

献给人类的智慧和交流的美好

献给语言的美好与学习的愉悦

献给你——认知英语课二期学员

致新同学

认知英语学习二期学员，你们好！

人类一直在思考，我们思考人类怎么思考。

中国人一直在学英语，我们学习中国人怎么学英语。

有人说，英语和健身，是现代的人，始终不能回避的问题。它们就像两个什么，如影随形，一直甩也甩不掉，避也避不开。

我本硕博，都在英文系，研究方向是认知语言学。13年博士毕业后，在上海一个一本学校做英语老师。在这三年多，我在教学和科研上，投入了全部的精力和热情。与复旦大学张学新教授，一起实践探讨创新课堂教学模式（“对分课堂”），成为了全国第一位对分课堂英语教师，大量实践，写书写论文，研究英语怎么教才可以教好。

同时，我还做了一件事情，研究英语怎么学。

我于2015年7月份，成为在行的一名英语行家，专门给学员一对一深度定制英语学习计划。这个话题收到了很多学员的欢迎和好评。在上百名学员的约见中，我积累了很多经验，更多是的很多感触。大家英语学了这么多年，可是依旧进步不大，很沮丧，很痛苦，严重影响了生活和工作。

由于有了约见的经验，加上这些年在教和学上的积累，在广大学员的支持下，我开了第一期微信课程。一个千元课程，第一期开课，就吸引了150多名学员的踊跃报名。课程结束后，大家反响热烈。于是有了第二期。

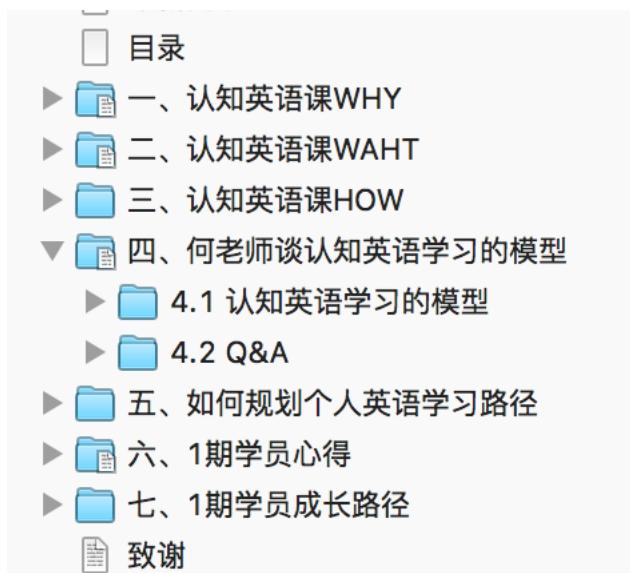
第二期，在第一期学员的共建下，有了很大的改进。

祝大家学习愉快。

目录

欢迎踏上「认知英语学习」之旅。本手册包括以下内容：

- 1, 为什么开设认知英语课?
- 2, 什么是认知英语课?
- 3, 如何学习认知英语课?
- 4, 认知英语学习的模型
- 5, 如何规划个人英语学习路径
- 6, 1期学员学习心得
- 7, 1期学员成长路径



注意：

这是一个170页的指南，撰写和编辑费时费力。也许很多美中不足之处，
还请大家理解，并指出，以待下次改进。

另外，本手册7万多字，不可能一口气看完。建议是这样的阅读顺序：

1，先看一、二、三章，了解课程及学好本课程的方法。

2，再看四、五章，了解更多英语学习方法。

3，最后抽时间看一下1期学员的心得和成长路径。

一、认知英语课WHY

想不想试试，用一种方法，学习任何一种语言？

1，提出问题

- 哪个更难学：数学还是英语？

据调查，80%的人，认为数学更难学。

- 哪个培训更有效果：数学还是英语？

据调查，70%的人，认为数学培训更有效果。

问题来了，为什么一个并不难学的学科，培训后效果反而不够好？

2，展开问题

1000个人眼中，有1000个哈姆雷特。

- 1问：1000个数学老师，有没有1000种教勾股定理的方法？

- 1答：No！

- 2问：1000个英语老师，有没有1000种教背单词的方法？

- 2答：Maybe Yes！

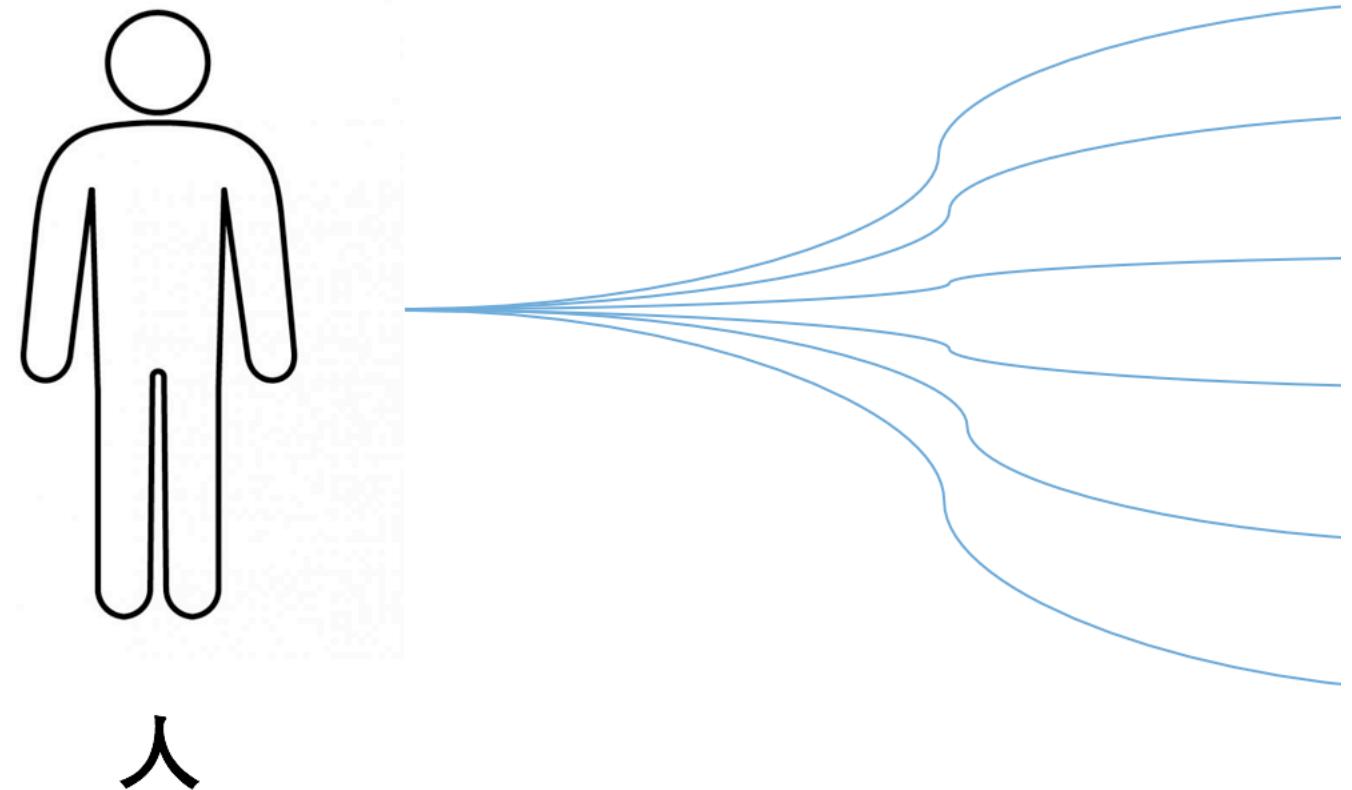
- 3问：为什么1000个英语老师，会有1000种背单词的方法？

- 3答：请继续往下看。

3，解释问题

我们把学英语这事，分为主体和客体。在1000个英语老师的眼中，学英语是这样的：

学英语**是什么**？（旧的）

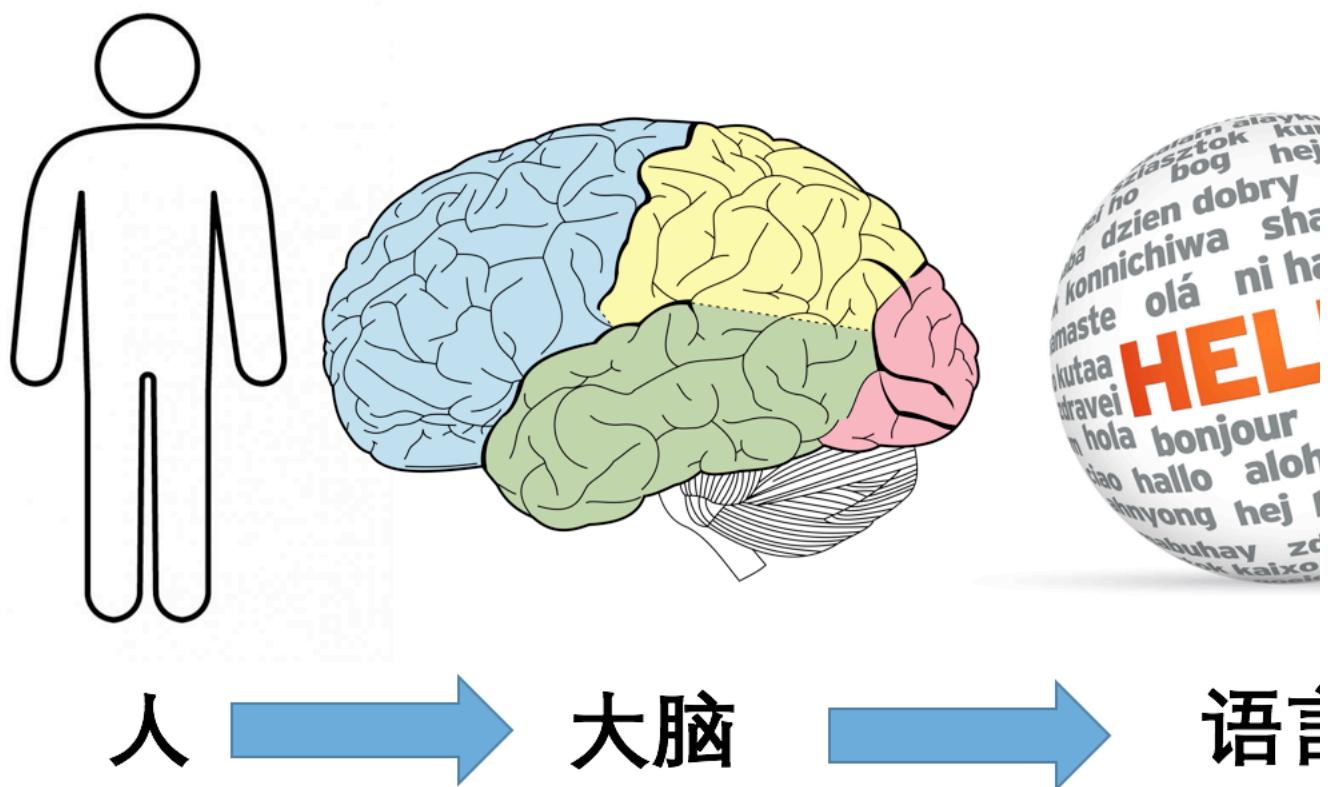


如果学英语如上图，会产生这样“群魔乱舞”的怪像，就会有1000种学习方法：

- 1, 只关心本人：老师认为学生跟自己是一模一样的学习个体，所以只用自己的经验教英语
- 2, 只关心英语：一头扎进英语，对英语进行各种细分（语音词汇语法、听说读写译），教学只见树木不见森林
- 3, 注意到人作为学习者和英语的联系，但受限于英语老师自身的知识体系，认识十分浅，依然处于盲人摸象

但了解认知科学后，学英语是这样的：

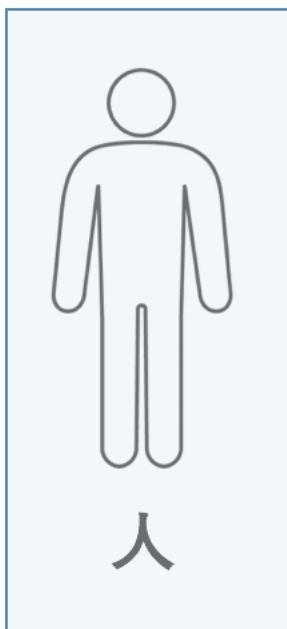
学英语是什么？（新的）



如果学英语如上图，看起来学英语变复杂了，其实，我们也许可以看到999种学习方法的不完善甚至不正确，这样学英语就变成只有1种方法了。那就是：

唯一的英语学习方法

了解独特的自己

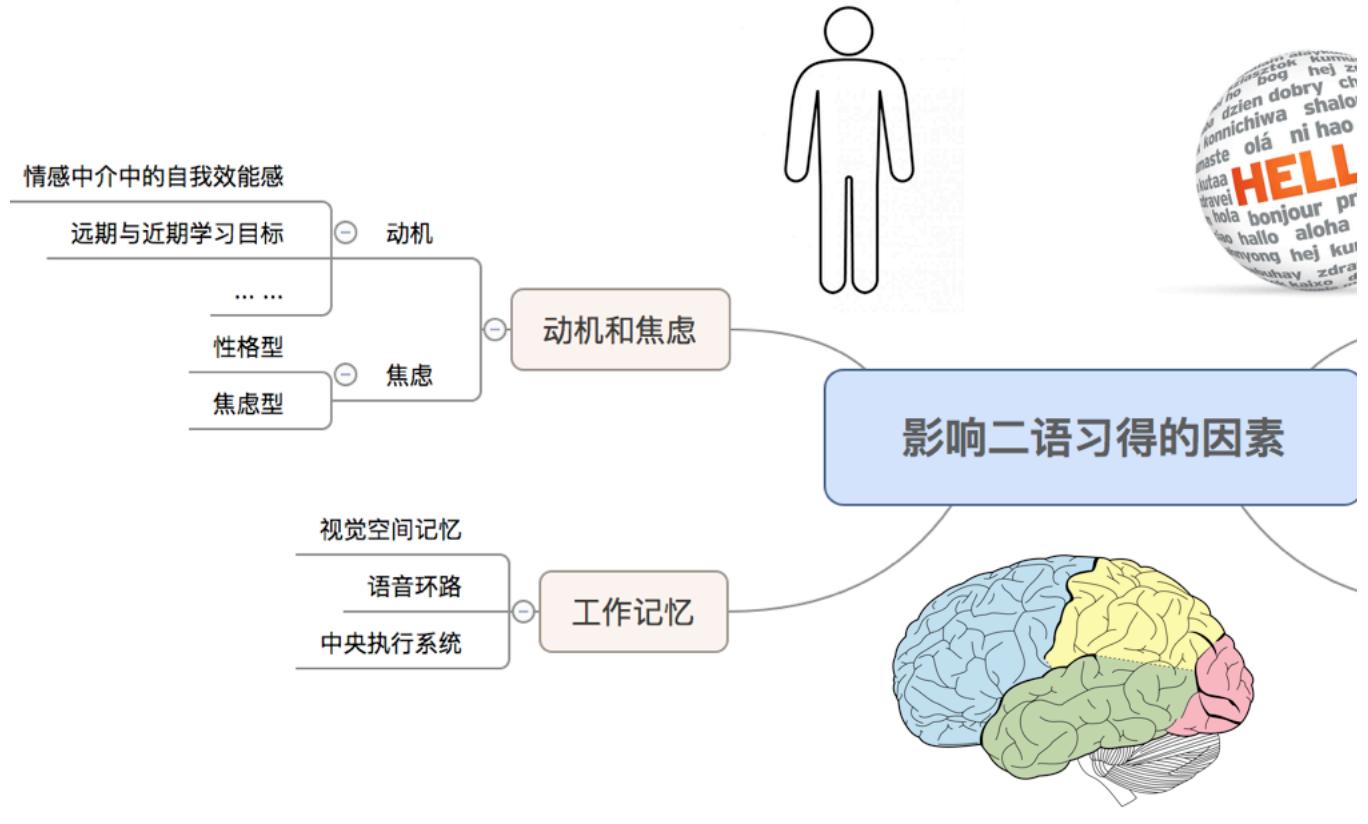


了解共有的大脑和语



仔细说来，就是这样：

学英语学什么？（新的）



4. 总结问题

看起来，我们聊的是，用一种方法学英语。但只要英语替换成任何一种语言，你就可以，用这一种方法，来学任何一种语言。

不想再等

Flavell, 197

McGurt, 19

Clinton Dawkin:

Daniel Dennett

Lakoff, 198

...

以上这些，都是40年前，世界上最伟大的语言学家、心理学家、脑科学家的研究成果。我和你一样，都只是站在了巨人的肩膀上。

站在巨人的肩膀上，你会始终在一个闭环中不断精进自己的语言。



来吧，少年，跳上这肩膀试试，你也一定不想再等40年！
来吧，少年，让我们一起，试试看，用一种方法，学习任何一门语言！

二、认知英语课WHAT

二、认知英语课WHAT

2.1 课程简介

2.2 课程大纲

2.3 对分课堂

2.1 认知英语学习第2期 课程简介

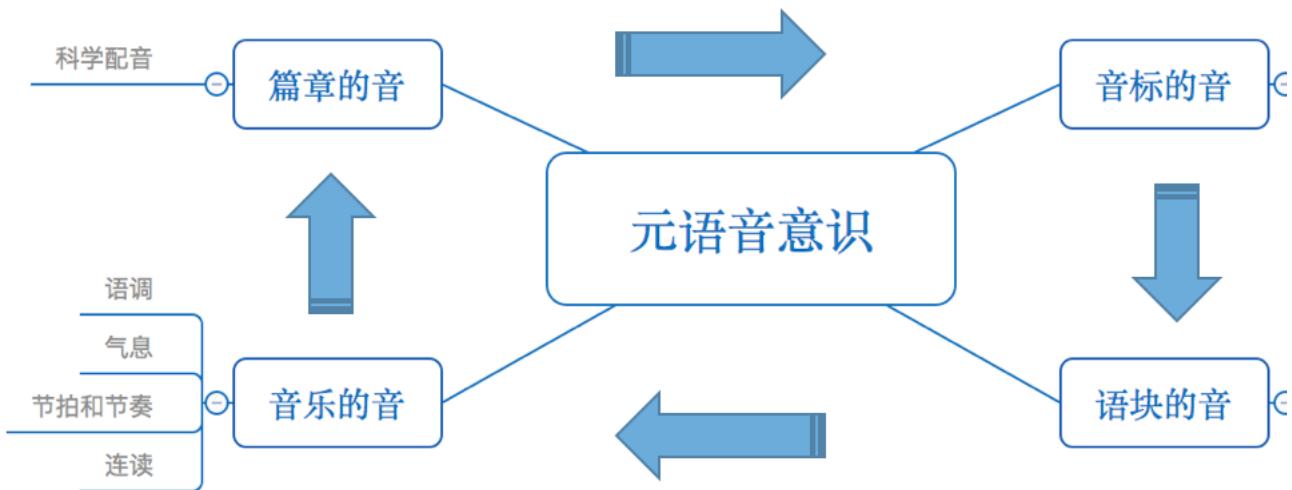
文字，并不是语言的本能。语言诞生之初，是没有文字的。世界上有迄今现存5000多种语言，有2000多种语言没有文字。但它们依然可以被我们习得。所以，语音和语义才是语言的本能，也是我们应该最重视的。

我们把语言比喻成一个信封，信封的正面，就是浮出语言本身的物理的声波，就是我们听到的音。信封的反面，就是语言背后所表达的语义，就是我们大脑加工后的义。第二期的课程，也是从这两个方面着手，从语言的本能入手，对语言学习进行重新的认知。

音和义——语言的本能



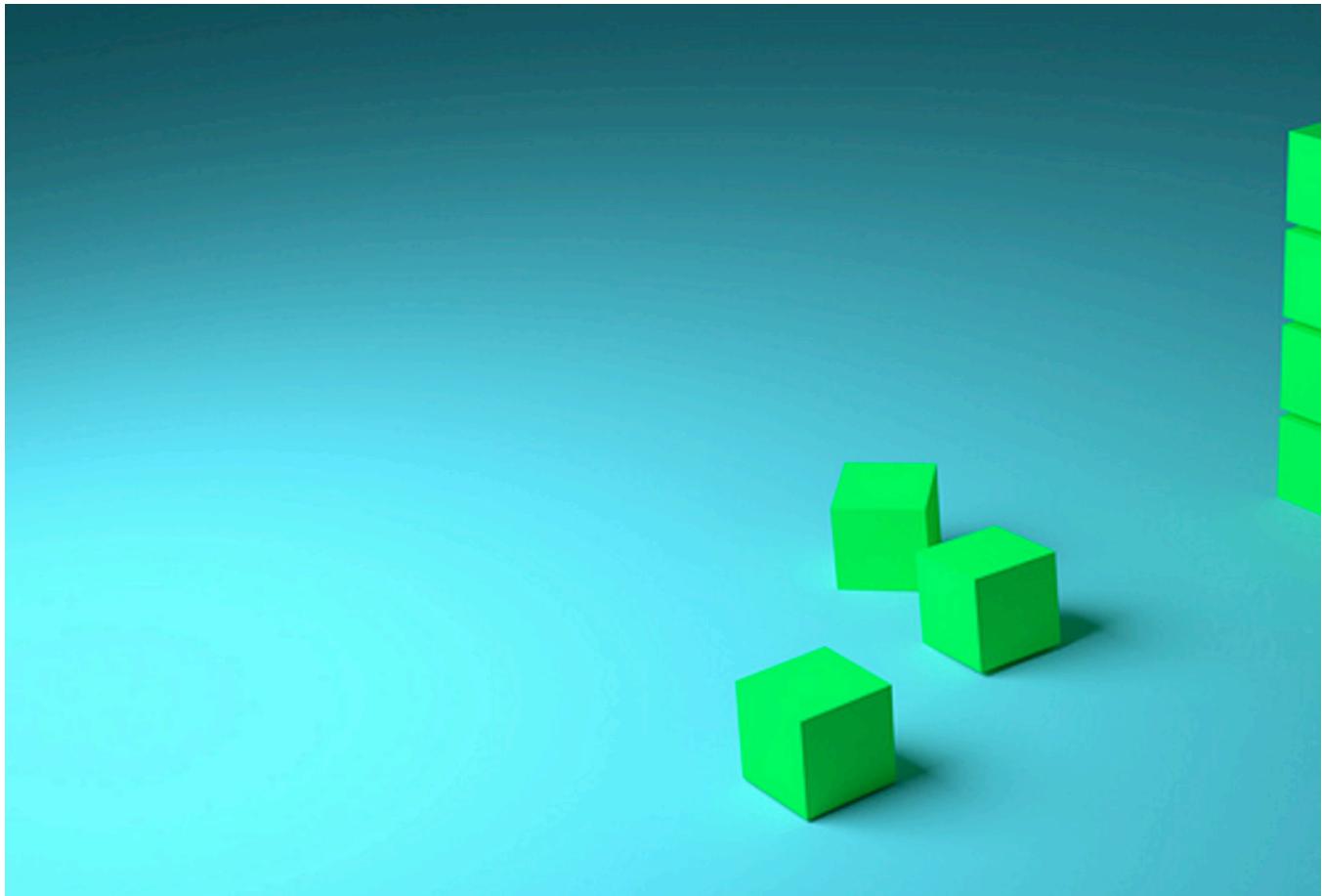
音的部分，请看语音的闭环。



语音的闭环，是一套基于二语习得科学理论的训练系统。无论你是哪一个语音基础，你都可以在这个闭环中找到属于自己的位置，从而不断循环精进。

为什么设计“闭环”。在认知科学中，闭环是一套十分节约心理资源的路径。在闭环中，你可以心无旁骛，你可以十分专注，最终达到更好的学习效果。

义的部分，请看语义立方体。



语义的立方体，是一套记住更多单词的方案，是一套变被动词汇为主动词汇的方案，是一套构建英语心理词典的方案，不同于以往所有的单词训练课。

2.2 认知英语学习第2期 课程大纲

16年9月25日，第一次学员线下见面会。

语音课

时间	授课内容	备注
W1-d1/3	元语言和元语音意识	比较理论，有点烧脑
W1-d5/7	音标的音（上）	辅音，要遵循刻意练习和一万小时定律。
W2	做练习	恰逢国庆，延长一周，做练习。
W3-d1/3	音标的音（下）	元音，同上，比辅音更难。
W4-d1/3	语块的音	这是一个比音素大一点的单位，要建立chunk。
W5-d1/3	音乐的音	需要英文歌，可以提前想好自己喜欢的歌曲。建议是儿歌，越简单越好。
W6-d1/3	篇章的音（上）	这是语音输出的最大单位了，是否好，一部分取决于前面的练习。
W7-d1/3	篇章的音（下）	同上。
W7-d5/7	听说的一体化解决方法	似乎前面都在讲语音，但你会发现，听力和口语很神奇的会变好。

W8：休息一周。让没有及时听课的人，赶上进度。其他学员，建议彻底休息，不看英语。

W9：语义课预课，精讲各类词典和背单词app

第二次学员线下见面会。

语义课

时间	授课内容	备注
w10-d1/ 3	元词汇意识（上）	比较宏观，比较具象思维的人需要耐心
W10--d5/ 7	元词汇意识（下）	同上
w12-d1/ 3	词汇的进阶和隐喻的方法	比较理论，有点烧脑
w12-d5/ 7	最高频250词和介词	很有意思，但需要空间想象能力
w13-d1/ 3	最高频2000词和名词	这期比较简单，缓一缓，接下来会比较难
w13-d5/ 7	最高频5000词和动词	比较难，耳目一新
w14-d1/ 3	最高频10000词和形容词	比较难，非常前沿
w14-d5/ 7	语法词汇的一体化解决方案	似乎前面都在讲词汇，但你会发现，语法似乎变好了.

W15：语音课程的复习周+学员课程总结周。要交一份课程总结，并提交今后学习计划，作为大作业。

W16：语义课程的复习周+教师做课程总结，点评学员的学习计划。

第三次学员线下见面会。

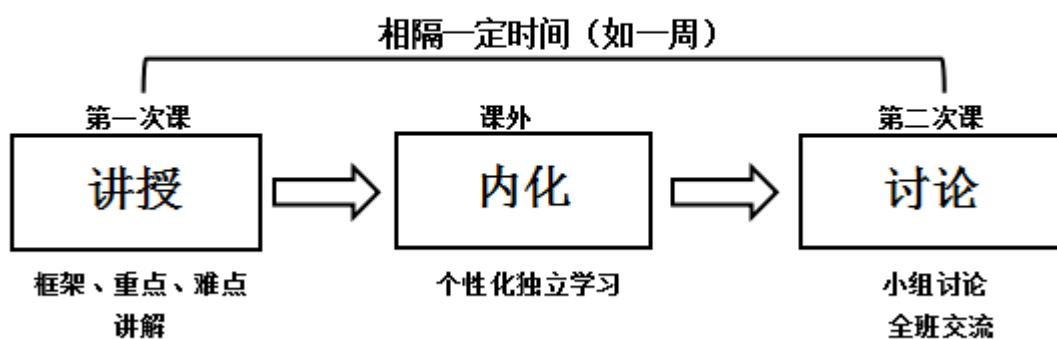
2.3 对分课堂

课程用对分课堂来精心设计。

1，对分课堂是什么？<http://duifen.org>

近年来中国课堂问题很多，学生上课不听讲、逃课现象屡见不鲜，教师教学负担重、效果差，压力巨大。在网络和新媒体的冲击下，传统讲授式课堂更显枯燥乏味，课堂改革呼声不断。复旦大学教师教学发展中心特聘研究员、心理系博导张学新教授融合讲授式课堂与讨论式课堂的优点，提出“对分课堂”新思路，对传统课堂教学进行根本性变革。

对分课堂基本流程



对分课堂把一半课堂时间分配给教师讲授，一半分配给学生讨论，师生“对分”课堂，更重要的是采用“隔堂讨论”，本堂课讨论上堂课讲授的内容，学生有备而来，讨论效果好，课堂气氛热烈，学习积极性和主动性显著提

升。对分课堂简明、实用，门槛低，可操作性强，短期可能看到显著效果。欢迎尝试，体验活泼生动的课堂，教师轻松、学生积极！

2，何老师和对分课堂

何老师是全国第一位对分课堂老师，有着丰富的对分教学经验。用对分来设计教学，教学效果会比传统课堂好很多。

对分课堂分为讲授（Presentation）、内化（Assmilation）和讨论（Discusstion）三部分，英文简称PAD课堂。

讲授环节，何老师讲做微信直播课，每周一、三、五、七，每天早六点到六点45。课后，语音、图片和文字，都将整理好，通过有道云笔记分享，随时随地，反复收听。

内化环节，是指学员需要课后，及时的复习所学内容，按时完成作业。学员需要，找到适合自己的内化时间，还有内化方式。

比如，一天24小时，分为上午、中午和晚上。反省一下，自己是哪个时间段，效率比较高？如果你已上班，时间比较紧张，就看平时能抽出的时间是哪个时间段，争取要把这个时间段的学习效率提上去。

内化方式，每个人都不同。比如有人习惯默读，有人喜欢朗读，这都是不错的学习方法。不同人有不同的学习风格。有人是视觉型的，有人是听觉型的。

间隔学习很重要。对分的核心，就在于将老师的讲授和学生的讨论答疑分开，在这两个阶段，留出宝贵的几天时间，给大家做内化学习。

讨论环节，包括三个方面。

一、指老师和学员之间的交流，每次课前，何老师针对学员提问的答疑。

二、指学员在微信小组中的讨论。

三、是指学员在qq群中的讨论。

Peer pressure，中文叫同侪压力，是促进学习的很好的一个因素。

人不能揪着自己的头发离开地面，人也不可能自己掐着自己的脖子把自己掐死。但是，如果别人揪你的头发，掐着你的脖子，你是很痛苦的。

不仅如此，Peer instruction（同侪指导），peer approval（同侪认可），都是十分有助于大家的学习的。

所以，我们需要一起学习的小伙伴。

请大家利用社区（community），彼此合作学习，来促进自己的英语不断提高。

在第二期课程中，我们又做了进一步的改进。每个组，都精心邀请了往期优秀学员，来做大家的小组长，还请合适的优秀的英语老师来给大家解疑答惑，督促和陪伴大家一起学习。

三、认知英语课HOW

- ▼ 三、认知英语课HOW
 - ▼ 3.1 前测评估
 - 为什么要做前测
 - 前测任务领取
 - ▼ 3.2 学习建议
 - 最低配置
 - 中高配置
 - 顶级配置
 - 绝配
 - 重要提醒
 - ▼ 3.3 支持系统
 - ▼ 人的支持
 - 你的诊断师
 - 你的学习小组
 - 你的家人朋友
 - 工具支持

3.1 前测评估

为什么要做前测?

