

英语

Efficient Approaches to English Learning

高效学习法

听说读写 全攻略

魏剑峰◎著

Know-How
for
Listening
Speaking
Reading
& Writing

知乎英语领域
百万赞答主
恶魔奶爸

考研英语名师
周兆鑫

知名德汉同传
高大玉

联袂推荐



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

英语 高效学习法

听说读写全攻略

Efficient Approaches to
English Learning

魏剑峰◎著



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

英语高效学习法：听说读写全攻略 / 魏剑峰著. —
上海：华东理工大学出版社，2022.10 (2022.11 重印)
ISBN 978-7-5628-6872-9

I. ①英… II. ①魏… III. ①英语—学习方法 IV.
① H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第128901号

策划编辑 / 刘侠娣

责任编辑 / 刘侠娣

责任校对 / 张 波

装帧设计 / 居慧娜

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地 址：上海市梅陇路130号，200237

电 话：021-64250306

网 址：www.ecustpress.cn

邮 箱：zongbianban@ecustpress.cn

印 刷 / 上海四维数字图文有限公司

开 本 / 890mm × 1240mm 1/32

印 张 / 9.875

字 数 / 227千字

版 次 / 2022年10月第1版

印 次 / 2022年11月第2次

定 价 / 48.00元

版权所有 侵权必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Author

魏剑峰

毕业于华南理工大学，知名英文教育博主，公众号“英文悦读”创始人，在微博、知乎以及微信公众号等平台有近百万关注者。目前从事英语教育工作，致力于英语教学方法研究。著有《地道英文写作进阶》及《英语外刊阅读教程》。

推荐序：学习英语的真正效用

英语学习能够给人带来多大的好处？绝大部分人首先能够想到的好处就是通过考试——四六级、考研、考博等国内考试以及雅思、托福、GRE等出国留学考试。除此以外的好处可能就只剩下一个——练好英语口语可以进外企，做外贸之类的工作。英语成了一种纯工具，要么是考完即丢的考试工具，要么就是会讲几句进外企就行的交流工具。

因此，这些年来“英语无用论”越来越流行：“现在的90后、00后谁不会讲英语？学会英语还有什么作用，还有什么竞争力？算了吧，学它干什么呢？”把英语作为考试工具或者交流工具，在我看来是没错的，但如果仅仅局限于此，那基本上是错过了英语对你的人生更加重要的作用。

我自已在大学毕业后先后在猎头和互联网行业工作过，现在转行做职场培训，培训过上万名学生，讲授求职与工作发展等方面的相关内容。在大量的咨询和培训过程中，我明显察觉到很多年轻人的一个共性——把社会生活和校园生活对立起来。他们的常见论调就是，“死读书”没有用，学生那套在社会上完全没用。

这是一种新形式的“读书无用论”。那么问题来了，既然读书

和校园学习没用，那么在社会上，什么才是有用的？很多人不太明白，他们或者道听途说几句，或者自己慢慢试错，效率非常低。什么在社会上才是有用的？这个问题其实还是要通过读书来解决。

书籍包含了各种各样、全方位的内容，尤其是大家认为和校园完全没有任何关系的，在社会上打拼所需要的知识、信息、技能。而这些书籍之中，英语世界出版的书籍是不可错过的宝贵资源。

在2000年英语世界出版过一本书，叫 *The 48 Laws of Power*（《权力48法则》）。简单列举下这本书中的一些法则：（1）永远不要盖过上司的光芒；（2）永远不要太信任朋友；（3）请求帮助时，诉诸对方的自身利益；等等。

大家所困惑、头痛的闯荡社会、职场的各种法则和方法，早在22年前，就被这本书总结得清清楚楚、全面系统。这本书很早以前就被引进国内了，虽然翻译质量不尽如人意，但阅读起来也不成问题。可是还有其他很多好书，是没有被引进的。

事实上，不管你现在遇到什么困难，是感情受挫，求职受阻，职场受困，还是原生家庭受害等，英语世界里关于这些话题都有大量丰富的优质出版物，且不少出版物的研究和实践比国内要早很多年，找来看完会给自己带来非常大的帮助和提升。难就难在，很多人不要说去阅读这些书，就连这些书的书名是否存在，他们都完全不知道。为什么不知道？因为不会用英文搜索。不懂英文

