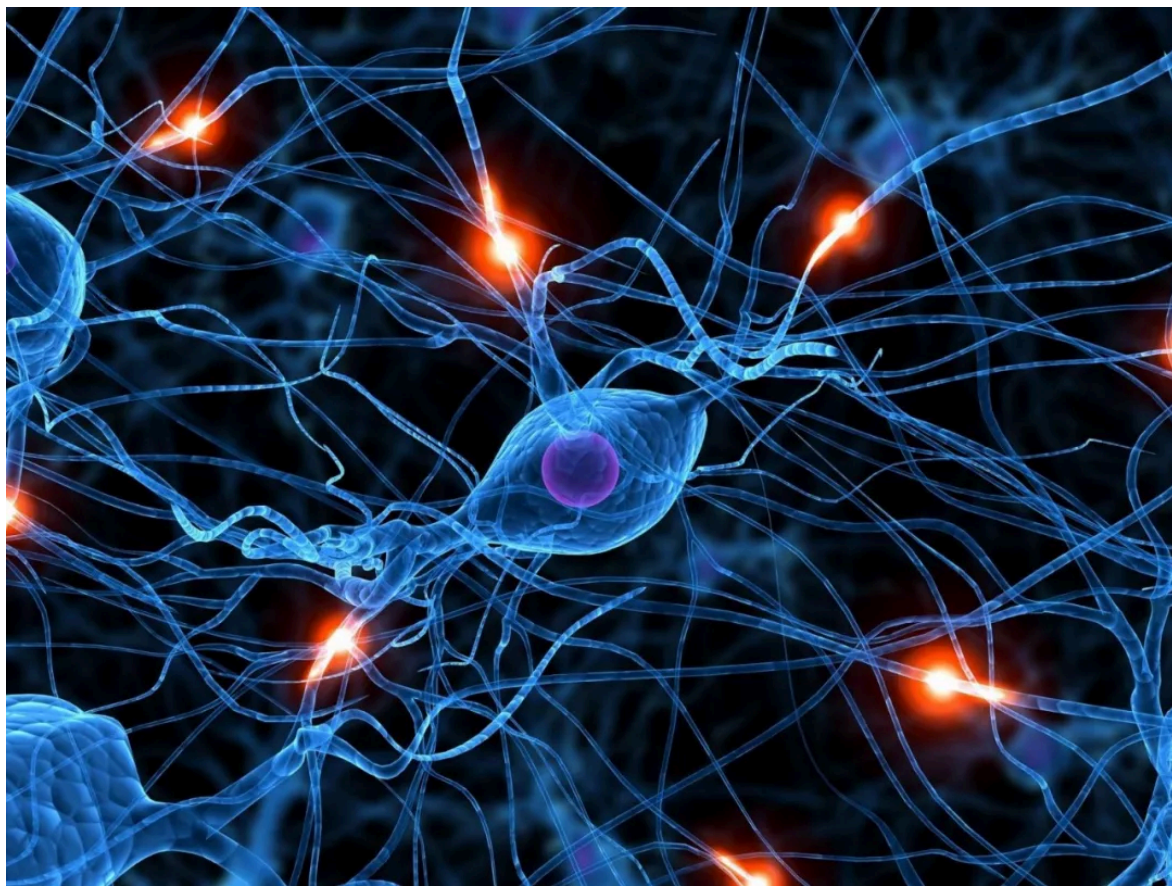


# 快速掌握英语听力，口语的科学方法！

Original 真读真练真学习 大智慧书单 2019年06月06日 15:58



首先，学习英语一定要快，一定要短时间内达到一定的效果，学习周期越长，越容易半途而废，科学的方法追求的是两三个月就能达到让自己吃惊的效果！

其次，关于二语习得，是有很多科学研究的，科学的方法可以让你快速习得一门语言，尤其是听和说，是非常快就能达到很好的效果的。

要想快速学会一门外语，我们先要知道大脑工作的原理：

以汉语为例，当你听到某个词语时，你的大脑会同时激活许多相关的词语。比如当你听到“蝴蝶”，你的大脑同时激活的可能有：漂亮，花园，花，草丛，蜜蜂，飞舞，跳舞，翅膀……所以你听汉语从来不费力，**是因为一边听，我们的大脑一边激活接下来可能出现的词，帮助我们快速处理听到的信息。**

为什么我们听到蝴蝶，大脑就瞬间激活了漂亮，花园等词语？而不是其它词语呢？原因在于”输入”，**在现实中输入的就是这种相关联的内容**，一个妈妈可能指着一只蝴蝶对孩子说：你看这个蝴蝶真漂亮！那个花上边是不是也有一只蝴蝶？或者在绘本上读：有两只蝴蝶和一只蜜蜂在公园里飞！



