

千万要学好英语！不过，躺着学吧！

教你轻松练听力的经验宝典

躺着学英语

(台湾) 成寒 / 著

听力从零到满分

易学 + 易用 + 有趣 + 有效



GO! GO! LISTEN!

作者十七岁那年听不懂一句英语

十个月后托福听力考了满分

她坚信：先会听，就会说，也会写

放下词汇表，丢掉语法书

Just Listen to English





《躺着学英语》是一本令我耳目一新、深受启发的书，写得又生动活泼好读，为此我把它推荐给广大读者。

——教育部高校外语专业教学指导委员会委员 黄源深

成寒非常体贴读者，从学习方法的优先次第（听读说写）、器材的适用性（随身听、录音笔、字幕机）、题材的多样化（电视、电影、有声书），以及如何利用免费有声英语网站，皆一一罗列出来，资料非常丰富，宛如一册便捷的多媒体视听材料操作手册。

——台湾中央研究院欧美研究所研究员 纪元文

成寒的这本《躺着学英语》，卖的不是成寒的名气，而是作者长期以来的“简易苦学法”。简易，是因为你躺着“听”，就可以让你的托福考满分；苦学，则是告诉你，天下没有白吃的午餐，学英语需要下苦功。但是，别惊慌，这本书让你的苦学有乐趣，有成果。

——台湾政治大学英语系教授 陈超明

(台湾) 成寒 / 著

躺着学英语

——
听力从零到满分



作家出版社

(京权) 图字: 01-2002-1173 号

图书在版编目 (CIP) 数据

躺着学英语: 听力从零到满分/成寒著. - 北京: 作家出版社, 2002.4

ISBN 7-5063-2350-8

I. 躺… II. 成… III. 英语-学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022247 号

躺着学英语——听力从零到满分

作者: (台湾) 成 寒

责任编辑: 潘 静

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiachubanshe.com

印刷: 北京印刷三厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 98 千

印张: 5.75

插页: 3

印数: 001-20000

版次: 2002 年 5 月第 1 版

印次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5063-2350-8/I·2334

定价: 15.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

序：让英语成为好玩的嗜好	5
--------------------	---

第 一 阶 段

听读说写，按部就班来	13
一切，从听开始	13
要先会听，才有办法开口说	14
听熟了，连单词都会拼写	16
听的步骤，由浅入深	18
每天三分钟，孩子躺着也能学好英语	19
营造全面英语的环境	23
学英语，学上了瘾	23
抢救英语大行动	24
三天打鱼，七天晒网	26
谁说学好英语一定要出国？	28
人在美国也不见得学好英语	28
家里是学英语的最佳环境	30

学英语, 首重“自律”	33
懒人学英语	35
语言学习机	35
卧虎藏龙、卧虎藏龙、卧虎藏龙.....	37
学英语的工具与教材	39
听力自助餐	39
教材不该从一而终	41
先别碰莎士比亚	43
上网抓英语来听听	45
录音棒和录音笔的神奇妙用	46
英语 e 家庭	48
背单词及词组的诀窍	50
惟一诀窍: 反复背诵	51
递减背诵法	51
背单词, 越短越好	52
千万不要背字典	53
要背, 就要背有意义的单词	54
字典不离手	56
字典里查不到的单词	57
你听的是哪一国的英语?	61
哪些地方说英语?	62
错误百出的“星式英语”	63
金发碧眼, 不见得是好老师	64



英语语法习惯成自然	66
语法靠“直觉”	66
语法是死的，语言是活的	67
常见的英文缩写与复合词	69
学英语，不嫌晚	74
说一口破英语，又何妨	76
简单就好，不必卖弄	79
英语令人抓狂	81
误听、误说、误写	81
英国首相没有“明天”	83
阿姆斯特朗说错了一个字	84
避免英语“出差错”的妙方	86

第 二 阶 段

看电视、电影学英语	91
有声有色学英语	91
抓住关键词和词组	93
看电影，身历其境	95
托福考美国文化常识	96
十五分钟和阿甘的鸡尾酒	97
网络上的电影剧本	100
看单元喜剧，培养美式幽默	100
脱口秀	101

DVD 字幕和英文字幕机	102
可录式 DVD	103
交叉参照	104
网上新闻英语	106
躺着学英语——听有声书	109
爱怎么学，就怎么学	109
作者原音朗读	111
戏剧有声书，如临现场	112
躺、坐、靠、卧、跑、跳，任由君便	113
九又四分之三月台	114
英语因旅行而发扬光大	116
免费有声英语网站	121
英语学习网站	121
英语演说网站	122
英语文学、诗歌、童话网站	124
新闻英语网站	126
综合英语网站	127

4.

