

第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



清辅音、双唇音——/p/

001.mp3

双唇紧闭，气流挡在口腔内，在形成一定气流压力之后猛张双唇，气流爆发而出；声带不振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|----------|----------|---------|-----------|
| apple | 苹果 | people | 人们 |
| cap | 帽子 | plain | 平原 |
| deep | 深的 | play | 戏剧，表演；玩耍 |
| happy | 高兴的，幸福的 | pocket | 口袋 |
| help | 帮助 | popular | 大众的；流行的 |
| map | 地图；图；天体图 | prompt | 及时的；敦促 |
| paper | 纸 | proper | 合乎体统的，正派的 |
| passport | 护照 | pure | 纯粹的；纯洁的 |
| pay | 给…报酬；工资 | soup | 汤 |
| pig | 猪 | | |

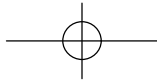
② 提速—连贯表达不放过

a bit of pity
a piece of paper
a pretty present
a very expensive purse
help the poor
paint a picture
pay the bill
play one's part

有点可惜
一张纸
一件漂亮的礼物
一个非常贵的钱包
帮助穷人
画一幅画
付账单
做分内的事情

③ 跨越—整句连读无差错

1. Did Peter pass the exam? 彼得通过考试了吗?
2. I want to make pineapple pie. 我想做菠萝派。
3. Peter bought me a purse as a present. 彼得给我买了个钱包做礼物。
4. Peter is playing the piano. 彼得正在弹钢琴。
5. Please book a room for Paul. 请给保罗订个房间。
6. Practice makes perfect. 熟能生巧。
7. Put the paper on the desk. 把纸放在桌子上。
8. There is a power plant. 那里有一个发电厂。
9. We must help the poor. 我们必须帮助穷人。



第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



浊辅音、双唇音——/b/

002.mp3

双唇紧闭，气流挡在口腔内，在形成一定气流压力之后猛张双唇，气流爆发而出；声带振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|--------|-----------|-----------|----------|
| above | 在...上面；高于 | bright | 聪明的 |
| absent | 不在场的；缺乏的 | build | 建造 |
| bath | 洗澡 | busy | 忙的；繁忙的 |
| beach | 沙滩 | buy | 买 |
| beast | 野兽 | cab | 出租车 |
| bike | 自行车 | cabbage | 洋白菜 |
| bird | 鸟 | herb | 药草 |
| boat | 船 | motorbike | 摩托车 |
| boss | 老板，上司；指挥 | problem | 问题；习题，问题 |
| bread | 面包 | web | 网 |
| bride | 新娘 | | |

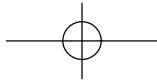
② 提速—连贯表达不放过

as blind as a bat
bag and baggage
baked beef
Beauty and the Beast
behind one's back
black and blue
bread and butter
I beg your pardon.

瞎得厉害
总的，整个的
烤牛肉
《美女与野兽》
背地里，暗中
青一块紫一块
黄油面包
再说一遍。

③ 跨越—整句连读无差错

1. Bad workmen often blame their tools. 笨拙的工匠常常怪自己的工具差。
2. Barking dogs do not bite. 吠犬不咬人。
3. Behind bad luck comes good luck. 塞翁失马，焉知非福。
4. Ben is a boy born in Britain. 本是一个出生在英国男孩。
5. Ben's bike was broken by a bad guy. 本的自行车被一个坏蛋弄坏了。
6. Bob is absent because of backache. 由于背痛，鲍勃没来。
7. Let bygones be bygones. 让过去的事情就过去吧！
8. This bank was robbed by a mob. 这家银行被一伙暴徒抢劫了。
9. Where is my bank book? 我的银行存折在哪儿？



清辅音、齿龈音——/t/

003.mp3

舌尖抵住上齿龈，然后放开，使气流爆破而出，吐气很强；唇形：微开；声带：不振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|---------|-----------|---------|---------|
| city | 城市，都市 | star | 星星 |
| cotton | 棉花 | table | 桌子 |
| eat | 吃 | tea | 茶 |
| fat | 肥胖的 | team | 协作，合作 |
| hot | 热的；刺激的；辣的 | tear | 扯开，撕裂 |
| <hr/> | | | |
| late | 迟的；迟，晚 | thirsty | 口渴的，渴望的 |
| matter | 事情 | tide | 潮；潮水 |
| meeting | 聚集，会合，会见 | want | 要，想要；需要 |
| party | 聚会 | water | 水 |
| stair | 楼梯 | | |

② 提速—连贯表达不放过

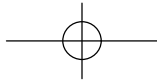
an important meeting
at times
not at all
put on your coat
stop talking about it
tell tales
turn tail
write a letter

