

吴宜铮◎著



翻转人生的 15堂英语课

别把英语不好，当作人生失败的理由！



15堂课逆转人生， 成为英语达人！

用15堂英语课，提升你的英语水平，由负转正、逆转胜！

不要枯燥乏味，只要出类拔萃！

停止无意义的背诵，若想灵活使用英文，就要上这15堂实用的英语课！

摒弃哗众取宠，只要受用无穷！

流行性英语只能哗众取宠，艰深难解的英语则曲高和寡，想要扭转英语能力，就要学一听就懂的英语，培养一辈子受用的英语能力！

只有事半功倍，才能效果加倍！

翻转传统学习流程，从人际关系、运动、电影、食物、旅行、购物、工作等方面听说读写，只要学一次，就够用一辈子！

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

翻转人生的 15堂英语课

吴宜铮◎著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

翻转人生的15堂英语课 / 吴宜铮著.—北京：北京理工大学出版社，2019.7
ISBN 978-7-5682-7228-5

I.①翻… II.①吴… III.①英语—自学参考资料 IV.①H31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第135013号

北京市版权局著作权合同登记号图字：01-2017-2401
简体中文版由我识出版社有限公司授权出版发行
翻转人生的15堂英语课：英文能力由负转正，人生就此逆转胜！，吴宜铮
著，2016年，初版
ISBN：9789869267847

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)
(010)82562903(教材售后服务热线)
(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 305千字

版 次 / 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

定 价 / 58.00元

责任编辑 / 王俊洁
文案编辑 / 王俊洁
责任校对 / 周瑞红
责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

How to Use

使用这本书的方式

使用这本书的诀窍

1. 别急着埋头背单词，先想办法理解内容。
2. 根据兴趣，从不同的主题开始学习。
3. 以对话或文章为基础，延伸学习句型与单词。
4. 一次学好听力、口说、阅读、写作。
5. 随时聆听 MP3，同步加强英语听说能力。

如何将英语能力由负转正？

停止抱怨，认真学习。停止无意义的背诵学习，用灵活的方式，学到够用一辈子的英语，用高中程度的英语，培养一辈子受用的英语能力。

Fighting!!



很多学习者拿到一本英语学习书时，不管这本书的主题是单词、会话还是语法，常常一翻开就不分青红皂白地开始埋头背记。这种“死读书”的方式，已不再适用于现在这个变化万千的社会了！

1 主题涵盖“发音、人际、运动、电影、食物、旅行、购物、工作”

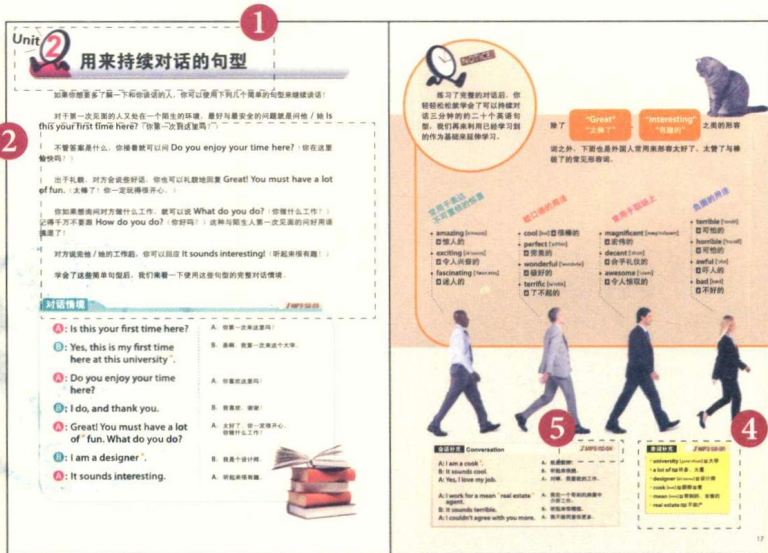
从基础发音开始，扩展人际关系，和他人讨论运动、电影、美食，去国外旅行、购物，并和外国人一起工作！

