<https://site.douban.com/195274/room/2428543/>

<https://www.zhihu.com/question/20097263/answer/271838558>

<http://bbs.tianya.cn/post-english-265706-1.shtml>

<https://www.zhihu.com/question/20274480>

<https://www.youtube.com/watch?v=a5pl0O75w4k&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDShrUuHYqe278rwQfgAkczXqiyfYKeR9>

<http://blog.sina.com.cn/s/blog_a4e8e4bd0102v34u.html>

<https://www.zhihu.com/question/23014801>

<http://www.sohu.com/a/54171143_372405>

<https://www.likeshuo.com/bbs/yingyukouyu/1956.html>

<https://www.shanbay.com/team/thread/3352/1192045/>

<https://ask.imiker.com/question/18884>

<https://site.douban.com/221832/widget/notes/15633831/note/323327071/>

<https://www.zhihu.com/question/20097263/answer/271838558>

<https://english-number.com/number-test>

<http://www.sohu.com/a/144963760_106790>

<http://www.hellopal.com/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%8F%90%E9%AB%98%E5%90%AC%E5%8A%9B%E7%90%86%E8%A7%A3/?lang=zh>

<https://kuaibao.qq.com/s/20180628G003KQ00?refer=spider>

<http://blog.sina.com.cn/s/blog_a4e8e4bd0102v34u.html>

# **奶爸推荐englishpod全套365期mp3+文本PDF(转载)**

[IMG_256](https://www.douban.com/people/hijoe/)

### 来自: [joe™](https://www.douban.com/people/hijoe/)(Verified Account) 2014-09-15 17:01:11

<把你的英语用起来>中奶爸强烈推荐的学习资料，之前在网上花了半天的时间搜资源，但是发现内容都不齐，特别是我之前搜的版本，到181课至210课PDF的文本就缺失了，对英语学习者来说非常不方便，后来还是依靠万能的淘宝才找到付费的资源，现分享给大家。注意！englishpod适合中高级英语学习者，如果英语不太好或者初学者就不要尝试了，容易打击信心，不过如果只学里面的初级部分，也是能够轻松驾驭的。下面是englishpod的介绍。   
EnglishPod的音频教程分为4个等级：   
B－Elementary 初级   
C－Intermediate 中级   
D－Upper Intermediate 中高级   
E－Advance 高级   
  
一共365期。压缩包里包括每期的mp3音频+pdf文本。   
附 《为什么要听ESL Pod和 EnglishPod》   
根据天涯的著名英语学习帖子《告诉你英语学习的真实方法和误区》，作者漏屋从著名语言学家Krashen的二语获得理论，总结了英语学习这几点。   
1，听力输入   
要从听入手，而且要听各种口音的英语，母语国家和非母语国家的人讲的英语都要多听，因为成年人的耳朵有障碍，听不标准音有对比才能打通，发音才能变好。   
2，狭窄输入Narrow Input   
在某一段时间内要只听一种特定类型的材料，比如喜欢新闻就在几个月里只听新闻，喜欢听有声书就只听有声书，听熟了后再接触其他材料   
3，可理解性+1的听力输入，就是i+1，i代表你现在的水平   
听力一定要在自己听懂的水平上稍微难一点点，然后逐级过渡，一开始就是正常语速，那叫无效输入，跟杂音没两样（针对成人，小孩子没关系）   
4，情绪机制   
学习材料要有趣让人感兴趣，学习者在学习过程中始终感到愉快有收获，挫折感不是太重   
5，图像理论   
一开始一定要重视图像和语言联系的作用，这样就直接是听到外语反映图像，而不是听到外语，反映中文，再是图像。   
6，输入和输出理论   
输入一定要重视！只有在输入达到足够多的情况下，口语和写作的输出在会流利正确，甚至有很多人专门练习输入从未练过输出但是去国外后畅通无阻的。   
7，听说在前。   
先达到一千个小时左右的有效输入，这样听力和口语问题彻底解决后，前期积累的5000左右单词都是主动词汇，然后再大量接触各种原版读物，增加词汇量。随后再练习写，彻底解决英语问题，跟骑自行车一样，彻底获得英语，而不是总是在苦苦的煎熬学习英语。   
下面我们来看下English Pod的几大特点。   
1，每次的对话几乎都是有口音的，从第一期开始那个意大利餐厅的服务生意大利口音就重，到后来的美国各地的口音，英式口音，印度的墨西哥的等等都有。符合！   
2，所有节目都是近似节目脱口秀的形式播出，主持人讲解细心，以一种固定形式播讲英语，符合！   
3，材料难度分级，从基础，中级，中高级，到高级，让学习者慢慢过渡，不仅是说话速度难度加大，高级的内容也多为演讲大学授课等形式，比日常对话词汇难度大，符合！   
4，所有内容都非常搞笑，有点冷笑话的意思！主持人讲解生动，去官网留言还会有主持人的细心解答。符合！   
5，虽然是音频，不能直接放图片，但是音效做的非常好，场景利于学习者想象，在讲解某些生词的时候会放出音效让人知道是什么样子，图片和场景的感觉通过音效表达的栩栩如生，EP的工作团队要赞一个！符合！   
6，输入输出，不用说了吧。符合！   
7， 这个，我拿了EP300期的脚本做了词频统计，所有生词，大约在6000个左右，足以表达生活中的各个方面，不管是日常对话还是正式场合演讲，这么多词 汇，够了。在听完300期以后，听力问题解决后，我还是建议大家好好的多读些报刊，从华尔街日报开始读（网上主页中英对照，免费），纽约时报的电子版（免 费）。在搞定听说，积累主动词汇这方面，EP，全胜！   
所 有学习材料选择最重要的两条，i+1原则和情绪机制，EP主要是用近似正常语速的腔调播报，间或主持人的搞怪和幽默，我强烈推荐觉得VOA慢速太简单而 VOA常速又太难的童鞋听这个，而且我建议把它当成流行歌曲放MP3，在精听完一期后，平时有空就放开，有一搭没一搭的多听。   
至 于觉得EP有点快的童鞋那么ESL最适合你不过了，ESL符不符合Krashen的二语获得理论不需要我论证了，因为它是得到过Krashen本人亲自认 可的，官方认证就是牛！Krashen在接受记者采访时候被问道，你丫理论讲的一套套的，有没符合你这么龟毛条件的材料啊！Krashen回答，有！那就 是最出名的ESL播客！说实话这老头居然还没死，每一个在我教科书里出现没死的人我都大吃一惊。   
根 据两百个小时精听搞定听力的原则，慢速50 小时，常速150左右，大家听完150期的ESL再听完900期的Englishpod听说就完全过关了，前提条件是有效输入，就是集中精力的情况下听力 跟读。可是EP没出道900期，所以大家还是购买正版，支持EP团队再接再厉吧。   
顺带一提，学英语的材料，其它的都可以抛弃了，把EP现在出的几百期反复听个好几遍，单词句法都记得，英语想不流利都难。   
对如此科学的材料，就说平时带着听听模仿简直就是焚琴煮鹤，一定要下定决心，有系统的在一年之内狠狠的把这材料学个好多遍，之后再有半年阅读和背单词时间，英语就可以做到彻底获得了。  
第一次发帖，直接上内容了

