

三多英语系列

英语是听出来的



Not Study, But Listen

尚晓明 著

本书是作者历时十年写出的一部关于英语学习方法方面的著作，可以帮助任何英语爱好者一年内轻松讲出一口流利的英语。

HEUP

哈尔滨工程大学出版社

英语是听出来的

尚晓明 著

 哈尔滨工程大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

英语是听出来的/尚晓明著. —哈尔滨:哈尔滨
工程大学出版社,2016.6
ISBN 978-7-5661-1290-3

I. ①英… II. ①尚… III. ①英语-听说教学-自学
参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 141336 号

选题策划:马佳佳
责任编辑:张忠远 马佳佳
封面设计:恒润设计

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787mm × 1 092mm 1/16
印 张 7
字 数 132 千字
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

<http://www.hrbeupress.com>
E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

版权所有 侵权必究

序

目前,很多中国人正承受着来自于英语学习的巨大精神压力。中国在加入世界贸易组织(WTO)后,英语变得更加重要,能够讲出一口流利的英语成为人们在21世纪必须具备的能力之一,我写这本书的目的就是告诉大家为什么要学英语,如何学英语。

我创造的三多英语是一种熟悉英语的方式,很简单,每个人都能做到。该方法是按照英美人士不断熟悉语言的方式编著的,使任何人都能在一年之内攻克英语,达到和外国人流利交流的水平,突破聋哑英语的束缚。中国每年都有几亿人在学习英语,而其中80%的学习者都在下苦功夫“攻读”英语。这正是大多数人为什么学不好英语的症结所在。无论是英语还是母语,都是语言,语言是不需要长时间攻读的,而是需要不断地熟悉。几乎所有的学习者都认为只要坚持苦学下去,一定能攻克英语,事实上这是不可能的。通过死记硬背和生搬硬套的学习方法,完全违背了人脑熟悉语言的机制。如果你回想一下我们掌握汉语的过程,就会发现为什么不能攻克英语了。

为什么我们可以流利地通过母语和本国人士进行交流?那是由于我们出生后,不断地听到各种声音和看到各种事物,耳濡目染父母所说的话、所做的事,还有来自于周边环境和各种生活场景中的声音,从而在不知不觉中,语言的天赋潜移默化地形成,慢慢地就可以听懂和看懂任何东西,可以随意地与本国进行交流。因为这是人类的本能,攻克一门语言就是这么简单。我们刻意地去苦学和死记硬背,而没有像掌握母语那样去熟悉英语,那么,我们花费多少时间都等同于浪费,是不

会有成效的。无论多大年纪、什么职业,只要有正确的方法,不去死记硬背,而是去熟悉,一年的时间就可以达到很高的水平了,因为英语不是学出来的,而是听出来的。

我当初学英语的目的就是想和外国友人们进行惬意愉快的交流,这个目标早已经实现,下一个目标是要帮助无数的聋哑英语学习者走出误区。如果你能采用婴儿学母语的方式来学英语,不用一年就可达到相当高的水平,虽然你的发音和语调相对来说不可能做到尽善尽美,但你可以轻松地 and 外国人进行无障碍交流,这就足够了。

我刚学英语时,发音很差,模仿了李阳老师的一盘录音带后就彻底地改善了这种状况。所以,什么样的目标都可以实现,只要你有勇气去追求。“只要你选定了目标,全世界都会给你让路”,只要你相信我,决定做一回尝试,那么一定会成功的。

每个人为实现梦想而付出的所有努力,都是值得骄傲的!没有基础的人想要攻克英语,必须要完全摒弃错误的英语学习方式,树立起崭新的学习习惯,一定要明确英语不是攻读的对象而是熟悉的对象,那样你就可以从腐朽错误的观念中解脱,发现一片崭新的学习天地,实现轻松掌握英语的奇迹,成为人生的赢家。

