

中国人民大学科研基金项目资助

英语学习的 理念和策略

Towards Success in English Language Learning:
Macroideologies & Microstrategies

吴红云 李守京 等著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

中国人民大学科研基金项目资助

英语学习的理念和策略

*Towards Success
in English Language Learning:
Macroideologies & Microstrategies*

吴红云 李守京 等著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

英语学习的理念和策略 / 吴红云, 李守京等著. —北京: 中国广播电视出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5043-5672-7

I. 英… II. ①吴…②李… III. 英语—学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 120172 号

英语学习的理念和策略

吴红云, 李守京等著

责任编辑 刘 媛

封面设计 孙 宇

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京振兴华印刷有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 250(千)字

印 张 10.5

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5672-7

定 价 20.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

序

自上个世纪 70 年代起, 语言学研究中, 逻辑-实证主义哲学逐渐被唯理主义哲学所代替, 行为主义心理学为认知主义心理学所代替; 把语言看成仅是显性行为的观点越来越显得肤浅, 更多的人倾向于把它看成社会, 心理, 生理等多因素的产物; 对语言的规范性论断不再时髦, 甚至描写充分都不能令人完全满意, 人们开始要求对许多现象做出解释。在外语教育中, “语言工具观” 开始被放弃, 被以“外语教育是人文教育的一部分”的共识所取代。外语教育的研究重点从“怎么教” 转移到“怎么学”, 即从研究学习的客体转向研究学习的主体。具体地说, 研究的出发点从教材、教法、教学大纲、课程设置、多媒体教学等外部因素转向学习者的内部因素, 如学习天赋、认知方式、学习方式、学习策略、学习风格等。与此同时, 教师与研究者的关注重点也从学习结果转移到学习过程, 从单纯考虑外语成绩本身扩展到学习者的全人发展 (the whole person education)。研究重点的转移, 反映出我们对语言的本质和外语学习的本质的认识在不断深化——毕竟学习者是学习的主体, 是内因, 外因必须通过他们才能起作用, 外语教育必须以学习者为中心。

然而, 这些新的认识和研究成果只有在为学习者所了解, 接受, 并付诸实施之后才可能发挥巨大作用, 实现外语教育的真正价值。《英语学习的理念和策略》一书正是按照这个宗旨编写的。

该书作者大多是语言学和英语教育领域的研究者, 而且身居教学和科研第一线, 了解学习者的需要和困惑。他们的文章不是单纯的经验之谈, 因为他们熟知有关理论; 但又不是令学习者感到莫测高深的理论说教, 因为他们是清醒的实践者, 用多年收集的趣味横生、充满哲理和幽默的实例, 用简洁流畅, 深入浅出的语言, 介绍了科学、理

性、有效的学习理念和策略。

就内容而言，该书所涉及的面很广。论技能，听说读写译都有反映；论层次，语音、语法、语用、文学、文化等都有探讨；论学习策略，有如何查词典、如何看电影、如何给自己减压、如何与同学合作等。此外，没有一位作者扬言有什么“三个月让你英语过关”的“绝招”，也没有人让读者去装疯卖傻；都在强调学习英语是一个漫长艰苦的过程；但他们同时也都指出这其中又有无穷的乐趣和享受。

这是一本集科学性、实用性和可读性于一身的英语学习指导书籍。不同程度的大学英语学习者都可以从中得到启示，从而提高学习兴趣，改进学习方法，提高学习效率。这些文章对英语教师也会有些启示。我读了一遍之后，深深感到供稿教师们都是观察型的、反思型的、智慧型的、踏踏实实的教育工作者，充满对教学的热爱，感悟着在教学过程中情智上的满足。

中国外语教育研究中心 刘润清

2008年4月26日

前 言

我国英语学习者的人数为世界之冠，英语学习的“狂热”程度也当为世界之最，然而，说到学习效果，感到不尽如人意者不在少数。究其原因，无外乎在外语学习的“观念”或“行为”上出了偏差。

