

外语学习 策略与方法

潘亚玲 著

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

外语学习 策略与方法

潘亚玲 著

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

外语学习策略与方法/潘亚玲著. —北京:外语教学与研究出版社, 2004. 10
ISBN 7-5600-4490-5

I. 外… II. 潘… III. 外语—学习方法 IV. H3-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101938 号

出 版 人: 李朋义

责任编辑: 安宇光 李 雯

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7.25

版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2005 年 7 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7-5600-4490-5

定 价: 9.90 元

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

授人以渔 (代序)

你是怎么想到要读这本书呢？是想提高学习外语的效率吗？是感到学习外语有障碍吗？还是总感觉单词记不住？或者在外语的汪洋大海里看不到彼岸？如果你的回答是否定的话，那么为了节省时间，你可以把这本书还回图书馆或送给你的朋友；如果你的回答是肯定的，那么让我们一起来探讨一些学习外语的方法，发现关于学习的“平平常常”的奥秘。

不管你是学习外语的学生，还是从事外语教学的老师，这本书都同样适合你。如果你是一名教师，那你一定会明白古人所言“与人以鱼，一饭之需；授人以渔，终身受益”的道理。为了便于称呼，我暂且也把你当作是学习者。

也许你上完大学，准备去国外留学；也许你在工作几年后，因为业务出色，获得出国进修的机会，从而在“辍学”多年之后，重又开始学习外语。你会觉得：学习不再如大学时代那么轻松，你的舌头打着卷儿，你怀疑自己的发音是否中国人听不懂，外国人也不明白。你看着书，书看着你，两相诧异，你觉得与外语的缘分已尽。在这样的时候，请你千万不要放弃，至少请你在读完这本书后再作决定。

我非常喜欢以下的这句话¹：如果想教会人造船，首先不是教他们各种具体的制造步骤，而是唤起他们对遥远的大海渴望。我写这本书便是希望能使你产生学习外语的渴望。

本书将向你介绍一些科学的学习方法，当然并不是所有的方法都适用于你，它更多的是给你一种启发。在这本书中我们会一起做一些尝试和思考，希望你在读后会对你的外语学习有新的认识，找到最适

¹ 详见 3.1 学习动机。

合自己的学习方式和方法,并对学习做全新的科学的安排和计划。

本书听、说、读、写独立成章,但在学习时不可将这些语言技能孤立起来训练,因为它们是相辅相成的。

祝你阅读愉快!

作者

2004 年 9 月

第一章 学习怎样学习

1.1 学习能力是信息时代求生求胜的基本能力	(1)
1.2 什么是学习策略与方法	(2)
1.3 外语学习与体育的共性	(3)
1.4 教师的角色	(4)

第二章 记忆

2.1 记忆的奥秘	(5)
2.2 遗忘与复习	(6)
2.3 全感官学习	(8)
2.4 情感的参与	(11)
2.5 让外语学习直观化	(13)
2.6 联想	(16)
2.7 通过联系来记忆	(22)
2.8 次序与归类的重要性	(26)
2.9 背诵	(28)

第三章 学习者的自我了解与认识

3.1 学习动机	(31)
3.2 要为自己骄傲、但不自满	(32)
3.3 学习者的类型	(33)
3.4 成年人学习外语	(36)
3.5 对待错误的态度	(36)
3.6 学习的时间与场所	(38)
3.7 学习伙伴	(39)
3.8 学习的计划与自我检查	(41)
3.9 最佳外语学习者	(44)

第四章 工欲善其事必先利其器 —— 学习工具

4.1	卡片	(45)
4.2	五格单词卡片盒	(46)
4.3	活页本	(47)
4.4	粘贴板	(49)
4.5	字典	(50)
4.6	随身听随身带	(51)
4.7	外语日记本	(52)

第五章 发音训练

5.1	发音训练的重要性	(55)
5.2	总结发音规则	(56)
5.3	发音测试	(57)
5.4	采用多种形式训练发音	(60)
5.5	中国学生常见的发音问题及其纠正方法	(61)
5.6	语气与语调	(64)
5.7	绕口令	(65)
5.8	语音游戏	(67)