六人行

老爸老妈的浪漫史

吸血鬼日记

看到标题的时候是不是心中一喜？What？看美剧就能学英语口语？在逗我吗？哎，你还别质疑，看美剧当然对英语口语水平的提高有帮助，但不是所有美剧都适合学习，先把你酷炫的美国大片放一边，今天就教你，怎么看美剧学习英语口语。

　　首先，选择一部合适的影视资料很重要。

　　看美剧要循序渐进，不建议一开始就看那种需要很强英文背景才能看懂的。用来学习的美剧,是要有一定对话量,生活化的,平民化的片子。从剧情简单，对话浅显易懂的开始是最佳选择。比如说《摩登家庭》（The Modern Family）-- 围绕三个有关联的美国家庭展开，一个“看不见”的摄像师扛着摄像机记录他们生活中的点点滴滴。以独特的视角，讲述了极具代表的三个典型的美国家庭复杂而混乱的日常生活和情感世界。

　　其次，注意你的学习方式。

　　既然把美剧当做练习口语的素材，看美剧就绝对不仅仅是for pleasure，看过一遍就算了，如果要吃透一部剧至少要看四遍！对，你没有看错，就是四遍！至于这四遍该怎么看，有以下两套方案供你参考：

　　方案一：中文字幕—英文字幕—无字幕—英文字幕 适合基础特别薄弱的同学

　　第一遍：主要是用来了解和享受剧情，所以看着中文字幕可以帮你扫清理解上的障碍。这遍不要有任何压力，只要弄清人物关系，可以概括出故事情节就可以。

　　第二遍：英文字幕，最好把剧本的电子版也下载下来。需要你拿好纸和笔， 听到不懂的就暂停，有生词查字典、遇到好的表达随时记下来。

　　第三遍：关掉所有字幕，看看自己是否能听出一些地道的表达，对于第二遍中遇到的特表好的对话或者旁白、独白，可以选一个小片段进行听写训练。

　　最后一遍：再次放上英文字幕，边听边看，巩固前面所学的地道表达，对于自己喜欢的经典片段，可以关掉声音，进行配音模仿，并将自己的声音录下来，与原音比较，不断进行调整和完善。

　 方案二：无字幕—中文字幕-英文字母-无字幕 适合有一定基础的同学

　　第一遍：关掉所有字幕，看自己能理解多少。其实从交际理解的角度来说，口头语言（Oral language）只占到35%， 而非语言因素（paralanguage，指除了听说之外的眼神交流、肢体动作等）则占到65%。所以第一遍不看字幕，哪怕很多话听不清、听不懂，也还是可以根据故事情节猜测出大概发生了写什么。这种猜测、推断能力其实是很重要的，不论是考试中的听力还是日常生活中和外国人交流，其实很多时候你都不可能每个字都听得清清楚楚、完全理解，但你依然可以通过这种锻炼出来的猜测能力，使自己准确捕捉对方意图。

　　第二遍：看中文，用来检查刚刚自己的理解是否有出现偏差，偏差较大的地方作好记录，甚至可以把相应的英文听写下来。这遍下来，内容的理解上就没有任何问题了。

　　第三遍：英文字幕，进一步细挖剧中精华的语言表达，还可以停下来做人物模仿训练。

　　第四遍：关掉字幕，大部分的内容可以直接看过去，但建议选取5-10分钟左右的精华内容，做shadowing训练。

并且给出了如何合理利用字幕看电影才能真正学到英语。重点强调了 “重复 ”观看的重要性。同步字幕，练习的是阅读能力，而不是听力能力。听的能力要比阅读难的多，这也是我为什么强调要多看几遍的原因。

1.中英文字幕看一遍；

2.英文字幕看一遍；

3.无字幕看一遍；

4.英文字幕再看一遍，查一遍自己听不明白的地方；

5.不看视频，听一遍电影

先练听力，基本都能听懂了以后，只要把你听到的复述一下不就说出来了嘛。听力好了以后，口语只是水到渠成的事情。

不要着急，没学会走先不要急着学跑。

在你能开口前有一段静默期，这很正常。

口语不用练，把你听到的复述出来就可以了。

在你完全听懂英语后还要有个静默期，你说不出来很正常，

熬过这个阶段你就能流利说话了。

你只要等着就可以了，不用练。

就像小孩子突然有一天会叫爸爸了。

你选择难度大的没有任何意义，只会原地踏步。

这里有几个阶段：初级阶段，入门阶段，中级阶段，高级阶段。

初级阶段---基本上什么都不懂，听到的都是鸟语，一句也不明白。

入门阶段---可以听懂一些简单的单词，反复听可以多听懂一些。

中级阶段---完全忘记中文，不用看字幕，凭借猜测和推断基本可以弄明白意思。

高级阶段---进展神速，什么都听得懂，仅有一点点不懂的地方，通过其他词汇描述可以自己弄明白，而且是直接使用英文解释。

你要想学到纯正的英文，流利地听说，就要完全忘掉中文，完全think in english。

（1）丢开课本，播放一句，暂停，然后跟读，如果跟不了，倒带反复

（2）翻开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成

（3）丢开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成

跟读时候的播放软件Aboboo，将MP3移进去就自动切割，按照自己的水平来分配切割时间。忒好用。

这三种方法的难度明显是由易到难，个人建议把主要精力和时间花在第一种方法上，通过耳朵的反复辨音，跟得上朗读音频的语速，之后进行第二和第三种方法。

仅仅是举个例子，你可能要花15分钟时间，完成第一种方法，然后你可以进行第二种把课文跟个6,7遍，最后你可以使用第三种方法跟读3-4遍。

我从零基础自学英语，到现在已经有八个月了。我会讲讲这八个月以来，我都做了什么，收效怎样，供后来者参考，少走弯路。

　　这八个月以来我都干过这些事情：

　　1. 网上买语法书，单词书，买来后背单词学语法，实在学不进去，放弃。

　　2. 建立英语学习群，寻找一起学英语的朋友，只找到了小兵，

　　3. 买新概念1，开始学习新概念，期间在百词斩背单词，后放弃

　　4. 新概念学完后，开始学老友记。期间在扇贝网背单词，后放弃

　　5. 老友记学了半集，太难放弃，开始学习《走遍美国》

　　6. 《走遍美国》学到六集，受网上舆论影响开始背诵新概念2

　　7. 新概念2背诵到56课，实在太难，枯燥，无效，放弃，重新学老友记

　　8. 《老友记》学习理解精听加朗读进度太慢，放弃

　　9. 开始学耳朵的《情景口语》后放弃

　　10. 开始找人网上练口语，效果非常非常差，放弃

1. 看了天涯的文章，接触二语习得理论，全面改变战略思想，学习《绝望主妇》

我现在就是用走遍美国的教材。但在看教材之前，我是用电脑先放这个视频，并不看，只是听。当我觉得听的大概意思时，我再看书，这样，在听不懂的那些词汇上就会着重划线，且非常有印象。而且我不是听一次，是反复听。其实一开始一点听不清和听不懂，因为说话很快，但我用重复模式反复听，一直听。