这就是我们的大脑，将现实中听到，看到的信息相互关联起来，储存在大脑神经链上，所以你听到一个信息，你的大脑同时激活无数相关的信息，所以你即将听到的下一个信息，可能已经被激活。大脑就是这样帮助我们高效处理信息，让我们瞬间理解听到的内容，这样我们才能应对接连不断的，一串串的声音传进我们的耳朵里。

英语有大量的连读，略读，美国人也并不是每个词都听懂，而是他们大脑能根据听懂的词，再加上激活的词，瞬间处理完一句话，于是就秒懂了，给人一种我都能听懂的错觉！

生活中，我们经常遇到一些情况，比如某人用方言问你：你家小麦收割完了吗？你没有听懂，于是他又加了一句：前几天你不是回老家了吗？于是你一下就明白了。这是为什么呢？刚才不懂的一句话，现在甚至不用再重复，仅仅在前边加了一句，马上就知道什么意思了，这难道是听力的问题吗？不是的。而是“老家”这个词，激活了“麦子”这个词，所以刚才原本模模糊糊的一句话，你瞬间就懂是什么意思了！

语言就是这样，听力差主要是因为脑子里没有储存那么多相互关联的信息。如果整天猴子猴子monkey，老虎老虎tiger，这样背1万个单词，你仍然不能流利的使用英语，因为他们在你大脑里都是孤立的记忆点。

而monkey应该跟tree，jump，zoo，animal等等很多的词语连接起来，储存在你大脑里，而不仅仅是monkey=猴子。

练习听力，绝不是死扣着要将每一个词语都听懂！

我们学习外语的时候，同样要编织一张这样的网，我们可以称之为英语思维，而不是去用汉语翻译英语，我们在学校学英语为什么无效，就是因为这个原因，我们先将英语绑

定汉语，然后想说什么的时候，脑子里同样先有汉语，再回忆对应的单词，语法……这不是大脑语言的工作原理，所以学一辈子也没用。

使用正确的学习方式，学会之后是：你想说什么，你张开了嘴，你想表达的内容就已经出来了，不需要思考。就像你说汉语一样，你说汉语的时候，需要思考吗？

我们如何快速编织一张相互关联的英语信息网呢？

秘诀就是：单词要在句子中，句子要在情境中，原汁原味的英语发音，大量重复地输入。

举例：一个妈妈拿着一个苹果对孩子说：apple，虽然只有一个字，仍然也叫“单词在句子中，句子在情境中”，只不过是一个短句而已。如果这个妈妈发音标准，她经常指着苹果告诉孩子apple，这就叫**单词在句子中，句子在情境中，原汁原味的英语发音，大量重复地输入。**

当然她还可以说：a big apple, a small apple, Do you want to eat the apple?

千万不要苹果apple，苹果apple那样去学英语，一辈子也学不会。

“单词在句子中”，我们的大脑才能将相互关联的单词分门别类。“句子在情境中”，我们的大脑才会高效将声音绑定其对应的情景，当你在现实中遇到同样的情景，对应的声音才会脱口而出。

还有就是“原汁原味”的英语发音。什么叫原汁原味？一个普通话非常好的中国人，现实中说的中文，就是“原汁原味的中文”，不需要慢速，也不需要快速，也不要一本正经的教材配音，**生活中一个发音标准的老外说的内容，就是我们要听的内容。**有些教材的配音非常刻意，除了一个人配音时那样说话之外，现实中没有人那样说话，那就不是好的输入资料。我们学习英语是为了回到现实，在现实中使用。

**最后就是大量的重复输入。**资料选对了，短时间大量重复的输入，是快速攻克英语的关键。

**一流的听力是听出来的不难理解，其实一流的口语也是听出来的，发音不标准的主要原因，也在于听力。**这里说的听力，是最好有视觉辅助，譬如电影，至少你看过几遍，知道听到的内容对应的情景之后，才可以单独听音频。

刚开始千万不要着急开口说，因为你的大脑还没有一个信息网，你开口的话也是在“创造英语”，因为它不是你曾经输入过的，你创造的英语，10句可能9句都有毛病，你说的错误英语越多，越容易“石化”在当下错误百出的英语水平。

所以，英语角害死人，一群大脑空白的人在“创造”着自己的英语。如果你会说了，就不要也不用去英语角。如果你不会说，更不要去英语角。

前6个月90%的学习时间都要放在听上边，只有听，带着情景的听，重复的听，才可以让你拥有完美的英语。

好了，下面我们具体说一下，如何快速攻克英语听力和口语，让你轻松自在地用英语表达。

## 《一》

# 寻找“原汁原味”的英语学习资料

原汁原味的英语，同时“单词在句子中，句子在情境中”，毫无疑问，很多电影是不错的选择。

很多人认为学习英语，要选择经典的电影，如肖申克的救赎，阿甘正传，老友记等，其实不然。

用于英语学习的好电影，除了发音标准外，最好满足两点：

首先，尽量有很多“情景与句子相配合”的情节，比如，hands up, or I will shoot you. 于是对方举起了手。情景完美的配合了语言，学习效率大大提升。否则，像老友记这种经常几个人坐在凳子上叽里呱啦的说半天，并不是好的英语学习资料。

