

建立英语脑，学习英语才有效！

〔日〕船津洋 著 徐波 译

30日英语脑养成法

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

全日本英语类**超级畅销书作者**，专为中国读者精心打造！

全日本一流研究机构**儿童英语研究所**携手**NHK英语脑讲座**火热推广中！

让学习者**30日变身英语高手**！

1天4个单词，1个月建立英语脑！



1200个高频词汇表 // 300个精品词汇表

登录<http://www.wap1934.com>, <http://www.ao1934.org>

可下载标准语速、2倍速和3.5倍速朗读的例句。



世界知识出版社



1472059

30日英语脑 养成法

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

(日)船津洋 著 徐波 译



世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

30 日英语脑养成法 / (日)船津洋著; 徐波译.

—北京: 世界知识出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5012-4120-0

I. 3… II. ①船… ②徐… III. 英语—词汇—记忆术 IV. ① H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 155574 号

图字: 01-2011-5133号

30 日英语脑养成法

Shanshiri Yingyunao Yangchengfa

◎作 者——[日] 船津洋

◎译 者——徐 波

◎插 图——许慧瑄

◎策 划——世知东方

◎责任编辑——白小微

◎特邀编辑——张 鹏

◎责任出版——刘 喆

◎装帧设计——周周设计局

◎内文制作——曹媛媛

◎出版发行——世界知识出版社

◎地 址——北京市东城区干面胡同51号

◎邮 编——100010

◎网 址——www.wap1934.com www.ao1934.org

◎联系电话——010-65265919 010-65265956

◎经 销——新华书店

◎印 刷——北京中振源印务有限公司

◎开本印张——710×1000 毫米 1/16 17 印张

◎字 数——180 千字

◎版次印次——2011 年 12 月第一版 2011 年 12 月第一次印刷

◎标准书号——ISBN 978-7-5012-4120-0

◎定 价——28.00 元

版权所有 翻印必究

中文版序

所谓的英语脑，就是指像母语一样记忆和使用英语单词的头脑。英语单词可以分为两类。一类是可以通过中、英文一对一方式记忆的单词，这类单词的词义非常狭窄，如 teacher = 老师，table = 桌子，chair = 椅子；还有一类是词义丰富，仅凭一对一的方式很难记忆的单词，如 run，不仅仅是跑的意思，还有经营、过目、河水奔流等的意思。而要想牢牢记住这类词的全部词义，用普通的学习方式记忆肯定是件非常困难的事。那么，怎样做才能把一个单词的所有意思都记住呢？以 run 为例，要提炼出 run 全部词义所具有的共性，即通过“刷地跑起来”这个意象（image），就能触类旁通地记住其他的词义。可见，一旦你掌握了英语脑学习法，你不仅能从死记硬背英语单词的繁重脑力劳动中解脱出来，还能够自然地运用英语。而提炼单词的共同意象（image）的过程，就是建立英语脑的过程。

也许有人认为这是只有英语高手才能掌握的法宝，其实，它是一种可以通过专业训练来掌握的能力。建立了英语脑，哪怕你只掌握了几百个单词，也可以说一口地道的英语。目前，日本正在如火如荼地推广英语脑学习法，它是一种已被很多学员证明实用有效的最新英语学习法。

和中国一样，在我的祖国日本，中学六年期间，英语都是必修科目。但是，仅仅依靠学校里学的东西，并不能在考大学的时候取得良好的成绩。因此学子们还需要去被称为“学塾”（相当于中国的补习班）的地方进一

步补习英语。即便如此，在日本每年举行的大学入学统一考试中，英语的平均正确率也不过是 60% 左右而已。

实际上，统一考试的难度也并不是很大。但为了取得高分，学子们还是需要全力以赴。那么统一考试到底是不是一道难以逾越的鸿沟呢？为此我进行了一项试验——让美国的小孩子们做统一考试的英语试题。

结果表明，即使是小学四年级的孩子，答题正确率也能达到 95%，满分是 200 分，所以他们的成绩就是 190 分。说起美国小学四年级学生，其实他们对英语语法并不熟悉，而且单词量也很有限。而日本的学生们在中学六年间，通过对译的学习方式，不仅死记硬背了大量的单词，还深入学习了复杂的语法。因此可以说，不仅在英语语法方面的知识储备上，日本的高中生毫无疑问地超过了美国的小学生，而且在掌握单词的数量方面，也比美国孩子要多。即便如此，做同样的英语试卷，日本的高中生们答题的正确率却只有 60%。而语法知识和词汇量都很有有限美国小学生们，却能很轻松地拿到高分。

