把你的英语用起来

作者：伍君仪 刘晓光

版权信息

把你的英语用起来

作者：伍君仪　刘晓光

责编：胡源

封面设计：刘红刚

ISBN：9787556415489

品牌：磨铁数盟

关注我们的微博：@磨铁阅读

关注我们的微信：motieyuedu

问题反馈：mtsmapple@motie.com

网址：http://www.motie.com/

本电子书版权归北京磨铁数盟信息技术有限公司所有，未经版权方许可，任何人不得以任何形式进行发行、传播等行为，禁止私自用于商业用途，违者版权方将追究其相应法律责任。

目录

版权信息
奶爸：这是一本游戏指南
伍君仪：什么是英语透析法
本书使用攻略
Part 01 怎样学英语才是最有效的
1.1 好方法没那么难以坚持
1.2 为你的英语学习做减法
1.3 为普通人打造的学习方法
1.3.1 不痛苦地把英文坚持学下去
1.3.2 一年闲余时间创造奇迹
Part 02 透析法大战播讲类材料
2.1 学习的准备
2.1.1 解决口语难题，从听力输入开始
2.1.2 贯穿Part 02的学习方法
2.1.3 学习材料的选用：播讲类材料
2.2 第一关：攻克变速纯正播讲类材料（中级）
2.2.1 级别自测
2.2.2 第一个环节，攻克英文发音（2～3周）
2.2.3 第二个环节，Krashen亲自推荐的ESLPOD（3～4个月）
2.2.4 附：中国人的发音难点
2.3 第二关：突破常速多口音的EnglishPod（中高级）
2.3.1 第一个环节，发音复习课（2～3周）
2.3.2 第二个环节，常速多口音的搞怪材料：EnglishPod（2～3个月）
2.4 第三关：American Accent Training（《美语语音训练》）（高级）
2.4.1 AAT内容结构
2.4.2 AAT的特点
2.4.3 如何使用AAT
2.4.4 AAT的实践战果
2.5 英文语法的学习
2.6 初级水平者通关攻略
2.7 外篇：大音希声，韵律之美——audiobook欣赏
Part 03 透析法大战英文原著
3.1 如何选择适合自己的原著
3.1.1 什么才是真正的英文原著
3.1.2 从哪里可以获得英文原著
3.1.3 英文原著的技术瓶颈：生词太多
3.1.4 生词量：看首万词不重复词数
3.1.5 蓝思值：句子复杂程度的科学测算
3.1.6 兴趣选书：“The end justifies the means.”
3.2 手把手教你透析英文读物
3.2.1 透析准备：测量你的词汇量
3.2.2 核心操作：50%自适应查词
3.2.3 如何靠猜生词抓住原著的大意
3.2.4 每个词都懂，组成一句话就不懂？
3.3 保证透析成功的训练计划
3.3.1 七天行动1：置之死地而后生
3.3.2 七天行动2：欲速则不达
3.3.3 读到翻页之前绝不做其他事情
3.3.4 长期激励：承诺一年读10本原著
3.3.5 每读完一本就写透析记录
3.4 一网打尽各种形式的英文原著
3.4.1 循序渐进，先打好长篇基础
3.4.2 进军短篇，读尽天下英语新闻
3.4.3 每月开发一个网络短篇阅读主题
3.4.4 每月“开发”一个英文台
3.4.5 透析英文歌：进驻全球乐坛
3.4.6 透析英文电影：进驻全球影坛
3.5 上了轨道之后的透析效果
3.5.1 记忆效应1：单词会反复出现

