

안녕하세요

Привет

Bonjour

こんにちは

Saluton

Ahoj

掌握三大关键，终结遗忘，
帮你快速学习外语！

外语流利说

如何快速学习一门语言

[美] 加布里埃尔·怀纳 (Gabriel Wyner) / 著

毛润卿 / 译

FLUENT FOREVER

How To Learn Any Language Fast
And Never Forget It

Ciao

你好

Hello

Guten Tag

Hoi

Hola

非外借

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



外语流利说

如何快速学习一门语言

[美] 加布里埃尔·怀纳 (Gabriel Wyner) / 著
毛润脚 / 译

FLUENT FOREVER

How To Learn Any Language Fast
And Never Forget It

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

外语流利说：如何快速学习一门语言 / (美) 加布里埃尔·怀纳 (Gabriel Wyner) 著；毛润卿译. — 北京：人民邮电出版社，2018. 11
ISBN 978-7-115-46580-1

I. ①外… II. ①加… ②毛… III. ①外语—学习方法 IV. ①H3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227271号

版权声明

Copyright © 2014 by Gabriel Wyner

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

内 容 提 要

外语学不会，单词记不住，语法搞不清，一知半解不会应用，正在学习外语的你是否也遇到了这些困境呢？学习任何东西都有高效的方法，语言学习也是如此。

本书正是一本探索语言学习及记忆方法的图书，它将教你如何更有效地学习外语，如何让单词更加难忘，如何将语法运用得当。同时，书中还会告知你一些其他相关知识，如学习时间的重要性、图像锁定记忆法、外语沟通事半功倍的技巧等。本书将会帮你探索出一套适合你自己的外语学习方法，轻松学会外语。

语言的学习方法是相通的，书中介绍的方法并非只能帮你学好英语，它能一体通用至其他的语言，教你流利使用外语。

-
- ◆ 著 [美]加布里埃尔·怀纳 (Gabriel Wyner)
 - 译 毛润卿
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700 × 1000 1/16
印张：16 2018 年 11 月第 1 版
字数：209 千字 2018 年 11 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-8624 号
-