到底是什么地方不一样呢？秘密就在英语脑。

25 年里，我都在从事英语脑的开发和实践工作。我教的孩子只用了三年左右的时间，就能非常自如地使用日语和英语这两种语言。这些孩子根本就没有意识到自己已经掌握了英语脑学习法，因为他们已经像一般人理解母语一样理解了英语。不用说，我没有教过他们语法，因为让孩子们理解高深而有逻辑性的语法，本身就是件很困难的事。

与美国孩子一样，日本的双语儿童也对语法一无所知。也就是说，即使不懂语法，也一样可以很好地掌握英语。反过来说，不管懂得多少语法，要像美国人或在幼儿期接受过双语教育的孩子那样去掌握英语，靠普通的方法肯定是行不通的。

那么，要学好英语，又该做些什么呢？

前些时候，接到留学时期的朋友参加同学聚会的邀请，所以我有幸

时隔 25 年后，故地重游，来到了美国的爱荷华州。当我把这个消息告诉了学生时代寄宿的房东家的大哥时，他热情地给我提供了下榻之处。

大哥有一个非常可爱的女儿，四岁了，名叫卡桑德拉。卡桑德拉这么大了，还是第一次接触日本人，所以对我的到来非常期待。

平日里，尽管我经常会对幼儿的英语教育进行反复思考，不过也很久没有接触过纯粹的美国生、美国长的孩子了。所以，虽然感觉有点儿对不起卡桑德拉，但我还是把这当成了一个好机会，认真观察了普通美国幼儿的英语水平。

美国的婴幼儿一般在两三岁的时候开始掌握母语。在这个阶段，他们能掌握的单词数量按年龄来划分，两岁的孩子有 250 个单词，三岁时也不过是 900 个单词。到了四岁，也就是到了这次和我成了好朋友的卡桑德拉的年龄，平均掌握的单词数量为 1500 个。1500 个单词量，其实不过是初中三年所学的单词量的总和。为了了解这种孩子的英语听说能力，我兴趣盎然地做了观察。

我和卡桑德拉聊了很多话题，包括幼儿园，玩儿，吃饭，点心，她喜欢的洋娃娃，等等。不出所料，她使用的都是最基础的单词，而不是我们在中学里所学的那些单词。

Have、come、go、get、take、on、in、out、to、of、the、dog、cat、school 等单词对我们来说，是些再简单不过的单词。可是我们即使拥有同样的单词量，也几乎无人能拥有卡桑德拉那样的英语听说能力。

仅靠 1000 到 1500 个单词，为什么能把英语说得这么好？我手头有一份“英语单词使用频率表”，这种表是将报纸、杂志、书籍、广告等日常生活中的单词，根据不同使用频率来收集的。按照出现的频率进行排列，the、of、and、to、in、is、you、that、it……按照数据库的统计，表中前 100 个单词就占了日常英语使用量的 50%，而前 1000 个单词，竟然占了日常用语中的 90%！再仔细看看这些单词，就会发现它们都是我们在初

中教科书中就能找到的。

你可以尝试到外文书店去看看那些平装书，就会发现里面几乎都是自己知道的单词。有机会的话，你还可以看看带英文字幕的电影，同样，那些词你也基本都懂。既然书和电影里的单词都知道，为什么我们就是看不懂、听不懂呢？

如果把日常单词表和幼儿掌握的单词综合起来考虑，就能明白一个道理：美国人日常使用词汇的 90% 都属于 1000 个最简单的单词，他们三岁左右就已经掌握了。而这些单词，我们也都是懂得的。

这样又产生了一个疑问：为什么我们说不好英语呢？

原因就在于没有掌握英语脑学习法。对于一个英语单词，我们会使用一到两个母语单词，通过和英语单词配对来进行记忆。举一个 run 的例子吧。看到 run 这个单词，你会先想到哪个词呢？对，在学校里学习过的人，会不假思索地想起“跑”这个意思。那么好，请你看看下面这句话吧：

I have a run in my stocking.