2 清楚中文讲解，搭配实用英语范例

在英语能力不够好的情况下，全英语的教材反而会让学习者感到更加恐惧。透过清楚的中文解说，并搭配实用的英语范例，可让读者一次就搞懂学习内容。

3 举一反三的万用句型

根据对话情境、短文范例，归纳整理出超级实用的英语句型，并在范例中以编号标示，方便读者查找学习。



4 别让补充单词成为学习的阻碍

在阅读中，难免会看到一些不是很了解的单词，停下来查找太浪费时间，也会打乱学习步骤，在阅读时先跳过，理解全文的意思即可，在每个单元的最后，可将不可不知的补充单词整理出来！

5 MP3 随身听，听说能力随时练

由两位（一男一女）美籍专业录音员录制对话、精选会话、单词等英语内容，读者可下载 MP3，戴上耳机、拿着手机，随时听、随时读、随时学。

6

语法教室

① of course (当然) 与 of course not (当然不) 的用法

Can you give me a hand? — Of course!
你能帮我吗? — 当然! (我很乐意)

Did you hear what he said? — Of course!
你有听到他说的吗? — 当然有! (怎么可能没听到)

Would you mind passing me the salt? — Of course not!
你介意递给我盐吗? — 当然不介意!

② because of 与 because 的用法

之前我们学过的“因为”在英语的用法, because 因为与 because of 因为用法略有不同, 所以必须明确其主从句。

Because the earthquake occurred last night, (主句)
因为昨晚发生地震, (从句)

③ 因为 of + 名词, 主句 + 动词

Because of + 名词, 主句 + 动词 (主从句)

主句 + 动词 because of + 名词, 主句 + 动词 (主从句)

主句 + 动词 because + 主句, 主句 + 动词 (主从句)

④ 因为 of + 名词, 主句 + 动词

Because of the earthquake yesterday, there is a shortage of drinking water.

Because the earthquake occurred yesterday, there is a shortage of drinking water.

There is a shortage of drinking water because of the earthquake yesterday.

There is a shortage of drinking water because the earthquake occurred yesterday.

⑤ 因为 of + 名词, 主句 + 动词

因为昨天发生地震, 所以饮用水不足。

⑥ 因为 of + 名词, 主句 + 动词

因为昨天发生地震, 所以饮用水不足。

Unit 2

看电影时, 一定要做的事

看电影时的一件事, 就是要买票, 怎么用英语来买票呢?

对话情景

①: Hi, may I help you?

②: Yes, two adult and two child tickets for the 20:35 show of The Good Dinosaur.

③: Where would you like to sit?

④: We would like to sit in row D, seats 1-4. How much would that be?

⑤: That would be \$40 dollars.

实用句型

① May I help you?
需要我为您服务吗?

或可以说 How can I help you? 我该如何帮您?

② Where would you like to sit?
您想坐哪里?

We only have last few seats available.
Where would you like to sit?
我们只剩下几个座位, 您想坐哪里?

③ How much would that be?
多少钱?

或可以说: How much?
多少钱?

学习内容地图检索

15天的学习内容、翻转人生的15堂英语课与学习重点, 一目了然。→请见 P. 004

能力测验量表

3个问题、3个答案, 看看你的英语能力到了哪种程度。→请见 P. 008

QRcode 下载音频

想要带着手机, 随时听英语对话, 走到哪、学到哪, 就一定要从这里下载音频。

6

不会太难、一定要会的语法教室

根据学习主题, 补充一定要会的英语语法。别听到语法就害怕! 本书的语法难度约符合高中程度, 只要学会最基础简单的语法, 就有机会翻转你的英语能力!

Unit 3

社群媒体中的英语对话

学了句型, 也学了单词, 我们该如何运用所学句型与单词呢? 以下我们就通过两个模拟认识的人在 Skype 上的对话。

Sal

Andre

Andre: Hello!

Sal: Nice to meet you here.

Andre: Me too, Sal.

Sal: Where are you from?

Andre: My name is Andre, I am from Vienna, Austria.

Sal: I am Sally Wu from Beijing. What do you do?

Andre: I am an engineer.

Sal: It sounds interesting.

Andre: You are right. What do you do?

Sal: I am actually doing three jobs. I am a professor, a translator and a writer.

Andre: Wow, I am really happy to meet you.