定价：59.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目录

致旅途中的惊喜与刺激。

目录

第1章 刺击，刺击，再刺击 001

序曲 002

作弊者偶尔也会成功：语言学习的3个关键 003

游戏计划 005

流利需要多长时间 007

现在开始这样做：前进的路 009

第2章 上传：结束遗忘的5条原则 014

原则1 让记忆更加难以忘怀 015

原则2 让懒惰最大化 023

原则3 不要回顾，请回想 025

原则4 等等，不要告诉我 028

原则5 把过去重写一遍 030

时间选择是王道：终结遗忘 033

现在开始这样做：学会使用间隔重复系统 041

第3章 发音游戏 046

训练你的听力，重新装备你的大脑 049

训练你的口语，得到女孩的芳心 055

训练你的眼睛，看清文字的模式 061

现在开始这样做：学习语言的发音体系 066

第4章 单词游戏和词的交响曲 068

从哪儿开始：我们不会过多地用到一些词 070

单词游戏 074

一个萝卜的阴阳性 077

现在开始这样做：学会最开始的 625 个单词、音乐和一切
082

第5章 句子游戏 089

输入的力量：你的语言机器 090

简化，再简化：把高山化为小土丘 097

讲故事的时间：让模式不容易忘记 101

阿诺德·施瓦辛格和爆炸狗：助记符语法 104

输出的力量：你的定制语言课程 108

现在开始这样做：学习你的第一批句子 110

第6章 语言游戏 118

设定目标：你的定制词汇 119

单词絮语 121

为愉悦而读和为利益而读 125

电视迷的听力理解 127

演讲和猜词游戏 130

现在开始这样做：开发你的语言 134

第7章 结语：学习一门语言的益处和乐趣 138

工具箱 142

学习集锦：教你语言的单词卡片指南 143

单词卡片的艺术 148

集锦 1 自己动手制作发音训练卡 154

集锦 2 你的第一批单词 160

集锦 3 使用和学习你的第一批句子 174

集锦 4 最后一套词汇卡片 193

术语表 200

附录 211

附录 1 语言难度评估 212

附录 2 间隔重复系统资源 214

附录 3 国际音标字母解码器 221

附录 4 最初的 625 个单词 235

第 1 章

刺击，刺击，再刺击

如果你用一个人听得懂的语言跟他交谈，话语会回响在他脑海里。
如果你用他的母语跟他交谈，话语会深入到他心里。

——纳尔逊·曼德拉

语言学习是一种运动。我这么说，是因为某人完全没有资格谈论运动；高中的时候，为了逃避健身课，我加入了击剑队。然而，用尖尖的金属物体朝朋友刺过去和语言学习的类似程度超乎你的想象。击剑时你的目标是机械地刺向人。你在学习武器的名字和游戏的规则上花了不少时间，钻研着合适的姿势，练习着每一种回避、还击和刺击。最终，你开始了这项运动，希望神奇的一刻能够出现——你忘记了规则：你的手臂按自己的意愿移动，你巧妙地招架着朋友的剑，而你的剑正中他的胸口！得分！

我们多么希望走到某个人面前，张开嘴，忘记那些规则，自如地开口说话；这个目标似乎遥不可及，因为语言看起来很难，其实它们并非如此。没有所谓的“难”的语言，即便傻瓜也能够说父母在他儿时说过的任何语言；真正的挑战在于找到一条符合现代忙碌生活要求的学习途径。

在身为歌剧演唱家的繁忙生活当中，我需要学习德语、意大利语、法语和俄语。通过这段经历，我发现了这本书的基础。我的方

法是偏执地修改、研究、再修改的结果，久而久之，学习语言的工具箱成了运转正常的机器，它能把每天固定的时间转化为我学习语言中显著而持续的进步，也转化为我教过的每一个人所学习语言上显著而持续的进步。通过分享我的方法，希望你也能够迈入语言学习这个奇妙的世界。在学习过程中，你将会更好地理解你的大脑和他人的大脑是如何运作的，你也将学会说一门新的外语。

序 曲

迄今为止，在这种疯狂的语言学习冒险中，我最喜欢的时刻发生在2012年维也纳的一座地铁站里。那时我刚看完一场展览，在回家的途中见到一位俄罗斯同事朝我走过来。我们之前一直用德语进行交流，它是我们的共同语言，所以我们用德语问候了彼此，又一起回顾了过去一年的一些事情。然后我扔下了一枚重磅炸弹：“你知道吗，我现在可以说俄语了。”这句话，我是用俄语告诉她的。

当时她脸上的表情真是令我终身难忘。她的下巴就像动画片里演的那样，掉了下来。然后她结结巴巴地说：“什么？什么时候？怎么学会的？”随后，我俩用俄语就语言学习、人生和两者之间的交集进行了深入讨论。

我第一次尝试语言学习可没有这么显著地让人惊掉下巴。在希伯来语学校学了7年，唱歌、学习字母表、点燃蜡烛、喝了许多葡萄汁，却并没有学到太多东西。好吧，除了掌握好了字母表，我可是把它牢记在心。

读高中时，我爱上了我的俄语老师，诺瓦科夫斯基太太。她集美貌与智慧于一身，有着很古怪的俄罗斯姓氏。不管她什么时候要求我做什么事情，我都义无反顾。5年之后，我已经学会了一些短语，背诵了几首诗歌，并把字母表记得滚瓜烂熟，我真心感谢她。到了最后，我却觉得哪里出了大问题：为什么我只能背下字母表？为什么这一切那么难？

时光倒流到2004年6月，美国佛蒙特州，在为歌剧演唱家设置的德

语浸入式教学项目之初。当时我是一名极度喜欢唱歌的工程师, 这一喜好要求我必须学会基本的德语、法语和意大利语, 所以我决定, 只有奋不顾身地投入其中, 才有可能获得成功。一到那儿, 我就签下一纸协议, 承诺使用德语作为我7周唯一的交流方式, 不然就会被开除, 还不退一分钱。这似乎相当不明智, 因为我那时连一个德语单词都不会说, 可我还是签了。随后一些老学员朝我走了过来, 冲我笑着用德语说: “你好。”我茫然地盯着他们看了一会儿, 也用德语回答说: “你好。”我们握了握手。

