

# 聚华深蓝口语教材

基础版



## 口号

不要问华电能够为你做什么  
而要问你能够为华电做什么  
不要问中国能够为你做什么  
而要问你能够为我们的国家做什么

## Our slogan

Ask not what HUADIAN can do for you  
Ask what you can do for HUADIAN  
Ask not what China can do for you  
Ask what you can do for our nation

家歌：

当那一天来临

这是一个晴朗的早晨

鸽哨声伴着起床号音

但是这世界并不安宁

和平年代也有激荡的风云

准备好了吗

士兵兄弟们

当那一天真的来临

放心吧祖国

放心吧亲人

为了胜利我要勇敢前进

Home song

When that day really comes

This is a sunny morning

Pigeon whistles accompanied by the reveille

But this world is far from calm

In times of peace there are still turbulent winds

Are you ready

My fellow fighters

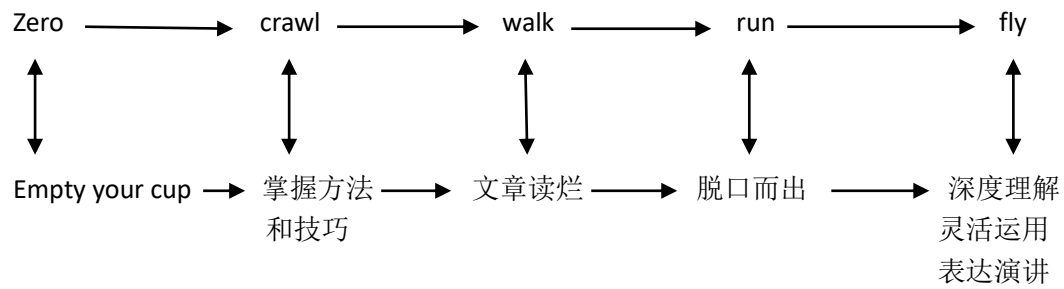
When that day is really coming

Rest assured motherland

Rest assured loved ones

I will march on bravely for victory

## 第一部分：学习口语的四个阶段



## 第二部分：理念

1: 空杯

2: 简单，相信，照着做

3: 欲速则不达，最慢即最快

4: 有效操练=口腔有感觉+口腔滑动=国际口腔肌肉的完美打造

5: 千遍法则（一篇文章读千遍>>千篇文章读一遍）

6: 口形，舌位要标准 → 声音才会地道

## 第一章：发音突破

### / i /

【发音要点】发此音时，上下唇微开，上下齿分开，舌尖稍微抵住下齿，嘴角尽量微笑，向两边拉伸成扁平型，拉长至2 秒。

【单词突破】

keep  
need  
sweet  
dream

### / I /

【发音要点】发此音时要短促而轻快，上下嘴唇及下齿要比发/ i /时微开。上下齿之间可容纳一个小指间的距离。嘴角肌肉略放松，类似汉字“衣”与“也”之间的音。

【单词突破】

sit  
kid  
give  
quick

### / ε /

【发音要点】发此音时，舌尖抵下齿，舌前部稍抬起，口型稍扁，但比长衣音略宽。上下齿之间的距离约能容纳一个食指。需要振动声带。要注意这个音是个短音，一定要发的急促，不能拖泥带水。

