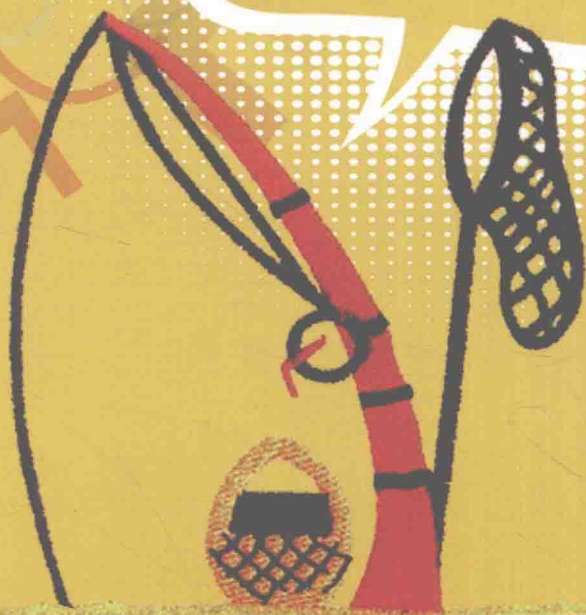


流利英语 学习法

陈卉妍 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

流利英语学习法

陈卉妍 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

流利英语学习法/陈卉妍著. —广州:暨南大学出版社, 2016. 10
ISBN 978 - 7 - 5668 - 1925 - 3

I. ①流… II. ①陈… 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 200219 号

流利英语学习法

LIULI YINGYU XUEXIFA

著者: 陈卉妍

出 版 人: 徐义雄

责任编辑: 刘慧玲

责任校对: 李林达

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市科普电脑印务部

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 4.375

字 数: 116 千

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次

定 价: 23.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

自序

笔者做过十年外贸业务，自 2012 年起才开始从事流利英语教学，经过几年的积累，终于可以鼓起勇气对英语学习方法说长道短了。本书没有大量引经据典，方法追求简单实用，也许讲解得过于啰唆，但仍坚持说个明明白白。

记得有位著名的演员，为了饰演一名聋哑人士，而努力模拟聋哑人的生活状态，细细地揣摩角色，过上了与世隔绝的生活。其实，我大部分教学方法的灵感来自于教学实践和自学第二外语的经验，善于在教与学之间换位思考，时而扮演老师，传授学习技巧与方法；时而充当学生，站在学生的角度去思考所用之方法与技巧是否易于实践，是否行之有效。就在这角色和立场转换的过程中，获得了不少启发。近年来我渐渐让自己忘记已经拥有的英语能力，隐藏羽翼，尽量去接近“无知”，回归原点，重新出发。因为接近“无知”，才发现很多时候知道得越多，越不能摆脱规则的藩篱，离独立思考也越来越远。

自知这本书与其他英语学习教材无法相提并论，多是我的学生学习英语的一些琐碎的经验总结，而我现在却还不甘寂寞，一心只想把多年来学生们英语学习的“荒唐事”和自身教学实践的经验总结公之于世。我知道有些人不禁会问，那些学生们在英语学习实践中的“无病呻吟”和三天打鱼、两天晒网等的“荒唐事”对学习来说有什么价值？其实，我的目的是想传达一个信息，在日常生活中，即使是那些为生活辛苦奔波的普通人也能够学好英语，从而变得不平凡，与众不同。

首先，这本书的内容是关于什么的？本书主要涉及一些通俗易懂且有针对性的英语学习方法、英语工具百宝箱和多年英语教

学实践中的经验总结，说关键之事，介绍关键的学习方法！本书的方法和小贴士全是笔者十年外贸业务工作和多年英语教学中的实践经验和心得。手把手指引英语自学者一步步探索、发现，最后拥有属于自己的方法模块。相信只要会中文，就能学好英语。

其次，这本书主要给什么人看？本书不仅适合零基础或有一定基础的初学者使用，而且适合专业的英语教学者或者家长朋友们参考。从中不仅可获得关于英语学习方法方面的知识，也能得到些许学习上的启发。此外，特别向初学者推荐《语音入门一学就会》一章，借助谐音和近似音等方法帮助零基础的学习者学习音标，同时配套在线音频讲解方案和文本。然而如果你有一点基础，但学习时间很紧张，那么建议直接跳至英语学习方法实践章节，例如《英语学习方法合集》。

