

Professional Memory & Logic Training

30小时 完美听说英语

施剑刚 陈琳 著

LISTENING & SPEAKING



外 语 必 须 速 成 但 不 止 于 速 成

④ 免费听力资料下载 <http://www.wpcsh.com> <http://www.dasixiang.net>

30小时切实有效的学习方法，系统的教学充分调动大脑的潜能，从零开始**26**个密码，**200**个关键词，**1000**个核心单词，**200**句句子，**8**篇课文，**1**个月每天**1**小时，**30**小时完美突破英语口语、听力！

世界图书出版公司

30小时 完美听说英语

施剑刚 陈琳 著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

30 小时完美听说英语 / 施剑刚, 陈琳著. —上海:
上海世界图书出版公司, 2010.4

ISBN 978-7-5100-1138-2

I. ①3… II. ①施… ②陈… 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(2010)第 048323 号

30 小时完美听说英语

施剑刚 陈琳 著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 14.5 字数: 200 000

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-1138-2/H·953

定价: 49.80 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

序

英语学习成功的关键除了重复，还是重复。从某种意义上讲，英语学习无捷径可言，但是有方法可循。有了方法便可事半功倍，一日千里。笔者根据十多年的教学心得，结合先进的记忆法和大脑工作特征，力求带给大家一种全新快乐的英语学习方法。

本书最大的特色是运用记忆法充分调动大脑潜能，引导我们在潜移默化中由被动思维变成主动思维，这是记忆的关键。

根本的特征是巧用方法：(1)正确重复，改变我们原有的单词、句子发音不准确的习惯，让我们从一开始就做到正确；(2)目标重复，为学习者确定核心单词、句子及语法，确定目标，确定方法，唯一的方法，唯一的目标，立即执行；(3)可以重复，运用记忆法和大脑工作特征，我们根本不需要花费大量时间，只需少量时间就能够记住大量信息、掌握所学知识。

道理很简单，关键还是运用，文字的沟通有时候不一定能尽达其意，所以笔者更希望读者在运用中收获，在运用中感悟。文中遇不解之处，可以在运用中慢慢体会，也可以通过网络(www.dasixiang.net)在线问答咨询。读者们的反馈可以帮助笔者更好地去修正与改进。

认真地读，认真地循序渐进，慢就是快，相信我，良好的开端将为你打开一个学习的新天地。坚持是第一要义，用方法坚持是第二要义，时间有限，耐心有限，坚持每天1小时，30小时后你一定大有收获！



2009年7月20日

前言

本书写给想快速突破英语的所有人。

包括学生、白领、蓝领、退休者……总之是所有没有机会学好英文，但是又想把英文学好的人。

目前，英语学习资源堪称“琳琅满目”，辅导班层出不穷，各种资料更是令人眼花缭乱。而对于普通学习者来说，一旦选择多了反而束手无策。更重要的是充斥市场的英语辅导材料，这些著作的专业性自然不容置疑，但是我们是否思考过为什么每次满怀信心地捧回这些书籍，总是以不了了之收场。于是买了又买，屡试屡买，但终未获得最后的成功，究其原因不外乎三个方面：

（一）现状

1. 阅读过程中的机械乏味，用时过多、收效甚微的挫败感令我们大伤脑筋。
2. 我们经常忽略，但又是带给学习者最大困惑的是：总是很难集中注意力去看一本单词书或是语法书，更不愿去重复学习，最后在自责中浪费时间。

（二）方向

单词定位，语法定位，多数学习者往往抓不住重点，需要引导、需要明确方向，从而清楚地了解自己能学什么、该怎么学、学会什么。

（三）方法

1. 每本书介绍的学习方法，有多少适合我们不同基础的学习者？是不是能解决我们的核心问题？
2. 从基础到逐步成功，缺少系统且行之有效的方法和详细的学习步骤，造成半途而废，一无所获。
3. 基础不扎实，背词汇之前最重要的基础恰恰是发音，只有掌握了正确的发音，才是真正学习的开始、锻炼的开始。单词发音不准确、句子发音不准确，你怎么敢说？你怎么能听？更重要的是，浪费了有效重复学习的机会。

针对上述问题，本书结合大脑的工作方式，利用大脑的潜能，运用最先进的记忆方法，罗列详尽易学的重点单词，涉及常用语法的学习步骤，左右脑并用，让每一位曾经是英语学习的失败者，重拾信心。由零开始，不再痛苦，不再困惑、不再枯燥、不再花费大量无效时间，享受英语，快速成功。