过了疯狂的5周后, 我能在德语表演课上尽情歌唱, 而后在校园里找到一个偏僻的地方, 偷偷摸摸给女友打电话。“我觉得我会成为一名歌剧演唱家。”我极小声地用英语跟她说。就在那一天, 我决定精通新的职业所要求的所有语言。回到佛蒙特州的明德学院, 我再一次上起了德语课, 这一次把德语学得很流利了。后来, 我搬去奥地利攻读硕士学位。2008年在欧洲居住时, 我又去意大利中部的佩鲁贾学意大利语。两年之后, 我在考试中作弊了。

作弊者偶尔也会成功: 语言学习的3个关键

如果我没有在一次法语考试中作弊, 这本书也就不会出现了。对此, 我并没有感到自豪, 只不过这是事实。首先, 我得交代一些背景。明德学院提供5种等级的课程: 完完全全的初学者、“伪”初学者(学过但是忘光了的人们)、中等水平者、高级水平者和几近熟练者。在测试的时候, 对于法语, 我是一个完完全全的初学者, 但我已经学会了一种拉丁系语言, 所以我想跟那些“伪”初学者一起上课。因此, 在第3次回到明德学院就读时, 我在网上分级考试中作弊、偷偷使用了互联网翻译和一些语法网页。嘘, 别告诉明德学院。

一个月后, 我收到了令我后悔不已的结果: “欢迎你, 祝贺你!” 一开头是这样写的, “你被分到了中等水平班级!” 天啊, 我只有3个月的

时间去学习别人得花一年才能学会的法语，否则就会在入学面试时成为地道的白痴。这些面试可不容儿戏：你将和一个货真价实、活生生的法国人坐在一间屋子里，花上 15 分钟时间用法语谈论人生，而后你将被正式分级。这下没办法作弊了，要么说法语，要么像个二流的哑剧演员，换上悲伤的表情，摇摆着手连比带划。

由于我当时正在攻读声乐艺术的硕士学位，唯一的空闲时间只有每天坐地铁的一小时和周日全天。我在互联网上搜索如何才能更快地学会一门语言，结果令我惊异不已：网上有许多不可思议的强大的语言学习工具，却没有哪一个能收集起所有的新方法。

我找到了语言学习的 3 个基本要素：

1. 先学发音；
2. 避免翻译；
3. 使用间隔重复系统。

第 1 个要素，先学发音，这来自于我的音乐学院培训。歌手首先要学会语言的发音，这是因为早在有时间去学会它们之前，我们就需要用这些语言吟唱。在掌握一门语言的发音过程中，我们的耳朵慢慢适应了这些声音，能让我们更快地获得词汇、听力理解能力与说话能力。当我们这样做的时候，就能学会一种时髦地道的口音。

第 2 个要素，避免翻译，它深藏在我就读佛蒙特州明德学校的经历之中。一个初学者不仅可以跳过翻译，而且它也是学会如何用外语思考必不可少的重要步骤。这是我以前试图学习希伯来语和俄语时所犯过的致命错误：我那时一直在练习翻译，而没有开口说所学的语言。把英语丢在脑后，我就可以把时间花在流畅程度上，而不是一个词一个词地去解码句子。

第 3 个要素，使用间隔重复系统，此方法来自语言博客和软件开发人员。使用间隔重复系统就像是服用了兴奋剂的单词卡片。根据你的输入，它会为你制订一个学习计划，可以把信息牢牢地灌输进你的长期记

忆当中。它能让你超负荷记忆,但这还没有成为主流方法。

互联网上有越来越多的语言学习者使用间隔重复系统,但他们只是用它去记住翻译后的内容。相反,像明德学院这样不进行翻译的支持者们使用的是相对陈旧的学习方法,没能利用好新兴的电脑学习工具。与此同时,似乎只有古典歌手更关心发音的重要性。