其次，内容尽量有很多常用的日常表达。就像一个学汉语的老外，一上来就看《无间道》，显然不合适。越是常用的表达，越容易在不同地方看到，学习起来自然效率高，常用的语言在日常中也总是很轻易就遇到对应的场景，一旦遇到，你会发现这些曾经一遍遍输入大脑的信息，简直想往外冒。

正如，常用的2000汉字掌握了，你对中文就有一种掌控感，再通过已知部分，学习未知部分就非常快，否则常用的不学，老搞一些不常用的生僻内容，一直会是一个门外汉。

学习英语也是这样，从日常经常用的口语开始，不要选一些偏门的题材。

推荐的电影有：《功夫熊猫》，《奇迹男孩》，《天才少女》，《时空恋旅人》，《时间旅行者的妻子》等等，这种电影非常非常多，不要迷信经典老片。

就像功夫熊猫里边，很多台词都是日常常用口语。



## 《二》

# 选一部电影，至少反复听2个月

开始学习后，我们要先选一部电影，切记，只要一部电影。

先将电影看两遍，这样你就知道里边的情节了，后边单纯听的时候，你听到某一句，大脑也会浮现出对应的情节，这样就不用一遍遍的边看边听，毕竟听英语更方便一些。

如果你会用剪辑软件，可以将中间没有说话的情节，比如打斗等，全部剪辑掉（要花一点时间），然后可以用QQ影音等将音频输出。这样一个多小时的电影剪辑后可能不到一小时，以后反复听这不到一个小时的音频就可以了，节省时间。

接下来就是反复听，不要看对应的字母，不要担心听懂听不懂，至少听一星期，听20遍以上。

听20遍之后，如果能找到台词，打印出来，把所有以前不懂的内容搞懂，不懂的单词查字典，遇到长句可以读几遍。

前一周（至少20遍），我们是不看台词的，能听懂多少是多少，一周之后才使用台词，将不懂的句子搞懂。

这里说的搞懂，就是明白每一句话表达的什么，不一定非要跟汉语一一对照上，有时候你听到某一句话很清楚英语表达的是什麼，反而中文找不到非常恰当的表达，这反而是好现象。**忽略掉中文的情况下，尽可能理解每句英文想表达的意义。**

然后继续反复听，前两个月就是听这一部电影，遇到听不懂的，就看看台词，要尽可能的增加听的时间。

**不要试图开口说，现在还不是时候**，仅仅当你看台词，有些句子比较长，或者生词比较多，不太容易懂的时候，才照着台词读几遍，算是熟悉一下。

也不要日常中说自己“组装”的英语。前6个月都尽量控制自己，少说！

90%以上学英语的时间都要花在反复听这一部电影上，甚至如果工作时间可以戴耳机的话，可以边工作边听。

不用思考，只管反复听，一般情况下，听到某一句，你脑海里就会有电影的画面，刚开始如果听到某句，如果不知道是什么情景，就再看一下视频。

因为，视频中的情景对于学英语来说同样重要！

两个月反复听这一部电影，重复再重复，两个月你就感觉到自己听力变化有多大，两个月后你再听其它电影，你会发现能听懂的也不少。

不要因为听懂了，就停下来，听懂离熟练运用，还有一段距离。听懂了仍然继续重复听，既然学，就彻底学到它，把它刻在脑子里，这才是高效。

这两个月不用开口说，两个月后，你只要一开口，就会发现跟以前说的英语完全不一样，虽然算不上非常地道，但是发音已经完全不同。

听得足够多之后，你自然就会开口说，只不过受汉语影响，你说的可能不够地道，练习发音的问题我们一会再说，现在要说的是，随心所欲的英语表达，是大量重复听而学会的，不是通过一遍遍说练会的。

### 《三》

## 适当加速，一个月一部电影

到第3-6个月，重复以上步骤，速度稍微加快，一个月一部电影。

跟“第二”的做法一样，一个月内反复听另一部电影，同样需要注意的是，尽量每天都有充足的时间，譬如至少两三个小时，如果时间充足，四五个小时会更好，增加单位时间内大脑接受刺激的密度。

这样，6个月的时间，你非常非常认真的听了5部电影，只要你不间断（偶尔有事间断了没关系），6个月的时间，你的听力和口语表达都会达到很高的水平。其实前两个月只要你认真做的话，就会感觉到惊人的效果。