听力练习篇 (配合 CD 来听)

听声辨词	133
广播剧：到底谁是凶手	138

让英语成为好玩的嗜好

最近做了一番调查，问那些留美回来国内长住的朋友，关于英语听力：

“看好莱坞电影，假设不依赖字幕（中文或英文）的话，能有几分懂？”

这其中，以毕业回来不到两年的朋友，程度最佳。

其它的，即便当年是国内顶尖名校出身，托福考高分者，如果平日工作上不用英语，他们的听力已逐渐退化，甚至——

“如果不看字幕和画面，光听声音的话，我几乎不知道它在演什么？”一位博士朋友回答我。

这项调查证实了两件事：

首先，即便曾经留学美国，英语也不保证一定好。

其次，英语久不学、久不用，便容易忘。

为何花了那么多年的青春，好不容易学好的英语，又让它白白废掉武功？为何一离开了校门，不必

考试，或工作上派不上用场，大家就把英语丢到一边去？

多可惜啊！

用对了方法，英语一定可以学好

为什么英语学不好？为什么学英语的习惯难以继续下去？

那是因为，大家太把英语当一回事了，当成重要学科，非得正襟危坐不可，怪不得后来没有人逼，就没有兴趣。（非理工科的朋友，请问你们毕业以后，还去念物理、化学这些科目吗？）英语，应该是消遣、是工具，随手可得。

我想强调，想要当英语名家，除了努力以外，可能还需要一些个人的造化。可是，如果你只是想方便旅行，做国际贸易或在外资公司找份差事，看得懂英美电影和电视，和外国朋友说话或通信的话，要达到这种程度的英语，其实一点也不难。

6. 学英语，如果像我这样，让英语成为好玩的嗜好、日常的消遣，英语于是一天比一天更好，哪来痛苦可言？

我向来不赞成苦读，也很少鼓励别人学英语，因为学英语，不是一、两天便能学好；何况，学了还会忘记。可是，我经常告诉朋友：“英语，只要用对了

方法，一定可以学好。”

何况在学习的过程中，我从来没有痛苦过。我很不幸，也很幸运。早年国内注重讲解语法的传统教学法，为人诟病，于我倒是无伤。反正我在学校时的英语一直很差，看到英语就害怕，以致得了“英语恐惧症”（*Englishphobia*）。

直到高二那年，有一天我突然觉醒过来，下定决心，非把英语学好不可。

在此之前，我的英语有多差呢？现在回想起来，连我自己都不敢相信，我的英语曾经是那么烂！

破英语，不堪回首

初一的时候，由于转学的缘故，我在乡下的初中没有学好音标，转到城里的新学校时，班上同学又都已经学过了。那时候，也不知道去上补习班，于是我的英语就吊在那儿，每次考试总是险险飘过去。同时，我没有靠补习，也没有从学校老师那儿学到东西，他们见到我就头痛，而我见到他们就心虚。

我其实很用功，用的却是笨方法——死背。

英语单词不会念，我就把一个个字母拆开，当成图案默背下来。当然，二十六个字母好歹还认得，也亏我天生记性好。考试前几天，我抱着佛脚死背活记，可以把整本课本像画符一样，一句句、一段段在



纸上默写出来。我知道哪个字后面该接哪个词，只要考试题目变化不大，我就可以猜对。这一招，每次都让我的英语考试有惊无险。

连英语老师都不知道，居然有人用这种方式学英语。真是愚蠢到家！

可我一直很心虚，尤其是上英语课时，我就像哑巴似的，听不懂老师在说什么，自己也说不出半个字。我还记得曾经在英语词汇旁加上中文字，以提醒自己如何发音。这种学习法，常常造成说出来的英语好像在说普通话。

然而，现在的我却经常告诉朋友：“英语像我这样差的人都能学好，你，当然也能。”

