

伍君仪 刘晓光◎著 >>>>>

# 把你的英语 用起来!

## 原地复活你放下多年的英语

破除“学了这么多年英语还是啥也看不明白”的魔咒

自动网罗商业社会  
和日常生活的词汇,  
打造全球化视野

系统化和流程化的  
教程, 切实解决你  
身边的英文需求

不仅告诉你口语怎么  
变流利, 还告诉你怎么  
看懂原版书籍

**透析英语**

创始人伍君仪



**奶爸的英语教室**

创建人 恶魔的奶爸



手把手教你解决“打死也学不好的英语”难题



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

013052765

H31  
1894

# 把你的英语 用起来!

原地复活你放下多年的英语

伍君仪 刘晓光◎著



北航

C1659551



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

H31  
1894

013025782

## 图书在版编目 (CIP) 数据

把你的英语用起来! / 伍君仪, 刘晓光著. —北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08329-2

I. ①把… II. ①伍… ②刘… III. ①英语—自学参考资料  
IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123337号

责任编辑: 曹 芸

装帧设计: 刘红刚

印刷监制: 冯 浩

## 把你的英语用起来!

伍君仪 刘晓光 著

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网址: <http://www.flp.com.cn> 电子邮箱: [flp@cipg.org.cn](mailto:flp@cipg.org.cn)

电话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68327750 (版权部)

008610-68995852 (发行部) 008610-68996177 (编辑部)

印刷: 北京慧美印刷有限公司

经销: 新华书店 / 外文书店

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版次: 2013年7月第1版第1次印刷

书号: 978-7-119-08329-2

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 010-52100438)



## 奶爸：这是一本游戏指南

这是一本游戏指南。没错，你没有看错，这就是一本游戏指南。当然，这本指南针对的只是名为“英文”的游戏。

把英文和电子游戏比较一下，我们会发现，这两者有惊人的相似之处。

第一，它们都需要你耗费大量的时间、投入很多精力去练级，磨炼你的技能，唯一不同的是电脑游戏要你练的是魔法和剑术技能，而英文要你练的是听、说、读、写的技能。

第二，它们都要求你积累大量的经验值，游戏要你打怪和做各种任务，而英语要求你完成大量的听力、跟读、阅读、写作等练习。

第三，这两者都有严格的等级分别，不同的等级从某种程度上说，代表着你可以在这个世界上“为

非作歹”、“为所欲为”的程度。游戏中的等级高，你可以在PK时处处取胜，带着美眉做任务，博得她们的芳心。英文等级高了，你可以出国，找份不错的工作，去英语角博得美眉的芳心或者干脆直接去泡外国妞，这两者在这方面真是有异曲同工之妙。

第四，不管是打游戏还是学英语，你都必须闯过多重关卡，而每个关卡都有你不得不面对的boss。不管这个boss是名为暗黑破坏神巫妖王，还是四六级托福雅思GRE<sup>①</sup>，每个关卡你是非过不可，要么你打死boss，要么被boss打死。

第五，在游戏级数升到一定级别之后，你都会遇到很严重的瓶颈，级数再往上升会很困难，因为它需要更多的经验值、更多的时间投入。英文同样如此，很多人学到一定层次之后都很容易陷入平台期，不知道如何进一步提高，耗费很多时间却没多大进展，甚至干脆放弃。

第六，在打游戏和学英语的过程中，你都有可能发生意外。游戏中，你可能会膝盖中了一箭，而如果英语学得不好，你可能学位证都拿不到，升职机会就抓不住。为了避免这些意外发生，我们都应该好好想一想，用什么样的攻略和方法去达到自己的目标。

这两者的相似程度如此之高，以至于我们有理由相信：学英语，也可以像玩游戏一样充满乐趣，越玩越想玩！

因此，本书的目的有四：

第一，给出一个完整的英文学习攻略，涵盖了从ABC初级入门，到轻松看懂无字幕影视、原版专业教材的各个等级和阶段。

---

① GRE，美国研究生入学考试。

不管你是一个新人还是一个小有名气的高手，我们都会提供循序渐进的、详细且完整的步骤供你参考，而不像任何一本其他攻略那样只告诉你某一个任务关的攻略（比如只偏重听说而没有涵盖读写之类的学习方法指南）。我们涵盖的是全部流程，每一步都稳扎稳打，让你从一名newbie（菜鸟）变成一个真正的骨灰级高手。

