

周嫵 著

LEARN FROM THE HEART

~ THE JOURNAL OF JOY



从心学英语



JOY的英语课手记



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press



从15学英语 ♥♥

JOY的英语课手记

周嫵 著



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

图书在版编目(CIP)数据

从心学英语 : Joy 的英语课手记 / 周嫵著. — 大连 :
大连理工大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5685-0569-7

I. ①从… II. ①周… III. ①英语—自学参考资料
IV. ①H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 211029 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://dulp.dlut.edu.cn/>

大连日升彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:128mm × 185mm	印张:5.5	字数:112 千字
2017 年 7 月第 1 版		2017 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑:马嘉聪

责任校对:李萍

封面设计:王付青

ISBN 978-7-5685-0569-7

定 价:29.80 元

本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系更换。

作者寄语



生活中有无限的可能性。流利的英语、令人刮目相看的好成绩、快乐充实的学习生活、持续的进步和成功都是一个可能性。我们要做的就是“全心全意”地选择一个可能性并努力实现它。

这不是天马行空的科幻理论，而是真真正正的宇宙智慧。如果能懂得并有意识地运用好，那无论在学习英语还是实现任何梦想上都会获得圆满的结果，更重要的是经历一个充满神奇的成长过程。

这是一本关于英语学习的书，但相信其中蕴含的智慧不仅能帮助你轻松达到英语学习目标，也能带领你从更宽广的角度看待生活。

祝愿你在读了 Joy 的英语课手记后能回想起一个生活创造者与生俱来的快乐、自由、力量和爱，信心满满地实现自己理想。

周 嫵

(Teresa 纯净如一)

2017 年 6 月

引子



本来还有些小不情愿，好不容易盼来了暑假，却要去一个叫心英语的学校上什么英语突破班。不过今天的开学仪式给了我好多惊喜！

惊喜1号：学校入口有一面 Appreciation Wall（欣赏墙），那上面各种颜色和形状的便签纸上写得满满的，都是些开心的事。

惊喜2号：每个教室的窗台上都挂着一颗多切面的天然白水晶。在阳光的照射下，它们发散出一道道彩虹！

惊喜 3 号：居然还发现一间瑜伽教室和一个气场强大的喵星人！

我们班一共有 10 个同学，都和我差不多年纪。交了一个新朋友叫 Echo，她看起来就像漫画里的古典美人！我们的班主任是 Teresa 老师，说话像春风一样。她教我们基础课和交流课。交流课就是口语课，而基础课则是学校的核心教程，是每个学生必修的。照老师的话说：“植物要生长得茂盛就必须有良好的土壤，基础课就像土壤一样，给我们提供学好英语的大环境。”这个基础课到底会教些什么呢？我有一些好奇。

我还认识了一位 Charlie 老师。她知道我喜欢写画画后，开心地说她正在做一本英语口语绘本，主人公是一只呆萌的小象，叫长鼻君。她建议我把基础

课上学到的东西做成手记，加上涂鸦和自己的感想，这样能帮助我更好地理解 and 吸收。我觉得这主意太棒了！

另外，我对学校的名字挺好奇的，学英语跟心有什么关系啊？后来有同学问了老师。老师回答：“因为一切从心开始。以后上了课你们就知道了。”

临走前，我在学校前台抽了一根能量棒，其实是写着正能量话语的小纸卷。（我越来越喜欢这个学校啦！）展开我的能量棒，上面写着——

“从心开始！从新开始！”

目录



是什么决定了我的英语水平?	001
我是英语使用者	015
无辜的英语	034
启动右脑模式	041
我是当下的魔法师	054
让一切变得有趣的万能魔法	064
每一刻都是全新的开始	069
顺带学英语	074

欣赏我的进步	080
别人的成功是对我的鼓舞	087
每个人都是我的盟友	094
依照感觉行动	104
顺流而行是坐火箭	112
旧的不去新的不来	122
用肯定语说出一个英语达人	129
利用冥想达到我的最佳状态	139
好好享受过程吧!	151

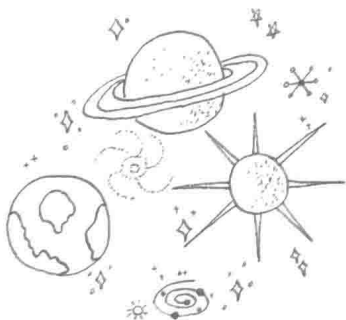
是什么决定了 我的英语水平？

What you think you become.
What you feel you attract.
What you imagine you create.