3.5.2 记忆效应2：单词的背景很强大
3.5.3 英文原著为口语源源不断输送“弹药”
3.5.4 考试得高分，透析才是硬道理
3.5.5 实践案例：学员使用心得
Part 04 商业社会的常用英语
4.1 职场充电和英语学习两不误
4.1.1 透析自己专业的英文原著
4.1.2 纯商务英文原著词汇量弱爆了
4.1.3 提升商务英语的路线图
4.1.4 商务写作之模板激励
4.2 手把手教你写好英文简历
附录1 生活英语小贴士
1.1 消除焦虑，稳步扩张口语圈
1.2 口语圈大杀器——网络聊天群
1.3 电子词典透析漫游
1.4 电脑壁纸透析英语矩阵
1.5 看英文菜谱学习烹饪美食
附录2 资料合集
2.1 有关EP中的商业频道
2.2 经典、畅销英文原著100本
2.3 全球主流英文电台和电视台APP接收指南
附录3 参考数据
3.1 testyourvocab.com各年龄段的英语国家人士人均词汇量对照表
3.2 testyourvocab.com非英语母语人士出国年限与人均词汇量对照表

奶爸：这是一本游戏指南

这是一本游戏指南。没错，你没有看错，这就是一本游戏指南。当然，这本指南针对的只是名为“英文”的游戏。

把英文和电子游戏比较一下，我们会发现，这两者有惊人的相似之处。

第一，它们都需要你耗费大量的时间、投入很多精力去练级，磨炼你的技能，唯一不同的是电脑游戏要你练的是魔法和剑术技能，而英文要你练的是听、说、读、写的技能。

第二，它们都要求你积累大量的经验值，游戏要求你打怪和做各种任务，而英语要求你完成大量的听力、跟读、阅读、写作等练习。

第三，这两者都有严格的等级分别，不同的等级从某种程度上说，代表着你可以在这个世界上“为所欲为”的程度。游戏中的等级高，你可以在通关时处处取胜；英文等级高了，你可以出国，找份不错的工作。

第四，不管是打游戏还是学英语，你都必须闯过多重关卡，而每个关卡都有你不得不面对的boss。不管这个boss是名为暗黑、破坏、神巫、妖王，还是四六级、托福、雅思、GRE1，每个关卡你都非过不可，要么你打死boss，要么你被boss打死。

第五，在游戏级数升到一定级别之后，你都会遇到很严重的“瓶颈”，级数再往上升会很困难，因为它需要更多的经验值、更多的时间投入。英文同样如此，很多人学到一定层次之后都很容易陷入平台期，不知道如何进一步提高，耗费很多时间却没多大进展，甚至干脆放弃。

第六，在打游戏和学英语的过程中，你都有可能发生意外。游戏中，你可能会膝盖中箭，而如果英语学得不好，你可能连学位证都拿不到，或者升职机会就抓不住。为了避免这些意外发生，我们都应该好好想一想，用什么样的攻略和方法去达到自己的目标。

这两者的相似程度如此之高，以至于我们有理由相信：学英语，也可以像玩游戏一样充满乐趣，越玩越想玩！

因此，本书的目的有四：

第一，给出一个完整的英文学习攻略，涵盖了从ABC初级入门，到轻松看懂无字幕影视、原版专业教材的各个等级和阶段。

不管你是一个新人还是一个小有名气的高手，我们都会提供循序渐进的、详细且完整的步骤供你参考，而不像任何一本其他攻略那样只告诉你某一个任务关的攻略（比如只偏重听说而没有涵盖读写之类的学习方法指南）。我们涵盖的是全部流程，每一步都稳扎稳打，让你从一名newbie（菜鸟）变成一个真正的骨灰级高手。

第二，教你如何迅速突破英文学习的平台期和“瓶颈”——这也是本书的核心内容。

如果你英文水平还算不错的话，肯定会明白平台期的痛苦——苦学三个月毫无进步，那这本攻略就正是你所需要的。它可以帮你扫清一切学习上的迷思和痛苦，迅速把你带到真正高水平的世界。事实上，这本攻略是如此有效，以至于你在用它来指导自己学习的时候，进步的速度会快得让你自己都感到吃惊。

第三，让大家能够坚持下去学好英文——这也是本书最大的特色。

讲英文学习方法的书有很多，我们在这里不仅仅是告诉大家如何学习，更重要的是，我们还会告诉大家如何去“坚持学习”。换言之，我们会手把手地教会大家正确的陶冶心智的方法，杜绝不当或者错误的自我认知，一步步地通过自我管理和心智培养，来实现人生满足。