现在，我们的脑海里出现了“我、有、一个、跑（？）、在长筒袜里”这几个单词。可是在翻译的时候，不管对这几个词怎么排列组合，都无法形成一个合乎逻辑的句子。但如果把这个句子交给美国人，特别是女性来理解的话，那么就连四岁的卡桑德拉也能明白其中的含义。

打开字典，去查一查 run 的意思，就会出现“跑、飞奔、旅行、比赛、候选、航行、交往、溯流而上、流淌……”你还别吃惊，其实在我们的字典里，竟然有将近 100 个词义！继续往下看，我们终于在其中找出了“脱线”这个意思。

那么，四岁的卡桑德拉，把上面那么多词义都记住了吗？

不，当然不会。

对于 run 这个单词，她并不像我们那样，仅仅狭义地记成“跑”，而

是不知不觉地理解了 run 这个单词具有的“定义”(英语脑)。也就是说,对于 run 所具有的“人或者物体、概念,以比较快的速度顺畅移动的状态,或移动本身”,即“刷地动起来”这一概念,她能用感觉来抓住。对于这一点,我的美国同事也是这么说的。再次强调一下,美国人并不是像我们一样把一个英语单词和一个母语单词配对进行记忆,而是通过基本定义和意象 (image) 来理解单词的。这才是仅用几百个单词,就能基本解决日常对话问题的美国式的英语单词记忆法。

在本书中,为了使各位读者能像美国孩子卡桑德拉一样掌握英语脑学习法,通过意象体会必要的基础词汇的定义,我们通过具体的解说和例句加以说明。书中例举的虽然都是些基础性词汇,但其实牢牢地掌握好这些词汇,才是建立英语脑的关键。

希望读者朋友能反复阅读本书,不是去翻译,而是通过建立英语脑来掌握单词。当某一天你真正地建立了英语脑,你就会发现,自己的英语水平已经有了突飞猛进的提高。

船津洋

2011年8月10日于东京



本书的使用说明

在编写本书时,我把重点放在了让读者掌握英语中最常见的、基础性的 120 个英语单词上。你恐怕想不到,这些单词竟然覆盖了我们日常所见英语单词的 50%。列出的单词都是各位读者早已知道的,但本书的目的,在于使读者不再像以前那样通过“中文翻译”,也就是“词义”的方式,而是通过“单词的意象(image)”,即“英语脑”来记忆多义词。

本书由两部分构成,一部分是阅读解说,另一部分是例句。在阅读解说中,读者可以兴趣盎然地学习单词的各种含义,从各个角度对其进行解析,可以让读者对单词的意象有一个全新的了解。

阅读解说部分时,重要的是,不能在语法方面过分解读,对词性也不必太在意。第一要务是掌握单词所具有的意象。

接下来的第二部分就是例句了。对每一个单词,书中都给出了 10 到 20 个例句,请大声朗读这些例句。

通过惯用句型来强化记忆,是学习英语的捷径。只要记住了附带的所有例句,那么单词的意象就会在相当程度上为我所用了。

这本书也为读者提供了例句的音频。请从我们提供的免费网址(www.wap1934.com, www.ao1934.org)下载这些音频来使用。

为了训练读者的右脑,我们还在标准速度之外,附加了 2 倍速和 3.5 倍速的音频。经过反复练习,还能提高听力,可以说是一举两得。

至于进度,建议你每天学 4 到 5 个单词,每次约 20 到 30 分钟。按照这个速度,30 天就能建立英语脑。当然,学一次是不能保证全部记住的,至少你还需要复习一次。



