



Save Your English

杨桦◎著

拯救

你的英语

——科学高效学习英语的原理和方法



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



拯救你的英语

Save Your English

——科学高效学习英语的原理和方法

杨 桦 著



机械工业出版社

CHINA MACHINE PRESS

本书科学分析了外语难学的秘密，并据此研发了帮助每一个普通人培训自己的超常能力、成为外语学习天才的科学高效的学习方法。作者采用活泼的对话形式，深入浅出、引人入胜地介绍了外语学习新理论，并手把手地教会读者这些方法。书后的附录提供了大量精心挑选的针对各种方法的练习材料，并提供高质量的录音，使本书不仅是一本全新的外语学习答疑解惑书，而且是一本精彩的有声读物。它是广大在校高中生和大学学生的必读书，也是外语教师的案头参考读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救你的英语：科学高效学习英语的原理和方法/杨桦著. —北京：机械工业出版社，2008.1

ISBN 978-7-111-23136-3

I. 拯… II. 杨… III. 英语—学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196323 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：杨娟 茹雪飞 责任编辑：茹雪飞

封面设计：马精明 责任印制：洪汉军

中国农业出版社印刷厂印刷

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm · 10 印张 · 303 千字

标准书号 ISBN 978-7-111-23136-3

ISRC CN-M10-07-0157-0 (光盘)

定价：25.00 元 (含 MP3 光盘 1 张)

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 88379710

封面无防伪标均为盗版



前言

科学解密学习外语困难之世纪难题

将近一百年，外语学习的困难一直困扰着人们。改革开放以来，外语学习的难题更加突出地让人们感到困惑。

中国现在有4亿多人以不同形式学过或正在学习外语，主要是英语，单是在校大学生就有几百万人，但是，几乎没有多少人能像说母语那样流利地讲英语，更少有人能像用中文那样熟练地用英语思考，并写文章。

本书作者长年以来关注与研究语言学、心理学和哲学等问题，尽可能向名家请教和讨论，同时也热爱并追求真理，很早就对许多经典的方法和理论质疑。20多年来他不断将自己新的研究成果放到教学与翻译工作中去检验，并最终为彻底解决外语学习之世纪难题找到了根本的答案。

对于外语难学之谜，究其原因最初有三个比较普遍的观点：一、学外语没有语言环境；二、学外语者已过最佳的语言学习期；三、学习方法有问题。对前两个观点，后来的科学研究证明是错误的。对于第三种观点，各派语言学家在发明与实践了十多种主要学习方法后，仍未解决外语难学之谜。

其实外语难学之谜实际是附属于语言之谜的。20世纪中叶以来，科学上的三个最大的难题始终是：宇宙与物质本质之谜、生命之谜、人类大脑智慧之谜。而语言之谜就是解决大脑智慧之谜的一个核心问题。人们对语言本质有许多方面搞不清楚，特别是对语脑关系量化结构缺少基本认识。就连一位国家顶尖大学的西语系主任居然也在一次报告中赞同像“学会一百个词，只要用得巧，走遍全美国”这样的说法。

原来语言之谜藏有一个潜在量化结构的新大陆，它一直被忽视。任





何世界的主要语言，都有一个潜在的巨大的常熟量，包括单词、词组、句子乃至语篇印象，人们在日常生活中把它们用得很熟。同时人们也忽略了日常生活中更远为巨大的语言使用量，它是保持语言巨大常熟量的基础。语言常熟量和日用流量有一个平衡关系，这就是语言的语脑关系量化结构。外语的用量与母语相比，如涓涓细流比宏大江河，完全破坏了语言量化结构的平衡。所以学外语要在没有日常大量使用的情况下，记住和熟练大量的语言常熟单元，就非常艰难。相比之下，母语由于有语言天然量化结构的保证，是一种自然获得能力，而外语这种学习方式则要求学习者的超常学习能力和坚忍不拔的毅力。

由于语言的量化结构是潜在的，人们对它一直没有认识，而母语学习的轻易是明摆着的，于是一个简单的逻辑导致了一个严重的错误结论：外语也是语言，是说这门外语的人的母语，外国人可以轻易学好，我们也可以。于是无数人兴冲冲驾起学习之舟，在看不见的语言海洋中冲向量化结构的暗礁，造成数亿人学英语，却几乎没人学会。由于这个原因，作者在教学工作中数十年来坚持一个口号：“学会母语靠本能，学好外语靠能力。”