第二，教你如何迅速突破英文学习的平台期和瓶颈——这也是本书的核心内容。

如果你英文水平还算不错的话，肯定会明白平台期的痛苦——苦学三个月毫无进步，那这本攻略就正是你所需要的。它可以帮你扫清一切学习上的迷思和痛苦，迅速把你带到真正高水平的世界。事实上，这本攻略是如此有效，以至于你在用它来指导自己学习的时候，进步的速度会快得让你自己都感到吃惊。

第三，让大家能够坚持下去学好英文——这也是本书最大的特色。

讲英文学习的方法有很多，我们在这里不仅仅是告诉大家如何学习，更重要的是，我们还会告诉大家如何去“坚持学习”。换言之，我们会手把手地教会大家正确的陶冶心智的方法，杜绝不当或者错误的自我认知，一步步地通过自我管理和心智培养，来实现人生满足。

第四，让大家学英文像打电子游戏一样，充满乐趣，不再为英文头痛，快速通关！

我们在书中设置了中级、中高级、听说进阶级、高级四大关卡，让大家好像打游戏一样来闯关得分，提高自己的英文水准！这四大关卡分别涵盖了英文的听力、口语交际、原版书阅读、语法、词汇、写作等各个部分，大家在学习自己喜欢和感兴趣的材料时，

不知不觉中这些能力都能够得到高效的提高!

正是抱着这样的目的，伍君仪老师和不才二人汇总了各自的一些粗浅经验，写出了这一本英文游戏攻略。我们虽不算是功力震古烁今的绝顶高手，但作为浸淫英文游戏多年的过来人，也算是略有心得。在这本书中，我们竭尽所能，将这个名为“英文”的游戏中的各种法门、陷阱、弯路一一道来，让诸君的英文能力升级像开外挂那么迅速，一路闯过各种关卡，灭掉名为“英文听、说、读、写”的四大魔王也好，打败各类名为“四六级”的boss也好，击退各种名为“英文会议”或是“英文面试”的小卒也好，请拿出你的汗水、勇气、智慧去努力奋斗，直至你有能力去挑战名为“流利英语，母语水平”的超级大魔王，让“美女剑豪带着酒来了”的热血故事广为流传!

奶爸 刘晓光

2013年4月



## 伍君仪：什么是英语学习透析法

根据美国“国际语言暑期学院”在1992年发表的研究报告，全世界人类所说的语言超过6900种。在这么多外语之中，我们为什么偏要学英语？如果单纯地从语言学的范畴去找，我们也许永远找不到答案。法语被广泛认为是“世界上最好听的语言”，使用西班牙语的国家数远多于英语，俄语在中俄结盟后大派用场，德语、日语、韩语等也各有千秋。相比之下，英语作为一门语言，在很多方面都没有绝对的优势在地球上流行。

但是，美国人说英语，而美国至今仍是目前世界上最发达、最强大的国家。这就够了，足以让英语凌驾于众语种之上成为全球通用的语言。如果美国经济崩溃了，英语或许就不再雄霸天下了。在国家的层面，学英语是为了在发展上赶超美国，从其强大的经济中分一杯羹。在个人的层面，强大的英语让我们具有全球化视野，在世界范围内抓住发展的机会，从而令自己



发达。

然而现实是，英语没有促使中国人发达，反而让中国人付出了巨大的代价，却始终学不好。一个典型的中国学生，从幼儿园、小学开始学英语，一直到大学本科乃至研究生毕业，起码要学十几年。其间，英语一直是主科，占据1/4~1/3甚至以上的学习时间，超过其他任何一门学科。巨大的时间成本消耗，也许可以解释为什么印度有不止一位本土科学家拿过诺贝尔奖，而很有可比性的中国却多年来一直是空白。英语是印度的官方语言之一，印度学生很早就能把英语作为工具使用，时间主要放在学习、研究英语以外的学科知识上，而不是“英语学习”上。一来二去，中印两国的学生在成才路上就相差了十几年的学习时间，难怪我们的科学家一直与诺贝尔奖无缘。北京大学一位老教授看到学生们都把时间用来学英语，痛心疾首道：“大学四年是短暂的，把所有精力放在学习一门应用性的语言上，未免遗憾……”在学英语的时间里，我们本来可以掌握更有用的技术，从事更有意义的工作！

