

超觉英语学习法： 潜意识下的英语奇迹

王振光 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超觉英语学习法 :潜意识下的英语奇迹/王振光著. —北京 北京大学出版社,2006. 4

ISBN 7-301-08276-2

I. 超… II. 王… III. 英语 - 学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 036751 号

书 名 :超觉英语学习法 :潜意识下的英语奇迹

著作责任者 :王振光 著

责任编辑 :张 娜

标准书号 :ISBN 7-301-08276 -2/H·1336

出版发行 :北京大学出版社

地 址 :北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址 :http ://cbs. pku. edu. cn

电子邮箱 :zbing@pup. pku. edu. cn

电 话 :邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767347

排 版 者 :北京华伦图文制作中心

印 刷 者 :

经 销 者 :新华书店

650 毫米 × 980 毫米 16 开本 13.5 印张 150 千字 10 页彩插

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价 :26.00 元 (配有光盘)

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

专家点评

胡壮麟（北京大学资深教授，原英语系主任）：

“超觉英语学习法”提出了在中国的语言环境下学习英语的速成策略，很有价值。强度、频率和超觉状态等突破语感的措施，是在中国本土学好英语的关键。王校长在批判传统教学弊端的同时吸取了其中精华，在处理听读说写四者关系时，他将传统说法进行了微调，解决了语言的信息输入和输出的流程问题，有利于系统地提高英语学习效率。

陈如平（中央教育科学研究所科研处处长，博导）：

“超觉英语学习法”针对性非常强，是专门针对在中国出国机会比较少、英语环境薄弱的国情提出来的，对于英语应用能力较差的学生来说，用这种方法效果会更好。这个成果抓住了英语学习中的普遍障碍，集中突破语感。这是在中国特定语境下行之有效的英语学习策略。

毕 诚（中央教育科学研究所培训中心主任，博导）：

发现和推广好的研究和教学创新成果，是我们的义务和责任。王校长在英语教学方面做了深入的研究。目前英语教学是基础教育的难题，这方面的突破是很好的一件事情。对“超觉英语学习法”，从理论和实践上来讲，我们都是肯定的，所以我们希望给予推广。

韩立福(中央教育科学研究所培训中心副主任,博士)：

王校长的“超觉英语学习法”是集国内外教学理论之大成,较高频率符合斯金纳的程序教学,单位时间符合布卢姆的掌握学习理论;潜意识符合超级学习法理论。在国内,“超觉英语学习法”符合新课程教学改革的精神,尤其是新课程英语教学理念。

卿素兰(中央教育科学研究所心理学专家,博士)：

王校长提出的“先听读,后说写”解决了人们学习语言的信息输入和信息输出的问题,符合人的认知规律,所以是非常有效的。“超觉英语学习法”把学习状态的训练引入英语教学中,这是教育学和心理学结合的一大创举,是注重学生心身发展,既教书又育人的精彩之作。

李 斌(清华大学博士,北师大博士后,教授)：

我是最早与王振光一起探讨并采用超觉的方法学习英语的,从此英语一直是我职业生涯中的优势,在我完成博士、博士后和国家重点课题的研究工作中都发挥了重要作用,对我被破格评为教授也帮了大忙。“超觉英语学习法”的推广一定会造福于更多的青年学生。

胡绍皆(北京大学博士,宗教杂志社主编)：

我与许多中国人一样,学了很长时间的英语,但每到用时却觉得心有余而力不足。听王振光校长讲解了英语语感突破的原理后,心里豁然开朗,发现学英语与日常研究工作有许多相通之处。“超觉英语学习法”吸取了传统宗教和文化中的精华,尝试后便有立竿见影的效果。

前言

中国学生每天都要花很多的时间学习英语,特别是对于大学生来说,许多人几乎用一半以上的时间学习英语。然而,不少人学了十多年英语还是听不懂,也不会说。国人虽然为学英语付出了极大的努力,但是大部分人却成了英语学习的牺牲品。

英语作为一种外语,是我们与世界沟通的一种重要工具,我们必须掌握这种工具。语言作为一种文化现象,其最重要的规则就是约定俗成,所以,我们学习英语的最重要的任务就是去适应和熟悉这些既定的规则。然而,绝大部分中国人都对英语过于认真,以研究的态度对待英语,结果事倍功半。可以说,并非太多的中国人能够解决在短期内学好英语的问题,在英语学习上花费的时间太多,这就是对生命和青春的极大浪费。