既然外语学习需要超常能力，那么是不是能力一般的普通人就无法学好外语了呢？是不是只有少数有天赋的人才能学好外语呢？也不是这样的。因为人的能力是可以通过科学的方法无限开发的。科学家们一致认为，人类大脑的能力 90% 尚待开发。科学在创造着物质世界奇迹的同时也在创造着人们自身能力的奇迹。自从人们发明与制造了小提琴、钢琴、花样冰鞋、汽车、飞机等产品之后，无数人学会了驾驭这些神奇的乐器、器械和工具，而这些需要超常能力才能进行的活动在古人看来简直是神仙才能做的事。人们对于需要超常能力的活动总结了系统的科学培训方法和成套的符合科学的培训经验，使普通人的潜能得到开发和展现，而顺利地进行这些活动。但是外语学习对于能力的挑战在许多方面高于学习弹钢琴、拉提琴、开飞机等活动。比如记单词，它需要超常的短时和长时的记忆能力；背诵和同声翻译需要超常的注意力集中和分配以及短时和长时记忆能力；学语法需要超常的分析综合能与概念记忆能力；学口语需要超常的语音辨音能力和肌肉操作能力，这些能力集合在一起形成超常的外语学习能力。此外，对于所学外语的听、说、读、



写和双向翻译等语言能力的要求也是超常的。另外，坚持到底的毅力等非智力品质的保证也是十分必要的。

科学是人类智慧最美的花朵，科学是人类创造世界与改造自身的最强有力的武器。本书作者一方面运用科学的分析，揭开了外语难学这个世纪难题的谜底；另一方面，作者也系统地阐述了自己总结与创新的科学高效的英语学习方法。这些方法以培训学习者超常的学习能力和语言能力为目标，可以使一个普通的学习者快速获得超常的学习能力和语言能力，从而高效地学习单词、词组、句子和文章，同时提高自己的听、说、读、写、语法和双向互译等七种外语能力，帮助读者突破初、中级的瓶颈困难，达到和保持高级流利的水平。最后，作者还分析了语言量化结构在中国外语教学中所牵涉的六方面问题，从全新的角度为全面科学化的外语教学点上一盏明灯。

你愿意获得超常的学习能力和语言能力吗？你愿意顺利通过中学、大学和其他英语考试吗？你愿意成为学习和生活的双强者吗？你愿意在中国把英语说得像母语般流利吗？你愿意在你的生活中创造奇迹吗？《拯救你的英语》让科学告诉你，你可以实现你的梦想，读完它，你的学习将会柳暗花明，峰回路转，胸有成竹，步步登高，直到成功顶峰。

有能力的学习注定成功，无能力的学习注定失败！

《拯救你的英语》将帮助中国人创造学习英语的奇迹！

在阅读此书过程中，读者如有任何问题可发信到作者的信箱 superlearner007@163.com，也可访问作者的博客 <http://blog.sina.com.cn/ssecool>，与作者直面交流。本书编写过程中纰漏在所难免，欢迎读者不吝赐教，批评指正。





目 录

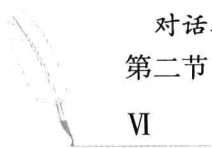
前言 科学解密学习外语困难之世纪难题

第一章 外语难学之谜暗藏语言新大陆

第一节 外语为什么比母语难学·····	2
对话一 奇怪的比较·····	3
对话二 寻找原因, 排除假象·····	4
第二节 语言学新大陆——语言的语脑关系量化结构彻底解密外语 难学之谜·····	8
对话一 语言量化初步·····	8
对话二 桑戴克的“历史误区” vs 语言第一量化结构 ·····	9
对话三 语言第二量化结构——语言日流量 ·····	12
第三节 语言量化结构之新大陆引发外语必然出路——超能 之歌 ·····	15
对话一 习得母语靠本能, 学好外语靠能力——外语学习的 唯一出路 ·····	15
对话二 科学培训能力可以无限开发 ·····	21

第二章 快捷牢固记单词——如何培养记单词的超常能力

第一节 你能记住单词 ·····	25
对话一 记单词能力——外语学习第一要事 ·····	25
对话二 如何才能获得强大的记忆单词能力 ·····	27
第二节 最科学、最高效的方法——分组及时回忆法 ·····	30





对话一	分组及时回忆法介绍	30
对话二	分组及时回忆法基本步骤	32
对话三	兵贵神速的五个原则	35
对话四	记单词的两种特殊能力的培养	40
对话五	立竿见影，立学立会——实际操作掌握分组及时回忆法	42
第三节	红花配绿叶，宝马配雕鞍——知识记忆对能力记忆的补充	46
对话一	能力记忆和知识记忆的关系	47
对话二	两种最好的有经验记忆法之一：无含义拼写单元记忆法	48
对话三	两种最好的有经验记忆法之二：有含义拼写单元记忆法	52
第四节	鸟瞰庐山真面目——各种记单词方法的分析	59
对话一	无经验记忆法——能力记忆法	60
对话二	有经验记忆法——知识记忆法	62
第五节	到哪里去背单词	68

