

李阳

与最新教材配套

疯狂 英语

语言是脱口而出的艺术！
学习英语不过是三个字：说句子！
学英语不需要冥思苦想，
只需要疯狂操练！

(高二·上册)

李阳 主编

兰州大学出版社

疯狂 英语

(高二 上册)

主 编 李 阳
副主编 邹振萍
编 者 李晓霞

兰州大学出版社

李阳疯狂英语

(高二·上册)

主编 李 阳 副主编 邹振萍

编者 李晓霞

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

兰州大学出版社激光照排中心排版

广州丰彩彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张:8.75

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

字数:185 千字

ISBN7-311-01848-x/G·725 全套定价:38.00 元
(含磁带)

你一定能讲英文！
我们要面对的只是一个个小小的敌人：
那就是句子，简单的句子！
永远不要怀疑自己的能力！

要知道十遍就能记住的是魔鬼，一百遍能记住的是天才，
重复一千遍才能记住的就是你我这样的正常人！
而外语重复一千遍，它就会成为母语！

为了说一句地道、纯正和自然优美的英文，
我就有听一百遍录音带的决心，
就有复述一百遍的恒心，
就有狂喊一百遍的痴心！

永远不要忘记：成功只是一种简单的好习惯，
成功就是把简单的事情重复地做！

为少年的梦想喝彩

伟大的梦想造就伟大的人生!

每一次当我面对成千上万的中学生演讲的时候，我都充满无限的激情，我都感到特别的兴奋！因为我面对的是成千上万个拥有无限希望的少年！他们每一个人都具有无限的潜能，每一个人都具有改变世界的力量，只要他们愿意，只要他们梦想，只要他们努力，这个世界就是他们的，美好的未来也是他们的！

你就是天生的优胜者

我想告诉我的少年朋友们，你是天生的优胜者。在世界的全部历史中从来没有别人和你完全一样，在那无限遥远的将来也决不会再有另外一个你！你是这个世界的唯一，你不但是家里的宝贝，你也是这个世界的宝贝，现在的你——是活力四射的新星，现在的你——是拥有翅膀的雏鹰，现在的你——是梦想王国的宠儿！今天，你可以列出你所有的未来梦想；今天，你可以立下你宏大的人生志向，因为你的梦想、你的志向，就是你的未来、你的希望！因为几乎所有的伟人都这样说：牵引着他一生的希望灯塔就是他少年时的梦想！

积累实力 迎接挑战

我想告诉我的少年朋友们，好好把握宝贵的中学时光，利用一切可

以利用的时间学习,努力地学习,加倍地学习;利用一切可以利用的机会成长,健康地成长,全面地成长。你今天积累的实力,未来的社会将十倍百倍地回报于你;你今天所奠定的基础,就是你未来迈向成功的绝对保障!带着少年的梦想,带着少年的激情,疯狂地积累实力,疯狂地锻造自我,为迎接未来的挑战做好一切的准备!

21 世纪是我们的世纪

21 世纪是全球化的世纪,是中华民族实现伟大复兴的世纪。这样的历史使命和责任正等待着你们去履行,等待着你们去肩负,你们就是绝对的生力军,你们就是未来的新主人,你们就是祖国昌盛最大的希望!只要我们每一个人都能够加倍地努力学习,只要我们每一个人都努力去实现心中的梦想,只要我们每一个人都努力追求自己的成功,强盛的祖国和复兴的中华就决不是空想!

英语是你必备的武器

关于英语学习,我在这里只讲一句话:英语实力是我们每个人未来人生必备的战斗武器!让英语成为我们的第二母语,让英语为我们打开世界的窗户!我们可以自豪地讲:英语在我们面前从来就不是问题!我们也可以自豪地讲:“英语是我心中永远的痛!”——只是上一代人身上发生的故事,在我们的身上决不会重演!

李阳永远为少年的梦想喝彩!

李阳永远为少年的斗士加油!

