

英语并不可怕
你只是没有找到好方法
一本最高效、最具实操性的英语学习书！

背单词不需要自虐

练听力
得运用潜意识

学英语
讲究
时间整理术

英语
应该记忆在舌头上

语法
根本不能背诵

闭上眼睛
反而
记得快

笨苹果的 英语 学习法

马晓佳◎著

耳朵和嘴巴是最强大的语言学习武器



YZLI0890190818



CS
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

宁波市鄞州区图书馆藏

笨苹果的英语



YZLI0890190818

马晓佳

马晓佳◎著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

笨苹果的英语学习法 / 马晓佳著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5404-6243-7

I. ①笨… II. ①马… III. ①英语—学习方法 IV. ①H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 121326 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 英语学习

笨苹果的英语学习法

作 者: 马晓佳

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策 划: 潘 良

特约编辑: 尹 晶

封面设计: 主语设计

版式设计: 崔振江

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 143 千字

印 张: 6.5

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6243-7

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

No.1 写给妹妹的信 学好英语，你只缺一个方法



第1节 中学：从不及格到全市第一 /005

第2节 大学：从哑巴英语到用英语教托福 /008

第3节 为什么必须迅速尝到甜头儿 /011

第4节 新工具的价值 /016

第5节 我不是教你懒：

有了放大镜不等于可以投机取巧 /019

No.2 单词篇 别把单词当电话号码记

第1节 如果有几千个电话号码需要记 /025

第2节 刻录法：利用最完美的记忆金属 /032

第3节 找出自己记忆曲线的G点 /036

第4节 新方法的应用 /040

Word

Contents

- 第5节 “单词月”需要调动的意志力太多/045
- 第6节 挑选合适的工具和具体方式/047
- 第7节 分散法：让生命延长1/3/050
- 第8节 裹挟法、拆分法、联想法/052
- 第9节 记性越好的人越学不会英语/055

No.3 语法篇 语法不是用来背的



- 第1节 语法不是中文，不能背/061
- 第2节 舍弃90%的无效语法：
为什么越是好学生，越学不好/064
- 第3节 剩下的那10%如何解决/071
- 第4节 培养语感/075
- 第5节 语法学习中的告诫/080

目录

No.4 口语、听力篇 四个月後，你就能和整个世界对话



- 第1节 耳朵、嘴巴和英语中枢/089
- 第2节 第一步：跟读以获得伦敦腔/097
- 第3节 第二步：一口气练习以获得流利/101
- 第4节 关键就得说，不要怕犯错/106
- 第5节 第三步：腔调会照顾好它自己的/109
- 第6节 英美腔和汉语腔到底哪里不同/111
- 第7节 说英语与气场范儿/117
- 第8节 练习口语会遭遇的问题及如何解决/118
- 第9节 初次体验说英语/121
- 第10节 人总需要一个榜样/125

