**/ 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

**/ ɛ /**

【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/ ɛ /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

**/ ɝ /**

【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

**/ ɚ /**

【发音要点】/ ɚ /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/ ɑ /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，双唇肌肉放東。/ 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/ ɑ /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/ ɑ / 发足。

【单词突破】

how

crowd

house

allow

down

proud

flower

**/ ɪr /**

【发音要点】发音时由/ I /向/ ɚ /自然滑动，滑动过程中/ I /发音较清楚, / ɚ /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/ ɚ /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/ ɚ /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/ ɡ /**

【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/ ɡ /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/ δ /**

【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/ δ /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/ l /**

【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“呲（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

##### 亲爱的梦想

Hi, beautiful dreamer, I hope you find this time to decompress, so that you can reflect

on your ear. Writing down all your wishes, so that you don’t forget them. Please don’t

let others steer you away from what you love. Your dreams are yours to keep. This

journey, we call life is a crazy adventure. Life is kind of like a plain canvas. What you

put on the canvas is up to you. And I know that you’re gonna create your own

masterpiece. Our stories are what makes us unique. They are like fingerprints and

snowflakes, and the stars in the Milky Way. None of them are the same. You, me, all of

us are story tellers by nature. Sharing stories makes us human, and connect us to each

other. It helps us to realize we’re not alone on this crazy big planet we call home. And

so, my dear dreamer, keep shooting for the stars, Believe in yourself. Because you were

made from the universe.

嗨，美丽的梦想家，希望你找到这样的时间来解压，来听听自己的声音，写下你所有的愿望，让你不至于忘记它们！不要让别人控制你远离你所爱的，你的梦是你自己的，你要保存好它。这次旅程，我们称它为生活，这是一次疯狂的冒险。生活就像一张平坦的帆布，在上面放什么都取决于自己，我知道你准备创作自己的杰作，我们的故事让我们变的独一无二，它们就像指纹和雪花，还有银河中的星星。每个都与众不同，你、我、我们所有人都是天生的故事家，分享故事会让我们变得更加人性化，并让我们彼此紧密相连，它让我们明白在这个我们叫做家的疯狂大星球上，我们并不孤单，所以，我亲爱的大梦想家，为梦想继续努力，相信自己，因为你是宇宙的产物。

**成长是一种美丽的痛**

Grow, step back and perspectives will change, Just adrift on currents and unknown

terrain, As gently raised up, as sure as comes down. Holding your course and even to

ground. From here, you can become much much more. Climb high, succeed ,create

momentum with this pause, but fraught in unknown and veiled in doubt. Taking much,

returning nothing., but storms that surround. The fracture and wrench we might still

belong to remake, to re-youth ,to come back and be strong. So if you journey is troubled,

diverted, plateaued, just return, remember, understand, and grow.

成长之中，向后退一步，角度就起了变化，随水而流，去往未知的地方，一路上起起伏伏，不要偏离方向，哪怕摔在地上，从这开始你就会变得越来越强大，处于低谷时，往上爬升，卯足干劲，在暂歇中养精蓄锐，但在未知里犯错，疑惑中彷徨，索取更多，却没有回报，暴风雨阴影不散，摧折和扭曲，我们可能要经历，只为重塑，再生，为了东山再起，所以如果你的人生路上遭遇挫折，误入歧途或停滞不前，你要回来，铭记错误，吸取错误，变得更加强大。

Take action today

Are you waiting for things to be 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.

1、**I bet** you're **looking** **forward to** the end of this month.

我打赌你期待着这个月底的到来。

2、David **told** me you had a **special** birthday **coming up**.

David告诉我你特殊的生日就要到了。

3、I've never **heard** **of** a golden birthday.

我从没有听说过金色生日。

4、I've **actually** just learnt this concept myself.

我也是刚刚知道这么一个说法的。

5、**Come to think of it,** my parents did **throw** her a surprise party that year.

细想一下，我父母确实在那一年为她准备了一个惊喜派对。

**听写跟读**

**M:I bet** you're **looking** **forward to** the end of this month, are you?

**W:**Yes, I am. How did you know?

**M:**David **told** me you had a **special** birthday **coming up**.

**W:**Oh, yes. That's right. This year would be my golden birthday.

**M:**What does that **mean**? I've never **heard** **of** a golden birthday.

**W:**I've **actually** just **learnt** this concept myself. Fortunately, just in time to celebrate. A golden or lucky birthday is when one **turns** the age of their birth date. So, for example, my sister's birthday is December 9th and her golden birthday would have been the year she turns 9 years old. **Come to think of it**, my parents did **throw** her a surprise party that year.

男：我打赌你期待着这个月底的到来，对吧?

女：是的，我很期待。你是怎么知道的?

男：David告诉我你特殊的生日就要到了。

女：是的，对。今年我将迎来我的金色生日。

男：那是什么意思？我从没有听说过金色生日。

女：我也是刚刚知道这么一个说法的。幸运的是，赶上庆祝了。金色生日或者幸运生日是指一个人的年龄与出生日期相同的那年生日。比如说，我姐姐的生日是12月9日，那么她的金色生日就是9岁那年的生日。细想一下，我父母确实在那一年为她准备了一个惊喜派对。

（2017.12 第二套长对话1）

1、My golden birthday **would've been** four years ago.

我的金色生日应该是在4年前。

2、I **assume** you got big plans then.

我想你们一定好好筹划了一番。

3、My husband is **planning** a surprise holiday for the two of us next week.

我先生正在准备下周我们两个的惊喜假期。

4、I **have no idea** what he's got **in mind**, but I'm **excited** to **find out**.

我还不知道他是怎样安排的，但是我很期待知晓。

5、Has he **mentioned** anything to you?

他有向你提到过这些计划吗？

**听写跟读**

**M:**Interesting. Too bad I missed mine. My golden birthday **would've been** four years ago. I **assume** you got big plans then.

**W:**Actually yes. My husband is **planning** a surprise holiday for the two of us next week. I **have no idea** what he's got **in mind**, but I'm **excited** to **find out**. Has he **mentioned** anything to you?

**M:**He might have.

男：有意思。很遗憾我错过自己的金色生日了。我的金色生日应该是在4年前。我想你们一定好好筹划了一番。

女：确实是这样。我先生正在准备下周的惊喜假期。我还不知道他是怎样安排的，但是我很期待知晓。他有向你提到过这些计划吗？

男：他可能提到过吧。

（2017.12 第二套长对话1）