



徐老师原典英语系列丛书

English Self-Learning  
Guide for Chinese

# 中国人英语

## 自学方法教程

## 简化版

### 徐火辉

徐火辉 徐海天 著

#### ◎英语自学与教学的新经典著作

习得纯正英语的系统方法 矫治聋哑英语的特效教程  
为中国师生启蒙 为英美专家纠错

#### ◎世界名牌大学升学指导专家

曾经指导学生50余人进入剑桥大学或牛津大学  
数人获美国名牌大学全奖录取

#### ◎国际比较教育专家

2002~2004年间率先将剑桥大学A—Level课程体系  
成功引入中国

 中国金融出版社

徐老师原典英语系列丛书

# 中国人英语自学方法教程

(简化版)

徐火辉 徐海天 著



中国金融出版社

责任编辑：张哲强  
责任校对：孙蕊  
责任印制：毛春明

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国人英语自学方法教程 (Zhongguoren Yingyu Zixue Fangfa Jiaocheng):  
简化版/徐火辉, 徐海天著. —北京: 中国金融出版社, 2011. 5  
(徐老师原典英语系列丛书)  
ISBN 978 - 7 - 5049 - 5870 - 9

I. ①中… II. ①徐…②徐… III. ①英语—学习方法—教材  
IV. ①H319. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 039986 号

出版 中国金融出版社  
发行

社址 北京市丰台区益泽路 2 号

市场开发部 (010)63266347, 63805472, 63439533 (传真)

网上书店 <http://www.chinafph.com>

(010)63286832, 63365686 (传真)

读者服务部 (010)66070833, 62568380

邮编 100071

经销 新华书店

印刷 保利达印务有限公司

尺寸 169 毫米 × 239 毫米

印张 13.75

字数 204 千

版次 2011 年 5 月第 1 版

印次 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价 28.00 元

ISBN 978 - 7 - 5049 - 5870 - 9/F. 5430

如出现印装错误本社负责调换 联系电话 (010)63263947

救救孩子！

——鲁迅

恻隐之心，人皆有之！

——孟子

身为父母，身为教师，身为校长，身为博导，身为官员，我们都是中华民族的血脉。为什么，我们要把学生当做制造分数的工具？为什么，我们要令后代沦为考试的奴隶？为什么，我们要让应试教育强占晚辈的生命，剥夺子女童年的快乐与天趣？为什么，不能从我做起，从自己做起，从每一个成人做起，从一点一滴做起，来改变这一切？

今天的少年是明日的成人，今天的学生是明日的教师，今天的子女是明日的父母，今天的平民是明日的高官。如果身为少年、身为学生、身为平民的我们痛心疾首于社会教育之疾患，当我们为师为官为父为母之时，我们还记得这痛楚吗？成年后的我们，为师为官为父为母之后的我们，是努力去矫治这疾患，还是维持甚至恶化这疾患？

中国的成人，社会的长辈，时代的精英，请让我们的恻隐之心苏醒，去虚心听取晚辈少年的声音，去认真感受纯朴童心的呼唤与渴求。

应试教育重负下挣扎的学生，如果你觉得这本书说得有道理，那么，请把这本书推荐给你的同学，你的父母，你的老师，你的校长，你相识的教授，你相识的官员——用你们纯朴的童心对他们启蒙。

——作者

## 序

### 致渴望学好英语的读者

2010年8月12日，当代科学界的智慧领袖乔姆斯基首次访华，他在北京语言大学出席生成语言学国际学术研讨会并作主题演讲。演讲后一名羞涩的女中学生提问，有什么好方法可以帮助她学好外语。乔姆斯基——这位全球首屈一指的语言学家当场被“难倒”，他的回答语焉不详。

该中学生之问，反映了一个普遍的语言学的现象悖论：学母语毫不费力，学外语挣扎吃力。乔姆斯基始终致力于在纯科学层面探讨人类语言的奥秘，而外语学习大体属于应用科学层面，不是他关注的焦点。虽然语言学具有突出的复杂性特征：它跨越形式科学、自然科学、社会科学和人文学科的不同领域，但外语学习实际上并不“复杂”。逻辑上，能够毫不费力地习得一种语言的人，应该有足够能力习得第二种、第三种语言。这就好比娴熟于蛙泳的人，应该更容易学会自由泳或仰泳。经验上，尽管大多数中国学生学外语倍感艰辛，我们身边总有这个那个学生，娴熟地掌握了外语，且享乐于其中。学生经常会问，外语学习有诀窍吗？答案是肯定的。本教程将清晰地剖析外语学习的普遍诀窍。