再次，笔者为什么写这本书？朋友说：“你可以写自己是在为教育事业做贡献。”但我其实只是在做自己喜爱之事。就像完成这篇序，没有少花我的功夫，可是心中却很欢喜。回想这些年的英语教学实践，相当一部分学生过来接受辅导之前已经尝试过不少时下比较流行的英语学习方法，但是这些流行的方法对他们来说并不一定适合，有些学生花在学习英语上的时间并不短，却收效甚微，而有些学生本来年纪大、记忆差再加上工作忙，如果学习英语的方法不对就更吃力了。因此，我决定将自己在教与学中摸索出来的经验写出来，也许不同于时下流行的学习方法，但我们的方法是从实践中来，经过了时间的检验。即使中间有无数可能性，然而在坚持目标方向不偏离的情况下，只要认清实质，探索适合自身的方法模式，方法不同同样能够成功。此乃殊途同归！反之，没有认清实质，没有抓住关键，把简单事情复杂化，终将走向穷途末路，不能自拔。多年来，我一直潜心于流利英语特别是口语方面的方法研究，在本书中，我把细节和想法原原本本地详细记录下来，虽然想法常常不同于常规惯例，方法技巧在规则之外，但在实践中却得到了出乎意料的效果。

近日苦思冥想如何为此书作出一篇满纸皆是哲理名言的序，让读者叹服笔者的博古通今、满腹诗书，但这对于才疏学浅的我来说，真心是一件苦差事，简直差点就放弃。但写作已花费了大量的时间，我不愿舍本逐末，虎头蛇尾，于是就有了此序，唯愿于读者有益。

目 录

自 序	1
第一章 学英语其实并不难	1
第二章 如何选教材	16
第三章 记忆力与英语综合能力互补见长	27
第四章 用“心”克服学习障碍	34
第五章 也来说说英语学习误区	45
第六章 语音入门一学就会	58
第七章 英语学习方法合集	73
第八章 漫谈英语综合提高	101
第九章 流利英语教学感想	114
第十章 英语工具百宝箱	120
附 录 方法模块索引	128

第一章 学英语其实并不难

一、找对方法学英语

(一) 全面解决英语问题

当今社会，人在学习的过程中所使用的方法越创新，所得的能量便越强大，同时能够运用大数据的优势，使机器越来越快地读懂不同人的“关键点”，从而定制个人学习模式，引领未来教育趋势。因此，本书的宗旨主要是提供关键、实质和简捷的流利英语学习方法。

中西教育的异同，可在苏格拉底和孔子的教育思想上略见一斑。鼓励学生思考是共同的。苏格拉底曾说，真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。孔子的教育思想中也有“学而不思则罔，思而不学则殆”。但苏格拉底对“认识自己并做自己”这方面就与中国一直以来的教育思想不同。例如，按以前的一个说法，认知阶段有四个：我不知道我不知道、我不知道我知道、我知道我知道、我知道我不知道。“我知道我不知道”出自苏格拉底的哲学主张，核心是“认识你自己”。苏格拉底还说过哪些有关教育的名言？“教育不是灌输，而是点燃火焰。教育是把我们的内心激发出来的工具和方法。”“思想应当诞生在学生的心里，教师仅仅应当像助产士那样办事。”“每个人身上都有太阳，主要是如何让它发光。最优秀的人就是你自己。”

中西教育的一个巨大差异，就是中国教育忽视培养自我和独特个性。近年来人们利用人工智能打开了教育的新格局，索尼子公司“索尼国际教育”在美国政府 STEM 教育中做“未来的教

育”，但是真的当“AI + 教育”在未来应用时，问题也会接踵而至，如果有集知识于一身的机器人，还去学校干吗呢？还要老师何用呢？什么不懂就问它，那我们学习的意义到底是什么呢？

