

手把手教你挑选英文原著，
潜心修炼英语内功

把你的词汇 用起来!

用单词进入广阔丰饶的英语世界

伍君仪◎著

揭示英语学习中的常见
误区，让你从此事半功倍，
不再走弯路

与海量的英文原著相比，
教材只是杯水车薪

告诉你如何足不出户也能
创造浸润式的英语使用环
境，听、说、读、写综合推进

数万名网友亲身经历英语菜鸟如何读原著上瘾

原地复活你放下多年的英语

“背单词”这件事，其实没有那么痛苦

透析英语创始人伍君仪，

继《**把你的英语用起来**》之后再推力作，

详解词汇的奥秘。





长江出版传媒
湖北教育出版社

把你的词汇 用起来!

用单词进入广阔丰饶的英语世界

伍君仪◎著

 长江出版传媒

 湖北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把你的词汇用起来 / 伍君仪著. —武汉: 湖北教育出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5564-2067-4

I. ①把… II. ①伍… III. ①英语—词汇—自学参考资料 IV. ①H313.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第214834号

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430070
电 话 027-83619605
地 址 武汉市雄楚大道268号
网 址 <http://www.hbedup.com>
经 销 新华书店
印 刷 河北鹏润印刷有限公司
开 本 700mm×900mm 1/16
印 张 16.5
字 数 189千字
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5564-2067-4
定 价 45.00元

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前 言

国内的教育体系把英语定位为“语数英”三大主科之一，贯穿整个中小学阶段，而到了大学本科还有四六级、考研等，英语都是硬指标，学生投入学英语的时间、精力远超其他科目。然而，国内的很多学生投入大量的时间和精力学英语，结果还是不会听、不会说，词汇量不如美国3岁小孩，毕业后基本没有用。

随便一个普通的美国人、英国人或澳大利亚人等以英语为母语的人士，其英语水平在我们眼里都是非常牛的，但他们不一定有过人的语言天赋或者受过高等教育，甚至可能只是一个“学渣”。我们费老劲学英语，可普遍都学得很烂，这其中还包括不少颇为聪明的学生，为什么？反过来看，假如美国人来到中国，随便一个普通中国人的中文水平在他们眼里也是非常牛的。这说明语言达到母语级别的水平，跟IQ、语言天赋都没有必然的关系。

目前主流的二语习得（学习外语）理论提出，浸泡在目标语言环境中的时间越长，语言能力就掌握得越好。典型的例子：出国时间越长，对当地语言的掌握就越好。语言习得跟语言学习是两码事，“习得”是一个下意识的过程，母语是“习得”的过程，而“学习”则是有意识而为之。鉴于中国人的英语学习十分低效，我们是时候更换思路了，将英语当成“第二母语”，在日常生活的使用中“习得”。多个研究显示，大量自由阅读（free voluntary reading）对学生的词汇、语法和写作水平都有显著的提高，宜作为我们这个“第二母语”的主要输入方式。

本书系统介绍如何把英语设置为个人的“第二母语”，明确区分“学英语”和“用英语”的根本区别，彻底告别低效的学习行为，在听、说、读、写中把你的英语用起来，从而获得母语级的语言习得效率：个人词汇量迅速提升至10 000（以testyourvocab.com测试为准，后同）以上，国内外各级英语考试一路通关。本书把这种方法称为“透析法”（dialysis），它是一种英语使用法，高度依赖以电子词典查词增加个人词汇量，从而推动在生活中全面“用英语”。本法适合具有一定语言基础但从未读懂过一本英文原著的人士自学英语，典型对象包括初中及以上学历人士，但不适合连26个字母都未掌握的真正“零基础”人士，以及有中文阅读障碍、失读症等问题的人士。

Use it or lose it.（用进废退。）

本书使用攻略

● Part 01 理念篇：从“学英语”到“用英语”的飞跃

彻底颠覆你“学英语”的三观，从此，你可以向英语母语人士看齐——他们并不比你更聪明，也没有比你更强的语言天赋，只不过日复一日地在生活中听、说、读、写英语而已。考试分数的暴涨将会是你“用英语”之后取得的第一个成果。