我们的课程，是属于英语熟练度 (English Proficiency) 的训练，一般要3个月才会有效果。如果你认真上课，课后注意复习巩固，语音或者词汇课三个月的集训，就可以让你有一个质的变化。所以，从评估和测量的角度，开课前，我们需要你的前测数据。结课后，我们会搜集你的后测数据，并会分析你的前后测，给出一个评测报告。

前测任务领取

任务1

麦克表单基本信息的填写

任务2:

读菜单

任务3:

多邻国测试中心的综合测试

任务4:

词汇广度测试: www.testyourvocab.com

任务5:

听力测试Anglesound

(这个比较复杂, 选做即可)

任务6: 你自己写的一篇100-200词左右的文章

你可以:

- a) 把你最近的一篇文章贴出来, 手写电子版都可以。
- b) 自己写一篇。题目自拟。

你也可以选择如下题目:

男士可以写: Why I Want a Husband

女士可以写: Why I Want a Wife

所有人可以写: Of Studies

3.2 学习建议

最低配置

若你每周可支配时间在4小时左右，建议：

1，3小时：零碎时间听完每周4次，每次45分钟左右的授课（一次课30分钟，就是一个主题，建议一次性听完，根据以往学员经验，在散步、开车、坐车、做家务等的时间听第一遍，是不错的选择）

2，1小时：完成3次最小作业（大作业可不写）

一开始，所有人都倾向于高估自己的学习时间。实践证明，给自己的期望不要太高，反倒容易坚持下来。这是你的最低学习要求。1期学员，80%的学员都可以达到了这个时间要求。

但需要注意的是，仅仅是达到这个要求还不够，如果要找到适合自己的学习方法，你需要把授课音频文字等保存下来，以后再学一遍。

中高配置

若你每周可支配时间在6小时左右，建议：

1, 3小时：零碎时间听完每周4次，每次45分钟左右的授课（一次课30分钟，就是一个主题，建议一次性听完，根据以往学员经验，在散步、开车、坐车、做家务等的时间听第一遍，是不错的选择）

2, 1小时：完成3次最小作业

3, 1小时：按时按质完成每周大作业

4, 1小时：思考问题，并向组长和老师提问

顶级配置

若你每周可支配时间在9小时左右，建议：

1, 3小时：零碎时间听完每周4次，每次45分钟左右的授课（一次课30分钟，就是一个主题，建议一次性听完，根据以往学员经验，在散步、开车、坐车、做家务等的时间听第一遍，是不错的选择）

2, 3小时：隔天集中时间，回想授课内容，写下重要内容，同时再听一遍，巩固知识

3, 1小时：完成3次最小作业

4, 1小时：按时按质完成每周大作业

5, 1小时：思考问题，并向组长和老师提问

6, 1小时：在学习小组中讨论

细心的学员会发现，在学习小组中讨论，是放在最后一个要求的。意思是说，先要完成自己的学习后，学有余力，再到讨论群里讨论。1期的学员，看到讨论群里，似乎都在讨论一些很高深的问题，感到有些恐慌。其实大可不必。他们只是比你每周的学习时间多一些而已。而先做好自己的事情，才是最重要的。

绝配

若你每周可支配时间在10小时及以上，建议：

1, 3小时：零碎时间听完每周4次，每次45分钟左右的授课（一次课30分钟，就是一个主题，建议一次性听完，根据以往学员经验，在散步、开车、坐车、做家务等的时间听第一遍，是不错的选择）

2, 3小时：隔天集中时间，回想授课内容，写下重要内容，同时再听一遍，巩固知识

3, 1小时：完成3次最小作业

4, 1小时：按时按质完成每周大作业

5, 1小时：思考问题，并向组长和老师提问

6, 1小时：在学习小组中讨论

7, 若干小时：合理安排自己的英语学习，比如每周花5-10小时，看完或者做完老师提到的书、论文、视频等，同时安排自己的英语学习

据一期的经验，拥有绝配的学员，不超过10%。这批学员，将被邀请成为我们下一期的优秀学员。

1) 重要提醒

2)

3) 1) 这是一门学习曲线很陡峭的课。如果你熬过了前两周的平台期，后面你会上得越来越开心，越来越舒服，甚至有学员觉得越来越爽。极个别同学，如果你错过了前面的内容，也没有关系，先学会forget it。后面的课，先开开心心舒舒服服上起来。我的理论，语音的闭环和语义的立方体，给自动的，让你在今后的学习进程中，带你回到最初的两周课程。这是一个很重要的学习概念：relearn。

4)

5) 2) 这是一门信息量很大，认知负荷很重的课。所以只听一遍肯定是不够的。对于大多数学员来说，建议是这样的学习步骤：

6) 1, a, 十分认真的同学+有时间的：先实时听一遍。实时听，利用具身认知，增加知识吸收率。听时，建议手机和电脑同步，手机放声音，电脑用来看文字，打开图片和网址。

7) b, 很认真+没有时间的：利用家务通勤等时间听回放。

8) 第一遍达到的效果时：记下你印象最深刻的，以及我上课时的各种情绪体现：比如强调的重音、笑着说的感觉、思考、甚至是卡顿。这是认知科学的理论，有时间慢慢说。

- 9) 2, 隔一两天了, 利用对分的原理, 按照自己的当晚的记忆, 结合思维导图、图片、网址等, 写下你学到的知识笔记。为什么不建议边实时听边写笔记, 因为大脑偏好单任务工作, 如果同一时间做的事情太多, 会大量降低大脑对知识的吸收率。下同。#此时, 欢迎大家在群里晒笔记#
- 10) 3, 此时, 我们技术会把录音整理在有道云笔记, 你保存下来, 抽时间再听一遍。这时, 你可以把你先前的笔记再充实、细化、完整、系统。注意, 再听的时候, 我们刻意去掉了收听的舒适度和流畅度, 刻意增加了收听时学习的难度。因为根据1期学员的经验, 语音整理成流畅的音频, 会让一部分人打瞌睡。
- 11)
- 12) 3) 学有余力的同学, 把老师布置的高难度或者长时间的作业, 做完。
- 13)
- 14) 4) 最后才是参加课群讨论。所以, 这次刻意新建一个qq群, 有一个重要的考虑, 就是增加了随时随地讨论的难度, 只鼓励学有余力的同学参加讨论。不要错误的认为, 在群里最活跃就会学得最好。讨论群的内容, 如果你觉得难度太高, 吸收不了, 就要学会forget it。有舍才有得。把讨论群当做是你的一个念想就好, 就当是“念念不忘, 必有回响”就好。先把自己的事情做好, 才最要紧。学有余力or晒笔记or确实有疑问, 再回到课程讨论群分享。另, 如果你总担心被信息淹没, 如果你是“选择症重度患者”或者“资料搜集症重度患者”, 可

以不加入讨论群，甚至退出讨论群。focus在我的课程，就可以学好。

讨论群的精华，我会挑一些，放到禁言群。

15)

16) 现在的学习，太碎片化了，会割裂人的深度学习。这门课，不是一门你随处可见的、利用碎片时间随便学学的课。前期陡峭的学习内容，是需要很长时间内化的。内化好了才有可能利用“明的碎片时间+暗的时间”来实现无聊时间的学习。我本人也一直是深度学习的重度患者。

1) 5) 关于小作业和大作业：一周四次，周日、一、三、是交小作业，周五布置大作业，供周末来写，老师会一批批改大作业）

3.3 支持系统

人的支持

何老师有着丰富的跨学科背景。不懂心理学、教育学、认知科学、行动科学的英语老师不是好的诊断师。

在每周的授课和互动中，请大家积极参与，用心投入。你无需花费千元来一对以约见，只要专心上课，就可以在何老师的帮助下，自己规划出最适合自己的学习计划。

1期学员中，有60%以上的学员，课程结束后，可以制定出自己的学习计划了。

不过，生活当中，何老师是位十分爱学习爱读书爱写作的85后妹纸。除了授课答疑时间，何老师也是和大家一样，也许利用有限的时间来学习和工作。所以，如果您有何老师的个人微信，私信问她问题，也许不能第一时间得到解答。另外，何老师上午是不看微信的。

我们从1期，挑选出了几位十分优秀的学员，义务来为大家做小组长。督促大家交作业，陪伴大家一起学习。我们并没有按照英语基础来分组，是因为，这门课原本就是不限定基础的。大家只要挑选自己对味的小组长就好。不同基础的人在一个小组，学习社区会十分多样化，我们相信，这样有趣的小组，也许会更适合你的学习。

不仅如此，我们还为大家请到了优秀的英语老师，在群里，指导大家的学习。希望大家珍惜这样的资源。

告诉你身边的朋友和家人，你在学英语。让他们偶尔问问你英语学习的情况，起到督促你的作用。

尤其是英语比你好的，你还可以向他们请教一些问题。尤其是语音，如果你身边就有触手可及的发音好的人，应该好好利用下这些资源。他们只是发音好但不会教语音的话，也没有关系。何老师会教给你一些方法，让他们用这些方法来教你就好了。

工具支持

这门课，会用到很多工具。

用体力不如用脑力，用脑力不如用工具。

所以，我们需要学会利用工具，在英语学习中，实现“借力打力”。

工具一：

1，微信群。

你会有两个微信群，一个是大群，禁言，只接收何老师的上课语音。一个是小组群，便于小组长督促你学习，大家在小社区，一起陪伴一起学习。

2，QQ群。

QQ群，主要功能是，供大家讨论和互相上传资料。

首先，说明一下为什么用qq群。理由如下：

A，刻意切换一个平台，减少不必要的讨论，让大家先专注自己的学习，学有余力再来讨论。

B，我们的1期学员都相当厉害，经常会分享一些相关资料。这些资料在讨论群会被淹没，也都比较零散，所以给大家一个可以共享资料的平台。

C，有些学员分享的资料，是用云盘链接来分享，不少学员是资料搜集党，这样的资料，很容易堆积，之后你也很难再去看，所以，只要不是大

文件，建议学员直接上传文件到qq群，这样增加资料get的难度，逼迫大家去看。

3，对分易作业系统www.duifene.com

这其实不是一个简单的作业系统，这是15年开始，一个10来人的团队，做了一年多，并且一直在优化的一个教学系统。有很多便于师生学习互动的功能，之后大家慢慢就可以体会到。目前我们还可以免费使用。

4，有道云笔记

我们用有道云笔记，手工一个一个给大家保存的录音。

有学员问，为什么不同时用印象或者为知？因为我们是手动来做的，很费时费力，所以还请大家下载一个有道云笔记。即便你平时不用，也可以单独作为认知英语课的资料保存。

还要提醒大家的是，我们给到大家的笔记，十分不方便连续收听。我们故意这样做的！一方面，是希望大家可以及时收听微信群的录音。另一方面，再次回听的时候，你可以根据文字图片线索，及时locate到你没有听懂的部分，而且每个声音片段都很小，大家可以反复收听。最后，不友好的收听方式，还可以防止大家打瞌睡，因为有些课程比较难，比较醉氧，一听不懂，就容易睡着。

5，其他工具

App、网址、软件等，会在课程中零碎介绍。不分文科理科，大家都要学会使用一些工具。

3.4 学习习惯

最大愿景和最小任务

最大愿景的意思，来源于一个说法，“取法乎上，放得其中；取法乎中，方得其下”。意思就是说，如果一开始就高标准要求自己的话，你往往可以得到一个不错的结果。但如果一开始就没有一个比较高的标准，往往你会随波逐流，得不到预期的效果。这也是，要定一个“跳起来才能够到这个苹果”的目标的意思。

最小目标的意思，就是说，要学会对任务分解。即便你有一个宏大的很高的目标，也要学会拆解这些任务。比如，我要在课程的100天内，要背10000个单词。有些人英语学了10年，词汇量也只有4000，这样看来，这是一个很宏伟的目标。但是，何老师认为，短期迅速提高词汇量，肯定有学习者自己的考虑，这无可厚非，所以何老师设计一些方法，帮助你达到这个目标。你需要做的就是，把10000个单词，平均分配到这100天（大约），每天100个。现在就悄悄告诉你，坚持每天背100个单词，最大的诀窍，不在于你想得多么美好，不在于你安排一个仪式后再去学习（比如焚香洗手），而是什么都不想，直接打开你的背单词app。

学会写笔记

如果用一个字来概括这两门课，就是“元”。

如果用两个字来概括这两门课，就是“音”和“义”。

如果用三个字来概括这两门课，就是“元认知”。

元，简单说来，就是事物的本质。如果可以了解到事物的本质，就需要“反思”。

写笔记，就是最好最便捷的最小反思。

注意，我要求大家用中文写笔记。1期有些学员不解，不知道为什么英语课，老师不要求用英语写笔记，而是用汉语。原理很简单，因为我主要也是汉语授课啊。这么多年的英语教学证明，全英文的课，不一定就是一堂好的英语课。很多时候，英汉双语的英文课，效果要好得多。这个现象，在漏屋老师的《找对英语学习方法的第一本书》里，就有详细的描述。

当然，我建议大家用汉语做笔记，肯定不是这个原因。真正的原因是，反思行为，是一个深度认知加工，科学研究表明，人的大脑在做深度认知加工的时候，是只可能用到母语的。所以，现在很多英文系学生的博士论文，都开始用中文写了，因为这样的论证，才会更透彻。我自己的博士论文，博导就要求我用中文写。英文系的博士，用英文来做深度认知加工都很吃力，其他学员，还是重在关注反思的内容比较好。重要的是，我今天比昨天多学了一点东西，多了一点领悟，多了一点进步，这样就已经很了不起了。

这门课的笔记，都是按照学习科学中的learning journal来设计的，还融合了对分课堂的精髓，以及组织行为学的损失厌恶（Loss Aversion）。我们设计了一个半结构化的十分有弹性的作业，你可以3分钟写完，你也可以是花3小时才写得完。这样的作业，让不同基础、不同动机、不同时间分配的学员，都可以完成。何老师曾经在自己的一门口语课上，收到了2000多份这样的learning journal，学生对这部分作业相当喜爱，对学习是大有裨益。

语音课，其实是一门体育课。体育课，是关于身体肌肉的练习课程，而语音课呢，则是关于口腔嘴唇舌头等发音器官的练习课程。语音课，涉及到大量的发音器官练习，还有磨耳朵，所以，你可以把它看成是一门特别的体育课。

刻意练习，通常是高手和专业选手必备的练习方法。它和10000小时理论息息相关。这种练习方式，不适合所有领域（比如你想成为教师、工程师等就不适合），但如果你想成为一个出色的小提琴家，如果你想成为一名出色的运动员，都是需要大量的刻意练习的，10000小时就是对刻意练习的时间量化。所以，语音这门“体育”课，也是需要大量练习的。请做好思想和体力准备。

首次提出“刻意练习（Deliberate Practice）”这个概念的是佛罗里达州立大学（Florida State University）心理学家 K. Anders Ericsson。这套练习方法的核心假设是，专家级水平是逐渐地练出来的，而有效进步的关键在于

找到一系列的小任务让受训者按顺序完成。这些小任务必须是受训者正好不会做，但是又正好可以学习掌握的。完成这种练习要求受训者思想高度集中，这就与那些例行公事或者带娱乐色彩的练习完全不同。“刻意练习”的理论目前已经被广泛接受。

“刻意练习”的特点是：

- 只在“学习区”练习
- 大量重复训练
- 持续获得有效的反馈
- 精神高度集中

解释一：刻意练习效率高。比如精听就比泛听效率高。泛听10小时不如精听1小时。此处参照克拉申（Krashen）的“输入假说”。再比如，写10篇不同题目的作文，不如1篇论文改十遍。

克拉申认为，只有当习得者接触到“可理解的语言输入”（comprehensible input），即略高于他现有语言技能水平的第二语言输入，而他又能把注意力集中于对意义或对信息的理解而不是对形式的理解时，才能产生习得。这就是他著名的 $i + 1$ 公式。 i 代表习得者现有的水平， 1 代表略高于习得者现有水平的语言材料。根据克拉申的观点，这种 $i + 1$ 的输入并不需要人们故意地去提供，只要习得者能理解输入，而他又有足够的量时，就自动地提供了这种输入。理解输入的语言材料是语言习得的必要条件，不可理解的（incomprehensible）输入对于习得者而言，只是一种噪音。

解释二：刻意学习，你的大脑快速被重塑。早在1988年，神经科学家用PET成像技术，根据单词加工的内部编码理论来理解单词加工过程中的系列分级任务(参见Peterson et al., 1988)，就发现，在对单词和单词之间的新联结进

行命名时，“我们似乎可以断定，前扣带回 (anterior cingulate cortex) 参与将注意指向任务，左侧额叶则保证输入单词处于意识加工状态，与此同时，后测脑区则提供新联结的意义。如果重复一列相同的单词，被试会建立相同的联结，那么激活的强度就会下降。重复多次后，产生联结的任务就像简单地朗读单词一样，产生相同的激活状态(Raiche et al., 1994)。显而易见，几分钟的学习会使联结自动化，并且要比呈现生词时更加稳定和快速。”

(Poster, 2012)

Poster这段话怎么理解呢？

在解释这段话之前，我们要了解一个神经科学里的一个常识。就是某项任务越费脑子，那就是说脑区激活的就越多，说明大脑需要调动很多脑区来完成一项任务。反之，如果这项任务soeasy，经过神经影像工具测出来，脑激活的区域就比较少。如果某件事情形成了下意识或者习惯，我们做起来就基本不费力了。这时候，你的大脑因为这个任务而被激活的区域、强度、时常等就都大大较少。这种事情，用心灵带宽或者认知资源来说，就是非常经济的一件事情。比如，早起后，即使你迷迷糊糊，也可以毫不费力的完成刷牙这个动作，因为它已经成为你的习惯，你的下意识了。想想，如果我们有一天，如果可以把学英语变成一种习惯，就像刷牙一样，毫不费力的拿起书本就学习，这该是一件多么美好的事情。

话说回来。Poster那段话，提到的几分钟学习，这样的学习，就是刻意只做一系列相同单词的联结（测试时用的具体方法是，让被试说出用法），这时，只需要几分钟，大脑的特定区域内的某些神经元之间的联结就会自动化。原本应该是更费脑的用法搭配，也会变得soeasy，比只是单个的生词呈现，语义联想和行为选择都要显得快速和稳定。

是的，大脑是可以被重塑的。教师是最终的“人脑改变者”，我们每天都在从事人脑改变的工作。

关于大脑为什么可以重塑，又是如何被重塑的。下次再说。

附上学员关于刻意练习的体会：

“刻意练习”的体会：

本周的话题是刻意练习，听起来似乎是熟能生巧或者practicemakes perfect的新说，但仔细想想这其实是两种境界。

刻意练习是基础，熟能生巧是进阶。

在学习语言的过程中，谁又不是刻意练习呢？非也，此“刻意”非彼“刻意”。如果在基础不是很牢或者各方面知识储备不足的情况下为追求量的积累，对材料不加选择的听、看，看似“刻意”，实则盲目。

上述弯路，笔者走得头破血流且收效甚微。无意间进行了一周的听力“刻意练习”，下面说说个人体会供各位读者参考。

笔者所采用的材料为TheEffortless English以及VOA。前者材料相对简单无生词，后者会涉及少量生词。

针对The Effortless English，按照其教的方法，采取边听音频（3-5分钟）边看文本5遍，然后只听音频（40至60分钟）的方法进行练习。

边听边看的过程中，材料相对简单，但是经过一遍遍循环，摘下耳机时，其语音语调以及零散的短语或句子不断在脑海中回想，激发了强烈的模仿和复述的欲望。

同时，在不断听的过程中，也纠正了我很多单词的错误发音，回想起来，这正是“母语发音”在作怪。

VOA的练习材料更为精简。一篇文章分解为数个段落甚至几个句子（约20秒）为单位进行精听。首先进行无限次循环，直至听不出任何新内容为止，再进行英文复述（最好完全按照原文复述下来），然后口译，最后将听到的内容写下来并对照原文进行改正及查漏补缺。

学会刻意练习

在练习过程中，忽然发现自己不觉逐渐养成了新的习惯：

1、遇到不懂的地方记下来，跳过去：在听力中遇到了生词不会再一直纠结其意思，而是自动完成“记下来，跳过去”的步骤，记住这个地方是我没有听懂/生词，同时能跳过这个疑问，继续下面的听力。循环往复中，有些生词可以猜出意思，有些生词实际是熟词，是因为自己发音有误，正好也纠正了发音。有些词知道意思，但不知道用法。举例：比如debris的s不发音，其为不可数名词，用法为a piece of debris。metal和meddle的发音很接近，但仔细听还是能听出来t的浊化和d在单词中发音的差异。

2、体会英语中重音的位置。比如unrealistic，重音在开头的否定词un上，在英语中会特别强调否定，仔细听他们在否定词后的细微停顿，可以夸张的模仿几遍找找地道发音的感觉。

3、无论英文还是中文复述，最基础的是保证所复述出的内容一定是自己肯定的说法，避免加入主观臆断，因此稍慢的语速有助于措辞和意思的更好表达，同时也能在从容淡定中培养自己的底气和信心。根据上下文猜测/推测是一种能力，但是只能应用在对听力内容的验证上，而不是复述。

4、学习语言的多变，用词符合英语偏好，学习段落中用不同的词汇表达，比如在一段中airplane、plane、aircraft的交替用法。

相比泛听的模糊匹配，精听可以挖出很多泛听中模棱两可的地方，加以矫正。多听、多看确实是提高语言的唯一途径，但是在实践中，还是要找到适合自己多听多看的有效材料，以避免无用功，从而让“刻意练习”真的达到理想和应有的成效。

我们的最佳学习时间是什么时候呢？

可以说，每个人最佳的学习时间都不一样。有的人早上状态最好，有的人晚上更能专注，有的人则是白天的时候更有精神。看上去，最佳的学习时间，似毫无规律可循。但其实不然。最佳的学习时间，其实就情绪最好的时间。

早在几千年前，柏拉图反对强迫学习。也许他早就知道，被强迫学习，情绪就不好，情绪不好，学习效果就不会好。

柏拉图是这样说的：

“计算、集合以及所有其他教学要素……必须趁他们还年轻时教给他们，当然不是采用我们教育系统的任何强迫性观念。因为一个自由人是不应该被迫进行任何学习的。强制性的体能训练对身体无害，但是被迫获得的知识却不能在心灵上生根。”（Plato, trans, 2009: 226）

所以作为教育者，我们最好不要强迫学习者去学习。而我们作为一个独立的学习者，也不要强迫自己去学习。

近段时间，我一直在跟进一些学习者，用科学的方法进行自学。有一个学员问我一个很有意思的问题。

问：接临时通知，本周二开始出差，资料是带着去了，但是…没有学英语，周末回来后周日学习了下，这周太罪过了……对于学习，在碰到时间冲突，老师一般是会怎么安排？是无论怎样都会保证学习计划么？

答：不会啊，既然不学习我就开心玩，为什么无论怎样都要保证学习计划呢~

学员因为出差等原因，没有很好地完成自己的英语计划。他觉得很“罪过”。这属于人的一种负性情绪。而我想说，如果你大脑被这种“罪过”的情绪所占领，这时候你的学习效果是不会好的。所以，我说，我如果没有学习，我也不会强迫自己去学习，我就索性开心玩，**先把自己的情绪问题处理好，然后你才有更多的认知能量，或者心智宽带，去规约自己去做“学习”这样一件费劲的事情。**

这里其实很有深的心理学原理。虽然我有国家二级心理咨询师的资质，但是水平有限，希望可以有机会多学习，然后和大家多聊聊学习情绪。今天我们只谈，快乐的学习情绪，对学习者提高学习效果的意义。

这里要提到两个大脑的内部构造：一个叫杏仁核，一个叫RAS（网状激活系统）

杏仁核是一个守门员

神经影像研究 (Pawlak, Magarinos, Melchor, McEven,& Strickland, 2003) 揭示了，压力和快乐影响脑过滤感觉输入的方式，以及两种情绪对杏仁核的影响。杏仁核类似于一个入口，它起着守门员的作用：要么将感觉输入传递至负责思维的脑区（前额叶皮层），要么将感觉输入传递至较低级的非自主反应的脑区。当压力将感觉输入传递至较低级的脑区后，该输入便得不到更高级的认知加工。

因此，为了减少挫折的压力，促进信息加工和记忆在更高认知水平上进行，教师应该认可学生的努力和成就，并提供可以战胜的挑战来鼓励他们；学习者自己应该认可自己的努力和成就，并不断的加大难度，走出自己的舒适区，走入自己的学习区，并在这个过程中不断给自己加油打气。

RAS是一个决定注意内容的编辑

脑的第一个感觉输入过滤器——网状激活系统 (RAS) 是位于较低级的脑干结构中的一个初级细胞网络。所有的感觉输入都必须通过这一系统才能被更高级的脑区接收。在脑每秒钟接收的数百万感觉信息中，只有几千个信息能够通过RAS。并且，这个选择过程是自动的，非自主的反应，而不

是一个有意识的决策过程。和其他哺乳类动物一样，人类的RAS最易接收那些对物种生存起关键作用的感觉输入。个体周围环境中被视为威胁个体生存的变化将优先得到处理。当个体感知到环境中的威胁信息时，RAS会自动选择相关的感觉信息，并将其传递至较低级的反应脑区。在该脑区内，人的自主反应要么是抵抗，要么是逃离，要么是呆若木鸡(Ras&Buhle, 2006)。RAS就像一个编辑，决定了脑在任一时刻所接受的所有感觉信息中哪一小部分能够被注意到。这种以生存为导向的信息过滤器对野外动物的生存至关重要，而这一过滤器，在人类的进化过程中，并没有发生显著的变化。

RAS除了优先处理被视为威胁个体生存的变化之外，它特别容易接收与快乐相关的新异信息和变化，以及能够激发个体好奇心的感觉输入。新奇的体验也更有可能进去长期记忆的脑区。

因此，**学习者高效学习的前提是，觉得自己安全，觉得自己的个体生存没有受到威胁**。我不知道你有没有体验过恐惧或者害怕。试着回想自己小时候，如果你夜晚一个人呆在房间里看书，可是感到很害怕甚至恐惧，这个时候你是肯定看不进书的；如果小时候的你，刚才被爸妈臭骂一顿，甚至被抽了几鞭子，说你怎么不好好学习，然后逼着你去学习的时候，你也只有在平静后，才可以读懂学习的内容。因为，如果你觉得不安全，你只会做三件事情：抵抗，逃离，呆若木鸡。所以，神经科学里经常说一件事情，如果你遇到了狗熊，你是先拔腿就跑，还是感到恐惧。正确答案是：拔腿就跑。这个时候，你知道，人类为了生存，进化得有多好，人的大脑设计得实在是太巧妙了。

Krashen的情感过滤器

比神经科学家更早提出类似的“过滤器”的是美国的语言教育家Stephen D. Krashen。早在上世纪80年代，他就提出了“情感（情绪反应性）过滤器理论[1]”，描述了压力对学习的消极影响，并且对语言学习提出了十分具体的建议：

找对你的最佳学习时间

“语言的学习不需要冗长乏味的训练……最好的方法是低焦虑的情境中为学生提供可理解的输入（comprehensive input，这种可理解的输入水平比学习者的现有理解水平高一点，即i+1理论）”，要包含学生真正想要听到的信息。”（Krashen, 1982: 25）

1985年，Krashen在《输入假说：理论与启示》中，将自己的理论正式归纳为：习得与学习假说、自然顺序假说、监控假说、输入假说和情感过滤假说等五个系列假说，总称为输入假说理论（(The Input Hypothesis)）。

所以，我们最佳的学习时间是什么时候呢？答案就是：你最快乐的时候。需要备注一下的是，这里的快乐，不是狂喜。因为最近的科学研究表明，人最佳的学习时间，是深度放松的时候。所以，这里的快乐，我觉得，应该会是，有点点，文学家常说的，岁月静好，基督教里常说的，平安喜乐，或者是，佛学里常说的，云卷云舒的那个时候。或者说，最佳的学习时间，绝对不是你倍感压力、挫折重重的时候，更不是你感到任何七大负性情绪的时候，这七大负性情绪分别是，“愤怒、痛苦、焦虑、恐惧、失望、悲伤”。当然，负性情绪是有积极意义的，大家有兴趣的话，看看去年很火的“Inside Out”（译名：头脑特工队）就可以对人的大脑有一个更好的了解。

所以，**如果你觉得你的英语学习效果不佳，请反思下自己在那个学习时间或者那一段时间的情绪。**如果确实有问题，那么请你暂停机械的无效的学习，先处理好自己的情绪。

我觉得，可以很好的处理自己情绪的人，进入到学习的状态特别快，办事的效率特别高，在不同任务之间的切换也很快。这样的人，也许很容易成为一个博学的人，一个成功的人。

这部分，可以见梁文道的一期节目（大概在4月份），其中提到，一个人“心思单纯”很重要。

慢慢来，比较快

有些同学很着急，总想在英语中，出现一条捷径，出现一颗灵丹妙药，最好是睡一觉醒来，自己最好就可以和歪果仁的英语一样好了。

多年的痛苦经验，让你们意识到这些事不可能的，但依然没有改变掉一些学员浮躁的心。何老师在英语学习上，是一个慢性子相当淡定的人。如果你意识到自己过于急躁，想趁机打磨一下，那么这个课程很适合你。如果你本来就不疾不徐，那这个课程正好跟你合拍。

如果你一开始上课，就迫不及待的想要立竿见影，对不起。这个课程不适合你。

英语学习，和爬楼梯的过程是一样的。楼梯都会有一个平台期，瓶颈期，熬过这个平台期，至少需要3个月。3个月，怎么理解？打个比方，如果你第一次的托福考试考了95分，那么如果你在短时间内重考一次（只要不是

魔鬼式的中国式的应试训练），你的托福成绩基本不会超过100分的。因为你还是停留在当时学习时候的瓶颈期。

所以，请记住这样一句话，英语学习是，慢慢来，这样比较快。

我们的课程，既是教你慢，也是教你快。快学慢悟，快思慢想，这不仅是学习英语的方法，更是学习所有学习的方法。

不少1期学员，上完课后，觉得这门课磨了他们的心性。你呢？

1，这门课适合怎样的英语基础?

答：这门课不是一门传统意义上的英语课。这门课是一门将英语学习者“清零”的课，基本都要将学习者恢复出厂设置，要让学习者像小孩想婴儿一样学习。所以，这门课适合所有想提高英语的人。只要你觉得英语还有改善的空间，都可以来上这门课。从第1期的课程学员结构和反馈来看，词汇量1000多到10000+的学员，都从这个课程中得到了巨大的收获。

2，这门课适合怎样年龄的人?

答：这门课适合12岁以上的学员。12岁到18岁的学员，在“元”的概念部分，也许会因为太抽象而听不大懂，但在家长的陪读和解释下，依然可以得到课程精髓的。1期学员中，有一个17岁的高一学生，在和妈妈一起学习这门课，表示收获很大。

3，语音课会纠音吗?

答：语音课，有纠音，效果是最好的。我会教大家一些自我纠音的方法，任何无聊时间都可以用来练习，一个音一个单词，只需要几分钟的时间。如果你需要纠音老师，可以联系你的组长或者通过提问途径问我。但你需要提供自己手机录的发音视频（带声音）。

4，词汇课，时间那么短，讲得完那么多单词吗?

答：词汇，其实有可教的部分，也有不可教的部分。不可教的部分，自己背单词查词典就可以解决问题。我把可教的部分，通过一个科学合理的方式，用课程和糖果的方式教给大家。首先，通过对词汇中介词、名词、动词、形容词的学习方式的本质讲解，用四两拨千斤的方法，来教大家学习所有的单词，并把一些重要的语法，融到词汇中讲，让大家感受下语言

学中最前沿的“句法-语义”界面的神奇研究，让大家去看看词汇和语法之间的边界。其次，单词的糖果，通过一个个单词的讲解，让大家在实践中体会到实实在在的不同的词汇学习方法。

四、何老师谈认知英语学习的模型

这部分，一部分从我的微信公众号编辑而来，一部分是还没有发表的未来要写入《认知英语课16讲》这本书里的。

▼  四、何老师谈认知英语学习的模

▼  4.1 认知英语学习的模型

 二语习得的动态系统

 元认知

 元语言意识

▼  语音意识

 语音闭环

 音标的音

 语块的音

 音乐的音

 妈妈的音

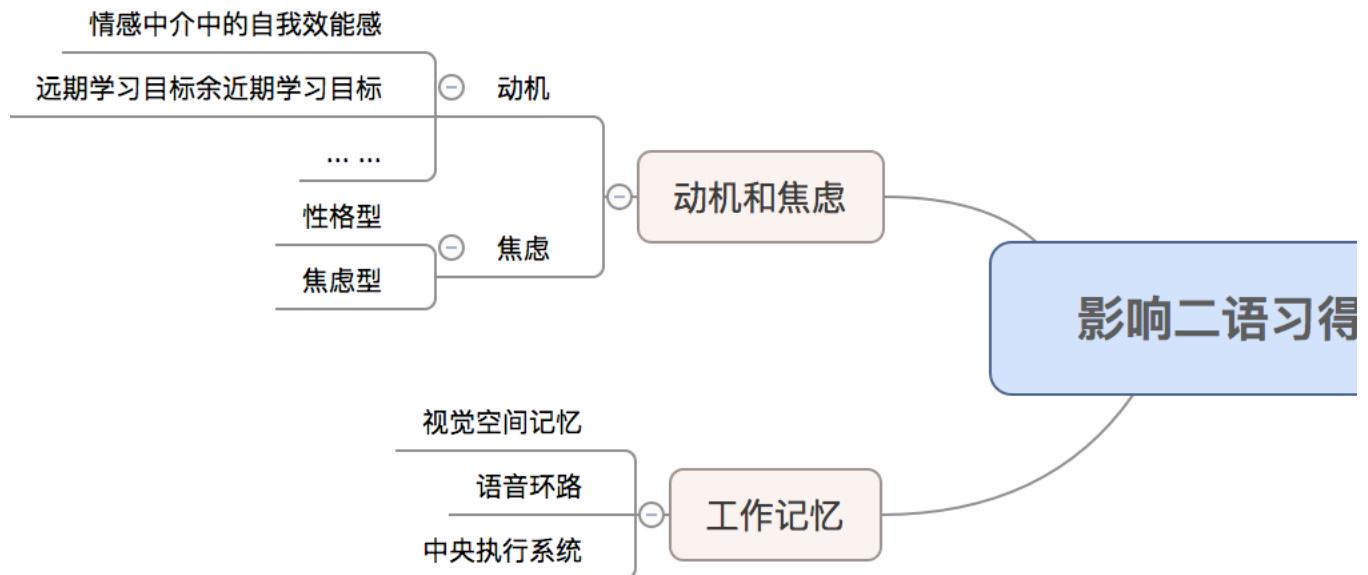
 其他

▼  4.2 Q&A

 Q&A

4.1 认知英语学习的模型

二语习得的动态系统理论 (DTS)



这是二语习得中重要的一套理论,叫做动态系统理论(Dynamic System),它把影响二语习得的因素逐一列举出来。除了出生、家庭环境、社会环境等我们学习者无法选择的因素之外,我把可以干预的因素,全部列出来。然后,把这些因素都揉到我们的课程训练系统中。接下来大家可以看到,我为课程所做的一些准备。

元认知

元认知(Metacognition)一词最早出自美国儿童心理学家弗拉威尔(J.H.Flavell)在1976年出版的《认知发展》一书。所谓元认知就是对认知的认知(cognition about cognition)，具体地说，是关于个人自己认知过程的知识和调节这些过程的能力：对思维和学习活动的知识和控制。正如Flavell所说：“元认知通常被广泛的定义为任何认知过程与结果为对象的知识，或是任何调节认知过程的认知活动，它之所以被称为元认知，是因为其核心意义是对认知的认知。”其实，元认识是人类意识的最高形式——自我意识的一部分。自我意识是对自我以及自我与周围关系的意识，而元认知，则是自我意识中设计对自己认知过程的意识，因此，也有人把元认知视为“个人对自己的认知加工的自我察觉、自我评价、自我调节”(张庆林，1995)