【单词突破】

bed  
let  
wet  
pen

### / æ /

【发音要点】发此音时，口形要比发/ ε /时要开。舌尖抵下齿，舌前部稍抬起，嘴角尽量向脸颊两侧拉伸紧绷，上下齿之间的距离约能容纳食指和中指。需要振动声带。

【单词突破】

bad  
plan  
fact  
matter

## / ʌ /

【发音要点】发此音时，上下唇及上齿微张，脸部肌肉放松，舌尖轻轻抵住下齿龈，舌中部稍稍抬起，然后振动声带。短促有力。

【单词突破】

bus

couple

suffer

trust

## / ə /

【发音要点】/ ə /在口腔的中间位置完成的。发此音时，舌身平放，舌中部略隆起，双唇扁平。短促有力。

【单词突破】

ago

around

arrive

China

## / ɜ /

【发音要点】发此音时，口形自然张开。舌中部稍抬起，双唇和发长衣音类似。在美音中，此音后面经常会加r 音，类似北京方言中的儿化音，需要有个卷舌的动作。

【单词突破】

worse

certain

first

person

perfect

world

## / æ /

【发音要点】/ æ /在口腔的中间位置完成的。发此音时，舌身平放，舌中部略隆起，双唇扁平。短促有力。

【单词突破】

better

matter

stronger

younger



## / ɑ /

【发音要点】近似于汉语“啊”。发此音时，嘴巴尽量张大，舌后略为抬高，舌身放平向后缩，舌尖离开下齿，双唇自然张开，口腔肌肉绷紧，发长音。

【单词突破】

lot

tomorrow

body

task

## / ɑr /

【发音要点】在/ ɑ /发音基础上加卷舌

【单词突破】

smart

hard

start

party

## / ɔ /

【发音要点】发此音时，开口度略大于半开，接近一指半，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。

【单词突破】

talk

law

walk

draw

## / ɔr /

【发音要点】在/ ɔ /发音基础上加卷舌

【单词突破】

for

important

before

morning

## / ʊ /

【发音要点】发此音时，双唇收圆，稍向前突出。肌肉尽量放松，舌后部抬起，舌尖离开下

齿，然后振动声带即成，发短音。

**【单词突破】**

book

cook

good

put

**/ u /**

**【发音要点】**双唇比/ ʊ /收得更圆，更小，向前突出。上下齿微分，舌后部抬起，舌身后缩，舌尖离开下齿，发长音。/ u /不是单纯地把/ ʊ /延长，发/ u /时舌后部抬得比/ ʊ /高。

**【单词突破】**

fool

noon

group

school

**/ e /**

**【发音要点】**发音由/ ɛ /向/ I /自然滑动，滑动过程中口形从半开到半合，舌位随之抬高。

**【单词突破】**

navy

lake

replace

stay

**/ aɪ /**

**【发音要点】**发音时由/ a /向/ I /滑动，滑动过程中口形从开到合。发此音时注意把音发足。

**【单词突破】**

fight

sky

fly

high

**/ ɔɪ /**

**【发音要点】**发音时由/ ɔ /向/ I /自然滑动，但不到/ I /舌位就停止了。滑动的过程中双唇逐渐由圆变扁，口形由大到小。

**【单词突破】**

joy

boy

enjoy  
destroy

## / o /

【发音要点】发/ ə /时舌身放平，舌中部抬起，口形微开，双唇扁平，双唇肌肉放松。/ o /发音时由/ ə /向/ ʊ /自然滑动，滑动过程中，口形逐渐由半开到小而圆，舌位由半低到高。

【单词突破】

soldier  
slogan  
road  
show

## / aʊ /

【发音要点】发音时由/ a /向/ ʊ /自然滑动，滑动过程中双唇收拢收圆，口形由大到小，舌位由低到高，注意将/ a /发足。

【单词突破】

how  
crowd  
house  
allow  
down  
proud  
flower

## / ɪr /

【发音要点】发音时由/ ɪ /向/ ʌ /自然滑动，滑动过程中/ ɪ /发音较清楚，/ ʌ /发音较弱，双唇始终半开。

【单词突破】

year  
here  
clear  
cheers

## / ɛr /

【发音要点】由/ ɛ /向/ ʌ /自然滑动，滑动过程中，开口程度稍稍收小。

【单词突破】

share

air

care

/ ʊr /

【发音要点】发音时由/ ʊ /向/ ɜ /自然滑动，滑动过程中，口型从收圆变为半开。

【单词突破】

tour

sure

poor

/ p / 和 / b /

【发音要点】发此音时，双唇轻轻闭合，在口腔内压迫气流，然后将气流快速从口腔喷出。  
/ p /不震动声带，/ b /震动声带，类似于汉字“播”的前半部发音。

【单词突破】

people

pass

back

before

/ t /和/ d /

【发音要点】发此音时，双唇微开，舌尖抵住上齿龈，形成气流阻碍，然后将气流快速从口腔弹出来。/ t /不震动声带，/ d /震动声带，类似于汉字“得”的发音，但声音一定要短。

【单词突破】

time

must  
dance  
glad

## / k /和/ g /

【发音要点】发此音时，双唇微开，舌后部抬起，形成阻碍，然后让气流突然冲出口腔，发出爆破音。/k/不震动声带，类似于“科”，保持口型不变，此时震动声带，即可以得到/ g /的发音，类似于“歌”，发音一定要短。