● Part 02 词汇篇：词汇量是“用英语”的原动力

如果你没有强大的英语词汇量，听、说、读、写都是无源之水。背词根、背词app等都是缺乏效率的学习方式，将电子科技的力量结合英文原著，就能轻松地让你的词汇量从可怜巴巴的一两千暴增到10 000+。请记住：背词学习是记不住的，只有用过的生词才是属于你的！

● Part 03 阅读篇：读懂长篇和短篇英文原著

读懂英文原著不再是英语学霸的特权，在新技术的加持下，控制好原著阅读难度，你也可以走上这条英语的“快车道”。传统的“精读”“泛读”只会将你死死捆绑在英语课本上，你需要彻底改变。全新升级的透析法“50%自适应查词”“货仓式滚动复习”将给你带来超高的英语接触密度。一起来完成“头七”挑战，之后你会看到一马平川！

● Part 04 听力篇：用英语听懂全世界

从英文歌到英文电影、电视剧，从英文电台到电视台，再到在线公开课，现在的移动互联网让你彻底告别“学英语”时代的听力材料。“用英语”要求你不能看任何字幕，而听力的提升归根结底就是词汇量的问题。先建立好听世界各国“真英语”的渠道，等待词汇量上升后自然水到渠成。

● Part 05 口语篇：创造条件全天候说英语

在移动互联网时代，“英语角”已经向网络QQ群、微信群口语圈转型，为无数被“演出焦虑”困住嘴巴不敢说英语的中国人提供了前所未有的说英语空间。逆透析技术将直接扩大你的逆向词汇量，给口语的流利程度做“硬件加速”，你再也不需要靠有限的简单词汇为不懂得的说法绕弯解释。

● Part 06 写作篇：网络时代的英文写作

英文写作绝不仅是应付考试！微博、微信朋友圈是你写英语的最佳场所，而读雅虎等英文国际新闻后写评论，更是向全世界发出中国声音的好机会。掌握赫兹伯格双因素理论，用技术手段消灭“低级错误”，增加“高级表达”，然后一起“占领雅虎”。

● Part 07 编译篇：当英文原著的搬运工

编译比翻译更轻松简单，用途也更加广泛。掌握编译英文原著的正确方法，流水线般大量生产优质的中文，其对于个人和社会的价值有时会远

超传统字斟句酌的翻译。记住读者至上，在不歪曲原文的前提下让读者获得良好流畅的阅读体验，是编译的精髓。

● Part 08 玩家篇：用英语玩转你的生活

“用英语”比“学英语”好玩多了，你可以大胆地将电脑、手机、平板等的操作系统设置为英语，进而用英语去打游戏、导航、导游、做菜……生活中到处是学问，也到处是乐趣，换成英语去生活，你可以足不出户就享受异国风情，与此同时相关领域的英语词汇量也会暴涨。

•
•
•
目 录

Contents

前言 / 1

本书使用攻略 / 01

理念篇：从“学英语”到“用英语”的飞跃

分不清“学英语”“用英语”，十几年的英语白学了 / 002

坚持使用英语，你的英语就会变得强大 / 004

“每天学1~2个小时英语够吗？”“我没这么多时间啊！” / 007

成绩是王道，中国的英语考试考倒美国人？ / 009

Part 01
•
•
•

词汇篇：词汇量是“用英语”的原动力

- testyourvocab.com 测出你的英语“家底” / 016
- 科技提升词汇量：5代电子词典的进化 / 020
- 语音联想？背词根？都是不科学的记忆法 / 024
- 单词记不住，是因为没有把它用起来 / 026
- 背词 app “打卡”，能不能扩大个人词汇量？ / 028