第六章 词汇

6.1	通过情境记忆单词	(69)
6.2	对重要词汇的确定	(70)
6.3	判断生词的意思	(72)
6.4	查字典	(73)
6.5	了解构词法	(75)
6.6	通过联系记单词	(77)

6.7	提高对单词的整体识别能力	(81)
6.8	掌握固定搭配	(82)
6.9	通过应用记单词	(84)
6.10	惯用语和成语的收集	(86)
6.11	各种词汇练习形式	(89)
6.12	词汇归类 ABC	(95)

第七章 语法

7.1	自己对语法规律进行总结	(99)
7.2	通过听说读写训练语法	(100)
7.3	让自己能看得见语法	(102)
7.4	创造性地训练语法	(104)
7.5	让语法练习变得有趣	(107)

第八章 阅读

8.1	阅读技巧的种类	(111)
8.2	猜测生词的意思	(112)
8.3	抓住中心意思	(113)
8.4	训练视读能力	(115)
8.5	训练快速阅读	(116)
8.6	三段式阅读法	(118)
8.7	在文章上“做文章”	(119)
8.8	收集自己喜爱的文章	(120)
8.9	阅读练习举例	(123)

第九章 听力训练

9.1	听力技巧的种类	(127)
9.2	对所听的内容进行预先猜测	(128)
9.3	做听力笔记	(131)
9.4	听力理解能力的训练	(133)
9.5	各类型听力课文的基本结构	(135)
9.6	对听力课文中生词的处理	(137)
9.7	听力训练对其他语言能力的辅助作用	(139)
9.8	让其他器官来辅助听力训练	(140)
9.9	听写	(142)

第十章 口语训练

10.1	大胆说外语	(145)
10.2	朗读	(147)
10.3	口语表达能力的训练	(147)
10.4	固定表达法的收集和整理	(149)
10.5	主动“出击”	(152)
10.6	谈话内容	(155)
10.7	各种练习形式	(156)

第十一章 写作训练

11.1	通过写作训练可以同时提高其他语言技能	(159)
11.2	对写作的准备	(160)
11.3	系统提高写作能力	(163)
11.4	你也可以是诗人	(166)
11.5	文篇的结构	(170)

11.6 各种文体的写作	(171)
--------------------	-------

第十二章 跨文化交际能力对外语学习的重要性

12.1 文化背景知识对于理解的重要性	(173)
12.2 跨文化交际能力在外语应用中的重要性	(175)
12.3 学习语言的过程也是学习文化的过程	(176)

第十三章 课堂学习的补充形式

13.1 学习方式	(179)
13.2 利用 Internet 学习外语	(181)
13.3 边唱边学	(183)

第十四章 培养健康的学习心理

14.1 克服心理障碍,保持积极的学习观	(187)
14.2 避免类同障碍	(188)
14.3 集中精力	(189)
14.4 考试是为你设计的	(191)
14.5 减轻压力	(192)
14.6 假想学习法	(194)
14.7 保持乐观的生活态度	(195)
14.8 让外语学习变得有趣	(197)
14.9 终生学习	(202)

练习与答案	(203)
-------------	-------

附录	(212)
----------	-------

参考文献	(216)
------------	-------

学习怎样学习

1.1 学习能力是信息时代求生求胜的基本能力

在我们还没有来到这个世界上之前，我们就已经开始学习了。胎儿在母体里已经能对光、声音、味道等有所反应，这些初步的感性认识能使婴儿了解世界，影响其大脑组织的形成，使婴儿朝着适应母体之外世界的方向发展。刚刚出生的婴儿就会吸吮母乳，你不觉得这是一个了不起的奇迹吗？

学习伴随我们的一生，要生存，就得学习。在我们今天这样一个知识和信息爆炸的时代，学习已经成为我们求得“适者生存”的基本能力。掌握着什么样的知识、获取到什么样的信息已经不是人们在学习过程中最关心的问题，因为知识和信息本身作为学习的客体在发生着日新月异（在计算机时代应当被称作“秒新分异”）的变化和急剧扩展，比知识和信息本身更为重要的是掌握知识和获取信息的方法，即学习怎样学习（learning how to learn）的能力。正如美国著名心理学家格乔尹所说：“明日的文盲不是不能阅读的人，而是那些没有学会怎样学习的人。”¹

