

**BREAK THROUGH ENGLISH  
LISTENING IN 30 DAYS**

# 30天突破英语听力

采用美国CIA特殊记忆法

郭军 编著



为什么你学英语口难开？

为什么你听不懂老外说的英语？

为什么你说的英语别人听不懂？

为什么你看得懂英文报纸，

和老外交流时却张口结舌？

为什么你学会了英语，却听不懂英语广播？

世界图书出版公司

NEW

30天突破英语听力

H319.9

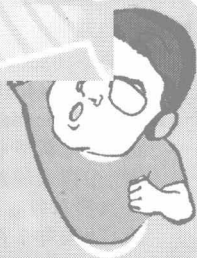
8952

THROUGH  
ING IN 30 DAYS

# 30天突破英语听力

采用美国 CIA 特殊记忆法

军 编著



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

30天突破英语听力/郭军编著. —广州:广东世界图书出版公司, 2002.7

ISBN 7-5062-5522-7

- I. 3…  
II. 郭…  
III. 英语—听说教学—学习方法  
IV. H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第049758号

### 30天突破英语听力

---

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 83793078

E-mail: gzwpcgd@public1.guangzhou.gd.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国人民解放军第四二二二工厂

(广东省湛江市霞山菴塘路61号 邮编:524002)

版 次:2002年7月第1版

2002年7月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32

印 张:3.75

字 数:80千

印 数:000 001~200 000册

书 号:ISBN 7-5062-5522-7/H·0341

出版社注册号:粤014

定 价:12.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系退换。



## 序 言

中国国务院副总理李岚清曾对我国外语教学现状进行了深刻分析：

外语教学有的地方从小学到大学二年级，一共是 12 年，但学出来不少是“半吊子”。中国对外开放，我们的弱点就是对外交际的语言问题。我们要认真研究中国人用什么办法学英语才能取得最好的效果。

从某种意义上可以说，普及外语和培养外语人才，改进外语教学方法和提高外语教学水平已经不是一般的教学问题，而是影响我国对外开放方针的更好实施和推动我国经济和社会发展的重大问题。

我国目前外语教学水平、教学方法普遍存在“费时较多，收效较低”的问题，亟需研究改进。

李岚清副总理的讲话深刻揭示出我国传统英语教学的弊端，这是以应试为纲的传统教育的悲哀。传统教学压制了学习者的思维活力，教育出的是大批高分低能、缺



乏实际应用能力的学生。英语教育也不例外，为了应试或拿到相应的英语水平证书，中国人在学英语的方法上存在着根本性的错误，使用的是以考试为中心的填鸭式教材，过于偏重语法和阅读，而且老师习惯于用过多的母语授课，忽视了对学生口语与听力方面的训练。在教学程序上，我们要求学生们先弄清每个单词的意思是什么，句型又是什么，再从整体上把握句义，最后才去接受它。这完全有悖于语言学习的科学规律，最终造成了中国大批的“聋哑英语学习者”。

几十年来，几亿名积极、努力、持久的英语学习者被教错了，学英语成了一种形式，白白浪费了学习者宝贵的时间、精力与金钱。

现在，广大中国人虽然学习热情高涨，却因缺乏良好的英语学习工具及正确的学习方法，而存在许多长期无法克服的困难与通病。现在，复读机为广大英语爱好者快速学好英语带来了新的方法。

随着英语应用需求的逐步扩大，我国的英语教育，在几年前就已经开始注重实际应用能力的培养了。

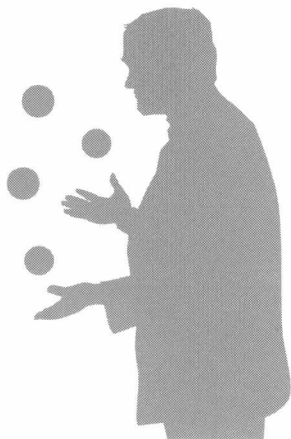
英语作为一种语言，它最根本的目的是培养学习者通过英语获取信息的能力，最根本的功能是应用与交际。学好一门语言的关键是训练口语和听力。儿童之所以能很快掌握语言，是因其无时无刻不处于父母及周围的听说语言环境中。可见学习英语的正确方法应以口语、听力为基础，进而全面提高英语技能。

