

附赠发音微课
双速音频



可看可听

1 从零学英语 1秒开口说

蔡秋红 向冬秀 编著

社交

职场

留学

旅行

休闲

全面易学 高效 日常英语口语入门宝典!



Hello!



中国宇航出版社

1 从零学英语 秒开口说

蔡秋红 向冬秀 编著

内部使用



中国宇航出版社

·北京·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

从零学英语 1秒开口说 / 蔡秋红, 向冬秀编著. --
北京: 中国宇航出版社, 2019. 7
ISBN 978-7-5159-1648-4

I. ①从… II. ①蔡… ②向… III. ①英语—口语—
自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第121071号

策划编辑 罗亿炜
责任编辑 李琬琪

封面设计 宋航
责任校对 李光燕

出版 中国宇航出版社
发行 中国宇航出版社
社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)60286808 (010)68768548
网址 www.caphbook.com
经销 新华书店
发行部 (010)60286888 (010)68371900
(010)60286887 (010)60286804(传真)
零售店 读者服务部
(010)68371105
承印 三河市君旺印务有限公司
版次 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷
规格 787x1092 开本 1/32
印张 13.5 插页 6面 字数 348千字
书号 ISBN 978-7-5159-1648-4
定价 34.80元

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

序言

亲爱的读者，如今，在中国乃至世界上其他许多国家，英语都是人们日常生活、求职进取的一项重要工具，它的普及和推广与英美两国在全球经济社会发展的历史地位紧密相连。

随着科技的快速发展和经济全球化狂潮的不断汹涌，世界融合发展已是大势所趋。在如今的“地球村”里，想要更好地了解英美国家乃至全世界，掌握他们的语言——英语是最基本的条件之一。同时，要将博大精深的中华文明传播到全世界，更要求我们掌握英语这门最为普及的通用语言。学习英语已然成为我们更好地了解世界、融入世界、走向世界的重要技能之一。由此，这本《从零学英语 1秒开口说》应运而生，它旨在使初学者能在较短时间内将英语脱口而出，在日常交流中畅通无阻。

本书为满足广大英语学习者和爱好者的求知欲，站在读者的立场，创造了一种全新的英语学习法——“分解法”。

“分解法”，即对每个英语句子的各个部分进行分解，并标出各部分的意思和读音（谐音和音标）。例如：

10 请再给我一次机会。

Please give me a second chance.

分解 请 给 我 一 第二 机会

谐音 普利兹 给唔 米 呃 色肯德 恰昂斯

音标 [pli:z] [giv] [mi:] [ə] ['sek(ə)nd] [tʃɑ:ns]

其便利性在于：

1. 每句话，读者都可以知道它由几部分组成；
2. 每部分，读者都可以知道它的意思；
3. 每句话，读者都可以知道它的实际语序。

有了“分解法”，读者再也不用担心面对一长串的英语字母不知所措了。“分解法”让读者在无形中掌握了海量单词，也更清楚英语的句式结构和语言规则，便于快速培养语感，轻松开口说。另外，笔者对该书中涉及的语法点进行了简单介绍，在学习口语的同时，还可以了解英语的基础语法知识。

本书中，我们提供了日常交流的两条线——交际线和场景线，分别从纵向和横向，向读者提供了生活中各种场景的必备短句和情景对话。其中，交际线分为基本口语和日常交际；场景线分为居家生活、职场生活、校园生活、公共场所和旅游出行。

为方便初学者快速入门，笔者在第一章编写了英语音标的发音，从零打好发音基础，轻松入门。

为了使读者更快掌握英语，本书特提供4种贴心照顾：

1. 英语采用中文汉字谐音和音标，可供急需说出口的读者直接参考；
2. 制作英语发音微课，从发音要诀到发音口型图，一目了然。
3. 单句和对话部分由男女外教特别录制音频，发音纯正，声情并茂。
4. 附赠常速和慢速两种语速音频，读者可根据自己的需要进行选择。

相信在本书的帮助下，广大读者一定可以说出一口流利的英语，能从容应对在英语环境下的生活、工作、学习和出行。祝愿广大学习者在英语世界启程顺利、旅途愉快、收获多多！

谐音凡例

1. 有些音需要用两个汉字组合起来发音，在谐音中将用下划线标出。

如“德诶”发“dei”的音；“如爱”发“ruai”的音。

2. 有些字字号比其他小，表示发该音时要轻柔、送气，不振动声带。

如“赖克”即表示，其中发“克”的音时，只送气，读成“有气无声”版即可。

3. 谐音中尽量不采用多音字以免引起歧义，但有以下几个字除外：

“了”出现时读“le”，“诶”读“ei”，“忒”读“tei”，“佛”读“fo”，“否”读“fou”。此外，还要注意几个生僻字的发音：嘚(dei)，剋(kei)，耨(nou)。