阅读篇：读懂长篇和短篇英文原著

- “精读”：挡在英文原著世界前面的最大障碍 / 032
- 教材占用大量课时，英语输入量却很有限 / 032
- “精读”催生强迫症式不良阅读习惯 / 033
- 逃出语法的“万人坑”：你缺的不是学习而是使用 / 034
- 正透析：读懂英文原著的大意 / 036
- 电子书阅读 app / 038
- 电子词典 app / 039
- 50% 自适应查词 / 041
- 货仓式滚动复习 / 043
- 查词用英汉词典，原著就是最好的“英英词典” / 045
- 不查的生词只能猜，抓住大意靠“脑补” / 049
- 为什么我每个词都懂，组成一句就不懂？ / 053
- 刻意提升阅读速度，只会造成不理解 / 056
- 长篇阅读：初学者选书要控制生词量 / 059
- 每本原著只读1遍，读第2遍就会降低效率 / 066

- “头七”挑战：读上瘾后根本无须坚持 / 068
- “头七”要不惜代价投入大段时间 / 070
- “头七”打卡实录（经过整理） / 072
- 成功案例：他们读英文原著一发不可收 / 076
- 地产小白领 W 小姐：我读了 6 本 English novels / 076
- 网友“镜子”：看完 20 本英文小说 / 078
- 网友“潜心修行”：我是如何阅读 33 本英文原著的 / 080
- 失败案例：半途而废的 7 本英文原著 / 081
- 专业类英文原著阅读：英文原版中学教材 / 085
- 专业类英文原著阅读：英文原版专业书 / 087
- 短篇阅读：每日上英文网络做主题阅读 / 091
- 短篇实战：用 News360 透析汽车资讯 / 094
- 短篇实战：用 Win10 News 透析中国新闻 / 095
- 短篇实战：用 *The Times of India* 透析印度新闻 / 097
- 短篇实战：用 ESPN 透析 NBA 新闻 / 099
- 短篇实战：用 IMDb 透析电影评论 / 101
- 短篇实战：用 Wikipedia 透析古典音乐 / 102

听力篇：用英语听懂全世界

- 先听还是先读？听、说、读、写全英化就不用争了 / 106
- “精听”对听力的提升效果：无限接近于零 / 108
- 【英语听力课的“精听”】 / 108
- 【自己捣鼓的“精听”】 / 109
- 提升词汇，就是直接提升听力水平 / 110

对语音、语调、语速的熟悉程度 / 110
你的词汇量！词汇量！词汇量！ / 111
听歌只听英文歌：历年 Billboard Year-end Hot 100 / 113
看英文电影、电视剧，不看字幕才能解放听力 / 116
每月听一个国家或地区的英文电台 / 118
美国 Fox News Talk / 120
美国 NPR 电台联盟 / 120
美国 VOA Global English / 121
英国 BBC Radio 1 / 122
英国 BBC Radio 2 / 123
英国 BBC Radio 3 / 123
英国 BBC Radio 4 / 124
英国 BBC Radio 5 / 124
英国 BBC World Service / 125
英国 BBC Asian Network / 125
加拿大 680 News All News Radio / 126
爱尔兰 RTÉ Radio 1 / 126
韩国 KBS English / 127
新加坡 938 LIVE / 128
新西兰 New Zealand National / 128
中国 CRI 国际广播 / 129
中国香港电台第 3 台 (RTHK3) / 129
英文原版“栋笃笑”电台：stand-up comedy / 129
每月看一个国家的英文电视台 / 131
日本 NHK World TV / 132
韩国 Arirang TV / 133
新加坡 Channel NewsAsia / 134

| | |
|-------------------------|-----|
| 卡塔尔 Al Jazeera / | 134 |
| 俄罗斯 RT News / | 135 |
| 美国 CNN / | 136 |
| 英国 BBC World News / | 136 |
| 法国 France 24 / | 137 |
| 爱尔兰 RTE News / | 138 |
| 欧洲 Euronews / | 138 |
| 印度 NDTV 24×7 / | 139 |
| 伊朗 Press TV / | 140 |
| 尼日利亚 TVC News / | 140 |
| 中国 CGTN (原 CCTV News) / | 141 |
| 与听力同时进行, 避免做占用大脑的事情 / | 142 |
| 不出国也可接受全英语教育: 免费在线公开课 / | 143 |
| 中小学公开课 / | 143 |
| 大学公开课 / | 146 |