一个重要的会议
有时
一点儿也不
穿上你的外套
不要谈论这个事
讲人坏话，搬弄是非
退走，逃跑
写一封信

③ 跨越—整句连读无差错

1. Don't waste time. 别浪费时间。
2. Let me have a rest. 让我休息一下。
3. Peter wanted to drink water. 彼得想喝水。
4. Take the word as it is. 顺其自然。
5. Ted is taller than Tom. 泰德比汤姆高。
6. There's little water left. 没有水剩下。
7. Tim told us Tom's story in tears. 蒂姆流着眼泪讲述了汤姆的故事。
8. Time is limited, so time is money. 时间是有限的，所以时间就是金钱。

第1阶段



第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



浊辅音、齿龈音——/d/

004.mp3

舌尖抵住下齿，然后放开，让气流爆破而出，吐气较弱；唇形：微开；声带：振动

① 起步—单个音节全掌握

| | |
|--------|----------|
| advice | 劝告；忠告；意见 |
| bad | 坏的 |
| better | 更好的 |
| bread | 面包 |
| code | 代码 |
| dance | 跳舞 |

| | |
|----------|-------|
| do | 干，做 |
| doctor | 医生 |
| dog | 狗 |
| duty | 义务；责任 |
| friendly | 友好的 |
| good | 好的 |

| | |
|------|-----|
| dare | 敢 |
| dark | 黑暗的 |
| day | 白天 |
| deep | 深的 |
| die | 死 |
| dip | 浸泡 |

| | |
|----------|----------|
| idea | 主意，念头，思想 |
| medicine | 医学；内科学 |
| old | 老的；…岁的 |
| ready | 准备好的，有准备 |
| stand | 站立 |

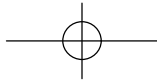
② 提速—连贯表达不放过

a cold day
a different idea
a good child
after death the doctor
cry aloud suddenly
day by day
in a dark building

寒冷的天气
一个与众不同的想法
一个好孩子
马后炮
突然大声喊
每日，逐日
在一幢漆黑的建筑物里面

③ 跨越—整句连读无差错

1. A promise made is a debt unpaid. 许下的诺言，是一笔未还的债务。
2. Daddy is in the bed. 爸爸在床上。
3. Danger itself is the best remedy for danger.
危险本身就是对付危险的最好办法。
4. Diamond cuts diamond. 人外有人，天外有天。
5. Do as you would be done by. 己所不欲，勿施于人。
6. Don't depend on anybody. 不要依靠任何人。
7. I'm glad you did that. 我很高兴你那么做了。
8. My daughter likes bread instead of rice. 我女儿喜欢面包而不是米饭。
9. Would you like to dance with me? 你愿意和我跳舞吗？



清辅音、软腭爆破音——/k/

005.mp3

舌后位向上升，抵住软腭，然后放开，使气流爆破而出，吐气较强；唇形：自然张开；声带：不振动

① 起步—单个音节全掌握

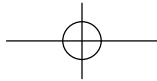
| | | | |
|-----------|----------|------------|---------|
| according | 根据 | kick | 踢 |
| car | 汽车 | kill | 杀死 |
| character | 性格；特性；角色 | kite | 风筝 |
| clean | 干净的 | lake | 湖 |
| clock | 钟，仪表 | panic | 恐慌，惊慌 |
| come | 来，来到；出现 | park | 公园 |
| conquer | 征服 | pocket | 衣袋 |
| cool | 凉爽的 | seek | 寻找 |
| cream | 奶油 | technology | 工艺，技术 |
| cup | 使成杯形 | think | 想；想要；认为 |
| key | 钥匙 | work | 工作 |

② 提速—连贯表达不放过

| | |
|---------------------|----------|
| a black desk | 一张黑色的书桌 |
| a colorful picture | 一张色彩丰富的画 |
| a cute clock | 一只可爱的闹钟 |
| as clear as crystal | 非常清楚 |
| back countries | 穷乡僻壤 |
| beg for | 祈求 |
| look at the kite | 看这只风筝 |
| pick up | 捡起 |
| quite a character | 很有性格的人 |
| take care | 当心 |

③ 跨越—整句连读无差错

1. A cat may look at the king. 猫也有权利看国王。
2. He is a kind old man. 他是一位和蔼的老人。
3. I need one more ticket. 我还需要一张票。
4. Keep some till more come. 手下留底，再来不愁。
5. My mother is a good cook. 我妈妈是位好厨师。
6. No cross, no crown. 不经历风雨，无法见彩虹。
7. What is that in your pocket? 你口袋里是什么？
8. You must see the doctor. 你必须去看医生。