第三章 词组和句子的学习——能力扩展记词句

对话一	词组很重要	73
对话二	扩展速记单词的能力，实现快捷高效记词组	76
对话三	怎样学习和记忆词组把手路演	79
对话四	怎样用词组	87
对话五	到哪里去学词组	89
对话六	词组和句子	90
对话七	怎样学句子	91





第四章 英语语法学习的特点与方法——怎样培养语法能力

对话一	英语花园看门的一条恶狗	95
对话二	镣铐囚者的舞蹈——学习英语语法主要困难分析	96
对话三	奇特的“跨栏定律”和学语法的四种方法	104

第五章 漂亮的发音、辨音力和语音科学

对话一	语音重要，事关成败	112
对话二	语音基本原理	112
对话三	奔马理论——语音的学习原理和方法	114
对话四	语音纠错的培训过程	115
对话五	训练注意事项	118

第六章 怎样学文章——什么是语篇能力？什么是语言密度？

引子	什么是语篇能力	137
对话一	精读为主，坚定不移	138
对话二	教材的选择	140
对话三	精读的密度和数量	142
对话四	从形式选择语言	143
对话五	从内容选择语言	144
对话六	怎样精读文章把手路演	145
对话七	背诵文章的意义和怎样背诵文章	162

第七章 七种外语能力相互独立，还是互导？

第一节	外语的七种语言能力	176
对话一	是四种能力还是七种能力？	176



对话二 七种能力的独立关系和互导关系·····	176
第二节 科学巧练说的能力·····	179
对话一 先笔头后口头·····	179
对话二 说重于听·····	180
对话三 “说”的艺术·····	180
第三节 听的正确方法——科学快速培养听力·····	183
对话一 精听和泛听·····	183
对话二 怎样精听·····	184
第四节 写作能力的培养·····	188
对话一 写作的困难由何而来?·····	188
对话二 写作能力的构成与外语写作的困难·····	189
对话三 词句层面的写作困难评析与练习方法·····	190
对话四 句子层面以上的写作——写作深略与有感而发·····	203
对话五 句子水平的写作·····	207
对话六 打开思路,提高英文考试写作能力·····	208
对话七 考试作文能力提高实际路演·····	210
第五节 翻译能力的培养·····	212
对话一 翻译——“得意配形”的能力·····	212
对话二 科学培训,人人可做翻译·····	213
对话三 翻译能力的快速强化培训方法·····	214

第八章 语言量化结构所涉及的六方面问题

第一节 能力和环境的问题·····	220
对话一 为什么从能力回到环境·····	220
对话二 “英语角之恋”——“人”的环境资源的利用·····	223
对话三 其他形式的环境资源·····	225
第二节 精学和泛学的问题·····	226
对话一 精学和泛学的差异·····	226
对话二 明确精学、泛学概念的意义·····	228
第三节 强化学习、学习间断与学习保持的问题·····	231





对话一	外语到老仍可学，最佳年龄在少年·····	231
对话二	如同生命，语言不容间断·····	233
第四节	语言基本量化结构和文化问题·····	234
对话一	一般外语学习，词句重于文化·····	234
对话二	深入学习，转向母语文化至关重要·····	236
第五节	长期痛苦的外语学习与乐趣教学的问题·····	238
第六节	新型外语学校改革和社会语言环境问题·····	239
附录一	大学基础英语 180 基于单词速记表·····	246
附录二	CET-4 及 PETS 三、四级范围内的 100 个重要实用词组·····	254
附录三	各类句子小典集·····	262
附录四	高考和四、六级考试中 50 个易错语法问题精解·····	276
附录五	6 篇有声精彩文章·····	289



第一章

外语难学之谜暗藏语言新大陆

外语为什么比母语难学许多？是成人过了“儿童语言学习期”了吗？是成年人不像小孩那样无拘无束，好面子张不开嘴吗？是外语没有语言环境吗？什么是语言的量化结构？外语又怎样破坏了语言的量化结构？我们的大脑只是为学习一门母语准备的吗？学外语真的需要超常能力吗？普通人都能通过科学方法培训成为外语超人吗？