语言学习，最重要的就是听力输入，如果没有足量有效的听力输入，是不可能学好这门语言的，**人**类使用语言的时间无从追溯，从进化论来讲，几百万年肯定有，从神创论来讲，有了人类就有了语言，而文字呢，只有几千年的历史。语言是用来交流的，而文字是用来记载传递信息的。这里有一个先后顺序，所以我们学习语言，一定要遵循人类掌握语言的自然顺序。不要先从阅读入手，在听力达到一定水准之前，不要记单词拼写规律，也就是“phonics”。 就像“少林修女”说的，学习语言的顺序应该是：听，听说，听说读，听说读写。违背了这个顺序，语言学习一定是低效的。  
　　所以我当时的学习方式就是：听。其实各位想想，语言本来就是听与说，在说之前，大脑里面一定要有东西才行，也就是语音流，以及内化了的语言使用规律、这些东西没有，是绝对说不出来的，所以很多水平很low 的英语学习者，在自己听力输入达到一定量之前，就去花钱找**人**陪聊，练口语，是徒劳的，而且很容易形成石化现象。石化现象一旦形成，就不好改了。（Fossilization is defined as (in second and foreign languageteaching)a process occurring from time to time in which incorrect linguisticfeatures become a permanent part of the way a person speaks or writes alanguage.）  
　　我采用的材料是绝望主妇，因为绝望主妇的语言非常生活化，而且剧情是美国中产阶级的家庭生活琐事。非常适合成年**人**做听力输入，我刚开始接触绝望主妇的时候，每一集40分钟的内容，生词量超过300，还好我不是在“学”语言，而是在习得。所以对我来说也还好，我不追求记住每一个单词，只求通过反复的听来理解剧情，其实我的大脑在努力的通过听力去理解剧情的时候，它就已经在吸收这门语言了，习得是什么意思呢，就像人类学习自己母语一样，我们都不会认为自己在“学”什么东西，自然就“获得”了。所以叫二语习得，第二外语习得，(second language acquisition)

我当时听绝望主妇的方法是：  
  
　　第一遍：带字幕看一遍。（中英双字幕）  
　　第二遍：把字幕遮住，遇到听不懂的词或者句子，就看一下字幕，前期很困难，一些很简单的句型搭配都听不懂，比如： what is he doing ， What was that？ Come again？看了字幕后马上就懂了，然后就是大量的生词了，遇到生词，首先根据剧情就能了解个大概，然后猜测意思，英文字幕，再看中文翻译。一下就理解到了。  
　　第三遍：遮住字幕看一遍，因为刚才有查过，所以第三遍听起来理解度要好很多。遇到听不懂的怎么办呢？再查一遍  
　　第四遍：把视频格式转成音频，听一遍，基本上都能听懂80-90%（前期是这样，不必追求100%的理解）。  
　　第五遍：再听一遍  
　　第六遍：隔个十天半个月，再听一次、  
  
　　这个流程走下来，学过的单词，句型，如果出现在其他没有听过的材料中，瞬间就能听出来，甚至话还没说完，我就知道他要说这个单词了，因为我听过太多遍了，这其实也是母语者学习的方式。螺旋式递进。但量一定要大才能看到效果。我自己是在学了一季老友记，三季绝望主妇以后，才觉得自己可以裸听懂90%以上的美剧了。

今天有一个朋友问我，说走遍美国第一集，生词短语都解决了，可还是听不懂，怎么办呀，是不是你这样的方法不适合我。  
　　以下是我的看法：  
　　这是好事，因为你终于认识到英语思维是一个什么东西了，你听不懂，不是因为你听不懂单词，而是因为你没有英文思维，不进行这样的英文思维建设，就算你死背了一万个单词不忘，你也听不懂啊，具体怎样在学习美剧时建立英文思维？你应该在听到ambulance的时候，脑袋里千万不要想，救护车，救护车，而是想ambulance的形状，他的叫声，警灯闪着，警报响着 完~~了~~~完~~~ 了 ，这是什么，这不是什么救护车，这就是ambulance，这就是英文思维。你看镜头一个踢了另一个**人**，另一个人说 you kicked my ass，你就知道kick是什么动作了。 你也知道ass在什么位置了，这就是here&now 此情此景，通过美剧学习英语，比死记硬背单词，死学语法来说，效率可不止高一两倍啊。

既然谈到了这里，我来说说零基础应该使用的材料吧，我以前用的是新概念1，现在虽然有很多材料可供选择，我依然建议结合新概念1一起使用，但不要跟着那些讲解新概念1的视频来学，而应该是以听力输入为主，遇到生词可以查，查了再听，完全听懂后，可以再听个三五遍，然后就进入下一课的学习。

　　新概念1虽然并不是最理想的材料，但作为辅助材料来用，也是可以的。如果采用新概念1作为材料，不要去买书，没必要，网上资源多的是。美音，英音的新概念都有下载，文本也有。

而主打材料，我还是推荐漏屋老师推荐过的“Rosetta tone”这个软件是美国中情局用来培训特工所使用的软件。可以去百度一下，真的是屌到爆。国内有破解版的，我以前用的好像是V3版本，需要装虚拟光驱的，现在用的是云端版，可以自己去了解一下，都是免费的，当然，支持正版也没错，如果你不缺钱的话。

在安装好了以后，选择听力模式，不要使用语音。零基础的学员想要建立基础英文思维，这个软件不能不用。但是，建议只用到美国英语一级。最多二级。就不要往后用了，因为就像我前面提到的，难度递增太快，高度够了，广度太小，没意义。  
  
  
　　广度不够怎么办呢，还有一个神器：“English through pictures” 这个材料分三级，零基础学员，学前面一级就够了。有音频与pdf版本，不要花钱购买纸质版，有电子版就够了，但局限是必须坐在电脑面前学习，而且还讲究方法，因为音频必须要与pdf对应起来才有效。大家自己摸索一下吧，有时候学习语言，悟性真的很重要。  
  
  
  
　　另外我发现一个现象，所有的“系统材料”都有一个大问题，那就是“不够系统”。包括：新概念，走遍美国，疯狂英语，剑桥英语，赖世雄美语，Rosetta stone，English through picture，follow me，空中英语，以及公立学校里面的应试教材，和那些培训机构他们自己的材料，都有一个共同的特点，那就是难度分级明显，看似很系统，却一点也不，因为他们把语言学习，当做理科学习的模式来操作了，但忘了语言是包罗万象的，而他们的材料都跨不出这个局限，用有限的内容来学习无限的语言，能成吗？所以如果你选择这些材料，一定不要盲目的“升级” 步子迈大了，容易……  
  
　　这也就是我推荐（新概念1+Rosetta stone一级+English through picture一级）的原因。不要死盯着一个材料学。

要想知道一种方法对自己有没有效，学的时候就能体会出来，即便是学的时候没有感觉，三五个月绝对能够体会出来。不要像漏屋群里的一个朋友，傻乎乎的采用“逆向法”听写了一年才放弃，转为二语习得一个月后就明显感觉到进步。其实我又何尝不是呢，我这一年来也一直是处于摸索方法的状态，一直迷迷糊糊的向前，直到《绝望主妇》的台词像母语一样回荡在我脑海，我才知道自己终于上轨道了。还好遇到漏屋了。否则估计我现在还在背新概念呢。

