虎胆龙威》	276
50. Speed 《生死时速》	279
51. The Terminator 《终结者》	282
52. Mission Impossible 《碟中谍》	285
53. Bad Boys 《绝地战警》	288
54. True Lies 《真实的谎言》	291
55. Ocean's Eleven 《十一罗汉》	294

Unit 6 错综复杂的惊悚影片

56. Inception 《盗梦空间》	297
57. The Butterfly Effect 《蝴蝶效应》	300
58. Fight Club 《搏击俱乐部》	303
59. The Sixth Sense 《灵异第六感》	306
60. Saw 《电锯惊魂》	309
61. Match Point 《赛末点》	312

62. Mulholland Drive 《穆赫兰道》	315
63. The Usual Suspects 《非常嫌疑犯》	318
64. The Illusionist 《魔术师》	321
65. The Others 《小岛惊魂》	324
66. Matchstick Men 《火柴人》	327
67. Se7en 《七宗罪》	330
68. The Devil's Advocate 《魔鬼代言人》	333
69. Mindhunters 《八面埋伏》	336
70. Snatch 《偷拐抢骗》	339

Unit 7 纯真美妙的动画影片

71. Toy Story 《玩具总动员》	342
72. Finding Nemo 《海底总动员》	345
73. Kung Fu Panda 《功夫熊猫》	348
74. The Nightmare Before Christmas 《圣诞夜惊魂》	351
75. Ice Age 《冰河世纪》	354
76. Up 《飞屋环游记》	357
77. WALL · E 《机器人总动员》	360
78. Shrek 《怪物史莱克》	363
79. Cars 《汽车总动员》	366
80. Tarzan 《人猿泰山》	369

Part **1**

跟欧美巨星一起 学习地道发音



1. 认识 26 个英文字母

英语是拼音文字，英语中所有的单词都是通过 26 个字母以不同形式组合而成，再由单词构成能表述具体含义的短语、句子、文章等。所以，学习英语，首先要学习最基础的 26 个英文字母。

英文字母有大、小写两种形式，且每个字母都有自己的读法。现在我们就来熟悉一下 26 个英文字母的写法以及正确发音吧：

字母		字母读音	如何在单词中体现		
大写	小写				
A	a	[eɪ]	able	at	banana
B	b	[bi:]	bad	labor	cab
C	c	[si:]	cat	nice	change
D	d	[di:]	dog	today	glad
E	e	[i:]	egg	bed	lie
F	f	[ef]	face	often	deaf
G	g	[dʒi:]	get	page	flag
H	h	[ertʃ]	have	behind	who
I	i	[aɪ]	pig	fine	sick
J	j	[dʒeɪ]	job	project	joke
K	k	[keɪ]	kid	hike	kick
L	l	[el]	low	follow	real
M	m	[em]	mom	home	swim
N	n	[en]	nine	ten	sunny
O	o	[əʊ]	old	no	box
P	p	[pi:]	paper	map	pad
Q	q	[kju:]	queen	quiz	question
R	r	[ɑ:]	read	ear	mirror
S	s	[es]	say	bus	rose
T	t	[ti:]	tea	rat	bottle
U	u	[ju:]	use	but	music
V	v	[vi:]	vivid	very	five

W	w	['dʌblju:]	wide	why	few
X	x	[eks]	fox	exam	wax
Y	y	[waɪ]	yes	lawyer	pay
Z	z	[zi:]	zero	size	lazy

注 英语字母分为元音字母和辅音字母，元音字母有：a, e, i, o, u；其余字母则为辅音字母。



2. 初识英语国际音标

国际音标 (International Phonetic Alphabet, 简称 IPA) 就像我们的汉语拼音，汉语拼音是我们认字、识字的必要工具，而音标则是我们学习单词、拼读单词的基础。