第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



浊辅音、软腭爆破音——/g/

006.mp3

舌后部上升，抵住软腭，然后放开，使气流爆破而出，语气较弱；唇形：自然张开；声带：振动

① 起步—单个音节全掌握

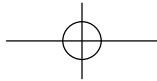
| | | | |
|----------|---------|--------|-----------|
| August | 八月 | giggle | 咯咯笑 |
| bag | 书包 | gloom | 阴沉的 |
| beggar | 乞丐，穷人 | go | 去，变得，进行 |
| big | 大的 | good | 好的 |
| cigar | 雪茄烟，叶卷烟 | google | 谷歌（搜索引擎名） |
| dialogue | 对话 | guard | 哨兵，警卫员 |
| egg | 蛋 | guess | 猜 |
| game | 游戏 | leg | 腿 |
| ghost | 鬼，灵魂；鬼魂 | pig | 猪 |

② 提速—连贯表达不放过

| | |
|----------------------|---------|
| a great gun | 一把好枪 |
| as good as gold | （小孩）很乖 |
| forget the exam | 忘记考试 |
| get angry with a guy | 和一个家伙生气 |
| give a glance | 看一眼 |
| green grass | 绿色的草 |
| guide a character | 引导角色 |

③ 跨越—整句连读无差错

1. Do you want to play the game? 你想玩游戏吗?
2. Gain got by a lie will burn one's finger. 靠欺骗得来的利益会使自己受害。
3. Give as good as one gets. 以其人之道还治其人之身。
4. Give me the bag. 把袋子给我。
5. Gossiping and lying go hand in hand. 谣言和谎言从不分离。
6. Great hopes make great men. 伟大的志向成就伟人。
7. He is a green hand. 他是个新手。
8. How many eggs are there in the refrigerator? 冰箱里有多少个鸡蛋?
9. Try again. 再试一试。



清辅音、齿龈摩擦音——/s/

007.mp3

舌尖接近上齿龈，舌尖与上齿龈之间的距离较小；气流：气流从舌头与硬腭和齿龈之间通过，发生摩擦；声带：不振动

① 起步—单个音节全掌握

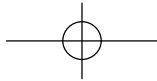
| | | | |
|-----------|----------|----------|---------|
| accept | 接受；同意 | rice | 大米 |
| bus | 公共汽车 | say | 说 |
| Christmas | 圣诞节 | scene | 景色 |
| cinema | 电影院，电影 | scissors | 剪子 |
| city | 城市，都市 | sea | 海洋 |
| face | 脸 | season | 季，季节，时节 |
| message | 信息，消息；启示 | see | 看见 |
| miss | 错过 | service | 服务 |
| mix | 混合；搅和 | sick | 病的 |
| reserve | 储备，保留；预定 | since | 由于；既然 |
| sky | 天空 | swim | 游泳 |
| star | 主演 | | |

② 提速—连贯表达不放过

| | |
|------------------------|-------------|
| a slight sign | 轻声的叹息 |
| be at sixes and sevens | 乱七八糟 |
| for old times's sake | 看在旧日情分上 |
| see the sea | 看大海 |
| seek some books | 找一些书 |
| seem to | 似乎 |
| sing a song | 唱首歌 |
| sink or swim | 孤注一掷，成败在此一举 |
| something serious | 严重的事情 |

③ 跨越—整句连读无差错

My sister likes south Sweden. 我姐姐喜欢瑞典南部。
Practice makes perfect. 熟能生巧。
Sadness and gladness succeed each other. 悲喜互继，哀乐相续。
Sara feels sick on the sea. 萨拉晕船。
Second thought are best. 三思而后行。
Speech is silver. Silence is gold. 雄辩是银，沉默是金。
Stop saying like that! 不要那样说话！
The spy speaks no truth. 这个间谍说的没一句是真话。



第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



浊辅音、齿龈摩擦音——/z/

008.mp3

舌尖接近上齿龈，舌尖与上齿龈之间的距离较小；气流：气流从舌头与硬腭和齿龈之间通过，发生摩擦，吐气较弱；声带：振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|----------|-----------|---------|-----------------|
| amazing | 惊奇的，惊人的 | possess | 占有 |
| business | 商业，生意；事务 | prize | 奖赏，奖金；珍视 |
| citizen | 公民；市民，居民 | seize | 抓住 |
| desert | 遗弃；擅离（职守） | size | 尺寸 |
| his | 他的 | zealous | 热心的，热情的 |
| magazine | 杂志 | zero | 零 |
| please | 使高兴，请；满意 | zipper | 拉链 |
| zoo | 动物园 | zoom | 急速上升，图像电子放大，嗡嗡声 |

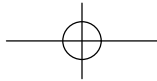
② 提速—连贯表达不放过

a zebra in the zoo
analyze news
cozy clothes
doze off
examine her disease
Noble Prize
nose to nose
seize the crazy man