我预计还需要一个月才能学完第一季，事实是我比预计提前11天完成任务，因为越学越简单，第一季前二十集，每集生词在200-250左右，最后五集的生词在60-80之间，这就是我取得的进步，当然只是从词汇上来说，绝望主妇第一季，我花了三个月左右的时间，一共学过2100-2500个生词，我知道这些学过的生词不会全部记住，因为当中肯定有不少生僻词，在这低频词在以后的学习中会很少出现，所以，但常用词总会常出现，加上我定期复习，我认为这三个月我通过“二语习得”至少掌握了1800+个词汇。

单独听生词不懂原因是：“最小脑冲击量”不够小，足够小的情况下，单独听词语是会知道含义的。  
　　听句子能懂单词的原因是：句子的本身给予单词更多的连接点，起了一个提示作用，举例：“从东方升起的\*\*”，引号内的汉字有一个提示作用，可以对\*\*的含义进行提示。  
　　这对我学语言有什么启发呢，启发很大，在漏屋的书中也有相似的观点，各位看看便知，我一两句话说不明白，也不想说得那么明白，因为**人**家已经说得很明白了，我大概概括一下就是，语言的识别是大脑自动完成的，大脑储存的信息越多，信息结点就越多，“从东方升起的”这就是信息结点，它可以让你的语言

与思维这条高速公路更加畅通，更加快速。从另外一方面来说也叫做“见多识广”。

单独听生词不懂原因是：“最小脑冲击量”不够小，足够小的情况下，单独听词语是会知道含义的。  
　　听句子能懂单词的原因是：句子的本身给予单词更多的连接点，起了一个提示作用，举例：“从东方升起的\*\*”，引号内的汉字有一个提示作用，可以对\*\*的含义进行提示。  
　　这对我学语言有什么启发呢，启发很大，在漏屋的书中也有相似的观点，各位看看便知，我一两句话说不明白，也不想说得那么明白，因为**人**家已经说得很明白了，我大概概括一下就是，语言的识别是大脑自动完成的，大脑储存的信息越多，信息结点就越多，“从东方升起的”这就是信息结点，它可以让你的语言与思维这条高速公路更加畅通，更加快速。从另外一方面来说也叫做“见多识广”。

具体到方法、具体实战战术。我就不确定了。我分析了一下：徐老师提出了一个321X概念，  
　　3裸听三遍，  
　　2看两遍，  
　　1裸听一遍，  
　　x自己看着办，  
　　可以再看一遍，可以再听一遍，也可以读一遍。  
  
　　我这么久以来，采用的方法是：边看边听2-3遍 裸听3遍 （我前面的帖子有写）

按我自己的方法来，效果不错，那要不要按照徐老师的方法来呢。徐老师不认同可理解性输入，认为不管听不听得懂，都应该听，让语音流大量的刺激大脑听觉神经。这也是为什么321x，首先要听三遍的原因。而且原典法推崇的是听经典有声书。我现在美剧听得挺好的，要不要换有声书呢 ......  
  
　　绝望主妇三季听完再说吧。

如何选择材料，这应该是大家最为关心的问题了，前几天给漏屋老师写了邮件，漏屋老师给我回信了，主要指出，如果不是零基础开始学，最好不要把学习过程当中的“阶段”看得太重。另外在材料的选择上，兴趣最重要，如果自己喜欢，同时也能听懂七八分，也就适合作为习得材料了。对待材料的方式比材料本身更重要。所以就一二三阶段的学习材料，根据我目前的经验，给各位朋友一些推荐。  
  
　　第一阶段（Elementary启蒙期，零基础）：罗塞塔石碑1-2，幼儿学前动画，English through picture1，新概念1册，赖世雄英语从头学，  
  
　　第二阶段（Upper Elementary提高期 内化基本语法的阶段）：English through picture2，学前动画（中小童），走遍美国，纵横美国，黑猫系列有声书，  
  
　　第三阶段（Intermediate增长期 适合的原版材料越来越多）： eslpod，englishpod，《老友记》，《绝望主妇》，youtube，喜欢的电影，喜欢的原版有声书，到了这个阶段，学习材料暴增，已经不是问题了，光是youtube有意思的视频你都看不过来。  
  
　　第四阶段（Advanced 高级期） 尚未涉及  
  
　　学习英语并不需要在意阶段问题，但如果当你和别**人**交流学习经验与程度的时候，有个阶段更容易让别人理解，比如我现在，单词测试7000左右，在第三阶段中期，目前正在听有声书，加上Englishpod加上youtube娱乐视频。主要以听力输入为主，结合口语输出练习，暂时还未涉及读写。

下面我来说说播讲类材料  
  
　　English pod 语速正常，难度分级，主播声音好听 我比较喜欢，但内容不够多  
　　ESL pod 语速很慢，难度中等，容易让**人**打瞌睡，最好是1.5倍速度播放  
　　AJ Hoge 的材料比较系统，内容很多，适合耳朵打通后的朋友。但不要跟他学全身反应法，我觉得没啥用  
  
　　就像我前面讲到的，任何非英语母语者使用的材料，都只能作为辅餐，不要花费太多时间在这上面，主餐还是应该采用母语者自己使用的材料，在podcast这方面，我有很多推荐，但都仅限于中高级水平的朋友，入门或初级阶段的朋友还是先从入门材料开始吧。  
  
　　This American Life  
　　（通过这个podcast，能够让你了解美国文化，开眼界，长见识，每周一集，一集50分钟。）  
  
　　Legal Lad   
　　(讲解美国那些稀奇古怪的冷法律，还是挺搞笑的。对美国法律没兴趣的可以忽略。每期约5-10分钟。)  
  
　　The Entrepreneurs  
　　（收集环球新鲜创业实录，采访全球各地的创业者，介绍各种新鲜点子。无奇不有，大开眼界。）  
  
　　In Our Time  
　　（主持**人**Bragg和各领域的专家（宗教、历史、文学、科学等）进行的谈话节目，信息量非常大。每周一期）  
  
　　Film Weekly  
　　（喜欢电影的朋友不能错过，卫报的电影影评，内容非常有趣，点评犀利。）  
  
　　The Moth | True Stories Told Live  
　　从名字就能看出，每次一到两个故事。都是亲身经历的故事，所以很真实。而且各种口音的**人**都有，对提高辨音能力有很大帮助。  
  
　　还有很多podcast我就不再这说了，看自己兴趣爱好，各行各业，各种兴趣都能找到相应的podcast， 天文，历史，地理，美食，宗教，情色，文学……总有一款适合你。  
  