元认知的概念，出现只有40年的历史，但关于元认知的思想，中国历史上早已有之。荀子曾说过：“心者，形之君也，而神明之主也；出令而无所受令。自禁也、自使也、自夺也、自取也、自行也、自止也。”(荀子·解蔽)最后一句话，“六自”，说的就是元认知能力。中国最早的教育专著《学记》中就有“学然后知不足，教然后知困。知不足然后能自反也；知困然后能自强也。”这里的“自反”、“自强”设计的又是元认知。朱熹在谈到熟读精思中的“精思”时提出了两种方法：一是“自诘难”，二是“复以众说互相诘难”。其中“自诘难”即检查自己的怀疑是否有根据，这就涉及元认知。孔子在《论语》中说的“吾日三省吾身”，也就是这个道理。

2 元认知和认知的关系

认知 (cognition) , 中文解释, 来自百度百科, 认知也可以称为认识, 是指人认识外界事物的过程, 或者说是对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语, 是指人们认识活动的过程, 即个体对感觉信号接收、检测、转换、简约、合成、编码、储存、提取、重建、概念形成、判断和问题解决的信息加工处理过程。在心理学中是指通过形成概念、知觉、判断或想象等心理活动来获取知识的过程, 即个体思维进行信息处理的心理功能。对认知进行研究的科学被称为认知科学。近些年, 认知科学受到越来越多人的关注。2016年6月27日, 北京大学宣布心理学系更名为北京大学心理与认知科学学院。

如果说, 大家对认知了解的越来越多的话, 元认知则相对陌生, 鉴于此, 我们从活动内容、对象、目的和作用方式这四个方面, 来比较下认知和元认知之间的差别。

(1) 活动内容

认知活动的内容是对认知对象进行某种智力操作, 如对一列数字求和, 就是将一列数字按照有关的运算法则相加。元认知活动的内容则是对认知活动进行调节和监控, 如阅读中的元认知活动有: 确定阅读目的、自我提问以检查阅读效果、若发现错误则纠正等。

(2) 对象

认知活动的对象是外在的、具体的事物, 如, 阅读的对象是某段文字材料, 回忆的对象是过去经历过的某种事情。元认知的对象是内在的、抽象的认知过程或认知结果等。

(3) 目的

认知活动的目的是使认知主体取得认知活动的进展, 例如, 个体将一列数字相加, 为的是得到这列数字的和, 这是认知活动的目的。元认知的目的是监测认知活动的进展(即给主体提供有关进展的信息), 并间接地促进这种进展, 例如, 为了确认所得到的和是正确的, 个体重复加了一遍, 这种为确认结果而进行的自我检查就是元认知目的的体现。当然, 元认知和

认知活动在终极目标上是一致的，即：使认知主体完成认知任务，实现认知目标。

(4) 作用方式。

认知活动可以直接使认知主体取得认知活动的进展；而元认知只能通过对认知活动的调控，间接地使主体的认知活动有所进展。

从以上四个方面，我们可以看出，从本质上来说，元认知是不同于认知的另一种现象，它反映了对于自己“认知”的认知，而非“认知”本身。但在同时，我们也应看到元认知与认知活动在功能上是紧密相联的，不可截然分开，两者的共同作用促使个体实现认知目标。

斯来福、史温逊 (Slife& Swanson) 和史温逊 (Swanson, 1990) 的实验证明了元认知和认知是可以分离的。都证明了元认知是不同于认知的一种独立的结构。同时也说明，学习成绩差异主要源于元认知能力的不同，可以通过提高学生的元认知能力来提高学生的学习成绩。元认知和学习成绩，元语言意识和英语学习成绩，这两组关系，我们接下来还会仔细讲到。

3 元认知的结构

元认知包括元认知知识 (metacognitive knowledge) 和元认知控制 (metacognitive regulation)，有学者 (董奇, 1989; 黄希庭, 1997; 张春兴, 1992) 还认为应该包括元认知体验 (metacognitive experience)。

1、元认知知识

元认知知识就是有关认知的知识，即人们对于什么因素影响人的认知活动的过程与结果、这些因素是如何起作用的、它们之间又是怎样相互作用的等问题的认识。

元认知知识主要包括以下三方面的内容：

(1) Declarative knowledge，有关个人作为学习者的知识，即有关人作为学习者或思维着的认知加工者的一切特征的知识。这方面的知识可

以再细分为以下三类：关于个体内差异的认识(比如，正确地认识自己的兴趣、爱好、学习习惯、能力及其限度，以及如何克服自己在认知方面存在的不足等)；关于个体间差异的认知(比如，知道人与人之间在认知方面以及其他方面存在的种种差异)；关于主体认知水平和影响认知活动的各种主体因素的认识(比如，知道记忆、理解有不同的水平、知道注意在认知活动中的重要性、知道人的认知能力可以改变)。

(2) **Procedural knowledge**，有关任务的知识，在有关认知材料方面，主体应当认识到，材料的性质(如图形材料与文字材料)、材料的长度(如一段短文与一篇长文)、材料的熟悉性(如熟悉的材料与不熟悉的材料)、材料的结构特点(如论说文与叙述文)、材料的呈现方式(如听觉呈现与书面呈现)、材料的逻辑性(如有组织的材料与无组织的材料)等因素都会影响我们的认知活动的进行和结果；在有关认知目标、任务方面，主体是否知道不同认知活动的目的和任务可能是不同的，有的认知活动可能有更多、更高、更难的要求。比如，要求回忆一篇文章的大意要比要求回忆该文章的准确词序的任务困难得多。

(3) **Conditional knowledge**，有关学习策略及其使用方面的知识，这方面涉及到的内容很多，比如，进行认知活动有哪些策略、各种认知策略的优点和不足是什么、它们应用的条件和情境如何、对于不同的认知活动和不同的认知任务，什么样的策略可能是有效的等等。

2、元认知控制

元认知控制是对认知行为的管理和控制，是主体在进行认知活动的全过程中，将自己正在进行的认知活动为意识对象，不断地对其进行积极、自觉的监视、控制和调节。这种过程在工作记忆中进行操作。**这部分，是教练、老师和学习者本人可以实现强干预的部分，可以好好体会下。**

元认知控制包括检查是否理解、预测结果、评价某个尝试的有效性、计划下一步动作、测查策略，确定当的时机和努力、修改或变换策略以克服所遇到的困难等等。概括起来，包括这样三个方面：

(1) 制定计划。即根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划各种活动，预计结果、选择策略，想象出各种解决问题的方法，并预估其有效性；

(2) 控制过程，即在认知活动进行的实际过程中，根据认知目标及时评价、反馈认知活动的结果与不足，正确估计自己达到认知目标的程度、水平。

(3) 检查结果。根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。根据认知目标认知活动的经过，正确估计自己达到的认知目标的程度和水平。

(4) 调节补救，即根据对认知活动结果的检查，如发现问题，则采取相应的补救措施，根据对认知策略的效果的检查，及时修正、调整认知策略，以弥补认知活动中出现的各种失误，保证认知活动达到既定目标。

3、元认知体验

值得一提的是，有学者认为元认知还应包括元认知体验(董奇, 1989; 黄希庭, 1997; 张春兴, 1992)。元认知体验就是主体对自己认知活动的体验的认知。这也就是个体对自己的认知的新的或教训的认知（黄希庭, 1997）。常言说“不经一事，不长一智”，这里的“经一事”是认知体验，而“长一智”是元认知体验（张春兴, 1992）。可见，认知体验是个体认知活动中对客体认知加工的具体体验，而元认知体验则是个体对此认知经验通过反省而获得的更具概括性的体验。

在实际的认知活动中，元认知知识、元认知体验和元认知监控三者是相互联系、相互影响和相互制约的。元认知过程实际上就是指导、调节我们的认知过程，选择有效认知策略的控制执行过程。其实质是人对认知活动的自我意识和自我控制。

首先，元认知知识和元认知体验与元认知监控是密切相关的。一方面，个体所拥有的元认知知识和元认知体验，有助于个体在实际的认知活动中对认知过程进行有效的监控。一个具有良好的关于阅读理解的元认知知识

的学生，在面临一项具体的阅读时，就能根据自己的元认知知识和元认知体验，制订计划，选择和执行最有效的策略，以圆满的完成任务。否则，如果学生缺乏相应的元认知知识和元认知体验，就会直接影响其在阅读中的元认知监控的质量。另一方面，个体又可以通过元认知监控这个实践性环节，来不断的检验、修正和发展有关的元认知体验，使之更加丰富和完善。董奇（1989）曾研究我国10岁-17岁个体元认知发展的情况（[说明小孩子就有元认知](#)），发现小学四年级、六年级、初中二年级和高中一年级的被试，在阅读的元认知知识和元认知监控以及实际的阅读能力的发展方面，存在着显著的正相关。

	小学四年级	小学六年级	初中二年级
相关系数	0.670	0.570	0.473
显著值	p<0.01	p<0.01	p<0.01

其次，元认知知识和元认知体验也是密切相关的。一方面，持续而稳定的元认知经验可以变成元认知知识而进入主体的长时记忆中，成为其元认知知识结构中的一部分，丰富个体的元认知知识。另一方面，已有的元认知知识又为产生新的元认知体验创造条件，同时又在一定程度上成为元认知体验的内容。例如，个体对已有认知策略的认知，是个体知识结构的一部分，个体在认知活动中，对运用认知策略所产生的认知活动的心得体会，属个体元认知体验的一部分。随着这种体验的不断积累，帮助个体改进认知策略，从而丰富了个体对认知策略的认知。

4 元认知的评定

元认知的实证研究必然涉及元认知的评定。目前，元认知的评定方法主要有自我报告法、出声思考法、对自发的个人言语的观察、作业评定法等。[这部分教师可参考。学员可跳过这部分。](#)

(1) 自我报告法 (verbal report) 是评定元认知最常用的方法，即提供某一任务，让被试报告他们在完成任务时的元认知活动。一种程序是让儿童完成任务，然后进行事后报告；另一种则不进行实际操作，而要求儿童设想自己在操作时的可能情况，并作出报告。提问的方式也有两种：开放性问题和选择性问题。关于计分方法，选择性问题计分比较简单；而开放性问题计分较复杂，有两种可行的方式：定性分析，如评价报告的流畅性如何；量化计分，如计算被试所报告的不同策略的数量或它占所有可能的策略的总和的百分比。量化计分也可以辅以定性分析，如以等级来标定被试报告的抽象性、普遍性、分化性等。

(2) 出声思考法 (thinking aloud) 要求被试在进行任务操作时，用语言表达自己所思所想的一切，以推断元认知水平。如Henshaw在一项研究中，先将被试出声思考的内容按下列项目归类：回顾已有信息、策略单元、解决方案单元、促进性中介、妨碍性中介、沉默；然后对被试的六类言语进行Markovian链分析，观察被试整个任务过程中思考方式的一贯性，以此推断被试的元认知水平。通过观察被试在解决问题的过程中自然发生的、不是为了与他人进行交流的自言自语，也可以评定元认知。具体程序与出声思考法相似。

(3) 问卷法 (questionnaire) 是研究者用统一、严格设计的问卷来收集研究对象有关心理特征和行为数据资料的一种研究方法。在认知研究领域中，问卷法主要应用于关于元认知知识的研究。

(4) 认知活动操作法 (operation of cognitive task) 是指通过向被试提供某项特定的认知活动任务，然后对其在操作、完成该项任务时实际的行为表现进行观察和记录，进而分析和研究任务操作过程中元认知监控的心理活动和规律的一种方法（周勇，1993）

(5) 假想情景法 (imaginative situation) 是指研究者通过设置某种假想的认知活动情景，让被试进行角色扮演，来探讨和研究其中元认知监控的心理活动规律的一种方法。根据认知活动假想情景设置方式的不同，这

种方法可划分为录像假想情景发、问卷假想情境法，故事讲述假想情景发等。

(6) 评价法 (rating) 是通过被试十分了解和熟悉的人 (如父母、教师、朋辈peer) 对被试在日常认知活动中的元认知监控方面的行为表现进行评价，来探讨被试的元认知监控的活动水平与发展规律的研究方法。评价法的研究结果具有较很好的可比性，比较适用于元认知监控的差异性研究，如个别差异、性别差异、年龄差异，从而有助于元认知监控的发展规律和趋势。

以上列举的是几种主要的元认知评定方法，它们各有利弊。在进行研究时，最好能综合使用两种甚至两种以上的方法，取长补短，以获取更全面、更准确的资料。

5 元认知对学习的效果

1. 提高学生认知活动的效率和效果

元认知使学生在认知活动中能更好的做到事前有计划，及时发现认知过程中存在的问题，并作出相应调节，从而大大加强了认知活动的目的性、自觉性、灵活性，减少了盲目性、冲动性，提高认知活动的效率和成功的可能性。

一项研究表明，学生能力强的学生，其学生的监控水平一般都比较高，即他们具有较多的有关学习、学习情境和学习策略等方面的知识，善于计划，评价和调控自己的学习过程，灵活的运用各种策略，去达到特定的目标。学习能力差的学生则更好相反，虽然他们在有关知识的水平方面，可能与许多学习能力强的学生基本相同，但是他们有关学习和学习策略方面的知识比较匮乏，不善于根据学习材料、学习任务以及个人的具体特点和当时的实际情况灵活的采取适当的学习策略和补救措施，因为对自己学习行为的控制调节水平较低（董奇，周勇，1994）。这说明，在具有一定的

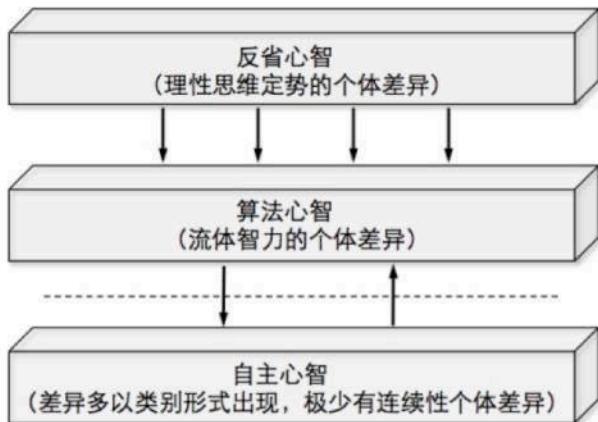
基础知识的前提下，学生学习与学习有关的知识，以及和学习策略方面的知识，已成为影响学习成功的关键因素。

2. 促进学生智力发展

在智力理论的最新发展进程中，元认知已逐渐被列入智力范畴，并认为是智力的一个核心成分。哈佛大学心理学教授加德纳（Gardner, 1983）提出了多元智力观（theory of multiple intelligence），分出智力的其中形式：语言能力、逻辑数学能力、空间关系理解能力、音乐能力、躯体运动感觉能力、人际交往能力和自我意识能力。其中自我意识能力就设计元认知。事实上，元认知贯彻于个体所有活动之中，而不仅仅是智力的一种形式。加德纳提出的其他六种类型的智力形式都离不开元认知。

三年后，斯滕伯格（1986）提出了著名的智力三重结构论。他把智力分为三种：元成分、执行成分和知识习得成分。其中元成人是最高级的，也是最重要的组成成分，始终处于控制、调节地位，只有它能够对其他成分进行直接激活和直接反馈。因而元成分是智力的核心部分。在学习活动中，学生运用元认知，发展元认知，便可以促进学生整体智力的发展。

斯坦诺维奇重新定义人类的认知能力，将其分成自主心智、算法心智与反省心智三种。这就是斯坦诺维奇的三重心智模型。其中，反省心智主要指对人类心智过程进行监控，帮助执行决策与判断。如行为经济学关心的非理性偏差等。在21世纪的今天，显得十分重要。



3. 有助于学生主体性发展

强迫学习是低效的，让学生从被动学习走向主动学习，才是学习未来发展的方向。提高学生的学习主体性，就是，让学生成为学习的主人，能自觉管理、调控自己的学习。而这正需要学生更多的了解自己的学习过程和特点，，进而改进自己的学习策略和方法。以认识自己的认知过程为本质的元认知，正好为学生提供了这方面自我了解的机制和手段。同时，作为自我意识的一部分，元认知的发展，将促进整个自我意识水平的提高，它不仅为学生了解和调控自己的认知活动，也为学生了解自己和调控自己各方面的活动提供可能性，从而更有力的突进学生主体性的发展。

6 小结

这部分主要是我编写的，加原创只是为了让我们的微信号转载，赞赏就去掉。主要是为了过渡到元语言意识，这个为广大学习者不熟悉太却十分重要的一个概念。对于我们二语学习者，其实是最需要了解的概念。磨刀不负砍柴工，学好方法再用功。邀请你来和我一起，磨磨以往也许急躁的性子。慢慢来，这样比较快。

main reference

卢家楣, 2009, 《学习心理与教学: 理论与实践》, 上海教育出版社。

元语言意识

1 元语言

上一期讲了元认知元认知与元语言意识（上）。同样是元的概念，语言也有。比如，元语言。“元语言”(metalanguage)这一概念来自现代逻辑学，分为逻辑学的元语言和语言学的元语言。西方的元语言理论最初是为解决悖论(paradox)问题而提出的。比较有名就有“说谎者悖论”。

语言学的元语言是语言学家描述和解释语言的工具,也是普通人语言交际过程中确认和解释语码的重要手段。自逻辑学界和哲学界提出元语言理论之后，语言学界也逐步开始对元语言进行研究。但迄今为止，学者们对元语言概念的理解还不尽一致。对元语言最广义的理解是，将元语言界定为“描写和分析某种语言所使用的一种语言或符号集合”，从语种异同性角度揭示了元语言的符号类型，从辞书编纂、语言教学和义征分析不同领域揭示了元语言的应用功能类型。

2 元语言意识

元语言在语言学的基础理论研究中，是十分重要的一个概念，和哲学和逻辑学紧密相连。而元语言意识，在二语习得和外语教学领域，国内外学者越来越多的意识到了元语言意识在二语习得中的重要性。影响第二语言习得的因素有很多，包括元语言意识、一般认知能力、情感态度因素和母语等。近年来，越来越多的研究发现，元语言意识在第二语言习得中扮演重要角色，影响着第二语言能力的发展(Diaz et al. , 2008; Goodwin et al. , 2012; Jeon, 2011; Lipka & Siegel, 2012)。[元语言意识是对语言结构有意识的觉察和运用](#)(Nagy & Anderson, 1995) ，它主要包括语音、语素

和正字法意识(Gillon, 2004; Miguel, 2012)。语音意识是对音节、始发音、押韵和音位的识别、比较、切分、组合和发声，即对词语音节的切分、押韵词的识别和表达、对词语中单个语音的识别和切分，以及将语音组合拼读成词的能力(Gillon, 2004; Anthony & Francis, 2005)。总的来说，语音意识是对言语语音结构的意识(Rvachew et al. , 2003)。语素意识是一个多维概念，是指对屈折词、派生词以及合成词语素结构的分析和操纵能力(Ramirez et al. , 2011)。正字法意识是指运用视觉词形信息对单词的辨认能力(Nassaji & Geva, 1999)。每一个正字法单位与它相应的音素共同储存在记忆中，促进词汇的直接通达(Share & Stanovich, 1995)。这三种元语言意识是基本语言能力，既影响母语能力的发展，也影响第二语言习得(Horwitz et al., 2005)。

元语言意识的正常发展是母语能力正常发展的前提，其重要作用可以通过阅读障碍者、特殊语言障碍者、语音障碍者和命名速度缺陷患者等特殊困难人群体现出来。研究发现，元语言意识缺陷是造成上述障碍的一个重要原因(Temple et al. , 2003; Rvachew et al. , 2003; Conrad & Levy, 2011; Robertson et al. , 2012)。元语言意识的发展与母语能力发展的关系并非是单向的，而是相互促进的。语音意识、语素意识和正字法意识都独立作用于词汇能力和阅读能力的发展(Deacon, 2011) , 同时，母语能力也促进元语言意识的正常发展(Hilte & Reitsma, 2011; Quellette & Haley, 2011; Deacon et al. , 2012)。

元语言意识的作用并非止于母语，它在母语和第二语言间跨语言迁移，在第二语言习得中依然扮演重要角色。母语和第二语言间的跨语言迁移是指根据母语能力发展的情况可以预测第二语言习得的情况，即在母语能力发展之初个体间语言能力上的差异与随后第二语言的习得水平显著相关(Dufva & Voeten, 1999; Sparks et al. , 2009)。这一观点已经得到大

量研究结果的支持(Horwitz et al. , 2005; Ramirez et al. , 2010; Pasquarella et al. , 2011; Alperin & Wang, 2011; Deacon et al. , 2011)。所以，关于孩子从几岁开始英语，在二语习得学者中，有一派学者的观点是，在母语建构好之后再去学第二语言。什么叫做母语建构好？爸爸妈妈根据自己的直觉判断吧。一般说来，女娃的语言发育会早于男娃，但语言发育的个体差异太大了，一个妈妈生的都可能差别很大。所以父母们不要很焦虑的一个劲儿的赶早送孩子去英语兴趣班哦。



参考文献的这些研究，粗略看来，可以回答这样一个很细的问题：母语为西班牙语第二语言为英语的小朋友，西班牙语和英语的能力呈正相关关系。

但是，中国的读者就就要问，是不是汉语学得好，英语就一定会好呢？很遗憾的告诉大家，中国的英语学习者就没有西班牙的英语学习者那么幸运了。Pasquarella et al. (2011) 对母语为汉语、第二语言为英语的137名小学一年级到四年级学生在两种语言上的语素意识、词汇量、词汇阅读和阅读理解能力进行了测量，对比了语言内影响和跨语言迁移影响两个模型，仅仅说明了语素意识在汉语和英语间的跨语言迁移。

元语言意识对第二语言习得的作用，很多文献都讨论过。如语音意识较弱的学习者，其第二语言习得水平也较低(Jakoby et al. , 2011)。语音意识、语素意识和正字法意识在第二语言习得中的相对重要性并不相同(Hu, 2012)，它们与语言文字特点、语言能力的变化、一般认知因素和情感态度等因素交互影响，共同作用于第二语言习得(Sparks & Ganschow, 1993; Ganschow et al. , 1995, 1998; De Bot et al. , 2007; Pae et al. , 2010; Engel de Abreu & Gathercole, 2012)。总的来说，研究结果对于二语学习者是比较乐观的。不过，对于母语是汉语，二语是英语的学习者来说，研究多是针对小孩子，得出的结果也没有其他语言对比的正相关高，对于成年人的研究少之又少。

Yeung et al. (2012) 采用实验组、控制组前后测设计对38名母语为汉语、第二语言为英语的5岁左右儿童进行了为期12周的语音意识指导。在实验前后，测量了他们的词汇量、拼写能力、阅读能力和语音意识。研究发现，在控制了年龄、智力和前测成绩等因素的影响后，接受语音意识指导的实验组在各项测验上的后测成绩都显著优于控制组，说明对儿童进行语音意识上的积极干预对其第二语言词汇和阅读能力显著的促进作用。

同样的外语教学建议，Yeong & Liow(2012)又做过类似的实验。他们对70名四、五岁英汉双语儿童的英语和汉语音位意识和音节意识进行了历时18

个月的追踪研究。对英语音位的考察发现，日常生活中主要使用英语的儿童，其音位意识的水平显著高于日常生活中主要使用汉语的儿童，且后者的音节意识在最后一次追踪测量时才达到前者的音节意识水平。对汉语音位意识的考察发现，日常生活中主要使用英语的儿童，其音位意识的水平依然显著高于日常生活中主要使用汉语的儿童。研究还发现，日常生活中主要使用英语的儿童倾向于把音位意识和音节意识迁移到汉语学习中，而日常生活主要使用汉语的儿童似乎需要更多的英语语言刺激才能发展出音位意识。汉语和英语有不同的语音结构，此项研究表明，**应加强对母语为汉语的英语学习者英语语音意识上的指导。**

Lam et al. (2011) 研究了在加拿大居住的母语为汉语、第二语言为英语的46 名幼儿园学生和34 名小学一年级学生的派生语素意识、复合语素意识对英语词汇和阅读理解能力的作用，对他们的派生语素意识、复合语素意识、语音意识、接受性词汇量和阅读理解能力进行了历时一年的追踪。研究发现，从幼儿园阶段到小学阶段，儿童的派生语素意识和复合语素意识稳步增强。小学一年级儿童的语素意识不仅可以显著解释词汇量上的变异，还显著预测一年后儿童在词汇量和阅读能力上的变异，派生语素意识的作用大于复合语素意识。这一研究结果说明了**语素意识在母语为汉语的英语学习者阅读能力发展中的重要作用。**

同年，Ramirez et al. (2011) 就语素意识对比研究了89 名母语为西班牙语、第二语言为英语的四年级和七年级儿童和77 名母语为汉语、第二语言为英语的四年级和七年级儿童，发现母语为西班牙语的儿童英语派生语素意识显著强于母语为汉语的儿童，而母语为汉语的儿童在复合语素意识上表现较好，但与母语为西班牙语的儿童之间无显著差异。这一研究结果说明了母语的语言结构对第二语言语素意识的发展产生影响。**母语为汉语的英语学习者应重视派生语素的学习。**

3 小结

元语言意识看起来很理论，但是不看文献的英语老师不是好的微信公号作者。所以，不能只有实践的身体，还要有一颗随时可以静下心来钻研理论的大脑，当然，最重要的是要有一颗热爱的心。

其实，在外语基础理论研究中，有一个著名的动态系统理论（Dynamic Systems Theory approach），它对第二语言能力的发展有着全面的解读，认为第二语言习得过程是一个动态的过程，多种因素实时交互作用(Larsen - Freeman, 2012)。学习者自身的认知生态系统，包括智力、动机、潜能、认知能力等，与外在条件如语言输入、教育水平、个体成熟化紧密相关，而外在条件又与整个社会生态系统比如个体所在的环境紧密相关。这些系统之间以及系统内部诸要素交互作用，相互补偿，如较低的语言能力可以通过较高的动机进行补偿(DeBot et al. , 2007)。所以，在考察第二语言习得的情况时，需要综合考虑元语言意识、工作记忆、命名速度、动机和焦虑等因素的影响。我们对所有二语习得者的诊断，都将基于这个模型，其中既有高大上的语言学、心理学、脑科学、神经科学等认知科学相关理论，还有很多落地的、可操作性强的、学习路径规划和设计，期待你来慢慢发现我们。我们不着急，慢慢做，你也不着急，慢慢来。

selected references

Temple, E., G. K. Deutsch, R. A. Poldrack, S. L. Miller, P. Tallal, M. M. Merzenich & J. D. E. Gabrieli. 2003. "Neural deficit in children with dyslexia ameliorated by behavioral remediation: Evidence from functional MRI". *Neuroscience Psychology* 100 /5, 2860 - 2865.

De Bot, K. , W. Lowie & M. Verspoor. 2007. “A Dynamic Systems Theory approach to second language acquisition”. *Bilingualism: Language and Cognition* 10 /1, 7 - 21

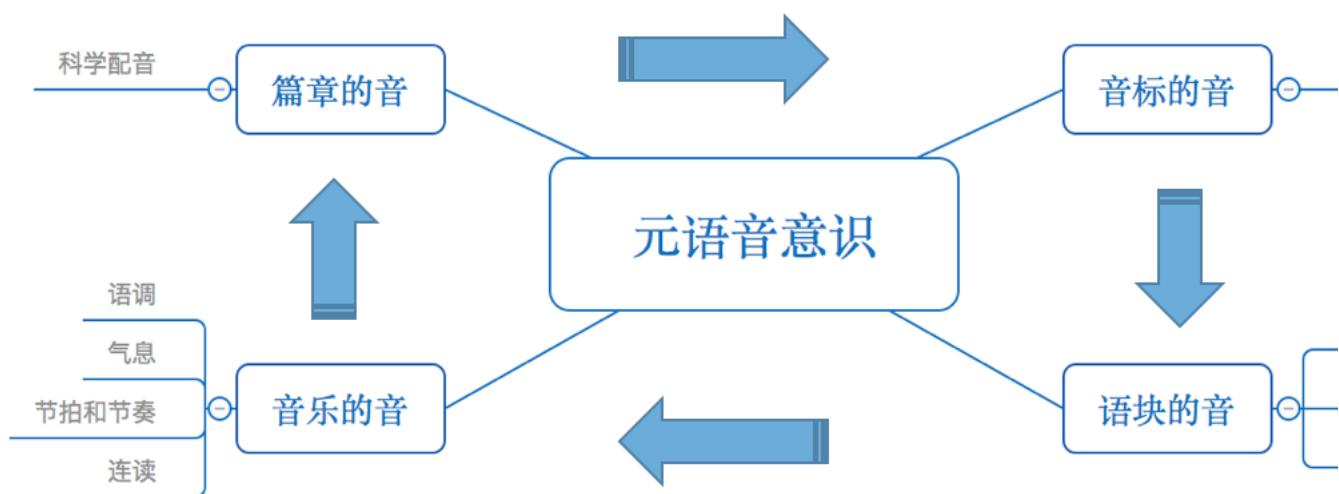
Deacon, S. H. 2011. “Sounds, letters and meanings: the independent influences of phonological, morphological and orthographic skills on early word reading accuracy”. *Journal of Research in Reading*. DOI: 10. 1111/j. 1467 - 9817. 2011. 01496. x.

