

国际知名心理学家、语言学家、
教育学家Chris Lonsdale
亲笔中文著作

6个月学会 任何一种外语

[新西兰] 龙飞虎 (Chris Lonsdale) 著

TED^x
超人气演讲
6个月
点击突破
600万

How to Learn any
Language in 6 Months



你能自学成才！

本书包含『6个月从0学会英语』行动指南



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

6个月学会 任何一种外语

[新西兰] 龙飞虎 (Chris Lonsdale) 著

How to Learn any
Language in 6 Months



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在《6个月学会任何一种外语》中，心理学家、语言学家、教育学家 Chris Lonsdale（中文名：龙飞虎）用中文执笔，为我们带来了打破常规的全新高效学习体系。

在这本书中，你将会了解到我们数十年以来外语学习方法的错误，以及高效学习外语的5项核心原则、7个关键行为、6个月具体计划以及7种必备的心理素质。让我们一起轻松学外语吧。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-4898号。

图书在版编目（CIP）数据

6个月学会任何一种外语 / (新西兰) 龙飞虎 (Lonsdale, C.) 著. —北京: 机械工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-111-47375-6

I. ①6… II. ①龙… III. ①外语—学习方法 IV. ①H3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159563 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 李浩 廖岩 丁思檬

责任编辑: 李浩 廖岩 丁思檬

责任校对: 舒莹 责任印制: 乔宇

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014年8月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 14印张 · 1插页 · 171千字

标准书号: ISBN 978-7-111-47375-6

定价: 39.90元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



对读者的承诺

你决定看这本书令我感到高兴，主要原因是，当你把它看完，把里边的概念消化好，变成自己能用的思路，你就会在外语学习上有巨大的突破。我写这本书的目的，是尽量帮助大家理解语言心理的核心原则，因此你完全有能力调整自己的学习方法，取得最理想的外语学习效果。

为了不让你失望，我也得先说清楚这本书的特点。首先，中文不是我的母语，所以你有时候会感到，我的思路、写法和中文母语者的思路有所不同。你应该理解的是，我的这种思路，是我成功学外语的一个因素，虽然和你以前看过的东西有所差异，你越能钻入这个思路，你的外语就会学得越成功。

还有，大多数讲外语学习方法的书所强调的概念我不会说，或者我会直接否认。我特别主张自然规律，你越能理解和运用自然规律，你就越能成功。所以，在这本书里，我不会教你如何背单词，因为背单词是不正确的学习方法。

你从0岁学中文，没背过单词，但你还是把自己的母语掌握得很好。

我不会教你如何运用国际音标，因为国际音标是古董，会阻碍学习，而且英语母语者根本不会用国际音标来学英语，既然如此，学英语的时候，为什么要用这个呢？跟随着现今的高科技的发展，我们有更合适的、更有用的工具。

这本书也不教你如何分析语法，特别是不会用“从句”“介词”等说法啰哩啰嗦地说外语语法如何如何。要掌握好语法，必须走另外一

条路。我不会教你“某某领域的500句”那种东西，因为你会100个外语单词的时候，已经能说超过10 000句话了，把外语学好不依赖背长句！你学外语的核心是掌握如何每次开口创新！

我也不会告诉你“商务英语”或其他方面的“行业英语”是特殊类型的英语，更不会让你完全忽视日常英语而只学行业英语，因为当你英语的核心技能和内容没有掌握好的时候，学了行业英语也很难记住，甚至没法独立使用。英语是这样，其他外语也是如此。

我不会教你如何一步登天，如何一口吃个胖子，因为这些不实际。我自己6个月内从0把中文学得很好，这绝对不是一口吃个胖子，我是踏踏实实经过了必须经过的阶段，这种自然规律是不可跳过的！当然，速度可以加快很多很多，但还是有很多必须经过的步骤绝对不能缺少。

