

如何高效 学语言

[英] 亚历克斯·罗林斯 著
(Alex Rawlings)
高思畅 译

How to Speak
Any Language Fluently



机械工业出版社
China Machine Press

如何高效 学语言

[英] 亚历克斯·罗林斯 著
(Alex Rawlings)
高思畅 译

HOW TO SPEAK
ANY LANGUAGE FLUENTLY



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

如何高效学语言 / (英) 亚历克斯·罗林斯 (Alex Rawlings) 著; 高思畅译. —北京: 机械工业出版社, 2019.9

书名原文: How to Speak Any Language Fluently

ISBN 978-7-111-63432-4

I. 如… II. ①亚… ②高… III. 语言学习-学习方法 IV. H09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 169490 号

本书版权登记号: 图字 01-2019-2832

Alex Rawlings. How to Speak Any Language Fluently.

Copyright © Alex Rawlings, 2017.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2019 by China Machine Press.

This edition arranged with Robinson through BIG APPLE AGENCY. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Robinson 通过 BIG APPLE AGENCY 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

如何高效学语言

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 杜晓雅

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 6.625

书号: ISBN 978-7-111-63432-4

定价: 49.00 元

客服电话: (010) 88361066 88379833 68326294

华章网站: www.hzbook.com

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

{ 推荐序一 }

Foreword

成为世界公民

回忆一下你记忆中最厉害、最具“天赋”的人会说几种语言？

8种——这是我能记起的一位主持人的成绩，“会说八国语言”几乎是一个人在语言学习上能获得的最高评价了，而作者亚历克斯·罗林斯（Alex Rawlings）在两年前就精通15种语言。他不是什么语言学家，更不是专业领域的资深大师，事实上他是一位“90后”，刚过20岁没多久就成为了英国官方认证的“全英会说最多种语言的学生”。多语言的学习、教学体验和经历，让他发现并总结出了高效学习语言背后所隐藏的通用理念与方法，于是诞生了这本《如何高效学语言》。

作为语言学习这个领域的从业者和爱好者，我阅读过不少“如何学习一门语言”主题下的书籍，可以说，这本书是最落地、最具实操意义的一本。因此，与其把《如何高效学语言》叫作一本“书”，我个人更愿意将它称作一本“操作指南”或者“实用手册”。

初读《如何高效学语言》时，我经常感叹本书的行文之流畅，

结构之清晰易用。作者根据语言学习从零基础到掌握的不同阶段进行了章节排序，从最开始的学习动机（为什么要学）、语言与目标选择（学什么），到基础学习方法和理念（怎么学），再到在哪儿学、利用什么学、“听说读写”分别用什么方法，每一个部分都有非常详细、实用的操作指南，几乎就是“手把手”教你从零学习一门语言。

同时，这本“操作指南”是非常个性化、定制化的，假如你已经开始学习一门语言并且有了些许基础，完全可以按照自己的需要直接翻到对应章节来阅读。另外，书中也提供了各种各样的学习方法和工具，你可以根据自己的学习特点选择最适合自己的组合。

另外，《如何高效学语言》中文版的译者高思畅老师恰好也是我工作上的合作伙伴与好友。在翻译的过程中，她不断尝试在准确性和阅读流畅性之间找到一个最佳平衡。也正是由于她的努力，这本“操作指南”得以像英文原版一样完整、准确又易读。

亚历克斯·罗林斯在自己网页的介绍中写的第一句话是“Alex is a citizen of the world”——他是一位世界公民，这句话让我很受感染。语言造就、塑造了整个人类文明，去学习更多的语言就是学习人类，学习这个世界本身。

也许这本书就是你成为世界公民的第一步。

薄荷阅读产品经理

四 火

{ 推荐序二 }

Foreword

这是每一位语言学习者都应该读的第一本书

How are you?

I am fine! Thank you! And you?

I am fine, too!