英语学习必须速成，但不止于速成！

由于编排时间仓促，本书难免挂一漏万，其不足和失误之处，恳请专家学者批评指正，对记忆法和思维导图有兴趣的学习者也可以关注作者的记忆法和思维导图书籍。本书在出版过程中得到了上海世界图书出版公司的大力协助和上海育思教育及上海千采文化的热情支持，一并致谢！



2009年 7月中旬

目 录

序

前言

第一部分 结构篇

一、30 小时突破——结构与特点	2
二、30 小时突破——总论	4
三、记忆密码	10

第二部分 语音篇——语音基础知识

一、概览	24
二、字母的读法	28
三、1 小时记住音标，掌握发音，熟练拼读	28
四、字母组合	37

第三部分 单词篇

一、200 个关键单词概览	44
二、200 个关键单词	48
三、单词例句	56
四、1000 个重点单词概览	64
五、1000 个重点单词	69
六、单词例句	109

第四部分 句子篇

一、200 句语法句概览	152
二、200 句语法句学习法	157

第五部分 文章篇

一、6 篇文章概览	199
二、文章记忆突破	204
三、学习步骤	204

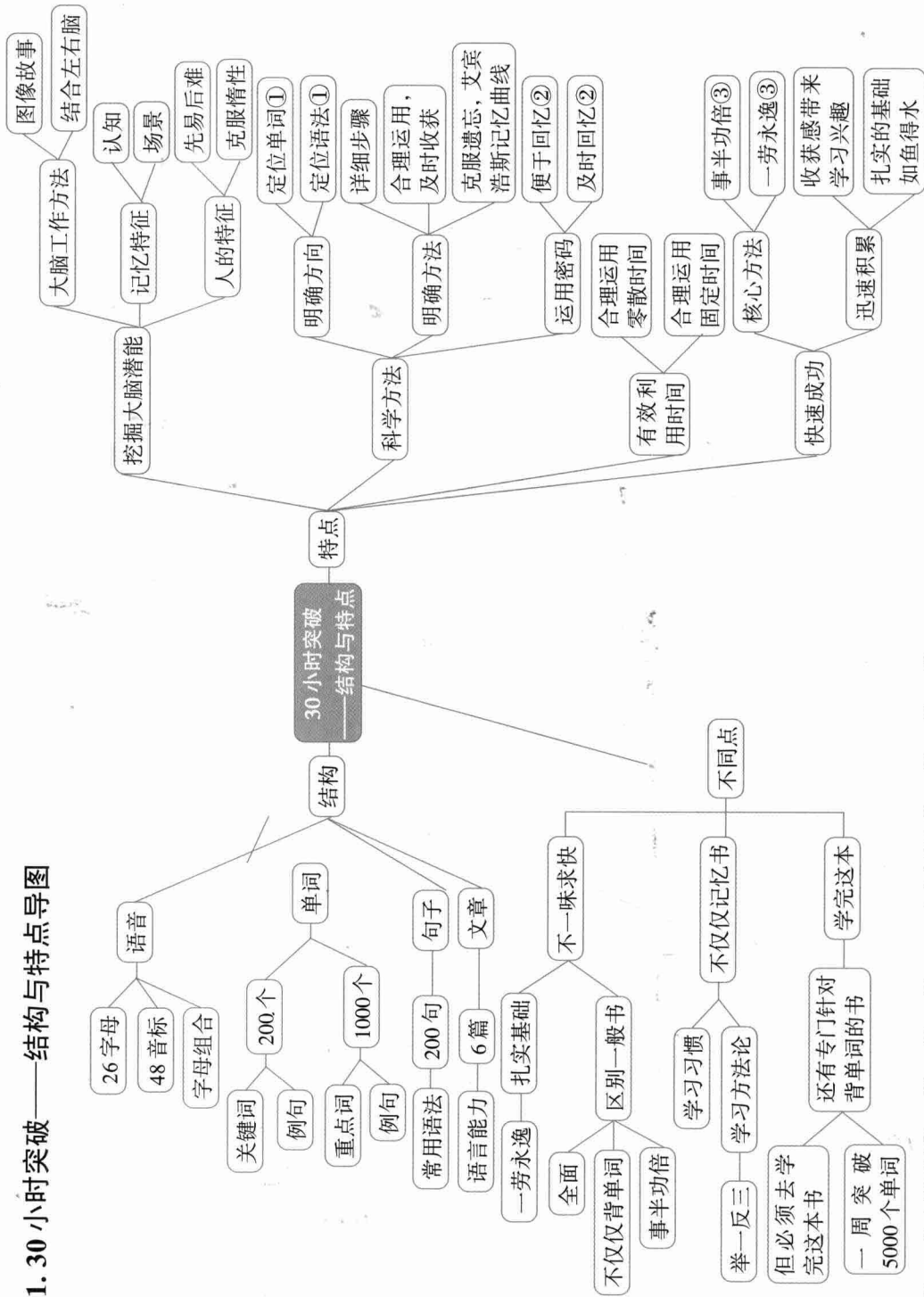
附录

一、图形运用方法和问答	216
二、新旧音标对照表	217
三、元辅音分类表	218
四、常见单词强读和弱读音节对比	218
五、名词复数和 -ed 分词发音规则	220
六、句子重音处理规则	221
七、句子基本语调常识	222

第一部分 结构篇

一、30 小时突破——结构与特点

1. 30 小时突破——结构与特点导图



注：表中数字①、②、③、④……对应问答①、②、③、④……

2. 30 小时突破——结构与特点问答

Q&A:

① 什么叫单词定位，语法定位；定位单词，定位语法？

单词和语法定位就是把要攻破的单词语法等学习内容确立下来，目标明确，方向明确。定位单词和语法就是把学习的内容第一时间放入密码，帮助我们第一时间回顾，第一时间巩固，遵循大脑的工作原理，避免重复劳动，及时收获。所以本书帮您定位了 1200 个单词和 200 个语法句。

