

日本亚马逊书店畅销榜Top3，引爆英语学习新热潮！

活用英语脑， 零基础也不怕



[日]加藤俊德 著 梁玥 译

How to learn English properly?



活用英语脑， 零基础 也不怕



How to learn
English properly?

[日]加藤俊徳 著 梁玥 译

图书在版编目 (CIP) 数据

活用英语脑, 零基础也不怕 / (日) 加藤俊德著;
梁玥译. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6
(易人外语)
ISBN 978-7-5537-6399-6

I. ①活… II. ①加… ②梁… III. ①英语 - 自学参
考资料 IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112179号

NOUKAGAKU TEKINI TADASHI I EIGO GAKUSHUHO

Copyright © 2015 Toshinori Kato

All rights reserved.

Originally published in Japan by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

KADOKAWA CORPORATION through CREEEK & RIVER Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-068号

活用英语脑, 零基础也不怕

著 者 [日]加藤俊德
译 者 梁 玥
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 6
字 数 51 000
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6399-6
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



Chapter
1

脑科学家教你学好英语的方法

脑科学家教你学好英语的方法①	
谁都可以学好英语！	14
脑科学家教你学好英语的方法②	
活用英语脑，利用自身兴趣学习的方法	18
column 1 制作自己专用的“英语教材”吧！	24



Chapter
2

活用英语脑学习英语的入门方法

活用英语脑学习英语的入门方法①	
找到适合大脑开发的学习方法	26
活用英语脑学习英语的入门方法②	
有意识地以大脑区域为目标提升英语水平	29
活用英语脑学习英语的入门方法③	
利用8个大脑分区培养英语头脑的方法	31
活用英语脑学习英语的入门方法④	
开发大脑分区，培养不再怕英语的大脑	38
活用英语脑学习英语的入门方法⑤	
通过大脑分区之间的协作，培养理想的英语头脑	39
活用英语脑学习英语的入门方法⑥	
有效培养休眠中的大脑分区	42
活用英语脑学习英语的入门方法⑦	
从擅长的科目着手，攻克不擅长的科目	46



Chapter
3

活用英语脑的英语单词学习法

活用英语脑的英语单词学习法①	
想记住单词就要刺激记忆系大脑分区	52

目
录

Contents





目录

Contents

活用英语脑的英语单词学习法②	
带着电子词典去超市购物	55
活用英语脑的英语单词学习法③	
将身边的物品“英语化”并记住	60
活用英语脑的英语单词学习法④	
利用“长单词”锻炼记忆力	66
活用英语脑的英语单词学习法⑤	
背外国人名锻炼单词记忆力	68
活用英语脑的英语单词学习法⑥	
通过“听写”利用运动记忆背诵单词	70
活用英语脑的英语单词学习法⑦	
确定“记忆方法”后，集中背单词	72
活用英语脑的英语单词学习法⑧	
将英语单词与“连带信息”一起记忆	75
活用英语脑的英语单词学习法⑨	
利用运动系大脑分区掌握能用到的英语	76
活用英语脑的英语单词学习法⑩	
利用“什么都记的习惯”提高记忆力	78
column 2 一起来记忆“数字”的表达方式吧！	80



Chapter 4

活用英语脑的听力学习法

活用英语脑的听力学习法①	
利用听觉系大脑分区提升听力水平	82
活用英语脑的听力学习法②	
使用非“教材CD”提高听力水平	88
活用英语脑的听力学习法③	
利用“英语修行日”脱离母语语境	90
活用英语脑的听力学习法④	
把喜欢的英语电影反复看上几遍	94

活用英语脑的听力学习法⑤	
看英语电影时，第一遍先对应母语字幕看	97
活用英语脑的听力学习法⑥	
要反复看喜欢的电影、电视剧	100
活用英语脑的听力学习法⑦	
通过听写练习来激活听觉系大脑分区	102
column 3 我的听力强化策略	104



Chapter
5

活用英语脑的会话学习法

活用英语脑的会话学习法①	
要想说好会话，就来锻炼运动系大脑分区吧！	106
活用英语脑的会话学习法②	
通过练习用母语演讲来打好英语会话基础	108
活用英语脑的会话学习法③	
通过游戏式的练习来锻炼传达系大脑分区	110
活用英语脑的会话学习法④	
通过“影子练习”将耳、口、脑切换到英语模式	112
活用英语脑的会话学习法⑤	
通过“替换练习”培养英语语感	114
活用英语脑的会话学习法⑥	
听不懂时要通过眼睛看	116
活用英语脑的会话学习法⑦	
要借助“身体语言”让他人听明白你说的话	118
活用英语脑的会话学习法⑧	
如果去国外，一定要用英语购物！	121
活用英语脑的会话学习法⑨	
尝试用英语对朋友描述出国旅游的经历	123
活用英语脑的会话学习法⑩	
在网上用英语聊天时，要提前准备好话题	125