李 阳

2001 年夏 广州

李阳的故事

痛苦的经历

李阳的青少年时代是在痛苦挣扎中度过，性格内向，又非常自卑。从初中开始成为逃课大王，高一第一学期五门功课不及格，大学四年十三门功课补考。他更创造了补考旷考的全校记录。不断地下决心，不断地放弃，自己已经对自己失去了信心。他留着披肩长发，浪迹校园和街头。

惨重的代价

极度的内向也使李阳付出了惨重的代价。在进行鼻炎治疗时，治疗仪漏电 20 分钟，他强忍着巨大的痛苦，脑中想着邱少云，死活一声没吭，汗水渗透了床铺，脸部严重烫伤，两眼差点失明。幸运的是，他只是在右脸颊上留下了永远的伤疤。

明智的选择

大学二年级开始痛定思痛，正逢全国实行大学英语四级考试制度，于是他决心从英文突破自我。另外的一个小调查坚定了他的信心，李阳发现成千上万的人都挤到了英语学习的道路上，但大多数人都在“苦学语法、苦背单词、苦攻考试”，根本无法用英语自由交流。

LI YANG CRAZY ENGLISH

疯狂的行动

为了防止自己再次退缩，他约了班里最刻苦的同学（李阳所见过的唯一一个大学四年坚持周末上自习的人，现在美国作博士后研究工作），立下军令状，每天中午吃完午饭后，奔赴学校最美、最偏的地方——烈士亭，大喊英语。

无论是下雪还是刮风下雨，每天中午，两个身影在烈士亭准时出现。刚开始，一些过路人把他们当做疯子、神经病。后来逐渐不断地有人从围观、犹豫、激动到放下脸皮加入进来。在冬天的大雪中喊英语，感觉棒极了。穿着军大衣和大头皮鞋，在雪花中大声喊着，跳着。就像是武打影片中的报仇故事，苦练春夏秋冬，以雪国耻家仇。整整四个月，从秋末到春天即将来临，他们复述完了近十本各类原版英文书，涉及流行口语教材、美国历史、文化、总统演讲以及大量科普、经济金融管理方面的文章和书籍。

偶然的发现

李阳是那种思想难以集中、一分钟都坐不住的人，于是他拿着考试题，将正确答案填写在括号中，来到校园里大喊英语。不到十天，英语角就有高手称赞李阳的口语。接下来，他的四级考试获得了优秀，轰动了全校。

后来的“三最口腔肌肉训练法”和“口语突破考试”就是因为这段经历而诞生的。

LI YANG CRAZY ENGLISH

奇迹的效果

因为直接将正确的句子脱口而出，所以培养了正确的语感，排除了错误答案的干扰，正好符合中医理论“扶正祛邪”。最大声、最快速、最清晰的“三最法”使得他的口腔肌肉特别发达，一开口讲英语，别人就问他：你在美国呆了多久。而事实上在此之前他从未出过国门。

土路上的疯狂

每天从宿舍到食堂三顿饭六个来回创造日语的奇迹，每天三张小纸条十句话搞得滚瓜烂熟，第一天就可以脱口而出地日语。

第一个德语句子用了两个星期才学会，但由德国留学生开设的60人的德语培训班上，李阳是坚持到最后的三个人中的一个。

疯狂人生体验

李阳最喜欢的名言就是：前面是万丈深渊，也要纵身跳下去，在降落的过程中长出翅膀。战胜自我的过程是痛苦的，但回想起来又是无比甜蜜的。这就产生了一句名言：Pain Past is Pleasure. 李阳的翻译是：咬牙冲过去的痛苦就是快乐。

他改造和完善自我的行动仍然在继续！请你与他同行。

李阳疯狂英语快速突破法

十大焦点

第一焦点 句子中心论

人和人交往的最基本单位是句子！
句子简单明确，容易掌握，可以马上用于交流！
而且，只有在句子中掌握的发音才是地道的发音！
在句子中掌握的单词才是有生命力的单词！
在句子中掌握的语法才是有用的语法！
一旦以句子为中心，一切都变得简单而自然！

第二焦点 三最口腔肌肉训练法

学习外语就是训练口腔肌肉，
使之轻松地发出陌生的外国声音，
变成灵活的国际肌肉；
学习外语就是苦练脱口而出，
因为只有这样才能真正地拥有语言！
李阳疯狂英语独创“三最”口腔肌肉训练法：
最大声、最快速、最清晰，

