

No.1 English

学 习 改 变 命 运 知 识 改 变 人

美籍专家朗读 数码录音

Crazy English

疯狂英语

Oral English Quintessence

* 口语精华 *

审订 David

最有效的聊天诀窍
彻底打开你的嘴巴
扫荡英语口语方方面面
超级实用，超级经典
全方位解密英语学习捷径
无情淘汰哑巴英语、中式英语



京华出版社

疯狂
英语

口语精华

编译：黄中军 马丽红 刘伟 徐娟



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口语精华/京珍文文化有限公司编著. —北京:
京华出版社, 2008. 3
(疯狂英语)

ISBN 978-7-80724-484-4

I. 口… II. 京… III. 英语—口语 IV. H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第028164号

著 者 京珍文文化有限公司

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购, 零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市通县电子外文印刷厂

开 本 710mm×1010mm 1/16

字 数 105千字

印 张 16.25印张

印 数 0001-7000

版 次 2008年4月第1版

印 次 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-484-4

定 价 28.00元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

口语练习的核心问题

如何提高英语口语能力是英语学习者问过千万次的问题。这是一个简单、现实的问题，但也是一个复杂、难以回答的问题。对这个问题最忠实也最简单的回答是“多讲”。然而如何多讲呢？下面给本文的读者一个实实在在的回答。

< 1 > 口语练习的认识问题

我国学生的常见病是爱面子、害羞，不愿意开口，怕犯错误，特别是语法错误，总担心别人笑话自己。事实上，越是害怕越是会犯错误，而且是更严重的错误，即交流失败。我们在讲汉语的时候，注意力是放在所要表达的意义上的。我们可能注意语气轻重、选词是否恰当，却很少注意句子语法结构。口语交流的重心按其重要性而言，首推有效性，流畅性次之，恰当性再次之，语法的正确性恐怕是最不重要的了。学习英语口语可以说是在不断犯错误的过程中练习、进步的。害怕犯错误而不敢开口讲英语的人是练不好口语的。

今天犯错误是为了明天不犯错误，所以练口语应该积极主动，大胆克服害羞心理，利用一切可利用的机会讲英语，和别人对话、讨论，对景物独白描写，阅读后复述内容，参加英语角、英语演讲比赛等等。这样，英语口语能力就会提高得比较快。

口语练习是一个过程，进步的速度是和练习者所付出的时间成正比的。刚开始时，进步的速度可能很慢，让人着急。但只要坚持练下去，很快就会有效果。

< 2 > 对话是最有效的方法

众所周知，对话是提高口语能力最有效的方法，所以应该抓住一切机会和说英语的人士对话。口语的流利程度是和对话练习的时间成正比的。有人曾算过一笔账，一个人每天使用母语（讲话）的时间为10个小时左右，即一年中他讲母语的时间可能有3000多小时，而一个学习英语的人平均每天真正讲英语的时间可能连1个小时也没有。就是说，你学了10年的英语，并且保证每天要讲1个小时左右，才相当于别人（母语）的1年，其实际效果当然要差很多。儿童对母语口语的习得往往要到8—12岁才完成，你花几年时间练习英语口语应该是可以理解的。所以，对于要提高英语口语水平的人来说，对话练习是要分秒必争的。否则，学了10年，甚至20年的英语，还在问如何提高英语口语这个问题，那岂不遗憾！遗憾的是，即使是英语专业的学生用英

语会话也是很少的。和别人对话的方式及对象很多。同学之间可以课余散步对话，在宿舍里养成英语对话的习惯。也可以找老师对话，如在课间休息时和老师交流一下学习心得，聊聊天等都是十分可取的方式。另外，学生还可以和老师约一个时间用英语对话或请教问题。更有趣的是，有的学生甚至通过打电话的方式和老师练口语，效果非常好。

对话是最真实的口语交际行为，对话的目的是交流信息，并不特别在乎对方说话是否符合语法，遣词造句是否得体。对话时，讲话者可以及时获得听者的反馈。从反馈中，及时了解自己讲话的效果，调整自己的讲话方式和策略。在会话中，学习者可以练习各种口语交际策略，最后形成一种下意识的、自发的语言能力。

口语练习的目标是培养交际能力。可是没有人对话，如何练习口语呢？下面介绍几种方法。

1. 提高口语的第一步是大声朗读

朗读也可以说是第二次模仿，所以也要求字正腔圆。朗读应有意识地以磁带里的语音、语调方式去朗读，切不可又回到自己原有的音调。这样坚持下去，便可形成比较固定的、带有“洋味”而又属于自己的英语口语。在朗读时，可以把自己的声音录下来，认真听一听，这样就会找出差距，发现自己的弱点。模仿和朗读是练习口语的第一关，一个连朗读都结结巴巴的人，口语也肯定不会好的。

2. 提高口语的第二步是背诵

“学习外语没有捷径可走，语言能力的强弱与掌握语言材料的多寡成正比，语言材料吸收量越大，语言能力提升越快，其中，背诵是一种强化的语言材料输入，是学习语言不可缺少的环节，也是多年来被语言(包括母语)教学实践证明为行之有效的办法。”

——复旦大学教授，《大学英语》总主编 董亚芬

背诵是学习英语最原始、最方便、最省力的方法，用这种方法学英语的效果绝对显著！通过脱口而出正确、地道的英语，你会发现自己在不知不觉中拥有了很棒的英语语感！拥有了一口标准的发音、流利的口语！你还会发现，背诵文章可以全面提高你的英语听、说、读、写、译能力！能在用英语交际时听懂别人的话且把自己想说的话准确无误地表达出来。

It was about half past eleven when it happened. I was just walking out of the local library, having unsuccessfully sought employment there, when I saw a man walking across the road with the obvious intention of talking to me. I thought he was going to ask me the time. Instead, he said he was a police officer and he was arresting me. At first I thought it

was some kind of joke. But then another policeman appeared, this time in uniform and I was left in no doubt.

"But what for?" I asked.

"Wandering with intent to commit an arrestable offence," he said.

"What offence?" I asked.

"Theft," he said.

"Theft of what?" I asked.

"Milk bottles," he said, and with a perfectly straight face too!

"Oh," I said.

It turned out there had been a lot of petty thefts in the area, particularly that of stealing milk bottles from doorsteps.

在这一段话里，包含了多个语言要点，如when前的逗号可有可无，但意义有区别，前无逗号时意为“当……时候”，前有逗号时意为“这时”；表示“前后不一致”时可用instead；汉语“带着某个目的”的两种表达方式with the intention of和with intent to及其区别，前者有定冠词of，后用动名词，后者无定冠词，to后用动词原形；汉语“穿着制服”的英译为in uniform；he was arresting me是进行时态表将来；“结果是，原来是”用英语句型It turned out...来表示；“为什么”除了“why”还可以用what for (另外也可以用for what)等等。另外，口头交际不必用完整的句子。通过朗读背诵这些语言要点和表达方式，在需要口头交际时就能应付自如，不至于搜肠刮肚而不知如何表达了。

基础较差的人一定要背诵一些常用的句型和表达方式。对于这些人来说，可以以某个句型、某种惯用法为样本，口头多造些句子，由浅入深，连续造几个句子，直到能够较流利地用英语来表达你的思想。

在此推荐七大背诵法，让背诵变得不再枯燥无味，充满成就感。

七大背诵法

a. “一口气”背诵法

一口气内将一个句子尽可能多读几遍，将一段对话尽可能用最少的气读完，经过这样的反复操练，你会发现原来背诵很容易，而且通过这样的训练可以让你讲英语底气十足、气势逼人！

b. “影子”(Shadow)背诵法

“影子”(Shadow)背诵法也是目前最有效的背诵方法之一。把录音机的声音开到很大，跟着录音进行背诵，就像影子一样，和录音保持你能跟上的速度，一般保持相差2~3个单词的距离，你的耳朵和嘴巴全部用起来了，这样印象也就特别深刻！而且，你的听力也得到了大幅度的提升！

c. 零碎时间背诵法

零碎时间学习英语最有效！将收集到的好句子、对话抄在小纸条上或卡片上，随身携带，利用每日三餐前后、睡觉前、等车、上学、放学路上，不断地重复，不断地刺激大脑，再难的句子都能背出来。

d. 同声传译背诵法

请你的partner说中文，你立刻脱口而出英文；说英文，你立刻脱口而出中文。通过中英文自由转换帮助背诵，效果特别好！与此同时还可以快速提高你的口译能力。

e. 想象背诵法

没有语言环境就自己创造语言环境！背句子的时候花一点时间先想一下，想象你在什么时候、什么地方可以将用到这个句子，再开始背诵，想象可以帮助加深记忆，这样不但让你更有趣背诵，背起来更容易，同时也开发了你的想象力。

f. 炫耀背诵法

背诵了很多句子和对话，如果没有机会使用，很快就淡忘了，所以一定要找机会将学过的英语卖弄出去。你可以向老外炫耀、向朋友炫耀、向老师炫耀、向家长炫耀、向同学炫耀，找不到人就对着镜子、对着墙壁炫耀，甚至对着天空炫耀。通过炫耀，学过的英语将真正成为你自己的财富！

g. 听写背诵法

一边放录音，一边将你听到的句子和对话一字不漏地写下来，这是背诵的最高境界！因为在听写的过程中，你的大脑将声音转化为文字，大大地加强了你的记忆！自己写出来的东西很容易就能背出来，听写背诵法让记忆力和听力同步增长！

< 3 > 练习口语的最高境界

在练习口语的过程中，有那么一个阶段，眼观所物、心想之事需要口中念念有词。这就是说，看到什么还是想到什么都想用英语去表达，别人所说的话都想翻译成英语。这说明你已进入状态，进入练习口语的最高境界。

比如在水房里看到自来水，嘴里就说running water或者tap water，水龙头tap，水槽sink，水槽中的水塞plug或stopper。又如在吃饭时，心里想用英语怎么说“用筷子”(with chopsticks)；“拿筷子”(hold chopsticks)，“日本人用的筷子头是尖的，中国人用的筷子是圆头”(Japanese chopsticks come to a point and Chinese ones have got round heads.)等等。再比如，“我喝了一点点酒就要头

痛”。一般情况下我们可能会说“I have a headache even if I have a little alcoholic drink”，但它就不如“Even a little alcohol goes to my head”地道、自然、更加口语化。这些例子很多，举不胜举。这些平日常见、常想到的事情并不一定容易表达。但只要利用一切具体的场景，设法用上述办法去思考、去表达，见到什么说什么，嘴里念念有词，说出完整的句子，看上去有点神经质，其实口语提高很快。

< 4 > 坚持写日记

用英语记日记无论是对提高口语还是提高英语其他方面的能力都是一个非常有效的方法。日记是反映你英语思想的一面镜子，日常事情、自己的思想、情感如果都能用英语表达出来，那有多好！在写日记时，往往就会碰到一些用英语表达不好的情况，就会去查词典、查笔记，也可以把它空在那里或用汉语写在那儿，以后去请教同学或老师。久而久之，就养成了一种用英语表达思想的习惯。记日记可以多用口语词汇，口语体去表达思想。如在谈论天气时尽量多用口语词如get等。尽量避免使用书面语，有意识地从口语角度考虑。

如“昨天晚上下了场大雨，今天是个大晴天。我的心情也如天气一样，昨晚很闷，今天则很高兴了”。可以写成：We had a heavy rain last night, but we're got a fine day today. I had a heavy heart last night as well, but I am fine today.

记日记是以写促进口语能力发展的好办法。

本文谈了不少方法，其实归纳到一点，还是要“多讲”，不管哪种方法都是围绕“多讲”展开的。模仿和朗读，练语音、语调，复述练语言组织能力，听音，写日记和同人对话都是从各个不同角度去实践“多讲”的要求。

学语言光听不说，光读不写，是学不好的。现在，有不少学生只知戴着耳机听英语，埋头读英语书，却不开口朗读，背诵名篇、名段，不开口练着说英语，也不动手做笔头练习、写英语文章。只有语言的“输入”（通过听、读吸收语言），却无语言的“输出”（通过口头和笔头表达思想，应用学到的语言），是学不好语言的。学语言同文化分不开。通过语言学英语国家的文化，通过文化学语言，要听、读题材广泛的书籍和文章（历史、文学、传记、科技、经济、政治、军事等），在提高语言水平的同时增长各种知识，并学到另一种文化的精华。

——北京外国语大学英语系教授、博士生导师 张中载

口语能力的自我评估与反馈

要切实地提高自己的口语能力，就需要客观地了解自己的实际口语水平。找出弱点，强化突破，发现长处，逐步巩固。因此，不断对自己的口语水平进行评估和反馈，是提高口语能力的有效方法。

在当前的大学英语教学中，学生主要依赖教师对其语言水平进行评估和反馈，但由于班级大、课时少、教师精力有限等问题的限制，效果不甚理想。正因为缺少对学生口语能力及及时、有效的评估，所以学生们看不到明显的学习进步而感到沮丧，甚至产生学习上的焦虑情绪，从而降低了口语学习的积极性。也正因为缺少对学生口语活动的准确反馈，所以学生们会误以为已经掌握了某项技能，而实际并未掌握。此外，学生的某些错误会产生石化现象，即这些错误会趋于固定，不会随着学习量的增加而改变。学生若能对自身的口语进行经常性的评估和反馈，就会有意识地参与口语学习的过程，提高学习自觉性，也会注意到平时各类口语训练和最终目标之间的关系，增强学习动力。学习者可以从下列几个方面，对自己的口语学习进行经常性的评估和反馈。

< 1 > 语音、语调的自我评估

1. 发音是否清楚、自然而不是太过平淡或过于抑扬顿挫？
2. 有哪些元音、辅音的发音不准确？
3. 有哪些单词的发音和重音不准确？
4. 音的连读、失去爆破、弱读是否准确？
5. 语句重音是否准确？
6. 基本语调是否准确？

< 2 > 词汇和语法的自我评估

1. 何处由于词汇不够，限制了意思的表达？
2. 语篇中的时态是否前后一致？
3. 句子结构是否正确？
4. 词汇、语法运用是否符合习惯用法？是否适合情景、功能和意图？

< 3 > 语流是否连贯

1. 语流是否连贯?
2. 是否有太多的自我更正?
3. 何处保持沉默, 是否因语言不够引起?
4. 平均语速是否达到每分钟60个单词?

< 4 > 内容和语意的自我评估

1. 语言是否连贯? 是否运用指称、替代、省略和词汇衔接?
2. 复述时是否能用自己的语言, 不照搬原文? 是否遗漏了重要内容?
3. 复述、讨论或发言是否有条理性?
4. 交谈和讨论时是否因不知如何应答而使交谈中断? 是内容的原因或是语言的原因?
5. 交谈和讨论时是否能积极参与? 是否能掌握主动?

< 5 > 非语言技能的自我评估

1. 声音是否从容而有信心?
2. 交谈和讨论时眼睛是否正视对方?
3. 交谈和讨论的参与者在听的时候, 是否只是默默地听着, 不作有声的反馈?

< 6 > 自我评估与反馈的操作步骤

1. 在开始一个阶段的口语学习时, 制作一张口语学习记录表。

仔细阅读上述问题, 如果你看不懂其中的某些表述, 比如音的同化、语流、指称, 请查阅语言学词典, 或者求助于英语老师。

2. 用录音机录制一次语言使用任务的全过程——回答问题、复述故事或短文、两人交谈、两人或小组讨论、简短发言, 可以经过描述故事或短文、两人交谈、两人或小组讨论、简短发言, 可以经过准备后录音, 也可以不经过准备, 后者更富挑战性, 也将更真实的反映学习者的口语能力。

3. 重放录音数次, 每次考察记录表中一个或几个项目的情况, 记录下来。这句话说来简

单，做起来费时费工，也许评估长约3分钟的录音会花掉2小时，学习者要有心理准备。

4. 练习逐一纠正记录下来的错误。再放录音，边听边改。改正语言错误要分轻重缓急，那些造成交际障碍的错误要先纠正，不影响交际活动的错误可不必过分追究。

5. 与同学组成搭档，交换录音，在自我评估的基础上进行交叉评估。建议学习者这样做的原因是：我们往往只能辨认出自己所犯的语言错误中的一部分，这些错误是由于交际时我们内心紧张，更注重意义的表达，未能给予语法规则以足够的注意力造成的。另外，一些语言错误则是由于我们语法概念不清、语言知识不足造成的，是我们自己无法辨认的。并在此后的口语训练中，对这些问题保持警觉，逐步改进。切勿因此产生焦虑感，而挫败了学习口语的积极性。切不可操之过急，要允许自己犯错误，要允许所犯的错误持续一段时间。不论通过参加口语课程还是通过自学来提高自己的口语水平，在口语学习的开始阶段，都可以通过自我评估来了解自己现有的水平，发现存在的具体问题，制订阶段性的学习目标；在学习了一段时间之后，可以通过自我评估来检查那些问题是否已经解决，考查自己的目标是否切实可行，是否需要调整；在结束一个阶段的学习时，可以通过自我评估来看自己是否达到了预定的目标，并据此安排下一阶段的口语学习。如果你是个有心人，保存这些记录表，这是你口语学习全过程的记录。对比新旧记录，你会欣喜地看到自己正在不断地取得进步。

疯狂英语五大成功秘诀

秘诀一：恶狠狠地下决心，不择手段地说英语。

Make a bold decision and speak English at all costs.

秘诀二：勇敢地卖弄英语，热爱丢脸——人生辉煌的最高机密。

Show off your English bravely and enjoy losing your face — the secrets to a brilliant life.

秘诀三：做人就要做最优秀的，说英语就要完全脱口而出，不加思考。

To be the most successful man who speaks the most fluent English.

秘诀四：老外都是纸老虎，勇敢地说出来。

Open your mouth bravely because foreigners are just scarecrows.

秘诀五：只要张开嘴，就成功了一大半。

Good begun, half done.

疯狂英语八大精神

第一精神： 永不放弃。

Never give up.

第二精神： 我是最牛的。

I am the best.

第三精神： 我是语言天才。

I am a language genius.

第四精神： 我可以做到最好。

I can do the best.

第五精神： 我一定能讲一口流利的英语。

I can definitely speak good English.

第六精神： 征服英语就是超越自我，征服人生。

**Cracking English is to surpass ourselves
and to conquer our life.**

第七精神： 最美好的果实总是留给最疯狂，最投入的人。

**Only the craziest and the most devoted person
make the most marvelous achievements.**

第八精神： 学英语是疯狂的体力劳动，要用疯狂的精神去摆平。

**Learning English is just physical labor.
We can absolutely crack it with crazy devotion.**

口语学习的革命

学习策略技巧总论

法国生理学家贝尔纳曾经说过：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”大科学家爱因斯坦也有一个著名的公式，叫： $W(成功)=X(刻苦努力)+Y(方法正确)+Z(不说空话)$ 。联合国教科文组织教育发展委员会在《学会生存》一书中指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”也就是说，未来的文盲不是“知识盲”，而是“方法盲”。而达尔文有一句格言：“最有价值的知识是关于方法的知识。”这些话都明确地指出了学习方法的重要性。正确的学习方法是打开知识宝库大门的一把金钥匙。正如一位学者所说：“没有正确的方法，即使有眼睛的博学者也会像瞎子一样盲目摸索。”

现实中，很多读者朋友肯定都曾注意到这样一个现象：同样的学习内容，有的同学学得轻松愉快，而且效果很好；有的同学却学得焦头烂额，非常辛苦，效果却仍然很差。其中的奥妙就在于他们是否掌握了良好的学习方法。学习方法是影响学生学习效率和学习成绩的最重要的因素之一。得法者事半功倍，不得法者事倍功半。

需要说明的一点是：“学有方法，但无定法，贵在得法。”人与人之间在学习的品质上有这样那样的差异，学习方法自然也会有所不同。只有找到了最适合自己的学习方法，才真正找到了学习的金钥匙。好的学习方法不可能百分之百地适应所有人。衡量学习方法正确与否，主要看是不是有利于发挥自己的智力功能，有利于提高自己的学习效率。正是基于这一点，给广大读者提供了一个汇集各种风味的选择菜单，相信读者一定可以从中挑选到适合自己口味和风格特点的学习方法。

口语学习的五大法宝

学习英语的重要性已经是不言而喻的了，可实际生活中，由于对口语、听力训练不够，大部分学习者口语发音不准，说话不流利且听力太差，无法用英语进行交流。

这里我向大家介绍学习英语口语的五大法宝：

< 1 > 科学聊天法

日常会话属于非正式口语。平时多去英语角，多与人用英语聊天，是练习英语会话的绝好方法。可聊天毕竟是为了学习口语，当然也要注意方法，即科学聊天法，方法实际上也很简单。

1. 方法

- 聊天前做好主题准备工作，包括了解话题、查找所涉及的单词、选好可套用的几十个常用句型备用。
- 身上准备一本15,000词左右的英汉小词典和一本10,000词条左右的汉英小词典。
- 聊天过程中不要怕在对方面前查字典。无关紧要的话可以想办法用其他句子说清楚，关键的词则一定要查字典。
- 聊完后应对从今天聊天中学到的单词、表达法、句型进行登记总结，并背下来。

2. 注意事项

a. 复习预习工作一定要做，只有这样每一次聊天才会有较大的收益。

b. 不要怕丢面子。成年人学英语最大的敌人是自己，尤其是自己的“面子”。

另外自我对话与口头作文也是一种很好的口语训练法。

说英语一不要怕犯错误，二不要不怕别人笑话。要争取一切机会讲英语，和外国人讲，和同学讲，和同事讲，实在没办法的时候和自己讲。例如，可以把自己想说的话录下来，然后再放出来自己听。讲的多自然听的能力也提高了。

——北京外国语大学教授、博士生导师 胡文仲

< 2 > 自言自语法

这种方法听起来有点陌生，但是对于英语口语能力较弱而羞于开口或虽然英语口语能力较强却一时找不到交际对象者而言，无疑是一剂良药。具体作法是：找一个清静之所，想象出一个交际对象，找一个话题（或用录音带把交际对象的话录下来），假定自己在与之交谈。例如，假定自己与Betty一起在某饭店用餐，两人就饭菜、环境及服务等进行交谈。

A: Betty, what do you think of the food here?

