

大学的时候就开始看《老友记》，是为了好玩，，没想着真的用它来学英语，最开始是从起床开始，就一个人对着电脑，傻笑一天，每天吃一顿饭，傍晚和同学一起吃饭的时候，基本就不会说中国话了，被人说什么第一个反应就是英文。周末同学都回家了，更是变本加厉，因为没有人和我说话，内心独白都是《老友记》里的各种声音，还有那种“哄笑”配乐，一周下来，感觉人快疯了。

后来工作了几年，因为一直野心勃勃的要去美国公干，同时也碰到了一个学习机的英语软件，此软件看电影学英语，切换字幕显示很容易，听力口语训练功能很强。所以从那个时候开始重新学《老友记》。很长一段时间过去，学下来，感觉有些许体会了。

《老友记》相当于美国口语的百科全书，几乎涵盖了当今美国青年最常用、最喜欢的口语表达方式。内容丰富且贴近生活，非常实用，对于英语初级水平的朋友来说是突破发音和对话交流最好的美剧。剧中轻松而诙谐的人物对白，蕴涵着一种独特的“美式”幽默，而且剧中主角口齿清晰，说话速度相对较慢，用语相对简单，是学习口语和练听力的最佳选择。该剧已成为了越来越多非英语国家的英语学习者的最佳英语口语资料。下面告诉你看《老友记》学英语具体的做法：

一般看英语剧的时候，不少朋友都会从一开始就挑战难度，用全英字幕或者甚至故意隐去字幕。但其实，巧妙地运用字幕，学习可以事半功倍。特别是给低年级的孩子看陌生的原声电影时候，孩子们会为了看懂影片，而把全部的精神都集中在画面上，这就完全与练习听力和口语的初衷背道而驰了。

第一遍，带中文字幕看一遍

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

第二遍，带英文字母看了一遍

这一遍，对英文字幕里不认识的单词进行标注，一些重要的句子进行标注，这个过程可以增长自己的词汇量，掌握了大量的习惯表达方式。

第三遍，不说你也知道了，去掉字幕，

去掉字母有一个好处，就像丢了拐棍，你听起来就不会像看着英文字母那样一下就反映到脑子里，还要想一下，哦，这个单词是什么来着，因为我们很多时候对于掌握了的单词，突然冒出来，还是会思维停滞一下，就在这停滞的一下，新的内容又冲进来了，你就顾此失彼，到最后，前面的没想起来，后面的又忘了听，刚开始的时候是懊丧不已，因为前两遍的信心全被他给摧毁了，不过没关系，很正常的么，这个地方，你就要不停的重复听，这里英语学放控制的非常容易，可以方便的进行复读，可以 AB 段播放，指定句子播放多少次，点到哪

一句播放哪一句，真是太方便了。

第三遍是最痛苦的，也是最能升华的一个阶段。

我在做第三遍的时候，是听力口语一起来的，其实这两个本来就是分不开的，

口语，要求自己强力模仿!!!! 注意这个词哦~~~不是吃干饭的，充分利用了 A-B 键，一个句子重复放，跟着读，然后跟着说，最后脱口而出，一点也不比他们差，甚至可以在语气，语调上，和他们一模一样。软件也提供了录音、配音、角色扮演等功能，你可以把自己的声音录下来跟原声进行比较，也可以像卡拉 ok 一样，边说边听自己的声音，然后再播放出自己的声音进行比较，可以替换某个角色的说话，很好玩的。作这一部分的时候，我犯了一个错误，就是跟着读剧本，这是十分错误的，正确的做法是，像学鸟叫一样，学他们的声音，不要把自己原来读英文的习惯带到里面去，剧本只是告诉你他们再说什么内容，只是一个提示的作用，因为他们有很多连读，四个音节，在他们嘴里常常变成了 2 个音节，甚至一个音就带过了，你根本就反应不过来，这也就是我们听不懂他们说话的原因，太快了，而你根本不知道他连读了，如果按照自己的读英文的习惯，永远也做不到他们一样快。所以记住，学他们发出的声音，而不是读他们说出的句子!!!!!!

要想学好口语，模仿是至关重要的。这就是为什么要用看电视剧这一形式而非看电影，因为它的连续性，可以让你一直模仿一个人说话的方式，最终达到炉火纯青的境界。

下面分析一下他们六个人的口音语速，RACH，我最喜欢的角色，她的口音不很好学，因为她经常会发出很可爱的声音，感情丰富啊，而且连音也比较多，但是学她很有用，因为她的发音很性感，个人认为。CHANDLER 这个家伙经常会把我逼疯的，他太贫了，语速又快，最难学了，，最好学的是 PHEEBBS，很喜欢她，她的发音很圆润，语速也很正常，MONIKA 可以用她来练长句子，她经常会一口气说很多，JOEY，他反映慢，语速适中应该是最好学的一个，可是他的声音太低了，不适合女生学，我学他太吃力了，男生的话是个首选~~~~

模仿对象的选择：男生，建议：Joey；女生，建议：Rachel

之所以选择 Joey 是因为他说话语速比较慢，容易听也容易学，而且比较正常，而 Chandler 和 Ross 讲话都有一点口音，也经常被朋友们取笑的。Chandler 说话比较快，是最难懂的一个。Ross 讲话咬字过分清晰其实很容易学，但是若真学了一口他那样讲话的本事。实在不敢想象了。女生为什么选 Rachel 也是考虑她说话比较正常，Phoebe 讲话内容就比较乱也难懂，而如果要模仿 Monica，那你就整天大喊大叫去吧。