语音意识

这部分，主要都贴在了我的微信公众号：何老师认知英语。文本表现形式单一，建议感兴趣的人，直接去微信公众号去看。

一、语音闭环

首先，来看我的语音建构体系。这是一个语音的闭环学习系统。从影响二语习得因素的元语音意识来设计语音的学习。（请参见元认知与元语言意识）



其次，我的基本理念是，让12岁以上的语音学习者“恢复出厂设置”，打磨急性子，让自己重新学习（relearn）。

- 基础差的，在第一个循环内，集中掰回语音负基础。后续再回到良性循环。

- 基础相对好的，先走完一个循环，学会闭环的训练方法，后续在学习中不断将方法内化，不断打磨自己的语音各个瑕疵。

最后，要理解这个环环相扣的闭环。在这个闭环内，将口腔连同肺部、咽部和喉部等，作为基本发音物理器官，将语音视为基本声音单位，切分语流（flow）单位，结合音乐和语言的共性，既介绍语音学习资源，又讲述重点语音知识，还落地讲学习方法，辅以行动科学实践整个闭环。

二、音标的音

A读者问：

这个系统会不会太理论？如何练习？

答：

这个系统，的确是基于很多坚实的理论，但更多是一个练习的方法。无论你的语音基础是怎样，你都可以在闭环中找到自己的位置，从而不断的精进。就像是这样。这就是语音的闭环，一个可以不断精进的闭环。



B读者问：

这个闭环就是用来学语音的吗？

答：

语音的闭环训练系统，其实不仅仅是用来学语音的。它的实质是，用听说来打通所有最本能的语言学习。什么是最本能的语言学习，就是当文字还没有发明时，语言只有声音的形态时，我们学语音的样子。这个闭环训练系统，不仅可以训练我们的语音，还可以empower我们的语法和词汇，培养更好的听说能力。嗯，看来我以后要改名了，叫“[听说的闭环训练系统](#)”。学音标最快的方式，就是选择一条最难的路，这样才可以一劳永逸。从认知科学来讲，记忆存储的难易度和提取的难易度成反比。就是说，我们记得越快的，也许就是最容易想起来的。所以，接下来，我会贴一些图片，如果费解，以后慢慢讲吧。目前，很多老师，优化了语音教学这一块，虽然大多讲得不够深入，但也全面了。所以，别的讲过的，我就不讲了。文章既然是原创，我就大致提一下语音知识的大框架，并提出一些要点。

一 发音部位

语音学 (phonetics) 有很多分支：

发音语音学(articulatory phonetics): 这个分科研究的是发音器官（如唇、齿、舌、声门等）如何彼此协调动作，以发出语音。

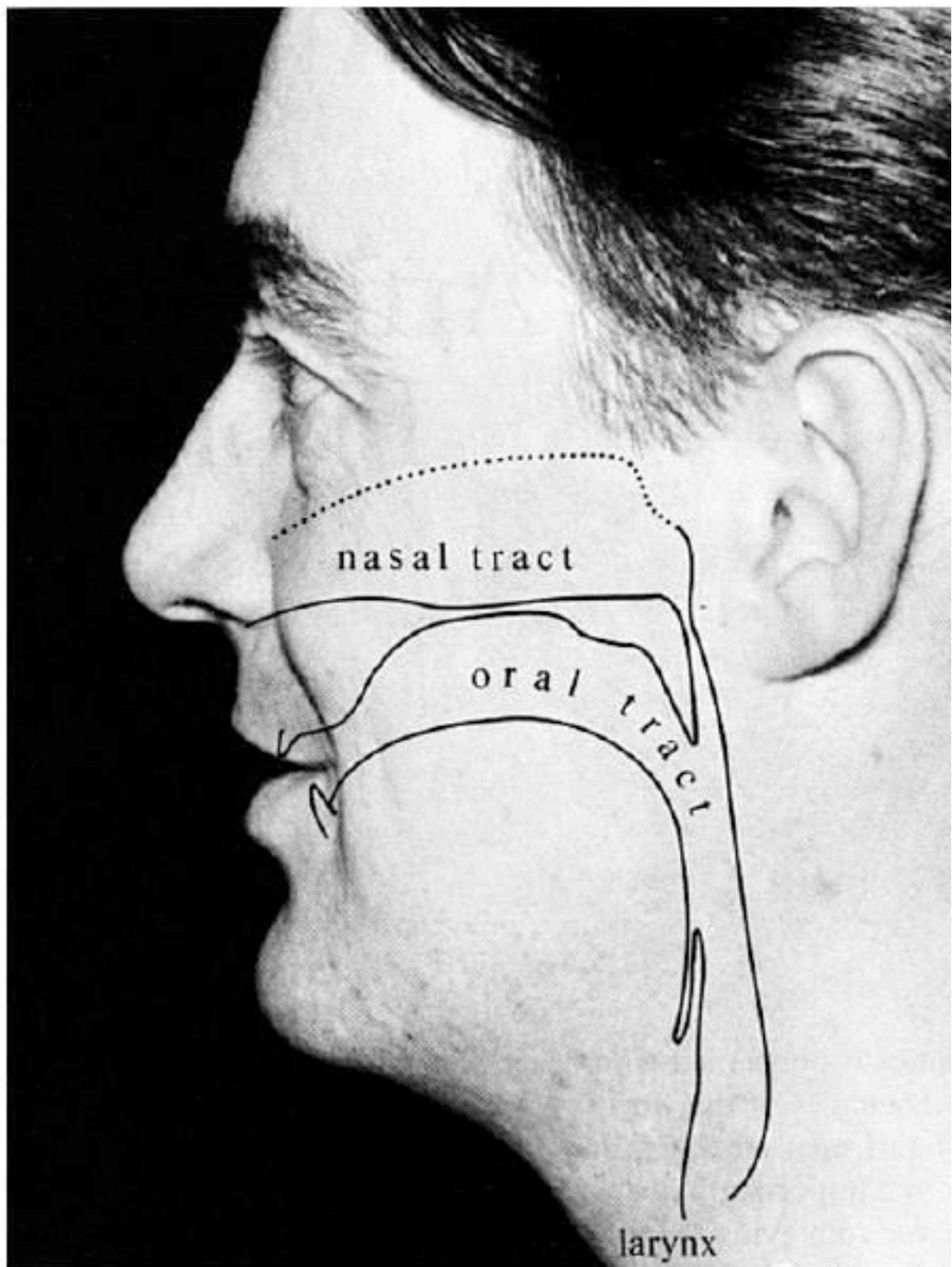
声学语音学(acoustic phonetics): 这个分科研究的是语音的物理现象，如声波的频率、时长、振幅等。

听觉语音学(auditory phonetics): 这个分科研究的是语音的感知历程。

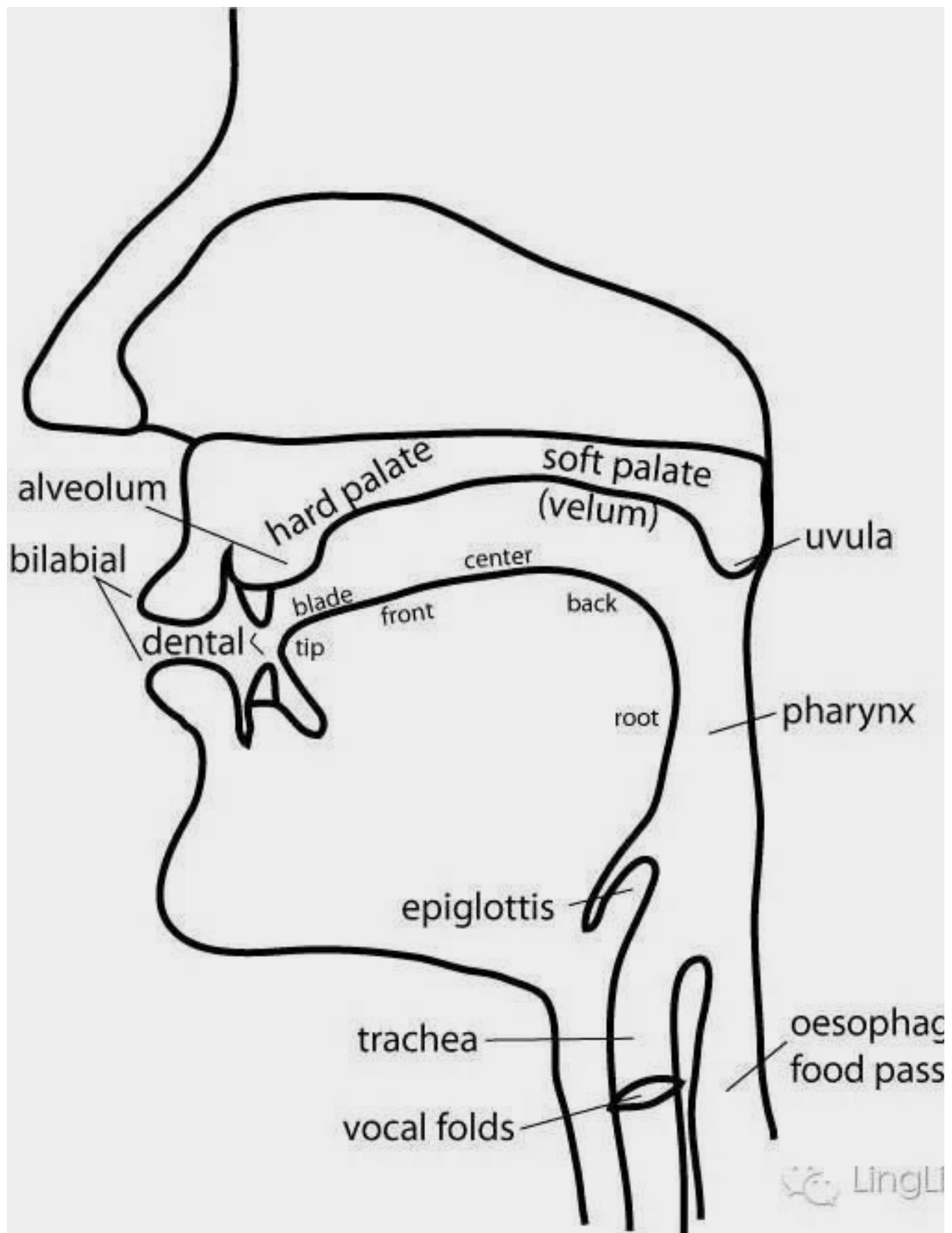
所以，刚开始很多人会觉得，学个英语音标，[感觉在上生物课。不要烦躁，好的语音课，都应该是这样的。](#)

贴个图给大家看看：

Figure 1.2 The vocal tract.



嗯，这是我们发声的两个通道。理解起来不难。再来看更细节的图：



二 26个英文字母

嘿，成年人，你要有“恢复出厂设置”的心态，因为也许你26个字母发音都不标准。这里给大家推荐一首歌。yes ! Let's rock !

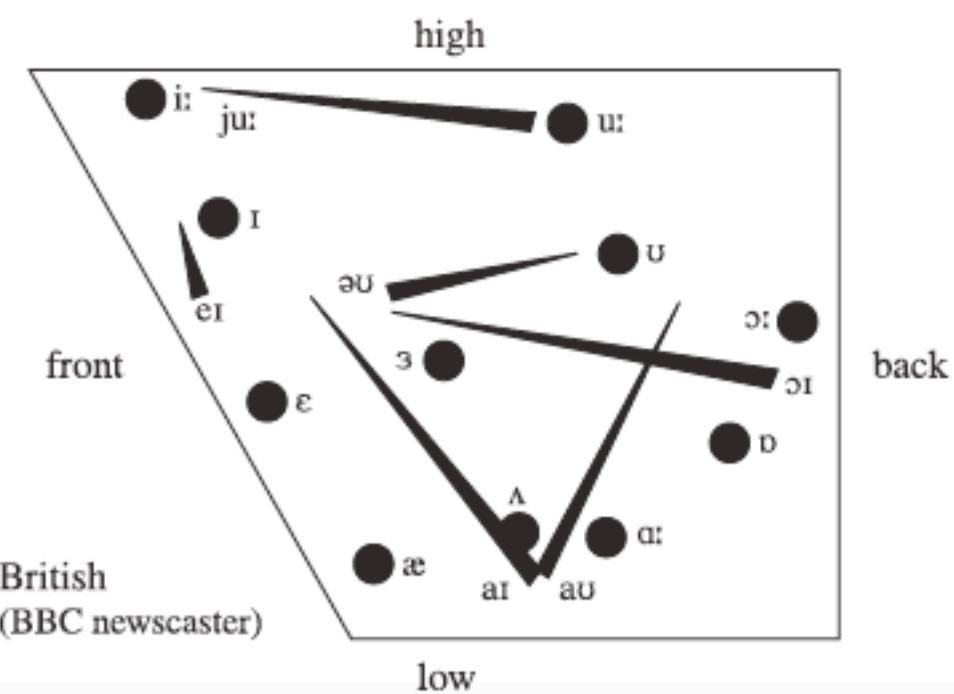
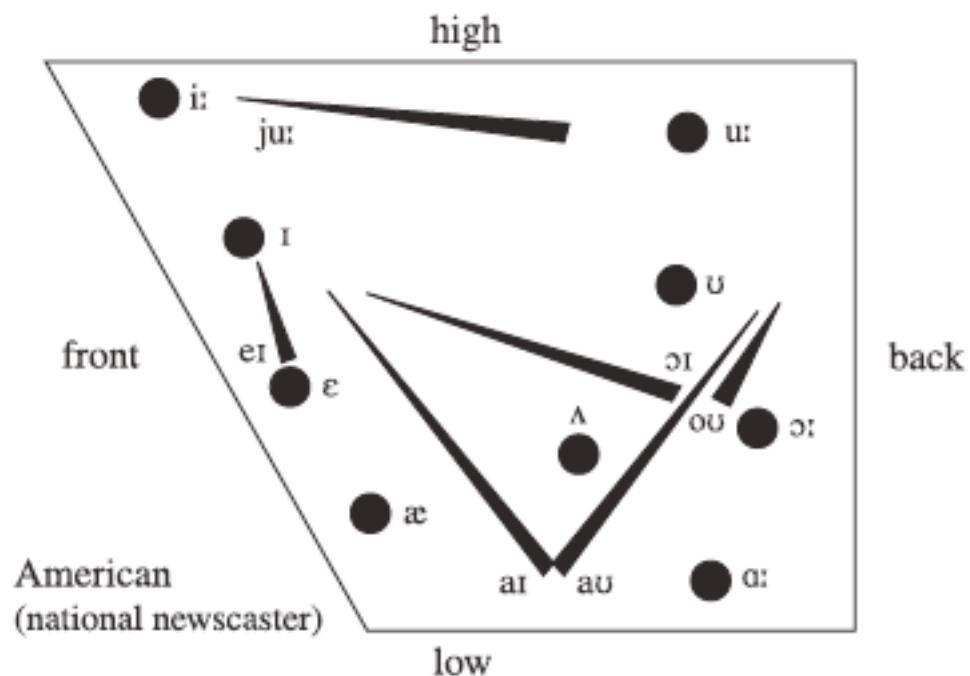
跟宝宝一起学英语的妈妈，可以尝试听类似的儿歌。

三 20个元音

IPA的元音梯形图长这样，其中有些元音是英语没有的哦。

美式英语和英式英语的元音图是这样的。其中，high和low表示舌头的高低，front和back表示发音位置的前后。

Figure 4.2 The relative auditory qualities of some of the vowels of Standard American Newscaster English and British (BBC newscaster) English.



四 24个辅音

英语现在的辅音，就是24个。/tr dr tz dz/，是两个音素连在一起的，我们不认为是一个音素了哦。IPA的辅音图，长这样。

很多单词，大家看不懂，我把它们翻译出来了：

	Bilabial	Labio-dental	Dental	Alveolar	Post alveolar	Retroflex	Palatal	Velar	Uvular
	双唇	唇齿音	齿音	齿龈音	后齿龈音	卷舌音	上腭音	软腭音	小舌音
Plosive	爆破音								
Nasal	鼻音								
Trill	颤音								
Tap or flap	闪音								
Fricative	擦音								
Lateral fricative	边擦音								
Approximant	近音								

五 资料分享

在从音开始(WHY)和如何学习音标?，我分享过一些资料。现在有了更多的，更好的。

我从来只做最小推荐，而且希望大家一样可以保护版权。

一个app：有个付费的app（30元），就叫“ sounds of speech”。

一个网站：

<http://soundsofspeech.uiowa.edu/english/english.html>, 不仅有侧面发音动画，还有真人的嘴型，也有深入浅出的讲解。和app是同一个机构开发的。

一本书：就叫《语音学教程》，我读本科的时候，好像还只是第4版，现在英文版已经是第7版了，中文版也更新到第5版了，网上书店有售。音频网址在<https://corpus.linguistics.berkeley.edu/acip/>, 海量的免费资源。

六 小结

以上就是我们英语专业的人，都需要练习的“口语雕刻法”。《胡老师谈英语》这本书，就提到了，北外的学生，都用这个方法。取法乎上，放得其中。那就是说，如果我们一开始用这种雕刻口腔的方法来练习，来严格要求自己，即便达不到科班出生的水平，但依然对于英语学习是有好处的。记住：[辅音和元音的雕刻方法不一样，元音看舌位和嘴型，辅音看发音方式（成阻方式）和舌头与口型接触的位置。](#)



**我徜徉在知识的海洋
里吮吸着知识的雨露**

但是，也不要被这种“口语雕刻法”带到沟里去了。很多人花了很长的时间，依然效果不好，**大感沮丧**，甚至就放弃了学英语的念头。过犹不及，最害人。



语块的音



认知英语学习

接续着语音七讲(二)的音标的音，今天我们来谈语块的音。

语块，最初是一个心理学名词，英文是chunking，也可以是chunk。维基百科的解释是：

Chunking in psychology is a process by which individual pieces of information are bound together into a meaningful whole (Neath & Surprenant, 2003). A chunk is defined as a familiar collection of more elementary units that have been inter-associated and stored in memory repeatedly and act as a coherent, integrated group when

retrieved (Tulving & Craik, 2000). For example, instead of remembering strings of letters such as “Y-M-C-A-I-B-M-D-H-L”, it is easier to remember the chunks “YMCA-IBM-DHL” consisting of the same letters. Chunking uses one’s knowledge to reduce the number of items that need to be encoded. Thus, chunks are often meaningful to the participant.

说起语块的音，这里主要讨论单词和句子的音。

从超音段特征切入，语言分为音强、音长、音高。我们这里主要谈论音强和音长。音高将在下一期讨论。

这里贴一个节奏和语调的视频给大家，来自于Lisa美语。完整视频，可去官网上购买。知识无价。

<http://www.accurateenglish.com/>

1 音强

音强，主要是音节和重读。

音节，一般，我们通过直觉，就可以感受到音节。比如，American，就有4个音节，我们可以感觉得到。一般来说呢，元音撑起了一个音节。

但其实不尽然。有时候，我们的直觉，会弄不清apple有几个音节。只有一个元音，但是？对，apple有两个音节。ap-ple。

语言学家，一直致力于直觉的科学解释。音节也不例外。语言学家，根据音的响度（sonority），画出了一个响度值。根据这个scale，就可以画出每个单词的响度曲线，有几个峰值，就有几个音节。

可以看到，apple的/l/，虽然是个辅音，或者半元音，但响度比较高，撑起了一个峰值。除了[ɪ]，类似的音还有

[m], [n], [ŋ]

音节，对于记单词，十分的重要。我的一个学员，高中一年级，以前总是觉得单词记不住。比如，magnetic。后来用音节来切分，mag-ne-tic，单词一下子从觉得很不舒适的8个字母单位，变成了3个，记忆负担小多了。

重读非重读，也很重要。汉语里的字，只有一个音节，没有重音，所以中国学生学重音，刚开始比较难。

重读音节的发音要领是：

特别响亮、特别高、特别长

(Louder higher longer in pitch)

重读的发音规则，讲半天都讲不完。这里教大家一个十分重要的重读规则：

名词 90%第一个音节重读。office, problem, paper, mother, father。

动词的60%–70%是第二个音节重读。create, relax, enjoy, complain

(数据来源于lisa美语视频)

2 音长

发音的长度，很重要。在英语中，除了长短元音、单双元音之外，还有一些特别有意思的长短差别。

strive的/ai/音，就比strife的/ai/音要长。

nab也比nap要长。

不信你自己试试看？

3 其他发音规则

辅音丛怎么读？

s音后面的清辅音怎么读？

过去式标记怎么读？

复数标记怎么读？

dropped syllables是什么？

... ...

限于篇幅，这里跟大家讲一个最关心的。

过去式标记

asked

granted

复数标记

buses

books

bowls

规则：单词尾加s、es、d、ed这四个词尾时，要看e增加音节。若e不需要发音间隔则不增加音节，如books；若e需要发音间隔则增加一个音节，比如s,x,z,ch,sh连es时，因为e两边的字母发音相同或太相近，需要e发短[i]来间隔，并增加音节，如buses；t,d连ed时（过去式标记），也因为e两边的字母发音相同或太相近，需要e发短[i]来间隔，并增加音节。

4 口语的语感

世界上所有的语言，都遵循一个经济原则（economical rules），可以理解为人的口腔总是想偷懒的。而与世界上很多语言的发音相比，英语发音是比较照顾人的嘴和耳朵的，英语里一个字母有几个发音供选择，确定单词里一个字母的发音时，可在几种发音中轮换选择，最终选择最顺口顺耳的发音来发音。

我们可以来看一下真实语言环境中，发音的样子，是如何顺应人的发音习惯的

Anticipating Place of Articulation

----END---

音乐的音

导入

在语言学中，有一个叫做minimal pair（最小对立体）的方法，就是尽可能排除所有的变量，把你想要观察的东西，放在一起看。

我请学员做了这样的尝试：

- 1, 首先把一段歌词，唱出来。
- 2, 再把同一段歌词，读出来。
- 3, 再比较：说得好听，还是唱的好听。

这段歌词是：

Try Everything

I messed up tonight I lost another fight
I still mess up but I'll just start again
I keep falling down I keep on hitting the ground
I always get up now to see what's next
Birds don't just fly they fall down and get up
Nobody learns without getting it won
I won't give up no I won't give in
Till I reach the end and then I'll start again
No I won't leave I wanna try everything
I wanna try even though I could fail (紧)
I won't give up no I won't give in

Till I reach the end and then I'll start again
No I won't leave I wanna try everything
I wanna try even though I could fail (稍微好一点)

也许结果大家都预想得到，就是唱的会比说的好听。原本fail的发音瑕疵，在唱的时候完全没有感觉出来。似乎唱的时候，可以掩盖掉一些发音的瑕疵。这就是我说的“瑕不掩瑜”。

问题来了，为什么唱歌可以掩盖掉说话时候的发音瑕疵呢？

这就是今天的话题，我们认为，**唱歌的曲调、气息变化、节奏节拍和连读，都是可以掩盖发音瑕疵的秘密武器。**

我们朗读或者口语中的free talking，是没有“谱曲”的，但是，高手，都可以有自己心中的乐谱。

所以，为了让我们的发音听上去更有感觉，应该从音乐的音当中，获得灵感。

灵感1：
注意说话的语调，
就像唱歌时，要留意乐谱一样。

总的说来，

特殊疑问句通常用降调 wh- question

简单疑问句通常用升调 yes/no question

不过，必要时，我们可以变换语调

1, Changing intonation

声调上升，会让人觉得你的话还没有说完。就像逗号的作用一样。

I bought chicken, fish, apples and sugar in the supermarket.

I work up, ate breakfast, and I went to work.

I'd love to eat that.

I'd love to eat that, but I am on a diet.

2, 引导性的话语，其实也是话还没有说完。

On the other hand, in my opinion

3, 给别人选择的时候

Do you like chicken or beef?

Are you married or single?

以上例句选自Lisa美语（请认准网址<http://www.accurateenglish.com/>）

灵感二：节拍和节奏

这个网址说的很清楚，有强烈学习意愿的学友，请移步这里，你会发现更多精彩。

<https://corpus.linguistics.berkeley.edu/acip/course/chapter5/rhythm.htm>

拉到文章底部，“阅读原文”亦可。

灵感三：连读

我从来不认为连读是需要刻意学习的，有的时候，说多了，就自然成了连读。就好像，你不需要刻意学习“胸是炒鸡蛋”一样。

相关学术研究

我想说，音乐和语言的关系，最近几年真的很火。

自2007年以来，欧洲举行了一系列以“语言、音乐和认知”为中心议题的国际学术会议(如 2007 剑桥; 2009 柏林; 2011 法兰克福; 2011 丹麦；2012 图宾根; 2012 莱比锡; 2012 里雅斯特; 2012 科隆），并出版发表了一系列著作和文章。标志着语言和音乐的对比研究已成长为最受国际学者关注的新的研究领域之一。

有一些研究结果是这样说的：

- 1, 无论年龄大小,学过音乐的学生在口语中似乎有更好的辨音及发音技能。
- 2, 把发展音乐智能的活动引进课堂, 可以激发学生的英语学习兴趣,并发现所学的内容编成歌曲后更容易记忆。
- 3, 语言的音乐性会影响学生的英语发音甚至于整个英语习得过程。
- 4, 提高学生的音乐素养对其外语的语音语调有积极影响。
- 5, 音乐智能与英语听说成绩呈现正相关关系, 不受性别因素的影响。
- 6, 英语听说能力强和弱的学生其音乐智能有显著差异。

一个悲伤的故事

有10%的人，天生五音不全。

---END---

妈妈的音——给宝宝一个又科学又有爱英语启蒙

很多研究表明，婴儿在语言学习最初的阶段，主要使用两种语言学习机制。

- 第一种是通过心理计算（mental computation）来识别声音；
- 第二种则是需要婴儿高度融入社会。

针对接下来我要澄清的两个迷思，我先贴出来上面这句话。

迷思1：父母英语语音不标准，是不是依然可以跟孩子做英语互动？

最近看到一篇阅读量10,000+微信文章，也是在讨论这个问题的，文章的结论是：爸爸妈妈放宽心，你的英语口音不会影响到孩子。

这篇文章的逻辑大概是这样的：

因为：父母不担心用不标准的普通话给孩子读绘本

所以：父母英语不标准也可以给孩子读绘本

又因为：生活在北京的外地父母的孩子，也可以说一口标准的京腔
所以：即便孩子的口音被带偏了，孩子也可以自我纠正

接下来我想很谨慎的来回答这个问题，因为我觉得这个结论过于草率了，
违背了婴儿学习语言的第一种机制，即婴儿是通过心理计算来识别声音的。

我们有一个共识是：给孩子输入标准音，是最好的。

这个信念，是所有语言专家和父母都认可的，理想条件下，当然是给孩子
输入标准音最好。不然也不会有家长，花时间花精力在给孩子挑选分级的
原版音频和视频了。

可是，孩子为什么最好是输入标准音呢？

宝宝是天生的音位统计学家。

音位（Phoneme），又译音素，是人类语言中能够区别意义的最小声音单
位。婴儿还记得前面提到过的这个ted视频吗？其中提到的日本宝宝，在6
到10个月，对r和l这两个音位的区分开始很明显的，但在这个机会窗，如果
没有标准r和l音的输入，在第10个月，日本宝宝对两个音位区分能力就会变
弱，直到没有。同样，据研究，美国宝宝对汉语的“qi”和“xi”的区分能力，
在10个月后就在变弱，这个机会窗很快就会关闭。

同理，很多在汉语里没有的音位，比如元音：/ɪ/ /æ/ /ʌ/ /ə/（我们暂且还不
区分/i:/ /u:/的英汉中很细节的发音不同）
清辅音 /θ/ /ʃ/ /tʃ/及其对应的浊辅音 /ð/ /ʒ/ /dʒ/ 以及 /w/ 等。

从我教授成人语音的经验来看，每一个成年人都是长大后的小孩，由于他们自己在6-10个的时候，没有条件输入真人互动的标准音，导致大脑根本就没有统计出这些音位，而这些原本在汉语中没有的音位，他们一直到成年以后还发不标准，甚至很多错误。

这个音位统计，到底在宝宝的大脑中，是怎么神奇的发生的呢？婴儿是天生的音位统计学家？

一项对西雅图和斯德哥尔摩的语言研究中，研究者发现，婴儿在6个月大的时候，就开始对元音十分敏感。在很小的时候（6-10个月），在开始说话之前，就会完成对音位的统计和区分。所以，在所有语言的800个音位中，婴儿从自己听到的语言当中（听到真人说话而不是录音视频），统计遴选出来说需要说出来的音位，而每种语言的音位大概是40个左右（英语是44个音位）。如果婴儿在这段时间接触多种语言，ta统计出来的音位才会更多。只有完成对语音的细微区分，婴儿才有可能学会说话。

由此可见，在6-10个月，或者说越早越好，给宝宝输入真人互动场景的标准音，是最理想的幼儿英语启蒙。如果父母的语音不标准，实质就是父母的音位区分不明显，发音的时候，都会按照母语的发音习惯，来发一些我们不熟悉的音位，比如“dʒ”这个音，不少人发成类似“挤”的音，其实是在音的“母语泛化”在作怪。所以，你的宝宝在听到你的非标准音的时候，是不会把它统计成英语dʒ的这个音位，而是把它统计成汉语“挤”的音位。所以，即便你花再多的时间，陪伴孩子英语启蒙，但对于ta大脑的音位统计，没有丝毫作用。而且还有可能的情况是，你输出的非标准音越多，宝宝的音位统计就会越快完成，音位的固化速度也就越快，未来宝宝的语音，想

要有一个标准纯正的英式美式音，就会比其他孩子困难的多，后期要付出的努力也就要辛苦的多。

另外，笔者完全混淆了一语和二语的习得，把学一语的情况完全照搬拷贝到二语的情况下，这是很危险的事情，有些不明就里的父母，可能就会被这篇文章给“带偏了”。

研究表明，统计频率，即某种语音发生的频率，对于婴儿了解哪些音位最为重要起着关键的作用。8-10个月的婴儿，还听不懂口语词汇，但他们对于音位的发生频率——统计学家称之为“分布频率”——十分敏感。一种语言中，最重要的因为就是最经常被使用的音位，例如在英语中，r和l这两个音是很常见的，它们出现在rake, read, lake和lead这样的词语中；但在日语中，类似于英语中的r和l的音位也有，但不常见。实际上，日语的r音很常见，但在英语中却很少出现（日语的r音介于英语的r和l音之间，所以在汉语母语和英语母语的人听来，直觉就是，日语没有r音）所以日本宝宝长大后，不太能区分英语和汉语中的r和l音。

我们来看一下之前提出的一个语言现象“生活在北京的外地父母的孩子，也可以说一口标准的京腔”。这个语言现象最重要的原因是，外地父母的方言和北京话，都是汉语的变体，不是两种不同的语言，所以这个英语的情况还是大有区别的。另外，那位笔者前提条件也说了，“孩子生活在北京”，孩子从小到大一直浸润在京腔的环境中，京腔的输入频率是极高的。

再来看一下这个说法：即便孩子的口音被带偏了，孩子也可以自我纠正。不排除12以下（尤其是7岁以下）孩子，去到国外生活后，虽然之前音位统计已完成，但依然处在学语言的关键期，此种情况下的孩子，说一口地道的英语，也是大有人在的。但是，前提条件是，要在国外生活。如果父母不能保证这一条件，那还是在起跑线上，做一些低成本的努力吧。不然，

错过了这次机会，今后想要孩子在国内英语学习的环境下进行英文的自我纠音，是很困难的，花费的时间成本、精力成本和经济成本，都会更多。

迷思2：父母英语语音差，直接给孩子听音频看视频，是不是也可以？

很多妈妈都问过我这样一个问题：

问：我自己的英语语音很差，在陪孩子学英语的时候，总是担心自己的语音不够标准，不敢开口。是不是直接给孩子听音频看视频，也可以达到同样的学英文效果？

答：仅仅看视频听音频，是不足以成为好的幼儿英语启蒙的。

1) 我们从一个TED视频，来看宝宝对英语的音，不同输入形式下的一个对比实验。

从这里我们可以看出：

如果仅仅是给宝宝看视频听音频，宝宝没有办法完成对英语音位的统计，长大后，说英语的时候，依然受到母语中的l和r不分的负迁移的影响。

但，如果宝宝是听到真人在给ta进行输入的时候，情况就完全不一样了。长大后，完全可以区分l和r这两个音位。我们把这种真人声音的输入，叫做幼儿英语启蒙中的“有温度”的爱。

其次，什么是“有温度”的爱？

可能很多人都了解这样一个心理学的著名实验：钢丝猴妈妈和绒布猴妈妈。



基本实验

20世纪50年代末，美国动物心理学家哈洛和他的同事们把一只刚出生的婴猴放进一个隔离的笼子中养育，并用两个假猴子替代真母猴。这两个代母猴分别是用铁丝和绒布做的，实验者在“铁丝母猴”胸前特别安置了一个可以提供奶水的橡皮奶头。按哈洛的说法就是“一个是柔软、温暖的母亲，一个是有无限耐心、可以24小时提供奶水的母亲”。刚开始，婴猴多围着“铁

丝母猴”，但没过几天，令人惊讶的事情就发生了：婴猴只在饥饿的时候才到“铁丝母猴”那里喝几口奶水，其他更多的时候都是与“绒布母猴”呆在一起；婴猴在遭到不熟悉的物体，如一只木制的大蜘蛛的威胁时，会跑到“绒布母猴”身边并紧紧抱住它，似乎“绒布母猴”会给婴猴更多的安全感。

后续实验

哈洛从这个“代母养育实验”中观察到了一些问题：那些由“绒布母猴”抚养大的猴子不能和其他猴子一起玩耍，性格极其孤僻，甚至性成熟后不能进行交配。于是，哈洛对实验进行了改进，为婴猴制作了一个可以摇摆的“绒布母猴”，并保证它每天都会有一个半小时的时间和真正的猴子在一起玩耍。改进后的实验表明，这样哺育大的猴子基本上正常了。

实验结论

哈洛等人的实验研究结果，用他的话说就是“证明了爱存在三个变量：触摸、运动、玩耍。如果你能提供这三个变量，那就能满足一个灵长类动物的全部需要。

这个爱的三个变量：触摸、运动、玩耍，我们这里称它为“有温度”的爱。

在语言习得理论中，我们称它为“多模态”。多模态是当今最受推崇的语言习得方式。

2) 多模态理论对于幼儿英语启蒙的启发

模态指交流的渠道和媒介，包括语言、技术、图像、颜色、音乐等符号系统。

多模态指的便是除了文本之外，还带有图像、图表等复合话语，或者说任何由一种以上符合编码实现意义的文本。

在日常生活中，绝对单一模态的语篇是很少见的，而多模态语篇则是普遍存在的。比如妈妈跟宝宝讲话时，时常伴有手势和表情，这就是一种多模态。语言是亲子互动的工具和手段，但绝对不是唯一的工具和手段。多模态习得的深层含义是动态的，与亲子互动也是相容的。

3) 真实案例

粉红猪妈妈，儿子3岁不到，为了跟孩子一起学英语，就开始和宝宝一起看英语动画片《粉红猪小妹》。儿子很喜欢这个动画片。刚开始学得也很开心。但后来，粉红猪妈妈发现，儿子每天心里就只想着看动画片，而且一看就不可收拾。粉红猪妈妈聊到这个学习方式的时候说，“这个（动画片）确实很好看，但是我发现小孩子对视频的依赖，比我想象的要严重得多。我们母子经常因为这个事情争执起来，我不想让他看的时间太长。而且他每天就想着这一件事，我觉得对他特别不好，所以我就渐渐断了看视频的这方面。”这个妈妈，后来还是打算，把自己的语音先学标准，再去教宝宝。因为学好了，不仅第一个宝宝受益，也希望让未来的第二个宝宝受益。

小结

还是给大家一些建议吧。这里，我画了一张给父母们的一个优先序列图，因为凡是说得太绝对，总让人怀疑是伪科学。并且，爸爸妈妈们，还是要根据自身家庭的情况和孩子的情况，挑选最适合自己的。



一首小诗

最后，送大家一首小诗，黎巴嫩作家纪伯伦写的“On Children”。

On Children

Your children are not your children.
They are the sons and daughters of Life's longing for itself.

They come through you but not from you,
And though they are with you, yet they belong not to you.

You may give them your love but not your thoughts.
For they have their own thoughts.

You may house their bodies but not their souls,
For their souls dwell in the house of tomorrow, which you cannot visit,
not even in your dreams.

You may strive to be like them, but seek not to make them like you.
For life goes not backward nor tarries with yesterday.

You are the bows from which your children as living arrows are sent forth.

The archer sees the mark upon the path of the infinite,
and He bends you with His might that His arrows may go swift and far.

Let your bending in the archer's hand be for gladness;
For even as he loves the arrow that flies, so He loves also the bow that is stable.

中文翻译：

《致我们的孩子》

你的孩子，其实不是你的孩子。

他们是生命渴望自身的儿女。

他们通过你出生，却并非来自于你，

虽然他们和你在一起，却不属于你。

给他们你的爱，而不是你的思想，

因为他们有自己的思想。

给他们的身体提供住房，但不要禁锢他们的心灵，

因为他们的心灵属于明天，属于你做梦也达不到的明天。

你可以努力将自己变得像他们，
却不要设法把他们变得像你，
因为生命不会后退，也不会停留在昨天。

你是发射孩子生命之箭的弓，
弓箭手在无穷之路上瞄准目标，
他用尽力气将你来开，好让他的箭射得又快又远。

让你在弓箭手掌中的弯折令他愉悦吧，
因为他既爱那飞着的箭，也爱那坚稳的弓。

语素意识、正字法意识、工作记忆、动机和焦虑，都会融到课程中去。
此处留白，值得大家期待！

我有一系列的免费微课，现已更新到第八集。请前往我的微信公众号
“何老师认知英语”观看。

4.2 Q&A

这部分待完善。回答过很多问题，但还没有来得及整理。未来将分为：语音、词汇、语法、听说、读写、翻译，来做一个详细的版本。也欢迎2期学员踊跃提问，共建这一部分。

这一次，贴一个之前做过记录的Q&A

1. 1. 看了您推荐的语法书，看的时候懂了，但做语法题正确率还是不高，如何解决呢？
- 2.