我决定同时使用所有的这些方法。利用智能手机上的记忆软件来让法语铭刻在脑海中,并确保我所有的单词卡片上都没有一个英语单词。我开始按照发音规则制作单词卡片,给名词和一些动词添上图片,学会了动词的变位,然后为更多抽象的概念积累了简单的法语定义。到了6月,通过在地铁上每天利用的一小时,我已经学会了3000个单词和语法概念。面试那一天到达明德学院时,我在一间屋子里等待法语入学面试。这次面试应该是确保我没有做过任何愚蠢的事,比如在网上分级考试中作弊。这也是我人生中第一次开口说法语。老师坐了下來说:“**Bonjour**(你好)”,我用大脑中浮现出来的第一个词马上回答道:“**Bonjour**。”到目前为止,一切顺利。随着我们谈话的深入,我惊讶地发现自己知道她说的所有单词,我也知道回答时需要的所有单词。我可以用法语进行思考了!虽然结结巴巴,但我说的是法语。我惊呆了,明德学院让我跳到了高级水平班。在那7周时间里,我读了10本书,写了长达70页的论文,词汇增加到4500个单词。到8月初,我能讲一口流利的法语了。

游戏计划

什么是流利?对于这个问题,我们每个人都会找到不同的答案。这个词并不精确,每次有人写了一本书、一篇文章或是发出标题为“你可以在5天时间内说一口流利的外语!”的垃圾邮件时,它的意义又减少了些。尽管如此,我们思想中仍然有一幅要说流利外语的画面:夏日午后,巴黎的咖啡馆,随意地和女服务员聊着天,不用去担心动词变位或词汇中的漏词。

我会自信地用流利来描绘我的德语。在奥地利生活了6年，我可以很高兴地和任何人讨论任何事，但想要拒绝为租来的车坏了的油箱盖交200欧元罚金，当然还是需要搜肠刮肚找合适的词。你必须自行决定你想象中的流利是否包括了和朋友讨论政治、参加诗歌朗诵、当特工或者在巴黎大学就量子物理学进行授课。

我们努力去达到任何程度的流利，是因为有那么多需要去记忆的东西，语言游戏的规则手册太长了。我们在课堂上学习的是规则手册，我们对这个或那个规则进行练习，但从来没有机会玩这个游戏。如果万一我们真读到了规则手册最后一页，也已经忘记了开始的大部分内容了。此外，我们一直忽视了另一本书（词汇书），那本书里满满都是成千上万和规则一样难以记住的单词。

遗忘是我们最大的敌人，需要制订计划去战胜它。经典的成功学习语言的故事是什么？一个男人，搬去了西班牙，爱上了一个西班牙女孩，每天一醒来就练习西班牙语，直到入睡才休息，一年之内他已经能流利地使用它了。这是沉浸的经历，他用蛮力打败了遗忘。很大程度上，我们这位自豪地说西班牙语的英雄之所以成功，是因为他从来没有一分一秒的时间去遗忘。每一天，他沉浸在西班牙语的海洋中，又怎么可能忘记他学会的东西呢？我学德语时也是用的这种方法：当时我抓住了一个机会，辞职去了佛蒙特州，整整两个夏天，切断了一切与说英语的世界的关联。沉浸是一种极棒的经历，但如果你有稳定的工作，有家庭或有一个需要不断汇钱的银行账户，你就无法轻易地放下这一切，无法把生活中那么大的一部分都投入到学习语言上去。我们需要一种更为可行的方法来让正确的信息在大脑中驻扎，避免它一转眼又被遗忘了。

我来告诉你怎样阻止遗忘，这样你就可以接触到真正的游戏。我来告诉你去记什么，这样一旦你开始玩游戏，就能表现得十分出色。一路上，我们会让你的耳朵听到新的声音，让你的舌头掌握新的口音。我们会调查单词的构成，研究语法是如何把单词装配成思想，以及怎样不浪费时间浪费在翻译上而让这些思想直接从你的嘴里说出来。我们会最充分地利