搜索，就仅能局限在中文的世界里，就会错过占互联网相当大比重的知识技能。

以上，才是我个人所认为的，学习英语的真正效用。掌握英语，就掌握了全世界的相当一部分知识和技能。不单单是数学、物理这些知识技能，哪怕是职场升迁这类技能，英语世界里也能找到很多有用内容。

仅以职场表达为例，我认为，至今没有一本书超越了《金字塔原理》（这本书是麦肯锡的一个美国顾问在1996年出版的），而在英语世界里类似这样的书还有很多很多。熟读这类书，运用并实践书里的内容，绝不仅仅能把你送进外企做个默默无闻的底层打工仔，更能让你不断晋升，不断升职加薪，成为职业精英、公司高管。

仅仅通过英语学习考个研、留个学、打个工，做个普通的学生、打工仔，进个好学校、好公司，这是远远不够的。通过英语学习到精深的知识，掌握特别的技能，成为学者、教授、专家、公司高管，成就一份亮眼的事业，才是真正的优秀。这才是英语能够带给我们的真正竞争力。

那么，应该如何掌握技能，尤其是如何提升词汇量，快速地阅读和理解，无障碍地吸收英语世界里庞大广博的知识？这个难题恰恰是魏剑峰老师的这本书能够为你解决的。阅读本书，相当于大家在英文知识的大海畅游时有了一个指南针，它可以帮助大

家更好、更快地达到自己的目标彼岸。

祝大家都能流利无碍地阅读，继而掌握到各种精深的知识技能，为自己的学业和事业助力加成！

· 恶魔奶爸

前 言

在关于英语学习的讨论中，一个被反复提及的话题是：中国学生花了十几年时间还是没能学好英语，问题究竟出在哪里？造成这一现象的因素是多方面的，其中一个重要原因是中国学生花在听说读写上的有效时间太少了。很多人虽然号称学了十几年英语，但真正学英语的时间加起来可能还不到半年，而且这其中很多时间还是花在准备考试上。以如此少的时间投入来指望学好英语并不现实。

另一个原因在于英语课程设计上的问题。目前国内主流英语考试大纲普遍对学生词汇量要求过低。根据《全国大学英语四、六级考试大纲（2016年修订版）》，英语四级词汇量要求是约4 500，六级词汇量要求是约5 500——也就是说，即便考生通过了大学英语六级考试，他们的词汇量也很可能没有超过6 000。而这一词汇量储备在面对真实的英语世界时则会显得捉襟见肘。阅读过英语报刊和原版书的同学会发现，这些英语材料中会出现大量的“超纲词”，如果你仅有大学英语六级词汇量，读这些材料会相当痛苦，要培养阅读兴趣更是无从谈起。根据我的经验，要达到能够比较舒适地阅读外刊文章的状态，英语词汇量要达到15 000左右——这已经超过了英语专业八级的词汇量要求。

此外，一些错误的英语学习观念也对学习效果造成了负面影响。一个典型的论调是：英语语法不重要，只需要语感好就行。实际上，所谓的语感并不靠谱，它经常存在模棱两可之处，比如在遇到像英语冠词这样的语法点时经常会失灵。语法的重要性毋庸置疑，它是英语听说读写能力的基础。语法不好对英语学习的影响是隐性而持久的：语法欠佳会导致我们读不懂或听不懂长难句，影响理解；同时，很多人因为语法基础不好而不敢在口语和写作中使用稍微复杂一点的表达，这会影响输出效果。因此，为了学好英语，我们必须学习语法。

在打好语法基础的前提下，我们要开始进行阅读和听力练习。英语学习本质上就是增强“输入”和“输出”的过程。“输入”指的是阅读和听力，而“输出”是指口语和写作。不少人口语和写作差是因为阅读和听力的练习量太少了，在缺乏有效输入的前提下，无论怎样练口语和写作，效果都不会太好。因此，英语水平提升的第一步是要进行大量的阅读和听力输入，而阅读和听力材料需要根据自己的实际水平来选择。一个比较通用的材料选择标准是：材料要比自己的英语水平稍高一点（即“i+1”原则，i代表自己的英语水平），这样既不会因为材料难度过高而打击自信心，同时又能从中学到知识点。