何老师答：语法在英语学习的板块中，是比较特殊的一个知识，十分强调内隐学习。美国心理学家Reber A.S.首先提出“内隐学习”的概念（1976: 90），即“无意识获得关于刺激环境中复杂知识的过程”。此后这一概念为语言学家所接受并发展，并被视为人类完成复杂学习任务、获得知识的最基本方式。内隐法强调自动地、无意识发现掌握刺激任务的隐含规则和潜在结构，并以隐形的方式储存在大脑中，因而相对具有稳定性，不易或较少受年龄、智力等其他因素的影响。相对的，外显学习，是受意识控制，需要意识参与并采取一定策略的认知方式，是一种有目的、有选择性注意的认知方式。它最大的特点是需要意识努力地参与，此外，还会受到年龄、智力、情绪、个性、动机、氛围等等因素的影响，具有不稳定性。

我们来看一下外语教学理论中语法教学的路径：简单说来，就是内隐与外显的不断交替，最终形成相辅相成的关系。早期的语法翻译法分析语法、进行翻译来学习外语，属于外显法。随后该法被指责忽视学生的主

观创造性而被结构主义法和听说法取代,这两者重视元语言规则的认知,主张听说先行,读写跟上,属内隐式。但该方法又被乔姆斯基批判,语法教学又回归外显指导,即认知语码方法,这种方法认为学习者对二语规则的感知优先于运用而强调外显学习。近年来,在语法学习中,强调外显和内隐的结合,是外语教学的进步。因为,过分强调内隐法势必导致学习者在遇到语法难点时迷惑费力,而过分强调外显则必导致学习者的被动以及兴趣的减退。但是,我们的英语学习者,受到传统的语法翻译法影响较深,往往只重视外显,不重视内隐学习,所以才会出现“看的时候懂了,但做语法题正确率还是不高”的问题。

针对这样的现象,我有一个十分行之有效的语法自学方法。针对成年学员,据我的经验,尤其是95前的学员,接受到的教育,多数还是语法翻译法或者带有明显的“old methods”痕迹,这样教出来的学生,语法基础都是相对扎实的,他们语法的弱项,就在于以往多数的语法知识是外显知识,还不是内隐知识。所以,针对这些学员的问题,我设计了这样一个学习方法:

步骤:

- a.a) 选择一本合适的语法书。我推荐,旋元佑的《英语魔法师之语法俱乐部》。这本书以句子为单位,建构整个语法体系,可以很好培养有一定语法基础的人对句子的感觉;对时态的讲解,是比较新的比较科学的句法语义理论。淘宝即可买到影印版。目前大陆无正版可授。
- b.b) 以章为单位。轻量多次。一天看一章。第一天,先看这章的知识点。就是所说的,要“理解”。
- c.c) 大脑休息至少1个晚上之后(不要超过3天),再来做习题。一定要做习题,做习题是将外显知识转化为内隐知识很重要的一个方法。

题海战术，从某种意义上来说，是有一定积极作用的。中国学生做了大量的数学题，基础就会比老外学生的数学基础好，

d.d) 做完习题后，再让大脑休息1-3个晚上，然后，集中在几天之内，抓住看到和听到的所有英语句子的机会，不断提取近期学到的语法点，不断内化。比如，定语从句很多学员都说不会灵活运用。而日常句子中，定语从句的出现率是很高的。所以，系统学习了定语从句的语法规则后，要不断的在实际学习中，不断强化自己对定语从句的感觉和认知。

注意事项：

- a. a) 不要从头到尾看这本语法书。任何一本书，也许都不适合从头到尾看。尤其是对于已有一定语法基础的人来说，从头到尾看，很浪费时间，也完全没有必要。就挑自己不熟悉的语法知识点看就可以了。
- b. b) 要学会间隔学习，其中一个很重要的是，要让大脑充分的休息。这里提醒大家，一定要早睡，睡好。我们现在都睡得晚，不想古人那样早睡早起。睡得晚，大脑本该帮你整理这一天的记忆，可是你的晚睡，导致大脑没法高效充分工作。本来躺着就能学习的好事，就被你错过了。一天之计在于晨，这话已经过时了。一天学习真正开始的时间，其实是在前一天晚上。你前一天晚上开始睡觉的时间，就决定了你第二天的学习质量。
- c. c) 对于那些复现率比较低的语法，比如虚拟语气，要穿插在大周期的学习中。
- d. d) 轻量多次，符合内隐知识学习的规律。切不可贪多，一星期就看完一本语法书。如果是这样，就会有提问学员的问题：好像是理解了，可做题不对，更不用说会用了。

最后，我们再来看一下内隐和外显学习在整个外语教学中的情况。这部分，供英语教师参考。内隐法强调学习者无意识习得的过程，是以学习者为中心的教学方式。这种教学方式通过学习者本人的主体性去学习掌握目的语，在教学中属于归纳法，即学习者自己从个别的语法知识点归纳出一般的语法结构。外显法强调有意识的学习过程。教师处于主导地位，学习者处于被动地位。其在教学法上是演绎，即依据教师讲解的语法规则做相应的练习，遵循从一般到个别的顺序。在此法下的学习者可能语言知识相当准确，但实际运用目的语的能力却不尽如人意。作为认知的两种基本手段，内隐和外显实质上是互相补充、相互统一的关系，外语教学中两种方式的应用更是充分验证了这一点。语言的学习过程中无法完全区分内隐与外显，任何有效的学习方式都应是两者灵活运用的结果。学习的过程本身也是一个动态的过程，学习者时而自己主动发现并解决问题，时而求助于教师答疑解惑，因而，内隐和外显也时刻处于交替平衡的状态中。在外语教学中应该充分利用这两种方法，取长补短，在重视内隐的情况下不忽视外显的辅助作用。

五、如何规划个人英语学习路径

Q&A

五、如何规划个人英语学习路径

- 不念过去，随时清零
- 不惧将来，取法乎上
- 从音开始
- 最小学习单位：词汇
- 听是一切的基础
- 英语学习路径神器：时间轴

不念过去，随时清零

我很喜欢去海边，一到海边，我就会走在细软的沙滩上，任海水随着浪花拂过我的脚面。

一到海边，我就知道，真正到了海拔为0的地方了，感觉自己一下子被清零了，心情无比的舒畅。

人，其实时常都需要这样的清零。

我们不愿意回忆自己音标学的乱糟糟的经历，总想直接冲到听VOA、BBC中间去，可是听了好久好久，似乎一点效果也没有？

我们不愿意回忆自己单词学得很错误的经历，总想直接就来一本高大上的英文原版书，可是怎么看也看不懂，反过来搞得自己很沮丧。

我们不愿意回忆自己语法学得一团浆糊的经历，总想直接就来一大段超高level的英语对话，可是最后呢，还不是支离破碎，错误百出？

为什么你就不愿意清零呢？你在害怕什么呢？恢复出厂设置，有那么可怕吗？

就不想快一点跑起来？

来上我们的课程，我们会在最开始最痛苦的清零阶段，教导你陪伴你督促你，真正打好语言音和义的基础，让你之后可以加速度的跑得飞快！

不惧将来，取法乎上

人，最大的恐惧，就是对未知的恐惧。

你害怕将来吗？我也害怕。

天晓得未来会发生什么？也许我们能抓住的只有现在，this' s why we call present is also a gift.

总之，技多不压身，多学一点，为未来做好充分的准备。在经济下行的年代，这样做的人，才是最聪明的人。

古人云，“取法于上，仅得为中，取法于中，故为其下。”所以，我们对自己的标准要求要高一点，也许才能达到差强人意的效果。

从音开始

约见过不少学员之后，我发现多数学员音标基础都没有打好。我觉得有必要先说音。因为，如果要学，也就是要从音开始的。

一直有人问我是怎么学英语的。这次先说我是怎么学音标的。我们小时候，初一才开始学英语。不过，我是很幸运的。六年级的时候，我家邻居是一个科班出身的年轻英语老师，发音很好。周末早上就会去他家玩，找他学音标。六年级结束后，上了他暑假的培训班。那时啥都没学，就学了音标。现在都还记得他表扬我梅花音发得好的那个场景。

然后，不知道为什么，我的英语就一直比别人学得快。

现在知道为什么了。

为什么呢？因为学习一门语言，音是最重要的。

这次先说WHY。

解释一：听说的基础，就是音。世界上大概有五六千种语言吧，一半以上有文字，可还是有很多没有文字。只有声音。那就是说，想学习这门语言，只需要学听说就可以了。听说的基础，就是音。即便是有文字的语言，听说读写，听说的排序也是要先于读写的。可就是有太多的人听说薄弱，读写要好于听说。要想听说好，音标是基础。

解释二：语音环路（phonological loop）。我们的大脑，有瞬时记忆、短期记忆和长期记忆。我们要听懂别人说的语言，瞬时记忆起了很关键的作用。

用。比如，当别人口头告诉你他的11位数手机号码时，你会如何去记忆？你现在就做一下这个练习。让你身边的人，告诉你ta的手机号码。你很可能和很多人一样，都要经过默念这些号码后才可以记住。你会发现，用汉语报号码，你会记的比较快，用英文呢，你会记得慢，你会有一种反应不过来的感觉。为什么会出现这样的情况呢？因为汉语是我们的母语，我们的语音环很好。而我们的英语语音环，远远没有建立起来。这有点像我们的MiracleNumber 7。有些人记英文号码的时候，会转化成汉语的阿拉伯数字，再记住。但这一转化，信息处理的速度就慢了一半了。本来瞬时记忆只能处理7个单位的信息量，但你需要一半的信息宽带去转化生成对应的汉语信息，所以你瞬时记忆的脑功能只能处理英语母语人的一半语言信息。难怪你会觉得老外说话快了。完全是因为“脑子不够使”啊。

解释三：音标没有学好，你说的别人听不懂，别人说的你也听不懂。就拿最基本的单词来说。比如，

city/lend/act/lot/put/too/winner/note/coat/dive/cry/out/beard/care/tour。这些单词，都是有不同的元音。如果你元音基础不好，即便是基本的单词，你读出来别人都可能不知道你说的是哪个单词。同样，这些单词都是有不同的辅音的，你读读看，cat/shoe/bad/get/zoo/vision/now/hat/red/wet，是不是都能被别人听懂呢？如果你读的都不对，很可能的情况是，你听到了对的发音，但是你没法把这个发音和你学到的那个单词联系起来，这样，你物理上听到了这个音，但是你的大脑无法识别这个音的意义。所以说你的听说就会受影响。

解释四：音标没学好，阅读都会受影响。这其实也是和语音环路有关系。比如，阅读的时候，有人习惯默读。虽然说，为了提高阅读速度，默读往往是我们需要去抑制的一个活动，但是它也从另一面反映出阅读的本质。那就是，阅读基于默读，默读呢，则基于音标。

解释五：音标没学好，发音就不好。在我看来，这是一个最站不住脚的理由了，因为我从来不认为发音地道是最重要的事情，尤其是对于很多非英语专业的不靠英语吃饭的人来说。发音，可以让人听懂就好。“让人听懂”的标准是什么？是“一致性”。湖南人l/n不分，h/f不分，但如果一个湖南人讲普通话的时候，一直混淆这两对音，北京人还是可以很顺利的和湖南人交流，那是因为，湖南人“错得很一致”。我们都很难听懂印度英语，但是老外反倒觉得印度英语比中国人英语好，那时因为，印度英语，很一致的把很多清辅音发成了浊辅音，错得很一致。为什么只要一致，即便错了不要紧呢？首先，这些错是小错，无伤大雅。比如只有几个音是错的，多数是辅音错误。其实，真的是错了也不要紧。所谓错，就是指偏离了我们认为的标准音。每个人自己心目中，对每个音都有自己的标准音，我们叫这个抽象的标准音为“音位”，它看不见摸不着，但是对于我们大脑识别真实世界的音起着关键的作用。打个比方，一个10环的箭靶子，它有一个理论意义上的靶中心，但实际上，再好的射手都不会射中那个理论意义上的靶心，就像真实世界的音一样，再“对”都不可能是那个标准音，最多无限接近吧。再“错”呢？只要你错得不离谱，不完全不着边际，不离开那个10环的箭靶子，即便你的音，传递到对方的大脑中，只够到了别人听力感知（listening perception）的1环，别人还是可以捕捉到你的音，从而产生出对应的语义。那么你和老外聊过一段时间后，老外因为是母语，大概就知道，去哪一个环位去捕捉你的信息，他处理你的信息的一个pattern就形成了，然后你会发现他开始慢慢follow你的谈话了，这就是我们通常所说的，适应了你的口音。当然，话说回来，你语音地道，最好不过，老外可以一开始就毫不费力的交谈。语音好，总归是如虎添翼锦上添花的事情。但前提是，虎要画成，锦要织好。

解释六：音标学好，对亲子教育中的英语学习最有用。如果你家里已有或即将有正在学英语的宝宝，建议你好好学音标。学好音标就再教宝宝，或

者和宝宝一起学英语。如果音标不好，建议你静静。静静的陪着孩子看动画片，把孩子当成自己的老师。我指导学员时，就很注意这一点，因为我发现不少学员学习英语的动机来自于孩子的教育。如果可以把这部分做得更系统些，有一套切实可行的和孩子一起学英语的方案，我相信很多父母都很期待吧。暂时没有想好。以后再说。

关于解释四，好的发音对阅读有益，这一部分，很少人讨论。但有学员说自己阅读不好，说“看的时候能够沉浸，单词脑中发音错误较多，阅读与口语割裂，听力也不是特别好”。这种“割裂”，其实在学员中很普遍，即使你阅读相对好，你的错误发音，也会托你阅读的后腿。所以，我再拿出来说一下。

在我们神奇的大脑中，有两个区域对于阅读有着至关重要的作用。

一是“视觉词形区” (McCandliss, Cohen, & Dehaene, 2003)，这个脑区，在发音不规则的语言中有着特别重要的作用。英语就是一种发音不规则的语言。例如，“-ave”在“wave”和“have”中的发音就完全不同。多数研究证明，这个脑区对可以发音的任何字母组合都有反应（例如，“iske”并不是一个词，但可以根据英语规则发音，并激活视觉词性区）

二是单词读音区，这是靠近听觉系统的左侧颞顶区，表征单词的发音。前一篇文章说，语音环路的打开，对于阅读速度是很重要的。这是从瞬时记忆来说的。这里再进一步说，正确的单词发音，不仅可以提高单词的速度，同时可以有助于更好的理解阅读材料。因为，这里提到的两个后测脑区，会与设计下列活动的脑区一同被激活：对印刷单词的注意或努力识别，以及理解句子和更长的文章。前扣带回 (anterior cingulate cortex) 是执行注意系统的主要结构，并且对其他脑神经网络的调控起到重要作用，其中包括设计阅读的神经网络。前扣带回与左外侧额叶区是协同工作的，以将单词保持在意识中，同时又从威尔尼克区 (Wernicke area) 以及其他处理

意义的高度分散的脑区提取单词的意义。（更多参见《心智、脑与教育》，往下看有图）

光说有点抽象，贴个图给大家：

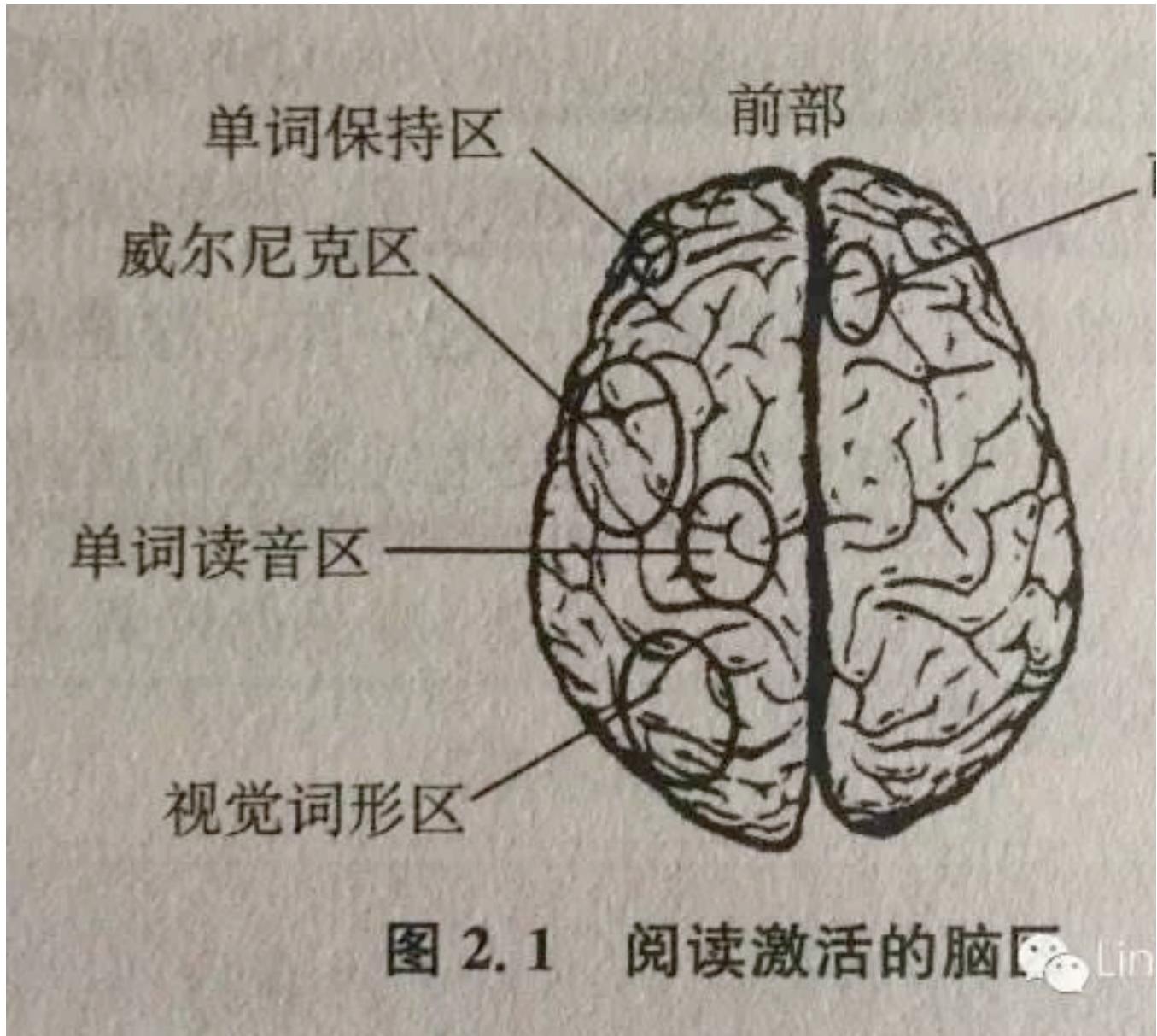


图 2.1 阅读激活的脑区 Lin

如何理解上面这段话和这张图呢？

就是说，阅读涉及到的两个脑区，一个是和单词正确读音息息相关的，如果你的读音不对，这个脑区激活会受影响，那么和这个脑区一起被激活用来协同工作，帮助你又快又好的阅读的脑区的激活会受影响。这就是解释

了，为什么，如果脑中单词错误发音特别多，阅读与口语割裂，会带来严重后果了。

最小小学习单位：词汇

知乎上曾经有人说过，学英语，第一个想到的就是背单词。学英语，最容易开始的就是背单词，最后放弃的也是背单词。

所以，这里，我将词汇，定义为，最小小学习单位。我们要学会利用最小小学习单位，来实现无聊时间的英语学习。

词汇里面，大有乾坤。

词汇里面，有语音，有听说，有语义，有语法，有语块，有翻译，还有mini阅读。

学会四两拨千斤，学会以小窥大。

听是一切的基础

世界上有5000多种语言，只有2000多种语言有文字。还有2000多种语言是没有文字的。这些语言是怎样被我们人类学会的呢？

婴儿出生的时候，不能说话，直到一两岁的时候，才会说话。但在这之前，它似乎是可以听懂大人的语言的。其实，它们是在做听力积累。

以往的英语学习方法，受到前苏联英语学习方法的影响，不注重听力，害苦了一代又一代人。到现在，我们突然发现，自己的英语，尤其是听说，比更年轻的同事朋友差了一大截。年轻父母也逐渐发现，自己的孩子现在学英语，似乎和一起自己的学习方法大不一样，也想要跟上孩子学英语的节奏，了解下学习英语的科学方法。

这些科学方法中，有一个是十分重要的，那就是，听力。听力是一切语言学习的基础。

我们来看这样一句话：

“ On average, we can expect to listen to twice
as much as we speak, four times more than we read, and five times more than we write” –
Morley (2001)



英语学习路径神器：时间轴

我善于给学员画时间轴。一画，就可以是两年。就是说，根据你学习英语的deadline和目标，我可以画出最适合你的时间轴。这部分，你可以参看我在教育部直属平台 优课，上，给大学生做的四六级时间轴。这一系列的课程，深受大学生的喜爱。

其实你也可以画出自己的时间轴。

只要你认真学习我们的课程，你会更了解学英语时的你。

6级备考时间轴（6个月）

5-12

5个月备考计划

6-12

6月缓冲

5月考前

1. 课程概要
2. 听是一切的基础
3. 四六级听力改革应对

4. 开始你的英语学习
5. 开始你的时间技巧
6. 5个月备考计划

7-8月打基础

7. 音
8. 词汇
9. 语法
10. 做一个3个月的备考计划

3个月

9-12

9月

11. 听

12. 读

13. 翻

14. 写

5月

6月

7月

8月

9月

六、一期学员心得

以下学员心得，除了讲涉及到个人隐私的隐去，均未改一字，全文贴出。

六、1期学员心得

- A同学的学习心得
- B同学的学习心得
- C同学的学习心得
- D同学的学习心得
- E同学的学习心得

A学员的学习心得

打开秘籍的正确姿势



我这儿有本武林秘笈

鉴于这门课程是一门方法课,所以我的课程感受也是就方法而论。同时,灵感也来自于课程学习中的所见所闻,觉得比起分享个人学习方式更重要的是如何让这门课程的学习更加高效。其实这门课程之前,我就一直在思考一个问题。武林秘籍年年有,为什么只有主角光环的那一个人习得并成了大侠?诚然,剧中设定了许多条件,只让这位大侠找到了这本武林秘籍。但是如果秘籍大白于天下,所有人是否能够拥有一样的绝世神功呢?甚至于,你是否会忽略掉它的价值,以为它就是很普通的一本书而视而不见?

一元复始,万象更新。

初见课程名称“找对你的英语学习方法，开启你的元语言心智”时我其实
是很好奇的。因为前半句看懂了，后半句觉得有点高深莫测。但是作为一
名年轻的学生党，脑补了一出秘籍再现江湖的热血戏码（后文会提到这种
丰富的想象力其实是一种好品质）。

首先来说这个“元”字。在试听课后，对于“元”这个字我大概有了一个
概念，结合整个课程来看，我对于“元”的理解是追根溯源。是方法的方法，
学习的学习。就像我们出生的那个当下，已是人类历史长河长的某一时刻，
而非天地混沌初开之时。然而，我们却在用我们的脑与身心去探究去无限
逼近诸事物的起源。所以，这是一场追根溯源之旅。那么为何要追根溯源？

大道至简，万变不离其宗

认知英语课 参考手册





XUE
接上文，为何要追根溯源？先想象这样一幅画面，主角拿着武林秘籍，由于剧情需要他参悟不透秘籍中的精要。然而作为观众的我们非常揪心，因为秘籍常常只有一句话，或者墙壁上的几个套路招式。图样图森破的我们以为这绝对是经费不够的表现，实际上，道理就是这么简单。主角总是在方寸之间或打坐时，忽然就参悟了秘籍的真谛，因为真谛其实就是源头，很简单却不是那么简单而来的，需要走过一个由简入繁再入简的环状结构。

但一旦你参悟了，就经久不忘，而且懂了万变不离其宗的宗，掌握了最根

本的规律，你也就懂得了以不变应万变。熟悉武侠的应该知晓“左右手互搏”

的基本功是左手画圆右手画方，很符合这门课的精要。由语音闭环（圆）

至语义的立方体（方）。而闭环偏向于扎马步之类的基本功，是物理类的，

劳筋骨。立方体则偏向于头脑风暴，学会用脑去想去思考去反应怎么用招

式四两拨千斤，精神心智类的，苦其心志。无论课程行至哪一部分，都保

持这一份清明，时刻去追寻“元”之源头，收获是几何增长的。同时，要注

意脑与身的协调，不可以极端偏重一方，完美主义地想要搞好一样再搞另

一样。先不说何谓完美，若是偏重一方不是成了有勇无谋的莽夫或是“百无

一用”的书生？

急功近利 功败垂成

大多数参加课程的人都有一个明确的考试目的或者是有考试目的的孩

子的家长，这可以视作为学习英语的目的和动力，这一点上来说有利有弊。

的确有考试需求是很大的动力源，但是因为考试的时限紧迫，多年来学习英语却又收益颇低造成的焦虑使得大多数有目的的人都有一种焦虑和迷茫。而人往往在这样的状态下就像是没有灯光在黑夜中前行的旅人。只能凭借身上仅有的光源去照亮眼前一小片空地，看不到全景。而越是这样令人恐慌的情况反而越令人错乱，变得锱铢必较、顾此失彼。所以，就会看到XXX考试怎么过？之类的句式以及就一个点纠结不休的场景。这样的状态不要说参透秘籍了，做任何事来说都不是好的状态。但这也是秘籍的精要之处，并不是只教英语或是武功，而是一通百通，天下之理莫过于此。只有在参透根源的时候你有一颗平和的心态，细心去打磨去做好每一步，稳扎稳打，去用心感受，那之后灵活运用的时候你才由脑至心地明白究竟我在做的每一件事意义何在，才知道如何了然于心、四两拨千斤。退一万步讲，一场考试只是漫漫人生路上一个小关卡，最不济也就是满血复活重新来过。但源头，一个人生长路上处处要用到的通行证，却被束之高阁。孰轻孰重，高下立断。

最后入乡随俗，列个to do list 和 not to do list。

DO

- λ 保证良好的睡眠，平和的心态，用好的状态听课，反而是节省时间的做法。
- λ 要有开放的心态，凡事不能太过激。要有探究和批判的心理，但是不要钻牛角尖，纠结于细碎的问题不能自拔。
- λ 尽己所能完成作业，作业是自测的重要一环，这也是测试自己掌握与否的重要一环。回想的步骤中往往是把记住的回想了出来，那么怎么测试自己有没有漏洞？在于完成作业。不仅仅是布置到的作业，更在于自己对于课程内容的落地实践。
- λ 输出。在觉得掌握得成熟的情况下就要尝试输出来巩固知识点了。这一步其实最好的方法是通过教别人来实现，在教的过程中会得到可能自己想不到的问题，从而有了新的启发。也有可能在讲解的过程中自己会突然灵感乍现。

- λ 运动。课程负责打通任督二脉，剩下的是全身心的锻炼运动，由脑至心。详略得当地安排时间进行专注地学习和让思维飞起来的休闲时刻。可以在身体运动的时候让大脑放飞，在身体休养的时候让大脑运动思考。

DO NOT

- λ 今日事今日毕，不要把多个课程挤在一个时间段听，这会造成认知负担，最终的结果是多个课程一个都没有吸收好。
- λ 规则固然重要，但是凡事总有意外，不要被定势思维束缚，时刻抱有对现有知识的审视态度。要做到这一点，就需要在利用旧有思想的情况下，用心去感受去发挥想象，去联接你知道的各种内容，不仅仅是学科，各种有趣的故事、生活的小细节方方面面都可以。当真的掌握了这种特质，你会发现自己仿佛有预知能力，不知不觉就“预习”了下一课的内容。

- λ 不要过于执着于笔记和思维导图,不要过分依赖于资源在手的这种安全感。有的时候当一切资源在手的时候,惰性就出现了。想着反正在我这里,我随时都可以去看去听去记,拖延症就发作了。所以在比较按时听课的基础上,给自己营造一种听完课程资源就会没有的假象,然后去回想。念念不忘,必有回响。在这种反刍的情况下,靠自己的理解精简出的笔记和思维导图才是真正的精华。

- λ 切忌废寝忘食、斤斤计较最终走火入魔。无论是对于知识点的计较,还是对于课程内容、优秀学员分享的吸收,都应有容乃大。虽然规律适用于大多数人,但是每个人又都有其特别之处,而自己才应该是最了解自己的人(有时候也是最容易自欺欺人的)。所以时刻警醒心中的诱骗幻象,去了解感受真正适合自己的方法。不要照搬别人找到的适合别人的方法,而是去感受别人

找到这种方法的节奏。这就好像一味模仿一个成功人士的小习惯

小动作，但这并不是成为成功人士的必要条件。

•

B学员的学习心得

课程总结

无意之中关注了何玲老师的微信公众号，然后第一次在红点直播听了何老师关于背单词的“五到口诀”，再然后知道了“在行”这个神奇的平台，很幸运地立刻预约到了何老师，然后知晓了何老师要开一个为期两个月的微课，最后，就开启了我的元语言认知，找对我的英语学习方法！一切都来得刚刚好，不早一步，也不晚一步，在我最需要的时刻遇到何老师，我相信，这也是一种缘分。

接下来我想谈一谈这两个月来我的收获与感受，没有太多专业性的术语，更多的是个人的主观感受。

1. 1) 以目标为导向的学习。老师多次在课程中提到了按照个人的目标来确定学习计划与方法，这一点对我启发很大。回想自己过去在学习

英语过程中的茫然，很大程度上是目标的不确定，仅仅以一个“学好英语”这样一个空泛而抽象的概念来作为目标，当然会不知所措。之前我认为以考试作为目标太过功利性、不会对英语水平的提高起很大的作用，听过课后才知道，原来这样具体、详细、可落地的目标才是好的目标，只是原来我看待考试的方式太功利了而已。之前我还一直在纠结关于词汇的数量与质量问题，现在想来，针对我本身的情况和考试时间的限制，我已经没有必要再纠结了，很明确地知道了我的首要任务是先把单词量刷上去，再去深度学习解决质量问题。

2. 2) 慢慢来，比较快。我必须承认我是个急性子，在学英语这件事情上也有点急，总想着一步就能登天，所以自己把自己困在原地动弹不得，殊不知原来学习任何语言和知识都是一个螺旋式上升、进阶的过程，急不得。在上课以前我给自己做过无数个英语学习计划，无一不是按照传统的分类方式听说读写多管齐下，结果所有计划都不了了之。现在，我明白了学英语是什么、学什么、怎么学，要先从音开始，再是义，最后突破读写，其中关键的是以听作为打通任督二脉的关键，而且，关于这其中每一个分支也都有一个又一个的进阶，都不是能一蹴而就的。而且何老师的讲课方式也起到了磨性子的作用。对于打卡制度，虽然也有不少人诟病打卡这种方式，但是这种方式让我每一天都实实在在看到了

自己的学习成果与进步，也更加有了坚持下去的动力，我会在睡前对自己说：嗯，今天的xx比前一天的多认识了100个单词呢。就这样子，我竟然坚持下来了两个月，相比之前总是被浪费掉的暑假，这个暑假因为这一件事，也变得更加有意义。

3. 3) 元认知。自从了解了元认知这个概念，我像是打开了一个全新的世界，一方面为自己十几年学习过程中的一些行为和认识找到了归属，原来那些就叫做元认知，另一方面，会投入更多的精力关注元认知，就像老师所说，它就像是一盏阿拉丁神灯，是学习一切的基础，不仅仅是学习英语，人与人之间学习效果的差异和元认知绝对有很大的关联。感觉自从知道了“元认知”之后，就会频繁地在一些文章中见到它，也关注了阳志平老师的公众号，认真拜读了里面的文章，像是发现宝藏一样的心情，之前的很多疑惑都豁然开朗。

4. 4) 科学的学习方法。我是被“找对你的英语学习方法”吸引来的，我之前一直在借鉴、寻找一些英语学习的方法，但大多是坊间的一些个人成功经验，屡战屡败，屡败屡战，也是各种心累，我深知学习方法对英语学习的重要性，但苦于找不到正确的学习方法或者不能确定我的方法是否正确、是否适合我自己。老师在开课前期说，会让学员在课程结束之后能够自己制定学习方法与计划，当时我还有一丝丝的怀疑，真的

有这么神奇吗？但现在，我可以肯定地回答：就是这么神奇。不是某个
人的成功经验，而是科学的研究。在我看来，这两个月的课程收获最大
的并不是这两个月我的英语是否有了突飞猛进的进步，而是我知道了该
怎么去学，老师可以教我们两个月，但剩下的路还是要靠自己走，现在
就算老师放手，我们也知道该怎么走下去。至于一些具体的方法，虽然
那么多的研究成果我无法一一说上来，但是我知道这样做是有依据的、
是科学的、是行得通的。面对自己当前的六级目标，我基本上已经有了
规划与安排，我相信六级结束之后，面对新的任务和挑战，我应该也能
够为自己画一条时间轴、做出适合的学习计划。这应该就是“授人以鱼
不如授人以渔”吧。

5. 5) 对分课堂。在此之前，我真的不知道对分课堂的概念，第一次
接触，也在实践中体会到了它的妙处。尤其是老师在一次答疑中，讲到
了大学生该如何在平时课程学习中运用对分的理念，那一段话对我而言
很有启发，有一些颠覆性的观点，但又值得一试，我已经努力在新学期
渐渐将对分的学习理解运用到学习中。