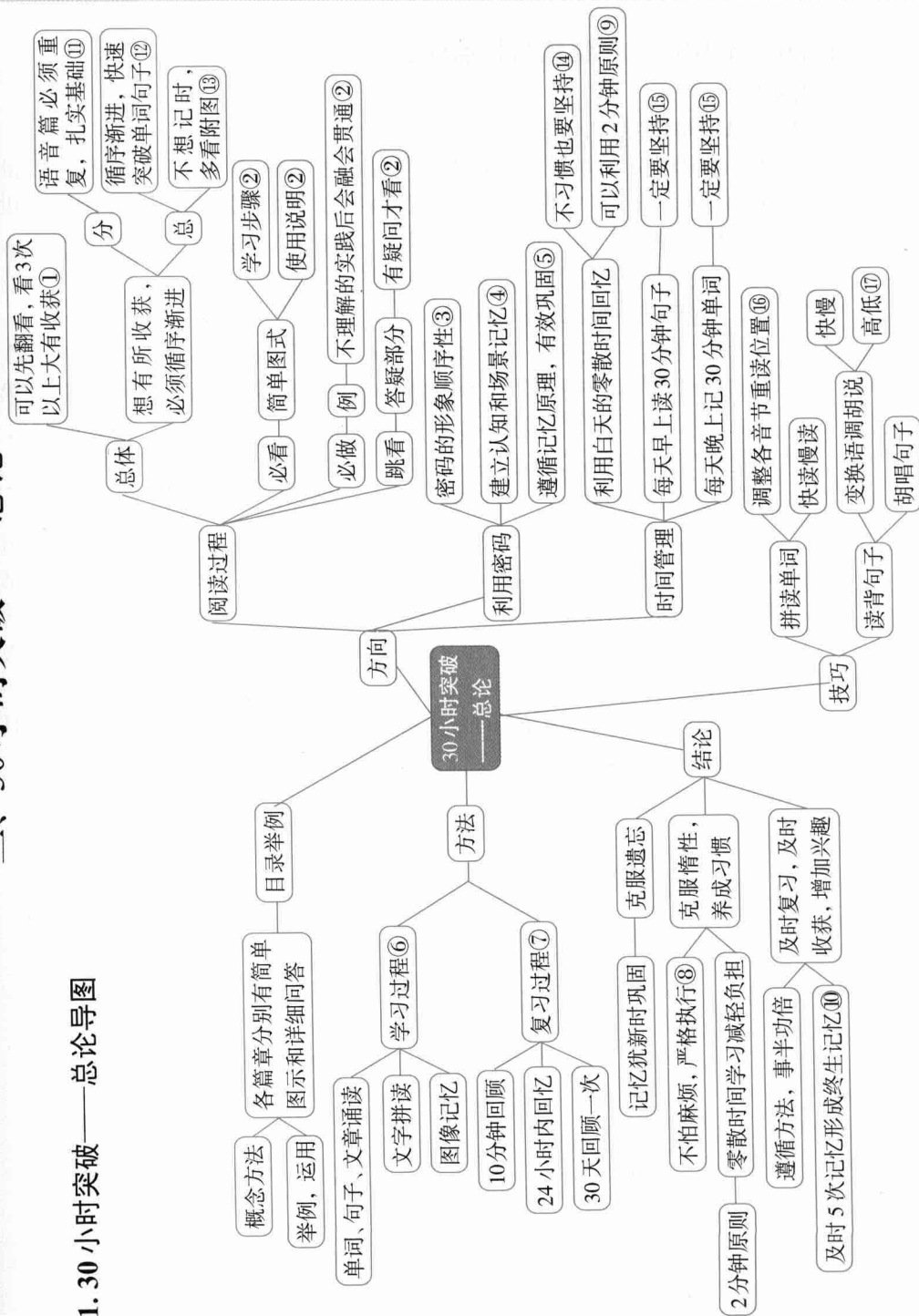
② 为什么能便于回忆，及时回忆？

当动用左右脑记忆时，每个单词，每个句子都有很多记忆链保证我们在第一时间回忆起学习内容。及时回忆是因为放了数字密码后，能够让我们第一时间有序回忆所学信息，也不需要任何外部条件就能利用零散时间回忆，这样就提高了我们回忆的积极性。

③ 为什么能事半功倍，一劳永逸？

这种记忆法的好处是让信息的积累越来越多，固定密码地点保存，让信息不容易遗忘，收获感让你如获至宝，从被动学习中解脱出来。更重要的是学习收获的同时，有效地锻炼了大脑能力。另外，就本书而言，我们学习的不仅仅是背单词，更重要的是让我们从基础做起，这些基础是我们今后轻松学习英语的强大基石。从某种意义上来说，这是一本打开我们学习之门的书。当你认真学完本书，用同样的方法可以在一周内突破 5000 个单词关，但记住要先学完本书，没有基础终将一无所获。

1.30 小时突破——总论导图



2. 30 小时突破——总论问答

Q&A:

① 为什么要翻看 3 次以上，而且必须循序渐进？

因为这是一本实践性书籍，注重的是学习者的收获和互动，当你在实践中有收获时，才会真正的去深入本书，所以作者建议大家认真地按照本书的步骤学习，所谓慢就是快，所有想扎实快速突破英语的朋友都是非常有必要通过认真地学习 30 小时来打开英语这扇门的。