**电影学英语确实是个方法，但是没有掌握方法很容易会只留意到剧情发展。**

**电影学外语的五大步骤**

**第一步：先在网上看电影的中英文剧情简介，至少能对情节有所了解，然后不带任何字幕看一遍。**

**第二步：边看电影边看英文字幕，遇到不懂的东西就一定要记下来。**

**第三步：精听 争取听懂每一个单词，采取听写，跟读，听读的方法。**

**第四步：模仿 将里面的东西弄懂以后，就是完完全全的模仿，要把自己当作里面的演员。**

**第五步：选择一个翻译的较好的中文字幕做对照，看看哪里还有问题，及时进行改正。**

**这是看电影学英语的最根本要义和步骤，非常重要**。

2. 方法与诀窍

（1） 了解剧情概要

了解剧情概要，可以是先观赏一遍也可以使看看文字简介。对整体剧情有个总体把握后，更容易在学习过程中理解句子和词汇的意思。

（2） 听的方法

听包括两种形式，一种是泛听，长时间大量的听英语，形成一个英语的环境，让你的耳朵熟悉英语，习惯英语语言环境。另一种是精听，努力听清楚角色的每一句台词，留意他的发音以及连读时的处理方式。这是一个非常需要耐心的过程，一个难点句你可能需要听上十遍乃至一百遍才能完全吃透它，但是坚持下来你会发现你的听力进步非常明显。泛听是基础，精听则可以加速你的成长，让你的听力有质的飞跃。

（3） 说的方法

电影中角色的语言及伴随的表情和动作非常生动，学习者跟读那些精妙的句子，模仿剧中人的语气和动作，甚至自己跟自己对白，配合电影中的剧情和情景，让学习者印象深刻，也带动学习热情和兴趣，自己给电影配音更是获得成就感的极佳途径。

（4） 做好记录

剧中人总是妙语连珠，而你应接不暇，为什么不把这些一时消化不完的东西记录下来呢？“记录”这个过程同样能加深你的印象。

（5） 剧中的情景模式

一个故事是由很多情景组成的，而角色在这些情景中的对白往往是围绕着情景来展开。在用电影学习英语的时候要多多注意这些情景，安慰朋友的时候说什么，祝贺的时候说什么，表达爱意的时候说什么，应有尽有。

（6） 留意文化差异

不同语言有不同的思维习惯和表达方式，在学习过程中留意这些差异。

2011-7-19 18:47 [小兔wuwu乖乖](http://passport.baidu.com/?business&aid=6&un=%D0%A1%CD%C3wuwu%B9%D4%B9%D4#2) | 三级

第一遍：大家看电影有个最大弊端，就是双字幕一起看，你看的倒是过瘾，可看完啥也学不下，你想想哈，到了国外，老外跟你说话是不是边说边把他说的东西给你写出来？然后再给你翻译出来？ you wish!!! 所以从今天起，这个看双字幕的毛病，得改！！说什么也不能看字幕，中英都不可以，完全靠听，打磨你的耳朵，纯练听力，一口气看完，不要停，老友记是很好的素材，因为他时间很短，每集 20 分钟左右，如果换一个美国大片，怎么也得 2 个小时，那要是看不懂真的是挺让人 frustrated 。

第二遍：可以放出中文字幕，边听英文边根据中文字幕猜你听到的单词，最好能写下来，也就是做 dictation 。**不要一次听不懂就看英文字幕，要多听几次，直到实在猜不出来到底哪个单词的时候在看英文字幕，**而且字幕不要看视频上的，要看我在下面给大家写的文本和精精读笔记，并且把我写的这些搬到你的笔记本上（不要随随便便拿张纸，要准备个本子，不然坚持不下去的。）大家注意：这第二遍是很重要的：你一定要搞清楚你是为什么没听懂：是单词不认识？还是有语音现象在作祟？这样才能发现自己问题到底出在哪里，才能对症下药，有所提高。