掌握了本书所介绍的学习方法后,经过一段时间,你会发现你的英语水平达到了十多年苦学所达不到的境界,说英语时再也不会去考虑语法和单词了,更不会用汉语的顺序组装英语句子,虽然不能达到母语的 level,但却可以轻松应对当前所面临的各类考试,甚至可以和外国友人流利地进行日常交流。

现在书店里的英语资料种类繁多,形式多样,从小学到托福、雅思、托业和 BEC 等,总之是包罗万象。21 世纪,英语变得更加重要是不可避免的趋势,学英语就是与时俱进、适应社会潮流。现在的学习者之所以付出了这么多而没有攻克英语,就是因为走入了误区。我们需要从本质上来找到攻克英语的方法。很多人为了学习英语,付出了巨大的努力,却收效甚微,甚至认为自己这辈子都讲不出英语了。其实是走入了一个误区,原因只是他们没有掌握正确的方法而已,一旦掌握了正确的方法,任何人都能讲出流利的英语。

通过本书讲述的方法,相信彻底攻克英语对你来说将会是“小菜一碟”。

尚晓明

2016 年 5 月

前言

21 世纪是经济全球化的世纪,是人工智能和网络信息化的世纪,是中华民族屹立于世界民族之林实现伟大复兴的世纪。毫无疑问,英语是 21 世纪的世界通用的交流语言,并且日趋重要,每个人都有权利和义务去掌握英语。英语作为一个沟通工具是全人类的财富,中国人学英语并不是为了崇洋媚外,而是为了使中国五千年的灿烂文化能够更好地传播到世界各地,同时也是为了能够让世界各国的先进科学技术和管理经验转变成我们自己的财富。

我的核心观点就是必须掌握听、说、读的能力,简单地说,就是沟通能力。而不是纸上谈兵,我们拒绝考试满分、日常口语却零分的聋哑英语。无可否认,在当今世界一体化的社会,拥有流利的英语口语已成为非常重要的技能。21 世纪,英语无处不在,不掌握英语就无法适应时代的需要,就失去了与国际接轨的权利。

我认为过度背诵单词和语法规则没有任何必要,没有任何一个小孩在出生以后,父母就教他主语、谓语、形容词等语法知识,而是从父母的口中、日常的对话中和周边的环境中耳濡目染,自然而然地就会说话了。我们辛苦背诵的很多单词可能一辈子都用不到,而很多对于口语交流来说重要的词汇,却没有被背诵。而且很多词汇只在使用英语的国家存在,民族不同,文化不同,历史也不同,如果硬翻译成汉语,意思便会被扭曲。为了应试,我们背过无数的单词和无数的语法规则,但随着年龄的增长却慢慢地全部忘记。所以,死记硬背的方式绝对不可行,也不科学。

英语对我来说,由于最初的零基础自学,很费力,走了很多的弯路,花了很多的冤枉钱,浪费了无数的精力。等到我发现只要听就可以了,我才知道,原来还有这

么简单的学习方式。所以,无论你多么的“懒惰”,只要你能打开双耳听英语,就可以轻松地讲出一口流利的英语了。相信通过努力,每个人都能够实现自己的目标,希望我的故事可以激励更多的年轻人坚持自己的梦想。

OK,让我们开始真正的学习之旅吧! 你,准备好了么?

