

ENGLISH

**高效率
英语学习方法
探秘**

主编 包天仁
编著 秦显贵



 **TIANREN
ENGLISH**
天仁英语书系 **SERIES**

吉林教育出版社

ENGLISH
高效率
英语学习方法
探秘

主编 包天仁
编著 秦显贵



吉林教育出版社

(吉)新登字 02 号

高效率英语学习方法探秘

主 编 包天仁
编 著 秦显贵

责任编辑:王世斌
封面设计:尹 洋

出版 吉林教育出版社
发行 英语辅导报社
吉林教育出版社
印刷 沈阳市第二印刷厂

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:13.75 字数:380 千字
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
印数:5,000 册

ISBN 7-5383-3213-8/G·2873

全套定价:36.00 元 本册定价:18.00 元

前言

随着我国正式加入 WTO,2008 年北京奥运会和 2010 年上海世博会的申办成功,中国与世界的交往日益频繁,因而,外语的重要性也就越来越明显。但是据西南师范大学外语教育研究中心 1999—2000 年对全国 30 个省、市高中生英语水平的测试调查表明,我国中学生英语总体水平仍然偏低。与我国社会的发展速度很不适应。

中学生英语水平低,原因是多方面的。有教师的问题,教材问题,教法问题,语言环境问题,再有就是学生本身的问题。如学生的学习目的、学习态度、学习观念、学习品质、学习道德、学习兴趣、学习方法等。要想学好英语必须目的明确,态度端正,转变学习观念,勤学苦练,并采用有效的学习策略和方法。正如胡春洞教授所指出:学英语需要勤学苦练。——勤学苦练需要讲求策略和方法,才能勤学有成,苦练有果。英语学习策略和方法的作用,就是使学习者把时间和精力科学地加以使用,使英语学习不仅是有效劳动,而且是高效劳动。(引自胡春洞教授《英语学习论》)

为了探索中学生英语学习的有效途径,作者认真学习、研究了百余名中外外语学习成功者的学习经历、经验,拜读了许多著名英语专家的英语教学和英(外)语学习专著,在北京市范围内对 5000 多名中学生的学习情况做了调查研究。在此基础上,对调研、学习的内容进行系统总结,针对中国学生的学情,写成此书。

书中重点强调了学习目的、学习毅力、学习科学、学习效率

的重要性,强调了脑科学、情感、情绪、学习类型及健康对英语学习的影响。简单归纳了有关的学习策略。对英语学习从英语字母、语音、语法、词汇等基础知识的学习,到听、读、说、写、译基本技能的培养、训练,及工具书的使用、复习与考试都做了具体的说明。作者倡导“取百家之长,为我所用”、“不管这法那法,只要自己喜欢,效率高,就是好方法”。读者可根据自己的实际情况,各取所需,不管你属于什么学习类型,在本书中都能找到适合自己的学习方法。

本书是作者申报的“全国基础教育外语教学研究资助金项目”——“中学生英语科学学习方法研究”课题成果之一。整个研究过程得到了国家基础教育实验中心外语教育研究中心的资助,得到了中心领导,尤其是包天仁教授等人的悉心指导。

北京师范大学胡春洞教授对本课题的研究和成果的总结给予了具体指导并为本书撰写序言,对作者给予巨大的鼓励和鞭策。

《英语辅导报》社图书部同仁为本书的出版付出了辛勤的劳动,借此机会一并表示衷心感谢。

本书撰写过程中参阅了大量有关英(外)语学习资料,对这些资料的作者顺致诚挚的谢意!由于时间仓促,书中如有不妥之处,敬请读者指教。

秦显贵

2003年7月 于北京

序

《高效率英语学习方法探秘》是秦显贵老师研究和介绍英语学习方法的又一力作。此书对英语学习进行全方位的切入,把学习方法系统化,使读者对英语学习方法的理解和把握全面而且深刻,按图索骥,英语学习就能更加科学化,更加效率化。本书既是英语学习方法指导书,又是英语学习用书、英语复习用书、英语练习用书。它不仅讲述如何学习字母、语音、语法和词汇,如何提高听、说、读、写能力;而且针对中国人学英语的困难、问题和常犯错误,进行了有针对性的指导和点拨。所以学生阅读本书,会有恍然大悟、豁然贯通的感觉,英语运用能力和应试技巧都会有所提高。教师阅读本书,则会感悟到在教方法之中教学习和在教学习之中教语言的重要性和必要性。