国际音标由国际语音协会制定，共有 48 个音标，其中 20 个是元音音标，28 个是辅音音标。

要注意的是，近年来，格雷英语新教材、学习用书中，逐渐使用了新式音标。有很多英语学习者都有疑问：新旧音标到底有什么差别呢？其实差别并不大，我们现在就来看一下新旧音标对比图，下面的图表列出了英语中所有新、旧音标的写法，我们可以对比一下，掌握并学习其变化形式：

新旧英语国际音标对照表

Vowels 元音	新	[i:]	[ɪ]	[e]	[æ]	[ɜ:]	[ə]	[ʌ]	[ɑ:]	[u:]	[ʊ]
	旧	[i:]	[i]	[e]	[æ]	[ə:]	[ə]	[ʌ]	[ɑ:]	[u:]	[u]
	新	[ɔ:]	[ɒ]	[eɪ]	[aɪ]	[ɔɪ]	[əʊ]	[aʊ]	[ɪə]	[eə]	[ʊə]
	旧	[ɔ:]	[ɔ]	[eɪ]	[aɪ]	[ɔɪ]	[əʊ]	[aʊ]	[iə]	[eə]	[ʊə]
Consonants 辅音	无变化	[p]	[b]	[t]	[d]	[k]	[g]	[f]	[v]	[s]	[z]
		[θ]	[ð]	[m]	[n]	[ŋ]	[l]	[r]	[h]	[w]	[j]
		[ʃ]	[ʒ]	[tʃ]	[dʒ]	[tr]	[dr]	[ts]	[dz]		

在上方表格中，深粉色表格中的音标是发生变化的，我们可以发现，其实音标的变化并不大，且有规律可循：在所有发长音的音标中，只有旧版音标中的 [ə:] 发生了变化，变成了 [ɜ:]，其他主要的变化主要集中在 [i] 变成了 [ɪ]、[u] 变成了 [ʊ]、[ɔ] 变成了 [ɒ] 上，而双元音中，除了 [eə] 变成了 [eə] 外，其他也只要改变带有 [ɪ] 的音和带有 [ʊ] 的音就可

以了。这样是不是就容易记忆了呢？而在本书中，我们将以新版音标为标准来进行讲解。

上面我们讲过，音标分为元音和辅音，而根据标准不同，元音和辅音的分类也有所不同，就再来看一下元音与辅音的分类表格吧：

单元音：

音标	字母组合	单词		
[i:]	e	me	these	evening
	i	police	machine	policeman
	ie	field	achieve	believe
	ee	see	feel	green
	ei	ceiling	receive	deceive
	ea	meal	eat	sea
	ey	key	keyword	
[ɪ]	i	it	six	big
	u	busy	business	minute
	y	city	lucky	copy
	ui	build	guitar	
	a	villag	private	cabbage
	ay	Monday	Tuesday	Friday
	e	eject	pretty	blanket
[æ]	ey	money	monkey	honey
	a	and	cat	taxi
	ai	plait	plaid	
[e]	ua	guarantor	guarantee	
	e	error	lend	message
	ea	head	sweat	pleasant
	a	any	many	anyone
	ie	friend	friendly	friendship
	ei	leisure		

音标	字母组合	单词		
[ɜ:]	ear	early	heard	earth
	er	her	certain	term
	ir	bird	sir	girl
	or	work	world	worse
	ur	turn	turtle	urban
	our	journey	courtesy	journal
[ə]	a	China	vegetable	again
	e	the	dangerous	
	i	family	beautiful	university
	o	polite	today	observe
	u	minus	bonus	August
	ou	fabulous	famous	generous
	er	teacher	leader	concert
	or	doctor	actor	professor
	ar	dollar	standard	particular
	ur	surprise	survive	Saturday
[u:]	iou	delicious	capacious	
	o	do	into	who
	ue	true	glue	blue
	ew	flew	crew	clew
	oo	tooth	cool	fool
	ou	youth	group	routine
	ough	through		
	oe	shoe	canoe	
	u	rule	ruby	
	ui	fruit	bruit	
[ʊ]	o	woman	wolf	bosom
	oo	look	good	book
	oul	should	could	would
	u	put	push	bush