尚晓明

2016 年 5 月

目录

Contents

第一章

“三多英语”之歌 / 1

英语教育的现状 / 2

学习英语到底为了什么 / 4

三多英语的含义 / 5

同声复述法 / 7

情感转移法 / 11

颈椎后挺法 / 12

成功站姿法 / 14

腹式呼吸法 / 16

全脑永久记忆法 / 17

第二章

同声复述法帮你听清快速的英语 / 19

为什么英语是听出来的 / 20

为什么英语那么难听清 / 24

找到语言的本质 / 25

听力的概念是先听清后听懂 / 27

小孩子是如何会说话的 / 28

为什么要用同声复述法攻克听力 / 30

同声复述法帮助你实现语言转移 / 31

每天一小时,不知不觉讲出一口流利的英语 / 32

第三章

三步处理法看美剧 / 35

没有环境练习口语怎么办 / 36

三步处理法看美剧《老友记》 / 36

我和美剧《老友记》的情缘 / 39

学习英语是否应该掌握俚语 / 42

如果你能听清,立刻就可以听懂 60% 以上 / 43

第四章

是否应该背单词 / 45

千万别背单词 / 46

为什么背单词无法攻克英语 / 47

背单词效率最高的办法 / 49

聋哑英语的时代何时才会结束 / 51

第五章

英语的“听”与“说” / 53

关于《千万别学英语》一书 / 54

一个单词不会,如何讲出一口地道的英语 / 59

到底什么时候能够彻底听懂 / 60

敢于开口才能学好英语 / 62

脱口而出句子的重要性 / 63

第六章

树立正确的英语学习观 / 67

学英语必须改变错误的观念 / 68

发音到底重不重要 / 69

给英语爱好者的三条建议 / 72

三多英语最适合“懒惰”的人 / 74

每星期休息一天 / 75

第七章

到底什么程度算是攻克了英语 / 77

怎样算是彻底搞定了一篇文章 / 78

右脑学习英语 / 79

如何成为右脑型人物 / 80

第八章

学好英语其实很简单 / 83

柯林斯英英字典到底有多神奇 / 84

舍里曼学者掌握 18 国语言的方法 / 87

考夫曼学者证明了三多英语的理论 / 88

第九章

坚持是成功唯一的秘诀 / 91

学习英语必须有坚定的信念 / 92

每天朗读的神奇效果 / 93

跑步是提高毅力最好的方式 / 94

后记 / 95

第一章

“三多英语”之歌

尚晓明三多英语
尚能反省自知明，
晓得人生宝贵春，
明白自我勤拼搏，
三多英语众人钦！

英语教育的现状

目前的教育现状就是过度的重视考试,这种现象在北方尤其严重,假如我们特别擅长考试,所有的考试都是满分,证书拿了一大堆,又能证明什么?传统的英语教育考试体系花费了大量的人力、物力、财力、精力等不可再生资源,由于大学生把过多的精力和时间都给了四、六、八级等考试,而没有把精力放在所选的专业上,就导致了优秀的专业化人才越来越少,拿着英语证书的人越来越多。现在的大学生毕业了去公司应聘,会遇到很多挫折,因为专业水平不过关,除了几个英语证书以外,连和外国人打招呼的勇气都没有。大学生的聋哑英语在应聘的时候将是最大的障碍,这就是当前国内大学生的现状。

我们从小学开始就学习英语,还有中、高考以及四、六、八级,进一步深造还需要考托福、雅思、GRE 和 GMAT 等,中国几乎每个受过良好教育的人都为英语浪费了近 20 年的光阴。我们要讨论的问题不是要不要学英语,而是如何学,怎么学,如何在一年内就可以掌握英语的问题。

其实“学习西方语言,了解外国文化”,不但可以增加中国人对世界各国文化的了解,同时也可以开阔我们的视野。而最有效率的学习法,或许永远是亚洲英语学习者最感兴趣的话题,每个人都希望能够在最短的时间内攻克英语。其实现行的很多方法都能帮助你到达成功的彼岸,因为只要坚持就可以创造奇迹。攻克英语不仅仅是方法,最重要的是毅力,任何方法坚持一年都能见效。所以,要有不成功誓不罢休的决心和不达目的决不放弃的毅力,只有这样英语才会像母语一样,成为一种本能,供我们随心所欲地使用。

对于绝大多数的最终目的是把英语当作交流工具来学习的人来说,英语是一项技能,而不是一门学问。所以,只要观念能够转变,多听、多看、多读,很快便可以掌握这门技能。中国人为学习英语付出了太多,花费巨大的精力,还要购买各种学

习资料,以及借助各种电子设备。例如,电子词典、复读机、笔记本电脑、DVD机、VCD机、录音笔等。但收效甚少,究其原因,是惰性太强和缺乏毅力,而这些因素都是成功的天敌。没有毅力,这一生很难成就大业,更何况攻克英语的过程中,英语只不过是一个沟通的工具而已,不过是人生中的一个小小的阶梯,学好英语的前提是必须树立明确的目标——一定要在一年内掌握英语。