动物园里的斑马
分析消息
舒适的衣服
打瞌睡
检查她的病症
诺贝尔奖
鼻子对鼻子
抓住这个疯子

③ 跨越—整句连读无差错

Alexander deserves a praise. 亚历山大值得表扬。
Elizabeth does not like the exam. 伊丽莎白不喜欢考试。
Her husband has a bad ear for music. 她丈夫对音乐一窍不通。
It is easy to be wise after the event. 事后诸葛亮谁都能当。
It is not easy to zip up his jacket. 给他的夹克衫拉上拉链真不容易。
Liz is very lazy. 莉兹非常懒。
The parking zone is near the zoo. 停车场离动物园不远。
Tomorrow does not exist, don't worry. 明天压根不存在，不用担心。
Zip your lips. 闭上嘴。



鼻音、双唇音——/m/

009.mp3

舌身平放在口腔内，双唇紧闭，软腭下垂，气流在口腔内形成一定气压，和发/b/和/p/音时的舌位一样，气流从鼻孔中出来；声带：振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|----------|----------|---------|-----------|
| exam | 检查；考试 | mar | 弄坏 |
| family | 家，家庭 | mate | 配偶 |
| film | 电影 | member | 成员，会员 |
| game | 游戏，运动，比赛 | miss | 小姐 |
| make | 造，制作，使… | monster | 怪物；畸形的动植物 |
| map | 地图 | moon | 月球，月亮；卫星 |
| <hr/> | | | |
| mother | 母亲 | simple | 单纯的；简易的 |
| mouth | 嘴，口，口腔 | summer | 夏，夏季 |
| movement | 运输 | team | 队伍 |
| much | 很多 | warm | 温暖的，热情的 |
| must | 必须 | worm | 蠕虫 |
| remember | 记得，想起；记住 | | |

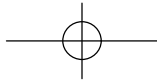
② 提速—连贯表达不放过

a man of mark
a warm room
after meat mustard
at the moment
learn from
made in America
make me mad
make more money
more and more
the man in the moon

著名人士，卓越人物
一间暖和的房间
马后炮
此刻
向……学习
美国制造
让我疯狂
挣更多的钱
越来越多的
虚构的人

③ 跨越—整句连读无差错

A maiden must be mild and meek. 少女应温良谦顺。
He made coffee every morning. 每天早上他都煮咖啡。
Make your enemy be your friend. 化敌为友。
Manners make a man. 礼节造就人。
May likes that romantic film. 梅喜欢那部爱情片。
My name is Mike. 我的名字是迈克。
The milk man is murmuring. 送奶工在喃喃自语。
Tom's bedroom is warm and comfortable. 汤姆的卧室温暖而舒适。



第1阶段

一切从零开始：两小时快学英语发音



浊辅音、齿龈音、鼻音——/n/

010.mp3

舌尖抵住上齿龈，软腭下垂，和发/b/和/p/音时的舌位相同。气流从鼻孔中出来；声带：振动

① 起步—单个音节全掌握

| | | | |
|--------|-------------|---------|-------|
| angry | 生气的 | concert | 音乐会 |
| clinic | 诊所 | dance | 跳舞；摇晃 |
| man | 男人；人；人类 | name | 名字 |
| mine | 我的 | need | 需要 |
| finish | 完成，结束 | night | 夜，夜间 |
| hunt | 打猎 | nine | 九 |
| kind | 仁慈的；和蔼的 | nurse | 护士 |
| knife | 小刀 | rain | 雨，下雨 |
| knot | （绳的）结，（树的）节 | run | 跑 |
| learn | 学，学习 | sun | 太阳 |
| lion | 狮子 | thin | 瘦的 |
| lunch | 午饭 | tonight | 今晚 |

② 提速—连贯表达不放过

| | |
|-----------------|-------------|
| hand in hand | 手拉手 |
| narrow-minded | 心胸狭小的 |
| next number | 下一个号码 |
| next to nothing | 差不多没有，很少 |
| no matter | 无论 |
| no need to know | 没必要知道 |
| of no name | 说不出名字，说不出名堂 |
| run against | 碰上，撞上 |
| want some coins | 想要一些硬币 |

③ 跨越—整句连读无差错

1. Ann announced which train was arriving next.
安宣布了哪一趟火车即将到来。
2. No answer is also an answer. 没有回答也是一种答案。
3. No man is born wise or learned. 没有人一生下来就是明白事理的。
4. Nobody knows how to find Nina. 没有人知道如何找到妮娜。
5. She is learning another language. 她在学另外一门语言。
6. Sit in the shade instead of in the sun. 坐在阴凉处，别坐在太阳底下。
7. The naive boy needs new notebooks. 这个天真的男孩需要新的日记本。