目录



第一章

英语发音

- 002 第一节 英语简介
- 005 第二节 国际音标
- 029 第三节 音变现象

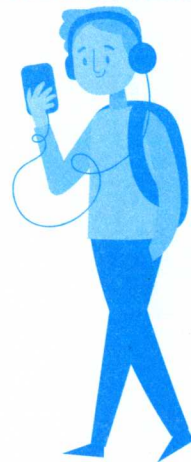


第二章

交际口语

- 034 第一节 基本口语
- 080 第二节 日常交际

- 1. 日常寒暄 问候致礼 /035 初次见面 /038 介绍他人 /041 久别重逢 /045
- 2. 情感表达 感谢致歉 /050 快乐悲伤 /053 生气责备 /056 赞美祝福 /060
- 3. 数字时间 数字量词 /065 钟表时间 /068 星期日期 /071 季节节日 /075
- 1. 亲朋往来 家庭亲属 /081 邀请回应 /084 参加聚会 /088 赠送礼物 /091
- 2. 电话交流 接打电话 /097 电话留言 /100 打错电话 /104 通信不畅 /107
- 3. 谈天说地 谈论爱好 /113 谈论天气 /116 谈论生活 /120 喜好厌恶 /123
- 4. 态度立场 同意反对 /129 担心安慰 /132 相信怀疑 /135 期望失望 /139



第三章

生活口语

- 144 第一节 居家生活
- 192 第二节 职场生活
- 242 第三节 校园生活
- 297 第四节 公共场所
- 361 第五节 旅游出行

- 1. 日常起居 早晚问候 /145 洗漱清洁 /148 穿衣打扮 /152
- 2. 家务劳动 收拾房间 /157 清洗衣物 /160 添置物品 /163
- 3. 餐饮食物 烹饪料理 /169 日常饭食 /172 蔬果食材 /176
- 4. 日常相处 准备外出 /181 下班回家 /184 电视娱乐 /188

- 1. 办公区域 设备使用 /193 整理文件 /196 工作安排 /200
- 2. 会议室 安排会议 /206 会议讨论 /209 电话会议 /213
- 3. 求职接待 面试求职 /218 安排日程 /221 接待客户 /225
- 4. 工作沟通 休假离职 /231 汇报工作 /234 升职加薪 /238

- 1. 留学准备 选择学校 /243 材料准备 /246 入学准备 /250
- 2. 日常学习 注册选课 /256 上课作业 /259 约见老师 /264
- 3. 在图书馆 借书还书 /271 逾期处罚 /274 讲座会议 /278
- 4. 课外生活 租房相处 /285 社团和假期 /288 兼职与毕业 /292

- 1. 商场购物 服饰鞋帽 /298 包装付款 /301 退货换货 /305
- 2. 餐厅 预订位置 /311 点餐用餐 /314 结账付款 /317
- 3. 银行业务 开户销户 /323 存款取款 /326 换汇挂失 /330
- 4. 医院就诊 挂号预约 /336 问诊买药 /339 探望病人 /343
- 5. 便利生活 快餐咖啡 /349 便利超市 /352 快递服务 /356

- 1. 行前准备 签证机票 /362 登机安检 /365 机上服务 /369
- 2. 酒店住宿 办理入住 /376 酒店服务 /380 退房结账 /383
- 3. 便利出行 火车的士 /389 公交地铁 /392 租车还车 /396
- 4. 旅行游玩 买票询问 /402 参观拍照 /406 购物退税 /409
- 5. 紧急情况 迷路问路 /415 物品丢失 /418 突发不适 /422



第一章

英语发音

English

第一节

英语简介

第二节

国际音标

第三节

音变现象

教师教育学院内部使用

第一节 英语简介

英语的由来

英语起源于欧洲西部。大约在公元 499 年，居住在西北欧的三个日耳曼部族——盎格鲁人、撒克逊人和朱特人——陆续来到不列颠。他们逐渐形成统一的英吉利民族，各自使用的方言也逐渐融合，成为一种新的语言——盎格鲁-撒克逊语，这就是古英语。English（英语）这个词即从盎格鲁族的词汇Englisc发展而来。