本书是早前出版的《英语学习的革命——论中国人学英语》一书的“姐妹篇”，向读者详解适合中国人英语自学的方法体系，期望引导学生从不合理的英语教学模式中自我解放，从而在英语能力上迅速突破，令英语不仅仅成为所谓人生的武器，更成为人生的莫大享受。这两部书之间的分工是：《英语学习的革命——论中国人学英语》侧重外语学习的基础理论，主要目标读者群为英语教学专家和教师。本书侧重英语自学的实际操作，目标读者群为各种类型的学生；同时，结合自学方法原理的介绍，本书也穿插简介国内学界相对陌生的科学前沿的新发现。

乔姆斯基的“语言学革命”肇始于他基于普遍常识，对哈佛大学心理学领袖斯金纳教授的行为主义语言学理论的断然否弃。我们也邀请读者，从普遍常识开始“中国人英语自学方法”之旅。

### 普通常识之一

一方面，国际教育界公认中国中小学学生聪明、好学、勤奋；另一方面，国内外教育界公认中国人的英语是哑巴英语 (Mute English)。这个强烈的反差，是每一个渴望学好英语的学生和学生家长首先要认真思索的问题。

国内教育界多有花哨的口号，其中一条是“没有教不好的学生，只有教不好的老师”。这口号太绝对。但如果学生普遍具备以下三项关键素质，这口号就能确立：(1) 聪明；(2) 好学 (学习动机强烈)；(3) 勤奋。

聪明、好学、勤奋的中国学生，十年寒窗，大多数仍旧是英语的功能性语言——聋哑英语，原因是什么？只能是英语教学体系的失误，或者说，只能是学生被迫运用着南辕北辙的学习方法。

进一步的结论同样很清楚：如果你真正想学好英语，那么，最重要的不是着急去学具体的英语知识、读各种英语考级书，或报各种培训班、补习班等，而应首先认真反思、了解与掌握正确的外语学习方法。

### 普通常识之二

绝大多数学生、家长以及教师都没有清醒意识到以下普遍现状的严重性：(1) 国际英语教学界公认，语法翻译式教学 (the Grammar Translation Method) 是落伍的没有任何科学和经验根据的外语教学模式；(2) 这一 70 年前就被西方教育界普遍淘汰的外语教学模式，恰恰主导着我国体制内的英语教学，且日益根深蒂固。

可以这样来类比思考这个普遍现状的奇特之处：市场上销售的手机是 70 年前就被国际上淘汰的产品，对此，生产商无动于衷，消费者也无动于衷（当然，70 年前并没有手机）；或者，你居住的城市里，条条大街拥堵的，不是奔驰宝马比亚迪，却是马车牛车黄包车。这类比中的浅显道理说明，如果你不思考不分析，那么，由于你所运用的英语学习方法完全错误，你的英语学习，十年寒窗，收效甚微，几乎等于浪费生命。

### 普通常识之三

学习语言的能力是人人天生的自学能力。

就学校里所开的学科课程而言，学习数学的能力并非人人天生的自学能力，学习化学、物理或经济学的能力则更不是。但学习语言的能力是人人天生的自学能力，正常人根本不需要专门教学，都能娴熟掌握一门或多门语言。语言学家发现，人类从古到今，在生活环境里习得并使用外语或多种语言的人，在数量上超过仅仅习得和使用单一语言（母语）的人。换言之，对外语或第二语言的自主习得能力，也是人类社会亘古的常态，连在文盲普遍的文化（没有文字体系的文化）中都是如此。