本书所介绍的高效率英语学习方法既包括国外各心理学流派的主张,如:行为学习、认知学习和迁移学习的综合运用,也包括具有中国特色的学习经验和理念,如:五官并用、四位一体、英汉比较和朗读背诵的合理应用。人的学习生理机制和心理机制是复杂的,智能是多元的,知识是发展的,因此,高效率英语学习方法也必然是多元的、多变的和灵活的。方法一方面意味着规则或规律,另一方面则意味着灵动和灵活。学习方法是科学,也是艺术。艺术的生命在于创造,英语学习方法的生命力同样在于它所诱导和启发出的学习者的创造力和学习活动的创造性。学习方法、使用方法、创造方法,才是上乘的英语学习、高效的英语学习。这就是本书的深层寓意。没有方法的学习、缺少方法的学习,必然是无效、低效的学习。愿广大英语学习者们记住这一点。

胡春洞

2003年7月24日

于北京师范大学外文学院

目录

第一部分 英语学习的基本理念

- 一、学习英语必须要有明确的目的 (1)
- 二、学习英语必须有坚韧不拔的毅力 (2)
- 三、学习英语必须讲究科学 (4)
- 四、学习英语必须讲究效率 (8)
- 五、要把英语作为“外语”来学 (10)
- 六、语言的三大要素是学好英语的基础 (11)
- 七、兴趣是最好的老师 (14)
- 八、重视汉语对英语学习的迁移作用 (16)
- 九、科学开发大脑潜能对英语学习有着特殊的意义
..... (17)
- 十、了解自己的学习类型,选择适当的学习方法 --- (21)
- 十一、学习借鉴别人成功的经验,形成自己的学习风格
..... (24)
- 十二、读书和背诵是中国人学习语言的好传统 (25)
- 十三、情感、情绪和健康对英语学习的影响不可忽视
..... (28)

第二部分 英语学习策略

- 一、宏观学习策略
 - (一)狠抓基本功,培养自学能力 (30)
 - (二)全面发展,适当侧重 (31)
 - (三)科学用脑,快速高效 (32)
- 二、微观学习策略
 - (一)语音学习策略 (32)
 - (二)语法学习策略 (33)
 - (三)词汇学习策略 (34)
 - (四)培养读、听、说、写能力的策略 (35)
 - (五)练习听的策略 (35)
 - (六)练习读的策略 (36)
 - (七)练习说的策略 (36)

(八)练习写的策略	(37)
-----------------	------

第三部分 英语学习方法

一、英语字母的学习

(一)探索英语字母的奥秘,打开英语学习的大门 ...	(38)
(二)借助“音标”掌握正确的发音	(39)
(三)跟着老师或录音带认真模仿	(40)
(四)借助诗韵分组读记	(40)
(五)唱字母表歌,增强记忆	(40)
(六)相同元音归类记忆	(40)
(七)形象趣味记忆	(41)
(八)联系生活实际记字母	(43)
(九)记缩略词,一举多得	(43)

二、英语语音的学习

(一)巧借汉语拼音过关斩将	(45)
(二)英语语音学习二法	(48)
(三)掌握读音规则,提高拼读能力	(49)
(四)差之毫厘,谬以千里	(52)
(五)模仿,是学习英语语音的有效方法之一	(53)

三、英语语法的学习

(一)语法是外语学习的重要拐杖	(55)
(二)动词是语法学习的重点	(58)
(三)学语法,关键在用	(59)
(四)动词的学习	(60)
(五)名词的学习	(76)
(六)代词的学习	(83)
(七)形容词和副词的学习	(92)
(八)数词的学习	(96)
(九)冠词的学习	(98)
(十)介词的学习	(100)
(十一)连词的学习	(105)
(十二)句法的学习	(107)

四、英语词汇的学习

(一)记忆英语单词的奥秘	(110)
(二)英语单词记忆的基本原理	(113)
(三)利用形象思维,发展超级记忆	(118)