第三遍：不要以为都能听懂了，单词都认识了就算完事了，别忘了，你还没练口语呐！！！这一遍很难捱，因为你要 repeat what you hear. 也就是跟读模仿了，模仿到你跟她／他（男生模仿男声，女生模仿女声，不要混搭）说出的语音，语调甚至是表情，手势都一个味儿了，ok，算你及格了。 Sara 特别提醒大家：这一遍是纯练口语，大家在跟读模仿的时候**不要看视频，要听音频，**看视频和听音频绝对不是一个概念，你在听音频的时候会听到很多你看视频看不到的东西，或者说是你看视频时没在意，忽略，看不起的小东西。比如说，你看视频时看到字幕 ”what’s with you?” 你觉得很简单，理解了，就没深究，跟着视频就过去了，但口语中你未必能这么溜的用出来，你可能还是习惯用 ”what’s the matter with you?””what’s wrong with you?” 也就是说 ”what’s with you?” 这句话根本没在你脑子中形成印象。看视频，有时候会受到演员，剧情的干扰，电影剧情好，把影片推向高潮，你心里跟着激动，会很清楚的记得这段的每句台词，比如 ” 泰坦尼克号 ” ，大家可能都记得男女主角 Jack 和 Rose 初次见面时说的那句 ”you jump, I jump.” 那是因为剧情好，台词跟着得到了升华，其实有些剧情一般的地方台词也很棒的，比如 ”Titanic” 最后，老 Rose 讲完故事说： a woman’s heart is a deep ocean of secrets. 女人的内心是充满秘密的海洋。很美的句子嘛，可知道的人不多哦。所以，**纯练口语要关掉视频，完全做到听一句，跟读一句，只调动你的眼睛和嘴巴这两个感官，不要用眼睛，这样你的听说会进步很快。**

**第四遍：学习是一个反复的过程**，就像第一集里面见到 have a crush on sb. 可能只是略有印象，而在第二集里面再见到的时候绝对牢记在心，第三集再见到的时候一准儿能跟着他们脱口而出，再见的时候，估计你就视觉疲劳了，呵呵， anyway ， practice makes perfect. 大家没听过吗？联合国那些资深同传们，熟练到什么程度？边打毛衣边把同传就做了，汗啊！！！一个字：熟！！！所以大家最好可以把“ Friends ” down 下来，在家吃饭的时候（别笑喷了），在地铁上，在超市排队的时候随时锻炼自己的耳朵，学外语是要有环境的，著名语言大师林语堂先生说过：你在剑桥大学呆上四年，就算什么也不做，光吃光喝光睡觉，出来也是剑桥人。这就是环境的力量！！大家现在没有国外的好条件，没关系，把老外拽到自己身边，让自己时刻沉浸在英语中不就等于出国了吗？所以关键看你自己愿不愿意创造环境啦。

好了，这四个步骤……那是相当不容易啊，你想想，第一步：听的一塌糊涂，很多听不懂；第二步：写的昏天暗地，很多写不上来；第三步：跟读的咬牙切齿，总嫌自己舌头慢，倒腾不过来，说话总是差了那么点味儿；第四遍，明明都要吐了，还要再往你嘴里塞点东西。但是同学们，如果这四步能熬过来，那么你绝对会有“别有洞天”柳暗花明的感动，因为你已经熟练到听到一句台词就能知道他们下一句要说什么了，这时候可以骄傲说一句 I came，I saw，I conquered。期待着大家说出这句话。好了，各位，材料有了，方法有了，下面，大家要加油了，一鼓作气，祝大家虎年通过“ Friends”成功突破英语听说。 You…must… believe….

**赞同**

2010-7-14 19:18 热心网友

艾宾浩斯记忆曲线背单词2010能够达到很高的学习效率，对于我个人而言完全陌生的单词能够达到 120-150个单词每小时的速度，然而，看同学们提交的学习记录，学习效率不是很高，故特分享我的记忆方法，权当抛砖引玉。

1，一定要专注。即在背单词的这15分钟内，保持绝对的专注状态，确保学习计时不暂停，这是达到高效的前提，很多同学说，计时不准确，非而，而是你个人学习不集中。

2，一定要利用发音记忆。听是记忆的基础，一定要不停的按8或9发音。

3，一定要朗读。朗读是高效记忆的关键。最好是戴着有话筒耳机，打开音量控制中的输入监视器，这样，自己的发音通过话筒传入自己的耳朵，形成反复记忆，当然，如果你有条件，则只需大声朗读即可。记住，是大声朗读，采用耳机话筒也是为了形成大声朗读的效果。