　　一般来说，podcast没有文本，其实我们也不需要文本，纯听就是了，因为我们可以通过前期美剧输入积累起来的语言能力来获取新的语言能力，可理解性输入i+1，而且这种纯语音流的刺激是效率非常高的一种手段，不需要再像早期一样查生词，反复听。早期那样做是因为我们本身语言能力很差，不足以达到可理解性输入，或者说能够达到可理解性输入的量太低，但当你学完三季绝望主妇后，你可以不用查生词的听任何原版材料了，同时也能够达到高效的可理解性输入。

通过原典法学习有声书已经快两个月了，最开始听的是原典论坛推荐的《飘》，听了两天觉得理解度较低，就听不下去了，虽然他们说最适合原典法的材料是那些自己能理解20%左右的材料，但我还是喜欢理解度在80%左右的材料。所以我就选择了《公主日记》，觉得非常适合我，语速跟美剧比起来要慢很多，而且朗读者安妮海瑟薇的声音简直太好听了。所以我很愉快的就听了两遍。（我没有按照321X的步奏来，因为我总是喜欢听新鲜的东西，刚开始听绝望主妇的时候，五六遍下来虽然再也不会忘，但却再也不想听了）  
　　后来我又听了《麦田里的守望者》《小王子》《谁动了我的奶酪》，要说效果吧，看不出来，但毕竟只听了两个月，现在正在听《苏菲的世界》。 听完了再来记录吧。

今天非常高兴，在我们本地英语群加了一个英语专业的朋友，跟他聊过之后，他说我的口语比他绝大多数同学都要好，不相信我只学了那么短的时间。真是太高兴了，看来这一年多没白学啊，以前我都是自己练习口语输出，也不知道自己到底说得怎么样，今天是第一次跟**人**用英语聊天，而且一聊就是三个小时。这种感觉太爽了~~ 看来走二语习得这条路，真是我明智的选择啊！  
　　上次写日记时，我正在听《苏菲的世界》 结果没有听完，一是不太感兴趣，二是考虑到narrow input，所以还是听典友们推荐的《哈利波特》好了，毕竟《哈利波特》是一个系列，很容易达到narrow input的效果。目前听得还比较顺，自己对故事也比较感兴趣。  
　　通过词频统计，哈利波特七本的总字数是1122208，不同的词汇是22172，我之前学过的绝望主妇，三季不同词汇是9000（都是还原为原型后的数据），虽然这9000词汇我不可能都达到了最小脑冲击的状态，（部分词汇出现频率很低）但出现在情境之中还是很容易理解的，通过词频统计，可以分辨出材料的难度，可以让自己更加了解自己所听的材料，从而做出最合适的选择。

为什么词频统计很重要呢？因为zipf定律。  
  
　　相信你一定听过这样的说法：  
　　80%的财富集中在20%的**人**手中……  
　　80%的用户只使用20%的功能……  
　　20%的用户贡献了80%的访问量……  
　　你知道我在说“二八原则”是的，没错！  
  
　　zipf定律就是词频结构里的二八原则，1932年,哈佛大学的语言学专家Zipf在研究英文单词出现的频率时,发现在英语单词中,只有极少数的词被经常使用,而绝大多数词很少被使用.  
  
　　根据这个定律，相逢的单词会再相逢，所以完全不用担心那些单词学了会忘，只要你一直学下去，高频词汇就会在不同的情景下，不同的语境下反复出现刺激你的大脑。  
  
　　还记得我前面说过吗？一个单词只要在不同的情景下出现30次，你这一辈子都不会忘记。  
  
　　以此看来，先掌握高频词汇无疑是效率最高的做法。如果你的词汇量在3000左右，你在通过美剧学英语，其中一集，出现了80个生词，  
　　有20个生词是排在词频结构的7000以后，  
　　有10个单词排在词频结构的10000以后，  
　　还剩50个单词是在3000-7000之间的。  
　　如果你掌握了以上信息，你是不是应该更关注那50个较高频率的单词呢？   
　　如果你遇到一个频率在7000以后的生词，大概理解一下就行了  
　　如果你遇到一个频率在10000以后的生词，甚至可以直接忽略  
  
　　这就是词频统计的用处之一，因为语言习得的过程是全方位的、有机的、朦胧的、难以监控的，但有了词频统计助阵，会让你的习得过程稍微清晰一点，不那么迷茫。  
  
　　试想，你遇到一个难以理解的句子，里面有一个难以理解的生词，你查了半天才搞明白，勉强能够理解。但是...... 这个词在一年之内再也没有出现。 你下一次再遇见它的时候，早就把它忘得一干二净了，更不用说建立什么语音思维了。  
  
　　单词若只如初见，陌路相逢无旧念!  
  
　　是不是有点悲凉的赶脚？  
  
　　仅仅是一个单词都能耽误我们时间，扰乱我们心绪，那要是长期这样不加分辨的学下去，会造成多大的时间与精力上的浪费呢？  
  
　　我觉得正是因为我们做多了这样的无用功，导致了低效率，最终导致了那么多**人**放弃了英语。  
  
　　所以，细节决定成败。  
  
　　词频统计还有一大用之处就是，可以监控自己的学习状态，你可以把自己所学过的全部材料的文本汇集在一起，做一个词频统计。 哪些词汇出现了多少次，自己大概掌握了多少词汇量，一目了然。  
  
　　而且也可以根据词频统计做学习计划，比如我就曾经统计过《了不起的盖茨比》的词频结构。 太难！马上删了，继续搜寻适合我的材料。  
  
　　我前面谈到的：“我可以采用任何难度的材料，并且达到可理解性输入。只要我拥有一套生词过滤机制。 ”  
  
　　其实这个生词过滤机制，就是把哪些难以理解的俚语，那些罕见的生词给过滤掉。 从而高效的掌握哪些高频词汇。  
  
　　这套过滤模式，在很大程度上是需要词频统计来助阵的。因为对于我们不熟悉的生词，我们自己是没法判断它的使用频率的，尤其是没法判断它在当前材料中的使用频率。  
  
　　其实在学习的过程中，只要你细心思考，就会发现有很多这样的细节值得注意。语言习得是一个庞大的工程，像我前面说的一样，需要集合各方面的能力，资源搜索，信息获取，判断是非，软件安装，音频切割，视频转码，还要经过各种试错，才能形成自己的一套习得系统。  
  
　　所以并不是像很多**人**认为的，听就是了。  
  
　　听的时候你还要考虑到是不是可理解的，是否应该查生词，怎样查生词，英英双解还是查中文意思，是否属于狭窄输入，兴趣程度如何，口音是不是适合学习。先听在看还是先看在听，先听再看的理论依据是什么，先看再听又是基于什么原理，什么时候先看再听，什么时候先听再看，听新闻材料与生活类材料有什么不同？什么时候可以阅读？阅读什么类型的题材最好？ 用什么软件以及什么方式来阅读？  
  
　　以上问题我在帖子里详细说了一部分，其他没谈到的，慢慢来吧。

《Harry Potter》听了三本，并不打算继续往下听了。  
　　通过这几个月有声书的洗礼，我感觉进步很明显，以前不敢尝试的原版材料现在都可以听了。对我来说，就像储藏着**人**类文明与知识宝藏的大门就在我面前，而我手里有钥匙。所以像HP这种娱乐性比较强的小说， 还是先放一边去，是时候用语言来学习知识了。  
  
