

6个月学会任何一种外语

作者：龙飞虎 著

书名：6个月学会任何一种外语

作者：（新西兰）龙飞虎（Lonsdale, C.）

出版社：机械工业出版社

出版时间：2014-08-01

ISBN：9787111473756

目 录

前言

第一部分 你具备6个月内从0学会外语的潜能！

[一、你学习外语的潜能超乎你的想象](#)

[二、曾经学不好不是你的错](#)

[三、阻碍你学会外语的两个错误观点](#)

[四、6个月足够掌握任何一种外语](#)

[五、一个人能，大家都能](#)

第二部分 学会外语的5项核心原则

[原则一：从和你有密切关联的外语内容学起](#)

[原则二：把外语当成沟通工具](#)

[原则三：理解了含义，自然能“获取”外语](#)

[原则四：生理训练为主](#)

[原则五：掌握好心理状态](#)

第三部分 快速学会外语的7个关键行为

[行为一：多听——快速长好“外语DNA”](#)

[行为二：先认识含义，后明白词](#)

[行为三：大胆组合，大量去用](#)

[行为四：从核心高频内容开始学起](#)

[行为五：找一个好的外语家长](#)

[行为六：掌握发音的绝招](#)

[行为七：一个盒子两条路（Same Box-Different Path）](#)

第四部分 6个月从0学会英语行动指南

[第一天学习计划的焦点](#)

[6个月学会英语的具体计划](#)

[第一周：大量听+掌握开口说话工具箱](#)

[第二周：听得清晰+自己能用一些词沟通](#)

[第三周：大胆组合，大量去用](#)

[第四周：70个胶水词就是英语说话的逻辑](#)

[第五、第六周：把功夫下在解决85%的日常英语沟通](#)

[第七、第八周：认识英语词粒子，自然掌握英语语法75%最重要的规律](#)

[第三个月：开始用英语阅读和写作](#)

[第四个月：融入英语文化](#)

[第五个月：扩大使用英语的范围，吸收反馈](#)

[第六个月：把第一本著作的每一块儿吃透](#)

第五部分 快速学会外语必备的7种心理素质

[素质一：掌握心理状态的重要原则和步骤](#)

[素质二：从一天5分钟开始：坚持的关键！](#)

[素质三：欣赏自己已经会的](#)

[素质四：正确评估自己的进度](#)

[素质五：战胜恐惧](#)

[素质六：100%承担学会的责任](#)

[素质七：为自己营造正确的外语学习环境](#)

第六部分 行业外语和商务外语就是“日常外语++”

[一、礼节和礼貌](#)

[二、任何合作必经的前提：困谈和聊天](#)

[三、数字、地方、描述等](#)

[四、谈判和成交](#)

[五、会日常外语但商务外语搞不明白是咋回事？——以英语为例](#)

结语 你能学会任何一种外语！

前言

对读者的承诺

你决定看这本书令我感到高兴，主要原因是，当你把它看完，把里边的概念消化好，变成自己能用的思路，你就会有在外语学习上有巨大的突破。我写这本书的目的，是尽量帮助大家理解语言心理的核心原则，因此你完全有能力调整自己的学习方法，取得最理想的外语学习效果。

为了不让你失望，我也得先说清楚这本书的特点。首先，中文不是我的母语，所以你会有时候会感到，我的思路、写法和中文母语者的思路有所不同。你应该理解的是，我的这种思路，是我成功学外语的一个因素，虽然和你以前看过的东西有所差异，你越能钻入这个思路，你的外语就会学得越成功。

还有，大多数讲外语学习方法的书所强调的概念我不会说，或者我会直接否认。我特别主张自然规律，你越能理解和运用自然规律，你就越能成功。所以，在这本书里，我不会教你如何背单词，因为背单词是不正确的学习方法。

你从0岁学中文，没背过单词，但你还是把自己的母语掌握得很好。

我不会教你如何运用国际音标，因为国际音标是古董，会阻碍学习，而且英语母语者根本不会用国际音标来学英语，既然如此，学英语的时候，为什么要用这个呢？跟随着现今的高科技的发展，我们有更合适的、更有用的工具。这本书也不教你如何分析语法，特别是不会用“从句”“介词”等说法啰哩啰嗦地说外语语法如何如何。要掌握好语法，必须走另外一条路。我不会教你“某某领域的500句”那种东西，因为你会100个外语单词的时候，已经能说超过10000句话了，把外语学好不依赖背长句！你学外语的核心是掌握如何每次开口创新！

我也不会告诉你“商务英语”或其他方面的“行业英语”是特殊类型的英语，更不会让你完全忽视日常英语而只学行业英语，因为当你英语的核心技能和内容没有掌握好的时候，学了行业英语也很难记住，甚至没法独立使用。英语是这样，其他外语也是如此。