(四)集中批量记单词好处多多	(121)
(五)能够成倍提高记忆效率的 10 种记忆方法 ...	(129)
(六)借助联想记忆单词,记忆效率提高百倍	(151)
(七)运用“记忆术”,能充分发挥你的记忆潜能 ...	(162)
(八)独辟蹊径,寻找“新大陆”	(171)
(九)五“官”并用记单词	(172)
(十)阅读是巩固和扩大英语词汇的妙药良方 ...	(173)
(十一)扩大词汇量的三把金钥匙——词根、前缀和后缀	(176)

(十二)王同亿的突击式反复循环记忆法	(179)
(十三)邓传珏教授的链式快速记忆法	(181)

五、提高英语学习能力的方 法

(一)读——开卷有益	(189)
(二)听——耳熟能详	(205)
(三)说——口若悬河	(212)
(四)写——妙笔生花	(216)
(五)译——鬼斧神工	(270)
(六)如何提高综合运用英语的能力	(274)
(七)怎样使用工具书	(276)
(八)日常的英语学习	(283)

第四部分 复习、应试与竞赛

一、复习方法与应试技巧

(一)阶段和期末复习有讲究	(291)
(二)组成学习小组复习有学问	(293)
(三)分组间隔复习效率高	(295)
(四)速效、高效、奇效的“英语“四位一体”复习法”	(297)
(五)英语“四位一体”教学法与中考	(301)
(六)自觉主动学习,争取最大效益	(304)
(七)认真归纳总结,自觉灵活运用	(306)
(八)熟悉搭配习惯,发展词汇运用能力	(308)
(九)阶段练习的 Review 与 Exercises	(310)
(十)Word-building 与 Verbs 在英语复习中的地位	(313)
(十一)语音语调有必要作为复习的内容吗? ...	(314)
(十二)阶段练习中“非谓语句”的复习思路 ...	(317)

(十三)中考复习要特别重视 Sentences	(319)
(十四)阶段复习,你的基础牢固了吗?	(321)
(十五)英语总复习的第二个战役——“专项训练”	(323)
(十六)直接填写单词试题的专项能力训练	(325)
(十七)如何对待专项训练中的“补全对话”	(327)
(十八)专项“完形填空”的能力训练	(329)
(十九)语篇“阅读理解”专项能力训练提要	(331)
(二十)“书面表达”专项训练点津	(333)
(二十一)“综合训练”阶段应注意的问题	(335)
(二十二)综合训练后期应做哪些事	(337)
(二十三)“四位一体”复习法的第四战役——模拟训练	(339)
(二十四)中考前的心理调控	(340)
(二十五)模拟训练中的几个策略问题	(342)
(二十六)不可忽视的运动、娱乐、休息和饮食 ---	(344)
(二十七)“四位一体”为我们创辉煌	(346)
(二十八)中考遇到“难题”怎么办?	(348)
二、英语竞赛解题技巧点拨	
(一)全国竞赛,魅力无限	(349)
(二)扎实语言基础,发展运用能力	(351)
(三)认真学习样题,明了题型特点	(352)
(四)听力测试题解题要点及策略	(354)
(五)单项选择题解题要点及策略	(365)
(六)阅读理解题解题要点及策略	(375)
(七)完形填空题解题要点及策略	(392)
(八)句式转换题解题要点及策略	(399)
(九)动词填空题解题要点及策略	(406)
(十)翻译试题解题要点及策略	(410)
(十一)智力测试题解题要点及策略	(413)
(十二)写作题解题要点及策略	(418)
(十三)综合运用基础知识,展示自己能力水平 ...	(424)
(十四)竞赛高分秘诀	(425)
第五部分 主要参考文献	
主要参考文献	(429)



第一部分 英语学习的基本理念

一、学习英语必须要有明确的目的

“英语”是我们中学生的一门主课。刚刚接触英语时,我们许多同学都有一种新奇感。特别是学会了一些日常用语,能和别人用英语“侃”上几句,心里别提多高兴了。学习兴趣也是蛮浓的,但是,随着内容的增多,词汇量的加大,可能有一部分同学开始感到越来越难了,新奇感也渐渐淡薄了,这可是一个危险的信号!