第一节 外语为什么比母语难学

每个人都毫不费力地学会了讲母语，但每个学外语的人都遭遇到极大的困难。国内人们普遍认为外语难学是因为没有外语环境使然，但却不知道在美国的绝大部分中国人也不会讲英语。语言学家们一百多年来对外语难学之谜进行了探究，但众说不一，难见分晓。语言学家们究竟怎么说，谜底到底在哪里？本节以令人信服的论证找到问题的定位点。

大家都知道，学外语不容易。没有一定的学习能力，没有多年坚持不懈的努力，是不可能学好一门外语的。一百多年以来，外语教学的难题也一直令世界上的语言学家们感到困惑，他们进行了许多研究，但始终没有满意的答案。现在，中国有4亿多人在以不同的形式学外语，但外语能达到母语水平的人却寥寥无几。多数人在重复学了忘、忘了学的痛苦游戏。相比较之下，我们学习母语却没有这样费力气。一般人从两岁开始学说话，只用2~3年的时间，口语已经十分流利了。好像身体的成长是个自然而然的过程一样，母语自然而然地成长完善，很快成为我们交流的工具。

许多语言学家对外语比母语难学的奇怪现象进行了分析比较。为了更好地说明这个问题，我们假想了两个人物，用有趣的对话方式，深入浅出地说明这些抽象的道理，为大家揭示外语学习的秘密和科学高效的学习方法。这两个人物便是刘平力和张温博。

刘平力： 大学理科毕业生，到美国留学3年并获博士学位，在美国工作两年，回国。现于国内从事科技商业工作。其托福成绩出国前考过600分，但在美国仍有一定交流困难。因为回国后大部分时间用中文工作，所以感到自己的英语水平每况愈下。从出国前就努力学习英语的平力，现在对自己的英语状况很不满足。平力的情况代表一大批水



平较高的英语学习者的情况，许多中国人仍旧对英语这种 Crazy language（古怪的语言）感到困惑。

张温博：专门从事应用语言学研究的英语教授，不仅英语流利，而且富于创新精神。他多年从事英语教学，以其丰富的知识、创新的思想 and 人格的魅力获得莘莘学子的敬爱。

对话一 奇怪的比较

平力：温博先生，我学英语都16年了，其中小学3年、中学6年、大学4年，国外又3年，但是我总感觉没把英语学好。因工作需要，又不敢扔掉，费了很大力气来学，可还是不满意。前几天同几个外国人谈买卖，他们对我讲英文，我当然百分之百听得懂，但他们之间商量事情时我就时而听不太懂。在国外时情况也是这样。但现在令人不快的是，这些到中国的“老外”，他们好像也意识到这一点，所以在他们之间商量事时总是有意说得很快，并用许多俚语甚至土语，使我在谈判中处于被动。英语这东西真难学，毕竟不是我们的母语呀！

温博：其实并不仅仅是英语难学，任何一门外语，如果以一般传统学外语的方法来学习它，都要比母语“难学”得多。

平力：是呀，我们的母语是中文，没费力气就学会说话了，可是外语为什么就这么难学呢？

温博：外语比母语难学，一直是语言学家们关注的问题。早在20世纪20年代，就有一个叫 Otto Jespersen 的丹麦语言学家，写过一本名叫《语言的本质及其发展和起源》的书，在这本书里，他做了一个在一般人看来很奇怪的比较。它在对外语和母语的学习特点和学习效果上的比较，实在令人吃惊。

1. 智力和能力的比较：人在学习母语时，智力尚处于刚刚发展的稚嫩阶段，更谈不上能力和经验。当人们学习外语时，多为青少年和成人，他们的学习能力和智力比幼儿强得多。





2. 教师的比较：幼儿学习母语时，没有正规教师。父母亲、保姆等这些教说话的人也许还没有文化。但不管是有文化的父母还是没文化的父母，孩子们都学会了说话。但外语则不然，教外语的老师都受过专门的正规教育和培训。

3. 教材的比较：从教材来看，对比反差更大。学母语根本没有教材，而学外语的教材都是由专家根据一定理论精心编写的。

4. 学习时间和进度的对比：学习母语没有固定的时间，没有进度要求。学习外语都有固定的课时安排和进度要求，而且有时间越来越长和进度越来越快的倾向。

5. 教学辅助条件的对比：学母语没有什么教学条件，穷孩子的家里恐怕连一张纸都没有。但学外语教学辅助条件就多了。我们有录音机、复读机，还有语音教室、语言实验室。有时还用录像机、电视机、收音机、电脑等先进的设备来帮助教学。