然而，当现代教育把外语或第二语言从社会生活搬进课堂，从口语“提升”为书面语，千千万万个学生反而学不会它了。原因是什么？值得我们深思。

教育普及的“现代性”并不意味着纯然的进步，它也同时包含着倒退，有时候甚至是重大的倒退。

#### 普通常识之四

造成现代教育在外语教学领域效率低下的关键原因之一，也是学者和大众多视而不见的一个普遍状况，是国际主流的外语教学专家群体，英美等国的学者教授，在潜意识层面并不“期望”学生能自主学好外语。当代世界主流的各种外语教学体系，与语法翻译式教学法相比，确实有所进步，有更多的合理成分，但整体上这些主流的外语教学法，从理论到实践都存在诸多重大缺陷。

我们简略考察一个国际案例，它揭示了国际主流外语教学体系的无能。以20世纪40年代末为起点，对比中日两国英语教学。其经验性的事实反差抢眼。总体上看日本具备六大优势。第一，全面开放英语教学比中国约早30年（不考虑1949年前民国战乱时期）；第二，英美一流的英语教学专家第二次世界大战后就长期在日本推行各种新潮外语教学体系，即国际主流外语教学法；第三，日本整体社会及教育体制对美英文化的开放度远高于中国，这特别有利于英语学习；第四，近50年日本高等教育整体水平领先于中国；第五，近50年日本经济整体发展水平高于中国，可调动更多的资源支持外语教育；第六，迄今为止，主导中国中小学的英语教学模式仍是语法翻译式+重文轻语的体系，日本也有类似问题，但远没有中国这么严重。然而，挟此六大优势，与中国同龄学生相比，日本学生的英语能力并没有表现出任何优异。在TOEFL考试中日本学生成绩明显弱于中国学生。根据ETS公布的官方数据，2008年全年TOEFL统计，日

本考生的平均成绩为66分，在全球109个英语非母语的100个不同语言群体中排倒数第七，比中国考生的平均成绩整整低了10分；中国考生的排名比日本高出23位。虽然日本考生成绩弱的状况与日语语音系统特征密切相关，但考虑到上述六大优势因素，仍可确信，那些产生于英语故乡的国际主流的外语教学模式，实施于日本以及全球范围，效果并不理想，甚至相对于最落伍的语法翻译教学模式，也没有表现出任何优势。原因何在？

很显然，原因只能是当代国际主流英语教学流派固有的缺陷。

而主导中国体制内英语教学的语法翻译和语言知识记忆为纲的教学体系，又比国际主流的教学流派落后了六七十年。因此，中国学生再聪明再勤奋，大多数人也难以在这种“被学习”的状态中学好外语。

### 普通常识之五

语言知识一生一世也学不完。以英文版维基百科为例，其诠释的词条已经超过350万条。如果按传授英语知识的方式来读书来考试，你不但永远读不完，而且最终的结果很可能是，你永远学不好英语。

毫无疑问，外语学习最关键的不是记忆具体知识，而是觉悟正确的方法，激活我们每一个人与生俱来的语言自学潜能。这就是本书的主题。我们期望把这个根本的问题，为学生为家长，也为中外专家学者，深入浅出地讲清楚。

由此可知本书与坊间众多的英语学习书刊之间的关键区别。本书专注于启发和引导读者领悟、理解并迅速掌握正确的英语自学方法，而非具体的英语知识。换言之，本书是一部中国人英语自学方法的教程，它既系统又简明地讲解英语自学方法。

截至2007年，我国高中和高等教育的毛入学率分别达到66%和23%，高等教育大众化时代全面来临。与此同步，英语教学已全面覆盖了学制内教育的各个阶段。若将英语作为主科学习的平均起点设为小学五年级之前，那么98%、66%和23%的中国青年，学英语的年限分别达到5年、8年和12年以上。英语学习已经成为当代中国独特且普遍的社会学新现象，成为当代中华少年“强制性的生命伴侣”。令人痛心的是，与此同时聋哑英语也成为当代中国独特且普遍的社会学现象，它至少延续30年了。最耗费学子生命的英语，也是学习效果最差的一科。这相当于生命被虚度被荒废。它荒废了几亿儿童少年的生命，它使



每一个学生的年华虚度。聋哑英语既是遍及全社会的教育问题，又是贯穿每个人一生的教育问题。在医院里我们愿意为延长自己的生命付出任何代价，在教育上我们却任凭自己的韶华被虚度、生命被荒废。这司空见惯的荒谬，就是本书要致力解决的教育问题，更是每一个读者自己面临的人生问题。