　　很久没在外面吃东西了，因为贵，吃不起。今天一大早起来，出门奢侈了一次，吃了碗炸酱面，还加了个蛋。 算是犒劳自己，因为我感觉学到现在这个水平，已经可以告别第三阶段了，所以今天也打算在此记一笔，总结一下自己是怎么一路走来的。  
  
　　第一阶段，新概念，走遍美国，罗塞塔石碑 建立基本英文思维  
　　第二阶段，ETP，罗塞塔石碑，老友记，绝望主妇 AJ hoge， English pod 内化语法，词汇增长。  
　　第三阶段，绝望主妇，以及很多有声书  
  
　　前面的学习过程都记录得非常详细，就不赘述了，今天主要记录一下自己是怎样通过有声书学习的吧。  
  
　　学习有声书，要有文本与音频，网上都有，能不能找到看自己的资源搜索能力怎么样了。实在没办法，可以上淘宝买。节约时间嘛，时间也是成本。用少量的金钱换取大量的时间，非常值。  
　　你还需要一个插卡小音箱，我一直不推荐用手机听英语，因为在我看来，太业余了，真正下狠心学英语的**人**，怎么可能不备一个插卡小音箱呢。我自己都用坏了两个插卡小音箱，为此我非常骄傲。（其实也不是全坏了，只是按键不灵了，或是电池不给力了）。  
　　用插卡小音箱非常方便，音效很好，公放不伤耳朵，还可以快退快进，像我现在每天听四个小时，如果戴耳机听的话，还要不要耳朵了？  
  
　　文本我最早是放在电脑里的，有听不懂的部分就回来查，太麻烦，效率低，后来我发现有个叫多看的阅读软件，非常方便，于是就弄了一个平板，装了多看，把所有有声书都导入进去。可以一键取词，搜索单词，还有真**人**发音，非常方便,。  
  
　　所有我现在的学习方法就是  
　　1.听一遍音频  
　　2.看一遍文本  
　　3.再听音频  
　　4.再听音频  
  
　　第一遍听音频时，如果理解度是50-60% 第四遍听的时候可以达到80-90% 这就够了。  
　　这一套听与阅读相结合的模式 我是非常喜欢的，我已经上瘾了，因为我本来就喜欢阅读，这一年来，我除了学英语，也在大量的看其他各类的书籍。如果你不喜欢阅读，那这套听有声书的模式也许不适合你，试试吧，不试怎么知道呢。加油，我听书去了。

到了有声书这个环节，我想更深入的谈一下可理解性输入？  
  
　　可理解性输入可以拆分为两个部分  
　　1.可理解  
　　2.输入  
　　在实战中，我们是应该是先输入，还是先理解，或是同时进行？  
　　再往下看之前，我希望大家自己先想一下  
  
　　一. 只理解不输入  
　　就拿美剧来举例，现在不看美剧的年轻**人**已经很少了，但他们中的绝大多数，英语能力都很差，因为他们在看字幕。所以他们做到了第一个环节，可理解。但缺乏第二个环节，可理解。  
  
　　大量事实证明，只有理解，没有输入，是不成的。应试教育也是一样，大家背单词，学语法，都是基于可理解的范畴下，但输入呢？几乎没有。虽然老师也在说要多听，但具体怎样听呢，绝大多数老师没有语言学基础与实战经验，所以她们不懂是正常的。她们让学生多听，也就是多输入，但输入的内容跟平时“理解”到的内容不一致。所以两边都是无用功。  
  
　　二. 只输入不理解  
　　那只输入不理解呢，这样成不？ 我们上面已经分析过了只理解不输入的情况，可以在现实生活中找到很多案例，但是只输入不理解，有这样的案例吗？有**人**会持续的输入一两千个小时的陌生语言而不去理解的吗？ 我反正是没见过。所以我们只有用漏屋老师例举的阿拉伯电台，阿拉伯会议来假设这一现象。  
  
　　如果给你一个收音机，里面是阿拉伯电台。你一直输入，持续不断的输入。你最终会听懂阿拉伯语吗？ 不会吧 就算听个十年你也不会懂的。因为这些声音对你来说是无意义的。  
  
　　以此我得出的结论，可理解，输入，缺一不可。  
  
　　我们再来看看在实际母语环境中，母语者是怎样习得语言的，是先理解 先输入？还是同时进行？ 据我观察发现，应该是先输入。我不认为几个月大的小孩子能够先理解到什么，她们都是先输入。先听了大量的mama baba的发音，并且记住了这些发音，然后再根据父母的反馈，慢慢意识到mama是什么意思，baba是什么意思。  
  
　　儿童语言学家们研究发现，儿童有能力过滤掉自己不理解的语音信息，只保留自己能够理解到的语音信息，以帮助他们准确的抓住声音所传达的含义。而不会因为听不懂陌生的语音信息产生烦躁抵抗情绪。  
  
　　我发现成年**人**也是一样，只要你细心观察，你会发现我们的日常对话其实是有很多语法错误的，就连外景主持人在报道现场新闻时，都会有大量的语法错误，而在我们实际交流中，语法错误更是成出不穷，只是大家都不易发觉，因为我们的大脑根本不在乎这些，它们只抓取它们可以理解到的那部分内容。如果你经常说英语，经常跟人用英语交流，你会有更深的体会。我们的大脑是一个非常强大的信息过滤机器。  
  
　　但无论如何，成年**人**的认知能力远超儿童，所以当我们在听“陌生不懂”的语音信号时，非常容易产生烦躁情绪，听不下去。 烦躁情绪来源于没有反馈，听不懂怎么会有反馈呢？而我们的大脑有个机制就是，做有意义的事情，如果你在听一个听不懂的声音，没有反馈，大脑就会认为你在做一件没有意义的事情。就会让你产生烦躁情绪。  
  
　　儿童呢？ 尤其是一两岁的母语者，对他们来说，陌生的语音刺激是一个新鲜的事物，因为自己的语言系统还没有完全形成，所以不会有排斥，加上小孩子本来对什么都好奇，你跟他说十句话，只要她能理解其中一句，她也就满足了，以她们当前的认知能力来说，这点小小的反馈，够了。  
  
　　所以就会出现一个现象，小孩听不懂，也不烦躁，继续听。这个时候她们就有了输入。即便是不可理解的输入，也是输入嘛。那这样的输入，对其语言发展有帮助吗？   
  
　　有。  
  
　　听阿拉伯电台，只有输入，没有理解，是不是做了无用功？  
  
　　并不是，试想，一个输入了一年阿拉伯语音的年轻**人**（不可理解的输入），跟一个完全没有输入阿拉伯语音的年轻人，两人一起学英语，谁能学得更快更好？  
  
　　答案是，第一个年轻**人**会学得更好。 我认为不可理解的输入，也是至关重要的。语言学者把这种现象称之为“语音刻模”，这也就是为什么原典法一再强调聆听先行的重要性。徐老师要求学员要像小孩一样，静心聆听，排除干扰，规避负面情绪。这也做正是为了“语音刻模”。 要刻得一脑好模，就应该像小孩学习。  
  