相信这一段对话，每一位学过英文的朋友都无比熟悉！遗憾的是，除了这句话，大部分人几乎说不出来其他的句子了。

在中国，每个经历过基础教育的朋友都要学十年以上的英语。然而，花费了无数时间、无数汗水，却换来了无限的失落，这无疑是对“国民总时间”的无比巨大的浪费。

值得反思的是，为什么会出现这种情况呢？

作为一个从业十余载的教育工作者，我认为无外乎有两点原因：①没有动力；②没有方法。而这两点，正好在这本《如何高效学语言》中都给出了答案。

首先，这本书能让你在学习语言时有无限的动力！

作者亚历克斯在开篇就给出了学习语言的十大理由，每一个都充满“诱惑”。相信你已经知道学好语言，可以走遍天下；学好语言，可以赚钱养家。但你知道，学习语言，也可以应对精神压力，甚至可以延迟痴呆症发作吗？

分享一个我的亲身经历。当年我自由行去巴西看世界杯的时候，在球场内遇到一位同旅游团来看球的北京大叔。这位大叔看见我年纪轻轻就来到现场，无比羡慕地夸道：“小伙子这么优秀啊！这么小就能赚这么多钱来看球！”

我当时有点诧异，因为我去巴西看球加上旅游两周，前后也就花了不到人民币一万元。大叔这么抬举我，让我受宠若惊。等和大叔聊了一会儿我才明白他真正佩服我的原因。原来他这次和旅游团来，只待了四天，看了一场球，就花了 13 万！他住的酒店、所乘飞机的舱位都和我差不多。但由于语言不好，从订机票、酒店，到平时的出行，他一切都得靠旅游团，所以花费才这么高。我没忍心告诉他实情，只是不失礼貌地微笑着说道：“哪里哪里，就是运气好而已。”

你看，学好语言，你至少能赚 10 万+。

其次，这是一本干货满满的书！

我经常说“懂一千个道理，不如掌握一种方法重要”。而这本书中涵盖了语言学习各个方面的所有方法。从课堂学习到课后练习，从听说读写到辅助工具，这本书真的做到了让读者想要什么方法，就能找到什么方法。你无论翻到这本书的哪一页，只要阅读半小时，都会有满满的收获！

最后，这是一本读起来轻松有趣的书。

工具类的书籍，最忌讳的就是冗长枯燥，让人没有读的欲望。相信你之前肯定也买过其他工具类书籍，然而每次都是前十页翻烂了，后面却怎么都读不进去。亚历克斯的这本书却做到了让读者拥有无比舒适的阅读体验。整本书我是一口气读完的，无比酣畅淋漓。这也是为什么我认为，无论学习什么语言，这本书都应该是你阅读的第一本书。

有人可能会问，现在科技这么发达了，翻译工具用起来也很方便，为什么还要自己学语言啊？

因为，当你用翻译机和人说话，你的语言会触及听者的大脑，但是，如果你能用对方的母语交流，你的言语，会抵达他的心房。

希望这本书，能让你走进世界各地朋友的心！

努尔艾力·阿不利孜

酷艾英语创始人、《奇葩说》辩手、青年作家

{ 前言 }

Preface

“A nyelv az egyetlen, amit rosszul is érdemes tudni.”

(语言是唯一值得我们竭尽全力去了解的东西。)

卡托·隆布 (Kató Lomb, 1909—2003)

匈牙利翻译家和多语者

语言是生活中最值得去学习的独特技能之一。不管你对语言了解程度如何，不管你是每天都频繁使用一种外语还是一年只偶尔说一次，也不管你是会很多种语言还是只会一种，多了解语言都会令你受益匪浅，哪怕只认识一门外语的几个生词也比什么都不懂强。

卡托·隆布是世界上最著名的语言学习者之一。她精通16种语言(包括她的母语匈牙利语)，并且能够胜任这些语言的翻译工作，据说她还不同程度地掌握一些别的语言。本书开

篇语就是她的名言，也正是她的话激发了我学习语言的巨大热情。她对学习语言的非完美主义态度和事事要尽力而为的精神也影响了我对待生活的态度。她的杰出成就正是在这种态度下达成的。