或许大家已经发现所有的资料都得去背,否则无法记住。你背得多,当时记住的就多;背得少,记住的就少。但随着时间的推移,所背的东西也很快被全部遗忘,自己所花的努力和时间就都白费了,也就是说你的付出和收获是不成正比的。也许你最讨厌背单词、背语法、背课文,但传统教育只教了背的方式,我们没有更好的选择。背的缺点就是,背了忘,忘了背,恶性循环。我背过GRE词汇、新概念课文、星火语法等,但过了几个月,如果不用的话,就忘得差不多了,所以又需要重新背,再次进入恶性循环。

人的记忆曲线是波浪式的,当你狂背的时候,记忆曲线就会急速上升,可一段时间不背,又会急速下降,再背又会上升,不背就会下降,这就是很多人到了工作岗位后,为什么会将英语彻底遗忘的原因。因为没有几个人,上班后还继续背单词、背语法,所以等你大学毕业几年后,英语能力慢慢就化为零,这就是传统学习法的最可怕之处。很多学生在高中、大学时,英语成绩特别好,等到毕业后,真正要用英语的时候,却连最基本的日常对话都成问题。我想除非他们继续开始背,否则,英语能力最终都将化为零。所以,传统的学习英语的方式方法必须要改革,必须要有一种不靠背的方式来帮助我们掌握英语。

我们所面临的严重问题是,不在乎学了多长时间英语,背了多少个单词、多少条语法,或背了多少个句子、多少篇文章。关键在于能记住多少,我说的记住是永远记住,而且是可以用来交流和活学活用的部分。如果你能灵活、彻底地掌握3 000个单词的话(包括这些单词的所有用法),那么比起你在大学里稀里糊涂背1万多个单词有用得多。如果你能做到,你的日常交流就没问题,你要是能永远记住这3 000个单词,那你的英语能力就相当厉害啦,可以说你的英语能力到世界上任何一个角落都够用了。本书的焦点就是,如何能够掌握你所学的东西,而且像母语一样永远记住。

你一定要明确最重要的一点,死记硬背是解决不了问题的,无论你怎么背,随

着时间的推移都会淡忘,除非你是天才,过目不忘。英语和汉语一样,都是靠触类旁通、潜移默化而掌握的,难道你的汉语水平是背出来的吗?难道你的汉语是买大量的口语书籍背下来的吗?也许当你不死记硬背的时候,就可以完全掌握了。本书所讲述的方法的记忆曲线是楼梯式的,就是学习一段时间是水平的,然后突然有一天急剧上升,然后又是一段时间的水平,过一段时间就又会急剧上升,所以,永远都不会退步,只会不断进步。我办实体学校三年多了,主要就是忙于宣传学校和招生管理工作,三年多一直没时间学英语,可是目前依然很流利,还可以授课,这就是三多英语的魅力之处,即使长时间不碰英语,也不会退步,因为这已经成为我身体的一部分,像汉语一样成为了本能。这本书我整整写了十年,一直到今日才得以出版,是我十年来学习英语的心得体会,读过本书之后,相信你一定会有所收获。

学习英语到底为了什么

无数的学习者总会询问我一个相同的问题,那就是我们辛辛苦苦地学习英语这么多年,花费了那么多的金钱、精力和时间,到底是用来干什么?我们学好英语可以做很多有意义的事情,也可以做很多有意义的工作。例如当导游、翻译、文秘、讲师,去外企上班和外国客户做生意,等等。我当年刚开始自学的时候,最初的目的就是能够和来自于世界各地的外国朋友们自由地交流,如今,这个目标通过努力早已经实现了。