我不会教你如何一步步登天，如何一口吃个胖子，因为这些不实际。我自己6个月内从0把中文学得很好，这绝对不是一口吃个胖子，我是踏踏实实经过了必须经过的阶段，这种自然规律是不可跳过的！当然，速度可以加快很多很多，但还是有必须经过的步骤绝对不能缺少。

如果你只想背单词、分析语法、准备国际音标的考试、学外语一步步登天等，那么这本书可能不是你要的，但它有机会帮助你解决更核心的问题。

在这本书中，你能学到什么

你会掌握如何提高外语的真本事，如何把外语变成你既喜欢，又能自如运用的工具。在读的时候，你也能学会很多关于学习心态的宝贵知识，这些除了帮助你掌握外语之外，也会在你的人生中有非常巨大的用途。你会学习怎么管理自己的状态、自己的本能和如何发挥潜力。当然，你也能学会面对外语的最正确的态度、思路和方法。我会教你怎么样用自然规律，以此提高你的外语学习效果和效率，把你学的外语学习结果拿到手！

还有两点必须得提。首先，在看这本书的时候，你会发现，很多时候我不在说语言的问题，而是在说心理问题、思路问题、价值观问题、生理问题、文化问题、肢体语言的运用、自我管理问题等。读者也许会觉得这些话题跟外语学习扯得有点远，好像没什么关系似的。我在此必须说，所有这些就是掌握外语的核心问题！举个例子吧。我认识一个英语学习者，这个人不但学我们的功夫英语，也花了很多时间在自我成长上，每隔3个月见他一次就好像换了一个人，他的思路、做事的耐力、沟通技巧等都在大幅度地提高。

这个人刚开始学习英语的时候学得很慢，记不住单词，经常觉得受挫，不敢开口用英语沟通等。可是，随着他的信心和其他方面技能的提高，他学习英语的速度也越来越快，沟通能力越来越棒！他今天的英语已经很好。虽然他用英语沟通的水平离英语母语者还有一点距离，可是现在他已经掌握了如何使用英语，遇到不认识的词他会积极面对，他愿意“玩”发音，说话的时候根本不怕丢脸。现在，英语对他来说是一个非常好用的沟通工具，他到世界任何地方肯定能用英语生活得很好！

我们需要吸取的教训是，为了学好外语，我们必须注意其他方面的技能和自己的综合素质，其中包括心理素质、自我调整能力、自我管理素质、注意力的品质及管理。要快速顺利地学好外语，需要一个人的整体素质非常好，所以在这本书里，我也会利用我多年从事心理研究及心理辅导的方法和经验，尽量分享如何提高跟外语学习有关的整体素质，便于大家注意这些方面的重要性！

另外，你看这本书的时候，一定会发现我的写法比较像口语式的中文，书面语式的中文比较少。这个是故意的。我的目的是广泛与任何想学好外语的中国人沟通，并帮助他们克服快速学好外语的困难和障碍。为了达到这个目的，我必须写得又简单又直接，这样才能让更多的人能吸收并且把书里边的概念变成自己能用的工具——因为容易明白，所以容易把这些方法真正变成自己的行动。

如果把中文写得太深奥，核心目标肯定是达不到的。还有，我也是用实际行动向大家示范，为了掌握任何语言，我们需要用已经会的词汇和说法来表达我们的意思。我们不要为了“漂亮”而去用我们还没有掌握的语言，因为那样做就是把学习搞得又慢又别扭；不如拿出自己会的，好好编辑，把意思表达清楚。我会的中文只有这么多，所以我写的中文就这么写，我只希望把意思表达清楚，给你带来非常有用的价值！

□
□

第一部分 你具备6个月内从0学会外语的潜能！

看到“你具备6个月从0学会外语的潜能”这个标题，你可能很难一下子接受，就像100多年前，大家认为任何人不可能在4分钟内跑完1英里（1英里约1.61千米）一样，认为这是一个神话。

医生Roger Bannister，经过对人们生理原理和训练方法的多年研究，于1954年5月6日，亲自打破了这个全世界人心目中的神话。从那以后，人们逐渐从心理上接受了一个事实，就是人只要经过合适的训练，能够在4分钟内跑完1英里。如今，世界各地，越来越多的专业运动员和中长跑业余爱好者们，都相继打破了4分钟1英里的神话，新西兰的John Walker突破4分钟的记录有135次，而美国的Steve Scott突破4分钟的记录有136次。目前的世界纪录保持者是来自摩洛哥的Hicham El Guerrouj，他跑1英里只需要3分43秒。

。

今天，无数长跑爱好者们的成绩告诉我们：任何一个普通人，只要经过合适的训练，并突破自己在体能方面和心理上的一些障碍后，都能创造惊人的成绩。而这个现象不局限于长跑，纵观人类活动的各项领域，人类和人类不同文化的发展，都来自于不断突破曾经不可跨越的障碍，打破一个又一个新纪录。