中国科大讯飞公司“讯飞超脑计划”构建起“平台 + 内容 + 终端 + 应用”可持续运营的教育教学生态体系。该生态体系基于人工智能技术，目前已经形成较为完善的产品体系，涵盖教、学、考、评、管各大环节。通过开放平台和应用商店机制将区域云平台、校级数字校园平台、互联网在线教育平台有机融合，最终达到教育主管部门、学校和企业等各方需求的平衡。

苏格拉底的教育思想深深影响着西方现代教育，该教育思想鼓励学生独立思考，“做自己”。要想做最好最优秀的自己，首先要认识你自己。笔者不禁要问，为什么在中国教育环境下我们无法做自己呢？第一，西方教育非常关注对个人独特性的培养，而现代中国教育（包括学校和家长的教育）则更注重培养能够接受父母或领导安排的、听话的，能够光耀门楣，甚至是治国平天下的“人才”。第二，我们的成长文化教育我们要追求稳定，做事的最低标准是保证不出差错，这比做得好或做得优秀重要得多；在《少有人走的路》这本书中，M. 斯科特·派克说：“大部分的恐惧与懒惰有关，我们常常会害怕改变，其实都是因为自己太懒了，懒得去适应新的环境，懒得去学习新的知识，涉足新的领域，但如果总是这样的话如何能让自己成熟起来呢？找到人生的方向，通常要经历漫长的过程，仅仅依靠投机取巧或头脑中的灵光闪现，很难达到目标。真正的自制自觉，总是缓慢而渐进的过程。我们踏出任何一步，都须有足够的耐心，进行细致的观察和深刻的自省。”

中国教育已经今非昔比，但大部分的教育在本质上还是应试教育，只是学校出试题的形式在改变而已。看完关于“平台 + 内容 + 终端 + 应用”教育教学生态体系的相关介绍后，你会发现，

从古代到人工智能年代中国教育在本质上有一点并没有改变，就是“填鸭式教育”。人工智能年代通过网络大数据，智能机器不停地为学生推送“学生比较欠缺的科目内容”，对个人独特优势和创造性的培养远远不够，如此一来，会培养出什么样的人才？缺乏自我、不敢创新，更无能力进行批判及反思。

有一点值得肯定的是，智能机器带来的新的视觉和听觉科技引起了不少学生对科目的学习兴趣。但本质上，其并不注重通过启发、思考和追问的方式去认识自己，使自己形成独特的个体，如此一来，对发挥自己的潜力和表现自己的才能有多大作用呢？智能机器能够“查漏补缺”地推送知识板块或内容，不代表能培养学生的思考能力和创造性思维。苏格拉底说，教育不是灌输，而是点燃火焰。那么在人工智能的层面上来讨论这个问题，应该怎么做？我们需要能跟一个或多个学生同时“辩论”的人工智能“机器老师”。

“大数据+全国性校园数字教育”需要非常有资金实力的公司的长期支持。在此笔者只是想提供方法和想法，能更快更好地培养出英语流利并具创造性的人才，让非常有实力的公司把这一宗旨付诸实践，这是能够最快实现的途径。

（二）“三天打鱼，两天晒网”同样可成功，效果经得起考验

本书不仅适合零基础或有一定基础的学习者使用，同时也可以启发英语教学者或家长们获得英语教学方法方面的思路。

结合本书，怎么向这个“点燃火焰”的教育方向进发呢？首先，学习使用本书的各种方法模块，在使用中结合全书的内容边实践边自察和自省，通过诘问内心，从而提高自己的英语学习能力和记忆力。然后，逐渐地建立自己的各种英语学习方法模型，形成形式各异的通道，每个阶段的事实数据和测评结果都会成为重要参考之一，可靠地检验一切英语学习方法。最后，不同的学习人群，即使角度有所不同，使用本书同样也能得到英语实践方

法和创造性思维的启发。

1. 学英语，长记性

大脑越用越灵，长期不用，渐渐就会变得健忘。本书采用启发式英语学习的方法，它并不是指机械式的重复，而是学习英语一段时间后，大脑得到很好的锻炼，并且同时开发其他不常用的部分，记忆力将会持续提高。