古人云：“授人以鱼，不若授人以渔。”以“致力教育产业，提高国民素质”为己任的万信科技，倡



导学习英语的科学方法。当今社会的发展日新月异，新知识、新信息以爆炸式的方式快速增长，随着现代人生活节奏的加快，人们需要学习、更新的知识越来越多，并非只有英语需要不断提高。我们不赞成那种“面壁十年”、“苦学傻练”的学习方式。我们认为，只要掌握科学的学习方法，利用先进的学习工具，完全可以在较短时间内学好英语。为此我们提出30天英语听力突破十步法，目的是针对英语学习者听力、口语基础较弱的情况，在较短的时间内强化提高听力与口语水平。本书详细介绍了30天英语听力突破十步法的步骤，许多读者照此方法学习，都取得了一定的成绩。我们把这个方法贡献出来，与大家分享。

说一口流利的英语不仅是您的梦想，也是我们对您最大的期望。





# 目 录

## 第一部分

中国人学英语的五大通病 .....	2
第1章 为什么你学英语口难开? .....	3
第2章 为什么你听不懂老外说英语? .....	6
第3章 为什么你说的英语别人听不懂? .....	9
第4章 为什么你看得懂英文报纸, 和老外交流时 却张口结舌? .....	11
第5章 为什么你学了十几年的英语, 却听不懂英 语广播? .....	13

## 第二部分

中国人为什么学英语难 .....	15
------------------	----

## 第三部分

30 天英语听力突破十步法 .....	17
第1章 总则 .....	21
第2章 听力、跟读练习使用技巧 .....	23



第3章	第一步:精确掌握英语音标 .....	24
第4章	第二步:掌握英语语音中的特殊规律 .....	28
第5章	第三步:练习英语绕口令 锻炼自己的各个 发音要素 .....	33
第6章	第四步:掌握单词 掌握语法 .....	37
	第1节 用口语突破单词 .....	38
	第2节 掌握英语语法 .....	49
	第3节 用口语听力突破语法 .....	54
第7章	第五步:创造英语语言氛围 .....	55
第8章	第六步:克服听力中的主要障碍 培养良好的 听力习惯 .....	64
	第1节 克服听力障碍的技巧 .....	65
	第2节 养成良好的听力习惯 .....	65
第9章	第七步:培养英语听力的语感 .....	69
	第1节 注意汉语与英语表达习惯的差别 ..	71
	第2节 英国英语和美国英语的读法差异 ..	72
	第3节 排除杂音和各种干扰的能力 .....	73
	第4节 英语中的强弱节奏——强式和弱式 读法 .....	74
	第5节 英语辅音的特殊发音 .....	76
	第6节 英语中表示否定的特殊读法 .....	78
	第7节 连读和连接音的特殊发音 .....	80
	第8节 注意记忆英语中的缩写 .....	81
第10章	第八步:跟读朗诵 突破英语口语障碍 ....	82





第1节 朗读——通过训练口语提高听力 水平 .....	82
第2节 通过复读机提高听力水平 .....	84
第11章 第九步:忘记中文 用英语思维和会话 ....	87
第12章 第十步:自我检验 彻底突破英语听力 口语 .....	90

## 附 录

一、复读机——英语学习工具的巨大进步 .....	105
二、英语学习方法的革命——30天英语听力 突破十步法 .....	106
三、30天英语听力突破推荐学习教材 .....	108
后记 .....	110

## 30 天英语听力突破

以听力和口语为突破口

学习学习再学习

重复重复再重复

精确精确更精确

英语是一种语言，凡能正常听懂和说好中国话的人都有学好英语的潜力。

英语学习没有捷径，也没有技巧，只有正确与错误的学习方法之分。

# 第一部分

## 中国人学英语的五大通病



学了英语口难开。

听不懂老外说英语。

说的英语别人听不懂。

看得懂英文报纸，和老外交流时却张口结舌。

学了十几年英语，却听不懂英语广播。





## 第 1 章

为什么你学英语  
口难开？

只要没有心理障碍，每个人都愿意与人多多交流，多多开口。中国曾经学过或正在学习英语者为数众多，但大多数人是“哑巴英语——想说英语口难开”。甚至过了六级的研究生都不敢开口说——怕说错。这其中原因众多，最主要有三点。

## 一、因为你存在英语学习的心理障碍



英语不是你的母语，对你来说，是外来强加之物，你心里本来就有排斥感。在学习英语的过程中，你肯定曾多次说错，多次受到老师的批评，甚至还有别人的嘲笑。久而久之，你会对英语学习有失落情绪，产生强烈的挫折感。