学习是对安全感的放弃。如果你对自己迄今为止的外语学习不满意，那么这本书将为你介绍一些新的方法，你必须放弃一些以前收效不大、但已长期习惯的方法，这不是一个一蹴而就的过程。

也许你会说：“每个人都有自己的方法，我就是想用自己习惯的学习方法。”你说得完全正确，“条条大路通罗马”，你可以走着去，也可以骑自行车去，还可以坐车或乘飞机去，聪明的你将选择哪种方法呢？

此外，你可能还会说：“我每天时间那么紧，要学习的东西那么多，哪里有时间来研究学习方法的问题呢？”如果你的感受是这样的话，那么我认为现在正是你反省一下学习方法的时候了。

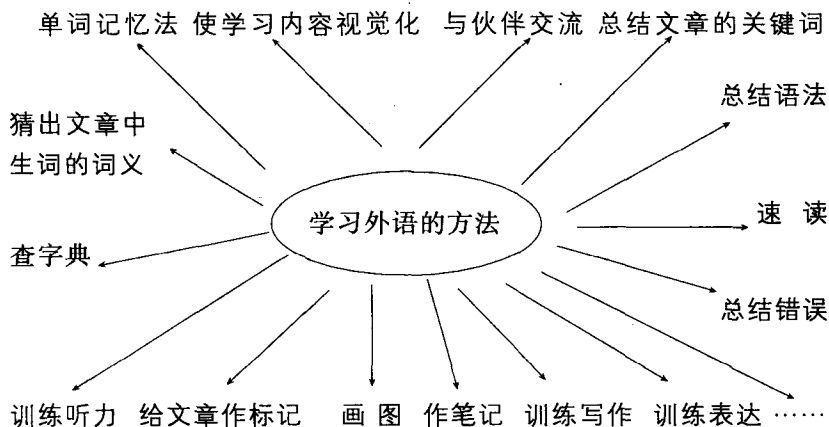
¹ 袁洪江，第 121 页。

1.2 什么是学习策略与方法

在开始学习之前需要回答一些问题,诸如:应利用哪些材料来学习、怎样学习、怎样对学习成果进行检测、怎样提高学习效率等等,这些都是学习策略所要回答的问题。

专门从事外语学习策略和方法研究的德国外语教学法专家兰皮隆(Ute Rampillon)认为,学习方法是“以学生为出发点的,由学生有意识、有计划地运用的方式和方法,学生通过学习方法对外语学习进行准备、调控和检测”²。也就是说,学习方法并不是由老师或他人制定的,而是学生根据自己的学习情况主动使用的。

学习方法是各种具体方法的总结,如图所示:



当然,以上显示的只是外语学习方法的一部分。

学习策略是指为达到某一个学习目的而对学习行为进行的计划。³也指为有效地达到某一个学习目的而对学习方法所进行的选择。包括

² Rampillon, 第 14 页

³ Bimmel/Rampillon, 第 53 页

制定学习远期目标、近期目标,合理安排学习时间,选择学习方式,合理利用学习资源,对学习成果进行自我检测,对学习方式进行改善从而不断提高学习效率等等。这种主动学习的过程可以理解为以下的形式:
确定长期学习目标→选择学习方式(自学或通过教育机构来学习)→
确定短期学习目标→确定学习范围→在应用中学习(确定学习时间和场所,选择学习伙伴、学习媒体,使用各种提高学习效率的方法) →
复习→检测学习成果→确定新的短期学习目标

1.3 外语学习与体育的共性

外语学习和体育有什么共同的地方呢?你也许会说,两者都让我感到累!如果你能感悟到它们以下的共性,学习外语就会轻松许多了。

和体育一样,外语也有许多规则。外语的应用从总体上来说是没有固定模式的,就像打10场篮球,每场的情况都不相同。要打好篮球,一些基本的技能是重要的,但这些技能最终要通过比赛才能训练出来。学习外语也一样,利用外语的交流活动的根到底不是对固定模式的模仿,而是主动自觉地进行的,是要利用一些模式和技巧(好比在篮球比赛中的传球、过人、投篮)来达到交流的目的。

