

方法比知识 更重要

张海露◎著

的英语学习笔记
MATTERS

知识不是力量，学会学习才能细水长流

KNOWLEDGE MATTERS METHODS PREVAIL

用“无处躲避”的社交媒体
让你学英语“少走弯路”

深耕公众号
英语教学多年

干货满满
直击痛点

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

方法比知识更重要: Eric的英语学习笔记 / 张海露著.
北京: 中国国际广播出版社, 2022.6
ISBN 978-7-5078-5148-9

I. ①方… II. ①张… III. ①英语—自学参考资料
IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第090718号

方法比知识更重要: Eric的英语学习笔记

著 者 张海露
责任编辑 梁 媛
校 对 张 娜
版式设计 陈学兰
封面设计 仙 境

出版发行 中国国际广播出版社有限公司 [010-89508207 (传真)]
社 址 北京市丰台区榴乡路88号石榴中心2号楼1701
邮编: 100079
印 刷 环球东方 (北京) 印务有限公司

开 本 880×1230 1/32
字 数 200千字
印 张 8.75
版 次 2022年7月 北京第一版
印 次 2022年7月 第一次印刷
定 价 49.00元

版权所有 盗版必究

张海露 (Eric)

毕业于大庆师范学院，在美国圣约翰大学读TESOL (Teaching English to Speakers of Other Languages, 对外英语教学) 教育硕士。回国后主要从事英语教育工作，致力于英语学习方法的研究，运营公众号“英语学习笔记”及多个在线英语学习社群，目前在知乎、B站、微博、微信公众号的关注人数超过50万。已出版《没有人教过你这样学英语》。



英语学习笔记

微信扫一扫 关注公众号

公众号
“英语学习笔记”

自序

我与我的“英语学习笔记”

关于我

我叫张海露，读者和朋友都喜欢叫我Eric。性别男，1990年生人，已婚，有一儿一女。山东巨野出生，黑龙江大庆长大，目前坐标泰国清迈。

我曾经是一名“资深学渣”，走上英语这条不归路实属偶然。高中辍学过一段时间，后来上了当地一所三本大学——大庆师范学院，读商务英语专业。大学英语四级考了三次才擦边考过，知耻而后勇，大学英语六级、专业英语四级和八级考试均一次考过。大学毕业后，去美国圣约翰大学（St. John's University）读了TESOL（Teaching English to Speakers of Other Languages，对外英语教学）专业，主要学怎么教英文。2015年研究生毕业后，我参加了为期两年的“Teach for China”“美丽中国支教项目”——教书、读书、写作、修行。2018年，和公众号“孟庆伟英文写作”的创始人孟庆伟（Justin）老师一起创业，创办了《现象级英语》品牌，帮助中高阶英语学习者持续提高读写能力。2021年我和家人旅居泰国清迈，也算

给自己放个长假，读书、运动、露营、徒步，顺便教教英语。

2014年4月22日，我开始写公众号“英语学习笔记”，记录我在纽约读书时看到的、听到的、读到的好玩的、实用的英文，也记录我犯下的错误和对我有帮助的学习工具和方法。几乎是每天都更新，如今已经写了2000+篇原创文章。2015年11月—2017年11月我开办了原版书读书社群，带领3000+人精读了约40本原版书。2016年6月1日发起了晨读群，做了6年的时间；还做过外刊阅读赏析、《经济学人》阅读马拉松、亲子英语线上和线下课程。通过这几件事，我想说：因为喜欢，便不需要刻意坚持。希望通过我的持续行动让更多人行动起来——学习无非就是积累，勤能补拙。让我们一起“进一寸有一寸的欢喜”。

我推荐和践行的学习方法很简单：利用碎片时间，见缝插针地在生活中学英语；也利用大块时间整理总结自己的所学。大原则是以教为学，输出倒逼输入，在分享中成长。我在公众号里写了许多我读过的书、我喜欢的电影美剧、我的生活……你不要觉得焦虑，按需选择我推荐的资料就好。日积月累才有厚积薄发，要相信时间，相信“复利效应”。

关于“英语学习笔记”