- Buddha

第一堂基础课给我的感觉就像一颗超新星，Boom的一声，照亮了整个星系！上课一开始老师就引导我们做了一个观想宇宙的冥想，到现在我还能“看见”那些光。在冥想里我们来到广阔无垠的宇宙空间，自由穿行在星体、星云、星系中。各种颜色和形状的光比我看过的所有焰火加起来还要绚烂数千倍。到最后我也变成了明亮纯净的光，感觉身体轻盈得要飘起来啦！眼睛睁开后我发现大家都开心地笑着，脸上闪耀着星云般的光彩。老师让我们记住冥想时感受到的壮美、宽广、自由、惊喜、轻盈和喜悦，因为那是我们也是生活本来的样子。



接着我们思考了一个问题：

是什么决定了我的英语水平？

是学习能力？外语天赋？语言环境？应试技巧？名师名校？

其实这些都起不到关键性的作用，真正决定我的英语水平的是——

我对英语学习的想法、感觉。

我们一直被鼓励要积极乐观，拥抱正能量。可这是为什么呢？只是让人心情愉快、学习起来更有热情吗？还是说这里面蕴藏着宇宙级的奥秘？

第一个宇宙法则

* LAW OF MANIFESTATION *

显化法则

Consciousness creates reality. 意识创造现实。

我的英语水平、考试成绩以及整个学习体验都是由我的意识创造出来的。我的想法、信念、情绪、感觉就是给宇宙的订单！

生活和世界不是独立于我的存在，而是我内心状态的投射，我自己的一个延伸。我经历的所有事情都忠实地反映出了我的核心信念。也就是说我如何看待事物就会获得什么样的体验。内在的状态创造外在的境遇，所有事物都是从意识到物质，从内到外的显化。因此，我才是我的生活的创造者，任何人和事都没有能力限制和改变我的创造，只有我可以创造我的人生体验。

很多人在生活中总是处在被动的应对状态，不清楚为什么有些事情会发生而有些不会，以为生活是一连串

的偶然。这是因为他们长期进行着无意识的创造，不知道是自己的想法和信念创造了生活中的体验。明白了显化法则，就能开始有意识的创造，拿回生活的主导权。

量子物理科学家们在实验中发现观察者的意识会影响观察物的行为。量子物理的发现者之一海森堡说过：

“Atoms are not things, they’ re only tendencies. So instead of thinking of things, you have to think of possibilities. They’ re all possibilities of consciousness.” 人生有无限的可能性，未来有无限的可能。我的所有体验都是我的意识通过集中在某个可能性上而实现出来的。事实上 We’ re pure potential !

经常关注一个想法我就把它变成了信念，那些让我感觉不好的信念叫做 false belief——错误的虚假的信念。我相信它是真的，并不表示它就是唯一的现实。很多人学不好英语，并不因为这是铁定的事实，而是因为他们拥有“自己学不好英语”的错误信念。

英语学习者中常见的四种错误信念：

1. 没有这个不行

例：语言环境

外语天赋

海量高级词汇

很用力地学习

2. 我做不到

例：我学不好英语

我记性差，背完就忘了

我的英语还不能用来与人交流

在学习上我主动不起来

3. 我比不上别人

例：他们是学霸，我是学渣

多数同学比我有悟性

说错好丢脸

4. 过去是这样，将来也会这样

例：我英语很弱

我考试运气总不好

学习是枯燥的

如果要创造新的体验就要有新的信念。老师建议我们列出自己认为学不好英语或者进步缓慢的理由，这样就能找出妨碍自己实现目标的 false beliefs，然后决定是否选择继续相信它是真的、是否选择继续创造同样的体验。

第二个宇宙法则

★ LAW OF ATTRACTION ★

吸引力法则

Like attracts like. 相似者互相吸引。