这中间两种情况会让效果大打折扣：一种是贪多，这个电影搞三天，那个搞5天。另外一种三天打鱼两天晒网。

前两个月只要你认真的去照做，两个月后你会很自然的坚持下去，因为你已经能够感觉到惊人的效果。英语学习一定要这样，短时间内就要感觉到很大的效果，不然，很容易半途而废。

## 《四》

# 情景带入式的模仿，快速提升口语

第六个月之后，你仍然可以继续一个月听一部电影（仍然不要贪快，学就真学，真学一部，抵得上100部，今天搞这个，明天搞那个，这叫假学），因为语言的内容还是挺多的，我们尽量让我们的大脑储存更丰富的内容。

我们之所以精通汉语，是因为我们每天都接触汉语，即便如此，你也不一定能用汉语随心所欲的表达经济学，生物学或者医学的内容，因为同样的原因：没有输入。

6个月后，你已经能脱口而出，说很多想表达的内容了，但是发音可能仍然不太完美，如何短时间突破呢？

仍然选一部电影，一部以前反复听过的电影，模仿里边的角色，一句一句说，用手机录下来，进行比较。

连语气，说话人的状态，甚至连一些动作都可以模仿，你就是电影里边的人，你就像在拍电影一样，将他说过的话模仿着说出来。

仍然是不要贪快，你可以一天只说了三句话，但是一定要达到自己满意的效果。

就这样，只需要一部电影，口语发音问题就解决了，你说出来的英语已经非常地道。

如果这之后，仍然想提升口语发音（对很多人来说已经没有必要），想达到别人看不见人就分辨不出来你是中国人还是美国人的效果。你可以加一些老外教口语的付费群，你说完之后让他帮你指出问题，再让他说出来你来听，做比较，通过这种方式，可以让口语发音达到尽可能好的效果。

对于成年人来说，我们的口语受母语发音影响太大，如果对于小孩子来说，学一口地道的外语，实在太轻松了。因为他们受到母语影响非常小。

## 《五》

# 唯一正确的一种背单词的方式

千万不要背单词，为什么要背单词呢？生活中你会经常要使用到单词吗？生活中我们只会用到句子。

句子听得多了，很多句子中的单词就明白了，这才是正确的学单词之路。

**唯一可以使用的记单词方式是：**将所有名词，图片都整理出来，如台灯，空调，洗衣机，熊猫，竹子……看着图片，读出英语发音，完全不用管汉语。

指着一只脖子长长的动物（长颈鹿）直接读出来：giraffe。就像妈妈指着一个水果说：apple 一样。仍然是“单词在句子中，句子在情境中”。

假如你找出了1000张图片，反复的看和读出英语发音。那么很快你就能用英语理解这个世界了。在英语世界里，你看到周围的一切都知道他们叫什么了。

我们在听句子的时候，这上千个名词仍然会经常出现，于是他们又跟无数相关的信息关联，储存在我们大脑内。这是一种非常高效的方式。

## 《六》

# 听懂，会说之后，再搞定读和写

当你能听懂英语，也能用英语流利表达的时候，你会发现很多单词不会写，这是正确学外语的必经之路，就像6岁的孩子能用汉语表达几乎所有想表达的内容一样，但是他不能写出来，也不能读稍微复杂一点的书。

这个时候，才是我们需要像以前那样学习的时候，单词不会写，就反复的写，拼读，也可以借助《英语词汇的奥秘》这类书，提升记忆单词的速度。



也可以多去墙外看看，总之可以在使用中去学习，这个时候才可以背诵新概念英语之类的内容，背诵一些好文章，慢慢的学着写一些短文。

多读，多看，多背诵，多写，在使用英语中，读和写的水平会不断提升。当然，这一步要在我们花6个月时间攻克听力和口语之后再去做。

最后，不得不再唠叨几句：你是不可能一边在大脑内“英译汉”，一边听懂快速的英语的。也不可能一边在大脑内“汉译英”，一边流利表达的。听和说，都是瞬间完成的事情，不管是在大脑内汉译英还是英译汉，时间根本来不及，所以这是学习英语的死胡同。

所以我们要搞懂对于语言使用来说，大脑工作的原理。用科学的方法，配合我们的大脑去完成学习，这样，在你使用语言时，你的大脑也会配合你，高效工作。

如果你想认认真真的彻底学会英语，建议你将上文认认真真看两三遍（现在大家一般都扫读），你不需要花很多时间再读晦涩难懂的脑神经科学，语言学等方面的内容了，将宝贵的时间放在学习上即可。然后在具体做的时候，一定要关注上边《二》中的内容，因为这不是普通的“看电影学英语”。

坚持照做两个月，甚至一个月，你将入迷，因为这种学习方式由于见效太快，能让你能感觉到学习的乐趣。6个月后，你对英语就有一种“掌控感”。