开始的时候，我们学的是英语基础，如音标、语法、常用词汇等，似乎在不断地取得进步。但基础阶段过后，再往上提高就很难了，因为语法知识和中小学的常用词汇只不过是英语的冰山一角——权威的 *Oxford English Dictionary*（《牛津英语大词典》）第二版收录约61.5万个单词。专业的词汇测验网站 [testyourvocab.com](http://testyourvocab.com) 的数据显示，以英语为母语的成年人词汇量2万~3万个。然而，中国大学生毕业时英语词汇量平均仅为5000个，进入职场之后，大多数人就放下了英语，数年不到，词汇量纷纷下降到3000个左右，还不如老外3岁小孩的水平。无怪乎大多数人对自已的英语做出不算谦虚的评价：“不好意思，My

English is poor... (我的英语很差劲)”

老外3岁小孩的水平，基本可以认定为“斗大的字不认识一筐”，在阅读上存在困难，稍微上点层次的语言交流都无法进行。老外小孩可以终日生活在英语的听说环境中，又在全英的教育体系中从小学念到高中、大学，逐渐成为具有英语文化的人。显然，这对大多数中国人来说是不现实的，而且神经系统发育的特点决定了成人大脑早已错过了儿童时代语言学习的黄金期，即使让你一直生活在英语的听说环境中，也未必很有用。

读不懂原著，是注定要吃亏的。我们经常听到这样的故事：有一个人到香港闯世界，多年来摸爬滚打积累了数亿家产，可是老婆欺负他不会英语，骗他在一份全英文的合同上面签字，一下将其所有财产转移走，令他从此沦为穷光蛋……

纵然我们不至于被骗走几个亿，但出国出洋相，错过与英语相关的工作、留学机会，终究要吃大亏。因此，我们必须在有限的时间中摆脱英语的蒙昧状态，方法就是把英语作为工具用起来。我们的汉语文化水平来自我们读过的很多中文著作，从四大名著到武侠言情，再到读书看报、上网看帖、微博阅读……如果我们也能大量读英文原著，也是从小说到报刊再到上网，不就有英语文化了吗？然而，读懂英文原著并不容易，过去这只是属于少数语言天赋过人者或者家里有英语传统者的“特权”。例如：

台湾有一个贫困潦倒的青年，大学期间读了几十本欧美原著，吸取了西方文学精华之后开创了一个武侠小说的时代——他就是古龙。

香港著名编剧萧若元英语功力十分了得，能把*A Tale of Two Cities*（《双城记》）背得滚瓜烂熟。他教女儿的心得就是要求她每天读一

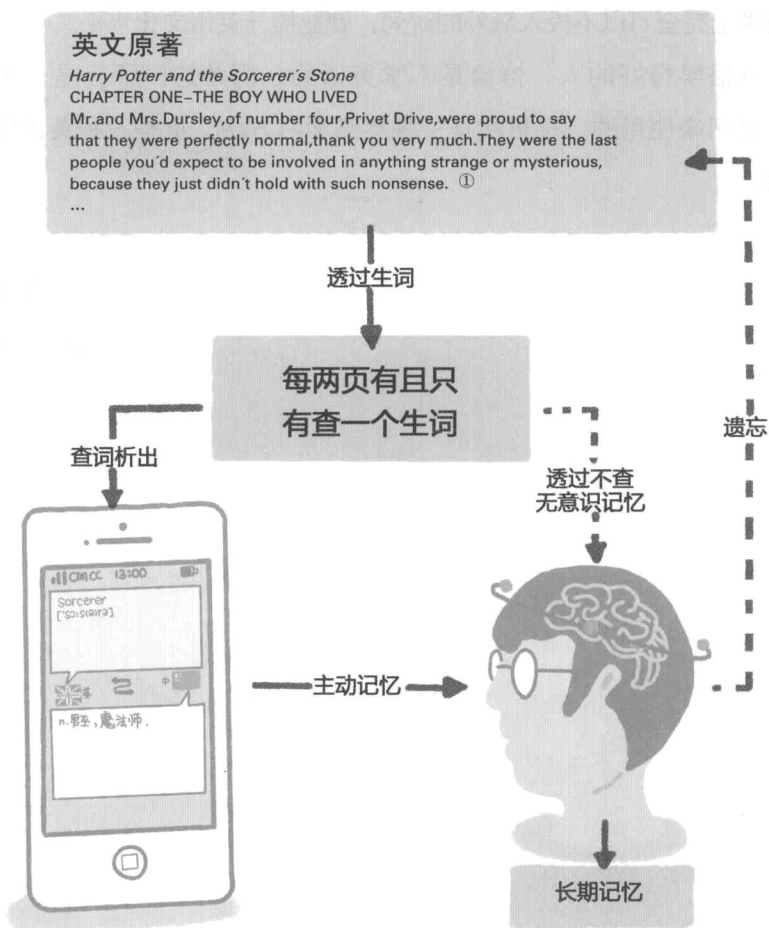
本英文书。才几岁的小女孩在电视上现场表演词汇，长达十几个字母的恐龙名可随口拼出，因为她特别爱读恐龙书。