其实，点点滴滴的感受还有很多，但更多的是感谢，感谢认真的何老师，
也感谢努力的自己，希望以后还能参加何老师更多的课程，学习更多的不
一样的知识和方法。

C学员的学习心得

微课程学习心得

遇见何老师后，开启了我重新学习英语的大门。微课前有过两次约见，第二次约见的作业是：1、你自己的精听steps；2、学了英语后，你的工作效率是怎么提高的？3、好书分享（writing）+references。在接下来的两个月里，我主要的任务放在了听课上，现在课程即将结束，我就结合我的作业，谈谈我的感受和体会，制定我自己的英语学习方法与实操，一并提交。

关于好书分享，我想以后有机会的话，尽量多的在认知英语学习群里进行，这里就不说了。先回答第二个问题：学了英语后，你的工作效率是怎么提高的？

由于工作需要，我接触英语的频率越来越高，越来越体会到英语水平对自己专业能力提升的限制，所以我迫切需要补齐这块短板，为自己接下来的职业发展奠定基础。这解决了我的动机问题，最初只是外在动机，随着学习的深入以及各位学员关于英语重要性的知识分享，再加上我希望通

过自己学好英语来带动女儿一起学习英语，以及我近来3个月的坚持学习，我体会到了学习英语的乐趣，外在动机逐渐的向内在动机转化，从需要学渐渐成为我要学。

接触认知英语学习这个群体后，我感受到了大家的正能量，也吸收了大家的正能量，开始反思自己的目标？反思自己的人生？我开始了自己心智成长之路。我觉得自己的人生应该由自己负责，时间是自己的，工作是自己的。这样我开始主动学习这方面的知识，开始了自己的阅读之旅。《如何阅读一本书》、《找对你学习的第一本书》、《词行天下》、《少有人走的路》、《非暴力沟通》、《做孩子最好的英语学习规划师》，等等，这些都是我最近读完的书，很有收获和启发，我开始关注如何提高自己的时间效率？如何断舍离？我的临床工作、科研、教学学习、心理治疗工作、陪伴孩子和家人等，还有英语学习、专业知识学习、Meta分析知识学习……我要做的事情实在是太多，怎么做得完？如何去做？哪些事情先做？我开始对自己需要做的事情进行分类，重要而紧急的事情先做，其它如重要不紧急、不重要紧急的事情依次排开。解决了这个问题之后，我发现比以前杂乱无章的做事节省了不少时间，但这还不够。怎么办？接下来就是要提高单位时间的工作效率。我开始早起，渐渐的不再睡懒觉，这样我每天早上可以节省至少半个小时以前浪费在上班路上的时间；每周两次左右下班后留下

来学习，这样除了可以每次多出两三个小时的学习时间，又能节省半个小时以前浪费在下班路上的时间，哈哈。还有就是何老师说的，做事情要“心思单纯”，之前我听说过活在当下，但好像没什么感觉，现在听到这个说法之后，再加上何老师说人的大脑不仅在做一件事情时需要消耗认知资源，在两件事情之间进行切换时同样需要消耗认知资源，大脑需要额外花时间来集中自己的注意力。这以后，我在做事的时候，尽量做到“心思单纯”，学着利用整块的时间来做需要比较多时间才能完成的工作，并且在这段时间内尽量排除一些不必要的诸如微信、短信、接电话、家属找、与他人聊天等干扰，集中注意力，思路更加的清晰完整和连续。

平时工作中，有很多内容是重复的，我开始将自己的重复的工作内容集中起来处理，像流水线作业一样，这样操作非常的轻松，对认知资源的占用也明显减少，并且操作速度也明显提高。在做完一项需要重复的事情之后，再去做另外一项需要不断重复的事情。

还有就是，今日之事今日毕。同样的事情，如果当天完成，思路和记忆都比较清晰，完成时速度也快，如果拖到明天甚至更长时间，我就需要花时间来回忆，花时间来给自己积累下来的事情进行分类排序。有时还会因为我欠的历史旧账，带来一些不必要的额外工作，这些都需要花时间。这样调整以后，总的时间是不是又多出来了呢？

最后，谈谈暗时间。我会利用等电梯、吃饭、上厕所、开车、睡觉前等一些零碎的时间，进行一些思考和反思。我今天工作完成了吗？完成的效率如何？有哪些不足的地方？明天我需要做哪些事情？谁先谁后？哪些事情一定要完成？是不是需要记在便笺上？我最近时间安排的怎么样？工作家庭生活处理的如何？我的情绪如何？我的身体状况如何？需要休息吗？最近的状态需要调整吗？这样我就不需要利用整块的时间去做这些事情了，时间又多出来了。

最后谈谈认知体验以及情绪的问题。情绪对工作效率有非常重要的影响，当你有消极情绪时，大脑思维会变得缓慢，身体动作会变得迟钝，还会让你什么都不想想，什么都不想坐。我开始体验自己的情绪，开始体验自己在什么情况下会出现积极或消极的情绪，开始体验什么情绪自己能控制和什么自己不能控制，在什么情况下自己能摆脱情绪的干扰继续工作，什么情况下需要尊重情绪和身体的体验，停下来休息和调整。这样，我的时间又多出来了。

一句话，当你开始对自己负责、不再推诿的时候，当你变得主动的时候，上面说到的一切，就像一块石头扔到湖面，泛起一片涟漪那样的自然，该来的都会来。

时间关系，今天就谈点这些，下周一再交另一份作业：我自己的英语学习方法与实操。

我的英语学习方法与实操

我是从今年六月份开始重新学习英语，再结合自己的实际，我的总体计划是：到2018.6.30的两年时间里，以3个月为一个阶段，共8个阶段，每阶段再有一个小的目标。要做到目标和时间节点明确，方法可操作、具体化，进步要看得见。

指导思想：心中有目标，脑中有理论，手中有资源，脚下有路线。

总目标：到2018.6.30，多邻国测试：词汇量10000+，综合水平70%+；
听力：能够听懂CCTV新闻频道70%+内容，能够看懂英文电影70%+；口语：能够进行一般的口语交流；阅读：能离开字典看懂林语堂系列中的《苏东坡传》、《吾国与吾民》；能顺利阅读专业文献。写作：能撰写简单的英文文献。

具体方法：

听力：精听与泛听相结合。我的精听步骤：以《新概念英语2、3》为教材，每周精听一篇文章，1、通读文章，学习生词，把文章的基本意思弄懂；2、反复听录音，记下自己没听明白的地方；3、对照文本，锁定自己没听

明白的地方，再反复听；4、再从头开始反复听，若发现一些发音技巧，如Lisa美语里说到的一些规则等，不清楚的再去复习Lisa美语；5、对文章中提到的词组、知识、背景进行一一查阅，扫除一切理解上的障碍；6、再完整的听两遍录音，然后凭空在脑子里回想刚听完的音频讲的是什么；7、再次听音频，后用英文回想音频介绍的主要内容——WHO、WHAT、WHY、WHEN、WHERE；8、若不能很好的完成7，则需要再重复6和7；9、默写文章，再与原文比对，发现自己错误的地方，再从3开始循环。泛听：每周听一篇简单的小说，以儿童分级阅读小说为主，循序渐进。

单词：快速刷量和深入学习相结合，按照何老师讲的单词学习方法，建立自己的语义立方体。按照词频表，每天新学20个单词，复习前面的单词，在达到2000之前，简单看一些基本义，快速刷到2000，后以同样的方法快速刷到5000，同时在遇到一些高频词时，深入学习，开始旧词新学，注意同义词辨析，尝试记住更多搭配。以同样的办法，直到8000、10000。

语法：以旋元佑《语法俱乐部》为教材，每周学习一章，共22章，在后续的学习中，不断回顾和重新学习该语法知识。

阅读：看一些简单的新闻或与自己专业、兴趣有关的小短文，结合学习单词、听力等，主要是泛读为主。

时间安排：每周学习6天，每天2小时左右，休息一天。

阶段	单词	综合能力
2016年6月~9月	2000	20%
10月~12月	3500	30%
2017年1月~3月	5000	40%
4月~6月	6500	50%
7月~9月	8000	50%
10月~12月	8000	60%
2018年1月~3月	9500	60%
4月~6月	10000+	70%+

九月份学习计划：

日期	学习内容
5	看语法第1章，听新概念2第1篇。新学20个单词，复习前面的单词。
6	继续精听新概念2第1篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的1/5，听看一段简单的短文。

7	继续精听新概念2第1篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的2/5，听看一段简单的短文。
8	继续精听新概念2第1篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的3/5，听看一段简单的短文。
9	继续精听新概念2第1篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的4/5，听看一段简单的短文。
10	继续精听新概念2第1篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的5/5，听看一段简单的短文。
11	休息。
12	看语法第2章，听新概念2第2篇。新学20个单词，复习前面的单词。
13	继续精听新概念2第2篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的1/5，听看一段简单的短文。
14	继续精听新概念2第2篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的2/5，听看一段简单的短文。
15	继续精听新概念2第2篇，新学20个单词，复习前面的单词。

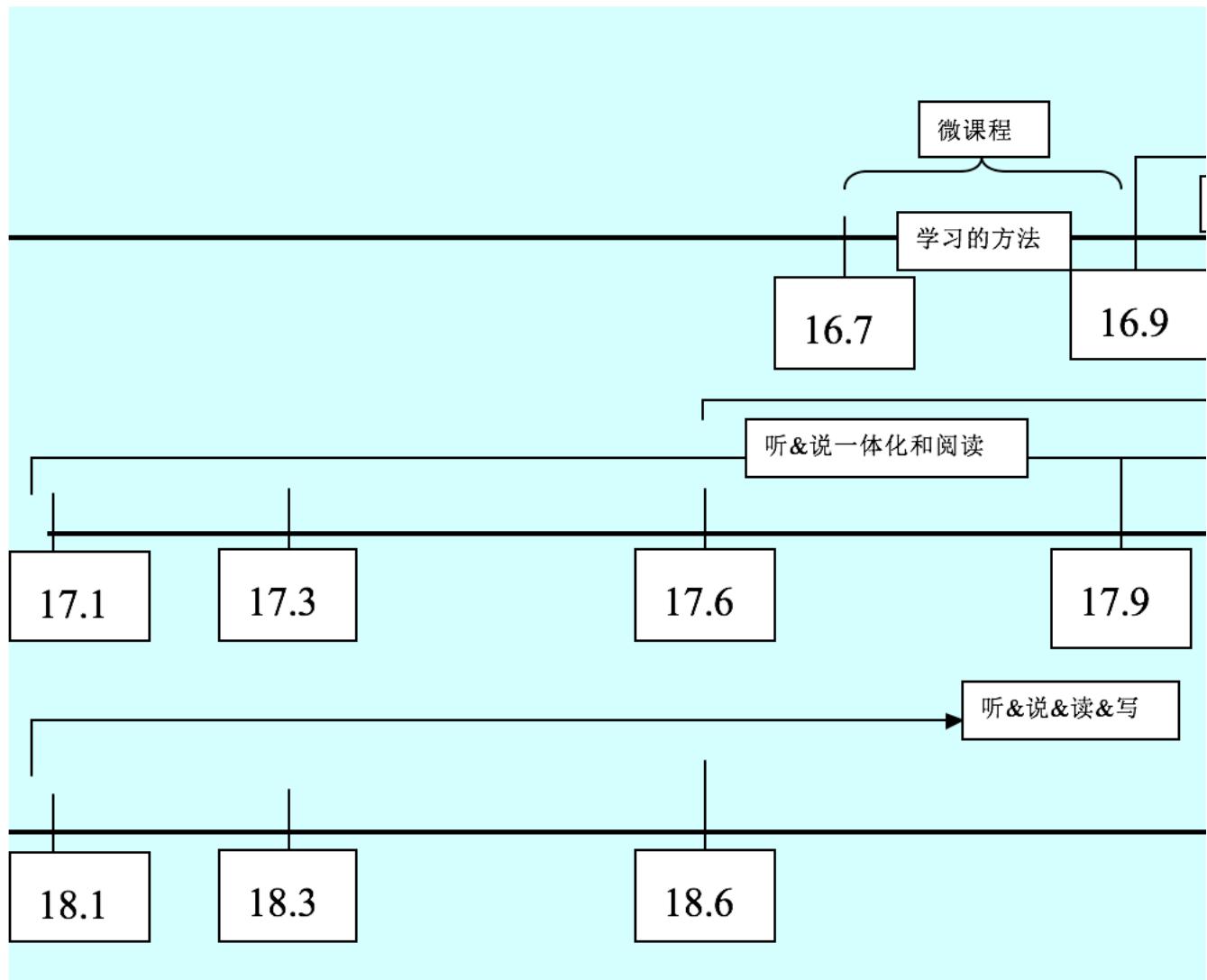
	开始看一篇分级小说的3/5，听看一段简单的短文。
16	继续精听新概念2第2篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的4/5，听看一段简单的短文。
17	继续精听新概念2第2篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的5/5，听看一段简单的短文。
18	休息。
19	看语法第3章，听新概念2第3篇。新学20个单词，复习前面的单词。
20	继续精听新概念2第3篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的1/5，听看一段简单的短文。
21	继续精听新概念2第31篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的2/5，听看一段简单的短文。
22	继续精听新概念2第3篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的3/5，听看一段简单的短文。
23	继续精听新概念2第3篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的4/5，听看一段简单的短文。

24	继续精听新概念2第3篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的5/5，听看一段简单的短文。
25	休息。
26	看语法第4章，听新概念2第4篇。新学20个单词，复习前面的单词。
27	继续精听新概念2第4篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的1/5，听看一段简单的短文。
28	继续精听新概念2第4篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的2/5，听看一段简单的短文。
29	继续精听新概念2第4篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的3/5，听看一段简单的短文。
30	继续精听新概念2第4篇，新学20个单词，复习前面的单词。 开始看一篇分级小说的4/5，听看一段简单的短文。
10.1	继续精听新概念2第4篇，完成听写步骤。新学20个单词，复习前面的单词。开始看一篇分级小说的5/5，听看一段简单的短文。

2

休息，进行多邻国测试，制定10~12月份具体学习计划。

学习时间轴



D学员的学习心得

最后一次作业，学习总结：因为同事推荐，上了何老师的微课，也是人生第一次自愿为自己的英语学习买单。

1.之前的英语学习仅限背单词，偶尔跟着慢速VOA读读文章，不敢开口，阅读新闻吃力，急功近利，总想一口吃成个胖子，一夜之间就能说一口流利的英语，当进步不如预期又备受打击，如此恶性循环。上了何老师的课后突然觉得好像英语学习也可以成系统，按部就班的一步步来，先从音标的音，到单词句子的音，到音乐的音再到篇章的音，原来听说还有闭环的说法。我在小时候刚开始学英语的时候，老师为了增加我们的学习兴趣，运用画画做游戏的方法，结果我当时只是记住了好玩的部分，现在完全想不起来学过音标了。所以，这一路走来都是根据自己的经验读单词，很少在背单词的时候去关注发音跟音标。何老师的课让我知道想说英语说的正宗流利，发音太重要了。现在不管遇到什么不会单词都会仔细的查词典，看发音，跟着读。之前可能也意识到自己发音不标准，从来不敢在老外面前说话，随着对语音闭环的学习，现在也慢慢克服心理障碍跟老外说一些英语了。

2.第二部分语义的学习从单词的进阶训练到细化名词，动词，形容词等都让我打开了眼界。原来学习英语想只要我单词量够多，语法学好，就能学好英语，我没有重视这些最基本的词的用法，所以无论怎么努力，英语还是原地踏步。上了课后可以在老师的指引下慢慢一点点学习简单词的用法，固定搭配等，突然发现即使我的语法依然差，但是在学好词性的基础上，理解文章内容也变得容易很多了。现在也会按照进阶阅读学习内容找适合自己的课外读物来学习。

3.因为自身工作忙的原因，所以课外学习进度比其他同学慢一点。看着何老师那么那么认真，有时候落了作业也是会很内疚的[Grimace]不过我还是很感谢老师让我找到了适合自己学习英语的方法，虽然慢一点，但是很安心，很踏实，知道并坚信不久的将来英语一定对更上一层楼[Grin][Grin]接下来的学习计划：

- 1) 继续参加何老师二期的英语学习，争取继续在这个氛围下坚持学习下去。
- 2) 还是会在次按语音的闭环学习一次，44个音标过一遍，学一首英语歌，配一部自己满意的影视作品。2.现在已经连续背单词75天，背单词已经成了像吃饭睡觉一样正常的日常活动，一定会坚持下去，注重发音，词性，细化背单词的过程。
- 3) 看完漏屋老师的2本关于英语学习的书，丰富英语学习知识。
- 4) 因为接下来工作关系可能要开始做课题，所以可能会渐渐地自己去读一些关于专业的英文文献，希望能对学习英语有所提高吧。最后感谢老师开设这么好的英语方法课，不仅学到知识，更是磨了心性，找到了适合自己的学习方法。[Grin][Grin]

E同学的学习心得

课程总结

今天是9月10日教师节，刚刚微信上面和许久没有联系的初中英语老师聊天，每年都会借此机会表达自己的感激之情。因为以前我是一个不爱学习喜欢捣蛋的学生，为了让我能够静下心来学习英语，真的是费心费神。虽然老师不求回报，但随着自己逐渐长大成人，心中总有一点愧疚之情深埋于心。也不知道是巧合还是什么的，当我想在业余时间里学习一门技能时，突然就冒出要不我就学习一门语言吧！那么就英语吧！我不是英语专业的，也没有职业规划上面的刚需。更不看美剧或者外文小说，甚至连学好外语能够看看外面的世界这样的美好愿景也是为了增加学习动力去逐渐培养的。所以从逻辑或者因果的角度来考虑我选择英语学习是及其偶然和不稳定的。但我这人特能死扛，内心还有那么一点点喜欢挑战的躁动。特

别享受那种自我痛苦对抗成功后，轻松和自信的感觉。就这样带着迷茫和冲动踏上了我的英语学习之路。

4月初，我报了新东方《新概念2册》的补习班，开始每天早上5点开始背单词。学习英语简单到就是单词+语法的结合。的确当时我也是这样说服自己的。毕竟以前上学基本也是大差不差这么学的，英语学习好的同学概念里无非就是比你更会背单词，更会背句型和做更多的题目的经验积累。但时间一长，这样的学习方式似乎已经耗尽了我原本自信的毅力，透支挣扎了几天之后，似乎英语学习就要搁浅。一天早晨原本应该背单词的我，因为实在背不下去，就想着打开电脑寻找一下网上人家英语学习的方法。个人认为经验主义和鸡血成分较多，对于一个有基础的学习者来说批判性的选择或者启发尚可利用，但对于我来说却是越多越混乱。无意中点开了在行何老师的介绍并加入了她的认知英语学习群后，英语学习才逐步的明朗起来。首先是拜读了老师介绍的两本英语学习方法书。漏屋老师的《找对》和《词行天下》，一下子把我在放弃的悬崖边给拉了回来，这感受如同帮你把遮蔽你眼睛的布给揭了开来，英语学习道路需要寻着那道光才是正确的，才是出路。如果说漏屋老师的两本书是为我指明了方向，那么接下来上了何老师的课，让我知道了如何为自己制定一条最合适的路线去达到终点。课程在元知识，认知语言学和心理学的框架内，老师带我们走了语音的闭环到语义的进阶（细分到250介词 2000动词 5000名词 5000以上形容词的学习）。一切就如同我刚刚所说都是在科学的范畴内进行的。正印证了老师开课前讲到的那句话“先把事情做对，再把事情做好”。所有的经验都是建议而不是教条，所以我更会愿意去尝试，总结下来无论是适合的还是不适合的，都多多少少会有收获。

最后我承认这篇总结有一些完成作业的成分在里面，但我还是十分高兴看到自己能够完成课程当中所有的作业。如果说我读书那会儿就这样，

相信那位我敬爱的初中英语老师一定会多一点欣慰少一点失望的。就当这一段的个人总结吧，从开始的迷茫和冲动，相信现在陪伴我走下去的是科学和理智。至于学习计划，针对我现在的情况我还是先把单词量刷上去，然后再把微信课程过一遍巩固一些，把一些遗漏或遗忘的部分再拎一下。最后还是需要感谢何老师，除了英语方面还学习了不少东西，效率，时间管理之类的。一切都是让我们更好的去求知和生活。还有感谢群里的同学，资源分享好书推荐，更有你们的热情感染我不断进步。相信我们还需要一起走下去。最后的最后，现在反思回想发现好多老师都有拖堂的习惯，这会不会是一种奉献的习惯。我曾经特别讨厌老师拖堂就如同父母唠叨，啰嗦一样占用着我们其实看来无关紧要的时间。但现在我有些说不清道不明的感动。。。祝愿天下所有的老师节日快乐，身体健康！我爱你们！

七、1期学员的成长路径

1. F学员的成长路径

2.

3. 简介

我是YQY, 现在是一名大三的学生, 就读于武汉某一211高校, 乖宝宝一个, 学霸一枚, 但是相较于其他科目, 英语稍显逊色, 基本上高考后就一直搁置了英语学习这件事, 英语水平直线下降, 然而英语在学习中后期渐渐凸显其重要性, 于是开始寻找各种英语学习方法效果不佳, 直到遇到何老师, 一切豁然开朗。

1. Pre-test

词汇量: 3500

综合水平: 29% (初级)

1. Post-test

词汇量: 5660

综合水平: 47% (中级)

1. 学习时间曲线

下图是Get统计的7月份学习时间曲线, 8月份大致相同, 每天学习英语大于等于2小时, 若其他事较多, 就保证2小时, 若其他事较少, 可以学习4小时, 最长学过6小时。因为在暑假, 而且英语是第一大任务, 所以用时还是比较多的。



1. 优秀作业示例

2.

语音课

1. 第1次课

2.

原话：

“聪明=学习成绩好=英语成绩好？？”

感受：

这一部分是关于元认知和学习成绩的关系，也是和我们的实际比较贴近的一部分，所以我的感触比较大。首先，是自我的一个认识和定位吧，我就是一个学习成绩好但英语成绩不好的例子，也体会过何老师所说的“学其他东西都很快，但学英语就是不快”这种情况。其次，我从这节课里了解到如果能够把元认知和元语言意识运用到英语学习之中的话，也能够把英语学好，瞬时信心大增。最后，是对元认知在学习中重要性的一个更科学的认识。我在作为学生的十几年的过程中，隐约感觉到在学习过程中自我的评价、反思和调节在学习中发挥了很大的作用，甚至能够把不同学生的学习成绩和效果能够区分开来，但对此也只是一个模糊的感觉，直至今天才知道，原来有一个专有名词叫“元认知”，元认知的学习，是开发自我学习、自我反思、自我补救的能力。个人认为，在步入大学之后，之前有老师带着学的学习模式已经一去不复返，更多的人开始强调自学能力，包括走出校园、迈入职场之后的自我充电也是更多地依靠自学，那么，元认知应该就是自学能力中特别关键的一种能力吧。

1. 第2次课

第二次作业

1. 下载想要的英语视频 (Lisa 学美语)，把所有的音标顺一遍，写下自己觉得困难的音

Lisa 学美语的前两个部分我观看学习了两遍，因为是视频看得到口形，所以对有一些音标的发音有了进一步的了解。因为在和老师通话的时候对这一部分有过讨论，所以在这里写得比较简略。元音中，对于梅花音和相对应的那个懒人音，我知道它们的区别，也听得出来区别，就是自己发的时候区别没有那么明显，还需要再练习，就像老师说的那样懒人音太过用力了；辅音中，l 发得不太好上一次通话中老师也纠正过了。

2. 下载相关 APP 并写下每个 APP 的体验

- 口语发音教练：针对每一个音标设置了“讲解、练习、闯关”递进的模式，在讲解中有嘴型的示范和通俗的解释，练习比较简单，闯关和英语流利说差不多，感觉如果多练习努力打高一点的分数可能对发音有一定的提高。
- Sounds：Chart 里面点哪个就读哪个方便学习，Practice 里分为了 read\write\listen，这种练习比较有意思，但是 write 和 listen 的用法还没有研究明白，很大一张音标图覆盖了很多东西，不知道需要做什么…
- iAngelSound：自主选择性比较强，可以根据学习进度设置不同的难度级别和学习内容，但在音标部分只有单词没有相应的音标标注出来有点不太方便。
- Aboboo：这是一个电脑软件，相比前几款手机软件，功能那就太多啦，初次使用觉得是一款神奇的软件，功能很强大，自由选择度更大，而且对于跟读口语训练部分，有声波和各方面的打分感觉更专业，既可以练习口语，又有听写的练习，既有听力联系模式，又有口语联系模式，感觉很不错。

3. 观看电影《My fair lady》并写下观后感

- 英语与发音：第一次对于标准优雅的英语发音在感官上的重要性有了直观了解与体会，在训练之前，卖花女的口音粗俗到让我在观影过程中深感虽然有一张绝美的脸，但就是不想听到女主开口说话，听得心烦意乱，觉得她太聒噪、太吵闹了、也太不优雅了；但训练完成之后，就截然不同了，心情都舒畅了许多。影片中语言学专家希金斯教授的一些台词涉及到了一些英语发音的知识，而且教授家中用来纠音的工具和方法看起来都很有趣。开始时，卖花女的一个 A 的发音我作为观众真的还是可以听出明显错误的，这可能就是老师曾经提到过的自己感觉发对了，但在听者看来其实是错的吧。但卖花女英语转变太过突然，好像突然打通任督二脉一样，有点不真实。
- 感情：可能爱情来了挡都挡不住吧，曾经宣称不会让女人进入生命的独身主义还是没有办法抵抗爱情。但影片最后伊莉莎毫无理由的爱情和希金斯轻描淡写却不忘“机智的讽刺”表达对伊莉莎“难忘之情”，并直接忽略青年才俊弗莱迪深情求爱，最终“终成眷属”的结局真的是圆满的吗？突如其来的爱情让我作为观众一头雾水，并感到惋惜。很明显，希金斯教授虽然在语言学上很有造诣，但是对女人的偏见和鄙视也让人有一丝厌恶。

- 蜕变：剧中赫本饰演的姑娘完成了从街边小贩到社交名媛的华丽蜕变，而且用时仅为六个月，很明显，他们改造成功了，但看到最后，开始怀疑卖花女可能已经不是在做自己了吧？她是否真正地开心呢？这是她想要得生活吗？阶级的转变真的就是这么容易吗？这真的可能吗？也明白了从流浪儿到淑女的转变，需要做的太多了，除了一口标准的英语，还要言谈举止、礼仪、思想、气质全方位改变。就像现在很多人致力于把自己打造成女神与之有些类似吧。除此之外，感觉影片太长了啊。

4. 第二次课的反思、建议和疑问

- 反思：这一节课最大的收获是明白了为什么要先学语音，从两三个月前开始，我通过看一些与英语学习方法有关的书籍和文章，逐渐了解到学习英语应该从音开始，可以说颠覆了我的一部分学习英语的传统观念和顺序，但原因还不甚了解，这一次何老师花了很长的时间从经验和科学两个方面讲了七个原

因，使我对这一理念有了更深的理解，也因为有了强大的理论支撑加深信不疑。其次，我感触最深的部分是语音的工作记忆，工作记忆行诸如言语理解、学习和推理等复杂认知活动时对信息的暂时存储统。在这么多年的学习中，我一直被听力中“听过就忘记不住、跟困扰，今天终于找到了关于这一现象的科学解释，也有了一定的认是因为我听得太慢了、大脑跟不上，对英文的处理速度太慢超过了的负荷所以记不住。但是，让我又重燃信心的是听到了：从大脑的讲，通过科学的方法是可以达到英语学习的标准和要求的，要从语有基本的元语言意识，通过外显的教学方式慢慢建立元语音意识，期待接下来关于语音的闭环的课程。

- 建议：老师如果在实际讲课的过程中发现时间不够用的话，不必着大部分学员都是不介意甚至还想老师多讲一点呢，所以如果万不得的话，希望老师不要太在意啦。
- 疑问：这节课花了大部头的时间讲了 Why 为什么要先学语音部分，对于 How 这一部分讲得不是很多，我想老师可能是想通过作业来先己体会探索一下，不过希望老师能够再详细介绍一下以下内容：一荐的几本书，适合哪个水平和级别的学员学习呢？有没有先后顺序习这几本书时，应该注意些什么可以更加优化学习效果呢？二、推几款 APP，在使用中应该注意什么或者哪一项功能应该特别应用的化学习效果？三、对于 Lisa 美语视频，应该掌握到什么程度比较

5. 推荐图书:《A Course In Phonetics》;《美语发音秘诀》;《赖世雄美语发音教程》

- 赖世雄《美语音标》: 这本书在此之前我系统地听过两遍, 每一遍都记得不太清楚了。之后再一次系统地学习音标已经是将近十年, 很多音标的发音直中要害、很有颠覆性。个人认为, 相比于其他美语教材, 赖世雄美语音标侧重于 24 个元音 (发现不同版本的元音表不太一样) 和 24 个辅音的发音, 逐一讲解, 很适合打基础, 但只是略带过, 而 Lisa 美语的发音规则与高级技巧则讲解得比较全面和综合进阶学习单词以及句子的发音, 结合起来学习很不错。
- 《American Accent Training 美语发音秘诀》: 这一本书听说好多人强烈推荐过, 由于才买到所以只翻阅了致读者部分, 但是了解速度很快, 经常连读, 不知道在哪个阶段学习这一本书比较合适, 技术的水平会被虐得很惨...+
- 《A Course In Phonetics 语音学教程》: 刚刚入手, 简要地翻阅了感觉其中有些插图很有意思, 读了导读——书中唯一是中文的部分, 对结构有了一个大致了解, 总体感觉是一本比较专业的书, 而且是全英文的, 需要下点功夫来读啦。+

1. 第3次课

2.

原话：

“学音标最快的方式就是找一条最难的路：一劳永逸”

感悟：

说实话，在上这一门英语学习方法课之前，我都不知道学习音标是一件这么困难的事情，原来以为会读就OK了，现在才知道原来音标还有这么大的学问，会涉及到口型和舌位，涉及到很多语音学的原理，要刻意练习形成肌肉记忆，在此过程中还可以用很多小工具辅助练习，虽然有些复杂和深奥，但我还是觉得很有意义，也很有趣，这其中很多东西确实是在学校学习时从未接触过的知识。这一次课上关于“How如何学习音标”有了更具体的了解，其中形成肌肉记忆的那四条方法很有实践意义，老师给出的音标的梯形图也超有意思，但目前还没有搞得特别明白，还需要练习和研究。随着上手学习音标之后，各种问题也接踵而至。仔细看了一遍上一次的作业采集，看了好几个问得很有意义的问题，也看到了别人在学习过程的问题，更意识到了学习音标中会存在的一些问题，反思自己可能学得还不够，都没能发现那些有用有意义的问题；也通过别的小伙伴的APP体验对这几款APP有了更进一步的了解。

建议：

1. 像上一次一样，希望老师能够在别人愿意分享的前提下，把一些好的作业和想法分享给大家，通过这些分享我们也能收获很多不一样的东西。
2. 发现还有一些学员和我一样还是有些焦虑，提出的问题经常老师会说后面会讲到，比如说这次有学员问道：“单个音标能够区分，放到句子中就又不会区分了”。除去词汇语法不说，希望老师能够简单介绍一下之后语音闭环的基础和进阶这几个阶段我们分别会学习和掌握到哪些知识，对语音的学习能到达哪个阶段，这样也能避免我们在前面就开始自己着急后面的内容，却不知道后面老师都会讲到。
3. 希望老师在每节课结束时，除了布置作业和做一个小节外，可不可以考虑一下就用很简短的一两句话说明一下我们这次课结束后要掌握哪些技

能，比如上一次是掌握44个音标的发音？其实目的还是和上一条一样，想要明确一下学习的内容和阶段

4. 疑问：

每次课后，针对一节课的内容，就认真完成作业就好吗？还是需要自己再做与之相关的练习呢？

1. 第4次课

本节课最有印象的知识点：

更好地locate到重音的技巧

体会：

第二次听了这周的课程音频，整理了一份图文并茂的笔记，哈哈，又把Lisa跟着学了前三部分，我发现不管是微课还是Lisa每听一次都会有意想不到的收获，有一些是之前听的时候没有注意到的一些小地方。重音规则这部分是老师和Lisa同时都讲到的知识点，第一次听的第一感觉是，这规则有点多有点晕啊，但是仔细再看都是一些很实用的规则和技巧，我觉得也是我发音不地道的很大一个原因吧，之前读英文知道重读这么一回事，但是具体怎么重读都是按着感觉来的，这次看到这些小规则就豁然开朗了。但是，感觉重读这一方面比单纯音标的发音还要难一些，还有存在的问题就是知道重读就是在单词发音中特别响亮、特别高、特别长 (*Louder higher longer in pitch*) 的音节，但是感觉跟不上，还是不能够很清晰地感知到哪里重读了。听了四次课的另一个感受是性子被磨下来了一点，不再那么为了词汇语法听力那些焦虑，但是却发现越是深入地学语音，越是看到了很多的不足，希望快一点把基础掰成零，再向上走吧。

给老师和Get的建议：

1.个人感觉两次作业的分量差异有点太大了，周一的作业很轻，周四的作业很多，虽然老师是给出了选择性的作业，但是周末的作业还是想尽量能够按质按量完成，这样时间就有点不够用啦，还想尽量在交作业前完成，

这样也能够反馈给老师。据我观察，周末的作业其实是一周的作业，不仅仅是周四那节课的作业。不知道老师和Get可不可以考虑一下有没有什么好的办法解决一下这个问题呢，把作业在前面几天也分担一些？

2.之前建议也提了不少，但是这次想给何老师和Get点个赞呦。首先，这两次课程都有了思维导图，整个思路都变清晰啦，笔记都有条理多了；其次，Get在课后整理音频的同时把图片和文字部分都整理出来了，更方便参考了；最后，这几天的糖果太赞了，一方面可以每天解决一个问题相当于延长了答疑时间啊，另一方面，不会像原来每天一个音标那么固定和单一，多了一丢丢期待呢。

提问：

- 1.上一次以apple为例的音节判定的神奇方法还是没有搞清楚
- 2.又看了Lisa，了解到t 这个音标的发音在英文中文章挺多的，比如在英文中一般都会省略t的发音，这样的话，can 和can't在听听力的时候还能区分吗？
- 3.Lisa讲了tu 和du的发音规则，但听得有点晕，希望老师再讲一下

1. 第5次课

练习的体会：

第一次在朗读的过程中，在遇到“d+you”的时候，我还是读成了“diu”，虽然lisa也讲过，但没有掌握好，在唱的过程中，慢慢找到了感觉这个音到底应该怎么发，比如反复出现“need you”、“beside you”。感觉在唱歌的时候，连读和词尾的停顿会更容易和自然一些，也没有刻意练习，但是就是比在读的时候自然而然地就可以做出这些技巧。唱歌的方式很有趣，但是这种方式真的可以达到老师说的那些目标吗？会不会出现唱得还可以，变成说就原形毕露了呢？

个人觉得《Pretty Boy》可以练习/l/这个音（pretty）和du的发音。

1.