2. 提高英语的同时提升解决问题的技能

每每学习途中被卡住，停滞不前时都不知道为什么、怎么办，一时也想不出办法。笔者精选并解析了一些学习者不容易觉察到，传授者又很少提及的各类“非常小问题”，帮助个体学习者解决实际问题。

对于各种“非常小问题”，不少人要么根本没有觉察到问题所在，要么不认为这是个“问题”。俗话说，“平地跌死马，浅水淹死人”，所有的努力付诸东流，而真正的原因常常难以引人关注。

勿以事小而不为，答案或许近在眼前！

（三）瞬间摆脱误区

不要把英语工具百宝箱当成“急救箱”；也不要多种方法模块当成“自助餐”，多管齐下，容易导致消化不良。形成一种习惯不是一件容易的事，把英语学习的过程看成语言习惯的形成过程，有一定的参考意义，习惯形成，总有缘由，自然形成，方为牢靠。然而，习惯只起催化作用，我们的方法是自然地让英语在我们语言体系中形成新的（英语的）使用习惯，就算是忙碌、有拖延症都不会影响它的最终形成（参见《培养良好的习惯》）。在设计方法时遵从本章中《设计英语学习方法的秘诀》，从而用设计出的方法去提高各种英语能力。实践中发现，只要我们在一个学习阶段使用适合自己的学习方法，那么英语能力就能持续进步，至少不会退步，在这样的情况下，即使学习者“三天打鱼，

两天晒网”，效果也经得起考验！

二、逆向思维解决学习英语的难题

只要明白考试的实质，就能一步到位地解决英语学习的困难。教育的初衷并不是要把每个人都标准化，可是，现代社会的人们很多时候离不开考试认证，即要与既定的门槛、规则、标准相符。

事实上，会考试，不代表会灵活运用。会灵活运用，则已经具备解题的能力。英语考试，实质上只是把平时所习得的英语能力发挥出来，在考场上演练一遍。所以，把目标锁定在英语的灵活运用上面，就能够较为轻松自如地使用英语进行交流。例如英语考试中所考查的听、说、读、写能力，都是在日常生活中通过不断的实践所习得的。遵循这样的逆向思维，便能够轻易解决一直困扰我们的英语难题。

（一）学习英语的一般难题

在日常的英语学习中，我们通常会遇到哪些难题呢？通过以下的对话，或许可以略见一斑：

A：想要练就美式的语调和语速，除了天天读英语，还需要做些什么获得进步呢？

B：所谓的进步是指全方位综合进步。同时，要想获得进步必须制定具体的学习目标，如此才能保证阶段性进步。

A：为了通过四六级、应付考研，与外国人交流不费劲、看懂专业的英文著作，曾经试过照搬别人的方法，但都收效甚微，感觉已经尽力了。

B：事实上，很多能过级应考、看懂英语著作的人，不一定能用英语轻松交流；反之，能够用英语轻松交流的人基本具备上

述所需要的英语能力。

除以上对话涉及的内容以外，英语学习者一般的难题还有哪些？由学习者来回答就最接近事实。我听不少学习者说，词汇记不住或记不牢固，语法差，这是两大拦路虎。所以本书针对词汇量扩展、语法或听说设置了不同的方法模块。

（二）解决一般难题的金钥匙：逆向思维

上述的对话中谈及的“活学活用”和下面将要论述的抓住“实质关键”都是逆向思维在英语学习中的具体运用。

1. 活学活用

活学活用是指特别注意一边学一边使用，例如，本书在《教材的合理筛选》中提及，儿童、青少年及成人如何选择有针对性和实用性的英语内容。与自己的兴趣、生活、工作或所读专业相关，边学边用，寓学于乐，才会乐于开口说或更多地使用英语，与自身有密切联系，才会感觉学有所用，让学习者容易有求知欲望，不时地想到“如果这个英语用在某个工作场景中或某个生活场景中应该怎么说呢”？如此一来，有利于自发性的活学活用。