大量阅读还能提升我们的词汇量。不少人可能习惯通过背词汇书来记单词，但这样做记住的只是单词的中文释义，并没有真正理解单词的用法。人的大脑天生喜欢记住有条理、有逻辑的事物，但单词释义显然不在此列。我们在绝大多数词汇书上看到的

单词释义之间都缺乏逻辑联系，记忆起来难度很大。比起记住单词释义，更有效的方法是通过阅读来记住单词的语境。一个单词只有放在语境中才有了生命，在语境中它不再是孤零零的概念，而是一个个鲜活的故事。通过阅读记住的单词印象更深刻，更容易运用到口语和写作中。

除了阅读和听力输入，我们还要重视口语和写作输出。不少同学平时练阅读和听力很勤快，但对于口语和写作练习却百般拖延。这一点其实很好理解：输出要比输入难得多，因为它需要思考和总结，需要消耗大量的心智力量，而人的本能会回避需要进行大量思考的活动。但如果我们仅仅进行单向的语言输入，而没有通过输出进行反馈和强化，那么学到的知识很容易只停留在表面，难以进行应用。一个成功的语言学习必须既有输入又有输出。写作和口语输出至少具有以下两个功能。

1. 输出能让我们更加注意语言的形式

在进行阅读和听力练习时，我们很少会留意到一个句子的语言形式，比如时态、名词单复数以及冠词等（因为很多时候这些语言形式并不影响理解），而一旦要开始进行输出，我们就不得不将注意力转移到这些语言细节中来，例如这个名词应该用单数还是复数，这里是否需要加冠词……如果你经常进行输出练习，那么你会对这些语言细节具有更高的敏感性。动手写过作文的同学会发现，因为自己体会过写作的甘苦，所以对别人的写法会更加敏感一些，在阅读时会注意到一些平时容易忽略的语法和用词细节，也会不自觉地分析别人的论点和论证是否合理，在这一过程中自己的分析能力也

会有所提升，在听别人讲话时也会更加善于抓住重点。

2. 输出可以给我们提供反馈

在进行口语和写作输出的过程中，学习者会不断发现自己存在的问题，从而进行修正。例如，在写作的复盘和批改环节中，我们往往能发现之前在写作时发现不了的问题，比如用词不准确、语法错误以及逻辑不严谨等。这些反馈信息能够让我们发现自己的知识盲区，并有针对性地改正自己的问题，从而不断进步。

既然输出有如此重要的作用，那么应该怎样练习呢？口语练习可以从跟读开始。跟读是一个耳朵、大脑和嘴巴协调处理信息的过程，它能够帮助我们提升听力理解水平、语音语调（比如重读、连读、弱读、不完全爆破以及升降调等）准确性以及遣词造句的能力。经过一段时间的跟读训练后，我们可以做进阶训练：口头复述。口头复述是指在阅读完一篇文章后提取其中的关键内容，然后用自己的语言将文章重新表述一遍。在这个过程中你会彻底弄清楚一篇文章的框架以及内容，同时在复述过程中还能更好地内化文章里面的好词好句，这对于主动输出能力的提升会有很大帮助。复述的材料建议选择议论文，比如与教育、科技、环境、社会、经济、政府管理等话题相关的文章。这类话题在严肃讨论中经常出现，同时也是各类考试作文的常见话题，实用性比较强。

写作训练可以从模仿造句开始，通过大量模仿经典的英文句式和句子结构，我们能够将其内化，提升自己遣词造句的能力。在此基础上我们还要进行话题作文写作练习。这种练习可以从考

场作文开始。比如雅思、托福或者 GRE 作文题目都是很好的练习材料，因为这些题目大都贴近日常生活。同时，它们对写作者的逻辑思维能力也有一定的要求。在写这些文章的过程中，我们既能磨练语言能力，又能学习如何严谨地分析问题，有条理地阐述自己的观点，这对于个人综合能力提升大有裨益。