很多人可能认为,外语=词汇+语法规则,因此他们把大部分精力都放在孤立地背单词和死记语法规则上面。因为他们的看法是:学习外语必须先掌握大量的单词才能开始应用。这种说法就好比认为学习游泳,必须在岸上花10天练习手的动作,再花10天时间练习脚的动作,然后练习换气,直到所有的动作无懈可击,才下水开始游泳。

你一定会否认这种方法,你会说,只有在水中,才能学会游泳。其实,学习外语也是这样,各种外语技能只有通过具体实践才能习得。换句话说,你得下到交流环境的"水"里去,先飘浮在交流的"浅水区"中,用起初并不优美的姿势游起来。当然你会呛水,就像你说外语时会不断地犯错误,对此你不必感到难堪,哪有刚下水就会游泳的,

除非你是一只塑料鸭子。

外语是交流的工具,外语能力是一种交际能力。所以,学习外语最好的途径是外语交流,通过外语的应用和实践不断提高听、说、读、写等外语能力。你不必把书上所有的课文都当成是金科玉律,其实很多课文只是一种训练的媒介,就像你要提高身体素质有多种不同的体育活动可选择一样。各篇课文和文中的许多单词往往并不重要,重要的是你通过它们所学习到的处理文章的方法,如阅读技巧,根据上下文推测生词意义的方法等等。所以,很多阅读文章你读完两遍后就可以搁置一边了,如果有时间你可以去看一看其他的文章。

1.4 教师的角色

我们素有师道尊严的文化传统,但是,要提高外语学习的效率,应以教师为中心的学习转变为以学习者为中心的学习。

在外语教学中,除了“传道授业解惑”之外,教师也是学习者的伙伴,起咨询、建议和启发的作用。比如提示学习者可使用的媒介,帮助学习者克服学习障碍、观察学习过程,对成功或不成功的学习过程进行分析总结。

另外,教师要为学习作准备,包括布置学习场所、准备学习材料,为学生讲明学习方法、规则、行为方式,并督促学习者遵守。

教师的另一项重要工作就是教会学生怎样学习,他们的目标不仅仅是使学生能“学会”,更重要的是要“会学”。我国著名教育学家叶圣陶先生说过:“教师的职责就是使自己变得多余。”

如果你是学习者,你应时刻记住,教师是为你服务的。应充分利用教师的存在,如果你仅仅把他当作是一本“活字典”的话,那就太可惜了。

如果你在学习上有什么困难,或需要一些指点,最能帮助你的可能就是你的老师了。可以请求他/她对你的学习进行分析,协助你更好地学习。

记 忆

2.1 记忆的奥秘

不少学习外语的人常常抱怨他们的记忆力衰退。其实如果你了解了人的大脑是一个多么神奇的器官,就会对它信心百倍。

你可能对计算机的各种功能叹为观止,但是无论多么高级的计算机也无法与人的大脑相比。下面的例子可以帮助我们证实这一点:

The latest Microsoft translation software is not 100% reliable. I had to translate the phrase "the spirit is willing, but the flesh is weak" into Russian. Just to check, I made the computer translate it back into English. The result was: "the vodka's all right, but the meat is lousy." And "out of sight, out of mind" translated by this software into Russian and back again became "invisible maniac".¹

我们的大脑由上千亿的神经细胞组成,在每毫秒内产生几万次电脉冲。我们的大脑具有巨大的潜能,人在一生中也就仅仅使用了这些潜能的非常小的一部分。我们每一个正常人都可以为自己无与伦比的“超级生物电脑”而自豪。

其实我们每个人都是记忆天才,关键在于怎样发现和开发我们自己。

对记忆学作过初步研究的人都知道,记忆分为超短时记忆(时间为几秒钟)、短时记忆(一般为 10 到 30 分钟)和长期记忆(时间为几小时甚至很多年)。我们的“生物计算机”——大脑一秒钟就要接收成千上万的信息,我们每天所接收到的信息更是数不胜数。这些信息的绝大部分仅仅进入超短时记忆,其中只有极其微小的一部分会进入长期记忆。