4，遇到生词要背例句，通过例句来记单词，同样，也是采用大声朗读的方式。

5，要学会联想。这是高效记忆的诀窍。无论是背单词，还是背例句时，一定要联想，想像这个单词的每一个拼写方式，如peculate，在大声朗读的时候，要联想其音节，pe,cu,late，又如seclusion，要联想se,clu,sion,想像每一个音节像字母砖一样摆在您的面前。例句也要联想，如1.He now lives in seclusion.想像小龙女在绝情谷底一个人过着隐居的生活，无论你怎么想均可，要快速，要影响深刻

6，碰到意思含混的词语，立即按快捷键Num+，调用词典，查看其完整含义，之后按快捷键ESC退回至背单词界面。

7，一定要休息，个人比较喜欢瑜伽的休息术，所以默认的休息音乐是瑜伽休息术，按照提示休息，可以得到很好的放松。当然你也可以选择适合个人的休息音乐，但一定要完全的休息，不要在休息时间又去上网了

8，当然，更有效的是在背单词的同时阅读与写作，背单词终究还是一个短期记忆，用艾宾浩斯背单词能提高您的背单词效率，阅读与写作能够进一步加深您对该单词的认识。

这是我个人的一点点心得，在第5点联想可能刚开始做不好，也不要紧，不用强求，只是暗示自己要这样做。我相信，如果您好好的利用这7点，对您的记忆效率的提高，有很大的帮助！

一、 复习点的确定（根据艾宾浩斯记忆曲线制定）：   
1. 第一个记忆周期：5分钟   
2. 第二个记忆周期：30分钟   
3. 第三个记忆周期：12小时   
4. 第四个记忆周期：1天   
5. 第五个记忆周期：2天   
6. 第六个记忆周期：4天   
7. 第七个记忆周期：7天   
8. 第八个记忆周期：15天   
  
二、背诵方法：   
1. 初记单词时需要记忆的内容：   
a)单词外观，b） 单词的中文释义，c） 单词的记忆法   
2. 每个list的具体背诵过程（每个list按12页，每页10个单词计）：   
a) 背完一页（大约5分钟），立即返回该页第一个单词开始复习（大约几十秒）   
b) 按上面方法背完1~6页（大约在30分钟），回到第1页开始复习（两三分钟）   
c) 按上面同样方法背完7~12页，一个list结束   
d) 相当于每个list被分为12个小的单元，每个小的单元自成一个复习系统；每6个小单元组成一个大单元，2个大单元各自成为一个复习系统。背一个list总共需要一小时左右的时间。   
  
3. 复习过程：   
a) 复习方法：遮住中文释义，尽力回忆该单词的意思，几遍下来都记不住的单词可以做记号重点记忆。   
b) 复习一个list所需的时间为20分钟以内   
c) 当天的list最好在中午之前背完，大约12小时之后（最好睡觉前）复习当天所背的list   
d) 在其后的1，2，4，7，15天后分别复习当日所背的list   
  
4. 注意事项：   
a) 每天连续背诵2个list，并完成复习任务；   
b) 复习永远比记新词重要，要反复高频率的复习，复习，再复习；   
c) 一天都不能间断，坚持挺过这15天，之后每天都要花大约1小时复习；   
  
5. 时间表（左边序号表示第几天，\*号之后表示复习内容）   
1. list1-2 \*list1-2   
2. list3-4 \*list1-2 list3-4   
3. list5-6 \*list3-4 list5-6   
4. list7-8 \*list1-2 list5-6 list7-8   
5. list9-10 \*list3-4 list7-8 list9-10   
6. list11-12 \*list5-6 list9-10 list11-12   
7. list13-14 \*list7-8 list11-12 list13-14   
8. list15-16 \*list1-2 list9-10 list13-14 list15-16   
9. list17-18 \*list3-4 list11-12 list15-16 list17-18   
10. list19-20 \*list5-6 list13-14 list17-18 list19-20   
11. list21-22 \*list7-8 list15-16 list19-20 list21-22   
12. list23-24 \*list9-10 list17-18 list21-22 list23-24   
13.\*list11-12 list19-20 list23-24   
14.\*list13-14 list21-22   
15.\*list1-2 list15-16 list23-24   
16.\*list3-4 list17-18   
17.\*list5-6 list19-20   
18.\*list7-8 list21-22   
19.\*list9-10 list23-24   
20.\*list11-12   
21.\*list13-14   
22.\*list15-16   
23.\*list17-18   
24.\*list19-20   
25.\*list21-22   
26.\*list23-24