目 录

第 1 章 使用初级英语建立“英语脑” / 001

第 2 章 一步一步向“英语脑”迈进 / 063

第 3 章 开动“右脑”建立“英语脑” / 125

第 4 章 通过日常会话建立“英语脑” / 187

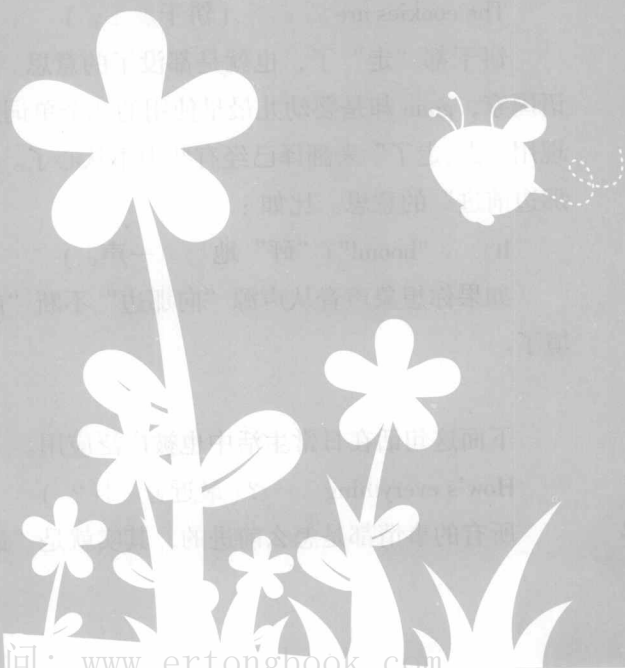
附 录 1200 个高频词汇表 / 249

300 个精品词汇表 / 259



第 1 章

使用初级英语建立“英语脑”



I have to go now.

我该走了。

尝试一下“英语脑”

我们学过 go 是“去、走了”的意思，不过这好像还不能完全概括 go 的意思。先看这里：

Ready, go! (预备，起！)

这里说的是“跑”的意思，比较好懂。下一句也是类似用法。

She's gone shopping. (她去买东西了。)

理解起来也没有问题。那么下面这句呢？

The cookies are all gone. (饼干没了。)

饼干都“走”了，也就是都没了的意思。Gone 虽是 go 的过去分词，但在英语国家，gone 却是婴幼儿最早使用的几个单词之一。看到这个句子，我们就会发现用“去、走了”来翻译已经有些力不从心了。因为 go 不只是这些意思，还有“向那边前进”的意思。比如：

It went "boom!" (“砰”地响了一声。)

如果你想象声音从声源“向那边”不断“前进”的话，就能够感受到这一语境了。

下面这句话在日常生活中也被广泛应用。

How's everything going? (最近怎么样？)

所有的事情都是怎么前进的，其实就是“最近怎么样”的意思。还有，在快

餐店里经常会听到下面这句话：

For here, or to go? (在这儿吃，还是带走?)

在店员询问“您点的餐是在店里吃，还是带回家吃”的时候，会用这句话。另外，My dog went blind. (我的狗眼睛瞎了。)狗前进了，前进到哪里了呢？前进到了“失明状态”。换句话说，就是眼睛瞎了。狗进入了眼睛看不见的状态之中，这样就好理解了。

Go 指的是人或者物从身边离开，向着另一种状态或场所不断前进，就好像小孩子出门去玩儿，老是不见他回来一样。



培养英语脑的例句

You go ahead.

I want to go Hawaii.

Let's go see a movie.

Shall we go to have some lunch?

I go fishing every once in a while.

Did it go as planned?

And a prize of \$1000 goes to...

Everything must go.

I go by the name of Sam.

The line goes like this...

Time goes by.

Summer vacation is now gone.

He didn't make it; he is gone.

It went back to where it's supposed to be.

It's so hot that I'm going crazy.

He went mad to know the truth.

They went out of business.

Let's have a go.

It's a go.

Everything is a go.

您先请。

我想去夏威夷。

去看电影吧。

一起出去吃午饭好不好？

我偶尔会去钓鱼。

计划执行得怎么样？

获得 1000 美元奖金的是……

存货必须卖完。

别人叫我 Sam。

台词是这样的……

时光流逝。

暑假要结束了。

他没有获救，他死了。

回到了应该回的地方。

热得我要发疯。

知道事情真相之后，他暴跳如雷。

他们破产了。

我们试试看。

就这么定了。(该 go 了)

万事俱备。



It's a dream come true.

梦想成真。

尝试一下“英语脑”

我们都知道 come 的意思是“来”。go 是从这里离开，而 come 是从别处过来。父母对孩子说：

Come here. (过来。)

那么孩子就会到父母身边去。当然了，处在逆反期的孩子们不在此列。既然要过来，当然就有到达的时候。

What time is the train scheduled to come? (火车正点到站是几点?)

除了人、火车和其他交通工具，还有很多要来的。比如说：

The water from the flood came up to my knee. (洪水已经没到我的膝盖了。)

水位上涨，“快到了”。还有，一说到圣诞老人，你会想到什么？

Christmas is coming. (圣诞节快到了。)

对于不同季节里的节日等表示时间变化的情形，可以应用这种表达。此外，come 还有下面的用法：

Suddenly a brilliant idea came to my mind. (脑海中突然冒出一个绝妙的想法。)

好主意也能来到头脑之中。

How come? (为什么?)