退而求其次，你必须翻看 3 次本书，背好数字密码以后再扔开本书。（其实当你完成以上这些，你就一定会坚持往下学了，坚持学完本书吧！人生需要这次坚持！！）

② 为什么有必看、必做和跳看？

因为初学者的心态是快速突破，耐心有限，时间有限，所以我们必须集中精力先抓重点，答疑部分可以跳看，因为简单说明在图示中都有了解说。而必做是最重要的，特别是在学习的初期，只有做了你才会体会这本书的核心意义。相信不管是语音部分还是单词句子部分，只要你按照例题中的详细步骤去实践，就会马上有所收获。

③ 什么叫密码的形象顺序性？12 生肖怎么记？

本书的密码包含：(1) 26 个字母密码 A 至 Z；(2) 数字密码 00 至 99；(3) 12 生肖密码图。这些密码本身有一定的顺序性，如 00, 01, 02, 03, …, 99, 又如 26 个字母。这些顺序性加上我们对密码的形象转化，很容易就可以把各图像进行有序排列，当我们在各图像中放入内容后，就能按照顺序，第一时间有序回忆，有效回忆。

12 生肖我们可以这样记：只数牛虎图，弄湿马样猴，几个猪（鼠牛虎兔，龙蛇马羊猴，鸡狗猪）。这是个简单图像，就是说，几个猪无所事事，数一数图上面有几只牛虎，然后弄湿了长着长脸的猴子。