学英语，没有刺激，也要有动机， 还要有方

有好多好多原因，让我想把英语学好。比方说，我妈和英语老师的白眼，还有我那颗流动的心，多么想将来有一天，走遍全世界，还有许许多多数不清的梦想……

所以，想学好英语，刺激远过于鼓励；即使没有刺激，也要有动机。

“动机”，非常重要。

做什么事，都要有目的，“因为我喜欢”、“因为



我想要”、“因为我不得不这样做”……学英语也是。尤其是自学英语，没有人在课堂上逼，如果没有强烈的动机，实在很难撑下去。

英语，不是神话；不会发生在一夜之间。

如果，你毫无动机，而且又不喜欢英语的话，我在此趁早劝你，还是不学的好，免得浪费青春。

动机就是学习语言的目的，为了增加旅途的乐趣！提高事业上晋升的机会啊！或是，只为了多学一点东西，为了吸收知识！为了嫁人啊！我的一个女友表示，她当初是为了嫁老外才学好英语的。这些都是动机。

很多人，尤其是儿童，花了那么多时间和金钱补习，到后来还是学不好。那是因为既没刺激，也没动机，不知道学英语有何用？好像只是为了父母学的。

一旦找到了动机，就会比较有恒心和毅力，同时也会觉得，为英语牺牲掉的青春，是值得的。

但有了动机和刺激，也还是不够的。

学英语，一定要有好的方法。

很多人学英语，没有恒心学下去，那是因为学而无方，或者方法太辛苦。而我也一样，虽然一开始便认清真相：“没有人能帮我念好英语，除了我自己。”但常常我还是偷懒，念不下去。正经坐着读，读到打瞌睡，我便想到，何不干脆躺下来读，闭上眼睛，用“听”的，轻轻松松地。嘿！这一招真的很管用。

我自己念英语，念了整整十个月，天天接受魔“英”穿脑，大半时间都是躺着的，连我老妈都起了疑心。

从英语一窍不通，到后来“会听，就会说，也会写”，善用各项学习利器，终于克服了英语恐惧症，十个月后托福听力考了满分（总分考 613 分），那年才满十七岁。隔年秋天，我在美国西部的沙漠里上大学，第一年，那些在国内恶补过托福的新生，纷纷抢借我的笔记抄，因为他们几乎听不懂教授说的话。

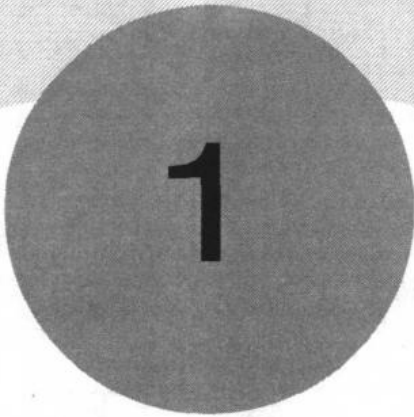
从此爱上英语

说起学英语，满纸辛酸泪，然而，这也是一种喜悦之泪（*the tears of joy*）。一路走过来，英语丰富了我的人生。从大一开始，我走访世界著名文学家的故居，后来结辑成书——《推开文学家的门》。我无法想像，当初倘若没有学好英语的话，今天的我，可能完成多彩多姿的梦想吗？

想把英语学好的朋友，还等什么？

现在跟着我上路吧！





1

第一阶段

英语，其实是个语音系统，与中文靠“形”与“象”截然不同。所以学英语，首重在听；会听，就会说，也会写。

听读说写，按部就班来

有一个美国朋友是基督教徒，当年他高中一毕业，便来到台湾传教，为期两年。飞机降落中正机场的那一刻，他的中国话程度是零。

两年后，我在美国的大学和他同班，有回他在我背后说话，字正腔圆的国语，我还以为是台湾来的同学，回头一看，原来是个老美，当场感到惊讶万分。

这位朋友学中国话的程序是这样的：“听、说、读、写”。

一切，从听开始

他是从“听”开始，才逐渐转为“说”和“读”。

他在台湾停留了二年，天天实地磨练，果然练得一口极溜的中国话。

有次上课前，他在白板上写“*think*”（现在式）和“*thought*”（过去式），分析同一个“动词”在中文句子里有什么差异。他的解说，让我对他的中文理解力更加佩服。