Unit 3

社群媒体中的英语对话

爱好, 可以让别人更了解你, 可以跟爱好成为朋友。

对话情景

In my free time, I like stamp collecting. I am interested in collecting stamps from all over the world. I also like traveling. I don't have time and money for it. By collecting stamps, I get to know the world better. It also helps me to relax myself.

实用句型

① What do you like doing?
A: I like stamp collecting.
B: Do you like traveling?
A: Yes, I do. It helps me to relax myself.

② What hobbies do you have?
A: I like playing computer games.
B: I like playing computer games.

7

实境照片、模拟视窗, 让学习内容和现实生活更加紧密结合

如果你一直有“书是书、生活是生活”这样的想法, 背再多英语也没有用, 本书通过清楚又活泼的排版方式, 搭配实境照片, 并模拟信息出现的视窗, 让书跟生活更加紧密结合。

翻转人生的15堂英语课

用 15 堂英语课, 提升你的英语能力!

有兴趣的东西, 最能够引起学习动力, 本书用最贴近生活的 15 堂英语课, 帮你提升你的英语能力!

用 30 分钟的学习, 逆转你的人生!

30 分钟的通勤时间, 你可以穿行半个城市; 30 分钟的用餐时间, 你可以吃完一份麦当劳套餐; 每天 30 分钟的学习时间, 你可以逆转自己的人生!

英语能力由负转正, 人生就此逆转胜!

英语是全球通用的语言, 不是你碰到的每个外国人都来自英语系国家, 只要学会这 15 堂课, 只要勇敢开口说英语, 你的人生就能逆转胜!

Simple Test

你的英文能力达到哪种程度呢?

Question 1

想要在网上购物，但有些国外网站偏偏没有中文版，网络代购又有诈骗的风险，面对网络上琳琅满目的产品，你知道怎么把它们买回家吗？

Question 2

去一家公司面试的时候，临时被面试官要求做 1 分钟左右的英语自我介绍，叙述内容包括姓名、兴趣、家庭状况、座右铭，你知道要怎么开口说吗？

Question 3

中文会话中最常出现的“因为……所以……”的句型，每个单词你都认得，但你知道英语的正确说法吗？



Answer

善用 5 个 WH、1 个 How 的问句进行自我介绍，让自我介绍不再只是简单的“Hello, my name is _____. I am from China.”。

[句型]

- ① Who am I? 我是谁?
- ② What do I do? 我做什么?
- ③ Where do I come from? 我来自哪里?
- ④ What is my motto? 我的格言是什么?
- ⑤ Why do I believe in my motto?
我为什么相信我的格言?
- ⑥ How do I feel about myself? 我怎样看自己?

恭喜你，已经通过 Lesson 2 的课程了!



Lesson 2

Answer

购物网站的功能就是，搜寻、新增至购物车、结账、断续购物、联络资料、送出订单……只要看得懂这些英语，你的购物足迹就能遍及全世界。

search engine 搜寻引擎

add to Shopping Cart 新增至购物车

checkout 结账

continue shopping 继续购物

contact and delivery details 联络与送货详细资料

submit 送出

proceed 处理

order confirmation 订货确认单

恭喜你，已经通过 Lesson 13 的课程了!



Lesson 13

Answer

because（因为）、so（所以）、although（虽然）、but（但是）这些连接词，因为属性不同，在同一个句子中不能一起出现！请记得下列句型

Because of + 名词，主语 + 动词

Because + 主语 + 动词（附属从句），主语 + 动词（主要从句）

主语 + 动词 because of + 名词

主语 + 动词（主要从句）because + 主语 + 动词（附属从句）

恭喜你，已经通过 Lesson 6 的课程了!

Lesson 6

Contents & Learning Map

目录 & 学习地图

Day 1

发音篇

Lesson 1

想学好英语，
从发音开始！

► P. 01

- 学习重点 1 见词就能发音
- 学习重点 2 掌握短元音、长元音、双元音
- 学习重点 3 从单词、短句到短文，都能轻松开口说

What kind of service
do you want today?