笔者在英语学习方法上帮助过众多少年，能认真听取笔者建议者，其英语能力大都能突飞猛进。笔者期望通过本教程，以及原典英语自学法系列丛书，让更多的学生、家长和教师，迅速且系统地掌握适合中国人的外语自学方法。笔者将其命名为原典英语自学法，简称原典法。笔者并不奢望人人都能认真思考本书的理念和教程体系——这些理念绝非作者独创，而源自亘古的人类智慧——但哪怕只要有一个读者认真思考了，笔者确信，他的英语学习就会获益匪浅，由此，他的一生也会获益匪浅。这，就是本书作者的心愿。

有缘的学生，有缘的家长，有缘的读者，这本小书，将带给你一生的祝福。

附：读者对《英语学习的革命——论中国人学英语》一书的评论

## 划时代的著作

诗人的率真，哲学家的洞见，科学家的严谨，教师的热忱，工程师的务实，这几个因素结合在一起，才有了这本书。

著者从常识出发引入，用心理学、教育学、语言学、社会学多学科引领趋势的最新研究作理论探索和推导，令人信服地得出结论；再以人类经典智慧（智慧不分古今，今未必强于古）为统摄，力主语言习得与音乐、文化、美学的高度相关性，论述外语学习的一般规律，提出荷马原理是语言学习的基准原理；再联系中国重考轻能、资源耗费巨大而收效甚微的残酷事实，结合自身的实践探索，提出在中国推广原典法的具体方法范式，做到了思想、理论、方法的完美统一。

200多页的书，我用两个晚上读完，20多次掩卷沉思，心情激动难平。衷心希望所有的语言工作者，包括翻译、教师、语言研究人员，都能读一下这本书，也希望它能给您带来启迪。

薛小慧，深圳航空公司资深外语翻译

## 这是一部令人震撼的书

我自己既是一个学了二十几年英语的中年人，也是一位九岁孩子的父亲。我中学、大学及工作后，至今没有放弃英语学习，走过了痛苦无果的英语学习路。这样的学习悲剧我不希望再在孩子们的身上重演。所以，我要为孩子也为自己选择一条与众不同的路，一条在我国目前外语学习中人迹罕至的但确是充满理性与常识的大路——原典英语学习法。

本书与作者此前出版的《超越哈佛》一样，以科学、理性、细腻的文笔，把一个简单的常识娓娓道来。如果您是一位望子成龙、望女成凤的父亲、母亲，如果您是一位从事教育工作的教师，如果您是一位学校的校长、教学主任，请一定耐下心来，认真阅读此书，创造奇迹的契机也许就在此时出现。

这是一部令人震撼的书。我相信在不远的将来，原典法会成为中国人学习英语的主流方法。

李全喜，北京礼来盈通商贸有限公司

# 目 录 | CONTENTS

---

## 上篇 启蒙开智——外语学习方法的观念启蒙

第1章 一个理工科专业学生“第二外语”的学习经历 .....	3
英语, 从最怕到最爱的转变 .....	3
第2章 从一部著名小说译著中的错误思考英语学习方法 .....	7
从 Twilight 译著的错误中学习 .....	7
小结 .....	10
原典法案例与体会 我为什么选择原典法(一) .....	11
第3章 一套流行中国近三十年的明星教材 .....	
——外语学习的统计分析之一 .....	13
原典法案例与体会 我为什么选择原典法(二) .....	14
第4章 一组全球 VS 中国的英语成绩数据 .....	
——外语学习的统计分析之二 .....	16
一、TOEFL 全球数据分析 .....	16
二、中国学生 TOEFL 数据分析 .....	20
三、小结 .....	23
原典法案例与体会 我为什么选择原典法(三) .....	23
第5章 一个人人皆知的常理 .....	26
原典法案例与体会 我为什么选择原典法(四) .....	28

