

用法说明：先跟着例词读熟每个音标，再对照“常见误区”检查自己的发音。拿不准的发音，建议在外教课上读给老师听，当场纠正比反复听录音更有效。

一、单元音 (12 个)

音标	例词	发音要点
/i:/	see, three, week	长音，微笑咧嘴，嘴角向两边拉开，像中文“衣”但更长。
/ɪ/	sit, big, city	短音，比 /i:/ 放松，舌位略低，不能拖长。
/e/	bed, red, get	舌尖抵下齿，嘴半开，像中文“哎”的前半段。
/æ/	cat, hat, back	嘴张大，嘴角向两边拉，声音短促有力，像“啊”和“哎”之间。
/ɜ:/	girl, work, bird	长音，舌中部抬起，嘴唇放松微展，像“饿”但更靠后。
/ʊ/	about, teacher, letter	最轻松的“懒音”，几乎不用力，出现在非重读音节。
/ʊ/	cup, bus, love	短音，嘴半开，舌中部稍抬，比 /αʊ/ 靠前、短促。
/α:/	car, far, father	长音，嘴张大，舌位放低靠后，像医生让说“啊”。
/ɔ:/	door, four, talk	长音，双唇收圆，像中文“哦”但嘴更圆、更靠后。
/ʊ/	hot, dog, box	短音，嘴张开但不圆，比 /ɔ:/ 短促。
/ʊ/	book, look, good	短音，双唇微收圆但不突出，舌后部稍抬。
/u:/	food, blue, too	长音，双唇收圆并向前突出，像中文“乌”但更长。

二、双元音 (8 个)

音标	例词	发音要点
/eɪ/	day, name, late	从 /e/ 滑向 /ɪ/，口型由大到小，像“诶”。
/aɪ/	time, my, five	从 /a/ 滑向 /ɪ/，口型张开再收拢，像“爱”。
/ɔɪ/	boy, toy, voice	从 /ɔ/ 滑向 /ɪ/，先圆后扁。
/oʊ/	go, home, no	从 /ɔ/ 滑向 /ʊ/，口型由自然到收圆，像“欧”。
/aʊ/	now, how, house	从 /a/ 滑向 /ʊ/，嘴张大再收圆，像“傲”。
/ɪə/	ear, here, near	从 /ɪ/ 滑向 /ə/，最后落回懒音。
/eə/	air, chair, where	从 /e/ 滑向 /ə/，开口渐小。
/ʊə/	tour, sure, poor	从 /ʊ/ 滑向 /ə/，先圆后松。

三、辅音 (28 个)

音标	例词	发音要点
/p/ /b/	pen, big	双唇爆破。清浊成对：/p/ 送气有力，/b/ 声带振动。
/t/ /d/	ten, dog	舌尖抵上齿龈爆破。/t/ 送气，/d/ 振动。
/k/ /g/	cat, go	舌根抵软腭爆破。/k/ 送气，/g/ 振动。
/f/ /v/	five, very	上齿轻咬下唇。/f/ 不振动，/v/ 振动。
/θ/ /ð/	think, this	舌尖轻放在上下齿之间，气流从缝隙挤出。/θ/ 清音，/ð/ 浊音。中国学习者最易读成 /s/ 和 /z/。
/s/ /z/	see, zoo	舌尖接近上齿龈，气流从缝隙摩擦。/s/ 清，/z/ 浊。
/ʃ/ /ʒ/	she, usually	舌面抬起靠近上颚，双唇略前突。/ʃ/ 清，/ʒ/ 浊。
/h/	he, home	喉部轻送气，像哈气，声带不振动。
/tʃ/ /dʃ/	chair, job	先爆破后摩擦，像中文"吃" "知" 但更短促。/tʃ/ 清，/dʃ/ 浊。
/tr/ /dr/	tree, drive	舌尖抵上齿龈，双唇收圆前突后爆破。
/ts/ /dz/	cats, beds	/t/、/d/ 后接 /s/、/z/ 的连读，常见于名词复数结尾。
/m/	my, time	双唇闭合，气流从鼻腔通过，浊音。
/n/	no, man	舌尖抵上齿龈，气流从鼻腔通过，浊音。
/ŋ/	sing, long	舌根抬起抵软腭，气流从鼻腔通过。注意不要发成 /n/ 或加出 /g/。
/l/	like, milk	舌尖抵上齿龈。词尾的 /l/ (如 milk) 舌位要保留，不要吞掉。
/r/	red, run	舌尖向上卷起但不接触上颚，双唇略圆，像"日" 但舌头不碰任何位置。
/j/	yes, you	舌面抬向硬腭，像中文"衣" 但更短，是半元音。
/w/	we, want	双唇收圆突出，像中文"乌" 但更轻，是半元音。

本资料由「英语测评笔记」原创整理，供个人学习使用。发音是“练”出来的：开口读给真人听，纠正一次胜过闷头练十次。©2026 英语测评笔记