Day 2-3

人际篇

Lesson 2

一起用英语交朋友！

► P. 13

- 学习重点 1 用简单的英语和外国人寒暄
- 学习重点 2 用简单的句型，扩展与延伸对话
- 学习重点 3 和朋友在社群媒体上用英语聊天
- 学习重点 4 运用基本的 5W1H 句型，进行自我介绍
- 学习重点 5 活用不同句型与排列组合，让自我介绍更加丰富

Lesson 3

在办公室会用到的英语！

► P. 27

- 学习重点 1 写 E-mail 向客户询价
- 学习重点 2 学会电话英语的 SOP 流程
- 学习重点 3 掌握从机场接机到公司接待的英语会话
- 学习重点 4 写封英语贺卡，延续双方的互动



Where do you see
yourself in five years?

Day 4-5

运动篇

Lesson 4

► P. 39

席卷全球的运动热潮!

- 学习重点 1 通过体育新闻, 仿写文章
- 学习重点 2 看懂短篇体育新闻
- 学习重点 3 和人讨论喜欢的球队与球星
- 学习重点 4 简短介绍喜欢的运动

Lesson 5

世界瞩目的运动赛事! ► P. 51

- 学习重点 1 讨论奥运比赛
- 学习重点 2 看懂足球比赛的报道
- 学习重点 3 了解并阐述比赛的历史来源



Don't move. Give me the suitcase.



Major League Baseball!!

Day 6-7

电影篇

Lesson 6

不可不知的电影二三事! ► P. 61

- 学习重点 1 约外国朋友看电影
- 学习重点 2 用英语和朋友讨论喜欢的电影
- 学习重点 3 通过电影内容, 了解国际通用的分级制度
- 学习重点 4 列举并用英语介绍经典名片

Lesson 7

那些电影教我的英语! ► P. 71

- 学习重点 1 用英语邀请别人看电影
- 学习重点 2 买票、买爆米花、看电影
- 学习重点 3 观看国外的电影颁奖典礼实况转播
- 学习重点 4 熟悉并引用经典电影台词

Contents & Learning Map

目录 & 学习地图

Day 8-9

食物篇



Lesson 8

大快朵颐的时间到了! ▶ P. 81

- 学习重点 1 掌握用英语点餐的三步骤
- 学习重点 2 认识吃进肚子的食物
- 学习重点 3 看懂相关报刊文章
- 学习重点 4 阅读并理解文章的理念

Lesson 9

一起采买食材, 下厨吧! ▶ P. 91

- 学习重点 1 准备采购前, 不可不知的会话
- 学习重点 2 找篇食谱, 洗手做羹汤
- 学习重点 3 知道异国美食的英语说法
- 学习重点 4 和食物相关的英语惯用语

Day 10-11

旅行篇

Lesson 10

去国外开开眼界吧! ▶ P. 101

- 学习重点 1 找到想享受的国外旅游行程
- 学习重点 2 看懂国外观光景点的相关资料
- 学习重点 3 在国外网站上订机票
- 学习重点 4 预订想住的饭店

Lesson 11

收拾行李, 出发旅行去! ▶ P. 111

- 学习重点 1 准备去国外旅行
- 学习重点 2 到国外的机场报到登机
- 学习重点 3 用英语和饭店人员沟通

I can't believe it. What a noble view!



Day 12-13

购物篇

Lesson 12

趁着购物季，
大肆采买吧！ ▶ P. 125

学习重点 1 到国外的实体店大采购

学习重点 2 和外国店员进行对话

学习重点 3 用英语询价与议价

Lesson 13

网络购物超方便！ ▶ P. 135

学习重点 1 在国外网站上购物

学习重点 2 用英语询问订购内容

学习重点 3 和购物有关的英语用语

Day 14-15

工作篇

Lesson 14

一定要知道的职场英语！ ▶ P. 147

学习重点 1 撰写英语求职信

学习重点 2 进行英语面试

学习重点 3 用英语向公司做自我介绍

Lesson 15

用英语在职场发光发热！ ▶ P. 159

学习重点 1 用英语进行晨会汇报

学习重点 2 撰写英语电子邮件

学习重点 3 用英语和客户开会

学习重点 4 和国外同事闲聊

学习重点 5 到外商公司参访

学习重点 6 进行员工教育训练



You'd better arrive there in 30 minutes
or our manager will be very angry.