第四，让大家学英文像打电子游戏一样，充满乐趣，不再为英文头疼，快速通关！

我们在书中设置了中级、中高级、听说进阶级、高级四大关卡，让大家好像打游戏一样来闯关得分，提高自己的英文水准！这四大关卡分别涵盖了英文的听力、口语交际、原版书阅读、语法、词汇、写作等各个部分，大家在学习自己喜欢和感兴趣的材料时，不知不觉中这些能力都能够得到迅速提高！

正是抱着这样的目的，伍君仪老师和不才二人汇总了各自的一些粗浅经验，写出了这一本“英文游戏攻略”。我们虽不算是功力震古烁今的绝顶高手，但作为浸淫英文游戏多年的过来人，也算是略有心得。在这本书中，我们竭尽所能，将这个名为“英文”的游戏中的各种法门、陷阱、弯路一一道来，让诸君的英文能力升级像开外挂那么迅速，一路闯过各种关卡，灭掉名为“英文听、说、读、写”的四大魔王也好，打败各类名为“四六级”的boss也好，击退各种名为“英文会议”或是“英文面试”的小卒也好，请拿出你的汗水、勇气、智慧去努力奋斗，直至你有能力去挑战名为“流利英语，母语水平”的超级大魔王，让“美女剑豪带着酒来了”的热血故事广为流传！

奶爸　刘晓光

2013年4月

伍君仪：什么是英语透析法

根据美国“国际语言暑期学院”在1992年发表的研究报告，全世界人类所说的语言超过6900种。在这么多种外语之中，我们为什么偏要学英语？如果单纯地从语言学的范畴去找，我们也许永远找不到答案。法语被广泛认为是“世界上最好听的语言”，使用西班牙语的国家远多于使用英语的，俄语随着近年来中国和俄罗斯两国加强合作而应用得越来越广泛，德语、日语、韩语等也各有千秋。相比之下，英语作为一门语言，在很多方面都没有绝对的优势在地球上流行。

但是，美国人说英语，而美国目前仍是世界上最发达、最强大的国家。这就够了，足以让英语凌驾于众语种之上成为全球通用的语言。如果美国经济崩溃了，英语或许就不再雄霸天下了。在国家的层面，学英语是为了在发展上赶超美国，从其强大的经济中分一杯羹；在个人的层面，强大的英语让我们具有全球化视野，在世界范围内抓住发展的机会，从而令自己发达。

开始的时候，我们学的是英语基础，如音标、语法、常用词汇等，似乎在不断地取得进步。但基础阶段过后，再往上提高就很难了，因为语法知识和中小学的常用词汇只不过是英语的冰山一角——权威的Oxford English Dictionary（《牛津英语大词典》）第二版收录约61.5万个单词。专业的词汇测验网站testyourvocab.com的数据显示，以英语为母语的成年人词汇量2万～3万个。然而，中国大学生毕业时英语词汇量平均仅为5000个，进入职场之后，大多数人就放下了英语，数年不到，词汇量纷纷下降到3000个左右，还不如国外3岁小孩的水平。无怪乎大多数人对自己的英语做出不算谦虚的评价：“不好意思，My English is poor（我的英语很差劲）。”

国外3岁小孩的水平，基本可以认定为“斗大的字不认识一筐”，在阅读上存在困难，稍微上点层次的语言交流都无法进行。外国小孩可以终日生活在英语的听说环境中，又在全英的教育体系中从小学念到高中、大学，逐渐成为具有英语文化的人。显然，这对大多数中国人来说是不现实的，而且神经系统发育的特点决定了成人大脑早已错过了儿童时代语言学习的“关键期”，即使让你一直生活在英语的听说环境中，也未必很有用。

读不懂原著，是注定要吃亏的。我们经常听到这样的故事：有一个人到香港地区闯世界，多年来摸爬滚打积累了数亿元家产，可是老婆欺负他不会英语，骗他在一份全英文的合同上面签字，一下将其所有财产转移走，令他从此沦为穷光蛋……