活用英语脑的会话学习法①	
在社交网站上用英语写评论	128
活用英语脑的会话学习法②	
过于纠结发音会阻碍大脑的运转	130



Chapter
6

活用英语脑的阅读学习法

活用英语脑的阅读学习法①	
通过视觉系和记忆系来强化阅读能力	134
活用英语脑的阅读学习法②	
外出时要留意能看到的所有英语	136
活用英语脑的阅读学习法③	
在英语阅读前,先读同类母语文章进行预习	138
活用英语脑的阅读学习法④	
练习阅读时要把自己喜欢的文章读个够	140
活用英语脑的阅读学习法⑤	
尝试阅读论文摘要及企业宣传文	142
活用英语脑的阅读学习法⑥	
通过网页检索锻炼速读能力	145
活用英语脑的阅读学习法⑦	
精读文章要好好选择,要随身携带反复阅读	148
column 4 无法做到“一目十行”的人该怎么办呢?	149



Chapter
7

活用英语脑的写作学习法

活用英语脑的写作学习法①	
英语写作要从“要素的分类”开始	151
活用英语脑的写作学习法②	
在用英语写作前先用母语写写看	153



目
录

Contents

活用英语脑的写作学习法③	
只要会“模仿”就可以写出优美的英文语句	155
活用英语脑的写作学习法④	
通过说明文和叙述文练习写作	159
活用英语脑的写作学习法⑤	
使用形容词和副词写作的同时要将其牢牢记住	164
column 5 尤其要强化英语写作	165



Chapter
8

活用英语脑的英语语法学习法

活用英语脑的英语语法学习法①	
培养守规矩的头脑	167
活用英语脑的英语语法学习法②	
语法要通过“理解系”并以“场景为中心”进行学习	169



Chapter
9

活用英语脑的英语头脑培养方式

活用英语脑的英语头脑培养方式①	
通过学习母语可以为培养英语头脑打好基础	175
活用英语脑的英语头脑培养方式②	
只要敢开口说英语，对方都能听明白	178
活用英语脑的英语头脑培养方式③	
一星期就能培养英语头脑的方法	180
后记	188



序言

PREFACE



任何人都可以快速提升英语能力!

“我想尽快学好英语。”

“我想知道高效的英语学习方法。”

“虽然正在学习英语，但却觉得英语很难应用到生活中。没有更好的学习方法吗？”

正在阅读本书的各位学习者，恐怕对于英语学习都有过上述的希望和苦恼吧。

“通过掌握大脑原理这种科学的方式，应该可以发现未被探知的、且能够快速提升英语能力的突破口吧。”

也可能还有一部分学习者对我们寄予这样的期待。

我决定执笔本书，正是因为我想解决学习者在上述的学习过程中遇到的苦恼，并回应你们的期待。

“我总觉得年纪大了，头脑渐渐变得不灵活了。”

“最近记性变得越来越差，我很担心现在开始学习英语，也很难取得成效。”

我想告诉你，即便是这样的你，学好英语也是完全没有问题的。

我希望，大家在最开始就把这一信念铭刻于心。

只要了解大脑的构造，找到符合其原理的学习方法，就一定能够提升英语能力。



我完全不会说英语

我之所以如此自信地“断言”一定可以提升英语能力，是有充分的理由的。

我自己原本对英语一窍不通，在升学考试时甚至差点因为英语分数太低而落榜。

直到我快30岁时，才渐渐掌握了学好英语的方法，能够用英语写论文、做报告。而赴美开始做研究时，我已经35岁了。

于是，当我把成年后才开始学习并掌握英语的经验，与脑科学家进行研究得来的大脑构造理论相对比时，我恍然大悟：原来这样学习英语比较有效啊。

本书整理了该如何学好英语的发现，并附有从脑科学角度出发的一些说明，完全以我自身的经验作为素材编写而成。



了解了一个人的大脑，就能了解他的学习习惯

我想还有很多人不太了解我，那么我就在此介绍一下自己。

我原本是一名儿科专家，作为临床医生积累了丰富的经验。

然而，当我在所在的医院接触到当时最先进的MRI（磁共振成像）技术时，我的发展方向就发生了巨大的变化。最终我为了进行MRI研究而赴美，一边在大学放射科从事最先进的MRI设备的开发研究，一边挑战脑成像诊断。