这也是常用的句子。说的是“这是怎么来(发生)的?”另外，

The quarrel finally came to an end. (吵架终于结束了。)

大概是双方都累了吧，吵架也结束了。在状态发生变化，发展成现在的状态

的情况下，就可以应用这个句式。

Come 表现的是人或者车从那边来到这边，有出发自然就会有到达。仔细体会这种感觉，在表示从前一个状态转变到现在状态时，come 就用得上了。

Come 这个单词，有点儿像从远处不断走近的游行队伍。



培养英语脑的例句

Who's coming to the party?

He came by yesterday just to say hello.

Will you come and give me a hand?

I want you to come visit me.

What time am I supposed to come?

Where did you come from?

Spring has come.

Well, I guess my time has come.

Here comes your turn.

They come in big boxes.

Your shoelace is coming loose.

We finally came to an understanding.

Come to think of it...

All of a sudden, it came apart.

This news just came in.

There's more to come.

What came up?

I just came up with an idea.

We are going skiing this coming weekend.

Easy come, easy go.

谁来参加晚会?

昨天他过来问候了一下。

你能过来帮把手吗?

希望你能来见我。

我几点来比较好呢?

你的老家是哪里?

春天到了。

看来，我到了算总账的时候了。

该你了。

货装在大箱子里进行销售。

你的鞋带松了。

我们最终做到了互相理解。

想想看，其实……

忽然就变得乱哄哄的了。

这是刚收到的消息。

不仅如此。

出什么事了?

我想到一个好主意。

这个周末我们要去滑雪。

容易获得的东西也容易失去。

I'll get you something to drink.

我去帮你拿点儿饮料来。

尝试一下“英语脑”

Get 本来的意思是“拿到”，但并非简单地拿到，要从“紧紧抓住”这个角度来理解才对。如提到考试成绩，

I got an A in English. (我的英语考了一个 A。)

真高兴啊。但是，还需要这样理解……

I got a cold. (我感冒了。)

这可有点儿不妙啊。当然，没有人会主动去“抓住”感冒，但从结果上讲，不就是身体“紧紧地抓住了”感冒病菌吗？再来看看下一句：

You really got me. (我服了。)

因为我被“紧紧地抓住了”。如果双方在争论，那我就要“服输”；如果被别人开了玩笑，我就被“击中了要害”；如果对女孩子很痴情，那她就“俘虏了我的心”。大体如此吧。

除了上面说的“抓住”什么东西之外，还可以“抓住”状态。

Get smart. (变聪明点儿。)

“紧紧抓住”智慧，意思就是要对方变得再聪明点儿。另外，

Let's get going. (出发吧。)

“抓住出发的状态”，就是要出门了。既然有出发，自然就有到达。

I got home late. (我很晚才到家。)

这里的 got home 当然不是“把家抓在手里”，而是“抓住在家的状态”。

Get 是十分常用的单词，因此具有多种含义。

I don't get it. (我没明白。)

“我没抓住”？没抓住什么？是“没有抓住意思”，也就是没有搞明白。

现在，你能找到 get “紧紧抓住”的感觉了吧？



培养英语脑的例句

I'll get you something to drink.

Go get a table.

Get me a doctor.

I got married.

Don't get me wrong.

Get a good look at the picture.

I'll get the door.

I'm going to get you.

Smoking has got me.

Get him on the phone.

I got my car broken into.

Lying won't get you anywhere.

Let's get rid of it.

I finally got to see you.

Did he get there in time?

Get on with your homework.

What's got in to you?

We get along well, don't we?

What are you getting at?

I'm just getting by.

我去帮你拿点儿饮料来。

去占个座位。

帮我叫大夫过来。

我结婚了。

你可别误会我。

好好看看这张照片。

我去开门。

看我怎么收拾你。

(源于“烟把我打败了”)我抽烟上瘾了。

(源于“把他放在电话上”)让他来接电话。

(被破坏、被侵入的状态)小偷光顾了我的车。

撒谎是没用的(无论在哪里,谎言也无法靠近你)。

(源于“做成被清除的状态”)把它扔掉吧。

(成为“相见的状态”)终于见到你了。

他按时到达了吗?

开始做作业吧。

(源于“什么东西跑到你身体里去了?”)

到底怎么了?

咱俩很亲密,对不对?(很好地在一起)

你在说什么?(你想达到什么目的?)

不管怎样我在做。