公元9世纪，说北日耳曼语的斯堪的纳维亚人大规模侵入英国北部，使大量斯堪的纳维亚语（以古诺斯语为代表）的词汇进入了古英语。公元1066年法国的诺曼人入侵，使大量法语词汇进入古英语，古英语本身也失去了大部分曲折变化，形成中古英语。其后，英语又经过漫长的历史演变，由中古英语发展成今天的现代英语（1500 年至今）。作为世界上最为开放的语言，在其 1500 多年的发展过程中，英语兼收并蓄，几乎从世界上任何一种语言中都或多或少地吸收词汇。我们汉语也贡献了很多词，如 kowtow（叩头），typhoon（台风），tofu（豆腐）等。

英语的特点

英语是字母文字，由单个元音或元音和辅音配合构成音节，再由音节构成单词。说话时语音不是逐个单独发出的，而是持续发出的。在这样的语流中，一个语音往往会受附近语音的影响，会产生一些变音现象，如连读、清辅音变浊辅音、失去爆破、缩读等等。

汉语是声调语言，每个汉字就是一个音节，而每个音节可有四个不同的声调。与汉语不同，英语是重音语言，也就是说，英语中的一个单词可以是多音节的。在英语单词中，发音特别响亮的音节即为重读音节。一般情况下，一个单词只有一个重音，其他音节弱读。我们通常用“'”来表示重音。如twenty['twenti]重音在第一个音节，excuse [ɪk'skju:z]中，重音在第二个音节。但有些多音节词（特别是含3个及3个以上音节的单词）除了主重音外，还会有次重音（其发音没有主重音响亮，但比其他音节响亮），通常用“,”表示。如在afternoon [,ɑ:ftə'nu:n]中，第一个音节为次重音，第三个音节为主重音。

汉语中几乎每个音节都要重读，但在英语中有些成分需要重读，而有些需要弱读。在一般情况下，英语句子重读的规律是：比较重要的词都要重读。因此，需要重读的词通常是实词，即名词、动词、形容词和副词，因为它们传达了句子的主要信息。与此相反，还有一些词，如冠词、连词、介词、助动词和人称代词等，在句子中一般只是起辅助作用，要弱读。在句子中，每个重读音节间相隔的时间大致相等，而在重读音节之间的弱读音节则要读得较快一些，就像是音乐中的打拍子一般。如在I want to help the kid.（我想帮助这个小孩。）这句话中，动词want（想要）、help（帮助），名词kid（小孩）要重读，而介词to及人称代词I则需要弱读。此外，如果要强调某个词，也可以将其重读。如在I love you.（我爱你。）这个句子中，如果将you重读，意思就是强调宾语，即我爱的是你。

英语音标概述

音标就像是单词的语音形式，掌握音标是英语学习的基础。常见英语音标有DJ 音标和KK音标。DJ 音标是由英国语音学家Daniel Jones制定，是一直以来通用的音标。KK音标是由两位美国语音学家制定，是美语标准发音的惯称。通常情况下所说的国际音标(IPA)指的是DJ音标，因此本书采用DJ音标。

英语中有48个音标，其中元音20个，辅音28个。发音时声带振动且气流不受发音器官阻挡的是元音；发音时气流受到发音器官阻碍的是辅音。元音发音响亮，几乎所有英文单词都含有元音，因此我们可以说元音是构成英文单词发音的基本元素。元音可分为单元音和双元音两大类。辅音顾名思义是依元音而存在的，它与元音配合，产生音节，构成英文的多样化。按声带振动与否，辅音可分清辅音和浊辅音两大类。发音时声带不振动、送气的叫清辅音；发音时声带振动、不送气的叫浊辅音。

以下是英语国际音标简表。

英语国际音标 (DJ音标)	
元音	单元音 [i:] [æ] [ə:] [a:] [ɔ:] [u:] [ɪ] [e] [ə] [ʌ] [ɒ] [ʊ]
	双元音 [aɪ] [eɪ] [ɔɪ] [aʊ] [əʊ] [ɪə] [eə] [ʊə]
辅音	清辅音 [p] [t] [k] [f] [s] [θ] [ʃ] [tʃ] [tr] [ts] [h]
	浊辅音 [b] [d] [g] [v] [z] [ð] [ʒ] [dʒ] [dr] [dz]
	[r] [m] [n] [ŋ] [l] [w] [j]

第二节 国际音标

元音

前元音 [i:] 与 [ɪ]