将复杂、冷酷的外语学习变成了简单刺激的游戏！

把脑力劳动变成了体力劳动！

现在，让我们疯狂起来，鼓起高昂的战斗热情，苦练口腔肌肉，
早日把中国肌肉训练成能随意发出陌生外国声音的完美国际肌肉！
而且说起英文来比美国人发音还要标准！
尽显真功，气势压人！你一定能讲最漂亮的英语！

第三焦点 一口气训练法

这是另外一个“不需动脑、只需动嘴”的攻克英语的方法。

美国人讲英语底气十足，含含糊糊，

中国人讲英语只用嘴巴，气势单薄。

“一口气训练法”完全可以助你改善这一状况！

一口气训练法的实施步骤：

一句话在一口气内尽量多读！

一篇文章尽可能用最少的气读完！

经过这样的疯狂操练，一定可以让你的英语气势逼人！

第四焦点 五大发音秘诀

中国人的发明——五大发音秘诀，

配上神奇的发音手势，

让英美语音专家倍感惊讶！

发音是学习语言的最大挑战，

一个人要学好一门外语，

就必须掌握 100% 的语音知识。

如果发音不过关，将贻害无穷，

导致听力、口语的久攻不下！

你说的话外国人听不懂，
外国人说的话你也听不懂。
如果能够把发音练好，
听力这个中国人非常头痛的难关自然也会迎刃而解。
再则，发音好和不好所产生的结果经常是不一样的，
由于你的发音纯正，别人就会对你的英语刮目相看，
你会获得更多的机会和尊敬；
如果你的发音难听，虽然你的英文功底很深，
但别人会做出各种不公平的判断。
李阳疯狂英语五大发音秘诀：
长元音和双元音饱满，
短元音急促有力，
连音、略音、咬舌头，
这是发音教学史上最精辟的总结！

第五焦点 口语突破语法

语法本应该是我们的忠实仆人，随叫随到，
现在它却成为奴役中国亿万英语学习者的主人，
苦不堪言！
事实上，不是语法害了我们，
而是我们害了语法！
疯狂英语将使你疯狂热爱语法、
疯狂攻克语法、疯狂拥有语法！
我们对语法的态度应该是：
过河拆桥，致富忘本！
李阳疯狂英语，
将帮助你脱口而出随手写出语法绝对正确的地道英文！

一句话突破一条语法,多年困惑一扫而光!

第六焦点 口语突破单词

比单词量厉害的是句子量,

比句子量厉害的是句型量。

脱口而出一个包含大量单词的句子才是真正的英雄!

李阳疯狂英语坚决反对孤立地记忆单词,

因为这样记单词效率极其低下!

我们应该把冷冰冰的单词放到活生生的句子里去记!

很多单词只有在特定的句子里才有明确的含义,

只有通过句子才能记住它的搭配和用法。

在句子中记住的单词才是有生命力的单词,

这样才有意义,这样才能真正地建立感情,天长地久!

第七焦点 口语突破听力

世界上其实根本不存在听力的问题!

听力的真正突破是以口语突破为基础的,

孤立的、“默默无闻”的为听而听的听力训练,

存在巨大弊端并且极其低效。

疯狂英语学习法告诉你:

你一定能听懂你能说出的东西!

你只管去大量地练习说,

只要发音纯正、用法地道,

你的听力必将一日千里!