**（一）总论**  
**对绝大多数中国同学来说，学英语就是背单词，单词是很多同学心中永远的痛。词汇是写作的基石，要想取得写作高分，必须突破词汇。但很多同学却陷入了背单词的误区。有些同学喜欢抱着厚厚的词汇书背，企图一气呵成，结果一天背几十个就晕过去了。有些同学喜欢拼写，每个单词都要写上几十遍，可往往写到第十遍的时候就已经丢了一个字母，结果变成不断强化自己的错误记忆。还有的同学喜欢边拼边读，我曾见过一位同学把某一单词刻苦拼读了四五十次。当她写了五十多次后，我问她这个词什么意思。这位同学茫然地看了我一眼，重复了两遍读音，说忘了。由此可见，机械惯性重复并不能达到真正的记忆。**  
**科学的单词记忆方法应该分成三步：第一是快速突破，第二是详细了解，第三是实战运用。上文已提到，真正运用于写作的单词不过2000余个。绝大部分考研词汇并不需要掌握拼写和发音，只要“见其形，知其义”即可。快速突破这些写作单词后，再找一本比较详细的词汇书或字典，了解其的英文解释、同义词、反义词、用法等，但并不需要全背下来。最后就是在练习中体会单词在上下文中的具体用法。**  
**（二）记忆秘笈**  
**很多同学平时词汇书背得很熟，上了考场却有如下几种反应：（1）这个词我背过；（2）我知道这个词在词汇书第几页；（3）这个词上面和下面的词我都记得；（4）我忘了这个词什么意思了。笔者以前也有过这样的感觉，原因在于只按照一种顺序背单词。**  
**背单词应该按照三种顺序：正序记忆、逆序记忆和乱序记忆。绝大部分词汇书是按正序（即字母A~Z的顺序）编排的。很多同学背A时信心百倍，背B时备受打击，背C时彻底崩溃，因此出现了很多C先生、D小姐。书的A到C部分已经翻黑、翻烂了，而Z那个部分还从来没看过。显然，这样是不行的。第一遍背单词可以正序记忆，从第一页看到第十页。第二遍背单词应该采用逆序记忆，从第十页最后一个单词倒着往前背。从第三遍开始进行乱序记忆，从第五、八页等开始，先往前背，后往后背，这样才能建立对应关系，彻底记住单词。可以找一张白纸，在左上方挖一个小洞，够露出一个英文单词即可。每次背完一页后，利用这张纸自查。看着英文单词能说出中文意思就过，说不出来则需要继续强化。**  
  