音标	谐音	常见发音字母或组合
[i:]	衣	ee-see, ie-piece, e-she, ea-eat, i-police

发音要诀

上下唇微开，舌抵下齿，舌前部抬高，嘴角尽量往两边拉伸，做微笑状，振动声带，发长音。

正面口型图



侧面口型图



英语	sheep	meat	evening
音标	[ʃi:p]	[mi:t]	['i:vnɪŋ]
谐音	序泼	密特	衣府拧
意思	绵羊	肉	晚上

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ɪ]	介于“衣”“也”之间	i-sit, y-city, e-pretty, u-busy, ey-money, a-village, ay-Friday, ui-build

发音要诀

舌尖抵下齿，舌前部明显上台，唇部扁平，上下齿间可容下一个小拇指尖。

正面口型图



侧面口型图



英语	big	baby	honey
音标	[bɪg]	['beɪbɪ]	['hʌni]
谐音	必哥	杯比	哈你
意思	大的	宝贝；婴儿	蜜；甜心

前元音 [e] 与 [æ]

音标	谐音	常见发音字母或组合
[e]	“也”拉长后的尾音	e-egg, a-any, ea-bread, ie-friend, ai-said

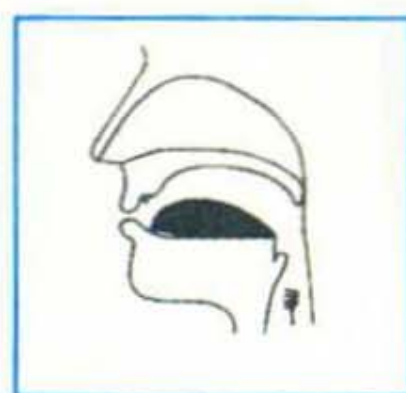
发音要诀

舌尖抵下齿，舌前部微抬起，嘴唇稍微向两边拉伸，嘴巴比[i]微开些，口形稍扁，上下齿间距离约能容下一食指，要振动声带，发音要短促。

正面口型图



侧面口型图



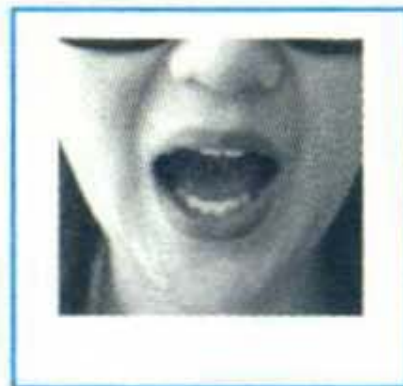
英语	bed	head	many
音标	[bed]	[hed]	['meni]
谐音	拜德	黑德	梅你
意思	床	头	许多

音标	谐音	常见发音字母或组合
[æ]	挨	a-cat, al-half, au-laugh

发音要诀

嘴形比发[e]更开，舌尖抵住下齿，舌前部微抬，嘴巴张大，嘴角尽量向脸颊两侧拉伸绷紧，上下齿之间约能容下食指和中指，要振动声带。

正面口型图



侧面口型图



英语	map	bad	glad
音标	[mæp]	[bæd]	[glæd]
谐音	麦泼	拜德	哥赖德
意思	地图	坏的	高兴的

中元音 [ɜ:] 与 [ə]

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ɜ:]	长音“厄”	ir-third, or-world, er-serve, ur-hurt, ear-learn, our-journal

发音要诀

口半开半闭，唇呈自然状。舌平放口中，口腔肌肉放松，发收音。

正面口型图



侧面口型图



英语	word	sir	early
音标	[wɜ:d]	[sɜ:]	['ɜ:lɪ]
谐音	卧德	色	厄里
意思	单词	先生	早的

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ə]	短促发音“厄”	a-about, e-happen, er-driver, or-forget, o-collect, ou-famous

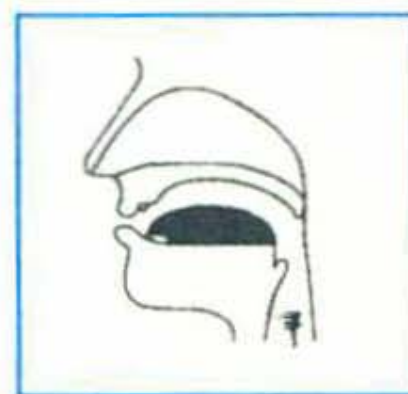
发音要诀

舌身平放，舌中部略微隆起，双唇扁平，口腔肌肉放松，发短促音。

正面口型图



侧面口型图



英语	ago	sister	seven
音标	[ə'gəʊ]	['sɪstə]	['sevən]
谐音	俄够	西思 <u>特</u> 尔	腮粉
意思	以前	姐妹	七