No.5 实用篇 阅读、写作、翻译



- 第1节 阅读时不要试图读懂所有句子/129
- 第2节 三段论和英语腔/132

Contents

No.6 思维篇 用英语思考



第1节 汉语是隔在你和英语之间的一道鸿沟/137

第2节 英美人的性格构造/144

第3节 习惯是一种力量/148

No.7 小工具篇 美剧、英文歌曲、漫画、收音机、网络



第1节 欲望是成功的引爆点，

美剧可以唤起欲望/153

第2节 VOA和BBC是成功的第二级台阶，

其他的随意/159

No.8 题外篇 时间管理和精力提高



第1节 写给自学的你：不能量化的，就不是目标/167

第2节 时间整理术：如何制订日程表/171

第3节 如果你能找个partner /178

目录

第4节 英语是可以改写性格的/179

第5节 一个最容易忽略的致命因素：身体是精力之源/182

No.9 考试篇 还是那个你，怎么多考出10分来



第1节 考试向应用性靠拢/189

第2节 考试之前：10套真题80分没问题/191

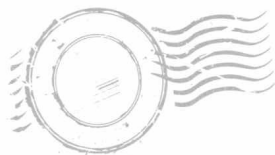
第3节 考试其他注意事项/195

关于如何记笔记：不单适用于英语的学习方法/197

No.1

写给妹妹的信

学好英语，你只缺一个方法



瘦香蕉：

你好！

我知道你最近在准备出国考试，加州大学伯克利分校是所很好的学校，你要好好努力。我听老妈说你别的倒没什么，只是学起英语来很费劲儿，精神越来越萎靡。不知道我的野蛮妹妹到底受了多少苦，被折磨成这个样子，可心疼死我了。

你怎么不和我交流交流呢？你知道，我有些英语学习的好方法，你去请教别人，人家不见得跟你说真正的秘诀吧。而你作为我唯一的妹妹，我肯定不会有所隐瞒的。

或者，你觉得我有学英语的天分，所以担心我的方法可能不适合你？不，瘦香蕉，我曾经和你一样，只是这事儿我从来没跟你说起过。

第①节

中学：从不及格到全市第一

There is a better way for everything. Find it.

任何事情都有更好的方法，去找到它。

回想起来，曾经学英语真是费劲儿啊，最讨厌的就是背单词，最头疼的就是语法，最害怕的就是做题，最要骂脏话的就是考试了。那时候，你哥我笨苹果不是个好学生，总被骂。我也想学好啊，但是，一听到老师教训我“要用功啊”“要努力啊”“要坚持啊”之类的话，我就火冒三丈，本来打算看书的，一听到这些话，我直接就把书给扔了。

我以前是极讨厌英语的，不喜欢是因为学不好，可是越学不好就越不喜欢，越不喜欢就越学不好……这就形成了一个恶性循环，不断恶化。一上英语课我就头疼，看着那些小蝌蚪一样的东西一撮一撮地在我眼前游来游去，仿佛A、B、C、D每个选项都差不多，听力更是差得不得了，能辨别的单词只有四个，就是“选A-apple，选B-boy，选C-cat，选D-dog”里的“苹果、男孩儿和猫、狗”，以至于我曾动过念头要给校长写封匿名信强烈

建议他取消英语考试。因为校长之前是个数学老师，所以我猜，曾经作为“理科生”的校长应该能深深地与我产生共鸣才对。但是后来觉得可能校长也无法做主吧，于是我想是不是可以以一个普通学生的身份给教育部写封信建议取消英语考试。我甚至还想过能不能考个特长生的念头，可惜的是，我五音不全，考不上音乐系；身体僵硬，舞蹈就更甭提了；再说体育，看着那些肌肉肿大的体育特长生我心里就怪怪的。

总之一句话，我想尽各种办法尽量规避英语这个东西，这个比老妈的唠叨更可怕的东西，因为它引发的不仅是老妈的唠叨，还有班主任的失望，还有老爸老拿这点儿破事儿烦我，还有最严重的就是——考试！反正各种各样的问题都因为这个破东西。那时候我有一个响当当的借口：“我们英语老师不行！”还有另一个借口：“只有教不会的老师，没有学不会的学生！”（这话在当时很流行，尤其在我们男生帮里。）说着这些响亮的借口，其实谁也没我清楚自己心里有多难受，尤其是面对我喜欢的女孩子时抬不起头（那时候虽然没有早恋，可谁没有几个心仪的女孩子啊，你还记得你来我们班时我偷偷指给你的那个笑得像天使一样的女孩儿吗？）。

后来呢，到了高二那年，我其他科目都还可以，就是英语瘸科太严重了，期末的摸底考试英语只有 89 分。满分 150 分，90 分刚及格，结果我离及格还差一分。愁啊，愁啊，愁，就差长白头发了……