语言学也不例外。虽然大多数人都以为外语很难学，或者学外语会很慢、很痛苦。其实，学外语就和跑步一样，只要方法用对了，不仅可以享受超越自己的愉悦感，也能在学习过程中创造奇迹。本书要跟大家分享的观点和方法，就是帮助大家认识快速学会外语的原则、行为、方法、技巧和心理战术。使用这些科学的方法，任何人都能在6个月内学会一门外语。就像人可以在4分钟跑完1英里一样——这是可以做到的，因为，你完全具备6个月从0学会外语的潜能。

一、你学习外语的潜能超乎你的想象

首先，请你回想一下，你出生的时候是什么状态。刚出生时，你会说中文吗？当然不会。而你出生以后的头几年，没有专业老师教你中文，但是短短几年内，你已经可以把中文说得很好。在这之后，从基本会的程度开始，你的中文一天比一天好。到今天，你的中文已经达到非常了不起的地步。这个结果告诉我们，每一个人出生后，大脑有自然“获取”语言的本能。因此，世界上的每一个人，包括你在内，都是语言天才。

这种本能不只是孩子有，成年人也有。Lisa今年62岁，她自己的孩子早已经移民到国外，为了将来有机会和孙子、孙女们进行交流，她觉得必须得掌握一些外语，她的情况和很多同龄人很相似，就是从来没有接触过任何外语。Lisa刚开始听一些外语的时候，当然是听不懂了。但学了几天后，她逐渐发现一个很有趣的现象。虽然她听不懂，但是她能够听得出，偶尔会从嘴里说出来一些单词，比如“beer”“water”或“want”有时她会忽然说出“clever”或“good idea”。奇怪，虽然不完全记得这些词的意思，但它们还是会从脑子里自动跳出来。

。

你有没有注意到，听不同外语的时候，你好像能够听出来不同的单词，当然你不一定知道单词的意思，但是起码你可以听到一个个的声音单元。这是特别奇妙的现象，这种现象甚至比目前任何电脑还厉害。对！我们世界上最先进的电脑至今还不能达到这个程度，原因是语言的声音连续不断，很难知道在什么地方画线断开，因此电脑很难把两个单词分开。人脑完全能够达成这个结果，而且当你多次听到同一句话之后，你会发现自己越来越容易把单词和词组听得更清楚。

从另外一个角度看，更可以证明你是语言天才。20多年前，我刚到中国的时候，有一天我收到了一封信，这封信来自我所毕业大学的心理学教授。信中说当年心理学研究已经证明了，成年人学外语的速度可以比孩子更快。大多数人听到这个消息的时候，都会感到不可思议。因为多数人都亲眼见过或体验过，他们的经验告诉自己，成年人学外语感到吃力，很多人好像没办法把外语学好，而他们的孩子面对同样的外语很快就学会了。

心理学的研究结果为什么与大众的认识不一样呢？其实，答案很简单，在新的语言环境里，孩子用于吸收外语的时间和注意力远远比父母要多。成年人要解决生活问题，所以他们很难把足够的时间和注意力放在掌握外语上，反而他们的孩子要交朋友，要玩儿，因此在过程中自然具备了“获取”外语的必备条件，孩子们总是会给这个“外语”足够的时间和注意力。简单来说，孩子不是学得比成年人快，他们只是给予更多有质量的注意力。

可能你还需要一点时间才能消化上述的概念，你可能还在怀疑自己的能力，你也可能在问，如果你有语言天赋，那么为什么学外语“好像”那么难？

二、曾经学不好不是你的错

在这里我用英语为例，当你想起自己过去学英语的体验时，我相信你能找到很多不同原因，来说明你自己为什么没有学会。总体而言，你应该觉得英语没学好就是因为英语非常难。你也许经常和自己说，英语没学好是因为你没有语言天赋，或者你没有一个好的英语学习环境。也许你也认为没学会英语是因为你以往不够认真或不够勤奋。

我能告诉你，所有这些所谓的“原因”都不准确。都是错的！

比如，如果你想学开车，而你的老师整天在教室里，让你记住车的零件和螺钉的名称，你认为学习的过程会怎样呢？老师强迫你“必须”把注意力放在这些东西的名字和不同零件之间的前后顺序上，否则就没法学会开车！你认为用这种方法，你要学多少年才可以会开车呢？我相信，10年、20年都不一定行。学英语也是一样，如果你下功夫背单词、分析语法等，你就是违背你的语言天赋和自然学习规律，因此会感到痛苦，因此学习进度自然会特别缓慢。这种错误的过程导致的自然结果，就是你会认为自己不行。

□

再来一个值得思考的体验吧，现在我要给你一个任务，这个任务需要你每天花好几个小时，同时，做这个任务的时候，你会感到特别受挫，甚至有时候会感到痛苦。你要掌握这个任务的技能，速度将会特别慢，你用10年的时间，可能只会掌握1%左右。你会怎样看待这个任务呢？你是否很容易从心底的最深层默默相信，你练一辈子都没法掌握好这个技能？更重要的是，你对这种任务有兴趣吗？如果你让我接受这种任务，我肯定没兴趣，干吗要把自己的生命浪费在那种吃力又没进展的事情上？