回到日本之后，我为了有效利用在美国学习到的脑成像诊断技术，成立了一家相关的公司。

脑成像技术一般被运用于诊断阿尔茨海默病及其他脑功能障碍等。

不过，脑成像技术并非仅运用于此。查明大脑的状态，就能清楚一个人的大脑擅长做什么、不擅长做什么，甚至可以明白如何锻炼大脑开发出其潜在的能力。

现在我正在运用这一技术，对普通人的脑成像进行诊断。迄今为止，我已经看过了上万人的脑成像，年龄跨度从尚在母亲腹中的胎儿，年逾过百岁的长者。

而且，我一直不断地在世界性学术会议上发表我的研究成果。

通过上述的种种工作，我发现了这种脑锻炼法，为了将此方法推广给大众，至今为止我已出版了多本书籍。



什么是能够灵活利用于英语学习的“大脑构造”？

我一直致力于向大众传递这样的信息：大脑是怎样工作的？什么是基于大脑工作原理、且有科学依据的大脑锻炼法？

简单说来，大脑大致可以分为以下8个区域。

- ①与思考相关的区域
- ②与感情相关的区域
- ③与传达相关的区域
- ④与理解相关的区域
- ⑤与运动相关的区域
- ⑥与听觉相关的区域
- ⑦与视觉相关的区域
- ⑧与记忆相关的区域

我将这些区域称为大脑分区。

想开发出大脑的最大潜力，关键在于弄清楚大脑分区的作用以及各个分区间的关联性，再分别使用正确的方法来进行锻炼。



本书完全基于上述考量，以“学好英语”为目标进行编写的。

为了更高效地背单词、练习听力、会话、阅读、写作或学习语法等，应该怎样科学地进行大脑锻炼呢？这个问题的答案最终还是隐藏在8个大脑分区中。

要想找到答案，最重要的是要弄清楚在学习英语和使用英语时，8个大脑分区扮演着怎样的角色。

将思维集中在“学好英语”这一目的上时，弄清楚各个大脑分区的锻炼方法并加以实施，就能够更加有效、愉快地学好英语。



“大脑分区练习”虽然简单却效果超群

可能有一些学习者一听说“大脑分区”之类的描述，就会产生“我也能做到吗？”“应该很难办到吧？”的担忧。

但是请大家放心，本书所介绍的锻炼方法，无论哪一种都是既简单又容易操作的。

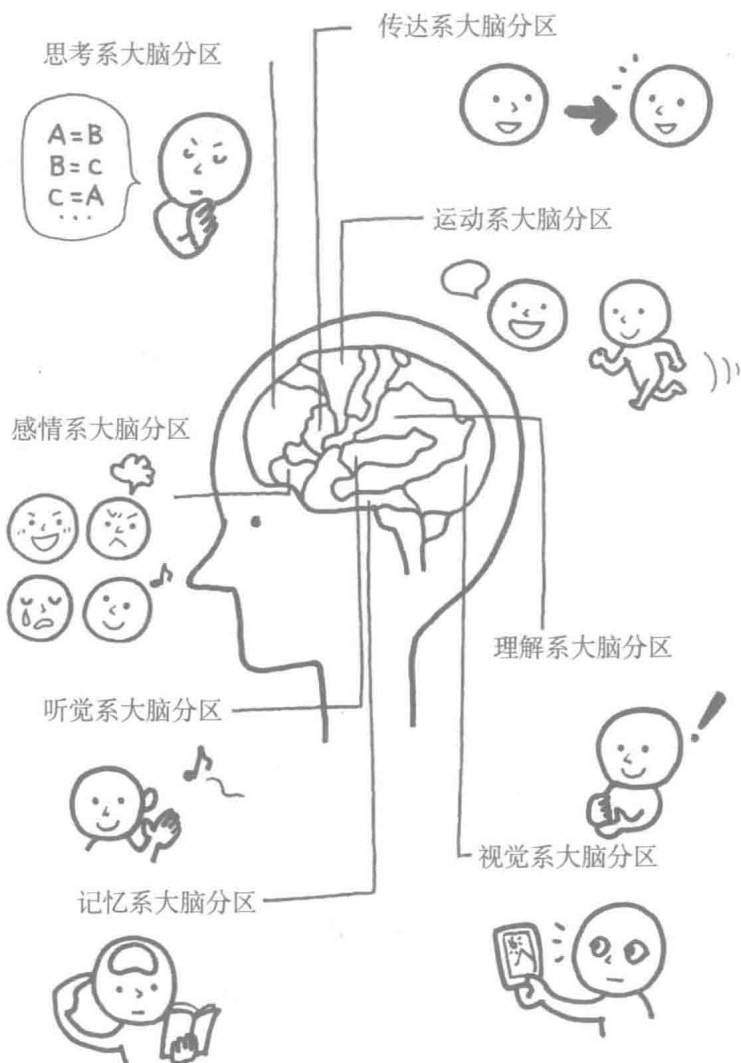
我确信，基于脑科学的锻炼法，会对那些在英语学习方法上抱有困扰以及在英语学习中遇到瓶颈的各位学习者带来希望。