我这么说不是说你只能模仿这两个人，别人不是不能模仿，只是你可以取一个为重点，这样你自己跟着念也不会太累。其他人不管男女都可以去模仿他们说的话，我的意思是说，最好不要以其他几个人为重点模仿对象，因为如果万一你学得太好了，你讲得跟他们一模一样就不好了。

其实最值得大家模仿的人是谁呢，是 Chandler 的前女友 Jenice!我们要以她发“**Oh——my ——god**”的那种气势来发每个音，那你的口语一定没话讲了。开玩笑。不过这是真的，特别是对那些初学者，发音不准的人来说。要想发好元音就要学会像 Jenice 一样大声地完整地准确地把那些元音念出来，以后你再发这些元音的时候才能准确而地道。要知道老

美发其音来很夸张的。要学得像，就得从他们中的夸张者入手。如果你能真正悟出“**Oh——my ——god**”的精髓所在，我相信你一定能把这三个元音搞定，绝对地道。

这第三遍，我可以用老牛拉破车来形容，实在是很慢很无聊，要花费大量的时间，特别是一开始，记得 101 背到我想吐，莫尼卡的那句 “**THERE IS NOTHING TO TELL@!#\$%#@#%@!%@\$#%**”可以直接当减肥药了，一听到就想吐!! 但是，有一点保证，以后老外用多快的速度，我都能听懂她在说 “**THERE IS NOTHING TO TELL@!#\$%#@#%@!%@\$#%**”而且可以和她说的一样快，一样纯正的美国纽约音。兄弟们~~~代价惨重阿~~~~`你可以算一下，一集大约 20 分钟，每句话重复 10 遍，那是什么概念，就是一集学下来要 200 分钟，折合 3 个多小时，如果你特别笨的话，多跟几遍，时间又上去了，我经常会思想溜号，A-B 的时候不知道想什么去了，就要多重复几遍。我当初算了一下，我大约要跟到第 7 遍的时候才有感觉，前面不是语速慢了，就是快了，要么就是停顿不对，也可能我比较笨？加上笨的原因，加上溜号，大约有 4 个小时一集把

这样我整了 3 季的时候，除了生词，在新天地泡吧的时候，可以和老外自由对话，心理满足了一把

过了 3 季，后面的 7 季就会快很多，因为很多句子，在你的耳朵里已经是很简单的，根本不需要重复，你要练习的只是特别难的那些长句，记不记得伦敦之行？走之前，莫尼卡的那一口气说完的长句子，呵呵，那就是最高境界，你可以脱口而出，和她一样快，一样不喘气，后面的你就不用跟了，你可以出师了~~~

但是，这是 3 季以后的事了，3 季不过，一切免谈~~~

而且有一项工作是必须作的，是贯穿 10 季的工作，那就是笔记!!!

除非你的牛人，不过牛人也就不来看我这个帖子了，呵呵

笔记很重要，里面会有生词，特别是“该死的 **ROSS**”，他在里面经常不出好词，你就查吧，

再就是俚语，很多俚语这才是地道的美语，你只有作了笔记你才有积累，最重要的是多有成就干啊，看到那么多的笔记，我的笔记可以从地板擦到写字台那么高，因为我字特别大？不是！是我做得很细！细到从头看 **IS** 的用法，把它当作一个事业来做，当作一个重整英语的契机，好好的梳理一下自己的存货。

说实话，这也很痛苦的~~~~~看肥皂剧是很开心的，可是学肥皂剧就没那么开心了

最后，就是坚持的动力了，

我不知道别人是为什么，要学好英语，但是你的动力要足，而且经常要受受刺激，否则的话很容易坚持不下来。

## 博士掌柜寄语：

听力与口语可以说是共同成长共同进步相辅相成缺一不可的，当然，听力比口语总要稍稍先行一步。

其实听力也没有多少窍门的。你也许刚开始看的时候离开了字幕就完全不知所云，能听懂几个单词就不错了。不过如果你在较短的时间内（如一个月集中把十季两百多集看完，我敢保证，不管你有多蠢看到最后都基本能听个八九不离十了。我在看完之后托福听力就只错两三个了。一开始也觉得讲得太快跟不上，里面观众哈哈笑得也不知他们笑什么，很郁闷的。后来也就基本能跟上了。现在觉得他们讲得一点也不算快。

如果没有时间和条件看那么多呢，就要注意提高效率了。你不必要把字幕给去掉，一边听一边看字幕更有助于理解和熟悉，特别是刚开始的时候。渐渐地可以脱离字幕，盯着人物看就可以了，反正俊男靓女看看也养眼的。因为你总还是会有看不懂的，就可以偶尔看看字幕。听不懂的地方要反复听，别怕烦（用英语软件进行复读操作也是很方便的）。老师会强调的所谓难点如连读、略读、清辅音浊化等等，看个几集就自然会了。另外最好手头上有份剧本，实在听不懂的话可以参考一下，这样才会有进步。

总之呢看的时候别太沉溺于剧情，要时刻提醒自己耳朵多用力，听不懂的地方要尽量搞懂，就可以了。

最后有个准则需要告诉大家，就是经典美剧如果只看一遍，充其量只能算是娱乐。如果抱着学习的目的，必须反复看反复听，例如老师们都有一个标准和准则，看《老友记》要看到笑不出来，才算是在仔细听句子。家长在给孩子们选择寒假电影时候，不要只选看过的电影，因为要利用电影来训练孩子的听力和口语，最基本要求也需要学会影片中的 40~50 个简单常用的句子，而最高的要求是把整部片子的台词一字不漏地背诵下来。

利用老友记这部经典美剧，进行英语学习，无疑是最好的选择。还是那句话：学英语最好的美剧就选老友记！