Lesson 1

想学好英语， 从发音开始！



学习重点 1 | 见词就能发音

学习重点 2 | 掌握短元音、长元音、双元音

学习重点 3 | 从单词、短句到短文，都能轻松开口说

Unit 1

见词发音的辅音

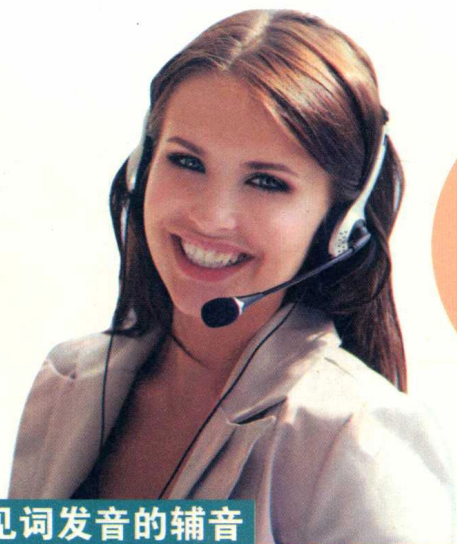
发音（**pronunciation**）是什么呢？很多人学不好英语，其实问题是从发音开始的。为什么？因为英语字母只有 **26** 个，发音却不只 **26** 个。

举例来说，单词 **bat**（蝙蝠、球棒）有三个字母，它刚好就有三个音，念法为 [bæt]，但是 **batch**（批次），这个词有五个字母，它的发音却是 [bætʃ]，只有三个音。怎么会这样呢？因为英语的发音不只是 **26** 个字母的单独发音，它包括了元音和辅音。

在发音中，辅音比较简单，大多是见词发音，什么叫作见词发音？

bat（蝙蝠）、batch（批次）中的 **b**、**t**、**th** 就分别念成 [b]、[t] 和 [tʃ]。那要如何知道是字母还是音标？音标会用括号 [] 来标示，所以 **b** 是字母，[b] 是音标。这个道理就像是我们看到了车子，但是听到的声音是车子的啸鸣声一样，有形体，也有声响。

而元音又分成**短元音**、**长元音**、**双元音**和**半元音**；辅音则有**清辅音**与**浊辅音**。英语字母的发音有许多规则，但是例外的也很多。我们来看看如何化繁为简地学习英语发音。



有趣的统计数字！

英语有 **26** 个字母，**a、e、i、o、u** 是元音字母，其他 **21** 个是辅音字母。

英语音标包括元音与辅音，共 **41** 个，元音 **17** 个，辅音 **24** 个。

见词发音的辅音

MP3 01-01

字母	音标	字母	音标	字母	音标
b	[b]	k	[k]	s	[s]
c	[k]	l	[l]	t	[t]
d	[d]	m	[m]	v	[v]
f	[f]	n	[n]	w	[w]
g	[g]	p	[p]	x	[ks]
h	[h]	q	[kw]	y	[j]
j	[dʒ]	r	[r]	z	[z]

在这 21 个辅音字母当中，可再分成清辅音与浊辅音。差别就在于发音时手指头摸着喉咙，念出清辅音时，没有振动，而念出浊辅音时，则会振动。

清辅音

一个字母构成的清辅音

f	[f]	p	[p]
h	[h]	s	[s]
k	[k]	t	[t]
c	[k]		

两个字母构成的清辅音

th	[θ]
sh	[ʃ]
ch	[tʃ]

浊辅音

见字母发声的浊辅音

b	[b]	r	[r]
d	[d]	v	[v]
g	[g]	w	[w]
l	[l]	y	[j]
m	[m]	z	[z]
n	[n]		

一个以上的字母组成的浊辅音

th	[ð]、[θ]
g、s、su、si	[ʒ]
j、g	[dʒ]
ng、nk	[ŋ]