你怕说错，不敢开口。时间长了，舌头就不灵活，你越不敢张口，水平提高就越慢，如此恶性循环，是



学英语的大忌。归根到底，是英语学习中“害羞”的心理障碍阻碍了你开口实践的积极性。

### 二、因为你缺乏良好的语言环境

母语之所以亲切，是因其已自然而然融入了你的心灵，你在大脑中已自觉地建立起了母语的框架。但对英语，你本来就不熟悉，为了学习成绩、为了找好工作、为了适应竞争……你不得不学习英语，这种强烈的功利性，使你产生了被强迫感。

谁都不喜欢在强迫中学习！而且你生活在母语的言语环境里，没有英语的氛围和语言环境。可见给学英语的中国人创造常听、常说、不怕说错的环境是很重要的。

### 三、传统的英语教学方法误导了你



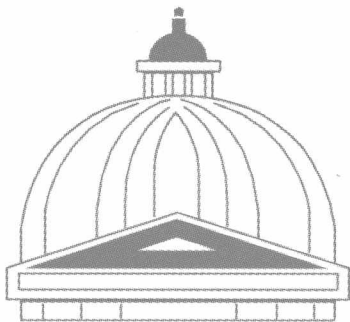
中国几十年的教育都是应试教育，英语教育也不例外。为了应试，为了拿到相应的英语水平证书，中国人在学英语的方法上存在根本性的错误，使用的是以考试为中心的填鸭式教材，过于偏重语法和阅读，而且老师习惯于过多地用母语来解释英语语法，忽视了英语口语与听力的学习与训练。他们一直



要求学生们先弄清每个单词的意思，句型又是什么，再从整体上把握句义，最后才去接受它。

这完全有悖于语言学习的科学规律。人们若只是强迫自己理解文章意思而忽略对语言本身的学习，就往往会出现在考试过后对所学内容一概忘掉的情况。最终是单词没记住，文章读不懂，一旦真正交流时，就听得稀里糊涂，说得结结巴巴。

这是许多学习英语多年的中国人的真实写照。





## 第 2 章

为什么你听不懂  
老外说英语？

为什么你听不懂老外说的英语呢？因为你自己的发音不准！

你听到的本来是已经掌握的单词或短语，但由于对其读音掌握得不准确，如将一些单词中非常重要的元音读错、对重音把握不准、对单词间的连读和失去爆破等掌握得不够精确，就无法将听到的声音信号与其代表的语言符号及意义进行迅速、准确的联系，这就形成了听力中的一大障碍。

大多数中国人的英语老师都是中国教师，虽然许多

中国英语教师的英语水平不可谓不高，但终究其口音带有汉语味道，缺乏本土英语的原汁原味，学生在耳濡目染之下，对原版正宗的英语倒缺乏感情了，一旦听到地道的英语，反而有陌生感。如下面是一段小对话：





A: Tom took to her at first sight.

(汤姆一下子就喜欢上她了。)

B: You mean her husband?

(你是说她丈夫?)

A: No. The other Tom... the baby.

(不。是另外一个汤姆……她照看的那个小孩。)

Take to 的意思就是 like, 如果我们不知道或是知道但却从来不使用 take to 的话, 上面这段简单的对话我们也是听不懂的。

因为你脑海中是中国式英语的思维定式。你机械地学习了多年英语语法、成语和习惯用法, 靠的是死记硬背, 却非灵活掌握。英语作为一种语言, 根本的功能是灵活运用, 它的生命力在于交流, 而非囿于复杂的语法定式。英语具有人性化色彩和文化氛围, 表达方式灵活多样, 情感丰富。如果你在同英美人交流时, 总是不自觉地对英语固定语法, 将会陷入思维混乱当中, 无法专心倾听, 也许最终只听懂了头一句 “How are you?” 甚至出现误以为英美人说错了英语的笑话。

因为你没有地道的英语语感。英语是一种语言, 并







非简单的字符符号，单词、句子在不同的语境中，会有不同的音韵、音调和语速。一个个单词串成句子，就如同珍珠串成项链，是一个统一和谐的整体，具有鲜活的生命力。为了突出英语的节奏感，英美人发音时，不同单词的语速、音调都有所不同。主要表现在：

- a. 英语中的强弱节奏——强式和弱式读法。
- b. 英语辅音的特殊发音。
- c. 英语中表示否定的特殊读法。
- d. 连读和连接音的特殊发音。

如果你不熟悉这些规则，只是简单的一个一个地听单词，那么你可能连全部的单词都听不清，更别说句子与文章了。

另外，英国英语和美国英语存在一定的差别，尤其是在读音方面，需要在学习中注意。