用好有限的时间，调查哪些词是你应该先学习的，怎样使用助记符更快地把抽象的概念记牢，如何迅速有效地提高你的阅读、写作、听力和口语技能。

我想让你明白如何使用这一路上我发现的工具，我也希望你能了解它们为什么有作用。语言学习是你能够肩负起的最热情的个人旅程之一，你会进入自己的思想，并改变你的思维方式。如果你打算在这个目标上花几个月或者好几年时间，就需要相信这些方法，并让它们为你所用。如果你知道如何能上手语言游戏，就可以获得胜利。希望我能告诉你实现目标的最便捷的途径，那么你就能够忘记规则，现在就开始游戏了。

在我学会德语之后，我想道：“*Ach*（唉）！如果我能够及时回到过去、告诉自己几件事，学起德语来就会容易很多！”在我学会了意大利语、法语、俄语和匈牙利语后，我又有过一模一样的想法。这本书，就是我的时光机。如果我眯起眼睛去看过去，你就是9年前只会说一种语言的我；现在我通过帮助你避开所有的陷阱和凹坑——是它们让我制造出最开始那台时光机，建立起时间悖论。

流利需要多长时间

要估算你需要的时间，我们需要考虑你想要达到的流利目标、已经掌握的语言、正在学习的语言和每天时间上的限制。就像我之前说过的，没有什么很难的语言，但有一些语言对你来说学起来比较难，因为它们和你已经掌握的语言不在同一个语系。说英语的人学日语很难，同样说日语的人学英语很难；这两种语言中，极少有单词和语法概念是重叠的，更不用说字母都是完全不一样的。相反，说英语的人学法语时就会容易很多，英语词汇中有28%的法语和28%的拉丁语。一旦一位说英语的人学会了正确的法语发音，他就已经掌握了成千上万个法语单词。

通过对以英语为母语的人来说的大概难度，美国外交学院给语言进行了排名（参见附录1）。以我的经验来说，他们的估算是准确的，因为

他们预测的俄语（二级语言），让我花了比法语（一级语言）几乎多一倍的时间；我猜想，学日语（三级语言）花的时间，将是学俄语的两倍。我每天学习一小时（加上周末的整天学习），3个月内达到了稳定的“能用法语思考、能使用单语字典”的中级水平；而每天学习30~45分钟（加上周末的整天学习），6个月内俄语达到了类似的水平。随后，我用了七八周对这两种语言进行强化沉浸学习，让它们都达到了“在咖啡馆可以自如地谈论一切、描述车的问题还有些磕磕巴巴”的高级水平。在我的学生身上，我也见到了类似的效果。如果没有沉浸式学习项目，我怀疑法语达到高级得每天花30~45分钟、用5~8个月才能实现。像俄语和希伯来语这样的二级语言，所花时间应当是它们的两倍；像汉语、阿拉伯语、日语和韩语这样的三级语言，是学法语时长的4倍。

学习这些较难的语言的确需要时间，但并不是我们无法学会它们的理由。你已经知道了学习语言的唯一先决条件：兴趣。想想锻炼吧，要想在日常锻炼中获得成功，需要享受锻炼，否则我们就会半途而废。大部分人没有6块腹肌，或无法穿下小码的裙子。当然，我也尝试过要练出腹肌，但从来没有成功过，因为我不怎么喜欢锻炼。喜欢锻炼的人成功地练出了腹肌。健身房里那些成功的人学会在日复一日的锻炼中找到了快乐，其余的人可以用意志力把自己推进健身房，但如果我们一点也不享受，就不可能再继续锻炼数年来看到我们需要的结果。健身计划及时地继续缩水——30分钟健身、10分钟解决方案、5分钟终极健身、3分钟训练等，试图让困难的事变得似乎更愉悦。但无论如何，完事之后我们仍然弄得大汗淋漓浑身酸痛一团糟，而且给自己打气、让我们每天去锻炼，短期来说也挺难的，从长远来看，就更困难了。