- 字母 **l** 的发音也比较特别，在元音前，与元音拼音，发音类似“勒”，是浊辅音；与元音拼音或在词尾时，发音类似“欧”。
- 另外，**y** 如果在词首会发 [j] 的音，在词尾则发 [ɪ] 或 [aɪ] 的音。
- 辅音字母就像我们学习 26 个英语字母一样要常练习！尤其要注意，辅音为无声或有声，[b] 和 [p]、[k] 和 [g]、[v] 和 [f] 一定要搞清楚。



i [ɪ]

if [ɪf]	c 如果
is [ɪz]	v 是 (第三人称 be 动词)
ill [ɪl]	a 生病的
inch [ɪntʃ]	n 英寸
itchy ['ɪtʃi]	a 痒的

o [ɑ]

on [ɑn]	p 在……上面
odd [ɑd]	a 奇数的、奇怪的
opt [ɑpt]	v 选择
ox [ɑks]	n 牛
object ['æbdʒɪkt]	n 物品

u [ʌ]

up [ʌp]	ad 向上
ugly ['ʌɡli]	a 难看的
uncle ['ʌŋkl]	n 叔伯
us [ʌs]	pr 我们
upset [ʌp'set]	v 扰乱

注意 由两个音节 (元音) 构成的词得念出重音, 像 **upset** [ʌp'set] **v** 干扰, 重音就放在第二个上。

接下来, 进一步练习 a、e、i、o、u 放在辅音字母之间的发音  MP3 01-03

a [æ]

bat [bæt]	n 蝙蝠
fat [fæt]	n 脂肪
hat [hæt]	n 帽子
lamp [læmp]	n 灯
snap [snæp]	v 折断 n 噼啪声

e [ɛ]

bet [bet]	v 打赌
leg [leg]	n 腿
bench [bentʃ]	n 长椅
get [get]	v 获得
yet [jet]	c 然而



i [ɪ]

live [lɪv]	生活
chip [tʃɪp]	芯片、碎片、筹码
ship [ʃɪp]	船只
visit [vɪzɪt]	拜访
will [wɪl]	意志 将

o [ɑ]

dot [dɒt]	点
frog [frɒg]	青蛙
dodge [dɒdʒ]	闪避
not [nɒt]	不是
box [bɒks]	盒子

u [ʌ]

lunch [lʌntʃ]	午餐
bunch [bʌntʃ]	束
bug [bʌg]	虫
hug [hʌg]	拥抱
mug [mʌg]	马克杯

使用单词记忆卡：闪卡

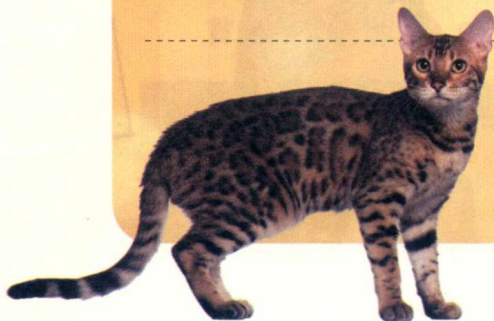
闪卡就是把单词写在卡片上，透过卡片来刺激视觉与辨识力。它可以让你的英语学习更有趣，也可以检查你的元音学习是否正确扎实。英语的学习就像储蓄与练功一样，要每天坚持，培养实力，为了避免死记硬背的无趣，可以使用各种新方法来改善学习与增加乐趣。

检查一下，看看你的短元音跟辅音学得如何，把下列的单词、短语、句子和文章大声读出来！

MP3 01-04

- a **bug** (虫)
 - on a **mug** (马克杯)
 - a **big hug** (一个大拥抱)
 - A **bug** on a **mug** with a **big hug** impressed us.
- 上面有一个大拥抱虫图案的马克杯令我们印象深刻。

This is Uncle Sam. Uncle Sam has ten **cats**, not ten **cups**. Yes, Uncle Sam has ten **cats**. His ten **cats** like fish not apples. His pretty **cats** in red **socks** amaze us. Upon his **desk**, Uncle Sam has ten amazing **cats** in red **socks**. Uncle Sam lives with his ten **cats**, and he **thinks** this simple pleasure with ten **cats** is fun.



这是山姆大叔。山姆大叔有十只猫，不是十个杯子。是的，山姆大叔有十只猫。他的十只猫喜欢鱼，不喜欢苹果。那穿着红袜子的漂亮猫咪让我们觉得很惊奇。在他的书桌上，有十只穿着红袜子的有趣猫咪。山姆大叔和他的十只猫咪一起生活，他认为与十只猫的简单生活很有趣。