人人都知道读懂原著的好处，无奈没有过人的记忆力，也没有特别的毅力，既搞不定原著里的许多生词，也不适应英语的行文习惯。所幸，科技进步让我们有了强大的学习工具——电子词典，从此生词多不再是一个问题。有了电子词典的硬件，还要有相应的软件，于是我们有了透析法，进一步将读英文原著的难度大幅降低。

透析(dialysis)即滤膜分析，是一种物质分离技术，利用羊皮纸、膀胱膜等使溶胶和其中所含的杂质分离，广泛应用于生物、化学、医药领域。特别在医学上，根据透析原理制成的血液透析器延续了无数肾功能衰竭患者的生命。

透析法的原理就是对英文原著中的生词等语言知识进行滤膜分析——英语的所有单词都“溶解”在英文原著的巨大“海洋”中，透析法就是对“海水”持续进行淡化处理，以电子词典为滤膜，定量析出“海水”中的生词，输入大脑记忆中枢。生词遗忘相当于“回渗”，但只要持续透析，原著的单词会反复出现，结合原文背景，都将进入大脑的长期记忆，从而增加个人的词汇量。

掌握处理原著的能力后，我们就再也不需要投入时间学英语了。一天只有24个小时，你就是有雷锋的“钉子精神”也不可能拥有25个小时。想抽时间提升英语，又不想牺牲固有的工作和娱乐时间，只能进行信号通道切换：本来通过中文来阅读的书刊、报纸、网页，可以切换成用英语来读。扩展开去，本来通过中文来听的歌曲、新闻、影视等广义的“英文原著”，可以切换成英语来收听，我们甚至可以选择把说话和写作的方式切换成英语。透析法的基本原则就是模拟老外的生活常态，



透析法原理示意图

① 《哈利·波特与魔法石》

第1章 大难不死的男孩

家住女贞路4号的德思礼夫妇总是得意地说他们是非常规矩的人家。拜托，拜托了。他们从来就跟神秘古怪的事不沾边，因为他们根本不相信那些歪门邪道。

.....

在技术上完全可以不投入额外的时间，就能提升英语文化水平。

英语学得好的人，恰恰是不学英语的，因为这门语言是一种工具，是用来使用的。透析法是一种英语学习方法，更是一种英语使用方法。

伍君仪

2013年4月



# 目录

CONTENTS

本书使用攻略 / 001

## Part01

怎样学英语才是最有效的

- 1.1 好方法没那么难以坚持 / 007
- 1.2 为你的英语学习做减法 / 010
- 1.3 为普通人打造的学习方法 / 019
  - 1.3.1 不痛苦地把英文坚持学下去 / 019
  - 1.3.2 一年闲余时间创造奇迹 / 027

## Part02

透析法大战播讲类材料

- 2.1 学习的准备 / 033
  - 2.1.1 解决口语难题，从听力输入开始 / 033
  - 2.1.2 贯穿Part02的学习方法 / 034
  - 2.1.3 学习材料的选用：播讲类材料 / 035