如果你只想背单词、分析语法、准备国际音标的考试、学外语一步登天等，那么这本书可能不是你要的，但它有机会帮助你解决更核心的问题。

在这本书中，你能学到什么

你会掌握如何提高外语的真本事，如何把外语变成你既喜欢，又能自如运用的工具。在读的时候，你也能学会很多关于学习心态的宝贵知识，这些除了帮助你掌握外语之外，也会在你的人生中有非常巨大的用途。你会学习怎么管理自己的状态、自己的本能和如何发挥潜力。当然，你也能学会面对外语的最正确的态度、思路和方法。我会教你怎么样用自然规律，以此提高你的外语学习效果和效率，把你要的外语学习结果拿到手！

还有两点必须得提。首先，在看这本书的时候，你会发现，很多时候我不在说语言的问题，而是在说心理问题、思路问题、价值观问题、生理问题、文化问题、肢体语言的运用、自我管理问题等。读者

也许会觉得这些话题跟外语学习扯得有点儿远，好像没什么关系似的。我在此必须说，所有这些就是掌握外语的核心问题！举个例子吧。我认识一个英语学习者，这个人不但学我们的功夫英语，也花了很多时间在自我成长上，每隔3个月见他一次就好像换了一个人，他的思路、做事的耐力、沟通技巧等都在大幅度地提高。

这个人刚开始学习英语的时候学得很慢，记不住单词，经常觉得受挫，不敢开口用英语沟通等。可是，随着他的信心和其他方面技能的提高，他学习英语的速度也越来越快，沟通能力越来越棒！他今天的英语已经很好。虽然他用英语沟通的水平离英语母语者还有一点距离，可是现在他已经掌握了如何使用英语，遇到不认识的词他会积极面对，他愿意“玩”发音，说话的时候根本不怕丢脸。现在，英语对他来说是一个非常好用的沟通工具，他到世界任何地方肯定能用英语生活得很好！

我们需要吸取的教训是，为了学好外语，我们必须注意其他方面的技能和自己的综合素质，其中包括心理素质、自我调整能力、自我管理素质、注意力的品质及管理。要快速顺利地学好外语，需要一个人的整体素质非常好，所以在这本书里，我也会利用我多年从事心理研究及心理辅导的方法和经验，尽量分享如何提高跟外语学习有关的整体素质，便于大家注意这些方面的重要性！

另外，你看这本书的时候，一定会发现我的写法比较像口语式的中文，书面语式的中文比较少。这个是故意的。我的目的是广泛与任何想学好外语的中国人沟通，并帮助他们克服快速学好外语的困难和障碍。为了达到这个目的，我必须写得又简单又直接，这样才能让最多的人能吸收并且把书里边的概念变成自己能用的工具——因为容易明白，所以容易把这些方法真正变成自己的行动。

如果把中文写得太深奥，核心目标肯定是达不到的。还有，我也

6个月学会任何一种外语

是用实际行动向大家示范，为了掌握任何语言，我们需要用已经会的词汇和说法来表达我们的意思。我们不要为了“漂亮”而去用我们还没有掌握的语言，因为那样做就是把学习搞得又慢又别扭；不如拿出自己会的，好好编辑，把意思表达清楚。我会的中文只有这么多，所以我写的中文就这么写，我只希望把意思表达清楚，给你带来非常有用的价值！