2. 第6次课

这节课收获最大和印象最深的就是终于知道语音的四个进阶具体是什么啦，从音标的音→单词和句子的音→音乐的音→句子和段落的音，环环相扣，从基础到进阶。虽然知道了四个进阶的内容，但感觉想要掌握还是很难的，需要下不少功夫。这四个进阶是可以和需要反复循环练习的吗？其次，印象较深的就是“瑕不掩瑜”啦，原来进阶1和2的瑕疵可以被3和4掩盖，知道这一点还缓解了一点点强迫症，哈哈。配音的方法第一次尝试还是很有趣的，期待下一次课老师的详解。只是有一点比较奇怪，第一次比较随意地配音分数竟然是个人分数最高的，之后再完善的时候竟然分数越来越低…

1.

2. 第7次课

再次练习的感受：

从选择合适的配音材料到按照所有步骤完成配音，初期需要不少的时间和经历，但是在配音的过程中又感觉时间过得很快，很有意思。第一次自己配音的时候，我直接从第一步听熟读顺跳跃到最后一步发声模仿练习，看上去像那么回事，但是忽略了很多细节。当按照老师所教授的步骤一步一步做下来之后，尤其是做了之前被我省略掉的中间三部分：不发声对口型—哼节奏—冥想，感觉很不一样，除了注意到重音、气息等细节之外，还感受到了内语的感觉，我猜应该算是内语吧。初次接触内语的概念，了解之后觉得它很神奇，很重要也很有意思。在一次又一次反复配音的过程中，能够挖掘出很多细小的点，很有收获。但还是听自己的声音太少了，在冥想这一部分没有达到预期的效果，还需要多录音多听。

1.

2. 第8次课

这一次的课对于我来说就像是打开了英语学习的新世界，对于学英语是什么和学英语有什么的新界定更是收获太大。学习这门课程已经一个月，其实对于我来说想要在这么短的时间内掌握好语音这一块并非易事，直接感受最深的一点就是对英语学习的思路、框架、体系有了新的认识和了解，再去面对市面上群魔乱舞的1000种学习方法时就不会再那么迷惑而不知所措，也对这些方法有了一定的鉴别能力。

关于学英语是什么，对人→大脑+语言→英语的这一解释深深地认同，尤其是在学习了一个月的课程之后，因为我发现何老师会抽很多时间讲元语言意识、针对每一个方法的理论原理、介绍几十年前前辈们的研究成果，再加上这个月读完了漏屋老师的《找对英语学习方法的第一本书》，更是对此深信不疑：英语学习不仅仅是对“英语”的学习，还涉及到认知科学、脑科学、心理学等等，只是刚刚接触便觉得特别有意思，对这些知识也很感兴趣，如果时间允许的话，计划在课余时间多了解一些这方面的知识。

关于学英语有什么，在此之前我脑子里只有旧的概念，这一次新的英语学习内容给出了一个新的框架，我们在掌握之后，便可以将之后所以放在合适的位置，一点点完善我们的英语学习体系；但初次见到这张图，专业术语比较多，还需要再多听多理解才能掌握。

我个人最大的感悟便是学英语也是一种科学，要从科学的角度去了解英语的本质和内容以及方法，而不是靠其他人的学习经验或者拍脑门子想出来的，不仅厘清了从前学习英语面多众多学习方法的困惑，也为之后的学习打下了一定的理论基础。

语义课

1. 第1次课

语义课第 1 次作业。	这几天，我每天大概学习了 100 个单词(2 小时)。
我感受最深的有：	<p>1.关于 APP：几乎把背单词的 APP 都试过了，其中最乐词、百词斩和不背单词了，其中乐词和不背单词也我的。通过这一次课呢，了解到其实这些 APP 可以在使用，打算在 5000 以内用百词斩和乐词，5000-10000 词。七月份一直在用乐词背单词，个人感觉比较简单，开始比较欣赏它的小视频，但是后来发现背单词的视频出现，越往后背视频越来越少，有的讲解也真的觉得扯。这几天用了百词斩，这个 APP 我之前也试过，但掉了，这次再用的时候发现它有了很多改进的地方，它：首先，学习单词的方式我比较喜欢，通过图片猜句、视频、英英解释还有一些小 tips，小视频方面内容更丰富、形式更多样、动画歌曲情景表演趣味性很强的复习方式选择性比较强，有英文选意、中文选词、音速记、拼写填空和拼写组合，还可以自己选择是叫拼写加强型，更个人化；最后，无意间发现其中有一台”的小功能，其中的“单词音频”会把你学习过的词为一组做成一个 6 分钟的电台节目，里面讲解得也很详细，加强记忆，可以在走路、吃饭这些时间打开听，除此之外读一些英文书籍的音频，暂时还不会用到，但真题备考 6 级时用到。不背单词是我在一年前尝试各种背单词方法中感受度最强的，界面和内容和其他的很不一样，经过老了它主要是以例句与听力为主，例句挺丰富的，等我学好之后就会用这一款继续进阶。</p>

- 2.关于单词书：四六级的新东方单词书、华研英语的淘金式单词书我都买回来过，最好的一次背了半本书，最差的只看了几页。后来我经过反思，总结出可能我自己不太适合用纸质书背单词。其一，单词书没有发音啊，即使有些单词书附了光盘，但每次背单词都要把音频找出来很费神，而且这些音频都是录制好的，自顾自地放，我没听清的地方不能让它重复播放；其二，单词书难免有些枯燥，相比APP趣味性差了一大截，很难坚持下去；其三，现在很多APP做得比较好，有打卡、记录自己的学习情况和制定学习计划，可以看到我一共要背多少单词、一共背了多少单词、看着这些数据的增长也可以对自己的学习情况和进度有一个掌控，也更容易看到自己的努力和成果，尝到一点甜头更容易坚持吧，但如果背纸质书的话，只能看看页数才知道背了多少。 ↵
- 3.英语词典：个人觉得我对词典的运用还是菜鸟级，之前基本用有道和金山词霸查词，但是这次课爱上了那一个新牛津英汉双解词典，感觉很棒，会尝试用这一个。 ↵
- 4.元词汇知识：现在的第一感觉就是“元知识”真是一个奇妙又用的东西。 ↵

我的疑问有： ↵	1.是不是学习单词也可以像语音那样，一步步进阶，先要通过大量背单词把词汇量搞上来，然后再通过深度学习再把质也提上去呢？如果是这样，那在量和质的不同学习阶段，要各自侧重学习单词的哪些方面呢？ ↵
我给老师的建议和推荐有： ↵	1.之前在看知乎以及一些文章的时候，发现不少人推荐了 vocabulary.com 这个网站，也有同款 APP，我当初也花了几十块钱买下来了，但还没有用，不知道何老师有没有用过呢？如果用过的话，觉得这款 APP 怎么样或者适合什么阶段的学习？ ↵ 2.漏屋词汇讲座，有三堂课，好像和《词行天下》配套和互补？ ↵ http://pan.baidu.com/share/link?shareid=3093446777&uk=2416044487

- 1.
2. 第2次课

语义课第2次作业	这几天，我每天大概学习了100个单词。
我感受最深的有：	这次课程的信息量还是比较大的、理论性也比较强，但是我觉得很有意思，关键是了解了原来关于词汇的习得竟然有这么多的研究理论，有的回答了我在词汇学习过程中的疑惑，比如对一个单词的加工和记忆这部分的内容就帮助我解决了之前不清楚怎么学习和记忆单词的问题；有的则给了很多学习词汇方面的启示，对未来的词汇学习有了更明确的方向，比如“输入因素”这一部分的很多数据，把学习的目标、效果等量化了，作为学习者会更清晰。其中阅读和听力对单词学习的影响印象最为深刻，在此之前，我听说过通过阅读增加词汇量的方法，前几天通过 <u>读漏屋老师</u> 的书又知道了通过可理解性听力输入学习词汇的方法，但认识都比较模糊比较感性，这一次关于阅读和听力对单词学习的学习效果的影响程度和影响哪些方面第一次有了了解，豁然开朗。
我的疑问有：	♂
我给老师的建议和推荐有：	老师是否可以推荐一些适合的阅读与听力的输入材料。

1.

2. 第3次课

语义课第3作业 我感受最深的有：	这几天，我每天大概学习了125个单词(2小时)。 1.一语的作用。那张图把一语、二语还有概念三者的关系描述得很清楚，通过此我也终于厘清了一语在二语习得过程中的作用，明白了不能太过排斥母语在二语习得中的应用，但是图中二语到一语的虚线和二语和概念之间的虚线需要通过学习强化使它更接近实线的程度吗？ 2.隐喻。第一次接触这个概念，很有意思，之前其实是遇到过这种情况的，只是听过老师的讲解明白了原来这样子就叫隐喻啊。看了老师推荐的 <u>tertio</u> 老师的文章，很长，干货很多，看后醍醐灌顶，关于一词多义这个问题困扰我好久好久了（所以现在在刷单词可能只记住了主要意思），这篇文章可以说是我看过的解决这个问题的最靠谱的方法了，通过织网背单词，发挥自己的联想、脑补、 <u>脑洞</u> 大开编一张词汇的词义网，这个过程也促使我们对单词进行深层次的加工，认知能量也比较多，记忆也会更深刻。
我的疑问有：	1.老师说在阅读和写作中不能排斥母语的使用，要进行深层次的加工，那么在听力中呢？ <u>漏屋老师</u> 在《找对》中提到由于我们之前在听力时习惯了翻译所以影响理解，7个单位中还要有一半让给中文翻译难怪跟不上，那么是否意味着在听力中要避免使用母语翻译呢？ 2.织网背单词应该算是对单词的深层次加工吗？工具是以词典为主吗？这种方法是否应该放在刷单词达到一定词汇量之后的进阶精进学习？
我给老师的建议和推荐有：	

- 1.
2. 第4次课

语义课第4次作业	这几天，我每天大概学习了100个单词(2小时)。
我感受最深的有：	<p>1.这次课听了两遍，也把何老师推荐的旋元佑老师、漏屋老师和大猫老师的相关内容阅读过了，旋元佑老师从“点、线、面、体”的角度展开；漏屋老师从“零维、一维、二维、三维”的角度讲述，强调前景与背景的关系，并将空间关系迁移到时间关系，看后醍醐灌顶；大猫老师的文章留给我印象最深的那几张空间示意图；同时何老师又重点讲解了概念迁移，又开启了一个新的视角。但实话说这样子看完、听完，第一感受还是有点晕、有点懵，然后我结合各位老师所讲内容，自己总结了一下学习介词的方法：对介词最好的学习方式，就是从文字背景中去了解真实的词义，不能离开句子去背诵所谓的介词结构，反而要放在句子、段落和文章中去接触。如果时间充裕，就通过大量的可理解性英文输入，碰到介词的时候，关注一下具体使用的是哪个介词，思考一下这个介词的空间概念并思考是如何通过延伸其孔家概念来表述抽象概念的，对介词形成一定的“感觉”；如果时间紧张，就看词典，尽可能多死记硬背一些介词意义，从搭配中结合意向图示感受介词的意义。然后反思那些错过的、和汉语语感不同的，进行归纳总结，自己画介词意向图示。不知道这样是否可行？</p> <p>2.“语音课是体育课，语义课是大脑课”，这句话一出来好像对这两个月的课又有了进一步的了解，比喻很形象，哈。</p>
我的疑问有：	如何将介词的空间概念与抽象概念联系起来，也就是说，通过空间概念图示有助于我们理解介词最本质的含义，但介词还有众多衍生的抽象概念，如何将两者的学习结合起来？
我给老师的建议和推荐有：	这几天看到有两本有关词根词缀的书，是李平武老师写的《英语词根与单词的说文解字》和《英语词缀与英语派生词》，豆瓣评分都在9分以上，老师有没有读过呢？是否有价值去读一下呢？

- 1.
2. 第5次课

语义课第 5 次作业	这几天，我每天大概学习了 100 个单词(2 小时)
我感受最深的有：	<p>1. “通过反复听、各种听最高频 2000 词把二语和概念之间的虚线变成实线。”因为在第一次见到一语、二语、概念之间的三角关系图时，就在想有什么办法可以把二语和概念之间的虚线变成实线，这一部分感觉和漏屋老师所说的“英语思维”的能力有很大关系，现在明白了方法就是老老实实去听，反复听。</p> <p>2. 动词的时间分类。在此之前隐隐约约感觉到动词和动词还是不一样的，老师的这个分类出来之后就清楚多了。对这一个点印象深，是因为在上高中的时候做各种选择题的时候，我记得像这种题就是那种每次一出来就是倒下一堆人的那种，老师也是反反复复一直在讲，不过确实也是一个难点啊。</p> <p>3. White 假设的那些例子感觉好有意思啊，但是看完之后我就晕掉了。。</p>
我的疑问有：	动词词汇的参数这一部分还是不太明白了解这个对学习英语的作用。
我给老师的建议和推荐有：	♂

1.

2. 第6次课

语义课第 6 次作业	这几天，我每天大概学习了 100 个单词
我感受最深的有：	<p>1. “2000 词覆盖 80%-90%，但是剩下的 10% 足以让你完全不理解对方要表达的意思。”这句话总结得好精辟，有一半的好消息，还有一半的坏消息，喜忧参半，我对这一点也是深有体会，尽管大部分的单词认识，但最关键的那个不认就是理解不了句子的意思啊，由此可见 5000 词有多重要，作为一个大学生，不能落在如今的小学生后面，激励好好学英语，哈哈。</p> <p>2. 学习名词的方法，总的来说就是“图片+脑补”，在此之前，我已经大概知道了图片的作用，这一次对脑补的作用印象更深，有时候图片可能仅仅刺激了视觉，但脑补就需要启动大脑，这样结合起来学习，动用越多的器官，记忆效果、学习效果就越深，就像老师五到口诀中的“心到”。就像搜索图片这个动作，最终查到了怎么的图片一定对学习有帮助，但就搜索的这个动作和过程本身也是有助于我们加深对单词的理解和记忆的吧。</p>
我的疑问有：	♂
我给老师的建议和推荐有：	♂

这几天正好遇到开学和搬寝室，所以就没有时间做看电影的作业了。。。♂

1.

2. 第7次课

语义课第 7 次作业

我感受最深的有：

我的疑问有：

这几

1.看

的反

习、

2.名

用，

才知

换，

加了

3.仔

习方

知识

词法

英语

关于

觉还

过程

1.

2. 第8次课

课程总结

无意之中关注了何玲老师的微信公众号，然后第一次在红点直播听了何老师关于背单词的“五到口诀”，再然后知道了“在行”这个神奇的平台，很幸运地立刻预约到了何老师，然后知晓了何老师要开一个为期两个月的微课，最后，就开启了我的元语言认知，找对了我的英语学习方法！一切都来得刚刚好，不早一步，也不晚一步，在我最需要的时刻遇到何老师，我相信，这也是一种缘分。

接下来我想谈一谈这两个月来我的收获与感受，没有太多专业性的术语，更多的是个人的主观感受。

1. 1) 以目标为导向的学习。老师多次在课程中提到了按照个人的目标来确定学习计划与方法，这一点对我启发很大。回想自己过去在学习英语过程中的茫然，很大程度上是目标的不确定，仅仅以一个“学好英语”这样一个空泛而抽象的概念来作为目标，当然会不知所措。之前我认为以考试作为目标太过功利性、不会对英语水平的提高起很大的作用，听过课后才知道，原来这样具体、详细、可落地的目标才是好的目标，只是原来我看待考试的方式太功利了而已。之前我还一直在纠结关于词汇的数量与质量问题，现在想来，针对我本身的情况和考试时间的限制，我已

经没有必要再纠结了，很明确地知道了我的首要任务是先把单词量刷上去，再去深度学习解决质量问题。

2. 2) 慢慢来，比较快。我必须承认我是个急性子，在学英语这件事情上也有点急，总想着一步就能登天，所以自己把自己困在原地动弹不得，殊不知原来学习任何语言和知识都是一个螺旋式上升、进阶的过程，急不得。在上课以前我给自己做过无数个英语学习计划，无一不是按照传统的分类方式听说读写多管齐下，结果所有计划都不了了之。现在，我明白了学英语是什么、学什么、怎么学，要先从音开始，再是义，最后突破读写，其中关键的是以听作为打通任督二脉的关键，而且，关于这其中每一个分支也都有一个又一个的进阶，都不是能一蹴而就的。而且何老师的讲课方式也起到了磨性子的作用。对于打卡制度，虽然也有不少人诟病打卡这种方式，但是这种方式让我每天都实实在在看到了自己的学习成果与进步，也更加有了坚持下去的动力，我会在睡前对自己说：嗯，今天的YQY比前一天的多认识了100个单词呢。就这样子，我竟然坚持下来了两个月，相比之前总是被浪费掉的暑假，这个暑假因为这一件事，也变得更加有意义。

3. 3) 元认知。自从了解了元认知这个概念，我像是打开了一个全新的世界，一方面为自己十几年学习过程中的一些行为和认识找到了归属，原来那

些就叫做元认知，另一方面，会投入更多的精力关注元认知，就像老师所说，它就像是一盏阿拉丁神灯，是学习一切的基础，不仅仅是学习英语，人与人之间学习效果的差异和元认知绝对有很大的关联。感觉自从知道了“元认知”之后，就会频繁地在一些文章中见到它，也关注了阳志平老师的公众号，认真拜读了里面的文章，像是发现宝藏一样的心情，之前的很多疑惑都豁然开朗。

4. 4) 科学的学习方法。我是被“找对你的英语学习方法”吸引来的，我之前一直在借鉴、寻找一些英语学习的方法，但大多是坊间的一些个人成功经验，屡战屡败，屡败屡战，也是各种心累，我深知学习方法对英语学习的重要性，但苦于找不到正确的学习方法或者不能确定我的方法是否正确、是否适合我自己。老师在开课前期说，会让学员在课程结束之后能够自己制定学习方法与计划，当时我还有一丝丝的怀疑，真的有这么神奇吗？但现在，我可以肯定地回答：就是这么神奇。不是某个人的成功经验，而是科学的研究。在我看来，这两个月的课程收获最大的并不是这两个月我的英语是否有了突飞猛进的进步，而是我知道了该怎么去学，老师可以教我们两个月，但剩下的路还是要靠自己走，现在就算老师放手，我们也知道该怎么走下去。至于一些具体的方法，虽然那么多的研究成果我无法一一说上来，但是我知道这样做是有依据的、是科学

的、是行得通的。面对自己当前的六级目标，我基本上已经有了规划与安排，我相信六级结束之后，面对新的任务和挑战，我应该也能够为自己画一条时间轴、做出适合的学习计划。这应该就是“授人以鱼不如授人以渔”吧。

5. 5) 对分课堂。在此之前，我真的不知道对分课堂的概念，第一次接触，也在实践中体会到了它的妙处。尤其是老师在一次答疑中，讲到了大学生该如何在平时课程学习中运用对分的理念，那一段话对我而言很有启发，有一些颠覆性的观点，但又值得一试，我已经努力在新学期渐渐将对分的学习理解运用到学习中。

其实，点点滴滴的感受还有很多，但更多的是感谢，感谢认真的何老师，也感谢努力的自己，希望以后还能参加何老师更多的课程，学习更多的不一样的知识和方法。

1. F学员的成长路径

2.

3. Kiz同学的简介

93生人，法硕海归，想转行当非典型性教师，“拯救”苦海挣扎的骚年们于水火的奋斗中青年一枚。

Kiz同学的pre-test

●○○○○ 中国移动

下午3:59



阅读器视图可用



Test your vocab

How many words do you know?

坚持30天,看美剧不用字幕 »

vipabc英语,专业外教,免费英语课 每天45分钟,忙里偷闲学英语!
vipabc.com

Final result

Your total vocabulary size is estimated to be:

9,450
words

Did you know?

The Oxford English Dictionary (OED) contains over 300,000 entries, which take up over 20,000 printed pages.

To bookmark or share your result, use the following link:

<http://testyourvocab.com/result?user=6733685>

This is the estimated number of entries in a standard dictionary for which you know at least one definition.

Thanks for taking the test! Based on participations so far, we've already got some decent statistics. Most **native English** adult speakers who have taken the test fall in the range **20,000–35,000** words. [Click here for a full breakdown by age](#) (opens in new tab/window).

And for **foreign learners** of English, we've found that the most common vocabulary size is from **2,500–9,000** words. [Click here for the full distribution](#) (opens in new tab/window).

However, we **still need** more data for complete analysis by age or education level, especially for participants under 15.

Share this test

Invite your friends to take the test!

••••○ 中国移动

上午9:35



< 英语测试

结果



日期

2016年6月30日

英语水平：高级

口口 / 声音 + 汉字 + 音标 + 翻译 + 例句 + 语法

Kiz同学的post-test

••••• 中国移动

上午9:29

< 返回

结果



87%

日期

2016年9月18日

●●○○○ 中国移动

上午8:00

返回 Test Your Vocabulary

Final result

Your total vocabulary size is estimated to be:

24,000
words

To bookmark or share your result, use the following link:
<http://testyourvocab.com/result?user=71730>

This is the estimated number of entries in a standard dictionary for which you know at least one definition.

Share

Invite your friends

Thanks for taking the test! Based on participations so far, we've already got some decent statistics. Most **native English** adult speakers who have taken the test have scores in the range **20,000–35,000** words. Click here for more information.

Kiz同学的学习时间曲线

7月：工作日每天4-6小时，周末除完成课程作业作为休息。

8月：有额外全天课程任务，故每天2小时学习时间。

早醒后，晚睡前各安排1小时，剩余时间学习方式多种多样，重在用。传统书本学习采用30分钟沙漏计时法，每30分钟专注学习后会有10分钟奖赏时间。周末休息时间包括平时闲暇时间，脑内也会回想，或“胡思乱想”，有灵感了都会记下。

语音课

作业一：

1. 下载想要的英语视频，把所有的音标，顺一遍，写下自己觉得困难的音。

视频：Lisa美语 困难音：/ɪ/、/ʌ/

2. 下载相关的app，写下每个app的体验 Sounds：可以选择美音，很明确的元音辅音被列出来了，点读很方便。但是看不到具体怎么发音，发出来的音也比较偏向机器人，无法及时纠正对错，光听音可能产生自以为音是对的的错觉。配套练习操作不方便，同时也存在同样的音标不同单词的可能性，光靠音标写出单词的练习精准性似乎略低。iAngelSound：听音找单词，美音。非常适合在辅音元音都混淆的情况下作为初期的听力练习。尤其是在辅音不清楚的情况下，这款APP非常合适，因为每个单词之间没有过多相似，非常清晰明确地表达出来。但是如果后期要通过元音的希望差别去辨别两个单词，这款软件可能还略有欠缺。口语发音教练：罗列出来的是美音的所有元音部分。有具体的口型发音指导，但是指导中存在略微误导，比如说类似于韩剧中的哎的发音，但其实哪怕都是有部分哎的音存在，但是语音语调等等的不同两个音其实整个是偏离的，加上不同人

对于音位的不同感知，练的时候就是一个偏离标准音的音去联系很可能导致练的时候就已经偏离到一个很远的地方去。有相似音的单词区分这部分很好，但是缺少两个单词的发音区别，错误了也无从比对。最后口语练习部分，机器评分过分忠于外教录制当下的所有语音语调，评分就显得有失公允了，而且错误处也没有很好地单个指导，只能重复听外教录制的那一句话，这种完全的模仿作用感觉不大。 Aboboo：有丰富的学习材料，一下子有点难以选择。不过读的部分可以看到声波，感觉还是更科学的，至少把客观的评判同时交给了人和机器。感觉比较适合浸润学习，是一个不错的软件。

3. 看完电影 *the fair lady*, 写下观后感 首先，电影中的这个时代男女不平等，阶级制度还是很让人发指的，因为口音就可以让人分级这一点看着还是很心寒的，包括教授这一知识阶级的体现也是有他的阶级观念的。其次，就是教授的语言研究是成功和划时代的，他可以在什么规则都没有的一个时代去总结去归纳一套系统标准的语音发音标准，并且将一个基础可以说是比较糟糕的卖花姑娘改造成一个可以说标准英语的姑娘，可见这套发音系统的科学性。同时，也可以看出一个科学完整系统的方法是可以帮助你在你无法想象的短时间内达到质的飞跃的。同时，它不仅让语言交流没有了障碍，也让不同阶层的人有了自信，变得独立。这可能就是语言带给人的力量。 4. 写下“第二次课程的反思；建议；疑问” Why的部分虽然没有那么系统总结过，但其实在生活中的方方面面的确就是碰到了这些的。

What和how的部分也的确让人有了一个初步的认识，知道如何去更好地关注发音中需要注意的部分，如何去改善，包括音位的问题。因为平时在练习口语的时候，往往是通过模仿自己听到的音，但往往这种音在听到的那一刻就不同了。所以找旁观者清的人去听，去修正，包括自己时常对比着听这一步其实是很重要的。但是同时有一个建议，那就是希望what和how的部分能够更加详细去说明。

1.

2. 作业二

本节课最有印象的一句话是老师说“短音i（相当于美音里的/i/）介于长音i:和e之间，所以发音的时候好像是介于‘yi’和‘e’之间的一个音。”上次的作业中我在困难音中写了美音/i/，因为我对着lisa美语录音后会听发现，我较标准音更偏向e，但是在跟读单词的时候又没有偏差。我想就是出于这样的原因。但是我又去重听了一遍lisa美语，感觉他们在发这个音的时候虽然的确含着一点e的音，但是总体更偏向yi的感觉。所以结合课程中另一部分内容来说，这是否也属于需要微调的部分？同时另一句话有感想的是“学音标最快的方式就是找一条最难的路：一劳永逸”，单从音标说，我自己最初学的时候不知道那么系统的方法，但是为了打好基础是听音来练习的，录下自己的声音对比去追求相似的发音、对口型、结合单词来记忆辨别发音，所以下次虽然想从英音转美音了，但是在学的时候明显可以感觉到以前这个稳固基础给我带来的方便，很多比较难的发音因为当时攻克了，现在就可以辨别出这种细微的差别，同时自己也可以发出来，虽然很细节的舌头口腔声带的部分需要微调，但是相对来说效率和接受度是高的。同时我想说不单单音标，任何学习的好方法都是这样的，不可贪快，开始的慢恰恰是为了以后的快和一劳永逸。

作业三

1. 44个音标录音，最好有前后对比的音频。 音频已上交，第一遍毫无准备读的时候音准还是有些偏离的。重温了一下技巧点，注意一些后稍微有些停顿地读第二遍还是较为满意的。但是因为并不是突击看笔记、视频等等材料，每天都会温故而知新，所以前后对比其实并不是很明显，可能要过一段较长时间会有更好的质的变化。 2. 本节课你最有印象的知识点是？本节课最有印象的知识点是重读音节以及一个细小的知识点“分清楚元音和元音字母”。首先，“元音和元音字母”，包括“动词和名词重音”、“suffix”、

“词形变化”、“重读闭音节的双写规则”都从某种程度证明了语音与语法应该是相辅相成的，是不应该也不可以被割裂开来看的。甚至于有一个大胆地假想，以韩语为例，最早是只有听与说的，后来才由君王用拼音字母来造出了字。也就是说，最开始的词性等的判断都是建立在语音上的，有了文字出现后才通过总结语音规律等等出现了语法规则。并且这些语音规律其实在不断应用的情况下其实是非常贴合人大脑的喜好的，所以可是说规则也是由此应运而生，所以现在逼迫人用不喜欢的方式去理解本来贴合我们的喜好而出来的规则是不科学的。只是现在在分类较细的情况下，我们可以通过另一种学科的知识来解释，比如语音上有欠缺时我们可以通过已知语法知识来讲解帮助理解，反之亦然。其次，讲清楚语音知识对于语法是有很大益处的。比如很多老师会在没有拼音标的情况下强制背出a、e、i、o、u说是元音，这些元音开头的单词单数时前面加an，并且列出一些特殊情况，这无疑是加重认知负担的。因为实际上这些并不是元音，是不是元音字母也需要放到词中去看，规则也应该是第一个音标是元音的情况下加an。在讲解清楚的情况下，其实这样更方便记忆理解。这也同时暗合了课程另一个观念，有时候太简单粗暴的一个断言，是有其漏洞的。

3. 给老师和get建议

- 1) 一个小建议就是希望何老师在一些比较长的小知识点或者当中有过一些混淆内容的小知识点的最后都可以有一个针对这个小知识点的简单明了的recap，谢谢。
- 2) 美国用fall，英国用autumn。大胆猜想与文化、历史背景有关。美国相对英国来说，文化更多元化，所以相对在语言的应用上，感觉说的要求比写的要求规则多而讲究些。而英国的话，英国文学等等，似乎已经从喜欢说进化到了喜欢文学写作的地步，所以导致了进化处不同。
- 3) 课中提到的voiceless stop consonant的stop可以被理解为闭塞音。“In phonetics, a stop, also known as a plosive or oral occlusive, is a consonant in which the vocal tract is blocked so that all airflow ceases.”

(https://en.wikipedia.org/wiki/Stop_consonant)

4. 国王的演讲：感觉较窈窕淑女涉及到了更多。这位澳洲“非专业医生”坚信大多数口吃都非天生。

的确，国王本身是可以好好说话的。从始至终，他的口吃是由众多对于童年阴影的恐惧所形成的。他有口吃但是不影响思考也不影响写作，也即是说其实语言表达是人许多部分的作用所产生的，也应用到了大脑很多未知的部分，与许多学科其实都是紧密相连的。同时，同样的内容，不同的人用不同的语气、心情、气质去演讲，会对别人形成不同的感染力，比如剧中希特勒鼓动群众的那个片段。同时，疗法中用到了唱歌、聊心事等等非常赞同。也暗合我们虽没有口吃，但是对于新语言的学习是有类似的恐惧的，很多人不能开口、哑口无言都是有类似的学习阴影在的，所以好的方法应该就是去解决那些恐惧，放开你的内心，坚持用正确的方法，培养兴趣，真正把他作为用来交流的语言来看待和学习。 5. 书本准备精读，所以第一章节还没有读完

作业四

作业云盘链接（朗读）：<https://pan.baidu.com/s/1bpKCIzT>

唱歌链接：

<http://kg.qq.com/share.html?s=qi7Vtlg8q4bW&songid=1100088132&from=singlemessage&isappinstalled=1>

歌曲名：Take a Bow- Rihanna 链接：

http://music.baidu.com/song/8061609?fm=algt_new3

歌词： How about a round of applause A standing ovation You look so
dumb right now Standing outside my house Trying to apologize You're
so ugly when you cry Please, just cut it out Don't tell me you're sorry cuz
you're not Baby when I know you're only sorry you got caught But you
put on quite a show You really had me going But now it's time to go
Curtain's finally closing That was quite a show Very entertaining But it's
over now Go on and take a bow Grab your clothes and get gone You
better hurry up before the sprinklers come on Talkin' about, girl, I love
you, you're the one This just looks like the re-run Please, what else is
on And the award for the best liar goes to you For makin' me believe
That you could be faithful to me Let's hear your speech

感想： 1. 这首歌包括美国的很多流行歌曲都很适合练习以下几个单元音及双元音：/ə/、/oʊ/、/eɪ/、/i/、/ɪ/. 推测是因为包含这些元音的词本身就比较多，外加这几个音可能特别适合歌词的押韵以及节奏的融入。 2. 这首歌很适合练习S音，而且都在一句歌词的词尾，会隔一拍轻轻地发出S音，虽然因为软件问题好像听不太清楚，但是原唱里是很清楚的。例如：applause、house。 3. 适合练习ing的发音，例如：closing、entertaining、going. 4. 唱的比说的好听。流行乐曲为了押韵节奏旋律等，有的时候词句读起来是有点摸不着边儿的，读起来是会有点拗口的，也很难去把我感情如何，重音放哪里比较好。但是唱的时候有一个故事背景在的感觉，加上节奏旋律就自然而然地会跟着节拍掌握到重音应该放在哪里。 5. 歌曲有助于自然习得连读，同时不难发现不同歌曲的连读规则是不同的，最高的规则即是压上拍子。所以连读这件事情见仁见智，但是前提是尽量不要吞音。 6. 歌曲中音的偏离其实会比朗读更明显，因为在有音调的情况下，音准一旦偏离调子也就一起偏离的，就会形成一个嘈杂音的感觉，即走音走调了。但是在听得过程中，因为节奏旋律歌手发音听众习惯音等的原因，有时候大脑也会欺骗听者听成另外一个音。这时候其实可以去听听翻唱，尤其是亚洲人的翻唱，会在疑难音上找到灵感。 7. 推荐：歌曲名：Diamond - Rihanna 链接：<http://music.163.com/#/song?id=27918320> 适合练习：/ai/ 歌曲名：Love Story - Taylor Swift 链接：

<http://music.163.com/#/song?id=19293023> 包含很多的元音、辅音音素。很适合句子的练习。朱丽叶视觉的罗密欧与朱丽叶故事的演绎，所以很适合精练。 歌曲名：Almost Lover - A Fine Frenzy 链接：

<http://music.163.com/#/song?id=26752599> 适合很多元音的练习，适合连读和缩写的练习，节奏适中。

作业五

1. 配音链接：

A.<http://video.qupeiyin.cn/index.php?m=home&c=show&a=share&id=32407921&from=singlemessage&isappinstalled=1>

B.