纵然我们不至于被骗走几个亿，但出国出洋相，错过与英语相关的工作、留学机会，终究要吃大亏。因此，我们必须在有限的时间中摆脱英语的蒙昧状态，方法就是把英语作为工具用起来。我们的汉语文化水平来自我们读过的很多中文著作，从四大名著到武侠言情，再到读书看报、上网看帖、微博阅读……如果我们也能大量读英文原著，也是从小说到报刊再到上网，不就有英语文化了吗？然而，读懂英文原著并不容易，过去这只是属于少数语言天赋过人者或者家里有英语传统者的“特权”。例如：

中国台湾地区地区有一个贫困潦倒的青年，大学期间读了几十本欧美原著，吸取了西方文学精华之后开创了一个武侠小说的时代——他就是古龙。

香港地区著名编剧萧若元英语功力十分了得，能把A Tale of Two Cities（《双城记》）背得滚瓜烂熟。他教女儿的心得就是要求她每天读一本英文书。才几岁的小女孩在电视上现场表演词汇，长达十几个字母的恐龙名可随口拼出，因为她特别爱读恐龙书。

人人都知道读懂原著的好处，无奈没有过人的记忆力，也没有特别的毅力，既搞不定原著里的许多生词，也不适应英语的行文习惯。所幸，科技进步让我们有了强大的学习工具——电子词典，从此生词多不再是一个问题。有了电子词典的硬件，还要有相应的软件，于是我们有了透析法，进一步将读英文原著的难度大幅降低。

透析（dialysis）即滤膜分析，是一种物质分离技术，利用羊皮纸、膀胱膜等使溶胶和其中所含的杂质分离，广泛应用于生物、化学、医学领域。特别在医学上，根据透析原理制成的血液透析器延续了无数肾

功能衰竭患者的生命。

透析法的原理就是对英文原著中的生词等语言知识进行滤膜分析——英语的所有单词都“溶解”在英文原著的巨大“海洋”中，透析法就是对“海水”持续进行淡化处理，以电子词典为滤膜，定量析出“海水”中的生词，输入大脑记忆中枢。生词遗忘相当于“回渗”，但只要持续透析，原著的单词会反复出现，结合原文背景，都将进入大脑的长期记忆，从而增加个人的词汇量。

透析法原理示意图2

掌握处理原著的能力后，我们就再也不需要投入时间学英语了。一天只有24个小时，你就是有雷锋的“钉子精神”也不可能拥有25个小时。想抽时间提升英语，又不想牺牲固有的工作和娱乐时间，只能进行信号通道切换：本来通过中文来阅读的书刊、报纸、网页，可以切换成用英语来读。扩展开去，本来通过中文来听的歌曲、新闻、影视等广义的“英文原著”，可以切换成英语来收听，我们甚至可以选择把说话和写作的方式切换成英语。透析法的基本原则就是模拟外国人的生活常态，在技术上完全可以不投入额外的时间，就能提升英语文化水平。

英语学得好的人，恰恰是不学英语的，因为这门语言是一种工具，是用来使用的。透析法与其说是一种英语学习方法，还不如说是一种英语使用方法。

伍君仪

2016年8月

本书使用攻略

在英语的海洋里，“鱼”是无穷无尽的，别说这本300页的书，就是10座图书馆也收藏不尽。“授之以鱼，不如授之以渔。”本书作为“英文”的游戏指南，教你如何从不敢说英语、听不懂英语的状态一步步走出，最终能像老外一样纯熟地使用这门语言。这是一个学以致用的过程，大体分为两个阶段：

第一阶段是“学”。面向英语基础“一穷二白”者、英语荒废已久的人，以及英语虽然玩得很转，但语法、口音等单项亟须提升的人，在“小学—中学—大学”的教育体制中，“学”的阶段至少需要十几年才能走完。但根据语言学家的科学研究，我们完全可以从听力、口语率先突破获得高得多的学习效率，用一年左右的时间便可打好基础，实现常人所说的“学好英语”。我们安排的大部分是英文教材，即通过英文学英文，而且还有互联网上大量的外国原版教学资源，你可以根据自己的水平选取最适合自己的教材逐步进阶。