要想学好英语,首先要解决的问题,即我们为什么学习英语?我们可能已经知道,英语是世界上主要的语言之一。全世界说英语的人数仅次于说汉语的人数,但说汉语的人主要集中在我们中国,而说英语的人却遍及世界的各个角落。实际上英语已经起到了“国际通用语”的作用。现在,国际性的政治会议、贸易往来、经济合作、文化艺术交流等大多是通过英语来进行的;世界最新的发明创造也常常是通过英语向全世界推广报导。世界上有1/2的报刊、3/4的邮件、3/5的新闻广播是使用英语的。随着计算机的普及、发展和信息化网络社会的形成,英语更显出了举足轻重的作用。因为国际互联网上的信息是以英文为主,所以,没有一定的英文基础,学习计算机就困难重重。而21世纪,对于一个不懂英语和计算机的人来说,将是寸步难行。

学好英语,是要下一番功夫的。但“明确的学习目的”是学好英语的前提。李岚清副总理在一次讲话中说:“外语是吸取人类



一切进步文明成果和对外交流合作的重要工具，这就是我们学校中要教授外语的重要原因。”这同时也为我们阐明了学习外语的目的。

你知道吗？我们国家已故的总理周恩来同志在青少年时代立志“为中华之崛起而读书”，刻苦学习外语，从而精通多种外语，成为全世界公认的“杰出外交家”，恩格斯为协助马克思搞好世界无产阶级革命运动，先后学习了 20 多种外文……还有许多名人志士，一生中学习了多种外语，为祖国，为世界的科学、文化、建设等做出了杰出贡献。

作为中学生，我们学习英语最基本、最现实的目标是在中、高考中取得好成绩，以便能考上理想的高中、大学。但我们决不能以此作为我们学习英语的根本目的，把学习英语的目的局限在这个小圈子里，肯定学不深，学不精，终究还是“望洋兴叹”。我们应该以老一辈为榜样，把学习英语的目标定位于：既为自己当前的考试升学而学习，也为将来的就业工作而学习，更为祖国的繁荣昌盛和中华民族的伟大复兴而学习。这样，有了明确的学习目的，才能克服重重困难，冲破各种险阻，打好基础，提高能力，由能应用到精通，利用英语这个“工具”，开创美好的未来。

二、学习英语必须有坚韧不拔的毅力

“英语难学”是客观事实。因为英语和汉语是两种完全不同的文字。老百姓不是常讲：“困难像弹簧，你软它就硬，你硬它就强”吗？对待外语学习的困难，我们该怎么办？

1. 对待英语学习中的困难，首先是“不怕”。

要迎难而上，要肯多下一些功夫，多花一些时间。刘伯承元帅为了一个外文字母的发音，每天很早就起来到操场的一角反



复练习；董必武先生为了学好外语，自制了上万张单词卡片；年近五十岁的徐特立为了练好外语的发音，常常要向一些十几岁的小孩子请教。有志者，事竟成（Where there is a will, there is a way.）。

2. 要转变观念，转变“英语难学”的观念。

心中想着“好”与“坏”，“难”与“易”，其产生的结果会完全不同。正如美国流行的一句希望人生获得成功的秘诀：“想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门”。我们也应常常想一想，外语既然那么“难学”，为什么有很多人一生中能学会几门，甚至几十门外语呢？所以，别再认为英语难学，应该在我们的头脑中确立“英语好学，有趣儿，而且有用”的概念。

3. 要善于寻找学习的“乐趣儿”。

要学好英语，就要多听、多说、多读、多写，熟能生巧（Practice makes perfect.）。要善于化难为易，化枯燥为有趣儿。单词不是“难记”吗？每学一个新词前，先给它“相相面”，看看由哪些字母组成；同以前学过的单词有什么联系；可以和什么词组成短语；编一句什么话可以使这个词印象更深？通过这样的反复琢磨，记单词不是变成了一件非常有趣儿的事了吗？匈牙利的一位女翻译就是因为两个外语成语引发了学习外语的强烈兴趣，并一发而不可收，25年学会并掌握了16种外语，成为了著名的语言翻译家。所以，我们学习外语不能盲目地死记硬背，要多动脑筋，要找窍门儿，乐趣学中求。找到了窍门，会兴趣倍增，外语学习会变得更加容易。