<http://video.qupeiyin.cn/index.php?m=home&c=show&a=share&id=32425874&from=singlemessage&isappinstalled=1>

大胆感悟假想：听了同一个人配演讲和一个广告旁白。除去刻意模仿的部分来说，演讲者的口型很清晰的情况下，对于配音的要求其实是比较高的，你不是掐着时间说出这句话就可以了，你要对上口型。当你看着对方口型的时候，你也会不自觉去模仿，甚至于你自己如果本来口型是错的你就说不下去了。就好像你左手画圈，你右手就很难画个正方形。另外，在看着人脸、有口型的情况下，哪怕是视频起码你有一个完整的人像在，你可以结合声音感受到表达者的情感，有了情感你才可以更好地去掌握段落、句子的重读、换气、连读的规则。如果是一个广告的旁白或者其他各种情况，你可以比对发现整个配音就是平的，没有情感感觉的，哪怕有，你很难把握，类似于你去配一个美剧，第一个画面有主角的近景，第二个画面是一个远景你只能看到背影，两句话的差别是很大的，你会发现除了演员本人，很难有人可以模仿出第二句的每一个情感细节。这也就是为什么现场的表演类似于音乐剧话剧等等要面对着观众去说话去演唱，这被称之为“观众交流”，我认为有所关系。

1. 感想：

A. “语调节奏走海马体”相关：

<http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro99/web1/Sancar.html>

B. “瑕不掩瑜”以及语音的四个进阶

在美国上法律课程时，有一项训练类似于演讲训练，当然总体目标是要训练律师在庭上陈述观点的清晰度，使得在场所有人可以清楚明确听到并且理解你所说的内容。整个教程被分为了很多个步骤来讲解，类似于语音的四个进阶，这个教程的第一步是从单个单词讲起（这里的出入在于本书主

要是针对native speaker的，所以对于ESL的训练标准并不是很明确）。对于一句句子中的key words你要根据逻辑关系去判断，然后重读，并且必须发音清晰，这在一个case中是非常重要的，因为key words代表了你的重要论点，举个浅显的例子，在英语考试做听力的时候，如果每次录音里的人讲关键信息的时候就有一个干扰导致你听不到关键信息，那么最后你会发现你根本没有办法做出题目来，你也完全不能概括总结出这一段听力的主旨是什么。那么，你作为演讲者，就需要去换位思考听众的感受，我想这一点也是为什么我们要自己去听自己录音修正的原因。最高的原则就是自我反省如果你是一个听者你能不能听明白自己的录音说的是什么，是否清晰明确表达了意思的同时没有“走调了的音”（这里对于基础的要求比较高了，欺骗音等因素很有影响）。其次，对于语速、音强和换气也有要求。首先语速是不允许过快的，并且当这一句话的内容代表了你的核心内容的时候你需要放慢你的语速，并且非常注意你的重音甚至你说话的节奏（这个节奏的確是有点只可意会不能言传的，需要面对面地传授感受，但是因为这一个课程设计我的的确确感受到了朗读、演讲也是有“曲调”的，并且这曲调不是随随便便谱写的，根据不同的需要、场景是有一定的格式的，在这个规范的格式下你可以“随心所欲”）并且由于学科的特殊性，是不鼓励某种程度上近乎不允许连读的，这一点在法律文书的写作中也有体现，在法律文书是不允许出现“ll”、“can't”“don't”的，必须写为“will”、“can not (cannot也不可以，这一点其实也可以看出对于语音的影响，或者说是因为语音的影响而产生这样的写作规则)”、“do not”。所以，上课的时候也分析了一些影视题材中律师慷慨陈词的画面，基本上可以说都是不符合标准的，是出于戏剧需求的夸张。所以，多说一句，其实不支持大家去配影视剧中的律师辩论场面的配音，因为为了凸显出场面的激烈，时不时就会出现吞音、快速连读的现象，这其实无论出于何种考虑都不适合作为练习用，炉火纯青的时候想作为炫技使用的话另当别论。至于“瑕不掩瑜”，的确作为ESL哪怕你44个音标读清楚了，你在具体使用上还是会有瑕疵的，当然这个瑕

疵我觉得也不可以完全被认为是瑕疵，就是区别于NS（Native Speaker）的发音。那我认为如果要定个最高目标来说的话就是无限趋近于NS的表达。那这四个阶段其实可以形成一个闭环，不要执着于其中任何的一环，而是你不停地良性循环去根据整个环以及个人自身情况去提升。而且这是可以内化到生活中去的，在基础打好的情况下，你可以根据自己的兴趣今天看到一个感兴趣的选段去配音，这就是从第三第四环出发，然后你在配完你去听、发现了细枝末节的错误，就又回到了第一第二环去纠正。甚至于你今天新鲜地配好纠正了瑕疵后再配一次，接着你放一段时间再去配，你会发现你的这一次表现会比新鲜刚纠正瑕疵时候那一段更熟练更顺溜，我想这就是一个内隐到外显的过程。

3. 作业六

4. 《音乐之声》

A. 音乐的部分不是随便选的，基本都是一个章节的重要部分，朗朗上口又推动故事剧情的发展，同时不是细碎的对话。《窈窕淑女》等道理相同。可以试着把对话拿走，只放其中音乐选段，你会发现连起来还是可以看懂的。

B. 表达对话的音乐选段往往节奏感强烈，而表达内心感受的音乐选段相对节奏就比较平，即使有强弱，但是没有一种说话的韵律在里面。例如，女主去就职的路上那一段与其他选段的对比。里面有一点内心独白的感觉，这部分可以理解为自己对自己说话，可以看到哪怕有韵律，也是碎碎念的节奏感。

C. 最经典曲目《do re mi》剧中，是女主为了让孩子们懂音乐，用他们熟悉的语言——英语来教授。这电影我初中音乐课的时候就看过，不是NS的我们看完，对这首歌可以说都是记忆深刻的，不仅能学 do re mi，如果稍微多唱两遍，相关的英语单词都能一网打尽。除了唱更容易记之外，也可以看出语言和音乐旋律的关系，以及我们可以很好地利用音乐旋律去学

习语言。英语被作为一门语言来学习，除了听说读写之外，其实唱也是重要的一部分，总之就是不应该死板地学，而是应该灵活地用。所以，除了儿歌之外，其实成人学习更推荐去看歌舞片、音乐剧、歌剧。旋律朗朗上口、歌词韵律感十足、同时配合着画面你是可以看到演员的所有口型的，观众交流十足。

D. 这其实是一个比较波折的故事，里面的人物都挺苦的。曾经有一个观点说你要加深记忆就要有深刻的情感，往往是悲伤的事情。但是我觉得，悲伤的事情或许的确会让你记忆深刻，但是事实上大多数人是会选择性忘记不好的记忆的，甚至于会去美化。这个电影成功之处在于，把所有本来应该虐的地方，用比较积极的旋律去演绎。所以全片看下来你不会压抑，你看完没准还能小宇宙燃烧一下。这某种程度上来说就是音乐的力量。那么同理，当你把学习英语看成枯燥苦难的历程的时候，何不用轻松有趣的方式去完成？不用刻意说今天我要唱，明天我要配音，在基础打牢的情况下，随心而动，可说可唱，重要之处在于你越来越快的反省意识。

4. 求加餐计划具体进程

作业七

配音链接：

A:

<http://video.qupeiyin.cn/index.php?m=home&c=show&a=share&id=33385985&from=singlemessage&isappinstalled=1>

B:

<http://video.qupeiyin.cn/index.php?m=home&c=show&a=share&id=33393488&from=singlemessage&isappinstalled=1>

根据步骤，脑内reset了一下，特地没有去回听之前的配音。从内语开始，比对了嘴型，然后各种mute我的视频放原声，mute原视频放我的声音轮番自虐。每句话都写了下来，然后听着原声画了美妙的波形图，不仅给句子，

如果一个单词本身也有“曲调变化”的话我也画了小波形图，顺便合着拍子给他们编了个小曲儿。还安排了个时间段单曲循环。要配之前发了个之前配的版本到讨论群让听众们听听，采集了有问题的地方之后，因为此刻对这两个片段的内容非常非常地熟悉了，基本上大体内容包括拍子都烂熟于心了，配的时候配合着我自己发现的问题和群里面旁观者提出来的问题一起边配边反省，练功效果极好。

语义课

语义课第1次作业	这几天，我每天大概学习了120个单词
我感受最深的有：	<p>词测词汇量：9,450</p> <p>A. A. APP体验</p> <p>a. a) 曾用APP：百词斩、知米、沪江、扇贝</p> <p>a. b) 本次试用：Memrise、不背单词</p> <p>总体评价：课中对于多数“曾用APP”的评论表示赞同，众多的背单词APP模式其实非常类似，关于图片表现单词目前也已绝非仅仅百词斩独有。大多数的单词APP可以被归类为将词语按照项目（e.g.: CET-4、CET-6）分类供选择，设定时间or数量，不断重复重复重复（通过各种形式包括选中文释义、英文释义、听音选择、听音拼写等）。在重复一定次数后即视为熟练掌握一词不再出</p>

现。本次试用的两个APP还会持续试用，更喜欢不背单词，Memrise更加依赖于用户个人设计。不背单词从界面到模式更加符合我的个人习惯，算法更透明，尤其是重复出现的时长非常科学。

Memrise很类似于沪江等，作为一个小关卡来背单词，过了这个关卡，关卡内的单词就不会在别的关卡出现，那么如果你要温故而知新就要回到原来的关卡，不得不把别的单词都再按照顺序过一遍，这有时是一种负担。另外我认为在目前这个不上不下的词汇量，加上没有一个具体考试目标，而是真正想掌握一门语言的生词的情况来说，无论纸质书还是背单词APP似乎都过于刻板了，反而觉得可能浸润在英语环境中去听、去看更有益。尤其研究自己感兴趣的领域，一篇文章的KEY WORDS往往最后都会被记住，同时还能get新的知识。

B. “元词汇知识”

在整个介绍的过程中想到。中文也会有生词，但是同样一个生词，例如医学词汇“肠系膜结核”，第一次听对我们来说就是生词，但是我们却可以很快猜测出它的大致意思，哪怕我们不是医学专业的人。但是换成英文mesenteric tubercubosis，如果只是僵硬地背单词，且不读医科的话，估计都不会接触到这个单词。个人认为元词汇知识体系的构建，某种程度上也是一种更灵活地运用和学习方式，就是可以让我们如母语这种天然的联想

	可以运用到其他语言的学习上去。
我的疑问有：	
我给老师的建议和推荐有：	<p>a. a) My teacher is an alien – Bruce Coville (<2000, 5 new words/page) b. b) Katie Kazoo Switcheroo (out to Lunch) – Nancy Krulik (<2000, 5 new words/page)</p> <p>虽然是童书，但是其实同样适合词汇量少、基础较薄弱的成人学习。有趣的情节，厚度适中，生词基本控制在每页5个左右，并且会不停重复，这种在具体场景中的重复一本书读下来其实会使你记得很牢，而且在词性不是很被重视的情况下，一个单词不同的词性用法在这种阅读中会不知不觉地被掌握，也就是所谓的“语感”。同时，里面的各种描写手法也会不自觉被习得。对于基础较弱的同学来说，当发现自己可以看懂看完一本书，成就感和信心有助于更好的学习。</p>

作业四：

语义课第4次作业	这几天，我每天大概学习了60个单词 (依旧温故而知新，意外发现温和漏屋老师视频1中说的比较适宜的间隔——7天)
我感受最深的有：	<p>A. A. 漏屋老师视频1</p> <p>首先说漏屋老师视频1，时间所限只能看了视频1，类似于对于前期课程的一种总结，科学的方法看下来跟自己的舒适区是吻合的，某种程度上来说为了自己身心包括大脑的舒适而抗争一些陈旧机械有缺点的方法是真的勇士。总结下来就是，不</p>

能极端迷信一种方法，触类旁通、灵活运用，外加用科学的方法选择大脑喜欢的方式去学习记忆，才是真正珍爱生命珍惜时间的表现。

A. B. 本次课程

其实个人认为本次课程领出一个单独的点来说似乎就破坏了其整体性。从头到尾感觉是一气呵成的，不像之前的几堂课的确是有明显知识点分区的。虽然看上去开始在说250词，然后说in和on，接着说White和Kuhl的理论，实则是一个chain的感觉。同时，有了前面课程的基础的情况下，一个架构明确的情况下，新课的感觉就是回想+深入。例如，频次高的词关系到生活的方方面面，这就好比往往第一印象给你挺朴素挺不起眼的一个人，你去深究它发现内涵颇深；一门学科你打基础的东西其实都是一个由简入繁再入简的过程，因为见证了“世间繁华”，才知道返璞归真之弥足珍贵，见识了大千世界，才知道此为源头。所以经过反刍得到的朴素的理论或者内容或者单词，是很有内涵的。之所以称他们为基础也正是因为基础类似于房屋的底基，像上次说的源头掌握好了，千变万化也就是一件简单的事情了，那么这些简朴的有内涵的地基们需要我们RELEARN。接着，关于in、on的学习，则牵涉到了隐喻学习法，在图示画出来之后，其他更多意义都可以牵扯到一个空间和时间的隐喻（与猫老师握爪，在他的文中也出现了关键词“时空隐喻”）。

	<p>最后，WHITE和KUHL的理论，除了将语音语义汇聚一堂之外，也是一种善意的提醒。会出现这种现象很大程度上是因为概念的迁移，这在学习的初期是难以避免，某种程度上是有好处的，帮助很好的理解。但是课后群里就sofa的讨论事件也表明，促进之余仍有阻碍，当L1的概念阻碍你的L2的时候，我们是否应该考虑破釜沉舟、另辟蹊径？知道了这个困难点的基础上，我们除了为这个困难点感叹3秒钟之外，是否可以考虑在L1与L2出现“包容抵触”的时候，让英语思维住进大脑，用英文思想实用英英释义字典去学习这个词汇，而且对于L1的概念迁移不要拘泥于表面而是改成“<u>方法的迁移</u>”，比如中文中的隐喻方法运用于英文中。是否也是一种破冰呢？</p> <p>A. C. 学号19号，所以选择under 云盘中会包含牛津高阶8中under截图、麦克米伦高阶2中under截图、新华字典“下”截图、“下”的不同古汉字写法截图、under相关论文两篇、推荐中两个英英词典的可导入电子文件、自制意向图示。L1与L2的基本义与隐喻链基本可以互相对应，所以普遍错误较少，只是英语的一些隐喻项可能会被比较谨慎使用。</p>
我的疑问有：	
我给老师的建议和推荐有：	a. a) Macmillan English Dictionary for Advanced Learners 麦克米伦高阶英语词典 (第二版)

b. b) Merriam-Webster's Advanced Learner's English Dictionary 韦伯斯特高阶词典

两本英英词典，推荐点在于包含大量短语和 **phrasal verbs**，长期使用适合积累地道短语，真的做到把单词各种用起来。可导入文件已放入作业云盘中，可导入欧路词典。

作业五：

语义课第6次作业	这几天，我每天大概学习了60个单词
我感受最深的有：	<p>A. A. 漫谈</p> <p>课程至今，发现了一个神奇事件。每次课听完第一层是<u>理解</u>。听完了之后脑内会有一个抽象的属于自己的关于课程的<u>脉络图</u>。然后在听到一些点的时候会跟之前课程的相关点<u>联结</u>，还会有一些听的过程中就在脑内被highlight的重点。但是一般这个时候不会去马上回听回看，而是<u>回想</u>。然后在有了基础概念之后，在各种碎片时间，会对这些重点联结点开始发散性地想，很多想法灵感就是这个时候突然闯进大脑的。我想到之前分享里谈到的有质量的提问，感觉上听完课马上提出来的问题往往都是很浅表的对于语言陈述理解上的不理解。真的有了这样一个过程之后，基本上问题就会往深层走了，而且有问题的那个当下你就会想去弄明白它，有的时候在这个过程里就会有创新思维的出现。我的神奇事件在于，每次灵感突现的新内容都会奇妙地跟下一次课程这样那</p>

样的有吻合，某种程度上这是一种另类的预习。不是把下一次课就那么呈现在你眼前让你去读去了解，而是真真正正从你的脑子里被你自己推理出来的。我不知道这是不是课程设计想要达到的理想效果还是意外收获，但是我感觉这样的一种身临其境感受奇思妙想被论证成为科学理论的过程非常有趣。

A. B. 为什么介词在动词后面的理科生假想

其实无意中发现在我知道隐喻之前我就自己在用着隐喻这个办法，只不过那个时候是觉得在用MATH AND SCIENCE的方法在解读。所以说到动词介词假想的那一刻，我脑子里第一个蹦出来的画面是作用力。动词-代表了运动事件，而运动是因为有力的作用，我们要先有一个作用力，才能有接下来的事情，什么时候出现的作用力，这个作用力又作用于哪里? 其实汉语里也有，只是省略了，我觉得这其实还是跟中西方思维方式有关的（这里可以看出来学科间还是联结的，用数学等等方式去看文学艺术，文学艺术又反作用于数学科学的理解），西方的逻辑链要求非常严苛，你不可以跳步骤所以相应的语言上一定也有这样的痕迹，而汉语跟课中说的一样“宽容性”是很高的，我们心里意会到了就好了，老师可以接受你做题目跳步骤，我们其实更注重那个结果，说出来你理解了就可以了。

然后，有完没完的动词。如果一个力它没完，就

是匀速的，运动轨迹就是受力点为一端的一条射线，没有尽头

而in，最初意思方位是在物体内的，所以如果一个动词后接了in，就等于一个力进入了一个物体，或者遇见了另一个力，必然它将不能再这么无穷无尽地匀速下去，之前无穷无尽的运动状态也就有了尽头，那么in之前的那个动词也就注定成为了一个线段。

A. C. 具身认知； TPR

除了老师推荐的内容之外，再次安利模拟类游戏SIMS，因为里面的人物动作完全取模于真人，对于你大脑对一个动词概念不深的情况下，游戏会给你意外收获。另外就是漫威的电影系列等等，这种比较夸张的动作戏也是很适合。还有现在的体感游戏，玩英文版英文版英文版，收获不小。而且就是为了游戏攻略，逛英文论坛看英文视频都会动力非凡的。

A. D.

●●○○○ 中国移动 WiFi

下午7:24

完成

1:10

-7:2



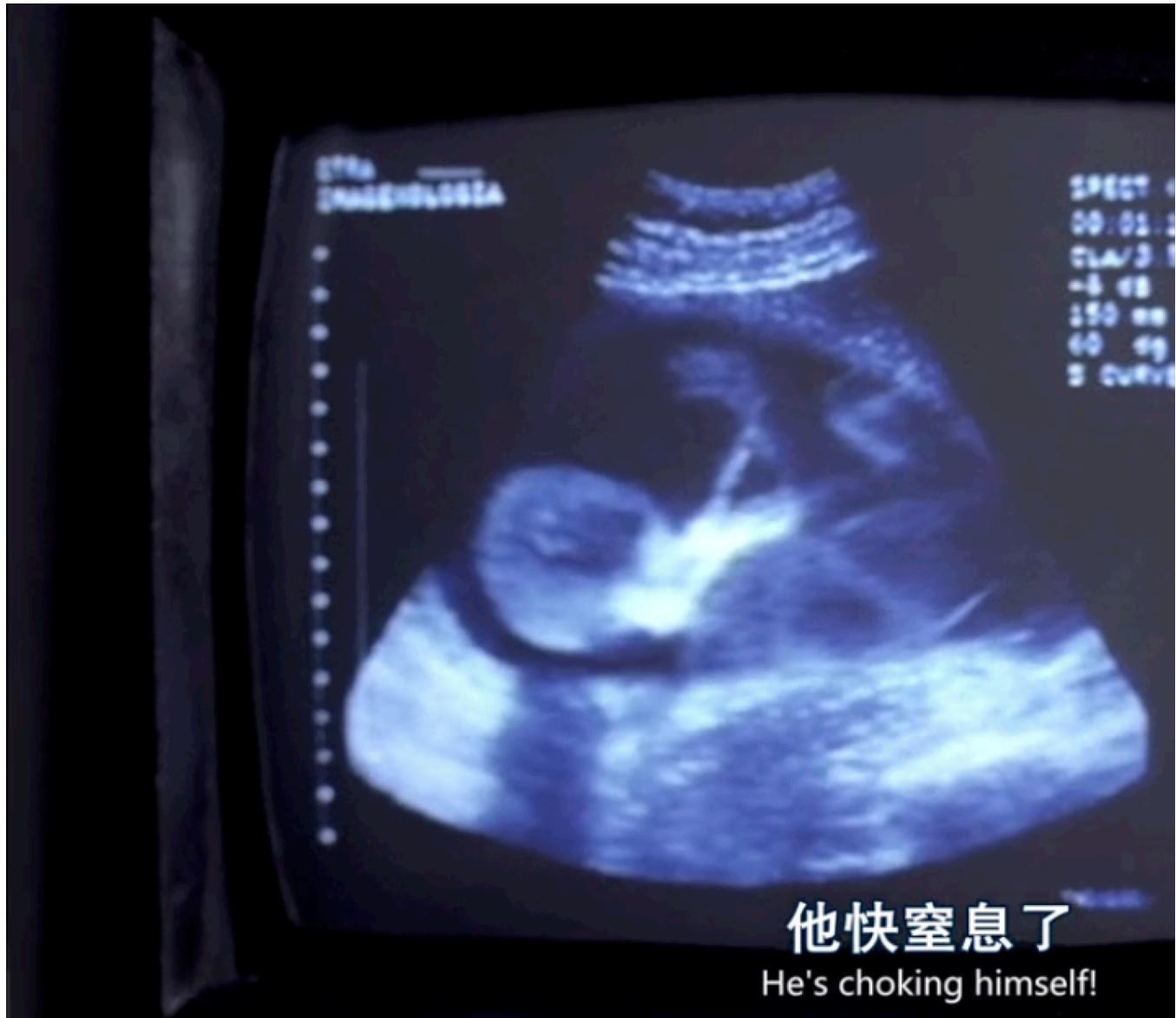
A. 视频-put

没有特别带着任务看，第一个随着动作一下子蹦进脑子的词，put。感觉其实这里有个时空隐喻在的，put基本意：to move sth into a particular place or position. 而这里则是施加了力的作用下，有涂、抹的感觉。

我的疑问有：	
我给老师的建议和推荐有：	<ul style="list-style-type: none"> a. a) BBC I CAN COOK系列 课上说到的，怎么烧饭的说明性视频。 b. b) Bill Nye the Science Guy系列 学科学，TPR的好教材。 c. c) CUBE (电影) 挺适合结课看的动作片，烧脑片。

作业六

语义课第6次作业	这几天，我每天大概学习了60个单词
我感受最深的有：	乾坤大挪移





片名:蝴蝶效

我给老师的建议和推荐 有:	a. a) https://quizlet.com/ 单词卡制作网站 quizlet b. b) http://www.bilibili.com/video/av5361357 蝴蝶效应 (另有2、3两部, 哔哩哔哩均有资源, 因为只有第一部给到灵感, 十分推荐, 如有兴趣与时间也
------------------	--

可以补后两部。)

这次作业1、2、3加上前期课程，感觉可以整合起来写一波大感受。其中漏屋老师的内容感想不会很明确地在某一处标明，因为已经内化为“英雄所见略同”。在听课程时，有一个灵感已经萌芽，但是开花的契机在于作业2.虽然是CUBE的推荐人，但是因为灵感萌芽的一瞬间脑海中蹦出了“命定的电影”，所以我的作业是自选电影《蝴蝶效应 (The Butterfly Effect)》.看图可知，我选择的名词就是Butterfly Effect 传说中的Abstract Noun。根据课程内容，用图片帮助理解，图中很贴切地有一只蝴蝶，至少让看客明白了一点：蝴蝶效应真的跟蝴蝶有关系，不是一个叫蝴蝶的人发现的概念所以命名为蝴蝶（此处为冷幽默，当然也透漏着某种学术界热衷的命名方式）。下面看选择的动词：clog。没看电影可能这张图看不清楚，超声波中的小baby它自己用麻麻的脐带结束了自己的生命。Clog (v.) : to block sth. Or to become blocked.这里用的还是很妙的，没有直白地说这孩子用脐带把自己给勒死了，而是block，类似于堵塞住了自己的活路。当然这不是我唯一选择这一组词的原因，为了简述原因先摈除太多深入的剧透内容非常粗浅地说一下这个故事，毕竟语境非常重要。男主是一个有家族遗传特异功能的男孩，可以靠着一些方式回到过去的某一个节点然后改变世界，类似于穿越。但是由于上帝开了一扇门就得关一扇窗的守恒原则，他的人生就是大写的悲剧，总是没有办法跟心爱的女人还有心爱的妈妈幸福快乐地生活，每一次回到过去去改变，又会平了一处麻烦又诞生一处麻烦。最后身心俱疲的男主终于想到了一劳永逸的办法，那就是回到出生前那一刻自杀。所以其实整部剧就是蝴蝶效应。看一下片头对于蝴蝶效应的一个小解释：“It has been said that something as small as the flutter of a butterfly's wing can ultimately cause a typhoon halfway around the world. – Chaos Theory”.本来只是一个静止的蝴蝶butterfly，然后出现了抽象名词butterfly effect，但是在理解它的过程中图像不再只是图像，而是整整一部剧的图像串联到最后clog那一刻，动态帮助我们理解了静态的名词：butterfly effect.

看过了电影再看这段说明文字，脑海中除了电影画面是不是还出现了一个蝴蝶煽动翅膀，然后造成的影响也仿佛有了慢动作特效镜头，好像都能让你看到风中的波动？所以灵感就在于此，名词动词可以说是日常对话中非常不可或缺的，像上次说的理科生猜想中，动词是施加了力的运动过程，那么名词呢？就是静止的物体，但不是静止了就代表它没有力。试想一下如果24小时让你不停地看电影，是否还会津津有味？如果24小时让你看一幅静态画，除了看出无数重影你的大脑真的能记住多少？英文其实是对情境要求比较高的语言，包括可数不可数中说到的有界无界，我们错误的原因就在于我们真的无论内外在都把一个单词独立化了。所以我想到我们是否应该有这样一个学习的pattern，名词动词相交错。就像课上说的，前半程语义课是体育课，后半程是头脑风暴，但是他们内容上形式上必有重叠，且他们互相之间需要交替。锻炼肌肉的方法也可以锻炼“肌肉记忆”，且脑子累了那就放空大脑锻炼身体，身体累了的时候那就运用脑子开始探索。这也与我说CUBE适合结课有关，在大的cube中有无数小CUBE，就像chunk，最大的知识模块由无数小chunk组成。而所谓好的成功的学习方法就像CUBE，你走去错误的房间，要么绕了原路原地踏步甚至回到原点。成为困兽。要么就是壮烈牺牲（造成一些很难逆转的损失）。所以活着走到终点的办法是待在安全的房间里寻求问题的根源，解开之后按照正确的路线行进。那么我们的chunk呢？每一个小的CHUNK，CHUNK 与 CHUNK之间的联接都应该联系在一起去看。最终才能完成大的chunk的完美通关。所以不是费力地独立地去名词动词地记忆，而是结合起这些有效工具的情况下，在语境中去学习，并且动静结合，找寻并且在自己舒适区范围内的动词名词学习的pattern。（例如“体育课”中，record，名词到动词的重音的那种滑动感，配上情境动作，一个静态物体到一个动作甚至最后你都可以有一个情境小故事）。

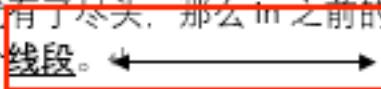
作业七

语义课第7次作业	这几天，我每天大概学习了60个单词
我感受最深的有：	理科生和理科生的爱情故事

然后，有完没完的动词。如果一个力它没完，就是匀速的，运

动轨迹就是受力点为一端的一条射线，没

有尽头⁴

而 in，最初意思方位是在物体内的，所以如果一个动词后接了 in，就等于一个力进入了一个物体，或者遇见了另一个力，必然它将不能再这么无穷无尽地匀速下去，之前无穷无尽的运动状态也就有了尽头，那么 in 之前的那个动词也就注定成为了一个线段。

前期课程我曾经就动词结合物理数学原理画过一些作用力图，时值“多事之周”所以比较匆忙，但是就这么写写画画猜想之间我绘制出了射线和线段的概念图（算是与 Vagueness and Grammar: The Semantics of Relative and Absolute Gradable Adjectives 的暗合，有时候一篇好的论文的诞生可能就来自于暗时间里出现的一个假想。）上一次名词的课程我再一次将力的作用用于抽象名词“蝴蝶效应”的理解，把线的运动过程抽象到了一个内化理解的过程。但是无论如何，动词名词的理科生假想都在一个理性的层面，如课上所说形式语言学，用理工科的想法算法去理解名词动词的很多，但是形容词很少很难做到。当时做完名词作业的时候我就想到，三大词里名词动词全了，下一次看来要到形容词了，我的理科生假想如何延续？当时我脑中再一次蹦出一个词汇“理科生的爱情”。对，你可以用语言公式去形容爱

情，但是你会觉得永远不够。而且，理科生在爱情之中是否可以全然理性？哪怕可以理性到你知道就是多巴胺的分泌，你是否可以控制多巴胺的分泌？哪怕是控制在一定的阈值之内？但是，就是这么一个意料之外的产物才让世界更美好，所以当只有名词动词的时候，是报告文学、日复一日的工作，加入形容词，注入情感力量，是不是添了一抹亮色，生活变得丰富起来？抛却爱情中的各种意外收获，总也有一些常规的pattern回归到柴米油盐酱醋茶的生活。就如论文中的scale分析，课上老师将概念迁移至动词，此处我决定让爱情的力量更伟大一些，像做一个动态的迁移。即活用。以课上的例子为例，首先father，本来是名词爸爸，静静站在那里的人，爸爸而后动词可以理解为X成为Y的父亲。成为父亲这件事从父亲贡献给孩子生命那个点作为起点，然后就是无休无止的，哪怕有一天静态的那个父亲去世了，他还是你的父亲，于是射线出现了

（虽然动词中分类有状态类，中文意思中写着持续、静止，但是此处可能存在汉语理解上的包容性，动词中状态类我认为大多还是如前期课程所述处于一种匀速状态，用线来表示，两边无限延伸）

如果说名词动词，看图示相信也能看出是从名词（静止）活用为动词（运动事件）的过程。一样的道理，Brave，形容词。怎么算Brave？最浅显的例子，打仗逃跑是不是brave？不是，那么在你决定不逃跑那一刻，是否可以算做brave的起点？如果可以那么就是以这一点为起点，后面你做多少表现出勇敢的事可以无限叠加延伸，可见又是射线出现了，于是活用为了动词。当然此处的假想并不是为了证明活用而假想，而是为了帮助更好理解这种抽象概念而假想。这些是TOOL。如课中所说，很多论文喜欢用归纳总结，可以看做是经验主义至上，算是对一种方式的迷信崇拜，而忽略了学科方法间的联接。虽然我这里的题目是理科生的假想，但其实是想表达一种没有所谓分科的思想，到最后“天下大同”，跟我第一次的课程反馈中心思想一致，万变不离其宗。或许我们可以有一个大概的历史顺序说，是图

像先出现还是语言先出现还是抽象的数字概念先出现？但是不能否认你如何知晓没有记载的时间段是否已经有人学会内化运用了另外的方法？甚至可以说非要用一种割裂的角度去独立看待这些问题本身就是矫枉过正的。所以，无论是计算机语言也好，归纳总结也好，我们应该明白历史线上来看，我们的发展是因为懂得学会使用TOOL，而TOOL是为了提高效率、减轻负担的。而且仔细研究几乎大多数的tool的原理，巧妙之处就在于“大道至简”。而创新的思维方式等等也正是这样一个思维模式，为什么创新？目的是什么？化繁为简。（PS：前面提到的经验主义，类似于Einstellung，可以理解为一些old pattern，当它阻碍到你的时候，或者说遇到瓶颈的时候，要拿得起放得下，果断清空开始新pattern的思考和运用）不忘初心，语言是什么，学语言为了什么？把语言当做语言，看做一场生活，一场有pattern又有意外，有感情、热情、爱情的生活，可能会发现突破原来不那么难。

我给老师的建议和推荐有：	a. a) http://www.bilibili.com/video/av5074825 b. b) http://www.bilibili.com/video/av2054596 两个电影制作花絮，用到了动作捕捉技术。这是推荐漫威系列等动作电影的一大原因，最好多看看花絮，这种制作过程，为了捕捉而夸大但是实打实的动作，看并且感受那种动作过程。
--------------	---

感谢新老学员的支持和信任。

感谢各位学员对本课程的付出。

感谢我的诊所全体成员对课程的支持。

感谢认知写作学给与我的课程灵感

感谢1期的get天使们对本课程的大力协助。

感谢2期在行平台的大力支持。