后元音 [ɑ:] 与 [ʌ]

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ɑ:]	长音“啊”	a-glass, ar-far, al-half, au-aunt, ear-heart, er-clerk

发音要诀

嘴巴尽量张大，舌后微升，舌身平放向后缩，舌尖离开下齿，口腔肌肉绷紧，发长音，很像看口腔时医生让我们发的“啊”音。

正面口型图



侧面口型图



英语	ask	card	party
音标	[ɑ:sk]	[kɑ:d]	['pɑ:ti]
谐音	阿思克	卡德	趴体
意思	问	卡片	派对，聚会

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ʌ]	短促音“啊”	u-cut, ou-trouble, o-monkey, oo-blood

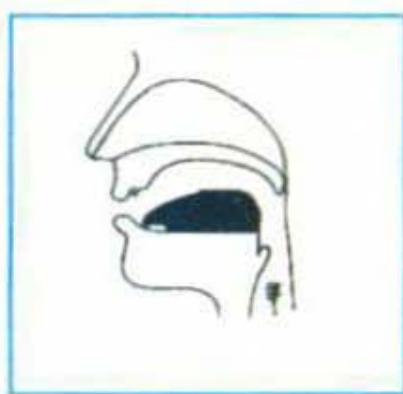
发音要诀

发音方法与[ɑ:]大致相同，但较为强而短促。上下唇及上下齿微张，脸部肌肉放松，舌尖轻抵下齿，振动声带。

正面口型图



侧面口型图



英语	but	double	love
音标	[bʌt]	['dʌbl]	[lʌv]
谐音	罢特	搭布偶	辣府
意思	但是	两倍	爱

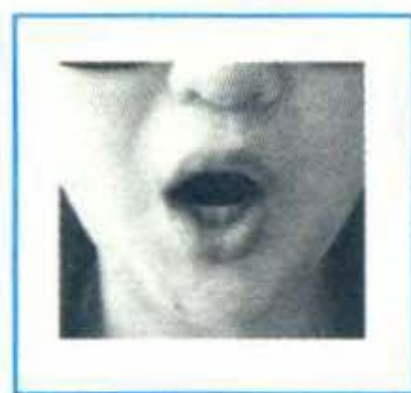
后元音 [ɔ:] 与 [ɒ]

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ɔ:]	长音“哦”	or-north, al-almost, au-audio, ar-war, aw-paw, oor-floor, our-four, oar-boar, augh-caught, ough-bought

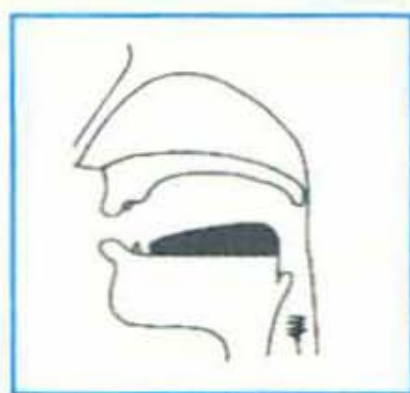
发音要诀

开口度略大于半开，舌后部抬起，舌身后缩，舌尖离开下齿，双唇收圆突出，肌肉紧张，发长音。像我们恍然大悟时发出的“哦”的音。

正面口型图



侧面口型图



英语	form	walk	pour
音标	[fɔ:m]	[wɔ:k]	[pɔ:]
谐音	佛姆	卧克	泼
意思	表格；形式	走路	倾倒

音标	谐音	常见发音字母或组合
[ɒ]	短促音“喔”	o-hot, a-quality

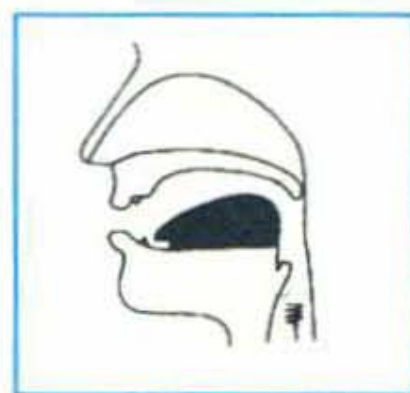
发音要诀

上下唇及上下齿自然张开，双唇略圆，肌肉松弛，发音短促有力。很像公鸡“喔喔”的啼叫声。

正面口型图



侧面口型图



英语	boss	stop	box
音标	[bɒs]	[stɒp]	[bɒks]
谐音	波思	思刹泼	波克思
意思	老板	停止	箱子，盒子