④ 什么叫认知记忆和场景记忆？

比如说我们的首都是北京，当我们阅读这条信息的时候，只是在一个认知状态，在初次阅读这条信息后，当没有任何提示的时候我们很容易遗忘，但是当我们想象着天安门的时候，因为有了场景所以阅读的信息就不再只是孤立的无意义信息，这样就很容易被记忆，而且会和大脑中原有信息自然融合变成深刻记忆。所以从形式上来说，可能第一种方法比想象天安门要快，但是第一种方法很快就忘了，但是第二种方式会让你永远有一个记忆线索，很容易回忆，甚至终身不忘。这就是所谓的慢就是快。我们很多时候就是缺少这样的慢积累。

⑤ 记忆原理是什么？

我们原来的记忆状态更多的只是动用了眼睛和嘴皮子,大脑在一味的机械重复中变得麻木。(1) 想象和图像、快速的拼读、有效的回忆增强了大脑活力,加深了大脑记忆痕迹;(2) 大脑集中注意力的时间是有限的,一般是20~30分钟高效时间,但是有了地点记忆,不需要书本我们就能够随时随地进行回忆和练习,一方面可以让每一次学习都变得高效,另一方面减轻了学习负担,大块的时间反而可以用来娱乐;(3) 大脑的遗忘曲线说明了我们大脑工作特征,掌握了10分钟,24小时3次、一周一次、一月一次的有效规律,及时的回顾信息保证了我们对所学内容的深刻记忆,帮助我们增强学习的信心,一般信息重复这样5次即可以成为终身记忆。

⑥ 为什么要文字拼读,为什么要图像记忆?

文字拼读一方面可以同时动用我们的多种智能,让我们注意力比较集中,更重要的是打开大脑和语言能力之间的通道。图像记忆是左右脑并用的最佳方式,也会增强记忆深度。拼读在单词篇、语法篇还会详细解说。

⑦ 10分钟一回顾、24小时回忆、一周、一个月复习是什么意思?

这其实是大脑的记忆特征,10分钟是指我们在学习期间,每10分钟快速复习一下学习的内容;24小时是指及时复习过程,在24小时内不同时间、不同地点务必对所学信息进行3次巩固回忆;一周是指一星期后再回忆一次;一个月是指在一个月后及时地对所学信息再次回顾。这样的一个月复习规律,可以让所学信息及时有效地形成深刻记忆,避免了我们很多无效的重复。更重要的是只有运用了数字密码和地点,才能保证我们可以按照这样的规律进行回顾,又不增加学习负担。

⑧ 什么叫零散时间?

零散时间原来是我们浪费最多的时间,其实也是最有效的时间。因为在这期间我们所处的状态通常非常放松。我们原来的学习方式决定了我们不可能拿着书本去复习学习内容,而当我们运用了数字密码后就完全可以自由脱稿回顾,并且能保证回顾信息的有序性。在不知不觉中收获,并且养成良好学习习惯,减轻学习负担。例:等人时间、坐车时间、休息时间……一切零散时间。这里需要注意的是每次回顾的时候要有意识地交叉回忆。这次可以从1~10,下次可以从20~30,再下次可以从30~40。千万不要永远从头回顾,因为这样不能保证所有信息的及时回顾,失去了零散时间的效用。回顾的时候,有遗忘的时候,可以先跳过然后集中复习。

⑨ 什么叫2分钟原则?

成功就是习惯,普通人和优秀者最大的区别就是习惯,坚持的习惯。所以,在学习和工作中,我们可以尝试着略微调整一下自己,多鼓励一下自己,每

次自己不愿意坚持的时候，告诉自己多坚持2分钟。每次不愿意做时，要求自己至少去做2分钟，“万事开头难”，只要开始坚持一下，之后就比较容易了。“学而时习之不亦乐乎”，真正做到了，获得感会让我们拥有新动力。

⑩ 为什么5次就能成为永久记忆？

这是记忆的科学，大脑的工作原理，好好利用这一点，我们将会在学习英语收获的同时，找到人生的一个亮点，一个突破方向，受益一生，改变自我。

⑪ 为什么语音部分必须重复才能打好扎实基础？

这是很多学习者最容易疏忽的环节，在这本书里笔者一直在重复这个概念，读者千万要注意，这是多数学习者学习过程中最大的失误。殊不知很多时候不正确的方法反而适得其反，变成快即是慢。越是在这部分没打好扎实基础，越是会让我们永远陷入枯燥的单词记忆中。不仅如此，发音不正确带来的后遗症更是学好英语的最大障碍。所以，我们还不如耐心打好基础，掌握了记忆法，我们只需每天花一点时间拼读元辅音，把字母组合深深刻在脑子里，慢慢记的单词也可以深深刻在脑子里，这就是慢即是快，打好基础受益一生。