而且你采用的是超级“三最”口腔肌肉训练法,

你比外国人说得还要快,

难道还怕听不懂吗？

解决中国人听力问题的最终办法是：

发音和口语过关！

练习听力的最高境界是：

通过大量的交谈和阅读，你的听力定会突飞猛进！

第八焦点 想象语言环境

语言环境在哪里？

在你的大脑里！在你的想象里！

大家都抱怨没有环境，

其实你已经拥有最好的语言环境！

我们不需要出国，我们不需要身边有外国人，

因为我们的大脑可以想象！

每当学到一个句子，

我们就要想象一下在什么情况下，

我可以把这个句子“卖弄”出去。

当我们真正需要和外国人交流的时候，

只要一出现在脑海中曾经想象过的语言环境，

我们就能马上脱口而出已经操练得滚瓜烂熟的句子。

外国人肯定会坚持说：

“你一定在国外生活过。”

这就是“没有出过国门，却胜似在国外呆了很多年”的秘诀！

想象，

这是世界上最完美、最简单、

最高效、最忠诚的语言环境！

就像生活在美国，就像外国人围着你团团转！

让我们一起来做“疯狂想象”游戏！

第九焦点 一年的零碎时间足以攻克英文!

一年的零碎时间足以攻克英文!

零碎时间充满日常生活的时时刻刻，
是一笔宝贵的、但最容易被人忽略的巨额财富，
李阳疯狂英语将在全国倡导，

疯狂利用零碎时间，顺便创造人生奇迹。

最重要的原则是：请你现在就开始做。

用零碎时间学英语，完全符合人类记忆的规律：

反复刺激，少食多餐。

每次学习的时间不要过长，但是次数要频繁。

最理想的情况是“将英语学习融入日常生活”，

将平常生活中无数的零碎时间用来学习英语。

这样做，你会对你的学习成就大为吃惊：

原来我的记忆力和语言能力不错！

第十焦点 口语突破考试

用口语突破考试！用考试题突破口语！口语和考试是一家人！

疯狂英语用小学考题练日常用语，

用中考题练初级口语，用高考题练中级口语，

用四六级题练高级口语，用托福题练真正的地道美国口语。

疯狂英语将口语和考试融为一体！

其实，让亿万中国人民深受其害、饱受折磨的考试没什么可怕的！

它的最大特点就是换汤不换药，考来考去就那点破玩意儿！

疯狂英语的考试风格就是“快准狠”！

疯狂英语的考试成绩是“真功夫”的体现！
我们几乎不用去看那四个选项，我们只需把句子脱口而出一、两遍，
正确答案自然出现，说出什么就选择什么！
只要把考试题总结成口语，用三最法脱口而出，
你肯定会快速成为考试高手。
更重要的是：你获得了真正的英语交流能力！
这才是祖国改革开放和经济建设最迫切需要的能力。
疯狂决心：“死活”脱口而出十几套考试题！
把所有考试玩弄的各类陷阱、把戏、花样搞得清清楚楚！
考试只是“小菜一碟”！
我太喜欢考试题了！因为考试题使我的口语更加精确！
更加丰富！更加疯狂！
考试给我“无聊”的生活添加“刺激”和“快乐”！
我喜欢考试题！我喜欢参加考试！我觉得刺激！

使用说明

《李阳疯狂英语》(中学辅导教材、练习册)是李阳疯狂英语近十年来编写的第一套专门为中学生服务的教辅教材。它以李阳疯狂英语理论为指导,运用李阳疯狂英语快速突破法,对最新版的中学英语教材进行了全新的演绎。

本书具有以下几大特点:

一、新颖的教学法,独特的编写风格

本书秉承李阳疯狂英语的一贯风格,完全体现李阳疯狂英语的编辑方针和原则,主张以句子为中心,用口语突破一切。全书对李阳老师独创的“三最法”、“一口气训练法”、“五大发音秘诀”等方法进行了详细的讲解,并作了精彩的示范,老师和同学们能在很短的时间内掌握这套方法。同时书中一些体现李阳老师人生奋斗精神的故事和格言,亦将帮助中学生朋友树立自信,获得坚强的毅力和永不放弃的恒心!

二、强大的编辑阵容

本书由李阳疯狂英语与兰州大学(李阳老师的母校)出版社通力合作而成。由李阳老师亲自挂帅的编写队伍包括:经验丰富的中学英语特级教师;李阳疯狂英语资深编辑;从事疯狂英语工作多年的美籍专家。参与编辑制作本系列教辅教材的中外工作人员总数超过一百位。

三、最实用的学习指导

本书的前言包括四个内容:李阳老师给中学生朋友的话,李阳