想想英语学习吧，特别是想想那些经常收到的“流言”英语学习信息，比如英语有单词书，而且必须一个一个背下来才算会；或英语有很多不规则之处，必须先一个一个记住，然后才能用得非常准确；或你需要每天花很多时间在十分无聊的练习题上面，根本没机会用英语传达有意义的信息；或你需要完整的英语语法结构才能说英语；或你需要多年依靠英文课本，几乎没机会听到英语，完全没机会实际用英语。总而言之，关于学习英语，你收到的所有信息告诉你，你会每天用很多时间，但是你的进步将会很慢或接近0，因此，你学习的过程会既痛苦，而且效率又低，你学了10年、20年还是不会怎么说，更没法听懂老外说话。你还会坚持吗？不放弃才怪！

可是，所有上述的要求和规则都是错的！它们都是“流言”，它们没有任何科学的依据。很多真正的科学试验结果已经告诉我们，学英语或任何外语可以快、可以顺、可以好玩！我能说，到目前为止，没学会外语不是你的错，只是你用过的方法不正确，你曾经用过的学习外语的思路是错的！在那么多错误的思路和方法之下，学不会外语是必然的结果，同时这个结果不是你的错，因为全社会都带着错误的观点，使用着错误的方法。不只在中国，这是全球的问题。全世界不同国家和社会关于学外语的理念和方法95%以上都不准确。因此，要解决大多数人的外语学习问题，必须从方法着手！

□

现在，你要把一句话放在你的心里，好好记住它：

一个大脑健全的成年人完全有能力在6个月内从0掌握任何一种外语！

是的！再来一次……

一个大脑健全的成年人完全有能力在6个月内从0掌握任何一种外语！

三、阻碍你学会外语的两个错误观点

比错误学习方法更严重的问题是，人们普遍坚持的错误观点，这些观点让人选择了错误的方向，从而导致放弃学习的结果。很多人因为听到这些观点，所以觉得自己没戏，因此就“判决”自己一辈子学不会外语了——因这种观点放弃是很自然的。

世界上关于外语学习有两个非常重要的错误观点。一是有语言天赋的人才能学会外语，二到国外待一段时间就能学会外语。假如你接受了第一个观点而至今还没学会外语，那么你在自己心底会相信，既然自己没有语言天赋，那么学会外语就是不可能的，在这种前提下，不放弃外语才怪。第二个观点也一样，如果你认为必须到国外才能学会外语，而你到国外的机会几乎没有，放弃也是很正常的。

好消息是，这两个观点绝对不准确。

1.有语言天赋的人才能学会外语是错误的观点

阻碍外语学习的第一个大“流言”是，为了学好外语，必须得有特别好的语言天赋，否则学习就会很难，甚至不可能学会。我自己本身没有什么特殊的语言天赋，上中学的时候，我学法语的速度特别慢，考试的时候，总是在班里最差的1/3那批人里，不管怎么下功夫，我都感觉没法提升自己。后来，特别是发现了准确方法之后，情况就变了，之后我就自然走进了越学越快的理想状态。

Zoe的故事更是让我们认识到，所谓“语言天赋”这个想法是不准确的。Zoe是一个澳大利亚人，二十几岁的时候，在一个跨国青年机构的成长计划带领下，她从祖国搬到了荷兰，目的是一边获取工作经验，一边学会荷兰语。Zoe出发的时候非常有激情，她特别想把荷兰语学会，从下飞机那天起，她每天想办法学一些，可是学了一年也没什么进展，最后不得不以失败告终。那时候Zoe对自己特别没信心，越学越觉得自己一点儿语言天赋都没有。同时，不只是她觉得自己没戏，周围的荷兰人好像也对她有相同的评价。她回忆说，曾经有几次，她在想跟人学一些荷兰话的时候，总是感到对方的反馈令她不满，这些反馈不仅有面部表情和肢体语言的排斥，有的人甚至直接用外语告诉她，“你想学荷兰语？这是不可能的”或者“荷兰语太复杂了，还是早点放弃吧”。经过两年多时间，Zoe已经彻底相信她没有语言天赋，不可能学会外语，因此她决定彻底放弃学习荷兰语的想法。

□

后来，Zoe有机会接触到在这本书中，我即将要跟大家分享的学会外语的方法。2008年，Zoe搬到巴西，她决定让这个“没有语言天赋的自己”使用这些方法再学一次外语。她在给我发来的信中说，她认真地去用这些方法学葡萄牙语，很快，她发现葡萄牙语并不难，而且她在6个月内从0学会说一口流利的葡萄牙语。更好的消息是，她被邀请进入巴西的一家有名的跨国银行工作，还因为在短短数月能从0基础达到用葡萄牙语在工作中沟通自如的程度，而引起了公司高层的注意，她因此被提升为多元化发展部的总经理。