可是，命运总是爱捉弄人，你永远不知道它为你准备了什

么。从初一到高二一直教我们英语的老太太生病提前退休了，学校为我们换了一个年轻老师，也就是这个年轻人，传授给我一种全新的英语学习方法。在我高三第一个学期的时候，迎来了何老师。

他是个很帅的小伙子，充满了激情和魅力，不过那倒无所谓，因为我也是男的嘛，哈哈。也许是我毕业这么多年一直努力发掘何老师的优点，尽量给他贴金，美化他在我心里的形象，就像我一直尽量丑化之前的老师一样，说她脾气臭得像“灭绝师太”，是因为我在她手底下学了好多年英语却丝毫没有长进，跟何老师学了一年就学会了一种方法，一种从高二时还不及格到高考时就拿到了142分、当年单科全市第一的方法。这个方法一直陪着我，让我终生受益，直到现在到国外出差还受益于它。你知道的，我每年都会回母校一次，和新的学弟、学妹们交流自己在世界各地的见闻，就是出于对传授我这种方法的何老师的尊重，我主要是去看他的。

何老师教会我的这种方法、这种习惯，还在大学里起了作用，让我练习了半年就通过了英语专业八级的口语考试。

第②节

大学：从哑巴英语到用英语教托福

大学时学校里的老外很多，各种各样的，特别好玩儿。那时，我这辈子第一次知道英语还有方言这种东西。听到马来西亚人 k、j 不分地把 Achilles（阿喀琉斯，古希腊神话中的英雄，刀枪不入，左脚后跟为死穴）读成“阿基里斯”的时候；听到印度人 t、d 不分地把 toilet（厕所）读成“到伊犁到”的时候，我真想笑。可是自己第一次开口，我滴个天，比他们还难听！我的自尊心备受打击，我从此成了一个不开口说英语的英语专业学生。

唉，这不怪我，你知道的，河北省的中学都是不教听力和口语的，这是历史遗留问题。并且我一直觉得听说能力不强倒没什么，反正我笔头儿功夫很不错，以后做个翻译，日子也不会坏到哪儿去。但是，过了暑假回来变大四后，我听到一个晴天霹雳：“今年考专八，口语不过不让毕业！”先插句题外话，毕业后才知道，专八笔试没过的同学也都顺利毕业了，更别说口语了。但是官方鼓励这种谣言在学生中四处流传，只有毕业

的人才有辟谣的能力，但他们都离开了，所以这种谣言现在还在英语系大四的学生中持续传播着……

扯远了，接着说。当时我那个惶恐啊，不让毕业啊，这如何是好啊？！心里空荡荡的，我说英语可比美国人说汉语还搞笑呢！不过，我记起不知谁说的一句很有道理的话：“学会在下落中长出翅膀！不逼自己一把，你永远不知道自己有多优秀！”于是，记忆里何老师教我的学习法又冒了出来。我又有希望，开始赶鸭子上架似的努力了半年，然后忐忑地考试，忐忑地等待成绩。成绩出来后，大喜过望，倒不是又是全市第一，而是因为那些四年来一直呱呱叫得我心烦的同学，几乎有1/2成了炮灰！面对沮丧的落马大军，我只好掩盖自己内心邪恶的笑意。

瘦香蕉，你英语不好，可能也遗传了老爸老妈的俄语基因，不走运的是，你没能在何老师的班上上课。不过呢，我想跟你聊聊我用来学英语的这套方法，希望你不仅能会说、会写，还能考高分，最重要的是，我希望你能因为学好而喜欢上英语，获得成就感和喜悦感。

可以说，这不一定是英语学习的唯一方法，但绝对有效。当然，很多年过去了，何老师总结和传授的方法并不十分完美，现在，我经过十多年的改进，加上这么多年做翻译、做老师的经历，我把这种方法略做了修改，希望能更适合你。

毕业后，我开始在二外的成人教育学校做老师，要用英语讲课的那种。如果是教托福、四六级、高考这些即时应考类的，当