口语篇: 创造条件全天候说英语

| | |
|--------------------------|-----|
| 开不了口, 都是“演出焦虑”害的 / | 152 |
| 建立口语圈: 和熟人 24×7 全天候说英语 / | 155 |
| 口语黑科技: 和不懂英语的人也能飙英语 / | 157 |
| 口音提升: 美音、英音慢速英语跟读 / | 159 |
| 口语流利, 取决于你的词汇量 / | 162 |
| 逆透析: 为你的口语做“硬件加速” / | 166 |
| 反查“中文原著”中的逆向生词 / | 166 |

开会无聊就做“同声传译” / 170

逆透析你的生活圈子 / 172

网络口语圈+逆透析：技术碾压英语角 / 175

写作篇：网络时代的英文写作

建立写作圈：在社交媒体随时发英语 / 180

单词不会拼写的经典难题？电子词典完美解决 / 182

网络写作圈+逆透析：不会写就随时查词 / 184

提升“保健因素”：让 Word 纠正“低级错误” / 185

提升“激励因素”：活用原著的“高级表达” / 188

作文套用《麦田里的守望者》中的句子被英语老师扣分 / 190

读新闻写评论，是中国人就一起“占领雅虎” / 192

编译篇：当英文原著的搬运工

编译和翻译有什么区别？ / 200

选取科学权威的英文信息来源 / 201

编译大量英文的正确方式 / 204

替你的读者着想，务必让人读得舒服 / 206

编译示范：“吸引力法则”是幼稚的空想 / 208

玩家篇：用英语玩转你的生活

把电脑、手机、平板、app 的显示语言改成英语 / 216

电脑（台式机、笔记本） / 216

移动设备（智能手机、平板电脑） / 218

打游戏就玩英文版：从 Chess 到 *Age of Empires* / 220

地图导航 app 用英文版，让外国人给你指路 / 224

出国旅游，用英文导游 app “定点清除” 景点 / 227

看英文菜谱自己动手做全球美食 / 229

附录 主流长篇英文原著难度表 / 233

理念篇：从「学英语」到「用英语」的飞跃

Part 01

英语是一种等待你去驾驭的工具，不是一门需要你去反复刷题的科目。

◇别只看英语教材了
与真实的语言世界相比，教材只是杯水车薪。

◇准备英语考试，单单掌握“套路”可没用
只有深厚的英语内功，才能让你在各类考试中脱颖而出。

◇走出英语学习的时间困境

日常听、说、读、写都用英语，无须刻意安排，让你全天不间断精进语言功力。

● 分不清“学英语”“用英语”，十几年的英语白学了

你为什么老是学不好英语？一位同学发给我的手机截图不经意暴露了问题的症结——都是被“假英语”害了。她本来想在手机上下载 BBC（英国广播公司）的 app，却手抖多打了两个中文字，结果搜索了“BBC 英语”。随后，一堆“学英语”的 app 就蹦出来了，如“BBC 双语新闻”“BBC 职场英语”，全是学习材料！

我经常推荐大家看 Yahoo（雅虎）新闻，有网友就留言说用“英语头条”“豌豆荚一览”等 app 看不同国家和地区的英语新闻也不错。我下载安装了一下，发现都是国内的内容聚合 app，精选了 Yahoo、BBC、*The Daily Telegraph*（《每日电讯报》）甚至是 IMDb（互联网电影数据库）等外国媒体的新闻资讯。对此，我还是建议直接上 Yahoo、BBC 等媒体读“用英语”级别的材料。

很多人无法理解，明明是从 Yahoo 一字不差复制粘贴过来的新闻，有什么不一样呢？

这是“学英语”与“用英语”之争。

“学英语”的对象是各种学习材料，只为了学语言本身，包括教材，英文简写版、中英对照版图书，国内的英语学习类报纸和杂志，国内的英语教材配套录音、听力材料，国内的英语学习类 app 等。

“用英语”的对象是“英文原著”，通常是英语国家或地区人士使用的材料，并非为非英语国家英语学习者而设计，包括原版（影印版、引进版等）英文小说、非小说图书、产品说明书，还有非英语著作的英译版，《三国演义》等的英译版也勉强算，国外出版的英文报刊，国外英文网站，英