更多关于龙飞虎（Chris Lonsdale）

如何在6个月内学会任何一种外语（TED^x演讲视频——英语版）

www.kungfuenglish.com/101



龙飞虎接受香港凤凰卫视采访（视频——广东话版）

www.kungfuenglish.com/102



如何在6个月内学会任何一种外语（腾讯精品课——中文版）

www.kungfuenglish.com/103



目录

CONTENTS

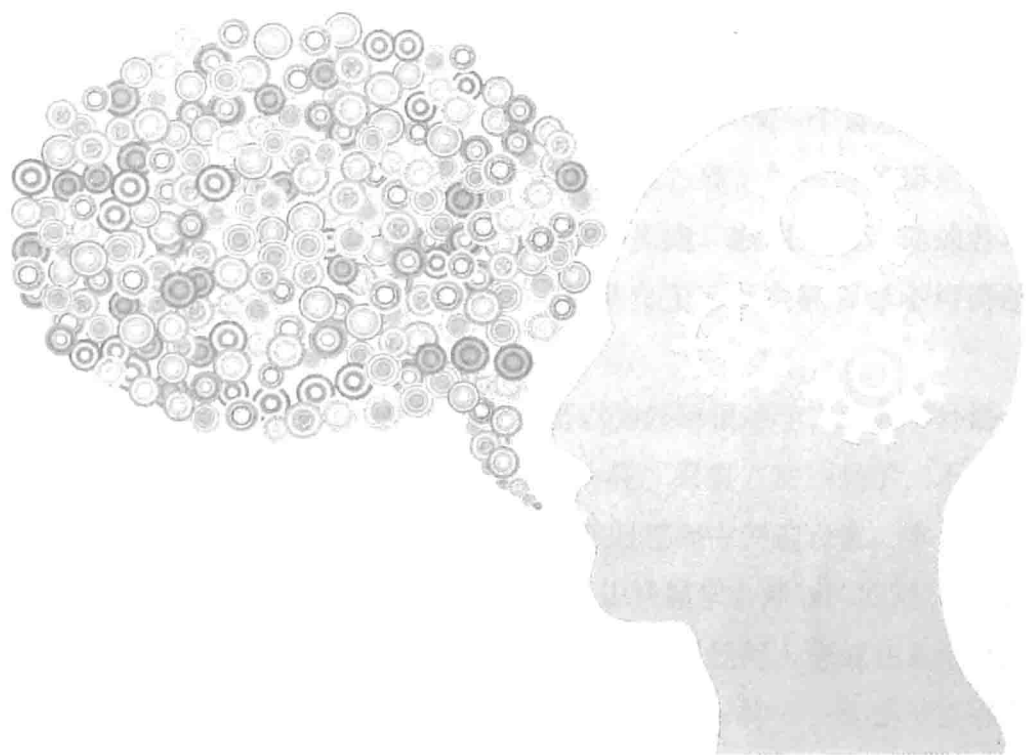
前言

第一部分 你具备 6 个月内从 0 学会外语的潜能!	1
一、你学习外语的潜能超乎你的想象	4
二、曾经学不好不是你的错	5
三、阻碍你学会外语的两个错误观点	8
四、6 个月足够掌握任何一种外语	11
五、一个人能，大家都能	13
第二部分 学会外语的 5 项核心原则	27
原则一：从和你有密切关联的外语内容学起	29
原则二：把外语当成沟通工具	33
原则三：理解了含义，自然能“获取”外语	37
原则四：生理训练为主	41
原则五：掌握好心理状态	45
第三部分 快速学会外语的 7 个关键行为	51
行为一：多听——快速长好“外语 DNA”	53
行为二：先认识含义，后明白词	59
行为三：大胆组合，大量去用	69
行为四：从核心高频内容开始学起	77
行为五：找一个好的外语家长	79

行为六：掌握发音的绝招	83
行为七：一个盒子两条路 (Same Box - Different Path)	87
第四部分 6个月从0学会英语行动指南	95
第一天学习计划的焦点	98
6个月学会英语的具体计划	104
第一周：大量听+掌握开口说话工具箱	105
第二周：听得清晰+自己能用一些词沟通	115
第三周：大胆组合，大量去用	122
第四周：70个胶水词就是英语说话的逻辑	129
第五、第六周：把功夫下在解决85%的日常英语沟通	133
第七、第八周：认识英语词粒子，自然掌握英语语法 75%最重要的规律	136
第三个月：开始用英语阅读和写作	145
第四个月：融入英语文化	152
第五个月：扩大使用英语的范围，吸收反馈	160
第六个月：把第一本著作的每一块儿吃透	165
第五部分 快速学会外语必备的7种心理素质	169
素质一：掌握心理状态的重要原则和步骤	172
素质二：从一天5分钟开始：坚持的关键！	175
素质三：欣赏自己已经会的	181
素质四：正确评估自己的进度	183
素质五：战胜恐惧	185
素质六：100%承担学会的责任	191
素质七：为自己营造正确的外语学习环境	194

第六部分 行业外语和商务外语就是“日常外语++”	199
一、礼节和礼貌	201
二、任何合作必经的前提：闲谈和聊天	202
三、数字、地方、描述等	203
四、谈判和成交	205
五、会日常外语但商务外语搞不明白是咋回事？ ——以英语为例	206
结语 你能学会任何一种外语！	211

第一部分 你具备 6 个月内从 0 学会 外语的潜能!