□

从Zoe的这个故事里，和许多类似的其他人的故事中，我们得知，所谓没有语言天赋的人，只需要运用合适的方法，就能从“外语白痴”变成一位快速学会外语的成功者。

2.到国外待一段时间就能学会外语是错误的观点

不管我到哪儿，总会有人跟我说，自己没学好外语的主要原因是没有一个好的语言学习环境。他们的意思一般说，没有在国外住过，所以不可能把外语学会。可是，如前面Zoe学习荷兰语的经历，你会发现，没有科学系统的学习方法和良好的心理素质支撑，一个人到另外一个国家学外语，很可能是没有结果的。就像你会看到很多身边的老外，他们来中国工作、生活了十几年，还有一句中文都不会说。也有很多中国人移民到加拿大、美国、澳大利亚、新西兰……生活了二十几年，他们仍然一句英文都不会讲，道理是一样的。

没有方法地进入外国环境学外语，就像把一个完全不会游泳的人丢进大海去学游泳，结果可想而知……

□

我用这个比喻的原因是，完全不会一种外语而到用那个外语的国家工作和生活，就像不会游泳而一下子跳进深水一样！当自己的新语言就像一个婴儿的语言，可是每天要和当地的成年人在一起，在这种情况下，当地人通常不怎么理会“外来小孩”，他们会跟“自己人”说说笑笑，“小孩”特别难抓住他们在说什么。

不知你是否发现了，在中文的日常交流过程中，成年人经常会把不同词“滑”到一起、发音经常也有一点模糊。再加上成年人时常会把明确完整的词和短句缩短（比如，“鸡蛋三明治”会说成“蛋治”），如果你不知道缩短小模块的来源，就很难明白那些人在说什么。除了这种“模糊”说话的沟通方式之外，成年人的话题经常会包括共同经过的事情和故事，还有对近期新闻、电视节目的评价，大家熟知的典故或比喻等，他们说话的时候不会说明背景，只会用一个词甚至一个字或一个表情，略略提到圈子内的人已经知道的一件事情。除非你已经在这个圈子里，并且对背景的信息很熟悉，否则你会完全没法知道人家在说什么。这个正如把一个不会游泳、也不知如何在深水里求生的人扔到深水里一样。

当然，在我们的身边，也有很多西方人到中国后中文进步很快，可能才短短几个月时间，已经可以从0把中文说得很像样，也有一些中国人到了国外一段时间后，学会了流利的外语。他们之所以获得了外语学习的成功，是因为他们在方法上、心理上，多多少少采用了科学准确的外语学习模式。任何人使用本书其中的一部分方法学外语，都可以多多少少获得一些明显进步。假如一个人在学外语的过程中，全部使用本书所提到的方法，就可以6个月从0学会外语了。

四、6个月足够掌握任何一种外语

我相信当你听到这个消息——6个月学会任何一种外语——你会略微有一点儿兴奋，你可以想象到它可能带给你的潜力和机会！你可以走遍世界，到处和不同国家的人交朋友，沟通很多对你有意义的话题，你可以玩得痛快，学得更宽更深。

。

我也相信，在兴奋的同时，这种结果的发生对你来说是不可思议的。我能保证，6个月学会任何外语这个结果完全可以做到。很多0基础的学习者，6个月把外语学得很好，这包括中国人学外语，不同国家的外国人学中文，也包括不同语言背景的人学很多其他外语，比如西班牙语、葡萄牙语、法语、日语等。可以说，在使用正确方法的前提下，一个大脑健全的人完全能做到这个结果。到底这么一个结果是怎么来的呢？

首先我们需要想清楚掌握外语的标准是什么，否则你会对自己的学习结果过于苛刻，给自己添加不合理的要求，这个也会对学习结果有负面的影响。得认识到，掌握一种外语的定义，不等于你能比得上文字能力最强的母语者，也不等于你能比得上最出色的表演者，那种结果需要更长的时间。掌握好你的新语言也不等于你永远不会说错！母语者说话的时候都会有错，所谓“没有错”是不合理的要求，也是任何人都做不到的！所以掌握一种外语的定义包括如下标准：

（1）你已经掌握了有关语言的最高频单词和词组，你能听懂，也能自己独立使用。在外语里边，掌握1000个最高频词，完全满足日常生活沟通所需的85%，3000个高频词可以覆盖日常沟通、工作及商务交流的98%以上。

（2）你完全可以很自然地使用你已经会的词组和单词，来创造你想说的任何句子，沟通你想表达的意思。当然，有时候你会找不到最确切和最巧妙的说法，但是你完全有能力找到能用的词来表达你想说的东西。