只要语言学习不容易，我们就会遇到同样的问题。谁会喜欢钻研语法和背单词？即使我向你承诺“熟练只需每天30秒”，如果这个过程令人心生厌恶，你仍然会觉得很难坚持下去。

我们要放下枯燥的内容，寻找一些更有意思的东西。我在这儿找到的工具效果很好，更重要的是它们使用起来很好玩。我们喜欢学习，

这种兴趣吸引着我们去阅读报纸、书籍和杂志。每次我们看到一则小趣闻，大脑的快感中枢开始运转，我们点击下一个链接。在这本书中，我们将让自己被语言学习所吸引。新单词和语法的发现过程将成为我们新的体验，新单词卡片的组装过程将成为一系列工艺品项目，而记忆过程将成为快节奏的电视游戏，充满挑战并让我们乐此不疲。

这里没有什么巧合。当我们玩得开心时，我们会学得更好；在寻找最快的学习方法中，我得到了最有趣的方法。对于语言学习，我最喜欢的事是这个：我基本上想玩多久电视游戏就可以玩多久，一点也没有深深的痛苦和随后会出现的遗憾。从这其中，我学到了一种语言，硕果累累，玩得十分开心。还有什么可以挑剔的呢？

让我们来学习怎样玩游戏吧。

现在开始这样做：前进的路

我打算教你如何学习，而不是学什么。我们不可能讨论现存的每一个单词、语法系统和发音系统，所以对于选择的语言，你需要一些额外的资源。说到这里，你应该从选择一种要学习的语言开始。

选择一种语言

根据就业机会、语言难度、可用资源或目标语言人数来选择一种语言，但是最终请选择一门你喜欢的语言。在我的网站上，有一个读者曾经问我他是应该学习俄语还是法语。他的亲戚说俄语，他也喜欢俄国文化，但担心俄语太难学；法语似乎是一种安全的选择。

当你可以拥有快乐时，永远别无奈地选择安全。你的语言将成为常常陪伴你的东西，盘踞在脑海中。如果你喜欢它，学起来就会很有意思；当你学起来感觉有意思时，就能学得更快。

你会有许多可供你使用的资源。

语言书籍

给自己买一些书吧。有些人坐下来，花上数月把你需要的信息组织好，你可以只用花些小钱就把那一切努力握于掌上。

现在购买这些书

一本好的语法书会以深思熟虑、循序渐进的方式带你走进语法。在这个过程中，它将给你介绍大约 1000 个单词，给你一些例子和练习，为你提供解答问题的关键。你会跳过这本书 90% 的练习，但是一旦我们开始学习语法，它们会给你省下很多时间。如果这本书对每个词给出了“典型英国式”发音（**Bonjour: bawn-JURE**），我允许你烧了它，再去找一本不一样的书。走进巴黎的咖啡馆开口说“**bawn-JURE**”倒真是被服务员无限期忽略的好方法。如果你的新书配有 CD 那就更好了。

有两个陷阱是要避免的。第一，不要购买系统地详细描述每一个单独规则和细节以及例外的书，它们同时出现，只会带来连绵不绝无法控制的语法绝望。在我尝试从中学习时，对这些书的爱就戛然而止了。这些技术书籍以巨大的流程图展示了一门语言的整个语法系统。它们是可爱的参考手册，但很难以循序渐进的方式进行使用。

第二，警惕大部分课堂书籍，特别是那些没有答案的书。为课堂所设计的书本通常注解很少，因为出书人认为老师会解答所有的疑惑。购买自学的书本会更为合适。

一本短语书会是很棒的参考，因为很难在字典中找到像“我被捕了吗？”和“你要带我去哪里？”这些简单的短语。孤独星球公司所出的短语书经济实惠，书末还有特别实用的微型字典。我们在学习第一批单词时就可以用上这本字典，因为它比一本真正的字典浏览起来要容易得多（也要快得多）。我们勉强允许“**bawn-JURE**”出现在这儿，仅仅是因为每一本短语书都有它。