这几年，我收到许多有关如何学英语的问题。我最大的感受是：大家太焦虑，比如“我不知道我这样做有没有用”“我不知道该从何入手”……通病是想得太多，做得太少。恐前怕后，却从未认认真真做成过一件事。久而久之开始回

避，祈求灵丹妙药，然后又开始三天打鱼，两天晒网。

比如词汇有问题，就背，天天背，背到梦见单词；语法有问题，就买基础语法书，从第一页认真看到最后一页，一遍没看懂再看第二遍，一本没看懂再看第二本。无趣？不喜欢？想找捷径？给我忍着。学习本身就是承认自己无知、伤害自尊心的过程，哪有那么舒服的事？学会了才有趣，才会痛并快乐着。

最重要的是，无论是什么水平的学习者，都要先掌握基本的搜索能力，能自己动手的就自己动手，这比学习英语本身更重要：学会学习，分析和解决问题。

比如“背单词忘了怎么办”“阅读时遇到生词该不该查词典”这类问题，在我看来并不是英语水平的问题，因为你不仅背英语单词会忘，你还会忘掉你小学同学的名字、你初恋的电话号码甚至你小学时背过的诗；而阅读时遇到生词该不该查词典？没有什么应该和不应该的，看你的阅读目的和学习目标是什么。

我不是什么“大牛”，英语改变了我的人生，可以说是救了我的命。因为英语，我的生活多了更多乐趣、机遇，也让我变得更好学、自信、幸福。和8年前刚开始一样，我想把我学到的、想到的记录下来，让更多人体会到这份乐趣而已。

吴军老师在《见识》中说，幸福感的本源只有两个——基因的传承和影响力。有影响力意味着你的创作有意义，可以带给别人价值，反过来分享者可以获得幸福感。

我希望自己有些影响力，让这条河能够更宽一点、更深一点、更长一点。我也希望你有一天也不再需要我。如果

你在这里学到了一些知识和方法，被我的故事或文章鼓励到，希望你也可以把这份收获以你喜欢的方式传递下去。

因为热爱，无须坚持！

8年多来我在公众号上持续写作。内容上从英语学习笔记变成阅读、英语教学和个人成长的记录与思考，形式上有纯文字，偶尔也拍视频和播客。这一切的核心很简单：我想用无处躲避的社交媒体帮助我持续成长。

我很清楚我想要的是什么——新的体验、发现，想和好奇“谈恋爱”。无论是文字还是视频音频，都可以帮助我更了解自己，同时也在学习基本技能的过程中，提升了敏感度、学习能力，发现了更多可能。这种随时都在学习，每天都在进步的感觉，比“炫迈”还叫人停不下来。

我每天都更新公众号，因为每天都有一些新的想法，反正都写成了零碎的朋友圈和微博，干吗不花点时间再整理一下写成文章？如今我也不会要求自己有什么更新频率，写的内容也多了许多生活琐碎，希望通过我的践行，鼓励更多人按照自己的节奏、依着自己内心的冲动，去探索、表达、遇见。

如果想做一件事情，一定是“因为热爱，无须坚持”。那这“热爱”是什么？是养家糊口的压力，是相信自己值得，是别人行我也要试试的勇气，更是对未知人生的美好期待。

目 录

CONTENTS

第一章 我的英语学习方法:

因为热爱, 无须坚持 / 001

如何有效提升英语听力? / 003

我有哪些练习口语的小习惯 / 016

口语语音学习的5个常见误区 / 024

90%的人都不知道的原版书阅读方法 / 028

高效阅读的10个好习惯 / 034

如何利用中文译本提升英文阅读和写作? / 039

我是如何读懂《经济学人》的? / 045

英文有声书该怎么听? / 050

仿写的正确姿势 / 055

为什么我不建议读双语文章? / 061

学英语一定要背诵吗? 怎么背? / 064

你一定要学会查词典 / 070

最好的英语学习教材就在生活中 / 077

你常问的“……用英语怎么说?” / 083

“我就是学不好英语啊!” / 085

小学阶段就出国读国际学校，我的一些英语

学习建议 / 091

这几个词的意思差不多，有什么区别呢？ / 097

语法到底该怎么学？ / 102

英语专业怎么了？ / 110

我是如何复习的？ / 116

如何通过看电影、“刷”美剧学英语？ / 121

第二章 我的英语“碎碎念”：

心态满分，比结果满分重要 / 127

那年高考，我只考了300多分 / 129

出国和考研，哪个才是你的人生转折点？ / 134

那些关于学英语的扎心话 / 136

如何养成好的阅读习惯？ / 139

它适不适合用来学英语？ / 143

少打卡多学习，把朋友圈还给朋友 / 146

自律给我自由 / 149

别多管闲事，学会屏蔽噪声 / 151

用最小的力气，做好一件小事 / 153

Eric，听了你的播客后我更焦虑了 / 156

想和外国友人谈笑风生吗？ / 159

保持好奇，故意笨点 / 164

主动搭讪，佛系社交 / 168

你想实现“买书自由”吗？ / 171

如有雷同，纯属巧合 / 173

我们如何给孩子做英语启蒙? / 178

第三章 我的读书观影笔记:

用输出倒逼输入,在分享中成长 / 181

会读书,读好书,做阅读的主人 / 183

如何精读和做读书笔记 / 192

读英文书,少问“这句话该怎么翻译?” / 198

费曼身上有哪些值得我们英语学习者学习的地方? / 203

三个月学好任何一门语言? / 207

“解剖”单词,一张图就够了 / 212

优秀的英语学习者应该有哪些好习惯? / 220

我一页页地读完了这本儿童词典 / 223

这本70多年前的书,把中国人该如何学英语
说清楚了 / 228

30岁前,让我们“相约星期二” / 233

一本提升英文写作的活用词典 / 238

有的书,值得你慢慢去读 / 243

我曾一个月每天都看的枕边书 / 246

读文学经典,常读常新 / 250

可别小看这些儿童读物 / 255

学英语这么多年,我现在还在“刷”《老友记》 / 259

看动画片学英语,果然很“香” / 263

结 语 / 266

第一章

我的英语学习方法：
因为热爱，无须坚持

如何有效提升英语听力？

就现在的英语爱好者而言，训练听力无法仅用“多听”就能解决问题。我们要先分析问题，才能解决问题。

一、我们为什么听不懂？

“听不懂”往往是多种因素导致的结果。

你可以想一想：你有没有没听懂别人说中文的时候？为啥没听懂？可能是你没认真听，可能是对方口音太重，也可能是对方说的话题你不熟悉。

英语也是如此，我把“听不懂”的主要原因总结为下面4点。

1. 生词太多

我们都能听懂自己读懂的内容，如果文字都读不懂，自然无法听懂。

看下面这段英文：

China sentenced a Canadian citizen to death for drug-trafficking. It is the second time this year a Canadian has received

a death sentence in China. Some observers think this is in reprisal for Canada arresting the finance director of Huawei, a Chinese telecoms-equipment company.

想听懂这句话，至少要熟悉这里的关键词：sentence ... to death(判死刑)，drug-trafficking(贩毒)，in reprisal for(报复)，如果你从没听过这些词，这就不是可理解性输入，听它百遍，其义也现不了真身。

2. 不熟悉英语表达习惯

英语中有许多我们不熟悉的说法，除了一些习语和俚语外（比如lemon常用来表示“破车”，dog是“失败的产品”），有些“熟悉的陌生人”也会给我们的听力带来困扰，就像你很熟悉entitle表示“授予……资格”的意思，但是如果说“... is entitled”中的entitled是什么意思？你可能就会有点犯晕。

其实，这里的entitled一般可以理解为“总觉得自己跟别人不一样，自己高人一等”。

再比如，在“What has been talking about does not hold water.”中，你认识hold也知道water，但是合在一起并不是“握住水”，“... does not hold water”说的是“某种说法/思想站得住脚”的意思。

不熟悉的说法除了词的层面，还有“言外之意”的障碍。我本科时曾用托福听力题来练听力，听到过这样一段印象深刻的对话：

A: Does Prof. Ford always come to class?