【单词突破】

kill  
Jack  
great  
flag

## / f /和/ v /

【发音要点】发此音时上齿轻轻咬住下唇内侧，将气流从唇齿的缝隙间轻轻吹出来，/ f /不震动声带，类似于“夫”，此时保持口型不变，此时震动声带，即可以得到/ v /的发音。发音一定要短。

【单词突破】

finger  
belief  
voice  
believe

## / s /和/ z /

【发音要点】发此音时，舌尖抵住下齿背面，牙齿轻轻咬合，气流从舌头和牙齿形成的缝隙中流出，摩擦成/ s /音，类似于“丝”，此时保持口型不变，此时震动声带，即可以得到/ z /的发音。

【单词突破】

sorry  
safe  
lazy  
please

## / ʃ /和/ ʒ /

【发音要点】发此音时，双唇翘起上前突出，上下齿靠拢，舌尖抬起向上齿龈后部，舌身抬高，然后向外吹气，得到/ ʃ /，类似于“湿”千万记得，不震动声带。此时保持口型不变，震动声带得到/ ʒ /音。类似于“日”（一声）。

【单词突破】

sharp  
special  
usually  
decision

/ θ /和/ ð /

【发音要点】发此音时，上下齿轻咬住舌尖，将气流从牙齿的缝隙中吹出来即可得到/ θ /音，声带不震动。此时保持口型不变，震动声带，只允许少量气流流出，即可得到/ ð /音。

【单词突破】

health  
thirty-three  
those  
this

/ tʃ /和/ dʒ /

【发音要点】发此音时，双唇略成方形，模仿汉语中“吃”字的口型，关键点，声带不震动即能得到/ tʃ /。保持口型不变，震动声带，就能得到/ dʒ /发音类似“织”声带振动。

【单词突破】

change  
chance  
job  
just

/ h /

【发音要点】发此音时，口型和汉语拼音中h的口型一致，类似于“喝”但一定注意，此处/ h /不震动声带，气流畅通无阻。

【单词突破】

hope  
hero  
house

/ r /

【发音要点】发此音时，双唇张开并微微撅起，舌中间形成凹形，气流从舌面上方泄出。同时震动声带发声，类似于“弱”的轻声。

【单词突破】

right  
run  
rose

read  
Rome

/ m /

【发音要点】发此音时，双唇紧闭，舌头平放，震动声带，让气流从鼻腔通道泄出。做音首时，发音类似于汉语拼音m“摸”，做音尾时，发音类似于“木”。

【单词突破】

mom  
time

/ n /

【发音要点】发此音时，双唇微张，舌尖上扬，轻轻抵住上齿龈背面，震动声带，气流由鼻腔出来。做音首是，发音类似于汉语拼音n“呢”。做音尾时，类似于汉语“嗯”。嘴唇可以张开，舌头位置不变。

【单词突破】

name  
can

/ ŋ /

【发音要点】发此音时，舌根抬高以形成阻碍堵住气流，是的气流进入鼻腔，从鼻腔呼出，同时震动声带。/ ŋ /音像汉语拼音的eng 音。

【单词突破】

king  
thing  
thank  
wrong

## / l /和/ ɫ /

【发音要点】发此音时，口腔稍稍张开，舌尖抵上齿背，舌根稍抬起，震动声带气流从舌头两侧泄出。做音首时音标为/ l /，发汉语“了”音，舌头下落；做音尾时音标为/ ɫ /，发汉语“哦”音，发音结束，舌尖抵上齿背。

【单词突破】

listen  
love  
help  
girl

## / w /

【发音要点】发此音时，舌后部抬高，双唇收圆突出，让气流从口腔自由呼出，声带振动。/ w /音类似于中文的“窝”发音较短。

【单词突破】

wait  
what

## / j /



【发音要点】发此音时，舌中部抬高，使口型接近于/ I /, 让气流从口腔自由呼出，声带振动。/ j /音类似于中文的“椰”发音较短。

【单词突破】

yesterday

young

yellow

## / tr /和/ dr /

【发音要点】发此音时舌头后部下陷，双唇稍稍撅起如吹笛状，模仿汉语中“戳”字的口型，关键点，声带不震动即能得到/ tr /。保持口型不变，震动声带，就能得到/ dr /发音类似“捉”声带振动。

【单词突破】

try

treat

drink

drive

## / ts /和/ dz /

【发音要点】发此音时舌尖抵住下齿背。模仿汉语中“叱(ci)”字的口型，关键点，声带不震动即能得到/ ts /。保持口型不变，震动声带，就能得到/ dz /，发音类似“资”声带振动。