**“七”是个神奇的数字。根据德国心理学家艾宾·浩斯的遗忘曲线，一个东西按照科学规律重复七遍以上，就会牢记不忘。诸葛亮七擒孟获，终于使其心服口服。如果我们能把单词“抓”七遍，想忘掉都难。**  
**（三）词汇实战**  
**根据我们多年教学，30%的同学可以10天搞定考研词汇，50%的同学可以20天搞定考研词汇，关键在于找到正确的方法。学英语重在建立自信，只有想不到的，没有做不到的。这里讲的背单词方法很有助于树立信心。**  
**但这个方法也有两个缺陷：一是必须拿出十天或二十天的时间，每天上午两个小时、晚上临睡前两个小时专门用来背单词。二是如果十天搞定考研词汇，第四到第十天会比较痛苦。但只要坚持下来，就会惊喜地发现：95%的考研词汇你已经搞定了！**  
**具体操作如下：**  
**首先找一本包括考研5500个单词的词汇书。5500个单词不可能全不认识——500个初中词汇和2000个高中词汇是基础，所以，真正需要记忆的词汇只有两三千个。然后每天坚持背诵一部分。如果记忆力较好，10天可以搞定；记忆力不好，20天也可以搞定。**  
**假设词汇书有300页，10天内完成，每天则需要背30页。按下面的表格制定计划，其中数字代表天数，字母代表被等分的各部分（并非单词字母表）。第一天背A部分，即词汇书的第1~30页，第二天背B部分，即第31~60页，以此类推。**  
**最好早上起床就进行背诵，因为早上起床后没有前摄干扰（指先前学习的材料对识记和回忆后学的材料的干扰作用），记忆比较深刻。单词的拼写、发音、英文解释、同义词、反义词、例句等暂时不用看，只看单词的外形和常考中文义项。在脑中默念每个单词的中文意思，或读音和中文意思。每背完一页，使用上文提到的“白纸法”，检查背诵效果。每隔5分钟、半小时、1天、2天、4天、7天、14天重复之前背的所有单词。开始时要严格按照上述时间进行复习，而第4天以后可在一天中的任何时间复习。14天以后，以14天为周期复习所背内容。**  
**记不住的单词可以抄写在本上，仍然按照每隔5分钟、半小时、1天、2天、4天、7天、14天的规律重复记忆。这种方法的特点在于快刀斩乱麻，迅速建立英语学习成就感。鉴于个人天赋有别，记忆力不好的同学可以采用少量重复的方法进行突击。**  
**10天攻克考研词汇表格**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **上** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **AH** | **BI** | **CJ** |
| **晚** | **A** | **AB** | **BC** | **ACD** | **BDE** | **CEF** | **DFG** | **EGH** | **FHI** | **GIJ** |
|  | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **上** | **D** | **E** | **F** | **G** | **AH** | **BI** | **CJ** | **D** | **E** | **F** |
| **晚** | **HJ** | **I** | **J** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **上** | **G** | **H** | **I** | **J** |  |  |  |  | **A** | **B** |
|  | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| **上** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** | **I** | **J** |  |  |

**20天攻克考研词汇表格**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **上** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **AH** | **BI** | **CJ** |
| **晚** | **A** | **AB** | **BC** | **ACD** | **BDE** | **CEF** | **DFG** | **EGH** | **FHI** | **GIJ** |
|  | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **上** | **DK** | **EL** | **FM** | **GN** | **AHO** | **BIP** | **CJQ** | **DKR** | **ELS** | **FMT** |
| **晚** | **HJK** | **IKL** | **JLM** | **KMN** | **LNO** | **MOP** | **NPQ** | **OQR** | **PRS** | **QST** |
|  | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **上** | **GN** | **HO** | **IP** | **JQ** | **KR** | **LS** | **MT** | **N** | **AO** | **BP** |
| **晚** | **RT** | **S** | **T** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| **上** | **CQ** | **DR** | **ES** | **FT** | **G** | **H** | **I** | **J** | **K** | **L** |
|  | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** |
| **上** | **M** | **N** | **O** | **P** | **Q** | **R** | **S** | **T** |  |  |

**注：数字代表天数，字母代表词汇书按天数被等分的各部分。**  
**（五）小结**  
**上文提到的记忆方法也可用于背诵写作范文。实际上，这一方法可以用来背诵任何需要死记硬背的内容。**

# 牛人如何利用《老友记》Friends学英语

看肥皂剧是很开心的，可是学肥皂剧就没那么开心了，最后，就是坚持的动力了，我不知道别人是为什么，要学好[英语](http://edu.qq.com/en/)([论坛](http://bbs.edu.qq.com/b-1000090390))，但是你的动力要足，而且经常要受受刺激，否则的话很容易坚持不下来。

大学的时候看老友记是为了好玩，没想着真的用它来学英语。

第一遍，带中文字幕看一遍

10季真不是个小数字，看了一遍把当初那种感觉找了回来，所谓的感觉，就是在内心独白的时候都是英语，说话的第一个反应也是英文。

第二遍，带英文字幕看了一遍

我买的是60张的那种DVD，英文字幕有几季还是不错的，后面的越做越差，真是没法看，就当了剧本。第二次看，基本都能听懂了，就帮着DVD校对字幕，校对的过程中，听力本身就是一个提升。