看到“你具备6个月从0学会外语的潜能”这个标题，你可能很难一下子接受，就像100多年前，大家认为任何人不可能在4分钟内跑完1英里（1英里约1.61千米）一样，认为这是一个神话。

医生 Roger Bannister，经过对人们生理原理和训练方法的多年研究，于1954年5月6日，亲自打破了这个全世界人心目中的神话。从那以后，人们逐渐从心理上接受了一个事实，就是人只要经过合适的训练，能够在4分钟内跑完1英里。如今，世界各地，越来越多的专业运动员和中长跑业余爱好者们，都相继打破了4分钟1英里的神话，新西兰的 John Walker 突破4分钟的记录有135次，而美国的 Steve Scott 突破4分钟的记录有136次。目前的世界纪录保持者是来自摩洛哥的 Hicham El Guerrouj，他跑1英里只需要3分43秒。



今天，无数长跑爱好者的成绩告诉我们：任何一个普通人，只要经过合适的训练，并突破自己在体能方面和心理上的一些障碍后，都能创造惊人的成绩。而这个现象不只限于长跑，纵观人类活动的各项领域，人类和人类不同文化的发展，都来自于不断突破曾经不可跨越的障碍，打破一个又一个新纪录。

语言学也不例外。虽然大多数人都以为外语很难学，或者学外语会很慢、很痛苦。其实，学外语就和跑步一样，只要方法用对了，不仅可以享受超越自己的愉悦感，同时也能在学习过程中创造奇迹。本书要跟大家分享的观点和方法，就是帮助大家认识快速学会外语的原则、行为、方法、技巧和心理战术。使用这些科学的方法，任何人都能在6个月内学会一门外语。就像人可以在4分钟跑完1英里一样——这是可以做到

的，因为，你完全具备6个月从0学会外语的潜能。

一、你学习外语的潜能超乎你的想象

首先，请你回想一下，你出生的时候是什么状态。刚出生时，你会说中文吗？当然不会。而你出生以后的头几年，没有专业老师教你中文，但是短短几年内，你已经可以把中文说得很好。在这之后，从基本会的程度开始，你的中文一天比一天好。到今天，你的中文已经达到非常了不起的地步。这个结果告诉我们，每一个人出生后，大脑有自然“获取”语言的本能。因此，世界上的每一个人，包括你在内，都是语言天才。

这种本能不只是孩子有，成年人也有。Lisa今年62岁，她自己的孩子早已经移民到国外，为了将来有机会和孙子、孙女们进行交流，她觉得必须得掌握一些外语，她的情况和很多同龄人很相似，就是从来没有接触过任何外语。Lisa刚开始听一些外语的时候，当然是听不懂了。但学了几天后，她逐渐发现一个很有趣的现象。虽然她听不懂，但是她能够听得出，偶尔会从嘴里说出来一些单词，比如“beer”“water”或“want”有时她会忽然说出“eleven”或“good idea”。奇怪，虽然不完全记得这些词的意思，但它们还是会从脑子里自动跳出来。



你有没有注意到，听不同外语的时候，你好像能够听出来不同的单词，当然你不一定知道单词的意思，但是起码你可以听到一个个的声音单元。这是特别奇妙的现象，这种现象甚至比目前任何电脑还厉害。对！我们世界上最先进的电脑至今还不能达到这个程度，原因是

语言的声音连续不断，很难知道在什么地方画线断开，因此电脑很难把两个单词分开。人脑完全能够达成这个结果，而且当你多次听到同一句话之后，你会发现自己越来越容易把单词和词组听得更清楚。

从另外一个角度看，更可以证明你是语言天才。20多年前，我刚到中国的时候，有一天我收到了一封信，这封信来自我所毕业大学的心理学教授。信中说当年心理学研究已经证明了，成年人学外语的速度可以比孩子更快。大多数人听到这个消息的时候，都会感到不可思议。因为多数人都亲眼见过或体验过，他们的经验告诉自己，成年人学外语感到吃力，很多人好像没办法把外语学好，而他们的孩子面对同样的外语很快就学会了。