　　有了一脑好模，再把语音与语义建立连接，也就是再通过here&now的情景，把刻好了的模附上含义。这不就成了吗？  
  
　　理论上是这样的，但实战时，会遇到各种问题，比如，自己不是小孩，就是做不到小孩那样的静心聆听，怎么办？ 听了半年，没反馈，始终想理解，也不知道这模刻上没有？什么时候进行可理解连接比较合适？ 这语音模，刻上了不马上与意义建立连接，时间一长又给忘了怎么办？ 头疼头疼。  
  
　　正是因为这些问题的存在，使得最终能够学好英语的**人**极少。因为大家没有掌握方法，所以语言学习这事，难就难在这，虽然我告诉你了多听就是，但具体怎么听，你还得摸索，没有悟性的人，摸索了半天也悟不出来个结果，最终还是学不好，这就是我发这篇帖子的意义所在，我把我的经验与方法分享给大家。  
　　大家可以参照我的方法学习，但自己一定要动脑思考，语言习得是一个全面的有机的过程，不清楚内部机制，随便你什么方法都只能隔靴挠痒，不着要害。只有你自己动脑思考，实践行动，分析总结，不断改进，才能学好这门语言。我前面不是说过二八定律吗？ 80%的财富掌握在20%的**人**手中。如果随随便便一个不动脑的人都能轻松学好英语，那我也就没必要学英语了。学好英语也就没有任何优势了。

二语习得讲究2000个小时的可理解性输入。只有达到至少2000小时的可理解性输入，才能习得一门语言。  
那可理解性输入的途径有哪些呢？  
1:英语对话。  
2:英语阅读，原版书籍 绘本。  
3:影音资料，看美剧 英语动画片。  
4:听，电台，有声书，演讲。等等...  
上面列举的几种方法，统统是要建立在符合你自己语言情况的合适英语资料，也就是上文提到的即略高于现有语言技能水平的第二语言输入，而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。

其实成人的话，美剧就够了，资源也是最多的，找到合适自己语言情况的美剧，反复看，反复听直至吃透就行了。孩子的话也是根据语言情况 看英语原版动画片，读英文原版绘本，有条件的父母还可以进行简单的英语对话，这三种途径对孩子的语言习得来说都是很好的。对于孩子不知道怎么去筛选英语资料的，叫一个最笨的方法 字少的，画面丰富就是启蒙的，字越来越多，出现句子的就是初级的，再到成段成段的就是中级依次划分。

如何到达2000个小时的可理解性输入？成人可自行根据自己每天的空闲时间进行划分。可以每天1小时，2小时，3小时都行。除以天数定个计划。再根据自己的学习情况分为每天解决5分钟还是10分钟的视频分钟数。

例如：每天两小时的可理解性输入，每天吃透10分钟。与孩子不同的是，需要把视频里的生词挑出来，挑重点词即可，有些用处不大的词可过滤掉。背了再继续看和听，这样才能把不可理性输入转为自己的可理解性输入，然后就是慢慢升级英语资料的难度。

孩子的话，根据年龄划分吧，因为越接近12岁优势越小，比如3，4岁的孩子每天1-2小时的可理解性输入，6，7岁的孩子可能每天就要3-4个小时。孩子可根据孩子的喜好，有的孩子喜欢重复看很多遍，有的孩子不太喜欢重复，不太喜欢重复看的，就少重复一点，但也不能就只看个一两遍就过了。只有大量的重复或者同语言难度的英语动画大量的看，才能掌握习得。

其实二语习得并不难，也不复杂，看了具体的操作方法，是不是会发现周围有很多英语学的好的同学其实就是在用二语习得进行英语学习的。  
强烈的兴趣（情感假说）+反复重复的看合适自己的美剧（大量的可理解性输入）。

接下来给大家分享两个视频。一个是讲解美剧情景记忆法的。你会发现因为美剧有情景，生单词挑出来背的时候很容易就记住了，再反反复复的看和听这个单词在你脑子里就忘不了了，这就是个习得的过程。

您真是我们传统英语学习失败者的救星，看完你的帖子，有几个疑问需要解惑，就是关于单字的记忆了解的不是很清楚

　　楼主是建议或主张以下哪一种方式呢？

　　A看美剧后挑出单字背，但是背不起来就算了，不过多背总是有帮助，山水有相逢，常见单字自然会再出现

　　B看美剧听声音，稍微了解一下字义或句义（达到有意识输入）常用单字自然而然记起（声音图像）

　　C完全不背，全靠重复一直听美剧（或有声书）

　　-----------------------------

　　上述问题，澄清一下，问题中所谓的背单字，指的是英文的声音与字义，不是指拼写

　　目前我是利用ANKI这套软件来背

　　背的方式是看字义三秒内想或念出英文声音

我在背时字卡显示“从今以后”我马上联想到这两字的读音（不是拼写），而且脑子里面有声音，想不出声音时代表没背起来，我把重点放在声音….

赖世雄美语，经验分享，经典值得收藏！！

我从一个破烂三本到现在可以说完全是因为英文，这当中赖老师帮了我大忙，我有英文的专八证书，大三时候是我所在大学的全省英文演讲比赛前十，现在在魔都的一家外企工作，这家公司在业内是排名全球前20的。刚毕业那时候，除了能说一口流利的英文，我真的一无所长，而就是靠这口流利的英文，我才能通过整整四轮的面试。

再说一遍，总是纠结于入门教材这种事情注定你英文一辈子学不好，赖老师也好，新概念也好，也仅仅是薄薄的几本书，真心计算下里面的文章字数，估计一份经济学人杂志就完全涵盖了这两套教材的所有语言含量，没有大量的输入英文是不可能学好的，熟练是更不可能的了。

从那个同学和我争论开始，时间差不多过了半年了，有这半年时间，一个入门学习者，每天两个小时的话，完全可以把赖老师的书从初级学到中级了，而且现在基础肯定很扎实，你可以比较哪本教材好，哪本教材适合自己，但是你不能永远都在比较“教材”这种东西，大家有没认真思考过，学完赖老师的书要多久，教材永远只是教材，不可能是真正真实和鲜活的语料，我当时大学的基础算很不错了，一个暑假就听完了老师绝大部分课程，可我那个时候英文不算突破，仅仅是上路了而已，之后我读了100多本英文原版书，荒诞心理学这类的畅销书我读，严肃的双城记我也读，魔幻的哈利波特我也读，有了这些的积累，我才能裸考过了专八，注意是在一道题目都完全没做过的情况下过的，我当时甚至不知道考试的模式是什么，毕业的时候我也帮哥们考了下他头痛无比的四级，也是裸考，题型什么的都完全不熟悉的情况下我考了600大几，所以我说学英文不需要做习题是有真实体验的。

对一个基础不错的人来说，每天两小时，学完赖老师的全部课程最多一年，一年内必须学完，而且可以学的很扎实，对一个入门的人来说，三年算是最多的了，如果不能学成，说明你没有足够的努力和集中。