（3）听到陌生单词的时候，你会轻松地邀请别人解释给你听。而在这个过程当中，你完全有能力用外语来了解和接受这个新的概念。同时，你也有能力吸收这个概念带给你的生词。

。

（4）你的发音已经接近母语者。可能有的地方不是100%一样，但是这些绝对不会对你的沟通造成阻碍。

（5）你说外语的节奏、速度、轻重、停顿等，已经完全符合外语母语者的习惯，而且你在说的时候，总是感到很自然。你也会很恰当地用礼节和最普遍的感叹方式来进行日常“共鸣”，从而达到友好沟通的目的。

（6）你已经完全掌握了新的肢体语言的表达方式，包括一些面部表情、不同手势等。

（7）你已经建立了语感，在肚子里能知道哪些说法算是大家都认同的，也会感觉到哪些说法有点儿偏离大家习惯的规矩。

总而言之，你的语言水平会接近一位18岁的外语母语者，而且在这个基础上，你完全能轻松自然地继续“获取”生词、比喻、文化等。因此，你能像外语母语者一样，一步步地让自己使用外语的能力越来越强，并逐步把外语用得更精致、沟通信息更丰富。

还有一个非常好的消息，就是根本不需要考虑你最讨厌的那些传统低效的学习法，你绝对不用大量背单词，也不用专门分析语法，更不需要去做那些令人郁闷的练习题。为了达到快速学会外语的目的，你只需要在学习时，使用那些符合人脑“获取”外语规律的状态和方法，这样做你的外语沟通能力就会自然提高，并逐渐实现沟通自如的效果！流利畅快地用外语表达自己，是任何普通人都能享受到的。接下来，你会了解更多成功者的故事和科学高效的外语学习思路及方法。

五、一个人能，大家都能

在我近20年的工作中，一直围绕着一个非常有趣的题目，就是回答一个问题——有能力者的心智模式和所谓“天赋”，是否能复制到普通人的身上？我已经用了20年的时间来回答这个问题，并在研究的过程中发现，每一个技能的背后，都有几个综合因素的参与，比如，大脑、心理和生理因素等。这些因素的参与原则就好像计算机的程序一样，编码在人体中，它们完全有规律可循，只要分析好这些程序，就可以把技能从一个人的身上复制到另外一个人的身上。

1. 每一个人都能在5天内成为画家！

几十年前，美国一个叫Betty Edwards的画家发现了画画儿技能的核心规律，并根据这些规律设计了培训系统。至今，这个系统已经帮助了很多人在短短5天内从0学会画画儿。根据她的研究结果，我们得知，画画儿只需要5个不同感知的技能，包括能准确地察觉曲线，能看到所谓“白色空间”等。她的培训系统每一天只训练一项技能，在5天内，任何一个原来不能画画儿的人，都能像一个素描功底深厚的人给自己画像。这些方法和技能并不复杂，也不难，只是一定要先明白它的原理，然后好好练即可。我参加过这个课程，所以可以亲自验证，一个极其“没有画画儿天赋”的人，完全可以在5天内拥有不可思议的提升，看看下边几张图片就会亲眼看到我所说的结果。

□

图一：一位学员正式上课前的最佳自画像。

□

5天以后……

图二：一位学员5天后的自画像。

□

图三：我个人正式上课前的最佳自画像。

□

5天以后……

图四：我个人5天后的自画像。

□

从上边的几幅画中，我相信你能略微领悟到一个非常重要的道理，就是“一个人能，大家都能”，只要你懂那个秘诀，好好运用发挥即可。

2. 内心的网球

类似的事情也发生在体育教练领域。20世纪七八十年代，有一个网球教练，名字叫Tim Galway，他发现了打网球的核心规律和心理程序。他用这些规律，在10分钟内，教会了一位55岁的中年妇女打网球。即使这位妇女身体稍胖，从没打过网球，她仍然可以从0掌握初步的打网球的方法。Galway先生的核心规律就是，打球的人不能用任何注意力去关心自己的姿势或者网球拍怎么拿。他只要求你感觉到，手里的球拍好像自己长出来的“长手”一样，然后要持续地用这只长手把球送到对面去。

□

这种教法的好处是，立刻引起全脑和全身都参与学习，因此提高了掌握规律的效率，最后，在这个基础上，他教人怎么样调节姿势和每一个动作的细节，逐步达到完美的境界。

3. 飞行员的眼神

你开过飞机吗？假如我要你想象自己学习开飞机，你认为自己需要多长时间才能掌握这项技能呢？2年、3年还是5年以上？你是否会觉得，自己可能一辈子都不会呢？

多年前，我有机会认识了一位美国空军飞行员。一天晚上，我们一起喝酒的时候，我问他：“怎样驾驶飞机？”他很聪明，很快就非常有条理地谈到一些规律。我当时似懂非懂，感觉摸不着核心。所以，我叫他做个样子给我看。他很快开始想象，感觉自己坐在飞机驾驶舱里，手和眼的动作都好像他正在驾驶飞机，他的状态完全变了。观察他的身体状态时，我突然间明白了，驾驶飞机的核心技能不是动作，而是一个特殊的心理状态。接着，我开始对“飞行状态”的核心感到好奇。通过继续观察，我发现他的眼神很特别，好像什么都不看，同时又什么都在看。原来，飞行员的眼神需要同时看到270度，也就是说，要同时看到上下左右和前面的所有天空，并维持一种好像静坐的轻松状态。