⑫ 什么叫快速突破单词、句子？

按照记忆理论，必须在一个月内不断去循环重复，只有这样，才能一鼓作气有所收获，多数学习者因为时间有限，更重要的是在英语学习中经历了太多挫败，所以必须集中精力快速突破打好基础，收获信心。

⑬ 什么叫不想记时多看附图？

当我们学习或记忆觉得烦躁时，惰性很容易让我们放弃，这时一方面需要鼓励自己坚持，另一方面可以选择换一种方式轻松地看看图，记住成功就是习惯。

⑭ 为什么在利用零散时间时，刚开始不习惯也要坚持？

成功即是习惯，这句话在本书中出现多次了。特别是初学的学习者，开始时一定要坚持，只有第一时间坚持，才能充分地感受到记忆法带来的无穷乐趣，慢慢在收获知识的同时也养成了一种良好的学习习惯，减轻了学习的压力。所以对初学者来说坚持至关重要，何况这里的坚持只需要你把记忆的信息回忆几遍，慢慢习惯就好。通常只是因为大脑的惰性思考习惯阻碍了我们的思考，而不是我们没有思考能力。

⑮ 为什么每天早上大声读30分钟句子，晚上记30分钟单词？

因为相对固定的时间和固定的地点，只要坚持7天以上，就比较容易成为一种习惯，一旦成为习惯就容易坚持，坚持的习惯则会让我们受益一生。选择早上和晚上是因为相对而言这两段时间比较容易安排，我们只要计划在一个

月内每天早起半小时、晚上晚睡半小时就可以了。这样坚持能够使学习内容保持记忆痕迹，保证我们在利用白天零散时间进行巩固复习时有信息可回顾，在迅速收获中快速成功。做到这一点需要我们做一些自我激励和自我要求。对我们多数学习者来说，刚开始可能是有点难度，但是这也是我们以往不容易成功的一个因素，所以我们必须改变。有了方法就会让我们比较容易改变。所以利用好2分钟原则吧，成功就在于这两分钟的坚持(一个概念反复啰嗦地说，可见其何等重要，希望读者能了解笔者的一番苦心)。