要在语言学习上成功，我们需要设置合理的期望值并端正学习的态度。在语言学习中，完美主义是不可取的。我们可以随心所欲地设置目标，比如在考试中获得满分，读完一本又一本的书，修完各种课程，但是每当我们实现了一个目标，总会有新的目标出现。语言学习是没有终点的，不管我们已经知道多少，总有更多的东西要学。像卡托·隆布这样的顶尖语言学习者从一开始就认识到，语言学习是一段没有尽头的旅程。

学习一门新语言是一段永无止境、刺激又充满回报的旅程。在开始学习一门语言时，学会新单词会给我们带来兴奋感，说出一个完整的、有意义的句子也会给我们带来巨大的满足感。一个个这样的小成就就会让我们忘记语言学习过程中的艰辛和困难。甚至有一天，如果不再让我们使用这门已经学会的语言，我们还会非常不适应这种生活。

学习一门新语言还是一段不断探索和有所发现的旅程。我们会发现不同的文化和习俗，学会从一个全新的角度认识世界。我们也会对人类和人性有全新的认识。在学一门新语言之前，我们也许无法想象，有一天我们会认识过去从未接触过的人，甚至和他们成为朋友。最重要的是，我们会发现一个全新的自己。我们会知道人类的大脑是如何运转的，了解为什么有些东西很好记，有些东西很难

记，并发现是什么在激励着我们学习。在学习语言的过程中，一件非常重要的事就是要学会如何学习。

在本书成书之日，我致力于语言学习已经超过 10 个年头了。我学过 15 种语言，并和这 15 种语言一起经历过 15 段完全不同的冒险。每一种语言带来的体验和机会都让我觉得，我似乎在短短的 10 年里经历了 15 种不同的人生。

在学一门新语言的初期，进步总是十分缓慢，让人很有挫败感，我感觉自己是在做一项不可能完成的任务。那时候我简直无法想象用外语进行对话会是什么感觉，也不敢想象自己有一天可以自信地用外语和别人沟通。

感谢自己，我还是坚持下来了。我很幸运，很小的时候就接受了语言启蒙，家里还有精通多国语言的榜样，比如我的祖母阿弗罗迪蒂精通三门语言，还有我的姨奶奶格拉迪丝，她的法语、英语、希腊语、阿拉伯语和意大利语都非常流利。在我姨奶奶的晚年，她会不自觉地混搭使用这些语言，一句话里夹杂好几种语言，人们想要和她沟通，就需要了解她会的所有这些语言。她告诉我，每种语言都有不同的个性，她说的每一种语言都是她生活的一部分，各种语言夹杂着说也是她定义自己的一种方式。

通过锲而不舍的学习和练习，我逐渐找到了更有效也更适合自己的学习方法。我学习语言的速度更快了，记忆保留的时间也更长。作为一名语言教师，我也有机会在学生身上试验我的学习方法，看看我的这些经验和方法是不是也同样适用于不同性格的人，然后寻找并总结出那些具有普适性的方法。正是这些普适的方法论

构成了本书的基础。

在学习语言的过程中你会有非常幸福的时刻，能获得无止境的兴奋感，但同时也会面临巨大的挑战。无论你是刚刚入门的新手，还是已经上路的老手，我相信此书都会对你有所帮助。它将提供一些新的学习理念，从一个更广阔的视角为你介绍各种经过检验的有效的学习方法，让你能够更高效、更容易、更轻松地学习语言。

学习语言的过程无疑是因人而异的，有些方法会特别适用于某一类人，所以这本书并不是一本说明书，而是一本指南。本书章节按照语言学习不同阶段顺序排列，但你不需要从头到尾地阅读，而是可以根据自已的需求翻到其中某一章作为参考。每一章结尾的练习是这一章关键知识的总结，同时也是为了指引学习者在应用这些学习方法时进行相关的思考。