□

幸运的是，第二天我有机会亲自试一试那种状态。在他家开车回洛杉矶的路上，我经过了一个滑翔机厂。我停车进去，安排一位老师把我带上空中。半个小时后，我在空中开始用前一个晚上飞行员教我的“眼神招”。这个方法真绝！我以前没有驾驶过飞机，但是一用这个方法，就可以立刻飞得不错！我的老师以为我飞过很多次，当我告诉他这是我第一次飞行的时候，他不敢相信，他诧异的眼神让我更加自我感觉良好。

这些例子教给我们一个非常重要的启示，就是说，只要掌握规律，跟随规律去练习，一个人能做到的结果，任何人都能做到！用外语说这句话就是：“If One Can, Anyone Can!”方法准确，就能很快解决大多数问题！所以，如果世界上有一个人能够在半年内掌握法语、英语或其他外语，所有人就都有可能做到同一个结果。只需要掌握核心的原则、规律和心态，坚持练习就一定能做到所谓“天才”的成果。

4.6 个月掌握一种外语：我们都做到了！

上述所提到的概念不只是理论，已经有很多事实充分地证明了。现在，我要和你分享几个不同人的外语学习故事。这些人来自不同国家，他们有着不同的年龄，他们学会了不同的外语。有的是中国人学外语，有的是英语母语者学中文，也有其他不同母语的人，在半年内从0学会了葡萄牙语和西班牙语。他们的共同点是，他们都运用了最自然、科学的外语学习方法，最终的结果都是很理想的。

（1）我做到了！

一个曾经学不会外语的人6个月学会了普通话，然后学会了粤语。

我先和你分享一下我自己的故事吧。我能非常确定地和你说，6个月完全可以0学会一种外语，因为我自己做过，而且不只是一次。通常，我和别人分享这个故事的时候，他们的第一个反应是“你肯定有语言天赋”，可是我真的没有。更准确的说法是，我的语言天赋不比其他人强，我曾经好几次学外语的失败经历能证明这一点。

比如，在中学的时候，我学外语的体验是很差的。那时，要选择一门外语，当时我的父母让我选择法语，结果是，我进入了一个可恶的学习环境！我的法语课和你在中国的英语课肯定是类似的，老师在前边说很多我不懂的话，让我们跟着她开口说，并且她要求我们全记住。每次上课，我都听不懂她在说什么，每到第二天上法语课时，我更是完全忘记了前一天的内容，这令我感觉非常痛苦。考试的时候就更惨了。几乎每次考试我都不及格，而且我的分数总是在班里最差的1/3学生当中。我不只是考试成绩不好，听力和口语也不行。每次老师问我问题的时候，我经常开不了口，或开口时发音完全错误，我对自己学法语的能力越来越没有信心。我能保证，根据学校和考试的标准，我是一个极没有语言天赋的人。

1981年9月中旬，我有幸抓住了来中国内地留学的机会，进入中国那天，我一句中文都说不出口，一个词都听不懂。可是，那时候，我带着新的“武器”，就是心理学和语言心理学的近代研究结果。通过这些研究，我知道传统语言教学的方式不正确，但学外语确实存在一些管用的“招数”，因此我从第一天起，尽量为自己创造最良好的中文学习环境。在这个决定的基础上，我也运用一些提高记忆的方法，加快我的学习进度。

我用语言心理学的观点和方法，把自己完全投入到一个“获取”中文的状态里，效果确实特别明显，不到两个星期，我可以听懂一些了，也可以进行简单的交流，因此生活的基本沟通我都可以独立用中文解决了。当然，那时候我的词汇量并不大，复杂语法还是掌握不了，连“可不是”那种说法，都没法掌握。但是，我完全有能力进行简单的沟通。在这个基础上，我不断找机会进行“可理解输入”的交流，不到6个月，我的中文基本上掌握好了，标准就是上述列出那几个点，像一个16岁到18岁的中国青年那样。中文学到那种水平之后，继续提高是理所当然的，因为我已经和中文母语者一样，每天用中文生活，不知不觉地进步，到今天，我能用中文写书，和你分享正确学外语的重要