6. 最后是学习效果的比较：在说一种语言时，母语是完全流利地掌握，外语则结结巴巴，充满错误和偏差。

平力：哎呀！真是怪啦！人们对外语学习投入那么多人力、物力和时间，又那么重视，应该比母语学得更快更好呀！

温博：结果恰恰相反，人们对母语是完全流利地掌握，对外语则是勉强地应付。

平力：看来外语难学，是个普遍的现象，并不只我一个人感到困难。我比起别人来说，还算强一些呢！

温博：确实如此。

对话二 寻找原因，排除假象

平力：那么，到底是什么原因造成这种奇怪的现象呢？如果找到原因后对症下药，从而使我们的外语能像母语那样，很快地学成，难道就不可能吗？



温博：现在就让我们说说人们对这一原因的探寻过程。一般人都认为，这是个语言环境的问题。他们认为，在国内学外语没有语言环境，所以难学。若置身于语言环境就可如鱼得水，很快学会外语。殊不知在美国等说英语的国家，不会说英语而长期居住在那里的外国人，大有人在。那些成年以后到国外，而文化又不高的人，只能聚居在本民族语区 town（小城区）里面过日子。所谓“唐人街”这个词就是这么来的。

平力：这一点我是深有体会的。在美国时，常感到“老美”之间有一种语言上的默契，而总感觉我的英语还没有“入围”。如果外语水平很低的人到了美国，困难就更大了。如果没有翻译陪同，真是寸步难行。出国前，我就听人说，在国内学外语是不值的。学习很困难，学了就忘。如果打算出国，不如出国以后再学，可以学得很快，因为学了就用。我在一定程度上就受了这种说法的害。有这种想法的人到国外是一定要碰钉子的。

温博：你说对了。一般人对语言环境的看法很笼统。究竟什么是语言环境，它怎么对一个成年人的外语学习发生作用，这里包括的问题很多，不是简单几句话可以说清楚的。我们可以说语言环境在有些情况下对外语学习很有帮助，但外语学习的困难和语言环境也绝对不是简单的或直接对应的因果关系，所以人们才看到在国外大量的人有学习环境，而学不会外语的情况。

平力：您能不能谈一谈专家们是怎样来看这个问题的呢？

温博：语言学家们找了许多不同的原因，许多不同的理论流派对这个问题的解释也不一样。第一个影响较大的理论是所谓的“关键时期”的心理学理论。英语叫 The critical period for learning language。这种理论认为，人类从婴幼儿到儿童期，随着神经系统的发育，有一个学习语言的关键时期。在这个时期儿童可以很快地学习语言。当时在印度发现了一个“狼孩”，似乎是对这种理论的一种很有力的证明。“狼孩”由狼养大，到 11 岁才在狼窝被发现并被带回文明社会。但是无论怎样培训，



“狼孩”也学不会说话，她要吃生肉。爬行。由于不能适应生活环境，很快就死掉了。“关键时期”的理论影响非常广泛，至今人们普遍误认为在儿童前期是学习语言的最好时机，应该让孩子尽量在这个时期多学些外语，就是受这个理论的影响。

平力：好可怜的孩子。通过狼孩这个例子来看，“关键时期”的理论似乎是正确的了。

温博：恰恰相反。后来人们又做了许多实验，都不能证明该理论正确。狼孩的例子只能说明在儿童前期学习语言对于大脑的发育有重要意义，但并不能说明在这个时期就可以很容易和很快地学习很多语言。可以设想，如果“关键时期”的理论完全正确，那么国内外所有的幼儿园和小学一二年级就会大力开展外语教学。而实际外语实验班的结果表明，年龄越小，成绩越差，并不存在一个孩子们学习语言特别快的时期。相反，许多人年龄过了语言学习期以后，又学得第二门、第三门语言，其流利程度接近母语。这些人被称为双语人 bilingual 或是多语人 multilingual。

平力：我想两、三岁的小孩子，其学习能力无论如何也比不上大学生呀！

温博：关键时期的理论不能完全说明问题，有人又提出了社会交际心理障碍理论。这种理论认为，随着人们走向成人的过程，人们的心理不断地社会化，这就形成了成年人“好面子”的综合心理状况。成年人不能像小孩子们那样，不必在乎语病而无拘无束地交流，而交流又是学习语言最重要的方式，所以成年人再学一门语言很困难。

平力：这种观点好像很有道理。

温博：但科学实验并不支持这种观点。人们办了许多实验班，在这些班里让成年人处于母语环境之中，有意无拘无束地说话、发问、充分打破“爱面子”的心理障碍束缚，结果却并没有因此比对照班取得更好的成绩。