- 2.2 第一关：攻克变速纯正播讲类材料（中级） / 037
  - 2.2.1 级别自测 / 037
  - 2.2.2 第一个环节，攻克英文发音（2~3周） / 038
  - 2.2.3 第二个环节，Dr.Krashen亲自推荐的ESLPOD（3~4个月） / 043
  - 2.2.4 附：中国人的发音难点 / 059
- 2.3 第二关：突破常速多口音的EnglishPod（中高级） / 066
  - 2.3.1 第一个环节，发音复习课（2~3周） / 066
  - 2.3.2 第二个环节：常速多口音的搞怪材料：  
EnglishPod（2~3个月） / 069
- 2.4 第三关：*American Accent Training*（《标准美语发音的13秘诀》）（高级） / 077
  - 2.4.1 AAT内容结构 / 078
  - 2.4.2 AAT的特点 / 079
  - 2.4.3 如何使用AAT / 081
  - 2.4.4 AAT的实践战果 / 082
- 2.5 英文语法的学习 / 085
- 2.6 初级水平者通关攻略 / 092
- 2.7 外篇：大音希声，韵律之美——audiobook欣赏 / 093

## Part03

### 透析法大战英文原著

- 3.1 如何选择适合自己的原著 / 109
  - 3.1.1 什么才是真正的英文原著 / 109
  - 3.1.2 从哪里可以获得英文原著 / 113
  - 3.1.3 英文原著的技术瓶颈：生词太多 / 116
  - 3.1.4 生词量：看首万词不重复词数 / 118
  - 3.1.5 蓝思值：句子复杂程度的科学测算 / 122

- 3.1.6 兴趣选书：“The end justifies the means.” / 125
- 3.2 手把手教你透析英文读物 / 128
  - 3.2.1 透析准备：测量你的词汇量 / 128
  - 3.2.2 核心操作：每2页查1个生词 / 130
  - 3.2.3 在生词丛中抓住原著的大意 / 132
  - 3.2.4 每个词都懂，组成一句就不懂？ / 135
  - 3.2.5 每日复习原著生词不超过5分钟 / 138
- 3.3 保证透析成功的训练计划 / 139
  - 3.3.1 七天行动1：置之死地而后生 / 139
  - 3.3.2 七天行动2：欲速则不达 / 142
  - 3.3.3 读到翻页之前绝不做其他事情 / 144
  - 3.3.4 长期激励：承诺一年读10本原著 / 145
  - 3.3.5 每读完一本就写透析记录 / 149
- 3.4 一网打尽各种形式的英文原著 / 153
  - 3.4.1 循序渐进，先打好长篇基础 / 153
  - 3.4.2 进军短篇，读尽天下英语新闻 / 155
  - 3.4.3 每月“开发”一个英文网站 / 158
  - 3.4.4 每月“开发”一个英文台 / 161
  - 3.4.5 透析英文歌：进驻全球乐坛 / 163
  - 3.4.6 透析英文电影：进驻全球影坛 / 168
- 3.5 上了轨道之后的透析效果 / 170
  - 3.5.1 记忆效应1：单词会反复出现 / 170
  - 3.5.2 记忆效应2：单词的背景很强大 / 174
  - 3.5.3 英文原著为口语源源不断输送“弹药” / 176
  - 3.5.4 考试得高分，透析才是硬道理 / 177
  - 3.5.5 实践案例：学员使用心得 / 180



Part04

商业社会的常用英语

- 4.1 职场充电和英语学习两不误 / 189
  - 4.1.1 透析自己专业的英文原著 / 189
  - 4.1.2 纯商务英语原著词汇量弱爆了 / 194
  - 4.1.3 提升商务英语的路线图 / 197
  - 4.1.4 机要商务材料的循环透析 / 205
  - 4.1.5 商务写作之模板激励 / 207
- 4.2 手把手教你写好英文简历 / 217

附录1 生活英语小贴士 / 227

- 1.1 消除焦虑，稳步扩张口语圈 / 229
- 1.2 口语圈大杀器——微信 / 232
- 1.3 电子词典透析漫游 / 236
- 1.4 电脑壁纸透析英语矩阵 / 238
- 1.5 看英文菜谱学习烹饪美食 / 240

附录2 资料合集 / 243

- 2.1 有关EP中的商业频道 / 245
- 2.2 经典、畅销英文原著100本 / 249
- 2.3 全球主流英文媒体 / 258

附录3 参考数据 / 269

- 3.1 testyourvocab.com各年龄段的英语国家老外人均词汇量 / 271
- 3.2 testyourvocab.com非英语母语人士出国年限与人均词汇量 / 272