之后就必须去大量的沉浸在英文的环境里面，去听自己喜欢的新闻，读自己喜欢的原版，看自己喜欢的电视，杂志，脱口秀等等。

最后回到入门这个环节上来，为什么我反复推崇的是赖老师的教材而不是新概念，不是新概念不好，而是因为它不适合自学，注意自学这两个字，赖老师的教材出版了十几年没有更新，因为他有配套的讲解录音啊，等真的当了老师才明白，讲课这种东西想做成艺术品一样，深入浅出易懂让人印象深刻，真心不容易，很多的字句也是当时灵感一现，过了那个时间段就想不出来了。而光是靠这一点，赖老师的讲解就比国内绝大部分名师要强100倍。对一个基础不太好的人，那些词汇语法发音规则舌位之类的靠你自己瞎琢磨是搞不清楚的，必须有个好老师引导你上路，所以配有讲解录音的赖氏美语教材比新概念更适合入门。

而新概念在国内的作用，说实话我看到的更多的人只是在死记硬背而已，完全把好文章给糟蹋了•••

从去年9月开始学，买了美语从头学初、中、高级。从初级开始学，大约学到12月底，初级学完，从今年1月初学到现在，中级上册学完。现在在复习中级上册和初级，准备在4月底开始学中级下册，预计花4个月时间把中级下册学完。然后再练习2个月的听力（用VOA慢速或其他），同时学习高级，在10月左右就可以用大量的阅读方式了！有时候当作玩，也看看赖世雄网站上的名著，比如现在正在看和听顽童历险记。

学到现在，个人觉得赖老师的确是非常好的老师，让你学得心里很踏实，越按照他的教法学越觉得路走对了，我自己能慢慢感受到自己在建立属于自己的的英语会话和表达体系，尽管很单薄，但是的确在慢慢建立，这在我多少年内学外语的过程中是从来没体验过的。

外语是我永远的痛。记得10多年前我考4级考了三次，最后也是66分过的，非常狼狈，后来一度想出国，想去前进读，人家居然不要我读托福培训，认为我底子差，让我气得不得了。只能去其他地方读，读了半年，托福记得考了540左右，读李阳、佩佩，背了很多句子，可是不会灵活用，时间一长就忘记了，根本没怎么搞懂，能看懂和能做对题和成为自己的东西，甚至建立自己的表达体系，完全是两个层次的事情所以我对赖老师很感激和尊敬，是他的教学方法让我有了很大的起色，关键是走对了路，我非常有信心从学习他的方法开始2年内口语和写作没问题！

最有体会的是赖老师的那句话：慢就是快，少就是多！我觉得我学的进度还是过快，贪多没好处，所以我目前停下学习新课在复习消化。

乱写了很多，只是想说出心里话，提供大家交流。

最后还是跟那些还在跟英语奋斗的同学分享下《赖世雄美语从头学》全套。

《赖世雄美语从头学》丛书特色本套丛书系原中央人民广播电台英语讲座教材《美国英语教程》的最新修订版，版面清爽，内容更加精确实用，方便读者阅读。

本套最新版本《赖世雄美语从头学》共七本，光盘中加入精心设计的电子书内容，搭配赖世雄教授和专业外籍教师的讲解，课程讲座风趣精辟而易懂。本套教材曾广播十余年，引起全国读者的广大反响，为公认最佳英语学习有声读物之一。拥有本套丛书及光盘，等于把赖世雄教授请回家当您的私人培训家教，人人皆可无师自通。

要讲出流利的英文不用去留学、也不一定要浸泡在全英文环境。如果你觉得自己发音不太对劲，大概怎么努力都没法跟那些ABC或从小学全美语的幸运儿一样，那你就错了。只要用心“听”，你一样可以练出发音标准的英文，羡煞所有同事同学街坊邻居。

回音法是什么

听一句英文、在心里重复一次刚听到的声音、再模仿式的念出来。

为什么要使用回音法

学习任何一种语言要先从模仿开始。先听native speaker都怎么说，才能自己说出一口流利又正确的英文。也许你听过shadowing，意即“跟读”，这是个满普遍的精进听力口语方法。

但Echo Method跟纯模仿不一样，要在听到一句英文之后，先在心中像按下replay一样重复那个声音，之后再把心里刚刚重复的这段“回音”模仿式的念出来。所以某种程度说，Echo

Method就是shadowing2.0。

回音有神经生理的依据，称之为Echoic Memory。它跟shadowing的差别就是，能让你真正“听”到那句英文，将其烙印在脑海中。经过replay这个程序，我们能确保有把那个音真的学起来。

回音法的具体实施步骤

工具：VoiceTube。voicetube是台湾的一个学习英语的平台，其影片主要来自于youtube，但是因为这是个学习的平台，所以它的功能非常丰富。播放视频的过程中，可以暂停、重复、前进、后退，在视频的右边有相应的字幕，还可以点击陌生的单词进行查询。

在回音法具体实施之前，在voicetube上面选择最喜欢的影片。

接下来进入回音法简单无痛7步骤：

1.把整段影片扫过一次

先把你要练习的这段整个播放过一次。除了享受影片内容之外，也要张大耳朵听里面的英文喔！不过这一次只要听过就好，感受整体的发音，发现不熟悉的单字也不用紧张。

2.熟读文字档

如果你是用

VoiceTube影片当练习教材，文字档就在影片右边框框，有不懂的单字直接点选就能查询啰。这个步骤，就是要熟悉音档内容。如果刚刚有听不懂的地方，这时就可以来好好搞懂。

3.仔细听一段话

播放5个字以内的一段话，专心的听。留意发音、语调、重音，并配合文字档听懂意思。

4.在心里重复“回音”

把刚刚听到的那段话，在心里 replay一次。

5.模仿“回音”，念出来

忘掉你原本的发音方式，只要记得心里刚刚重复过的那个声音就好！模仿这个声音，把那几个字有意识的念出来。

6.重复步骤4-6直到你可以自然说出那段话

Practice makes perfect!第一次练习可能还没办法模仿得很像，很正常！多听几次，就会熟悉得多。目标是练到可以反射般讲出来，而且非常接近音档的发音模式。

7.迈入下一段话

一段话练习到滚瓜烂熟后，就可以进行下一段的练习。就这样练习到一天你为自己订的练习时间结束了为止（建议是一天10分钟，有充分练习，大脑也不至于太疲劳），没有练到整部影片也没有关系。

如果你热爱挑战，想试更进阶的！

其实完整的回音法还有以下两个步骤，上面的方法练习3-5遍后就来试试看这两步骤吧！

1.听一句后立刻重复，也就是做一遍shadowing

在练习过回音法后再做同个音档的shadowing，也就是听一句后不用等回音、不用在内心重复一遍那个声音，直接尝试念出来。

2.边听边跟着念

如果你连shadowing都完胜了不会出错，那就来挑战这个最终极的吧：试试自己跟着影片、完全同步地念出来，一样重复3-5次。如果成功，表示你的英文真的已经跃升一阶了！

很简单明瞭的方式吧，一点都不难实行。一旦实际操作，你会发现这是CP值极高的训练英文听力口语方法，发音真的奇迹般的变好了。