2. 抓住关键实质

我曾经在网上看见一些帖子为“听、说、读、写哪个为重”争论不休，当时第一时间就想，都别争了，赶快付诸实践做做看吧。抓住关键实质，才能让学习者真正领会活学活用背后的意义。如果没有抓住关键，各种各样的英语学习方法反而容易让人迷失。无论你喜欢用什么类型的英语教材来学英语，只要借助本书的系列方法模块，抓住关键实质，坚持一个正确的方向不动摇，学好英语就是必然结果。

如何抓住“关键实质”？

第一，针对自身的学习情况和个性特点，使用的英语学习方法源于现实而不高于现实。一般大众观点认为，先让学习者自己

努力变勤快或有兴趣主动坚持学习就能成功学好英语，但基本上绝大部分人做不到，这是“高于现实”；笔者在教学实践中发现，针对学习者普遍长期存在的缺点和学习问题，通过方法模块的实践和改良让学习者尝到一点甜头，学习者就会对英语学习有兴趣，能做到比原来多努力一点点、认真一点点，学习效果就比原来更好。现实中的情况是，学习者很难接受先改变自己，变勤快或有兴趣主动坚持学习，而是先寻找更便捷和更有效的学习方法，这个结论具有普遍性，且源于现实。道德家可以批评这是在姑息，在迁就，只要上升到道德高度，好像学生们追求应用方法和技巧就是不对的。但是，现今教育中那些大道理学生们几乎根本听不进去，教学者或方法设计者就要换一种方式，不要一味地要求学习者如何如何，相应地，应该对自己的教育方法不断提出创新要求，启发自己，才有利于启发别人。

第二，将本书的方法模块运用起来，先让学习者尝到一点甜头。参见本章的《流利英语“合纵连横”生态系统》。

如果没有抓住这些关键实质，是难以让学习者真正领会活学活用背后的意义的。反之，运用本书的方法模块提高英语的运用能力，让学习者开始发觉使用英语没有想象中的那么难，逐渐尝到一点甜头，进而渴望写一些英语、说一些英语，而英语内容源于现实、生活、工作、兴趣等，密切相关有利于自然在大脑中形成深刻印象，方为牢靠。

三、设计英语学习方法秘诀

现今，虽然我们能够通过多种途径获得许多经典的英语学习资料，但极少人能够意识到，针对自身的学习范围，每一种类型的学习资料其实至少能够设计出一套切实可行的有效学习方法。

以下将就设计英语学习方法的几个秘诀进行详细论述：

（一）正确处理惰性等不利因素

第一，视不可控或不利因素为常态化。设置的时候务必把不同个体在学习过程中的不可控或不利因素视为常态，如记忆力差、难坚持、习惯拖延等常见的消极学习现象。

如何做到常态化？

设计方法的人必须要设想“在学英语过程中比较懒、比较忙、记忆力差等情况就是大部分英语学习者所遭遇的情况，这些都是常态，目前无法改变”，如果要求学习者改掉这些“坏毛病”后或在比较有空闲的时候再来学，那么学习效果一定很差，在英语学习的过程中，请问有多少人有那么高的“觉悟”、自律性和执行力呢？（参见《毅力不足也不是问题》）。

第二，提高方法模块效能。面对既定的不利条件，短期内无法改变所有不利因素，要在既定的不利情况下实现目标，先要想方设法不断提高方法模块的效能。

有人认为要经过很多年寒窗夜读才能用英语轻松交流，那是误导，让人误以为学英语动辄要好几年。网上有些观点认为，达到英语轻松交流要花 5000 ~ 10000 个小时，事实上，时间如此宝贵，实在耗费不起。举一个简单的例子，以平均每天学习 3 小时来算，一年才 1095 个小时左右，离 5000 ~ 10000 个小时还差很远。事实上，一般成年学生每天平均学习时间最多只有 1 个小时左右，有效输入时间（有用功）平均每天往往不到 1 小时。也就是说，成年学生一年有效输入时间大概为 300 个小时。而网上所说的 5000 ~ 10000 个小时学习时间是一个什么概念？以平均每天学习 3 个小时来算，5000 个小时相当于五年，10000 个小时相当于九年。多年来，我并没有要求成年学生天天学习，因为我知道，就算是要求每天学一学，他们也难以办到，还不如有效提高