## 第6章 语言学习的亘古原理

——“荷马秘笈” .....	30
上篇内容总结与复习 .....	31
原典法案例与体会 宛若母语：原典法的英语修行之路 .....	32

## 中篇 知行合一——英语自学方法实践

第7章 原典英语自学法训练程序总揽 .....	37
一、语言学习（包括外语学习）的两大公理 .....	37
二、学习素材选择 .....	38
三、基本条件准备 .....	38
四、具体训练程序 .....	39
原典法案例与体会 轻松地聆听聆听再聆听 .....	42
第8章 英语自学的321X法 .....	44
一、英语自学的321X法——原典英语一体化训练法概括 .....	44
二、注意事项 .....	45
原典法案例与体会 我用原典法 .....	47
第9章 学习素材推介 .....	53
一、概述 .....	53
二、国内可用学习素材简介 .....	53
原典法案例与体会 一位“典友”的温馨提醒 .....	55
第10章 训练方案建议举例 .....	56
方案一 原典英语暑期50天自学速成训练方案 .....	56
方案二 原典英语6个月自学训练方案 .....	57
方案三 原典英语（50天 + 6个月）挑战 英语大牌名师训练方案 .....	58
原典法案例与体会 相见恨晚，原典英语 .....	59
第11章 语音错觉障碍原理及其矫正训练 .....	61
一、你知道聆听错觉吗？你知道“歪破”英语吗？ .....	61
二、神经系统的母语刻模理论 .....	62
三、外语学习的第一伴生障碍 .....	63

四、矫正训练——聆听训练在外语学习中比母语学习更重要 .....	63
原典法案例与体会 跨越语音错觉能垒, 实现飞跃 .....	64
第12章 外语学习技能训练的首要法则 .....	67
一、先听后听是绝对错误的训练程序 .....	67
二、心理认知的双向加工原理 .....	67
三、不合理教学模式会造成聆听错觉恶性循环 .....	68
四、实践——先听后读是外语学习的不二法门 .....	69
五、外语学习的仿真原理——为什么是听读先行而非听说先行 .....	70
六、朝闻道, 夕行晚矣 .....	71
原典法案例与体会 原典法: 顿悟式学习法 .....	72
第13章 训练耳朵	
——外语学习的量化训练原理 .....	76
一、专家技能原理 .....	76
二、中国人学英语的核心障碍 .....	77
三、训练耳朵 .....	78
四、新语言聆听训练的量化原理 .....	78
五、阈限激活原理——外语学习导入阶段的强度要求 .....	78
六、听书的优势 .....	79
原典法案例与体会 聆听原典的时间安排问题 .....	80
第14章 外语学习的情绪障碍原理 .....	82
一、婴幼儿怎样聆听语言 .....	82
二、外语学习的情绪障碍原理 .....	83
三、向婴幼儿学习 + 主动调整自己的心态与情绪 .....	83
四、入静、自然和禅式聆听 .....	84
五、听英语小说的要诀: 聆听训练的定向适应原理 .....	84
六、听英语时很容易走神怎么办? .....	85
原典法案例与体会 阻碍我们听力的魔鬼就是“想听懂” .....	86
第15章 语言加工的关键心理构造	
——工作记忆和语音回路 .....	90
一、工作记忆 .....	90

二、语音迴路构造及原理 .....	91
三、语音迴路与外语学习因果关系 .....	94
原典法案例与体会 17 个月英语从零起点到雅思 8 分 (一) .....	95
第 16 章 语音迴路与外语学习 .....	96
一、外语学习中的记忆瓶颈 .....	96
二、如何克服记忆瓶颈 .....	96
三、原典法训练程序与记忆心理原理 .....	97
四、语言加工的大脑资源竞争原理 .....	98
原典法案例与体会 “吊耳朵” .....	98
第 17 章 效用递减率与词汇学习的目标 .....	100
一、单词效用递减率 .....	100
二、词汇学习的数量目标 .....	101
三、词汇学习的质量目标——在大脑中生成英语语义关系网系统 .....	101
原典法案例与体会 17 个月英语从零起点到雅思 8 分 (二) .....	102
第 18 章 运用认知心理学原理学习记忆词汇 .....	104
一、两类词汇喷发现象 .....	104
二、外语学习的独特性之一 .....	104
三、运用认知心理学原理学习词汇——词汇记忆的十项原则 .....	105
原典法案例与体会 聆听英语之恋上听的感觉 .....	109
第 19 章 词汇学习的捷径	
——记忆的棋局模式原理 .....	110
一、象棋大师的游戏和记忆力 .....	110
二、认知基模的理论 .....	111
三、认知基模的建构 .....	111
四、最优核心基模——认知基模的“天然度” .....	112
五、语言的认知基模 .....	112
六、棋局原理即认知基模原理 .....	113
七、单词记忆的捷径 .....	113
原典法案例与体会 17 个月英语从零起点到雅思 8 分 (三) .....	114
第 20 章 词汇学习的语境原则 .....	117