理念，给你和我一样的机会，在学外语的信念和技能方面解放自己！

我到内地几年后，因为签证到期而不得不离开，‘移民’到香港。那时候，香港人几乎都不能说普通话，因此我又进入‘获取’外语的状态。因为在北京已经有成功掌握普通话的经历，加上我在学习的过程中，把方法磨炼得更准确，我非常乐观地接受了学粤语的挑战。我很快地给自己找到了一个“可理解”沟通的环境，一边做事，一边给自己制造下意识的机会，把粤语吸收到我的大脑里，不到几个星期，我已经能用粤语进行简单的交流（当然是很皮毛的）。我学粤语的过程，基本上和掌握普通话的过程是一样的，只不过算是稍微快一些。大约4个月，我的粤语已经算比较流利了。那个时候，我当然还没有香港本地人说话那么溜，但是，我知道自己已经把粤语的核心掌握好了，在这个基础上，再往上提高就是更容易的了。

（2）没有任何外语背景的澳大利亚人6个月内掌握了中文

Paul Coffey（中文名：高飞），27岁前不会任何外语。他一直想学普通话。同时，他认为自己属于绝对没有语言天赋的那种人。他的负面暗示非常严重，比如，跟很多老外一样，他跟我说他是“tone deaf”（这个词组意味着一个人听不懂音乐的dou、re、mi、fa、soa、la、xi、dou，西方人用这个比喻形容听不懂中文的声调），意思就是，他的大脑分辨不出不同的声调，所以普通话对他来说肯定很难学。我用外语的提问声调对他说“really？”（真的吗？），他回答“是”，然后我用确定的声调说“really！”（真的！）。他愣了一下，眼球在眼窝里转了好几下，然后他开始笑。原来，他明白了，如果他不能把声调分辨出来，他就不可能听到我说的两次“really”是不同的声调。

□

破解“不能分辨声调”那个障碍后，高飞匆忙拉出更深层的抗拒说：“我是学不会语言的人。”我不得不笑着说：“你现在说的是什么？”他又愣了一下，慢慢反应过来，明白了他和你一样，从出生那天什么都不懂，但是在一个相对很短时间之内，已经把母语学会了，所以不可能没有语言天赋。唯一的问题就是长大了以后，有一点忘记自己的深层技能，需要提醒自己而已。

随后，我们又经过10分钟的讨论，彻底解决了高飞学习的动机问题。要知道动机对学习的过程非常重要，动机越充分，学习过程就越能被坚持。高飞为自己设定的目标是，“说话时，可以幽默地用中文，让中国女孩子笑”。你能感觉到，这个目标比较高，值得一个人去努力，因此就会发挥深层的潜力。我到中国来的第一天，给自己定的目标就是：让自己的中文和中国人一样流利。这样才给我足够的动机，把我的身心调动起来。

最后，我们把高飞最后的关键错误观点找了出来，那就是他认为一定要上课才能学会中文。我没有和他争辩，递给他一套快速学会外语的方法手稿，他把草稿带回家。第二天，他兴奋地打电话告诉我，他现在感觉自己完全有能力学会普通话，他决定放弃到学习班学中文，过两周就会去青岛探索一下，做准备工作，然后在青岛住一段时间，专门学中文。

不到半年，高飞在青岛已经掌握了中文。从青岛回香港后，我邀请他加入我的团队，他开心地同意了。现在 he 可以用中文写电子邮件，独立与中方的供应商洽谈、管理国内的团队，有时他也会修改一些中文的合同。

（3）52岁企业经理从英语哑巴变成演讲者

Eric Han是台湾人，驻华外企高层管理者，他曾经学过多年英语，据他个人讲述，到50多岁的时候，他在英语学习上已经投资了超过10万元，可是他的英语始终处于很初级的水平。不管他用什么方法，好像他就是没有能力跨越初级水平，达到用英语交流的水准。他每次去美国向董事会报告，都要配翻译，在没有翻译的大会上，他根本没办法听懂，更不可能参与讨论，独自用英语演讲对他来说是绝对不可能的事。

□

Eric从51岁开始，使用我们科学的英语学习方法和自学系统，不到一年的时间，Eric在美国做了他人生中的第一次英语演讲，并现场回答在场美国专家用外语的提问。经过半年多一点的学习，他真是把自己的英语提高到一个英语母语的年轻人的水平！用他自己的话说，这一次他不仅学会了英语，更找回了学会外语的自信心！

（4）你的机会来了！

全球不同国家的人学会不同外语的经历，已经证明，任何一个正常的人，都能在半年到一年内学会一种外语。我非常希望你能把外语——特别是大家普遍关心的英语——给学会。我可以告诉你，你完全能做到。使用科学、正确的方法，你不但能做到，你也会发现这个过程真的好玩，它会给你打开不少眼界。

我已经花费了几十年的时间研究心理学、语言心理学、超速学习法等，因此掌握了正确的外语学习方法，以及人脑掌握新知识的捷径。我希望你也可以掌握这些方法，并且用这些知识作为支撑自己进步的工具。在这本书里，我会给你展示一条外语学习的光明之路。你会看到要做什么、怎样做、建立哪些新习惯、如何调整和管理自己的状态等，这些方法就是帮你学会外语的工具，用好这些工具，你就能实现流利使用外语的梦想！

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《6个月学会任何一种外语》龙飞虎 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/822.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