这完全是我国的传统教育所造成的后果,我们所用的英语教学方法是错误的。这种错误是不可以被原谅的,因为它已经严重影响到了我们英语教学的质量,阻碍了教育的发展,耽误了中国崛起的最好时机。

传统英语教学方法注重语言的结构要素,却忽略了语言的技能要素;盲目地强求外语的外在表现,却忽略了体验外语学习的内在感觉;用逻辑的、推理的方式去推算语言,而不是用直觉的、自然的方式去感悟语言;把语法当成英语语言的本

身,用语法分析代替外语学习的全过程,将外语语言的功能复杂化。这种本末倒置的英语教学方法是使目前英语学习效率低下而造成大量的教育资源浪费的根本原因。

传统教育的最大后遗症就是使右脑功能“瘫痪”,使潜意识功能消亡。现代科学理论认为,人脑分为左脑和右脑两个方面,学习应该让左脑和右脑平衡发展,让整个感官和思维功能都充分发挥作用。传统教育用结构的、逻辑的、推理的和分析的方法学语言,使人的左脑趋于发达,但右脑功能却趋于“瘫痪”,人们仅仅利用左脑进行慢条斯理的低效率的学习,只能运用人的机体的显性功能刻苦学习,却不善于根据人的生理和心理特征制定快捷的学习策略。我们必须尽快改变这种低效的、劣质的英语教学现状,全面革新英语学习方法。

国家教育部于 2005 年 4 月开始组织专家制定出了新英语课程标准。该标准与国际接轨,与西方非英语为母语国家以及中国香港等地的英语教学水准同步。根据这一教学标准,中小学生的英语学习水准将有全国统一的一条龙评估方法,学生的实际应用能力将大幅度地提高,高中毕业时学生的英语水平要求达到现阶段大学毕业生的四、六级水平。也就是说,目前高中生的英语水准与新课程标准要求的水准至少相差四年的距离。“超觉英语学习法”作为全国教育科学十五规划教育部规划课题子课题“语感形成与英语母语化教学研究”的阶段性的成果,正是针对这一现实与需要之间的矛盾的具体解决方案。

“超觉英语学习法”在分析传统英语教学的弊端的基础上,总结国内外长期以来英语教学的经验教训,在英语学习方法上进行一次彻底性的改革。该法是针对中国的英语语言环

境所创立的英语速成策略，旨在掀起一场“人人都能成为英语‘天才’的学习革命”。

每一个具备正常生理素质的普通人，只要让他（她）出生或者从小就生活在特定的语言环境之中，都有能力学好任何一种语言。在这个意义上讲，每一个小孩都是学习语言的天才，而人们一旦长大成人以后就会失去这种天赋，所以，并非每个人学外语都能如愿以偿。

然而，只要你在学外语的时候采用正确的学习方法，学习语言的天赋本领是可以被找回来的。在中国融入国际一体化的进程中，每个人都需要学习英语，这就给了我们每个人重塑“天才”的大好机会。英语学习是中国人可能成为“天才”的第二次机会，也许是最后一次机会。

“超觉英语学习法”之所以是英语教育和教学法的一场革命，是因为它是一种具有突破性的学习方法。其突破性主要表现在以下三个方面：首先，“超觉英语学习法”发现，语感的阶段性突破原理是英语速成的理论依据；第二，“超觉英语学习法”提出，突破英语语感的关键在于巧用学习时间、善用频率，提高频率可以提高单位时间内的英语学习效率；第三，“超觉英语学习法”与传统的教学方法的最大区别就是把学习状态的训练引入到英语教学的过程之中，潜意识力量成为英语速成的巨大推动力。

“超觉英语学习法”把英语技能的训练和状态的训练结合起来，使二者互相推进。在英语学习过程中，巧妙的语言技巧的应用将学员自然地引入了超觉状态，超觉的加深可使学员回归婴儿般的学习状态，从而唤醒学员天才般的语言学习的本领。在潜意识状态下感悟英语，能够创造英语速成的惊人