4. 要持之以恒，细水常流。

学习外语要有韧劲儿，不能三天新鲜两天赋。只有坚持经常、反复练习，才能获得听、说、读、写、译的熟巧。“学习外语一天也不能中断，倘若确实没有时间，哪怕每天挤出10分钟也行”；



“时间就像海绵里的水，只要善于挤，总还是有的”。

三、学习英语必须讲究科学

学习是一门科学，英语学习更是值得认真思考的一门科学。方法对路，事半功倍，达到速效、高效、长效。正所谓“学习从来有捷径，捷径就是方法精，苦学博学加巧学，巧学便能捷足行”。方法不对，事倍功半，不仅浪费大量时间，损失了巨额钱财，更重要的恐怕是要泯灭自己的学习勇气，进取的志气。

科学的英语学习方法，首先必须符合马克思主义哲学的理论基础和方法论原则，符合心理学、教育学、社会学、学习学、创造学、环境学、及脑科学、思维科学、信息科学等的基础理论和方法论原则。

坚持用马克思主义哲学观点指导英语学习，首先要牢固树立“实践第一”的观点。英语语音、语法、词汇的学习，听、读、说、写能力的提高，都离不开大量的语言实践。通过实践发现规律，用以探索适合自己的学习方法，才能真正提高学习效率。再者，就是要用辩证的方法对待英语学习。英语学习过程中的教与学，学与用，听和说，读和写，问与答，精读和泛读，知识与能力，记忆与遗忘，口语与书面语，都是相互依存，在对立面的矛盾和统一中发展的。只有处理好它们之间的各种关系，才能使英语学习有序有节，有声有色。

教育学是研究教育现象及其规律的科学，而教与学密不可分。就在学校学习而言，教学活动是师生双边共同的活动过程。英语学习是学校教育内容的一个重要组成部分，它受到教师、教材、教法、课时、考试制度等的制约。因此，英语学习，特别是在校学生的英语学习，只有在教师的指导下，才能得以顺利实现。只有遵循教育科学规律，才能学得快，学得深，学得透。



心理学是研究人的心理活动形式及其规律的科学。普通心理学侧重研究人的需要与动机,兴趣与注意,感觉与知觉,记忆与遗忘,思维与想象,态度与情感,意志与品德,性格与发展等心理现象。学习心理学则是重点研究这些心理现象对学习的影响。用心理学指导英语学习有利于明确学习目的,端正学习态度,树立学习信心,培养学习兴趣,把握记忆与遗忘规律,创设良好的学习环境,探索科学的学习方法,提高英语学习效率。

脑科学是近年来倍受人们关注的一门科学。它对学习,尤其是外语学习有着重要指导意义。人的大脑是一个神奇的世界,它像一台超级计算机,具有无限的潜能。科学家推断,一个人一生中所使用的大脑功能,还不足 10%,因此,如何充分利用我们的大脑潜能,对学好英语至关重要。保加利亚的心理医生乔治·拉扎诺夫创造的“超级学习法”,北京航空航天大学孟万金博士的“双脑英语速成法”都是脑科学的研究成果,对英语学习会产生令人瞩目的惊喜效果。

另外,社会、环境、健康等对英语学习都有密切关系。我们只有紧密结合我们的英语学习实际,正确处理这些关系,才能真正学好英语,自如地运用英语。

科学的英语学习方法,还必须符合科学的学习规律。爱因斯坦的成功秘诀公式: $A = X + Y + Z$ 中 Y 代表着正确的方法。这说明,要想成功地办好一件事,勤奋、实干和科学的方法是缺一不可的。我们学习外语更是这样,没有科学的学习方法,只能是事倍功半。那么,什么样的方法才算是科学的呢?那就是用时少、学得快、记得牢、成绩高的方法。具体来说应注意:

科学听课。听课要专心。这是学好英语的关键。怎样才算专心?古人云:“目不能二视,耳不能二听,手不能二事”。这就是说学习时要专心致志,全神贯注。专心,精神就要高度集中,对每一



个单词的拼写、读音,每一个句子的结构都要细心观察,认真揣摩,反复读、说、运用。记住老师讲课的要点。掌握规律,抓住特点。听课,要同老师的讲课密切配合,利用课堂上师生交流的方便条件和有限的课堂练习时间,积极参与课堂活动。有疑就问,有机会就练。听课时,适当做一些随堂笔记很有必要。记笔记要提纲挈领,切不可“胡子眉毛一把抓”。更不要“丢了西瓜拣芝麻”。

科学复习。“遗忘”是我们学习的大敌。而“学得快,忘得快”恰是外语学习的特点。所以,前面学过的内容要及时复习。然而,复习更要讲究科学。什么时间复习、复习多少遍、怎样复习等,都要按科学规律办事。如果今天学习的内容过两三天后再去复习,恐怕已经忘得所剩无几甚至一干二净了。如果天天复习几次,又会浪费很多宝贵时间。只念不写怕只会成为过眼云烟;只背不用则难以形成能力。因此,按科学的规律,当天学习的内容,当天就要及时复习。以后则在第2、4、8、16……天分别复习一次(每次一遍即可),不久就能达到牢记不忘。复习时要充分利用自己的优势,适合自己的特点,合乎自己的习惯,不能“傻子过年瞅人家”。因为有的人早晨记忆力好,有人晚上记忆力好;有的人通过读书才记得牢,有人则通过写才记得牢,有的人必须边写边读才能记住。你是属于哪一类型的呢?外语学习不同于其它学科的学习,最好充分调动眼、耳、脑、手、心协同工作;听、读、说、写、思互相配合,这样效果才更好,效率才更高。

科学预习。课后复习的作用显而易见,但课前预习也尤为必要。课前记一记单词,熟悉一下词义,读一读对话和课文,体会体会语感;看一看哪些词和句子的意思比较清楚,哪些地方不太明白,做到心中有数。这样,上课时就能有的放矢,精神更集中。如果忽略了这个环节,听课时就难以抓住重点,影响知识的掌握,



能力的提高也肯定不如别人快。

科学练习。“练习”是巩固知识的一个重要手段。学习英语，练习要口头、笔头兼顾。笔头作业要独立完成。科学的方法是把当天所讲所练的内容先全面，系统地复习一遍，然后再开始做作业。要边做边思考，注意总结规律，加深记忆。还要养成整洁、美观、正确、一丝不苟的习惯。要培养、锻炼自己组词、造句、编对话、写短文的能力。我们的《英语辅导报》不是常刊登一些全国各地小朋友写的习作吗？什么时候咱也来一篇！只要用心，勤于练笔，机会一定会有的！口头练习，每天都要做！读单词、背对话（常用的对话最好背下来），还可以同别的同学结成学习“伙伴”，两人一起练习会话。学习英语一定要敢说，多说，见到“老外”不妨也上前去“寒暄”几句。语言这东西可是越说越熟。不敢说，就永远不会说，最终只学得“哑巴英语”。

科学用脑。人的大脑约有一万亿个脑细胞，是世界上功能最齐全的“电脑”。如果能够科学利用，就能成为容纳科学知识的宝藏。脑子越用越灵活。我们在学习外语时，一定要善于用脑。善于用脑，枯燥的单词记忆会变得生动有趣；善于动脑，就能发现学习和记忆的规律，别人背许多遍才能记住的内容，你就能过目成诵。善于动脑，富于联想，为了知识的牢固掌握，你尽可以别出心裁，异想天开。越是离奇的东西越牢记不忘。比如记英语单词，我们就要充分发挥大脑的想像，利用谐音、编码、组词、造句、奇特联想等多种手段，多角度强化记忆。谁善于用脑，谁就能首先突破“单词”关，在英语学习的天地中自由驰骋。

总之，要想学好英语，就必须掌握科学的学习方法。英语学习方方面面都有科学，省时、高效才算科学；简单易记，培养兴趣才算科学。就让我们比一比，看一看，看谁的学习方法更科学！