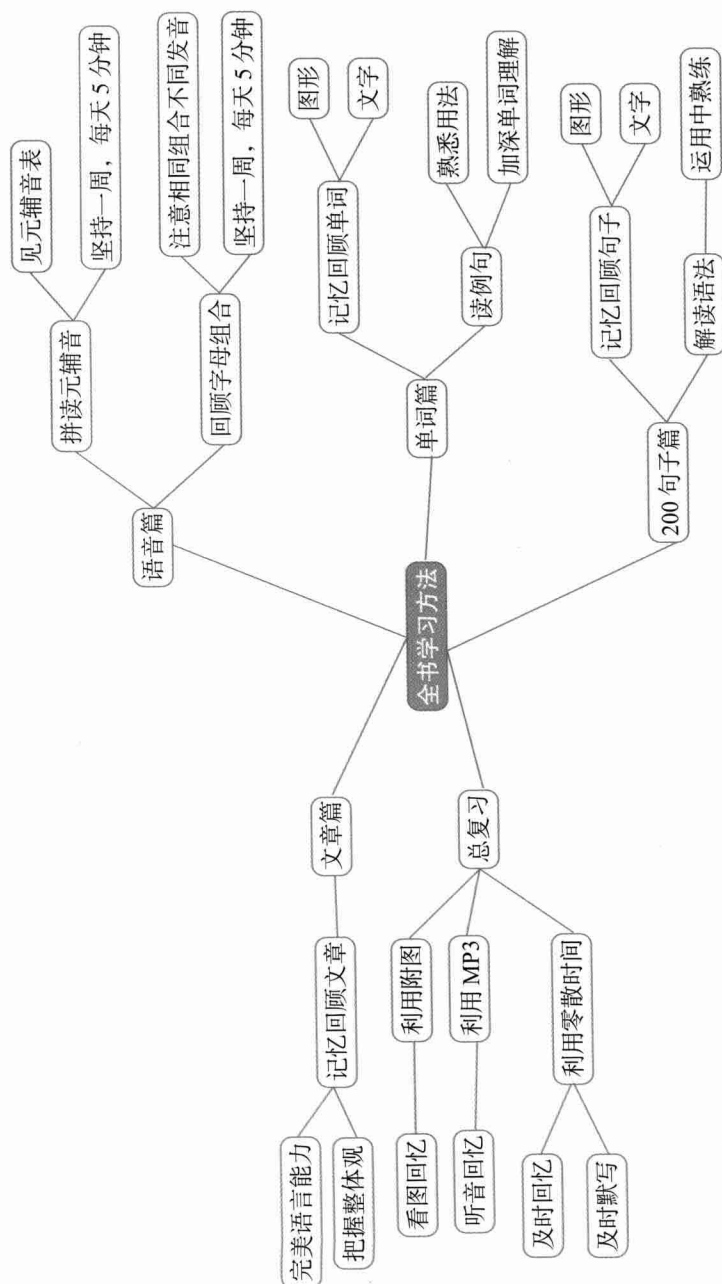
⑩ 什么叫调整各重音位置和慢读快读？

调整重音位置其实就是在多音节单词中，尝试把重音转换到不同位置发音，区别各发音特征。这是锻炼听力和锻炼口语能力的捷径，也有利于巩固所学的单词发音，这主要运用于拼读和复习比较复杂的单词。而慢读和快读贯穿于整个学习和回忆所有单词的过程中，一方面可以全面掌握单词，另一方面，也可以为单词记忆添一些色彩。

⑪ 如何在读背句子中快慢高低胡说句子，又为什么要唱句子？

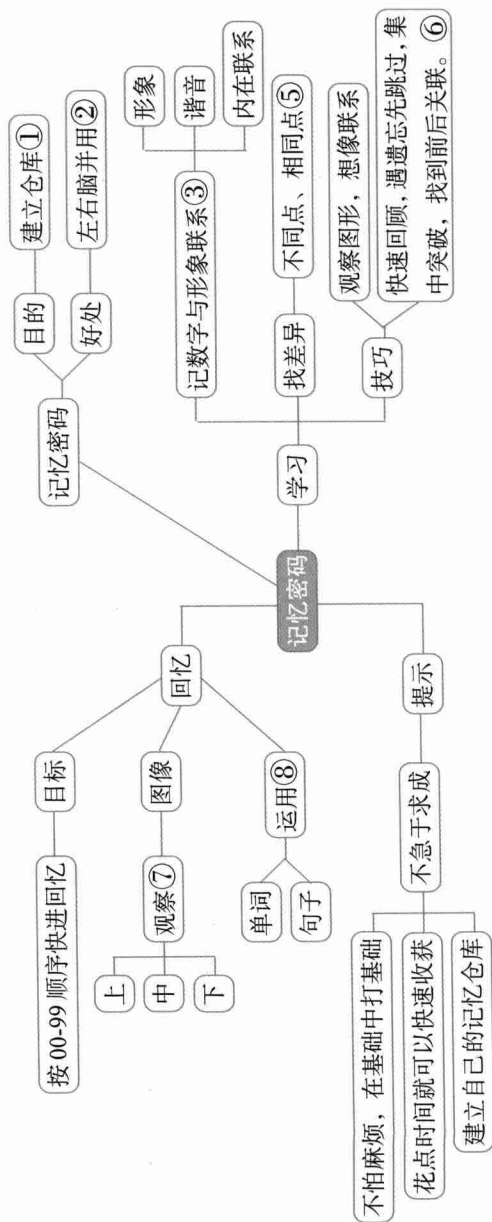
在读背句子中快慢高低胡说句子，有一定的随意性，当然必须在音准的基础上，这比较容易让我们放松地进入语境，也为今后潇洒地运用句子打下基础，用心感悟语言而唱句子，更是因为音律能帮助我们记忆，同时更好地控制发音方式和气息，这个技巧的好处恐怕写两页纸都写不完，而对于学习者来说，越是用就越能受益无穷，收获才是真理！

3. 全书学习方法



三、记忆密码

1. 记忆密码导图



2. 记忆密码的运用