奇迹。

“超觉英语学习法”是教学法与心理学、生理学相结合的综合成果，也是英语教学法和养生学融合的最新成就。“超觉”在生理学中就是直觉，在心理学中就是潜意识，在语言学中就是语感。该法通过对学习者的性情和学习状态的调节，根据学科内容的具体特征而施以特定的学习技巧，巧妙地应用学习频率，既能达到超常的学习效果，又能培养学员可持续性发展的学习能力。

“超觉英语学习法”的主要训练内容包括快速记忆单词、快速背诵课文、快速阅读和语法专题拓展训练等等。前三者是英语速成的三项基本功，被称为“英语速成三部曲”。在具体英语教学中，各种学习任务都在强度和频率的训练上得到策略性的控制，使学员在速成模式上获得英语之大成。

语法是中国学生之最爱，英语学习者往往一拿起英语书就会研究语法。不少学生或家长曾经来向我请教英语学习的问题，其中绝大多数都属于语法性问题。其实，你千万不要从语法开始学习英语，而只能用语法拓展英语。学语言必须把语音作为最可靠的着力点，语音是英语速成的起跑线。语音不仅是英语学习的重要内容，而且始终是英语学习的重要工具，对于阶段性地迅速突破英语语感起着至关重要的作用。

有的学员曾经不断地尝试过不同的学习方法，但往往都是虎头蛇尾，开始热情高涨，最后却不了了之。不需要训练的、一蹴而就的英语学习方法是不存在的。“超觉英语学习法”并不是一种偷懒的捷径，而是一种英语速成的学习策略和系统训练措施。为便于学员训练，根据小学、初中、高中和大学生以及自考大学生在不同学习阶段的具体学习目标，我们

分别编写并出版《英语单词快速记忆》、《英语快速背诵与快速阅读》和《英语语法专题拓展》三个分册,共五个级别,作为与“超觉英语学习法”配套的训练教材。

《英语单词快速记忆》包括分类记忆法、词组记忆法、派生词记忆法、对比记忆法、联想记忆法和卡片记忆列表六个部分。各个部分自成体系,词汇内容在很多地方重复出现,正是这种交叉式的重现构成了一种适合大脑记忆的节奏频率和记忆的递进模式。这一分册主要是运用立体式语音刺激的原理进行高频率记忆训练,使学员在大脑中快速建立起完整的词汇体系。

《英语快速背诵与快速阅读》一书中的快速背诵部分选用了20篇经典英语课文,课文后面附有一定的背景知识和帮助记忆课文的思维导图。快速阅读部分提供了用于快速阅读基本功训练的方法、图示以及作为各种阅读技巧训练的英文教材,后面附有英语阅读的水平测试报告单。这一部分主要是通过快速背诵以及听力、表达等训练迅速形成英语语感,同时通过快速阅读训练提高英语的综合应用能力。

《英语语法专题拓展》分为语法拓展和篇章拓展两大部分。语法拓展包括句型图解、替换训练、拓展训练和综合测试四大部分。这一部分主要是充分发挥语法的学习功能,在这里,语法不再是一种用来研究的对象,而是掌握英语句型和表达方式的训练模板。集中训练语法,可以从局部克服难点,继而从整体上突破语感,迅速扩充学员的语言生成能力。篇章拓展包括段落拓展、口头评述和即席作文等。主要培养学员模仿、应变和创造的语言应用能力。这一训练可以与快速背诵的内容同步进行。

根据本书所编写的配套训练丛书都配有声音文件作为导读材料。有声导读材料是超觉英语学习中的重要组成部分，是英语速成训练的必备工具，请学员务必在老师的指导下，或按照本书介绍的具体训练方法进行英语学习，以保证最佳的学习效果。

在本书的创作过程中，笔者得到了北京大学英语系原系主任、中国高校英语教学研究会副会长胡壮麟教授和北京大学英语系祝琬瑾教授的指导，并得到中央教育科学研究所和北京大学外语学院等机构的领导和专家的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。同时，笔者还参考了许多国内外文献和著作，在此我也向原作者表示衷心的感谢。

英语学习方法的创新是关系到我国教育改革成败和人们职业发展的重要课题，需要我们继续做出不懈的努力。由于笔者水平有限，时间仓促，书中难免有些疏漏和错误，不足之处，敬请读者和同行指正。