一、单词在新语境中的重复 .....	117
二、文本语境与单词理解 .....	117
原典法案例与体会 《万物简史》：聆听英语的“丝绸之路” .....	121
第 21 章 语言学习的大师原理 .....	122
一、初学者能用经典吗 .....	122
二、经典朗诵的学习功效 .....	123
三、英语学习的梦幻教师组合 .....	123
四、复兴听书的伟大传统 .....	124
五、与大师为友 .....	125
原典法案例与体会 学生来信：轻松快乐听《圣经》 .....	126
第 22 章 语言学习的情感原理 .....	127
一、人类亘古的语言教学本能 .....	127
二、语言学习的“母乳”最佳替代原理 .....	128
三、情感原理也是美感原理 .....	129
原典法案例与体会 爱上英语直至像呼吸一样自然 .....	130
第 23 章 口语训练的七大原理与五大要诀 .....	131
一、口语训练的七大原理 .....	131
二、口语训练的五大要诀 .....	136
原典法案例与体会 练就地道美国口语之聆听肥皂剧 .....	137
第 24 章 原典英语口语全真训练法 .....	139
一、外语学习的高焦虑障碍原理 .....	139
二、原典英语口语 99 全真训练法 .....	140
三、小贴士 .....	141
四、克服心理障碍 .....	142
原典法案例与体会 小城市学生进入全国英语总决赛 .....	143
第 25 章 影视原典法 .....	145
一、看影视学英语的优势与局限 .....	145
二、影视原典法具体操作 .....	146
三、影视与有声书的互补 .....	147
原典法案例与体会 欣赏原版影片 .....	148

第 26 章 歌曲原典法 .....	150
一、音乐与语言一体化教育源远流长 .....	150
二、将音乐歌曲融入英语学习 .....	151
三、将音乐融入语言教育的科学研究 .....	151
四、学唱歌学英语的局限 .....	152
原典法案例与体会 原典法的相声原理 .....	152
第 27 章 善用互联网	
——站在巨人肩膀上 .....	155
一、从牛顿到比尔·盖茨 .....	155
二、语言与文化 .....	156
三、你身边最伟大的英语教师 .....	156
四、怎样评价网站素质 .....	158
五、寓教于乐 .....	159
六、跟随名校原版课程 .....	161
七、与时俱进 .....	162
原典法案例与体会 原典法与全球视频课程 .....	162

## 下篇 觉慧悟道篇

第 28 章 从《新概念英语》到语法学习 .....	169
一、语法知识体系的假设性与多元化 .....	169
二、语法知识 VS 语法能力：语言学习的无意识加工原理 .....	170
三、语言交流的实时加工原理 .....	171
四、语言潜意识加工的复杂性——婴幼儿 VS 科学家 + 计算机 .....	171
五、长期记忆系统与语法能力 .....	172
六、身心分离与身心合一 .....	173
七、《新概念英语》——还有必要学语法知识吗？ .....	174
原典法案例与体会 不走弯路，便是捷径（兄妹篇之一） .....	175
第 29 章 进化心理学与进化语言学 .....	177
一、进化心理学与进化语言学原理 .....	177
二、语言习得的基本“逻辑框架” .....	178



三、索绪尔 VS 达尔文·····	180
原典法案例与体会 从补课人文到帮助就业（兄妹篇之二）·····	181
第30章 语言学习的“缪斯秘笈”·····	184
一、音乐与语言的三重特征关系假说·····	184
二、音乐与语言关系的当代科学研究·····	185
三、语言学习的缪斯原理·····	186
原典法案例与体会 徐老师乱弹记忆·····	188
第31章 论全球与中国外语教学之改革·····	192
原典法案例与体会 有问必答·····	195
“上帝”之音·····	195
附：《英语学习的革命——论中国人学英语》一书后记·····	199