B: Is ice cold?

我当时听得一清二楚，“Is ice cold?”不就是“冰是凉的吗？”这和教授来不来上课有啥关系？后来才反应过来，原来“Is ice cold?”是想表示“答案显而易见，一定是”的含义。这就涉及要推断句意去听，除了听懂字面意思外，还要根据语境和语气分析，解读弦外之音。

3. 不熟悉所谈论的话题，缺乏背景知识

听力是一个实时假设和猜测的过程，如果连基本的背景知识都没有，大脑就容易死机。有一次我和一群玩格斗电子游戏的朋友聊游戏，他们说的大多数游戏、角色、知名玩家的名字我完全都没有概念，自然也就听不懂。

英国外交部首席中文翻译官林超伦博士在《实战口译》中说：“没听懂是不可避免的。虽然水平越高，没听懂的次数就越少，但还是会碰到。我在英国做口译十多年，接触过的领域从政治经济、文化教育、媒体广告到石油化工、法律治安、机械采矿都有。越译越知道有时听不懂是必然的。其中一个原因是我们根本无法把自己变成一本名副其实的大百科全书。大千世界，包罗万象，知识本来就无边无际，更何况这些知识还在不断发展中！”

来看下面这段，别说听懂了，读懂可能都吃力：

He bowls a well-disguised googly and his top-spinner is delivered from a bit wider of the crease. At any rate, all of the batsmen are having trouble picking him.

这段其实讲的是一场板球比赛。如果不熟悉这个话题，再加上不知道 googly(外曲线球)，top-spinner(旋转球投球手)，

batsmen(击球手), crease(击球线), 听不懂太正常了。

4. 不熟悉英语中的弱读、连读等语音现象

英语中的连读、弱读、同化、省读、增音等语音现象会为我们的听力带来极大困扰。我常常会和学生举这个例子：我刚去美国读书时接了个电话，听到一个关键词“Sevanci”，当时百思不得其解。后来才知道说的是 seven-one-eight, 718。one和eight之间有连读，由于不熟悉这种连读，所以大脑没有能及时反应过来。

718

/sɛvnwʌneɪt/

也曾有个学生私信我类似的问题，她给我留言：“有一个问题想请教你。我经常在podcast(播客)上听到一个词，发音像‘follow one K’，跟钱有关，一直不知道是什么意思，网上搜也没查出来。”

我听了下，发现其实说的是401K(美国退休福利计划)。这里four和one连读成了像“fao肉丸”的音，于是她错听成了follow。

401

/fɔrəʊwʌn/

如果不熟悉自然语流中常出现的语音现象，只凭借我们初高中学到的那些“标准发音”，怎么听也是听不懂的。

库克(Ann Cook)的经典语音学习教材*American Accent Training*(《美语发音秘诀》)中也提出了听力的难点: We perceive

based on past experiences. We're more likely to hear what we expect to hear. (我们根据过去的经验来感知，我们更有可能听到我们想听到的东西。)

比如英语为母语的人极有可能会把赞美诗 “Gladly the cross I'd bear” 听成 “Gladly the cross-eyed bear”，把歌词 “Scuse me while I kiss the sky” 听成 “Scuse me while I kiss this guy”。据说微软的语音识别部门叫 “Wreck a Nice Beach”，因为它和 “recognize speech” 发音差不多。这些坑躲不过去也非常正常，遇到了就只能认栽。

5. 对方发音不够标准

口音太重并夹杂方言，和自己习惯的“标准音”相差太远。

实际生活中，我们遇到的口音障碍不会这么大，很多时候只是我们习惯了标准音，一时半会儿反应不过来而已。这就需要我们要让大脑适应这种有“噪声”的听力环境，依据语境进行猜测，自动“修正”口音，脑补没听懂的地方。

二、重塑听力观

分析完我们为什么听不懂的可能原因后，我们要在认知和心理上重新看待“听不懂”这件事，也就是“重塑听力观”。

1. 听不懂是常态

林超伦博士说：“越译越知道有时听不懂是必然的。”这足以说明听不懂是常态，也说明解决“听不懂”不是朝夕之