Part 01　怎样学英语才是最有效的

在学英语的路上，我们走过太多的弯路，常年处于无效率的学习之中。这一部分首先给大家厘清思路，排除各种学习的误区，然后根据语言学家的科研成果制订全新的学习计划，从此明确自己每一步该怎么走。

Part 02　透析法大战播讲类材料

运用以“英语播客”为主的播讲类材料进行大量的听力输入，同时着手打造你的标准口音以及语法。到了这一步，我们将指导你熟练调用各种英文教材——按照外国人学英语的方式学习，才能事半功倍。

第二阶段是“用”。面向具备一定英语基础的用户，一般来说只要具备国内初中生的英语水平便可大胆尝试。每一个学英语的中国人早晚都要促成自己从“学”到“用”的飞跃，进入英文原著的世界。我们首先从阅读进行突破，用透析法读懂英文的原版小说、专业书、网站等，实现词汇量的快速扩充，进而再从听、说、读、写全面实现原著化，就像老外一样把英语用起来。对于没有时间学英语的职场中人，在这里只需要学会切换语言信息的输入方式，把原本用中文听、说、读、写的内容换成英文，便可在不增加时间投入的基础上实现飞跃。其间，你需要熟练运用以电子词典为代表的一系列现代化、高科技的学习工具，实现语言输入效率的成倍提高。

Part 03　透析法大战英文原著

学了十几年英语的人，往往只认教材而未识原著。真实的世界并非由英语老师和英语教材组成，而是外国人的真实生活状态，所以我们只需要读懂他们的书，听懂他们的新闻，上他们的网站就行了。在这里，你不但可以明白哪些才算真正的英文原著，还将知道从哪里可以找到它们。切记，这里所指的“英文原著”不局限于英文图书，而是从图书逐步扩展到真实环境下的多媒体实时视听资讯。只要把心一横，七天之后你将进入原著的轨道，一年之后你将建立个人的英语生活方式。

Part 04　商业社会的常用英语

最尖端的科学技术首先应用在军事上，最先进的英语方法首先应用于商务。掌握透析法之后，你会发现“英文游戏”中“商务英语”这一关弱爆了，可以根据我们提供的商业原著路线图快速通关：从跌宕起伏的商战小说直达国际一线原版商务杂志……英文原著在这里通过模板技术实现即时应用，让英语迅速为你产生真金白银的收益：找好工作、增加收入、获得晋升等。

本书所需学习工具——电子词典

本书介绍的透析法有着极高的效率，这是学习“硬件加速”的产物，我们强烈推荐你使用电子词典，而不建议用传统的纸质版词典。

目前，电子词典已经发展到强大的“在线词典”阶段，在智能手机、平板电脑、PC上安装电子词典的

APP（应用），便可联网查到几乎无限的语料库，你可以装有道词典、欧路词典、金山词霸等APP，都可以直接在电子书阅读器中取词。

在移动互联网的时代，用在线词典联网查词成为新常态。这种词典不仅可以查到很多部权威的英文词典（储存在本地或者云端），还可依托云端的海量词典及双语资料库进行在线查词，彻底突破了纸张权威英文词典的内容，而且语料时刻在更新中，可以方便地查到人名、地名等专有名词，让查词需求得到极大满足。例如，读Winnie-the-Pooh（《小熊维尼》）时查woozle，本地多本权威大词典都没有释义，但“有道词典”提供了“网络释义”：大臭鼠，出现在《小熊维尼》的作品当中，维尼做噩梦梦到“大臭鼠”来偷他的蜂蜜，其实是黄鼠狼，而“有道词典”还附带了维基百科的解释：A woozle is a fictional creature in the Winnie-the-Pooh stories。现在电子词典的发音也很强大，不但可以选择“美音”或者“英音”，还有全球多个国家的人士发音可以选择收听。

当然，在线词典到网上抓取的材料在准确性上还没法跟传统的权威大词典比，很多例句是网友翻译的，水平参差不齐，难免会有较多错误，使用的时候需要辨析。说到底，用在线词典能查到词，虽然解释不一定靠谱，但总比什么都查不到强。