学习一门语言有很多不同的方法，这本书的目的是帮助读者找到适合自己的方法。好了，让我们开始吧！

{ 目录 }

Contents

推荐序一

推荐序二

前言

001 第1章 开始学习一门语言

每个人都应该学习一门语言的 10 个理由 //002

哪种语言更适合自己的 //005

行动项 //008

找到资源 //009

学习动机的变化 //010

练习 //011

示例答案：学生 A //011

014 第2章 有效利用时间

学好一门新语言需要多长时间 //014

每天应该花多少时间学语言 //015

15/30/15 法则 //016

“三天打鱼，四天晒网” //017

每周学习一到两次 //017

形成良好的习惯 //018
“少量多次”原则 //021
“双通道学习系统” //022
利用“垃圾时间” //023
什么时候该休息 //024
应对日常生活中的突发事件 //024
练习 //025
示例答案：学生 B //026

029

第 3 章 在课堂上跟着老师学习

参加班课还是请私教 //029
去哪里找语言课程 //031
学会利用语言课 //032
当你的水平超过班里大部分同学时 //033
当你的水平在班里处于中下游时 //034
去哪里找老师 //035
与老师建立完美合作关系的 5 个步骤 //036
为上课做好准备 //040
完成作业 //040
线上学习和线下学习 //042
值得注意的迹象 //043
练习 //044
示例答案：学生 C //045

050

第 4 章 学习词汇

为什么要学习词汇 //050
应该拿出多少“积极劲儿”学习词汇 //051
了解自己属于哪种学习类型 //053
根据个人风格进行学习的 10 个技巧 //055

语境的力量 //064
在使用中学习 //065
选择词汇并确定优先级 //066
练习 //067
示例答案: 学生 D //067

070 第5章 掌握语法

为什么“铲子”不能直接叫“铲子”: 语法术语的
抽象性 //071
一些常用术语的介绍 //071
三步法 //084
第一阶段: 理解概念 //084
第二阶段: 记忆 //085
第三阶段: 产出 //086
学习语法中的不规则变化 //087
使用语法书 //088
练习 //089
示例答案: 学生 E //089

092 第6章 口语表达

口语表达的关键 //092
犯错误 //094
口音 //096
发音 //098
语调 //100
肢体语言和非语言交流 //101
学习时要以口语表达为目标 //103
接受反馈和纠错 //104
“我们直接用英语交流吧?” //105

语言礼仪 //106
 找个人聊天 //107
 弥补知识空白的策略 //109
 练习 //110
 示例答案: 学生 F //111

114 第7章 听力理解

“磨耳朵” //114
 练习听力时该听什么 //115
 听写 //116
 播客 //118
 广播 //120
 看电视或电影 //121
 字幕和配音 //123
 练习 //125
 示例答案: 学生 G //125

128 第8章 阅读理解

为什么说开卷有益 //128
 读什么 //130
 共同的挑战 //133
 四种阅读技巧 //133
 设定目标和阶段性目标 //135
 “睁一只眼闭一只眼”的技巧 //136
 什么时候查单词 //137
 Kindle 和电子书 //139
 “双语书的噱头” //140
 关于翻译的说明 //141
 练习 //142
 示例答案: 学生 H //143

145 第9章 利用技术学习语言

为什么使用技术 //145

间隔重复软件 //146

最受欢迎的语言学习软件 //146

8个有助于语言学习的免费网站 //150

社交网络 //152

定制自己的信息流 //153

主题标签学习法 //153

语言学习小组 //154

在线学习社区 //154

高科技的“罪状” //155

虚拟沉浸 //156

练习 //157

示例答案：学生 I //158

160 第10章 实现地道的口语表达

为什么我们的语言听起来不地道 //160

什么是习语 //161

人们为什么使用习语 //162

世界各国语言中的奇怪表达 //163

学习习语 //166

不同语言中的幽默 //167

尊重不同文化的习俗 //169

用外语思考 //169

练习 //171

示例答案：学生 J //172

174 第11章 考取语言证书

为什么要考试 //174