王振光

2006 年 4 月

代 序



在中国语言环境下的英语速成策略

看到王振光校长所著的《超觉英语学习法：潜意识下的英语奇迹》中介绍的“超觉英语学习法”，作为他研究生时代的导师之一，我感到非常欣慰。因为，他做了一项当前外语界最为关注的课题——如何在中国的语言环境之下学好英语。

近年来，我参加了许多关于英语教学改革研讨会，比较多的声音都是在讨论如何出国学习或如何用外籍老师来代替中国老师的教学，甚至实行全外教教学的模式。这些方法都不能引起我的兴趣，这不仅是因为这样的讨论已经很多了，而且这些方法并未切中我国英语教学改革的要害。

有机会出国学英语当然很好，但问题是这只能适用于少数经济条件较好的英语学习者。即使有机会出国，把出国的机会都用来学习英语的代价未免太大了，这是一种得不偿失的学习方法。如果在国内解决了英语学习的问题，而把出国的机会用来学习外国的先进文化和先进技术，岂不更好？单纯采用外籍教师担任英语教学工作的办法虽然能够给学员提供与外国人说英语的真实环境，但是仅仅在课堂上与外籍教师交流的机会对于英语学习者来说是远远不够的。如果过多地增加外籍教师讲授英语课程，这对英语学习者来说，无论是时间还是在经费方面上

仍然是不经济的。何况外籍教师并不太了解中国英语学习者的实际情况,就很难采用切合实际的方法,也就难以收到令人满意的英语教学效果。完全聘用外籍教师在中国教授英语或把中国学生派到国外去学习英语的方法,都只能解决怎样学到英语的问题,而不能解决如何快速学好英语的问题。

绝大部分中国人都只能在中国的言语环境之下学习英语,这是目前我国英语语言教学的最大现实。解决中国人如何在中国的言语环境之下快速学好英语的问题,利用有限的教育资源最好地完成英语教学任务,大大提高学员在单位时间内的英语学习效率,这才符合我国英语教学改革的正确方向。

王振光校长的最难能可贵之处就是他针对在中国的言语环境之下学习英语提出了特别解决方案,即“超觉英语学习法”。他主张在单位时间内采用一定强度的、较高频率的强化训练,使学员在潜意识状态下迅速突破英语语感,以达到英语速成的学习效果。“超觉英语学习法”提出了许多关于英语速成的策略,比如说,善用频率、立体式语音刺激、阶段性突破语感等等,都是富有创意的快速学习策略。所以,把“超觉英语学习法”称为“中国人的英语速成策略”,也是当之无愧的。

“超觉英语学习法”的另外一个大胆的尝试就是把心理学、生理学以及养生学的最新成果引入到英语教学法的研究之中。“超觉”在生理学中就是直觉,属于右脑的功能状态;在心理学中就是潜意识和条件反射;在养生学中就是放松、入静和冥想;在语言学和外语教学法中就是语感。王振光根据这些学科的相关概念的相通性,通过对学习者的性情和状态的调节,针对英语学科内容的特性而施以特定的学习技巧,让学

员在潜意识状态下感悟英语,从而创造出令人羡慕的英语奇迹。这种设计的跨度很大,但却是符合科学逻辑的,在实践中具有可操作性,并且被证明了是行之有效的。

早在 2002 年底,在清华大学参加的“中国企业员工英语培训战略研讨会”上,我就曾听过王振光关于英语教学方法的报告,当时他对于英语学习中的强度、频率、语感的作用以及把单位时间的效率作为衡量英语教学效果好坏的尺度等观点都已趋于成熟。我和其他专家当时就对他大胆的创新精神和教学改革成果给予了高度的评价和鼓励,但是我也当场提出了一些美中不足的问题,比如说如何把握频率的节奏,听说读写如何结合,没有具体的量化指标,等等。可喜的是,在《超觉英语学习法 潜意识下的英语奇迹》这本英语学习工具书中,我看到了一系列他对这类问题的解答和具体的操作方法,如三连环课文背诵法、立体式语音刺激法、快速阅读法和即席写作训练法等等。

“不要从语法开始学英语,而要用语法拓展英语”的提法,不仅批判了以语法教育代替英语学习的传统做法,而且也务实地提出了语法的学习功能,并能建立起“集中训练语法,重点突破语感”的具体训练模式。