那么怎样才能使学习内容跻身于这微乎其微的长期记忆部分呢?科学研究证明:那些被大脑认为是重要的、有意义的、与以往信息有密

¹ 摘自 Kleinschroth, 第 27 页

切关联的信息最容易进入长期记忆。这对于我们学习外语的启发是：要有联系地记单词和学习内容，也就是说，单词最好放在句子中记，而针对某一个题目可以将很多句子联系起来记忆。这样单词和单词之间就有许多联系链串接着，在复习某一个单词时，也就很自然地联想到与它相联系的其他单词，这样进入长期记忆的学习内容就会越来越多。

如果我问你熟悉唐诗吗，你可能回答说：“倒背如流！”那么你来试试一面念“床前明月光”，一面写“春眠不觉晓”。不那么容易吧！希望你能通过这个试验体会到联系的重要性，如果联系被破坏，记忆就会受到影响。

另外，还有一点也十分重要：只有被理解了才能被记忆，死记硬背的内容可以进入短时记忆，但很难进入长期记忆。

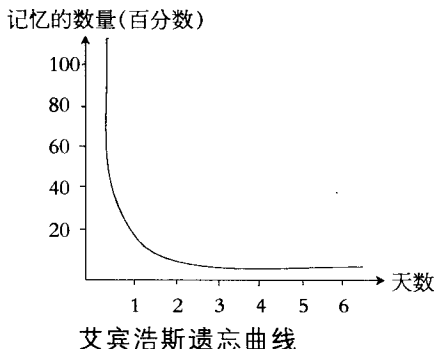
记忆力是可以训练出来的，我们的生物计算机的配置各不相同，虽然硬件很难甚至无法改变，但是软件却可以改变。

我们的生物计算机一秒钟要接收千万条信息，如果这些信息全被储存在记忆里，“硬件”就会不堪重荷而被毁坏。因此大脑要筛选信息，那么标准是什么呢？就是重要的、有意义的、与以往信息有关联的。好比你一个人开车走在路上，路边有人要求搭车，如果他要去的方向与你计划要去的相同或相近，那么你很可能会带上他，否则你会拒绝他。也许这时你会说，如果搭车人是个温婉可人的妙龄女郎，那不管她去什么方向，必是会载着她去的。这样便说明了，如果新的信息让你好奇、让你兴趣盎然，那么它们同样容易被大脑储存。

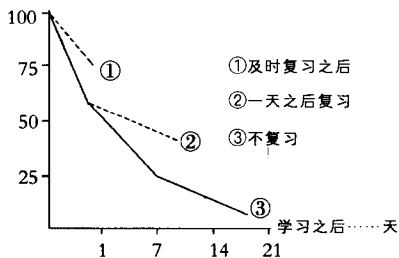
人是以自我为中心的，所以在记忆有关的信息时，应把“自我”放在中心，通过自己参与，自己做，自己选择，自己总结来学习。

2.2 遗忘与复习

德国心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)对遗忘作了系统的研究，1885年他将研究结果总结为著名的艾宾浩斯遗忘曲线：



根据这一曲线，我们可以看出，遗忘的进程不是匀速的，其总趋势是在开始阶段速度很快，随着时间的延续逐渐慢下来，到了一段时间以后，对于所剩下的记忆里的内容便几乎不再遗忘了，也就是说，遗忘是先快后慢的。这就好比端着满满一碗水跑步，刚开始的时候水洒出来得很多，到了碗中只剩下少许水的时候便不再洒出来了。另外，每一个人的遗忘曲线是不一样的，就好像端着水跑步的每个人的碗的大小和深浅不一样。



美国心理学家施皮策尔的遗忘曲线²

遗忘不是一次性完成的。为了防止连续不断的遗忘，有必要对学习的内容进行经常性的复习。从美国心理学家施皮策尔(F. Spitzer)的遗忘曲线可以看出，及时的复习可以大大减慢通常的遗忘速度。

由于遗忘是先快后慢，所以对于某一新的学习内容最好的复习方