我多次讲到,通过单一背诵是无法讲出流利的口语的,因为我们掌握汉语的过程,并不是通过背诵的方式,所有语言的学习过程都如出一辙。21 世纪,英语是世界通用语,只要掌握了流利的听说能力,走遍全世界都可以,找工作自然不是问题。我的网络学员大多是来自于外企的员工、外贸公司的销售员和大学生,他们的目的基本上都是一样的,就是想流利地、自由地和外国客户交流,这个并不难,用我的方法一年是可以实现的。

学好英语后,你的的人生观、价值观、世界观都会发生改变,思想中西合璧,在处理一个问题上更加圆滑得体,情商会更高。我以前性格孤僻,很少与人交流,基本没有朋友,但是当我学会英语后,思想升华,把中西方思想的精华进行融合,我发现我的真心好朋友越来越多,大家都非常支持我、帮助我。这一切都源于我学会了英语,无论是当地的朋友还是网络上的朋友都特别多,天南海北。因为,我以诚相待、诚信至上。学会英语给我最大的改变就是提高了情商和收获了无数的人脉,这才是真正的财富。

而我现在认为学习英语最重要的目的就是学习世界上最聪明的人的高深思想和伟大智慧,这才是我们学习英语的最终目的。英语无论流利与否,只是个沟通的工具,只是一个媒介,我们学习英语的目的就是通过这个媒介去掌握高深的思想和智慧,去理解那些智者的想法和思维。只有这样,我们才能进步,才能让我们拓宽思维和开阔视野,才能了解到世界上最前沿的思想和趋势。我一直关注着一个网站——TED,这是一个学习英语的非常好的网站,它是世界上最顶尖的知识分子演讲视频的汇总网站。网址是 <http://www.ted.com>,每天去看几个视频对于学习英语的人会有很大的收获。也可以下载网易公开课,里面有国内外各行各业专家的演讲,非常实用。

学好英语可以走遍世界,我的梦想就是在世界的任何一个角落教授英语,可以随时随地实况直播课程,到老的时候看看自己走遍世界的照片,那将是很有意义的一件事情,为此我会更加努力地拼搏。

三多英语的含义

1. 什么是三多英语

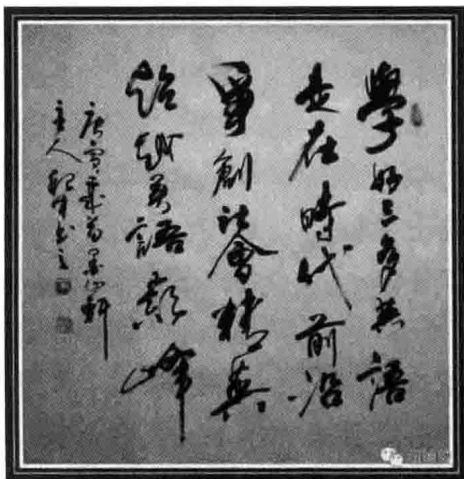
三多英语,秘诀就是多听、多看、多读。多听,就可以像小孩子耳濡目染掌握母语一样,轻松听懂老外讲话;多看,看多了美剧,自然就可以了解西方的风土人情、习俗、肢体语言等;多读,读的遍数多了就能脱口而出了,这也是口语的最高境界。

舌头永远比脑袋快,如果再具备坚定的信心和执着的毅力,就可以速成英语了。

本书主要就是教你多听什么资料,多看什么资料,多读什么资料,教你如何有效地多听、多看、多读。

2. 尚晓明三多英语之歌

三多啊三多,
阳光灿烂的三多,
多听,多看,多读,
充满激情演绎传说。
学英语也能超越自我,
拉起耳朵,开口狂说。
没什么艰难可以把我打破,
伟大的毅力坚定执着。
痛苦教会了我很多,
这是我的截拳道,
这是我的霹雳火,
这里的快乐不用说。
三多的世界天高海阔,
三多的人生浩气磅礴。
不抛弃,不放弃,
做有意义的事,好好的活。
攻克英语绝不蹉跎,
有憧憬的人生,展现魅力自我,
有爱的人生会永远洒脱。



这首三多英语之歌是何华彪博士所作,为表示对他的感激之情,特将歌词原文附上。