王振光校长提出“语音是英语学习的起跑线”,这是一种至关重要的认识,它与语言学界关于语言的本原的共识是相吻合的,所以在英语教育和教学改革方面代表了正确的方向。长期以来,语音的作用只是在发音练习的阶段中得到重视,而“超觉英语学习法”则认为,语音不仅是英语学习的起点,也是英语学习的重点,贯彻英语学习的全过程。语音的学习不仅要利用老师的声音、同学的声音、磁带的声音和自己的声音,

而且要通过综合的语音布局将英语语音引入到学员的潜意识状态之中,从而在英语学习中产生永久性的深层次效应。

“超觉英语学习法”针对在中国语言环境提出英语速成的特别解决方案,既有一定的理论深度,又具有可行的操作办法,是对传统教育观的一次挑战,是我国英语教学研究史上的一项重大改革。希望这一研究成果和革新方法能给我国的英语教学改革带来重大的启示,使我国更多的英语学习者不再走弯路,迈上英语速成的轻松之路。

胡壮麟

北京大学资深教授、原英语系主任

原教育部高校外语教学指导委员会委员,英语组副组长

原中国英语教学研究会副会长

2006 年 4 月



前 言	1
代 序	1
第一章 英语久学不成的原因是什么	1
许多中国人曾是英语的牺牲品	3
警惕“题海战术”的陷阱	5
传统教育的后遗症是让右脑“瘫痪”	7
英语久学不成的原因是找不到语感	9
英语语感可以阶段性突破	11
从山村田野到北大“三世同堂”	14
应对终身教育时代的学习策略	19
第二章 感受潜意识下的英语奇迹	23
传奇人生始于英语速成	25
在潜意识状态下感悟英语	27
学英语就是让习惯成为自然	30
让以前的差距忽略不计吧	32
学英语其实比学母语更容易	36
耳朵是摄取英语语感的快门	40
嘴巴是开启英语语流的阀门	42
学英语最大的作为是“无所谓”	45
感受潜意识下的英语奇迹	46
英语速成是唯一的成功之路	49

第三章 24 小时获得英语语感的秘诀	51
背诵是形成英语语感的捷径	53
快要遗忘之时正是收获的最佳季节	55
“三连环套路”轻松背英语	57
“回头一笑”的意外收获	62
将熟背的课文继续背诵 100 遍	66
10 篇课文让你滔滔不绝说英语	69
学习语言的高手都靠背诵	71
从能听能读到能说能写	72
不要让汉语干扰你的英语	76
极速背诵后的英语快感	79
24 小时体味英语世界的美妙感觉	81
第四章 几乎不花时间的单词记忆方法	85
记单词难是因为花的时间太多	87
不要读生词太多的课文	91
忘记英语单词往往是因为想不起读音	92
立体式听觉刺激强化单词记忆	94
音乐是潜意识记忆的幕后推手	96
忙里偷闲是记单词的最伟大策略	98
大部分英语单词都不需要记忆	100
联想给记忆力插上飞翔的翅膀	105
第五章 快速阅读是一种“运动”时尚	115
读书人心中的难言之痛	117
英语快速阅读好比马拉松赛跑	119
等级专家都曾是平庸的阅读者	123
英语阅读的基本功是快速诵读	125
在阅读中做英语书的“将军”	126
英语篇章优势利于快速阅读	127

把英语阅读当作养生术	130
英语应试中的常用阅读技巧	133
让眼球在阅读中快速运动	135
假如你不再依赖眼睛阅读	138
快速阅读的英语思维导图	153
感悟让你的英语登峰造极	155
第六章 语法只是英语的学习“道具”	159
不要从语法开始学习英语	161
英语语法就是驾轻就熟	162
语法好比一张漂亮的导游图	165
句型是英语学习的训练模具	168
学英语要从语法开始拓展	169
10 小时可将语法尽收眼底	172
第七章 人人能成“天才”的英语学习革命	175
天才的典型特征是“专注”	177
专注的最高境界是“超觉”	178
“超觉”是学习英语的最佳状态	179
放松、呼吸、音乐的运用	180
入静、冥想、想象的效用	183
语音暗示比语音明示更有魅力	187
灯光在英语教学中的现场效应	190
英语教学的本质是潜意识教育	191
重塑“天才”的英语学习革命	193
参考书目	196