【单词突破】

lots

cats

heads

friends

## 第二章：发音技巧突破

(一)：标记符号的实用

1: 省略符号: \

2: 连读: from it do it look at I got it

3: 击穿: stand here

4: 语流语调: use your time↑, your energy↑, your thoughts and efforts↑to make it happen↓

(二)：实例展示

一：辅音与元音的连读

/d/与元音: stand up good at

/t/与元音: not at all I got it

/k/与元音: look at work in

/p/与元音: keep up help us

/b/与元音: describe it  
 /g/与元音: a flag of  
 /s/与元音: many years ago  
 /z/与元音: use it  
 /ŋ/与元音: north of  
 /w/与元音: with us  
 /f/与元音: the belief of  
 /v/与元音: live on  
 /tə/与元音: each other  
 /dʒ/与元音: age of  
 /ts/与元音: lots of  
 /dz/与元音: depends on  
 /ʃ/与元音: finish it  
 /r/与元音: hear it  
 /l/与元音: fill out  
 /m/与元音: come up  
 /n/与元音: return it  
 二: 元音与元音的连读  
 /u/与元音: do it  
 /o/与元音: show up  
 /aʊ/与元音: how about  
 /i/与元音: agree on  
 /e/与元音: stay awake  
 /a/与元音: try it

### 三: 辅音与辅音的连读

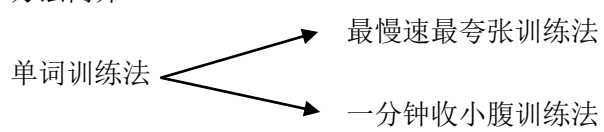
/t/失去爆破的连读: sit down      get there  
 /d/失去爆破的连读: good time      good job  
 /k/失去爆破的连读: take chance      look great  
 /p/失去爆破的连读: up to you      deep breath  
 /b/失去爆破的连读: cab driver      a big party  
 相同辅音的连读: what to do      from my  
 /t/与/w/的连读: get there      not that  
 /d/与/w/的连读: read the      find them  
 /t/与/j/合成/tʃ/: what you      let you  
 /d/与/j/合成/dʒ/: would you      did you  
 省略/t/的连读: don't care      went to  
 省略/h/的连读: stand here      like her      hit him

缩读现象:
 

→	want to	→	wanna
→	going to	→	gonna
→	don't know	→	dunno
→	give me	→	gimme
→	let me	→	lemme

### 第三章节：训练方法突破

#### (一)：方法简介



dream  
bed  
love  
world  
everybody  
talk  
good  
navy  
show  
here  
person

fight  
share

sit  
bad  
China  
better  
party  
morning  
school  
boy  
proud  
sure  
back

must		glad
Jack		game
flower		five
stop		please
special		usually
three		that
hero		rose
chance		job
time	night	king
like		help
wait		young
try		drive
lots		friends

## 呐喊篇

It' s a new day

It' s a new day                      It' s a great day

It' s a lovely day                      Every day is a new day

I feel good

I feel good                      I feel great

I feel wonderful                      life is good

It' s time for action

It' s time for action                      It' s time to get ready

It's time to get out of bed      It's time to get up

I'm the best

I'm the best

I'm the man

I'm the greatest

I'm NO.1

I can do it

I can do it

I believe I can do it

I certainly can do it

I never doubt myself

I'm special

I'm special

I'm the king of the world

I'm different

I can change the world

信念篇

## I am Chinese

I am Chinese!

I am from the People's Republic of China.

I love my country. I love my people.

Our country has a history of 5000 years.

I am proud of it.

Our motherland is going through great changes now.

I am part of it.

## 演讲篇

### **Take action today**

Are you waiting for things to get better before you move ahead?

If you are serious about success, you need to start taking action today.

If you're waiting for things to be perfect,  
you'll wait forever because nothing will get done.

Take a chance, start where you are right now.

Whatever you desire, you have everything it takes to achieve it.

Use your time, your energy, your thoughts and efforts to make it happen!

You'll be glad you did!

#### **【参考译文】**

你在等待事情变得更好之后才采取行动吗？如果你真的想成功，你需要今天就采取行动。如果你等待一切都是完美的，你会永远等待，因为什么都不会发生。抓住机会，现在立即开始行动。不管你渴望什么，你都可以实现它。利用你的时间，你的精力，你的思想和努力去让它实现！你会为你所做的事情感到高兴！