第三遍，不说你也知道了，去掉字幕

去掉字母有一个好处，就像丢了拐棍，你听起来就不会像看着英文字母那样一就反映到脑子里，还要想一下，哦，这个单词是什么来着，因为我们很多时候对于掌握了的单词，突然冒出来，还是会思维停滞一下，就在这停滞的一下，新的内容又冲进来了，你就顾此失彼，到最后，前面的没想起来，后面的又忘了听，刚开始的时候是懊丧不已，因为前两遍的信心全被他给摧毁了，不过没关系，很正常的么，这个地方，你就要不停的重复听，所以你买DVD机比较好，有那个A-B重复健，可以无限重复你要听的句子，你总有想起来的那一刻吧。

第三遍是最痛苦的，也是最能升华的一个阶段。

我在做第三遍的时候，是听力口语一起来的，其实这两个本来就是分不开的，口语，要求自己强力模仿注意这个词哦~~~不是吃干饭的，充分利用了A-B健，一个句子重复放，跟着读，然后跟着说，最后脱口而出，一点也不比他们差，甚至可以在语气，语调上，和他们一模一样。

做这一部分的时候，我犯了一个错误，就是跟着读剧本，这是十分错误的，正确的做法是，像学鸟叫一样，学他们的声音，不要把自己原来读英文的习惯带到里面去，剧本只是告诉你他们再说什么内容，只是一个提示的作用，因为他们有很多连度，四个音节，在他们嘴里常常变成了2个音节，甚至一个音就带过了，你根本就反应不过来，这也就是我们听不懂他们说话的原因，太快了，而你根本不知道他连读了，如果按照自己的读英文的习惯，永远也做不到他们一样快。所以记住，学他们发出的声音，而不是读他们说出的句子!

下面分析一下他们六个人的口音语速：

1，RACH，我最喜欢的角色，她的口音不很好学，因为她经常会发出很可爱的声音，感情丰富啊，而且连音也比较多，但是学她很有用，因为她的发音很性感，个人认为。

2，CHANDLER这个家伙经常会把我逼疯的，他太贫了，语速又快，最难学了。

3，最好学的是PHEEBS，很喜欢她，她的发音很圆润，语速也很正常。

4，MONIKA 可以用她来练长句子，她经常会一口气说很多。

5，JOEY，他反映慢，语速适中应该是最好学的一个，可是他的声音太低了，不适合[女生](http://edu.qq.com/jjxy/girl.shtml)学，我学他太吃力了，[男生](http://edu.qq.com/jjxy/boy.shtml)的话是个首选~~~~过了3季，后面的7季就会快很多，因为很多句子，在你的耳朵里已经是很简单的，根本不需要重复，你要练习的只是特别难的那些长句，记不记得伦敦之行?走之前，莫尼卡的那一口气说完的长句子，呵呵，那就是最高境界，你可以脱口而出，和她一样快，一样不喘气，后面的你就不用跟了，你可以出师了~~~

但是，这是3季以后的事了，3季不过，一切免谈~~~笔记很重要，里面会有生词，特别是“该死的ROSS”，他在里面经常不出好词，你就查吧，再就是俚语，很多俚语这才是地道的美语，你只有作了笔记你才有积累，最重要的是多有成就感啊，看到那么多的笔记，我的笔记可以从地板摞到写字台那么高，因为我字特别大?不是!是我做得很细!细到从头看IS的用法，把它当作一个事业来做，当作一个重整英语的契机，好好的梳理一下自己的存货。说实话，这也很痛苦的~看肥皂剧是很开心的，可是学肥皂剧就没那么开心了，最后，就是坚持的动力了，我不知道别人是为什么，要学好英语，但是你的动力要足，而且经常要受受刺激，否则的话很容易坚持不下来。

最佳答案 第一步：你先准备好英文字幕的老友记 第二步：单独准备一份英文字幕的纸质文本，最好是中英对照 第三步：在看每一集之前先用文本字幕预览，搞定自己原来不懂的单词 dictation第四部：看电视咯！尽量听，不要看英文字幕第五步：多看几遍，反正很有意思的 第六步：选一个喜欢的角色，把她或者他的对白背下来，第七步：播放电视，跟着说对白，看看你有没有当演员的天分

这上面的步骤，仅供参考。其实英语学习最主要的是兴趣，如果你在上面的过程中，感到不爽，不建议逐步执行，直接跳到第五步，不过不要依赖字幕，尤其是中文字幕，还是比较重要的：）