心理学的研究结果为什么与大众的认识不一样呢？其实，答案很简单，在新的语言环境里，孩子用于吸收外语的时间和注意力远远比父母要多。成年人要解决生活问题，所以他们很难把足够的时间和注意力放在掌握外语上，反而他们的孩子要交朋友，要玩儿，因此在过程中自然具备了“获取”外语的必备条件，孩子们总是会给这个“外语”足够的时间和注意力。简单来说，孩子不是学得比成年人快，他们只是给予更多有质量的注意力。

可能你还需要一点时间才能消化上述的概念，你可能还在怀疑自己的能力，你也可能在问，如果你有语言天赋，那么为什么学外语“好像”那么难？

二、曾经学不好不是你的错

在这里我用英语为例，当你想起自己过去学英语的体验时，我相信你能找到很多不同原因，来说明你自己为什么没有学会。总体而言，

你应该觉得英语没学好就是因为英语非常难。你也许经常和自己说，英语没学好是因为你没有语言天赋，或者你没有一个好的英语学习环境。也许你也认为没学会英语是因为你以往不够认真或不够勤奋。

我能告诉你，所有这些所谓的“原因”都不准确。都是错的！

比如，如果你想学开车，而你的老师整天在教室里，让你记住车的零件和螺钉的名称，你认为学习的过程会怎样呢？老师强迫你“必须”把注意力放在这些东西的名字和不同零件



之间的前后顺序上，否则就没法学会开车！你认为用这种方法，你要学多少年才可以会开车呢？我相信，10年、20年都不一定行。学英语也是一样，如果你下功夫背单词、分析语法等，你就是违背你的语言天赋和自然学习规律，因此会感到痛苦，因此学习进度自然会特别缓慢。这种错误的过程导致的自然结果，就是你会认为自己不行。

再来一个值得思考的体验吧，现在我要给你一个任务，这个任务需要你每天花好几个小时，同时，做这个任务的时候，你会感到特别受挫，甚至有时候会感到痛苦。你要掌握这个任务的技能，速度将会特别慢，你用10年的时间，可能只会掌握1%左右。你会怎样看待这个任务呢？你是否很容易从心底的最深层默默相信，你练一辈子都没法掌握好这个技能？更重要的是，你对这种任务有兴趣吗？如果你让我接受这种任务，我肯定没兴趣，干吗要把自己的生命浪费在那种吃力又没进展的事情上？

想想英语学习吧，特别是想想那些经常收到的“流言”英语学习信息，比如英语有单词书，而且必须一个一个背下来才算会；或英语有很多不规则之处，必须先一个一个记住，然后才能用得非常准确；或

你需要每天花很多时间在十分无聊的练习题上面，根本没机会用英语传达有意义的信息；或你需要完整的英语语法结构才能说英语；或你需要多年依靠英文课本，几乎没机会听到英语，完全没机会实际用英语。总而言之，关于学习英语，你收到的所有信息告诉你，你会每天用很多时间，但是你的进步将会很慢或接近0，因此，你学习的过程会既痛苦，而且效率又低，你学了10年、20年还是不会说，更没法听懂老外说话。你还会坚持吗？不放弃才怪！

可是，所有上述的要求和规则都是错的！它们都是“流言”，它们没有任何科学的依据。很多真正的科学试验结果已经告诉我们，学英语或任何外语可以快、可以顺、可以好玩！我能说，到目前为止，没学会外语不是你的错，只是你用过的方法不正确，你曾经用过的学习外语的思路是错的！在那么多错误的思路和方法之下，学不会外语是必然的结果，同时这个结果不是你的错，因为全社会都带着错误的观点，使用着错误的方法。不只在中国，这是全球的问题。全世界不同国家和社会关于学外语的理念和方法95%以上都不准确。因此，要解决大多数人的外语学习问题，必须从方法着手！



现在，你要把一句话放在你的心里，好好记住它：

一个大脑健全的成年人完全有能力在6个月内从0掌握任何一种外语！

是的！再来一次……

一个大脑健全的成年人完全有能力在6个月内从0掌握任何一种外语！