学习方法，让学习成果更有效率地“断点续传”^①。

如何提高学习方法？设计学习方法的时候，第一，要针对性强。例如，针对很忙碌的人群，一天只有一些零碎时间学习，就设计一个零碎学习法。针对比较懒，学一下就不想动或难坚持的人，就设计一个易上手的学习方法去完成一些比较容易完成的学习任务，以此类推，如果学习者几个特征都有，我们就把上面提及的这几个方法在不同的阶段去实践，而不是多管齐下。第二，要设计出只需投入少量时间和精力和方法模块。现在流行的很多英语学习方法需要连续地学习，中间不能间断，一旦间断之前的努力就容易付之东流，而且都主要强调“多背诵直至滚瓜烂熟”，甚至强调天天学英语方能有所成效。我们在设计方法的过程中不会注重“多背诵”“天天学英语”这些陈腔滥调，而是针对语法、词汇和听说能力等设计出只需投入少量时间和精力和方法模块。针对不同个体的特点、学习范围，筛选出适合的方法模块和教材等，可以实现只投入少量时间和精力仍能保持英语水平的平稳进步。

（二）正确应对挫折和不可控因素

如何用自己的话去说英语？我们可以通过下面的师生对话加以了解：

小迷：老师，您在第一阶段的时候就开始引导我用我自己的话去说英语，这十分困难，因为我根本就不知道如何用自己的话来表达英语。后来在学习的过程中才逐渐做到。我认为在第一阶段就采用您的方法，会不会有点操之过急？

① 断点续传：是文件传输协议的简称。如果碰到网络故障，可以从已经上传或下载的部分开始继续上传、下载未完成的部分，而没有必要从头开始上传、下载。引申到本书的英语学习方法中，意思就是如果期间因事不能连续地完成一个阶段的英语学习，没有必要从头开始做，只要在断开的地方继续完成未完成的部分即可。

MISS: 因为不同的学生接受能力和理解力不一样, 所以, 不是每个人都适合在第一阶段就采用我所说的方法。但你的英语接受程度相当不错, 所以我才引导你用自己的话去说一点英语。说错、说多、说少或“乱说”都不是问题。通过不断的努力实践, 你现在已经达到第一阶段的要求了, 你知道为什么吗?

小迷: 是长期坚持练习的原因吗?

MISS: 有这一原因, 但不是唯一。永远要记住, 要用英语轻松交流, 决不能缺失“钓鱼方法模块”(本书的所有方法模块的统称), 否则即使花费大量的时间仍然不能达到很好的效果。时间是很珍贵的, 让时间用得其所是生命的一种极致追求。到现在, 据你这一路走来的经历, 我还是鼓励你在第一阶段多说或“乱说”, 但句子应尽量精简, 以明晰为前提, 逐渐建立信心。如果那样, 你英语学习的进度肯定比现在更好。

无论是教还是学, 都无法做到时刻控制所有的过程都往你所设定的方向走。在我从事成人英语教学之后, 才深深明白一个道理, 即使有教师教, 绝大部分的学生在实际执行学习方法步骤指引的过程中, 也不一定能够按照教师的要求或指令做。大部分的情形是, 时而做一部分步骤, 时而擅自改一部分步骤。在这种实际情况下, 即使方法易行, 也不一定能够在学习者身上切实地付诸实践。当学生愿意一步一步执行完整步骤的时候, 恐怕还需要重新审视方法一次, 看看是否有必要就当时的情况再稍加改良。

无论是自学, 还是有老师教, 相当一部分人都会有这样的经历, 就是一种学习方法总不能坚持到底, 做一些, 又不做一些, 或者没有真正做到位, 美其名曰“先稍微试一下再说, 万一不行呢”“不行就马上换方法”。我认为, 从长远来看, 学习者和教学者都不需要泄气, 这些都没有什么大不了的, 人生如是, 学习英语亦如此, 使用不同的方法, 一开始难免会跌跌撞撞。我们需要做的就是求变中不断拥抱变化, 转换角度, 不断适应, 最终达