比如，不少学习者以为在我国的外语环境下不可能学好英语，因而学习动力不大，只求完成学业，“不求有功、但求无过”；另一些学习者受“证书型动机”的驱使，为考试而学，沉浸在层出不穷的“历年真题”、“模拟试题”、“应试指导”、“考试大纲”、“必考词汇”之类的书籍之中。学习的途径和方法不对，学习效果自然总是费时低效。

除了上述因素外，还有哪些因素影响英语学习的过程及效果呢？我国的英语学习者对英语学习的规律又有多少了解呢？我们知道，只有当学习者把握了英语学习规律，并能正确认识自己在英语学习中存在的问题，才有可能树立正确的学习观念、采取合理有效的对策。

本书作者根据自己多年的英语学习经验、英语教学及研究体会，从理论与实践的角度，深入分析英语学习中存在的各种误区，力图为学习者介绍科学、理性的学习观念和策略，探寻英语学习成功的道路。本书具有以下四方面的特色。

第一、强调“以学习者为中心”

尽管许多学习者已经意识到自己在英语学习方面存在诸多误区，没有进步感，更没有乐趣可言，但由于他们接触不到科学、理性的学习观念和学习策略，不知道该如何转变学习观念，改进学习方法。因此，有必要在研究者和英语学习者之间开辟一条“信息高速路”，将研究者的研究成果介绍给学习者，使外语教育学的成果走出“科研的殿堂”，为学习者所用，实现这些成果的价值。为此，本书组稿之初，就明确了“读者群设定为在校大学生”的写作原则。无论是实证性研

究，还是理论性阐述，都力求使用简洁易懂的非学术性语言，为学习者介绍有启发作用的英语学习观念和策略。该项课题的研究，是努力实践“以学习者为中心”理论的积极尝试。

第二、强调外语学习理念的重要性与指导性

近年来，“观念决定通道”、“英语学习中最大的障碍是观念的障碍”等观点已经引起外语界许多学者的重视。学习是否成功，不仅在于知识的积累，更重要的是观念的更新和转变。知识的积累仅仅是量变，学习观念的更新和转变才有可能促成质变以及更大的量变。

外语学习观念的意义也在于此。学习观念正确与否，学习策略是否适当，决定着学习效果的好坏。如果一个外语学习者认为通过大量阅读各种原版英语读物、观看原版电影，不仅可以学习地道的、原汁原味的英语，还可以提高整体英语水平，这个外语学习者就会积极主动地进行阅读实践，并观看原版电影，这样的学习观念和学习策略，使他更容易培养语感，提高英语水平。反之，如果一个学习者认为词汇量是决定英语水平的关键，而且背单词是英语学习的主要活动，这个学习者就可能将大量的学习时间花在英语单词记忆方面。很难想象，一个过于重视孤立单词记忆的学习者，能够形成较强的外语语感，并进行有效的听、说、读、写练习。另外，还有些学习者不知道积极词汇与消极词汇的区别，以为只有“大词”才能反映他们的写作水平，在作文中一味追求使用“大词”。可以想象，作文中追求使用晦涩词汇的学习者，其作文的准确性、流利性、地道性都很难得到保证。显然，外语学习观念在很大程度上制约并影响着学习策略、学习过程、乃至最终的学习效果。

因此，本书的一个重要关注点就是引导学习者树立正确的学习观念，引导学习者正确认识语法学习的奥秘，了解元认知、“全人发展”、字典使用、合作学习、自主学习等在外语学习中的重要性及其作用。

第三、强调外语学习策略的多样性与可行性

正如世界上没有一门孤立的、一成不变的科学一样，外语学习也

没有一种放之四海而皆准的方法。

社会的发展日新月异，如今的外语学习环境，较之上个世纪，甚至与十年前、五年前相比，都已大不相同。英语学习的客观条件有了极大的改善，社会对学习者的英语能力提出了更高的要求，英语学习的目的及学习方法也应该随之改变。学无定法，贵在得法。就外语学习策略而言，著名学者文秋芳教授曾指出，“学习有法，但无定法，策略因人而变，因时而变”。目前，学界对有效英语学习策略的探讨，呈现出一种多视角、综合性、开放性的态势。

鉴于此，本书作者力求全方位地向读者介绍符合外语学习规律、值得借鉴、切实可行的学习策略。比如，针对听力学习中的语音障碍问题，作者提供了“如何找出发不准的音”和“如何进行有效跟读”两方面的具体建议。又如，针对有效模仿纯正的英语口语的学习目标，作者详细阐述了“如何选择模仿对象”和“如何模仿纯正的口语”等方面的具体措施。再如，针对阅读中把握文章大意的问题，作者通过生动的阅读实例，阐述了“如何摆脱生词、难句的困扰，使文章的主要内容了然于胸”的具体策略。此外，本书所涵盖的学习策略，既包括提高听、说、读、写、译等技能的不同策略，又包括通过听英语歌曲、看英语电影、读文学作品来丰富英语学习方法、陶冶性情、激发并保持英语学习兴趣方面的建议，对英语学习中的词汇贫乏问题、英语学习中容易产生挫败感和焦虑情绪等现象，也提出了相应的对策。

有效的外语学习过程不是盲目和随意的，需要讲究策略。外语学习者掌握了切实可行的学习策略，才可能有效地提高学习效率。我们希望读者能从作者分析、总结的各种英语学习策略中得到启发，逐步形成一套适合自己的学习策略。

第四、不同章节之间的关联性与独立性

本书各篇的内容编排自成体系，既涵盖不同的学习观念，又包括各种语言技能的学习策略。我们建议使用本书的读者，首先大致浏览全书的总体内容，然后结合自己的英语学习情况，有针对性地阅读相关文章，对照分析，找到符合外语学习规律并且适合自己的学习理念

和学习策略,使英语学习过程轻松愉快,卓有成效。

另外,需要指出的是,为本书撰稿的 26 位作者来自中国人民大学、北京外国语大学、清华大学、中国科学院研究生院、英国莱斯特大学和新加坡南洋理工大学等国内外十余所大学。其中,20 位作者既是英语教学一线的教师,同时又是英语教学研究者,12 位作者或为博士生导师,或具有正教授职称,或已经获得语言学或文学等研究方向的博士学位。个别在读硕士研究生作者对所涉及的领域也具有相当浓厚的学习兴趣和研究兴趣。比如,北外硕士研究生艾黎莎曾在全国 CCTV 杯英语演讲大赛中获得冠军。她在文章中全面分析、总结了自己在英语口语学习方面的经验。所以,本书所收集的文章反映了各位作者在英语学习、英语教学或英语教学研究方面的成果与感悟。我们相信,本书所介绍的学习理念与策略,对广大的英语学习者,尤其是在迷茫中探求外语学习成功之路的读者,会有很大的启发与帮助。

本研究自立项、组稿到完稿历时两年多,几易其稿,全书最终收入 23 篇文章,由“学习理念”、“技能拓展”和“全人发展”三大部分构成,力求全方位地介绍英语学习从理念、方法到英语学习的人文价值等各方面的内容,提高其科学性和可读性。不过,由于作者水平有限,本书也存在明显的不足。比如,英特网在外语教学、尤其是在自主学习中的作用越来越大,但是,本书却未能包括这样一篇重要的文章。我们希望随着对外语学习规律与策略的认识不断加深,今后能有机会弥补这些不足。

最后,衷心感谢各位同仁、朋友在百忙之中抽空为本书赐稿,与学习者分享英语教学与研究中的经验与成果。由于你们真诚、无私的支持,此项课题的研究才得以顺利告罄。

中国人民大学外国语学院 吴红云 李守京

2008 年 5 月

目 录

序	1
前言	3

上篇 学习理念

语言学习理论及其对英语学习的启示	崔刚(2)
成功英语学习者的“共性”与“特性”	吴红云(16)
外语学习中不容忽视的元认知因素	张东兰、张军(37)
了解语法学习的奥秘,突破语法学习的桎梏	戴曼纯(48)
文学阅读与英语学习	封宗信(58)
英语学习中需要领会的文化差异	陈秀珍、王晓露(70)
如何摆脱英语学习中的词汇障碍	江庆心(83)
词典是最权威、最耐心的老师	陈敏(97)

中篇 技能拓展

英语语音学习的观念与策略	何磊(115)
如何提高自主听力学习的效率	苏风燕(128)
英语口语学习没有想象的那么难	艾黎莎(143)
如何读出字面意义与字里行间的意义	高原(154)
“How searchingly beautiful”有多美:谈文学欣赏与英语学习	刁克利(171)
泛读是“轻松快乐”的阅读	徐敏、李守京(177)
如何在阅读中既见树木又见森林	胡萍(193)
英语写作学习中值得注意的问题	吴红云(214)

通过翻译学习提高英语水平	庞建荣(227)
翻译就是带着脚镣手铐跳舞	陈伟莉、刘雪梅(236)

下篇 全人发展

大学英语学习的全人发展观	郝彩虹(250)
如何克服外语学习焦虑	李晶、李守京(261)
合作学习是有效的英语学习方式	李守京、胡泊(276)
英语电影：鲜活的语言学习范本	刘雪梅、李慧(289)
英文歌曲是知识的宝藏	赵毓琴(309)

上篇
学 习 理 念

要学好英语，学习者应该注重培养强烈的学习动机和浓厚的学习兴趣。在此情况下，他们才会愿意在英语学习上花费时间，才能主动地参与各种语言实践活动，才能够做到在英语学习中持之以恒、坚持不懈，这样英语学习也就会相对容易一些。

语言学习理论及其对英语学习的启示

清华大学外语系 崔 刚

语言学习理论探讨语言学习的基本规律。长期以来，研究者经过不懈的努力，取得了丰硕的成果，为外语教学与学习提供了扎实的理论基础。在这些成果中，有些还存在着争议，但是也有许多成果已经为大多数研究者所接受，成为语言学习规律的基本共识。本文结合目前我国英语学习者的实际情况，介绍其中的一些内容以及它们对于英语学习的启示。其目的有二，一是希望读者能够了解一些关于语言学习规律的基本知识，以便增强自己英语学习的自觉性和科学性，二是希望帮助读者回答英语学习过程中某些感到困惑的问题。

共识一：语言知识包括内隐性和外显性知识两种类型

学习一种语言，首先要获得这种语言中关于语音、词汇、语法以及文化等方面的知识，但是这些知识的地位和作用却有很大的差异。我们可以将这些知识分为两种：内隐性知识和外显性知识。所谓内隐性知识是指人们所具有的但是不能明确表达出来的知识。例如，我们许多关于自己母语的知识就属于内隐性的知识。我们可以流利地使用汉语进行交际，其中必然利用了我们所具有的大量汉语语音、词汇和语法规则的知识。但是这些知识到底是什么，我们并不见得能够讲清楚，因为内隐性知识往往是抽象的和内在的。如果有谁真的能够将这些知识讲清楚，那他一定是一位了不起的语言学家，因为现在许多语

言学家的工作就是要努力发现我们所具有的各种语言知识的内容。所谓外显性知识就是那些我们能够正式表达出来的知识,我国英语学习者经过多年的学习已**掌握了一定量的单词**,学到了**不少语法规则**,这些知识大都属于外显性的知识。对于两类知识的作用及来源,目前尚存在一些争议,但是总的来说,人们基本赞成这样的看法。内隐性知识是关于“如何做”的知识,是一种在实际生活中人们无意识地使用的知识。具体到英语学习,内隐性知识可以使我们自动地、流利地使用英语进行交际,平时我们所说的“语感”就与它具有密切的关系。一个人的英语语感越强,表明他所具有的内隐性知识就越多,那么他的英语流利程度就越高。内隐性知识主要源于大量接触的语言材料,并在使用英语的过程中,自然而然地获得。外显性知识是关于“是什么”的知识,它主要来自于教师传授以及有关书籍(例如,词典、语法书等)。外显性知识在语言使用过程中主要起着“监察”作用。也就是说,这些知识可以帮助学生在语言使用过程中判断语言正误,及时发现错误,提高语言使用的准确性。外显性知识和内隐性知识不是一成不变的,它们之间可以相互转化。内隐性知识经过分析、思考与总结可以被表述出来,从而成为外显性的知识。而在反复实践训练的条件下,外显性知识也可以转化为内隐性知识,即知识的“内化”过程。对于语法知识来讲,其内化的结果就是驾驭语言体系的能力,它可以帮助英语学习者在语言使用的过程中自然而然地使用语法规则。英语的语法规则是有限的,而我们一旦内化了这些规则,就可以利用所学的词汇创造出无限数量的句子,达到自如表达的程度,这也是许多英语学习者梦想达到的境界。

启示 1: 注重内隐性知识水平的提高

中国英语学习者经常为这样一个问题所困扰:自己花了很多时间学英语,记住了一定量的单词和语法规则,拿到了四级、六级甚至更多的证书,为什么还是不能使用英语进行交际?如果我们了解内隐性知识和外显性知识的差别,这个问题就不难回答了,因为这一问题的

症结在于我们所具备的语言知识大都只是停留在外显性知识的层次上，还没有进行足够的“内化”。那么，他们为什么可以在各种英语考试中得高分呢？道理也很简单，因为现在许多英语考试中，很大一部分在考察学生外显性知识水平，如词汇题、语法题、改错题等等。一个很好的例子是，许多中国学生在托福考试中都考出了 600 分以上的高分，这是许多美国人都难以达到的分数，但是，这并不等于说这些学生的英语水平就比美国人高，因为在很大程度上，托福考试在考察学生外显性知识水平，而在这一方面，许多英语学习者往往要好于一般的美国人。当然，我们并不是说外显性知识不重要。对于课时量少、课业负担重的中国英语学习者来说，更多的英语知识来自于教师的讲授，如果经过足够的实践训练，这些外显性知识可以转化为内隐性知识。问题的关键在于，我们不能将目标停留在外显性知识的层次上，要注重内隐性知识水平的提高，只有这样才能真正提高语言交际能力。要做到这一点就要加强语言实践，并在使用英语的过程中获得内隐性知识，并使外显性知识不断“内化”。外语学习过程中的“懂得了”和“掌握了”不是一回事，对于许多英语学习者来说，要理解 he 和 she 之间的区别非常容易，但是用起来却经常出错，解决这一问题的唯一方法在于反复训练。

在这里，我们顺便谈一点应试的问题。从升学、毕业和就业等实际情况考虑，参加各种考试本无可厚非。但是，如果将准备考试和英语学习等同起来就十分可怕了。考试是一种测量的手段，用来检测学习者的语言水平。语言水平和考试成绩之间的关系是，语言水平高，就一定会在一个科学的考试中取得好的分数，而很高的分数却并不总是意味着学习者已具有相应的语言水平。因此，英语学习者应该将精力集中在语言水平的提高上，而不能将有限的精力花在一些所谓“应试技巧”的训练上。我们可以将考试比作一个温度计，如果将应试准备和英语学习的过程等同起来，就相当于企图通过量体温来解决发烧的病症，而采用一些所谓的“应试技巧”则无异于想尽办法自欺欺人，让温度计显示出正常的温度，这是十分可笑的。

共识二：足够的语言输入是语言学习的关键

语言技能主要包括听、说、读、写四个方面。“输入”指通过“听”和“读”接触英语语言材料；“输出”指学生通过“说”和“写”来进行表达。语言学习规律的研究结果表明，输出建立在输入的基础之上，因而，输入是第一性的，输出是第二性的。人们在英语学习过程中，能理解的总比能表达的要多。换言之，人们所能听懂的，永远比能说的要多；而所能读懂的，又比所能写的多。我们能欣赏小说、散文和诗歌等优秀的文学作品，但我们自己并不一定能写得出来。其实，我们的母语也是如此。我们可以看懂诸如《西游记》、《红楼梦》等经典巨著，但是我们自己却写不出来。另一方面，语言输入量越大，语言输出的能力就越强。换言之，我们听的东西越多，读的东西越多，表达能力也会越强。中国古人所说的“读书破万卷，下笔如有神”正是这个道理。一个中国儿童到英语国家很快就学会了英语，其主要原因同样在于他们有大量接触语言的机会。语言输入在外语学习中起着关键性的作用。“听”和“读”既是英语学习的目标，也是英语学习的手段，它们本身也是语言的使用过程。通过大量语言输入，学习者可以获得内隐性知识，还可以在实践中将学到的外显性知识转化为内隐性知识。但是，这并不意味着只要有输入就可以了，所输入的语言材料必需有效。有效的语言输入应具备以下三个方面的特点：第一个特点是可理解性。如果学生不能理解所输入的语言，那么这些输入无异于噪音，是不能被接受的。第二个特点是趣味性或恰当性。所输入的语言材料还要使学习者感兴趣，要使学生对语言输入感兴趣，最好不要让他们意识到自己在学外语，而将其注意力放在意义上。第三个特点是要有足够的输入量。学会一个新句型单靠几个练习甚至几段语言材料是远远不够的，在此基础上还需要数小时的泛读以及大量的训练才能完成。

启示 2：重视听和读的训练

许多学生在英语学习过程中往往是抱着一本教材，再加上一本词典，认为可以像学习其它科目一样将英语学好，这是非常错误的。目

前很多同学的英语水平提高的速度慢，语言表达能力不高，其中一个重要的原因就是语言的输入量不足。要解决这一问题，需要我们从以下几个方面下功夫：

1. 尽可能多地接触英语。通过各种手段，尽可能多地获得可理解的语言输入，如收看各种声像材料，阅读贴近自己日常生活和学习、适合自己的英语水平、具有时代特色的读物等。注意我们这里所说的“可理解性的语言输入”，并不意味着要有意降低听读材料的难度，而是说要略高于现有的水平，这样可以使这些材料既有一定的难度，自己又能应付得了。另外，英语学习的内容也不要局限在课本之内，正如我国著名的英语教育专家桂诗春教授所说的那样，“抱着一本教材(即使是最好的教材)，死啃几篇‘豆腐块’似的文章，是无论如何都学不好外语的。”我国英语教学历来强调阅读简易读物的重要性。梅仁毅教授指出：“简易读物对打好基础极有用，要多读。一是数量要多，至少读三、四十本。二是要重复读，选出十至十五本，读三遍，读到许多问题印在脑子中。设想一下，别人能用一千五百到两千词汇写出几十本书来，如果我们能将这些表达方法掌握住，能表达多少内容！”

2. 输入内容和输入形式的多样化。接触的英语不要局限于一种形式，而要包括声音、图像、文字等多种形式。另外，语言的题材和体裁以及内容要广泛，来源多样化。例如，在日常生活中，尤其是在大中城市中，每天都会接触到许多英语。比如，文具、衣服、道路标志、电器等上面，就有许多英语。随着科技发展与社会进步，目前我国学习英语的环境正变得越来越好。如果我们能充分利用英语电视节目、英文报纸、杂志、各种书籍以及多媒体学习软件等，就可能轻轻松松地学到许多英语。

3. 提高接触语言的频度。学习语言，接触语言的频度比长度更重要。同样学习8个小时，集中在一天来完成的效果就远不如分成几次，一次学习几个小时的效果好。要养成一种良好的习惯，坚持有规律地学习英语。