教你各个“大脑区域”的学习法!

有效利用大脑8个

Step1 了解什么是大脑区域



大脑根据功能大致分为8个区域。通过有意识地锻炼各个区域，能够有效地提升英语学习技能。

区域的大脑分区法!

Step2 有效利用大脑区域进行学习

(1) 交谈时充分运用表达能力

(感情系 → 传达系)



(2) 交谈时正确使用语法

(思考系 → 传达系)



(3) 听清后再交谈

(听觉系 → 传达系)



(4) 交谈时要有条理

(理解系 → 传达系)



(5) 交谈时注重发音

(传达系 → 运动系)



(6) 模仿英语母语者的发音

(听觉系 → 传达系 → 运动系)





Chapter
1

脑科学家教你学好英语的方法

脑科学家教你学好英语的方法①	
谁都可以学好英语！	14
脑科学家教你学好英语的方法②	
活用英语脑，利用自身兴趣学习的方法	18
column 1 制作自己专用的“英语教材”吧！	24



Chapter
2

活用英语脑学习英语的入门方法

活用英语脑学习英语的入门方法①	
找到适合大脑开发的学习方法	26
活用英语脑学习英语的入门方法②	
有意识地以大脑区域为目标提升英语水平	29
活用英语脑学习英语的入门方法③	
利用8个大脑分区培养英语头脑的方法	31
活用英语脑学习英语的入门方法④	
开发大脑分区，培养不再怕英语的大脑	38
活用英语脑学习英语的入门方法⑤	
通过大脑分区之间的协作，培养理想的英语头脑	39
活用英语脑学习英语的入门方法⑥	
有效培养休眠中的大脑分区	42
活用英语脑学习英语的入门方法⑦	
从擅长的科目着手，攻克不擅长的科目	46



Chapter
3

活用英语脑的英语单词学习法

活用英语脑的英语单词学习法①	
想记住单词就要刺激记忆系大脑分区	52

目
录

Contents





目录

Contents

活用英语脑的英语单词学习法②	
带着电子词典去超市购物	55
活用英语脑的英语单词学习法③	
将身边的物品“英语化”并记住	60
活用英语脑的英语单词学习法④	
利用“长单词”锻炼记忆力	66
活用英语脑的英语单词学习法⑤	
背外国人名锻炼单词记忆力	68
活用英语脑的英语单词学习法⑥	
通过“听写”利用运动记忆背诵单词	70
活用英语脑的英语单词学习法⑦	
确定“记忆方法”后，集中背单词	72
活用英语脑的英语单词学习法⑧	
将英语单词与“连带信息”一起记忆	75
活用英语脑的英语单词学习法⑨	
利用运动系大脑分区掌握能用到的英语	76
活用英语脑的英语单词学习法⑩	
利用“什么都记的习惯”提高记忆力	78
column 2 一起来记忆“数字”的表达方式吧！	80



Chapter 4

活用英语脑的听力学习法

活用英语脑的听力学习法①	
利用听觉系大脑分区提升听力水平	82
活用英语脑的听力学习法②	
使用非“教材CD”提高听力水平	88
活用英语脑的听力学习法③	
利用“英语修行日”脱离母语语境	90
活用英语脑的听力学习法④	
把喜欢的英语电影反复看上几遍	94