B: Er, not so bad. A bit too salty, though.

A: I think so, too. And it's not very expensive.

B: The music here is so pleasant to the ear. I like it very much.

A: Me, too. And the setting! So beautiful!

B: But the service is not good. The waiters and waitresses are so cold.

A: An old problem in the restaurants in China. If I were their boss, I'll fire those who don't smile to customers.

B: Do I have to wait for a long time before that comes true?

A: Maybe.

这样一个话题一个话题地练习，直到掌握所有交际的常用话题为止，就有能力与现实生活中的交际对象流畅地交谈了。

< 3 > 超级模仿法

一般来说，衡量一个人口语水平高低主要看以下几个方面：

1. 语音、语调是否正确，口齿是否清楚；
2. 语法是否正确，用词是否恰当，是否符合英语表达习惯；
3. 流利程度；
4. 内容是否充实，逻辑是否清楚。

这些是衡量会话能力的主要标准。针对以上标准，采取相应的训练方法，大致可分作两个阶段。

第一阶段：准备阶段，主要是进行模仿、背诵、复述练习。目的是训练正确的语音、语调，提高流利程度，培养英语语感。同时，通过各种方式，如背诵典型句子、听英语磁带、看英语录像和电影等，来扩大词汇量和句子量。掌握英语的习惯表达方式，扩大知识面和训练英语逻辑思维能力。准备会话前，一定要对常用的词(组)、短语、句型等熟练掌握。“熟练”是

与人会话的前提，只有熟练，在会话时才能流利。熟练的标准就是要达到不假思索地脱口而出。

第二阶段：实践阶段，主要进行大量的会话练习，与他人对话、讨论，基础好的学习者可练习口译，自己讲英语故事等等。

1. 超级模仿三原则

第一原则：要最大声模仿。

这一点很重要，模仿时要大大方方、清清楚楚、口形要到位，不能扭扭捏捏、小声小气地在嗓子里面嘟囔。刚开始模仿时，速度要慢些，以便把音发到位，等把音发准了以后，再加快速度。直到能用最快的速度把句子说出来，脱口而出漂亮的英语句子。

大声模仿的目的是使口腔的肌肉充分活动起来，改变多年来形成的肌肉的习惯运动模式（汉语发音的运动模式），使嘴与大脑逐渐协调起来，建立起新的口腔肌肉的运动模式（英语发音的运动模式）。若在练习时总是小声在嗓子里面嘟囔，一旦需要大声说话时，就可能发不准音，出现错误。

第二原则：要最清晰地模仿。

不仅要大声，而且要清晰、准确、到位。听起来像外国人在讲英语。而且随时都准备纠正自己说不好的单词、短语等。有了这种意识，再模仿就不会觉得单调、枯燥。有意识、有目的地去模仿，这种模仿才是真正的模仿，才能达到模仿的目的，也就是要用心揣摩、体会。

第三原则：要坚持长期模仿。

一般来说，纯正优美的语音、语调不是短期模仿所能达到的，对于有英国英语基础的人学说美国英语是如此，对于习惯于说汉语的人学说英语更是如此。过渡需要一段时间，时间的长短取决于自学者的专心程度。练习模仿是件苦差事，常常练得口干舌燥，此时一定要坚持，喝口水继续练。练习模仿和烧开水其实是一个道理：今天烧把火，水刚热，就把火撤了，明天又是如此，这样水永远也烧不开。

Success is largely a matter of holding on after others have let go.

成功在于其他人放弃的时候，你仍然坚持下去。

2. 超级模仿三步骤

第一步：模仿单词的语音。

模仿时要一板一眼，口形要正确，口腔肌肉要充分调动起来，刚开始模仿时，速度不要过快，用慢速模仿，以便把音发到位，等把音发准了以后，再加快速度，用正常语速反复多说几遍，直到达到不用想就能用正常语速把句子轻松地说出来。对于自己读不准或较生疏的单词要反复多听几遍，然后再反复模仿，一个单词一个单词地练，在那些常用词上下功夫，尽量模仿