以上也是本书的核心思路：通过提供切实可行的听说读写练习指导，帮助读者提升英语水平。这并不是是一本教你如何速成英语的书，因为语言学习没有捷径，它离不开脚踏实地的练习以及长期的坚持。这本书能做的只是让你少走一些弯路。如果在这个过程中它还帮你找到了英语学习的乐趣，并使你通过英语发现了一个更大的世界，那么这本书最大的目的也就达到了。道阻且长，行则将至，希望本书能帮你开启英文进阶之旅。

魏剑峰

2022 年于上海

目 录

Contents

- ◆ 第1章 英语学习的几个常见误区001
 - 1.1 误区一：学英语不需要专门学语法 003
 - 1.2 误区二：学英语掌握几千个单词就够了 009
 - 1.3 误区三：学不好英语是因为没有英语思维 013
 - 1.4 误区四：学好英语是一件很轻松的事情 016
 - 1.5 误区五：过度关注英语考试 018

- ◆ 第2章 英语学习从阅读开始021
 - 2.1 为什么说阅读是提升英语综合水平最好的方法？ 023
 - 2.2 英语阅读应该选择什么样的材料？ 029
 - 2.3 精读笔记应该怎么做？ 047
 - 2.4 英语阅读必备工具：词典 053
 - 2.5 查词典的一些技巧 065
 - 2.6 如何解决“单词都认识，但读不懂句子”这一问题？ ... 073
 - 2.7 阅读中有哪些值得注意的文化背景知识？ 079
 - 2.8 为什么阅读时总会不由自主地将英文翻译成中文？ 085
 - 2.9 利用 Kindle 提升阅读效率 090

2.10 英语笔记应该如何复习?	096
拓展阅读: 一些优秀的语法书推荐	103
◆ 第3章 听力练习——精听与泛听结合	107
3.1 最好的听力练习材料是什么?	109
3.2 怎样进行精听和泛听训练?	112
3.3 精听材料推荐: 新闻英语	116
3.4 泛听材料推荐: 有声书、播客和广播剧	119
3.5 通过听写提升辨音能力	133
3.6 为什么所有单词都认识, 但还是不能完全听懂?	136
3.7 听英语听力时对数字不敏感怎么办?	141
3.8 如何训练听懂英美剧和电影?	145
◆ 第4章 口语提升——素材积累与练习	151
4.1 口语练习应该从哪里入手?	153
4.2 使用“影子跟读法”入门口语训练	157
4.3 通过背诵积累口语素材	161
4.4 口语进阶练习: 复述	167
4.5 怎样改善英语发音?	174
4.6 口语中常见的中式英语问题	182
4.7 口语中的礼貌原则	186
4.8 介绍一个日常口语素材网站	191
4.9 介绍一个口语观点网站	196

4.10 口语是否需要追求流行表达?	199
4.11 口语学习要有成长型思维.....	202
◆ 第5章 写作提升从阅读与模仿开始.....	205
5.1 为什么我们需要英文写作练习?	207
5.2 英文写作应该如何开始?	213
5.3 写作文没有思路怎么办?	223
5.4 如何提升写考场作文的速度?	233
5.5 写作中如何减少“中式英语”的影响?	235
5.6 英文写作要避免的几个高频错误.....	244
5.7 英文写作中的常见标点符号错误.....	251
5.8 英文写作要谨慎使用长难句.....	258
5.9 英文写作要谨慎使用高级词汇.....	265
5.10 英文写作如何减少用词重复?	267
5.11 英文写作如何做好衔接?	273
5.12 英文写作中需要注意的“敏感词”	278
5.13 如何检查自己写的英语句子是否正确?	283
拓展阅读: 几本对写作有帮助的工具书	290
◆ 后记.....	295

第 1 章

Chapter 1

英语学习的几个常见误区

正确的方法不一定能保证我们学好英语，但错误的理念大概率会让学习事倍功半。比起追求高效的方法，更重要的是少犯错误，这样我们才能走得更快更远。本章我们将探讨几个常见的英语学习误区。