国内很多英语老师仍反对使用电子词典，非要用传统词典。据说某外语学院英语系的“新生入学教育”上，系主任严正告诫学生：“用电子词典是懒惰的表现！学好英语是靠一页一页慢慢查的，我们当年谁不是下苦功学过来的？”一些英语教师在课堂上向学生提出“忠告”：“必须脱离对电子词典的依赖……”他们反对电子词典的原因可能是早期的产品收录词条有限，解释粗略，缺少用法、例句等，但现在电子词典已经发生了翻天覆地的变化。很多学生在英语老师的推荐下常备《牛津高阶词典》（Oxford Advanced Learner’s Dictionary），我曾用随机的方式比较过这本词典的查词“命中率”，发现跟在线词典相比，只能用“弱爆了”来形容。

Part 01　怎样学英语才是最有效的

奶爸说：

学英语，要么彻底放弃，要么就必须一鼓作气，彻底把英语学好。

立刻扔掉你手中的词汇书

在各种听力和阅读材料中学习单词，积累单词才是正道！

语法是非常重要的

没有语法，你不可能读懂各种长句子和结构复杂的句子！

口语不好的真正原因

听力输入量实在太少，对英文语音的模仿练习太少！

1.1　好方法没那么难以坚持

我们经常听到身边的人在说想学英语，互相分享学习方法。可似乎在网络上看来看去，身边朋友也请教来请教去，基本上都是以背为主，枯燥得一塌糊涂，培训机构的收费还都比较高。直接针对各种考试的培训，准备这类考试固然可以提高英文水平，但因为考试必然要划定范围，所以局限性也特别大。“新概念英语”丛书的编著人L.G.Alexander（L.G.亚历山大）在北京外国语大学强调“TOEFL is just a test, you need to improve your actual English skills.”3，可是actual English skill（切实的英文能力）怎么培养就鲜有人提了。

国外的ESL 4教学如火如荼，各种二语习得理论层出不穷，世界各地的语言实验室成果颇丰。笔者（奶爸）认为，诸多学派中，最适合中国人学英文的理论创始人，就是南加州大学的教授Stephen Krashen博士了，国内英语专业的学生，只要上课没有完全睡觉，就应该知道Krashen。

笔者（奶爸）先将本书中即将用到的Krashen的部分理论稍稍叙述一下。

（1）input（输入）假说。Krashen认为，英文学习的根本在于input（输入），缺乏输入就不可能学好任何一门外语。所以说，我们身边的很多人英文不好，仅仅是“输入量”太少，而不是“练习量”太少，这一点，英语专业的同学有切身体会：身边的同学中，水平真的好的并不是那些整天热爱和外教混在一起标榜“口语流利”的人，而是那些听力和阅读输入量很大的人。

（2）i+1理论。也叫作可理解性输入假说，这条和上面的输入假说是最核心的两条理论。也就是说在你认同输入假说的基础上，进行输入练习时，一定要遵守i+1的原则，“i”即你现在的水平，“1”即比你现在稍微高一点点的难度。这一点有些人可能已经知道了，但是大家容易忽略的就是，在学习了一段时间后，水平提高了，以前的i+1其实已经是你现在i的水准了。这个时候，一定要提醒自己，去主动开拓，寻求进一步的提升，主动给自己的学习难度升级，时时刻刻地保证自己的输入材料完全符合i+1，而不是i+10或者i-1。

（3）narrow input假说。输入的材料类型和难度级别在一定时间内相对要狭窄，这样做有极大的好处，只输入自己感兴趣的材料，可以把熟悉的语言知识以不同的模式快速熟悉起来。像那种听、说、读、写齐头并进的方法，其实是把注意力分散，样样抓，样样都不精。所以在一定时间内，先学习适合自己级别的内容，待水平上升后再去接触下一个级别的材料。5

（4）情绪机制。学习的材料和环境应该是有趣的、轻松自如的，才能实现效果的最大化。

以上是Krashen的四条重要假说，根据笔者个人的经验和实际教学成果，我们这本书又加了一条：

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《把你的英语用起来》伍君仪 刘晓光 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/994.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: