

伍君仪 刘晓光◎著 >>>>>

把你的英语 用起来!

原地复活你放下多年的英语

破除“学了这么多年英语还是啥也看不明白”的魔咒

自动网罗商业社会
和日常生活的词汇，
打造全球化视野

系统化和流程化的
教程，切实解决你
身边的英文需求

不仅告诉你口语怎么
变流利，还告诉你怎么
看懂原版书籍



透析英语
创始人 **伍君仪**



奶爸的英语教室
创建人 **恶魔的奶爸**



手把手教你解决“打死也学不好的英语”难题



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



伍君仪

透析英语创始人，北京大学应用心理学硕士、临床医学学士。

苦学英语9年无长进，大学四级考砸后痛定思痛，一年之内用电子词典辅助查单词读完15本英文原著，从此英语考试连场第一、英语六级优秀、GRE 1440+5……比考试爆灯更重要的是，他顿悟到英语不仅是learning language，更应该是working language，随即用暴涨的英语内功打通医学、心理学、性学、新闻学等多个专业领域，利用英语实现拿学位、出国、赚钱等人生里程碑式的成长梦想，真正将英语用起来！他读完110本英文原著，看完1200部英文电影，和地球上33个国家的老外交流过，为广州亚运会官方杂志翻译……他是一个唯技

术论者，永不疲倦地追赶电子词典、智能手机、互联网等技术浪潮。他又是一个心理学专家，广泛涉猎神经与认知科学研究——他将硬件与软件结合，创造“透析英语学习法”，并在国内推广了11年，在技术和效率上始终保持领先，先后被《广州日报》、《羊城地铁报》、《21世纪报-英语教育周刊》等媒体报道。

透析英语博客

<http://blog.sina.com.cn/dialysis>

新浪微博<http://weibo.com/dialysis>

腾讯微博<http://t.qq.com/auguwu>



BLACK SWAN黑天鹅图书

为人生提供领跑世界的力量
磨铁图书旗下全资子品牌

官方微博：@黑天鹅图书
豆瓣小站：黑天鹅图书



BLACK SWAN 黑天鹅图书

—— 为 人 生 提 供 领 跑 世 界 的 力 量 ——

BLACK SWAN

把你的英语 用起来！

原地复活你放下多年的英语

伍君仪 刘晓光◎著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

把你的英语用起来! / 伍君仪, 刘晓光著.
—北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08329-2

I. ①把... II. ①伍...②刘... III. ①英语—
自学参考资料 IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第
123337号

责任编辑: 曹 芸

装帧设计: 刘红刚

印刷监制: 冯 浩

把你的英语用起来!

伍君仪 刘晓光 著

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号

邮政编码：100037

网址：<http://www.flp.com.cn>

电子邮箱：flp@cipg.org.cn

电话：008610-68320579（总编室）

008610-68327750（版权部）

008610-68995852（发行部）

008610-68996177（编辑部）

印刷：北京慧美印刷有限公司

经销：新华书店 / 外文书店

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：18

字数：200千字

版次：2013年7月第1版第1次印刷

书号：978-7-119-08329-2

定价：36.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换（电话：010-52100438）

目 录

CONTENTS

[前言1 Preface](#)

[前言2 Preface](#)

[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Part02的学习方法
- 2.1.3 学习材料的选择：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，Dr.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（《标准美语发音的13
秘诀》）（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：每2页查1个生词

3.2.3 在生词丛中抓住原著的大意

3.2.4 每个词都懂，组成一句就不懂？

3.2.5 每日复习原著生词不超过5分钟

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 个英文网站

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 机要商务材料的循环透析](#)
- [4.1.5 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——微信](#)
- [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、畅销英中原著100本](#)
- [2.3 全球主流英文媒体](#)

附录3 参考数据

3.1 testyourvocab.com各年龄段的英语国家老外人均词汇量

3.2 testyourvocab.com非英语母语人士出国年限与人均词汇量

前言1

Preface



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“为非作歹”、“为所欲为”的程度。游戏中的等级高，你可以在PK时处处取胜，带着美眉做任务，博得她们的芳心。英文等级高了，你可以出国，找份不错的工作，去英语角博得美眉的芳心或者干脆直接去泡外国妞，这两者在这方面真是有异曲同工之妙。

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GRE[\[1\]](#)，每个关卡你是非过不可，要么你打死boss，要么被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，你可能会膝盖中了一箭，而如果英语学得不好，你可能学位证都拿不到，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。

讲英文学习的方法有很多，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，不再为英文头痛，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高效的提高！

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

[1] GRE, 美国研究生入学考试。

前言2

Preface



伍君仪：什么是英语学

习透析法

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数远多于英语，俄语在中俄结盟后大派用场，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，而美国至今仍是目前世界上最发达、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。

然而现实是，英语没有促使中国人发达，反而让中国人付出了巨大的代价，却始终学不好。一个典型的中国学生，从幼儿园、小学开始学英语，一直到大学本科乃至研究生毕业，起码要学十几年。其间，英语一直是主科，占据 $1/4 \sim 1/3$ 甚至以上的学习时间，超过其他任何一门学科。巨大的时间成本消耗，也许可以解释为什么印度有不只一位本土科学家拿过诺贝尔奖，而很有可比性

的中国却多年来一直是空白。英语是印度的官方语言之一，印度学生很早就能把英语作为工具使用，时间主要放在学习、研究英语以外的学科知识上，而不是“英语学习”上。一来二去，中印两国的学生在成才路上就相差了十几年的学习时间，难怪我们的科学家一直与诺贝尔奖无缘。北京大学一位老教授看到学生们都把时间用来学英语，痛心疾首道：“大学四年是短暂的，把所有精力放在学习一门应用性的语言上，未免遗憾……”在学英语的时间里，我们本来可以掌握更有用的技术，从事更有意义的工作！

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，还不如老外3岁小孩的水平。无怪乎大多数人对自已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）”

老外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。老外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黄金期，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：有一个人到香港闯世界，多年来摸爬滚打积累了数亿家产，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：

台湾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、医药领域。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。

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老外的生活常态，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。

英文原著

Harry Potter and the Sorcerer's Stone

CHAPTER ONE--THE BOY WHO LIVED

Mr. and Mrs. Dursley, of number four, Privet Drive, were proud to say that they were perfectly normal, thank you very much. They were the last people you'd expect to be involved in anything strange or mysterious, because they just didn't hold with such nonsense. ①

...

透过生词

每两页有且只
有查一个生词

查词析出



主动记忆

透过不查
无意识记忆



长期记忆

遗忘

透析法原理示意图

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。透析法是一种英语学习方法，更是一种英语使用方法。

伍君仪

2013年4月

[\[1\]](#) 《哈利·波特与魔法石》

第1章 大难不死的男孩

家住女贞路4号的德思礼夫妇总是得意地说他们是非常规矩的人家。拜托，拜托了。他们从来就跟神秘古怪的事不沾边，因为他们根本不相信那些歪门邪道。

.....



本书使用攻略

在英语的海洋里，“鱼”是无穷无尽的，别说这本十余万字的书，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，教你如何从英语的不敢说、听不懂状态一步步走出，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”。面向对象是英语基础“一穷二白”者、英语荒废日久的人，以及英语虽然玩得很转，但语法、口音等单项急需提升的人，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”。我们安排的大部分教材是英文教材，即通过英文学英文，而且还有互联网上大量的老外原版教学资源，你可以根据自己的水平选取最精锐的教材逐步进阶。

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规划，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——按照老外学英语的方式学习，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，而是老外的真实生活状态，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版词典。

目前，电子词典已经发展到强大的“词典驱动”阶段，即在手机、平板电脑、PC上安装一个词典驱动软件（应用），再往里头下载、拷贝载入电子版的词典文件，查询的时候可以同时查几本词典。iOS系统可以装Eudic（欧路词典），Android可以装BlueDict（深蓝词典），二者都可以直接在电子书阅读器中取词，Android[\[1\]](#)上加装“屏幕词典”，还可以从网页、PDF，甚至图片等原著信息源上取词。此外还可以装MDict[\[2\]](#)，iOS/Android/Windows Phone等

系统都有相应的版本，其扩展名为MDX的词库通用于Eudic与BlueDict。塞班系统可以装Abbyy Lingvo（万能词典）。

在众多网友的努力下，目前权威英语词典、多种专业词典、英语以外的小语种词典的词典文件都可以在网络下载得到（使用前请注意版权问题）。一线词典推荐《新牛津英汉双解大词典》

（注意，不是词汇量较弱的“牛津高阶”）和《美国传统英汉双解学习词典》，英美两大权威双剑合璧，词汇量与解释的质量都罕有敌手。当然，你嫌不够还可以装更多，网上常见的大型电子版词典还有：国外编的《朗文当代高级英语辞典》、《韦氏大学词典》、

《WordNet英文词典》、《柯林斯词典》、《牛津高阶英汉双解词典》，国内编的《简明英汉词典》、《21世纪英汉英汉双向词典》、《朗道英汉词典》等都可以狠狠往里头装，只要词典驱动的启动速度不受影响就行。

安装专业的词典驱动要到“掌上百科”之类的论坛网站找词典文件。如果你嫌麻烦，也可一步到位地安装金山词霸、有道词典等。它们其实也是词典驱动，一般会预先附带几本免费的词典，也够初学者读好几年的了。

词典驱动还提供联网查词功能，给你自动搜索单词的图片，增加形象理解和感性记忆。若是本地词库中的权威词典都查不到的生词，例如一些商业性的专有名词（机构、产品名之类），还可以直接查维基百科等，十分方便。

[1] 是一种基于Linux的自由及开放源代码的操作系统，主要使用于移动设备，如智能手机和平板电脑，由Google公司和开放手机联盟领导和开发。

[2] 是一款用于WinCE PDA的支持多语言的电子辞典，软件本身不提供辞典数据，而是直接使用现有的辞典数据。

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) 在北外强调“TOEFL is just a test, you need to improve your actual English skills.”[\[1\]](#)，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[\[2\]](#)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Dr.Krashen（Krashen博士，Stephen Krashen）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Dr.Krashen的。

笔者（奶爸）先将本书中即将用到的Dr.Krashen的部分理论稍稍叙述一下。

（1）input输入假说。Dr.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“流利口语”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，这种学习适合

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。[\[3\]](#)

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

以上，是Dr.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：

英文学习必须建立一个系统化量化流程，规定好整个学习周期的时间，彻底突破！

我们是反对所谓的“英文学习要靠积累的”态度和方法的，很多专家和指导书籍都强调过，学习要保持积累，可是这种每天学一两个单词背一两个句子的积累办法，学了10年也学不好英语，更不要说大部分人都没有足够强的毅力，去坚持这么长时间的“积累”。

对于我们，尤其是忙碌的职场人士来说，要么彻底放弃英文，要么就必须一鼓作气，建立一个量化的考核标准，

利用1~2年的时间，每天抽出1~2个小时的茶余饭后时间，彻底把英文学好，学到足够把英文作为自己的学习和工作语言使用的程度。否则断断续续学了10年时间，反复放下反复拿起，今天看两页书，明天抛之脑后，后天捡起发现全部都忘记了，实在太难过了。

英文学习若不能一鼓作气，不如彻底放弃！



1.2 为你的英语学习做

减法

在大部分人心中，英文学习苦不堪言，人人都想习得流畅英文，看懂各类原版书，写出通顺流畅的文章，可是往往学了10年英文还是不堪其用。辜鸿铭曾说过，“今人学英文10年，伸手仅能修函，张目仅能读报”，那个是100多年前的“今人”了，而今天的“今人”呢？学英文10年，恐怕是大多“伸手不能修函，张目不能读报”。辜鸿铭说那个时候人们学不好的原因主要是“盖因幼年所学皆阿猫阿狗式教材也”，如今我斗胆说一句，诸君其实多为错误的学习方法和学习观念所误罢了。

误区一：以背单词为核心

一说到学英文，多数人立刻条件反射似的想到单词非常重要，于是拿着一本单词书或者使用背单词软件迅速开始背起来了。

单词要背吗？当然要背，可是这种以单词为核心的学习方法和态度简直是大谬。

在全世界所有语言里，英文是词汇量最丰富的一种语言——根据*Collins Cobuild English Guides*（“柯林斯语法”系列）的序言所述，柯林斯语料库的单词短语收入高达3亿个，去除掉极不常用和高度专业的词汇，大概还有10万个。在10万个里面最常见的，时刻出现在生活中的，根据testyourvocab.com这个网站的统计，一位成年的母语人士的英文词汇量通常在2万~3万个，假使你每天背10个，必须要不间断背诵7年左右，才可能背出这么多词汇，这还得是建立在过目不忘的基础上！所以学英文，词汇完全靠背，恐怕是不行了。

有些人会说自己不需要2万个词汇，只要过级就行了，可英文考试考查的偏偏不是词汇量，它考的是语法能力、对篇章的阅读理解和写作能力等各种英文综合能力，词汇量不过是基础的基础。但很多人都无法解决这个问题，一下定决心学英文，就立刻开始拿起词汇书，背个两三周的就算毅力不错了，词汇书前几页翻旧了，后面却是闪亮如新。偶尔有毅力特别强的，整本背完了，但忘记的可能比记住的还多一点。

绝大部分人，都还没有开始体会到英文的韵律和语言之美，就在这个最基础的基础上，统统阵亡，因为只拿着词汇书背单词这种学习模式至少有这几种缺点：

(1) 背了忘，忘了背，效果实在糟糕，学起来痛苦不堪。背单词是最痛苦的一件事儿，让人对英文提不起兴趣，最后干脆彻底放弃。

(2) 各类背单词和教单词的名师给出的是艾宾浩斯的记忆曲线表格让大家复习，可是英文单词每个都有很多不同的意思，比如说plug，除了“拔，栓子”之外，还有“小广告”的意思，你怎么可能把每个单词的释义一个个都记牢呢？第二天如果还忘了再去复习，更是千头万绪。

(3) 拿本词汇表背单词，terrible, dread, dreadful, horrible, frightful, awful等这些都解释成“可怕的”，但是不在具体的语境中，根本没法理解它们的区别，背了也是白背。即使现在的背单词软件可以给出例句，但脱离了上下文的语境，把例句一条条都记住，这样只能增加记忆的负担。

单词本该结合语境深化理解，到后期再按所学专业和工作需求来补充相关专业术语，所以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！至于如

何在各种听力和阅读材料中快速地积累单词，稍后本书会为你一一道来。

误区二：语法无用论或语感重要论

跟中国广为流传的语法无用论或者语感万能论不同，英文母语国家中，任何一所小学和高中，只要校长没有发疯，肯定会开设语法课、阅读课和写作课。教育类Podcast（网络播客）中的*Grammar Girl*（《语法女王》）为何能排名前三甲，受大部分英文母语群众欢迎？播讲者甚至上了《奥普拉脱口秀》，出版的*Grammar Girl*书籍，一面世就狂销了120万多册。而英国文学史上群星璀璨，就连通俗小说作家J.K.罗琳都被提名诺贝尔文学奖，跟他们的基础教育不无关系——文法学校建设非常出名，小学和中学都无比重视语法的教育。

这一切都说明了，语法无比重要，这种重要，还是针对母语国家学生而言

的。那么作为外语学习者，这个问题还有讨论的必要吗？

很多倡导语法无用论的老师都强调口语，说在你讲话的时候，主谓宾什么的来不及想，所以语法无用，要抛弃。确实如此，如果你只需要很烂的听和说的能力，你不需要学习什么语法，美国也有很多这样的文盲，认不了几个大字，更别提什么语法和读写了，说起话来倒是完全没问题。比如著名黑人领袖Malcolm X（马尔克姆.X）在自传中提到自己年轻时在街头做混混的时候，天天都是一口俚语，也不识字，估计那时候每天使用的词汇不超过七八百个，“She don't like it, I is right.”这类的句子说得极其顺口，这样的英文是你想要的吗？如果你想进入文字的领域，不懂语法是不可能的，《傲慢与偏见》或者《时代周刊》的essay（议论文）等文章，很多句子你是不可能看懂的，看都看不懂，那就更无法写出洗练和流畅的文章了。

语法是非常非常重要的，没有语法，你不可能读懂各种长句子和结构复杂的句子，继而就无法写成具有层次感的长句子，还会对自己的阅读理解和写作能力造成难以克服的障碍！不同于市面上强调语法无用或者语感重要的学派，我们认为语法学好了，才代表语感强，否则所谓语感不过是碰运气做选择题正确率高罢了，这本书也会很强调语法和阅读的学习，这是我们认为最基本的学习态度。

误区三：口语万能至上论

很多人会说：“我阅读的词汇量不错，就是口语太差了，所以我想立刻提高口语。”或者“我学的都是哑巴英语，要提高口语。”

诚然，口语作为一种直观的输出方式，可以立刻看得出此人的英文水平如何。国内基础教育就是大家熟悉的“语法——翻译——背诵法”，尤其是对词汇的

背诵，懂语法、词汇多的人基本上都能通过考试。但这样对英文的输入并无多少帮助，考试自然也检测不了什么水平。我们学的不是哑巴英语，而是应试英语，如果真的是哑巴英语，默认你的读写是很流畅的，就好像美国的聋哑人一样。

细细分析，口语不好的真正原因还是在于：

(1) 听力输入量实在太少，包括自吹自己听力不错，都能听懂的。听懂其实什么都不算，因为你们从小没有坚持听课本磁带或者CD的习惯，仅有的一点可怜的听力输入都是考试前几周匆匆忙忙做听力题积累的，一字一句模仿跟读的经历更是压根没有，绝大部分人的英语学习习惯其实非常糟糕。

(2) 根据认知语言学的说法，初始学习外语的时候，要每天大量地、像洗澡一样地进行听力灌入，每天两个小时，持续半年时间不中断，才有可能慢

慢开口说话。

所以对大部分人来说，并不是口语差，而是英文听、说、读、写样样都差。输入的语言含量太少，听和读方面的功夫都不太大，对英文语音的模仿也普遍是大家都缺乏的练习。

还是加大输入吧，在你基础未打扎实前，怎么跟老外聊天都不可能聊好，最坏的可能是跟单个老外慢慢聊能说好，但跟一群老外聊根本就插不上嘴，因为听力太差了——这样的英文水平怎么可能达到实用的水平？

集中在英语语言的输入上，我们会提供一套完整的解决方案。

误区四：口音纯正标准论

由口语至上论引发而来的，就是口音纯正标准论。每个人都可以有自己的口音爱好，比如热爱美音或者英音等，但在这本书中，我们只倡导：在入门时期应该以美音为主，接触大量的优秀

ESL（外语教学）教材，彻底突破听力和口语关。等基础打好了，那个时候如果你还有兴趣，可以自己选择世界上任何一个国家的口音，去寻找自己喜欢的材料好好模仿。但那个时候已经脱离了英文学习的范畴，书中对此便不详述了。

那么，为什么美音入门是一个比较不错和省力的选择呢？这并不是因为美音比英音容易，而是因为材料丰富——市面上大部分基础材料都是美音。老美ESL教学搞得比较红火，理论、教材、方法等层出不穷，英国靠谱的就一个BBC，讲得还特别不细致。成年人的耳朵和口腔都有听障，光靠模仿没人讲解是学不好的，而老美ESL教学的好老师比英国的多多了（相关的好材料我们在后文都会一一详述）。等英文学好了，基础到了一定层次，如果那时有闲暇，不妨根据个人爱好专一模仿某一个地区的口音也不迟。不过，希望大家先意识到一个现实：

大部分成年人学英文，不管是喜欢英音还是美音，到最后只能说一口中美英三国杂糅口音的英语。根据语言学习关键期假说，目前来看这是个只能接受的现象，而不是可以解决的问题，所以成年人学英文，包括CCTV-9的播音员，很多也是有口音的，但这并不是大问题。

很多人喜欢把“口音”和“语言能力”这两个概念等同起来，但事实上这两个不是一个概念。你身边经常被称赞文笔好的同学，往往也不是普通话最标准的，大学里的语文教授和很多文豪普通话说得也不标准。

从外语学习角度上来看，我们最需要的是合理的时间投入，把时间放在英文的流利和精准这两大方面是最合理的投资——中国人确实可以做到英语的文字水平比老外还高，而且是高很多。比如，林语堂老先生当年的《京华烟云》就在《纽约时报》的畅销书榜待了很长

时间。但是如果你只盯着“口音”这个概念不放，就会浪费很多时间，反而阻碍了自己学习的进程，投入巨大，但是收效甚微。很多人甚至读单词、读句子自以为标准，但是连做一场流畅的演讲都做不到，在公司做一场presentation（陈述报告）也往往没辙。

一般这类热衷“纯正英文”的人，往往是英文学习进程八字都没一撇的，甚至连发音基础都没有打牢的人，初始就给自己定下这个高标准和要求，很影响自己日后的学习，甚至因为不切实际、好高骛远而导致最终放弃。我只问你一个问题，请问你普通话“纯正”吗？可以去做播音员吗？你肯定没有把自己的普通话录下来再放给自己听吧，试试看，保证让你大吃一惊。一个连母语都说得无法达到《新闻联播》主播程度的人，学外语动辄就要追求什么标准纯正发音，且以卖弄几句“标准发音”为荣，其实是很肤浅的表现。

一般意义上的英文“口音”主要由 pronunciation（发音）、intonation/speech music（语调）和 liaison/word connection（连读）三大重要部分组成，pronunciation是最容易学到的，但对中国人来说，intonation/speech music和 liaison/word connection基本穷极一生也难以学得地道（汉语的语音结构和英文差异实在太大了）。所以，对绝大部分人来说，能达到的最高层次，就是CCTV-9播音员那个程度了。更何况CCTV-9的播音员，论口语的流利性、表达的多样和精准性，都基本达到英文母语程度了，说出那样的英文已经非常好了，有很多值得我们大家学习的地方。

误区五：听力应当只听标准音

由口语纯正论衍生开来，听力应当只听标准音，或者用加速软件加快速度练习听力有奇效。这种说法也是不可取的。

首先要警告大家：只听标准音，英文一辈子也学不好，要有意识地大量灌输各种口音的英文，不仅仅是英音，美音、中国口音、意大利口音、德国口音等，都要接触！因此，我们在下文中，从中高级别开始就指导大家有意识地熟悉这些口音，并且推荐了非常好的材料。

但在具体指导之前，有一点一定要先提出来，我们通常会误以为能听懂快速的英文就等于英文听力好，但事实是：

上文提到，英文语流组成部分三大块：pronunciation、intonation/speech music和liaison/word connection，慢速的英文没有特别强烈的语调和连读现象，所以哪怕你把它加速到100倍，连读还是没有，语调还是不强烈，继而听力就不可能提高。

学好英文的正确做法应该是，大量听不同口音的英文，听力才可能变好，

以后口语也才可能会变好。

这么做不仅仅是因为目前的世界现实：你根本不可能保证自己以后接触的只是英美人士，德国、日本、印度人讲的英文你都要听懂，不然你这英文就是废的。更重要的还在于：成年人的耳朵和小孩不同，都有听障，所以必须听大量不标准的音并与标准英文对比，听出不同，听力才会慢慢地变好。这点对口音影响也是很大的：很多音你貌似听懂了，但是一发出来，就会不自觉地把母语的发音带入进来。比如说日本人发不出R和L音，怎么发都发不出，因为日语中这两个音就没有区别。哈佛大学做过实验，把世界各地的人朗读包含R音和L音的单词句子给日本人做听力练习后，神奇的事情发生了，他们居然可以发出母语中不存在的R音了。

所以，再强调一下：成年人的耳朵有听障，突破听障最好的办法就是在保持听标准音的同时大量输入各种不标准

英文。有对比，才有提高。

误区六：学英文背诵短文很有用

常见这个例子，某某人背诵了120篇新概念文章，写作文把美国教授都感动哭了。先不说这个例子是假的吧，我们就说所谓的有效是什么意思：一样是开垦荒地，我用拖拉机半天搞定，你老牛拖破车，几周才搞定，然后你欢欣鼓舞，到处宣扬自己的成功，让大家都去用破车耕地，却放弃免费的拖拉机不用。

英文学习，任何方法其实都是有效的，只要坚持做。评价一个方法好还是不好，无非是看效率、普及性以及成功率。有了工作的人不可能像学生时代那么心无旁骛地死读书，这种自我毁灭式的方法根本不值得推广。学习本来应该是充满乐趣的，如此枯燥，一般人坚持不了。如果有一种疗法或者药品，临床试验证明失败率超过50%，我相信

CFDA（中国食药监）是不可能让它顺利上市的。通过背诵，学习的失败率我没做过科学统计，仅仅从身边来看，远远超过50%，可是仍然有很多人过分强调这种明显违背了语言学规律的方法，本身态度就很不科学。其实我们不应该过分强调所谓的坚持和毅力，而应该找到更容易坚持下去、对毅力的耗损没那么大的办法。

误区七：考试考证至上论

前文中也提过，考试范围过于狭隘，很难说对学习有什么促进作用，一个证一个证地去考，不能很好地建立起一个自我监控和评估的流程。

而如何去量化学习效果，怎么去建立起一个自我监控和评估的流程，继而去养成实用真实的学习观念和学习习惯，本章会有详细的指南。



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下去

在上文中，我们提到了各种不当的学习观念和方法，想必大家已经迫不及待地要看看我们能给出什么样的解决方案了吧。但是先别急着立刻着手学英语，我们先来聊聊坚持这件小事儿：学习方法再好，如果不能解决坚持这个问题，始终是无效的。

事实上，不管学英文还是减肥，坚持都是很多人难以克服的大难题。大家如果上过社交论坛，会接触到打卡[\[4\]](#)这种行为。而在各类打卡帖中，最常见的

文字和语言情绪应该就是下面这种：

觉得自己很没用.....累什么的都不是借口，你上午踩着高跟鞋逛了俩小时你怎么不喊累，你洗澡洗两个钟头你怎么不喊累，你在猫组潜水看各家猫咪的照片你怎么不喊累，看几分钟音标你居然就睡着了，音标是催眠的啊啊啊？你妹！

这种自我辱骂的模式并不能成为一个很好的正面激励方式，只能不停地给自己消极反馈，这样只能使你的英语学习越来越糟糕。

那么，真正的正面激励以及可以让你坚持下去的机制应该是什么样的呢？笔者和学好英文或者减肥成功的朋友们讨论过很多次这类话题，又阅读了大量类似 *Willpower Instinct*（《自控力》）这类的实用心理学书籍之后，最后得出了

几个比较简易上手的方法和策略：

策略一：尽量杜绝社交网站的影响

这种自我监控模式在豆瓣网和人人网上最为流行，以豆瓣的好习惯小组为例，每天新增的打卡帖成百上千。翻翻以前的打卡帖就会发现毅力和坚持这种事情在那里是个彻头彻尾的笑话：100%的人一开帖都是决心极大的样子，可最多不到3个月，基本都半途而废了。拿我自己的小组举例，用数据说话，打卡帖应该在100篇以上，目前还在坚持学习的只有“囧囧有神”博士一个人。他用了大半年的时间学完了我的大部分教程，再用半年时间练练写作和阅读原版论文教材，英文大成是很轻松的事情，很励志是吗？可看看成功率吧，百分之一……

首先，从成功率上说，打卡帖肯定是有成功的案例的，但百分之一的成功率实在太低了。

其次，从心理学角度上来说，当你

下定决心做某件事情的时候，比如戒烟或者减肥，最好keep it to yourself（只让你自己一个人知道）。因为当你和别人分享的时候，这种分享的行为会造成一种假象和错觉，大大减缓你真正做成事情之后的满足感，继而无法对你的坚持性行为产生驱动力，所以在事情没做成前不要到处列计划宣扬，这会大大降低你的成功率。

最后，也是网络论坛最具破坏性的一面：干扰性太强。

一旦持续的注意力分散和精神力无法集中成为你的习惯性动作，这个问题就会非常严重。

笔者本身就是最好的例子，写作时把网线拔掉，除了迫不得已查阅资料的时候才查一下，不然在繁忙的工作之余这本书根本完成不了。笔者身边的朋友也多用这种策略，一个朋友大学时干脆把人人网注销，游戏全删，愣是坚持了两年，最后甚至把电脑锁在柜子里，

钥匙扔在家，需要上机就去学校机房，他后来考上了斯坦福大学。另一个朋友做得更绝，把家里网线剪了，把所有游戏、电影、有歌词的歌曲都删了，把智能机换成砖头机，把平板电脑锁在柜子里，在锁上贴张纸条：“再不学习就拉低国民IQ！”她的BEC（商务英语考试）高级很轻松考了A，毕业时很轻松就找到了一份外企的工作。

策略二：用记事本来监控自己的学习流程

任何长期性自我改造和自我学习的过程，都必须在自己的监督和跟踪下完成。如果没有这种自我的观察和反刍，肯定会失败，把这么一个长期的大计划仅仅交给你自己的毅力和坚持力，很明显是对自己的不负责任，所以做记录是非常必要的：减肥需要定期量体重、量尺寸，学英文也要定期做记录和反刍。

最好的办法就是使用记事本，像美

剧《吸血鬼日记》里面的文艺小姑娘那样每天写Dear Journal（亲爱的日记），记录下今天都做了什么事情吧。对自己的日记本倾诉，也是个极好的减压方式。我刚毕业的时候，因为工作压力大，记录了满满一大本的日记，现在APP功能强大，推荐各位最好在手机里面放一个离线笔记本，每当压力大或者想到什么好点子的时候，顺手记几笔，释放自己的想象力和压力。

当然，做记录也是有技巧的，这个技巧有很多很多。这里，我们就把几条比较实用的基本技巧列下来供大家参考：

（1）首先列出整体的学习计划，然后记录完成多少或者有什么新想法。

（2）记录时间可以以天为单位，也可以两三天记录一下。如果工作太忙，那么周末至少要抽出一个小时，好好回顾一下本周的学习历程。等你过了半年或者一年，再看自己的周记，会非常有

成就感的。

(3) 最重要的一点，要时刻记录下自己的收获和成就，把自己的英语水平时时都记录下来。在完成重大突破的当天，可以自己去庆祝下，并且给那一页记上书签，方便自己时时翻阅，达到自我激励的作用。

策略三：列计划的时候绝对不要自我期望过高

从未有人指出过的一点就是：人的 willpower（心智力量）虽然从本质讲和肌肉力量不同，但是模式和原理是差不多的。身体病了，我们要吃药看病，心理和情绪出了问题，大家就不知道怎么办了，甚至认为是自己的毛病。

没有人一开始锻炼身体的时候就立刻把健身房全部的机械都加上，这样别说练好身体了，会直接把自己压死。同样的，很多人在锻炼心智的时候就非常不理智，没人注意过循序渐进，而是一

开始就直接把大量任务往身上背，这跟你练身体时不慢慢增加杠铃重量，而是直接增加到最大量把自己压死是一个道理，所以心智也一定要合理、循序渐进地培养。

几乎所有人都会在计划实施之前对自己认知过高，并且过高估计自己的毅力和行动力，所以那种考研、美容、护肤、减肥、塑身、男友一手抓，还要同时修炼气质、谈话技巧等类似的计划屡见不鲜。而这类计划也很容易半途而废，因为想要的太多，却没有足够的心智力量来支撑，你举不起来这么重的杠铃，当然就会失败了。

正确培养心智的方法应该是首先选择一件最简单的事情开始坚持做，一段时间后形成习惯，不需要再耗损自己的心智力量了，这个时候再安排时间，做另外一件事。

比如说，你希望能够养成早睡的习惯，同时保持学英语的习惯，那么前两

周或者三周，什么也别做，只保证一点，每晚10点，不管什么情况，立刻上床休息，就是天大的事情和计划，也上床休息，第二天早起。等养成了这个习惯之后，再看看时间安排，把学英文的计划加进去。否则两手都抓的结果就是：英文学习搞到很晚，晚睡，第二天起不来，心情糟糕，自责，拖延，然后学英文继续搞到很晚，恶性循环开始……

策略四：养成立即行动的习惯

每个人都非常容易过于乐观地估计“明天的自己”，而没有把现在的自己抓紧——很多事情就都推到了明天或者下一秒。于是，拖延症开始了，因为未来在年轻的自己看起来似乎无限长，可等你到60岁时猛然发现，一事无成。

所以，当你决定做某件事的时候，不要给自己找借口，列个计划都要好几天。事实上，所有计划都是你自己调节

的，只需要花上5分钟写上自己要做的事情，然后从最容易的那件事开始做就可以了。

一定要牢记一点：it's now or never（现在就付诸行动）。later（之后再再说）或者tomorrow（明天开始）之类的词在我们的字典中，其实等于never（永不开始）的意思。绝对不要再说任何类似freshen start（新的开始），tomorrow is another day（明天会是新的一天）之类的话了。从现在开始，永远都是从现在开始，你已经开始了自己的进程，It's now or never, never tomorrow, and never next second!（现在就付诸行动，永远不要等到明天，永远不要等到下一秒！）

策略五：要主动养成正面的自我激励模式

长期性的自律性行为，大家应该更有意识地给自己正面的激励，坚决避免

自怨自艾和自我辱骂式的监督模式。国外的数据也显示在充满正面鼓励的环境下长大的小孩比在充满咒骂环境下长大的小孩更亲近人、更容易和人相处，能力更强，人生更加顺利。

一般来说，正面性的自我激励方法，需要注意这三个方面：

（1）首先要避免“不要……”的口号，而应该说“要……”的口号

做个测试，请你现在不要想象一头大象戴着个绅士帽，满面微笑，笑容猥琐地在天上飞。

你失败了，因为你还是忍不住想象了。

同理，当你喊口号激励自己的时候，“不要放弃”，其实就是不停地给自己心理暗示，让“放弃”这两个字在脑袋里面根深蒂固。你应该对自己说：“要坚持到底，要坚持到底！”根本就不要在脑袋里想“放弃”这个词。再比如，“不准吃零食”的口号改成“保持空腹感，保持空

腹感，一日只吃三餐，一日只吃三餐”会更好些。

所以从今天开始，就要把任何负面的口号和情绪全部都改成正面的！

(2) 使用沉溺性的自我奖励机制

在你一开始列计划的时候，一定会意识到，中断计划的情况肯定会发生，但是绝对不要以此来自责，让负面思想充满脑袋，你需要做的其实很简单——建立自我奖励机制。

阶段性目标根据大小，可以建立不同的奖励机制：比如说学英文，你可以说自己两周努力把音标学完，然后周末就什么也不做，去商场痛快逛半天，给自己买件衣服；比如说减肥，每天一个小时，坚持锻炼和控制零食，两个月之后，可以奖励自己一顿大餐，然后设定更高的目标，再去坚持锻炼三个月后，再来奖励自己一次；比如说财务控制，坚持三个月的记账之后，可以给自己买个一直想要的东西；比如说要每天坚持

看书考研，但是一看书就犯困，这个时候不要责备自己，而应该换个思维，对自己说，这个下午我坚持把书看完，晚上就吃顿好的，我考上了，就给自己放一个月假，好好旅游。

这种自我激励就代表：我要做好某事，然后就可以如何如何，而不是我不该做什么，一旦做了我真没用，真是狗屎。毫无负面情绪影响，人生过得才更加轻松，而且成长得更好，更容易完成自己的目标——这个才是良性循环。

(3) 要坚决杜绝自我辱骂式的良心谴责办法

前文提到的自我咆哮体。

对一个开始养成好习惯的人来说，心智肌肉力量是很薄弱的，所以失败的情况都是非常正常的。最重要的是，你失败往往并不是因为自制力不强，而是因为计划得不切实际。一开始进行某种技能训练的人是不可能把所有娱乐玩耍的时间全部都排出去的，看着书睡着了

的情况也是肯定会出现的，而自责、自骂只会加重负面情绪。而按照人类的天性来说，看着书睡着了其实是非常正常的，你只能接受，顺应天性，而不是自我辱骂和打击。

如果你老是这么辱骂自己和自我咆哮，其实跟自暴自弃一样可怕。你的心智就好像一件宝物，你应该去小心地呵护它、灌溉它，这样它才能慢慢变得强健。每个人都应该珍惜和爱护自己，不管是身体，还是精神，而自我辱骂是不可能让你变得强大的。



总结：

五大策略：

- (1) 避免社交网络的干扰
- (2) 保持记笔记自我监控
- (3) 起始小期望，牢记循序渐进的

道理

(4) 养成立即行动的好习惯

(5) 绝对不要以自我辱骂的方式进行激励，保持正面奖励机制

教会了大家五大坚持的办法之后，下一节我们来聊聊你的时间规划。

1.3.2 一年闲余时间创造奇迹

我们绝大部分人的作息一般是这样的：每天晚上下班，吃个饭洗个澡，休息下，看会儿电视，然后上床休息，偶尔出来泡个吧；周末和朋友逛逛街，跟男友约个会。这种生活模式没有任何错，但是既然你已经买了这本书，就必须考虑下，学习的时间怎么挤出来？

每个人都应该按照自己的生活作息规律来定，这里我们就给出几个基本原则：

原则一：和电视剧说拜拜——你的

生命被狗血雷剧消耗了多少？

假设你是个有看电视剧习惯的人，每天只看3个小时的量其实并不多。按每天3个小时算的话，你从20岁到60岁之间，有40年，每年按照300天来算，每天拿出3个小时就是36000个小时。

36000个小时是个非常惊人的数字。每天的放松娱乐固然重要，但是为什么一定要看电视剧？我个人认为运动、充分的睡眠、和朋友聊天、出门游玩等，任何一项活动的放松效果都远比看电视来得好，也好得多。

学习时间从哪里来？很简单，就是不看电视剧挤出来的时间，而现实是每个人都抱怨时间不够用，可大块的时间就在身边却熟视无睹，于是每天都看电视剧，然后继续抱怨时间不够用。

有人会认真地和我讨论：我也觉得电视剧没意思，可是每天回家累啊，就想看看电视放松放松，本能地不想学习，怎么办呢？

最好的解决办法就是：既然回到家累，那么就on直接洗澡睡觉好了。

原则二：不要晚上学习，把学习时间调整到早上！

良好的时间管理能力是每个成功人士都必备的技能。我们就拿畅销书作家来举例吧。丹·布朗、史蒂芬·金等人没有出名之前都要靠全职工作赚钱养家，写作全部都是在闲余时间完成的。丹·布朗的家里有个阁楼，每天早上，他4点钟就起来上去，一直写到7点，持续不断地写3个小时。阁楼上有个大大的沙漏，全部沙漏漏下来正好是1个小时，这样可以提醒他做做俯卧撑什么的来休息几分钟，然后继续写下去。

亦舒嫁人之后要操持一大家子的饮食起居，事情多得不得了，她想到了个好主意，每天早上4点起床，写上两三个小时，然后下来做早餐，休息下大脑。她结婚后，书还是一本一本出，她先生

都惊讶极了，问她平时跟普通人也一样作息，怎么还有时间写这么多东西？她很得意地说这个就是秘密了。

通常，我们都是习惯性地上班，然后回家学习，然后觉得疲惫不堪，休息受损，然后第二天上班效率降低。为什么仅仅是把学习时间调整到早上这么一条小诀窍，效果就大为不同呢？

因为，人的大脑和潜意识都是有欺骗性的。也就是说，当你终于下班了，大脑就会持续给你的身体发出“这一天已经结束了，到休息的时间了”的信号，明明身体还精神着呢，但是在这样的信号下，你不自觉地就会觉得累了。这个时候，如果仍然坚持学习，对你的毅力和心智就是损耗——注意是损耗而不是锻炼，因为你的大脑和身体都在持续不断地给你传递要休息和结束的信号，而且吃完晚饭血液都集中到胃部，脑袋就不够用了，学习效率很差。久而久之就会导致三点危害：

(1) 身心疲惫，学习效果极差。

(2) 在晚上学习，很容易不注意就拖到很晚，牺牲了你的睡眠时间，始终无法得到很好的休息，你的身体和大脑就会死机，工作学习莫说两手抓两手都要硬，恐怕两者都会失败。

(3) 学习效率低，充满挫折感，而且毅力很容易被大大损耗，同时你会觉得这样太影响工作了，久而久之，导致放弃，学习失败→过了一段时间再振奋下，再拿起英文→再次坚持不了，更大的痛苦→从而把英文彻底放弃。

相反，早睡早起的学习习惯的好处就太多了：

(1) 从心理学的角度上来说，人每天早上的意志力是最强的，然后在一天内逐渐降低（受大脑糖代谢影响），这也是为什么你早起之后拿起书本比较容易，而下班后拿起来就是对毅力的损耗了。

(2) 早起还对工作有促进作用，早

上起床就学习对大脑不仅没有磨损，反而有个激活的作用，使你处于预热的状态，让你的工作效率更高。

(3) 早睡早起可以充分保证你的睡眠时间，不会有任何毅力的磨损。

(4) 最关键的一点——早上学习效率高，让你更容易坚持下去。

这样，你学好英语的成功率会更高，从那种“放弃→拿起→再放弃→陷入痛苦中无法自拔→十年也学不好英语→放弃”的恶性循环中解脱出来。

原则三：零碎时间和大块时间穿插创造奇迹

(1) 平时每天要保证1.5~2个小时的大块时间，如果是周末的话，要保证学习时间一定要在3个小时以上。

(2) 作息习惯绝对不要因为假期改变，平时是6~8点学习，周末就可以是6~9点或者6~10点。

(3) 零碎时间要利用好，当然这需

要非常有效的工具辅助，本书会给出答案。



笔记：

[1] 托福不过是场考试，你需要的还是提高自己切实的英文能力。

[2] Teach English as a Second Language，即把英文当作外语来教学。

[3] 书的后半部分有伍老师提倡大家广泛阅读的内容，但这个和这条原则不冲突：想积累文学类词汇，就在一定时间内只大量读一个作家或者一种风格的作品，想培养简洁实用的文风，就在一定时期内只读一些质量较高的杂志。否则，你今天读“哈利·波特”系列，明天读《经济学原理》，积累到的单词没有重复性，很难记得住，自己的兴趣和动力也会大打折扣。

[4] 网络打卡就是开个帖子，把自己每

天的活动记载下来，达到监督自己的目的。

Part 02

透析法大战播讲类材料

奶爸说：从听说入手，容易让大家有收获感，更能对英文感兴趣，这样越学越想学。



◇使用播讲类材料

全世界优秀的外教资源你都可以请回家

◇逐级通关的口语训练

ESLPOD、EnglishPod、AAT、爱荷华大学的口腔剖面

◇越来越流行的英文有声书Audiobook

感受大音希声，韵律之美

2.1 学习的准备

在本章节中，我们要突破三个关卡：中级、中高级和听说进阶。完成三大任务：慢速英文听力、常速英语听力、实用英文表达，最后的目的是让你能轻松看懂各种原版美剧电影，并且在工作中口头交流无障碍。

2.1.1 解决口语难题，从听力输入开始

Dr.Krashen提出过Natural order（自然顺序假说），他指出人类语言的获得都是有某个顺序的，正如婴儿学习本民族语言都是先学会听说，然后读小学了才学会读写的。从母语的学习模型中，我们可以得到这样的启发：学英文，要先从听说开始。

Dr.Krashen提出出来的是

Hypothesis（假说），不是真理，所以自然顺序习得理论至今还有很多人争论不休，即外语学习到底应该从听说入手还是读写入手？而且，从听说入手学好的例子以及从读写入手学好的例子都同时大量存在。

这种时候，笔者（奶爸）应用的是Dr.Krashen的情绪机制理论：从听说入手，容易让大家有收获感，更能对英文感兴趣，学了一句话，当天工作就可以用了，这样越学越想学。

因此，建议大家的英文学习，从听说开始。

2.1.2 贯穿Part02的学习方法

（1）英文听说透析法

“透析”二字取自医学术语，原理就是用你的大脑对英文材料中的生词用法等语言知识进行滤膜分析，以电子词典

为工具，定量地析出语言知识，在提高词汇量的同时，轻松培养对英文的熟悉感，达到轻松自如随心所欲的境界。

透析法的特点：选择最纯正的材料，大幅度提升吸收生词的速度，使用电子词典，对材料海量吸收（详情可见伍老师的序言部分）。

（2）艾宾浩斯复习表格，实时监控你的学习流程

艾宾浩斯曲线我们就不多说了，大家都比较清楚原理。人脑在记忆之后的遗忘速度呈递减效应，记忆后24小时内忘得最多最快，所以我们相应地要在24小时之内复习，达到长期记忆的效果。

根据这个曲线，我们做出这么一张表格，大家可以对照用Excel画一张[\[1\]](#)。

	10~15页	16~20页	21~25页	26~30页	31~35页	36~40页
24小时	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21
3天	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22
7天	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26
15天	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6
30天	3.16	3.17	3.18	3.19	3.20	3.21

如何使用：比如说你拿到了一本教材。2月15日，你学习了10~15页，那么就在第一行卡头填10~15页，如上图所示。然后根据左侧栏的时间，写上每次应该复习的时间，分别是24小时内复习一次，也就是2月16日。3天内复习一次，也就是2月17日。7天内复习一次，也就是2月21日。15天内复习一次，也就是3月1日。30天内复习一次，也就是3月16日。然后按照这个时间线，每次复习完，都画上一个钩。

这个表格的好处不在于背单词，而在于给你们提供一个随时监控自己学习流程的机会，并且让大家对手头的资料增加复习的次数，达到脱口而出的程度。

2.1.3 学习材料的选用：播讲类材料

播讲类材料是指那些配有讲解性语言或者文字的英文学习材料（书籍、视频或者音频），这些讲解性的文字可以是印刷在书本中的，也可以是灌录在CD或者MP3里面的。

播讲类材料的优点：全世界优秀的外教资源你都可以请回家。

（1）一般的播讲类材料都是由一位经验丰富的老师对材料进行讲解，然后把这些讲解性质的录音制作成CD，不像一般的教材那样简单朗读一遍材料，剩下的难点你自己查字典去，相反，老师会对每个知识点和生词都细细地讲。

（2）这类材料使用起来效率非常高。可能你看美剧看了3个月，只知道bitch和fuck两个词（而且可能连怎么用，做动词、名词、形容词的时候在句子中

放什么地方都不知道)，但是你听EnglishPod（英语播客）这种播讲类材料，只是听了两三期，每期10分钟，你就能知道“得了流感”、“电脑死机”、“办公室打印机坏了”等各种有用的表达方法。这些材料，既给了你口头模仿练习的材料，又讲解了知识点，教会了你应该怎么用，而不是机械地模仿和背诵，两者结合，效率最高，效果最佳。

播讲类材料有用中文播讲也有用英文播讲的材料，大部分都是在iTunes上面的Podcast广为流传的。但需要注意的是，即便是这种材料也是有好有坏的，中文里面播讲材料比较好的就是赖世雄老师的“美语从头学”讲座一套。赖老师本人就是少见的语言大师，言语诙谐幽默，谈笑之间展现深厚的语言功底让学生受益匪浅，乃是初级水平和零基础的同学入门学习英文的最佳选择，我们在书后面初级那章也是选用和深度剖析了他的材料的。但网上流传的新概念的讲

课视频就非常糟糕，枯燥无比，而且本质上的教学法还是“应试——语法——翻译——背诵法”那一套，不仅毫无趣味，更是效率极度低下，非常不建议大家选择。

说了这么多，现在就请你拿起自己安装好字典的手机和打印好的复习表格，开始进入我们正式的学习吧。



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

在中级开始前，我们先给出几道自测题，来看看大家是否适合这个级别。

√ 请问你现在只记得ABC等字母，对单复数、时态等基本语法概念都毫无印象了吗？

√ 你从来都没有过模仿跟读的习惯？从未连续坚持超过3天？

√ 你是否从未有过坚持收听英文的习惯（为了考试做听力题和看中文字幕或者中英字幕的美剧不算）？

√ 你丢掉英文再也没学过是不是已经超过了3年？

√ 你觉得自己的词汇量低于3000

个吗？（高考要求）

如果以上的问题你的肯定回答超过了3个，那么本小节提到的材料方法完全不适合你，请立刻翻到本章节的“初级的解决方案”开始读起，以下要提到的策略方法完全不适合你，强行修炼要么困难重重令你坚持不下去，要么使你走火入魔导致精神崩溃、生活不和谐。

自测完毕之后，我们就进入正式学习了。首先，请大家站起来，深呼吸两三次，刺激下自己的神经和动力，开始吧！

我们中级的修炼，分成了两个环节：

2.2.2 第一个环节，攻克英文发音（2~3周）

（1）材料选择

我们第一个环节要选用的播讲类材

料是赖世雄老师的《赖世雄美语音标》。

本书最早于1995年由长春出版社出版，当时名为《精准美国英语音标发音指南》（后更名为《赖世雄美语音标》），但其实《精准美国英语音标发音指南》这个名字更好，因为从严格意义上来说，“美语”这个词并不准确。美国原住民是印第安人，不说英语，现在美国是个民族大融合的国家，说西班牙语的人也很多，所以严格来说“美语”并不存在，只有“英国英语”和“美国英语”的说法。如此优秀的教材后来居然绝版10年，直到2005年才再版，真是让人匪夷所思。现在由外文出版社出版，蓝白封面，有的可能会加上红色腰封，定价只收15元，但事实上收150元都不过分，因为你虽然两三周学完了，收获的却是一辈子的英文基础。

（2）学习方法

看书听CD，跟着录音大声模仿即可，建议2~3周内这本书至少要学完2~3遍。

虽然赖老师本人建议“少即是多，慢即是快”，但这句话其实是针对基础不太好的同学说的。大家既然已经有了进入中级的基础，就没必要在音标上面浪费太多时间，花上个两三周学完就好，自己拿到书，规划下每天听多少章节，看着书跟着CD学习就够了。两三天就能全部听完一遍，建议2~3周内这本书至少要学完2~3遍，然后立刻进入中级关卡的第二个环节即可，这样才能达到学习效果的最大化和巩固化。

（3）推荐理由

A. 绝大部分人的发音都有很大问题，所以最好都从音标开始学习。

95%的英文学习者，不管你是初学者也好，四六八级都过了也好，基本上发音都有比较大的问题，包括那些天赋

很好、模仿能力很强的人。因为没有人真正给你讲解过，到底怎样才是正确的发音，很多人的舌位都是瞎摆，所以我们都迫切需要一本好的发音指南类书籍。

B. 这本书最大的特色在于所有内容都配有播讲类的录音，而不仅仅是简单的朗读。

一般说到学发音，我们想到的肯定是那些满篇都是看不懂口腔舌位图的发音指导书，让你看得头昏脑涨，不知所云。而这些书配的录音质量通常也很糟糕，估计从大街上随便拉两个老外过来，草草地把书里面的音标单词和句子读一遍就完结了事了。一般来说，成人自学者的耳朵不是特别敏感，没有老师对重难点进行讲解，就不太容易学好，可是这类书籍录音质量很差，书籍的讲解又是抽象的舌位图，很难有所收获。

但赖老师这本书是不同的，它随书附带的CD录制的可不是简单的朗读，而

是课程的讲座录音。老师在CD中明确告诉你每一个音的发音诀窍，把舌位都告诉你，非常准确地总结了中国人的各种重难点音标。你既可以模仿，又可以听老师的重难点讲解。

C. 书籍文字的编排是最适合中国人学习发音的材料。

这本书中每一课都配有中国人易混淆的发音辨析，每一课都戳中了中国人的发音死穴，比如说ill和ear怎么区别？world和word怎么区别？heat和hit怎么区别？这些难点平时大家可能都糊弄过去了，但是老师就是把它们统统整理出来摆在台面上，一定要带着你彻底搞懂，不再留任何死角，帮你扫清初始的发音难题。

本书的唯一一个缺点：它是用KK美式音标标注的，和大家从小学习的国际音标的标注法略有不同，但并不是特别困难，多看多查字典，很容易就适应了。

这本书的效果到底有多好呢？我来给大家说说我的豆瓣组员的真实例子吧。

小站的Pumpkin来信说：

我妈妈是家庭主妇，没有工作，以前就是带我和弟弟。现在我们都上学不在身边，她平时没有事情做，整天绣十字绣什么的，又觉得浪费时间。我就鼓动她学英语，让她从零基础开始。她就边听音标边绣十字绣，《赖世雄美语音标》反复听了三个月。我寒假回家的时候，听她说的音标，比我弟弟说得还好。她的目标是听懂电影台词，目前在听赖世雄的初级课（初级课是指赖老师的“美语从头学”中的初级教程，和本章节内容并无直接联系，我们会在随后的初级关

卡那一章仔细讨论这一课程)。

(4) 本小节答疑

在没开始正式学习前，大家可能还会有疑问，所以一定要在这里就地解决掉。

Q 发音有可能通过一本书就彻底搞定吗，以及为什么发音无比重要，不是说成人说英文带有口音都无所谓的吗？

A 发音不可能通过一本书就学好，尤其对普通话都说不好，或者平时英文发音问题实在太大的同学，但发音仍然无比重要，尽管成人英文带口音确实是无所谓的。

举几个简单例子，中国人说英文卷舌音R到处乱飞，而事实上，如果到处添加卷舌音，会显得你的英文非常恶心，著名小说《毛猿》中的毛猿和马克·吐温笔下的黑奴都是这么发音的，任何单词都加卷舌音，这样听起来会让人觉得你的英文其实非常粗鲁。

再比如说，有些人会V和W不分，victory会读成/'wiktəri/，vat会读成/wæt/。

再比如，辅音L在普通话中没有类似的音节，所以很多人就会简单地把L音和R音混掉，little这个单词就永远都读不准。

上面这些小例子，都不属于“口音”，而是必须纠正的发音错误，否则你的英文很难真正变好。香港人的英文口音一般都很重，但绝对不会把R音到处乱加。

但问题就在于，仅仅通过一本书的学习量，很难把你持续了整整20年的糟

糕发音习惯全部都改过来，只能靠你学完本书之后，自己坚持不懈地努力地去反复练习。李笑来老师不就是把自己3万个词汇量挨个按照字典来纠正的嘛。当然，我们不一定要用这样的笨方法，第二部分我们针对的就是怎么去有意识地练习把书里正确的发音方法变成自己的发音习惯。

说到这里你可能会奇怪，既然如此，我们学这本书真正的意义何在？

首先，书就像是教练，必须由他教会你正确的姿势和方法，你再持续去练习才能内化这些技巧，将之成为自己的习惯，英文变得越来越好。好比你要提高投篮命中率，如果没有教练一开始演示正确的投篮姿势，你乱投一气，投好几个月也不会提高命中率。再比如游泳，没有教练一开始教你正确的泳姿，你乱游，也是不可能提高速度的。所以这本书扮演着你最开始的英文教练的作用，为你演示正确的手型和姿势，如果

这个基础打不好，以后自己胡乱练习，就很有可能出现上述的发音错误，而且难以改正。

然后，学习这本书最大的好处在于可以立竿见影地提高你的听力，很多时候你听不懂英文，很大程度上是因为那个音你读的就是错的，在你脑中的记忆里，这个音和标准音是难以对应起来的。这个时候，必然导致你要么听不懂，要么理解力差、反应慢，最离奇的会造成“我感觉好像每个音都听懂了，但是合在一起就听不懂了”，这都是因为你脑海中记忆储存的英文发音和录音相差十万八千里，这样听力怎么可能变好？

2.2.3 第二个环节，Dr.Krashen亲自推荐的ESLPOD（3~4个月）

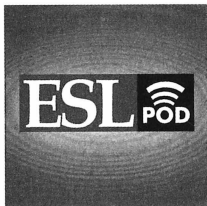
Dr.Krashen亲自推荐，Dr.Jeff

McQuillan开发的ESLPOD (English as a Second Language Podcast) (英语学习播客)，非常合适英语中级学习者。

何为Podcast?

Podcast是一种基于苹果公司的iTunes软件传播的网络广播，在国外非常流行。各大广播公司都会定期发布自己的Podcast，其音质和资源比radio（广播）要丰富得多。里面有个教育频道，一直以来在教育频道中排名第一的就是ESLPOD。

何为ESLPOD?



ESLPOD图片商标

ESLPod.com的英语学习播客

(Podcast) 一直在Apple iTunes商店的英语语言类播客中排名第一，深受世界各国英语学习者的喜爱，也广受英语教育机构赞扬。自2005年开播以来，听众已经遍布全球各地，达数百万人以上。

这个播讲类材料由南加州大学Dr.Jeff McQuillan带领团队编辑制作，8年来，面向全世界提供免费的英文教学广播——Jeff博士本人既是团队领导，也是节目的首席主播。

每期的播客自成一课，每一课全长大约20分钟，一般每课的模式是：

- 一开始先是简单介绍这一课的内容主题。

- 之后是Jeff博士专门编写的一小段慢速的对话（男女双人对话）或故事，为1~3分钟。

- 然后，Jeff博士会用非常缓慢的语速对这段小对话或者故事进行讲解，这也是每一课的主体，播讲的录音在10分钟以上，讲解的重点主要是句子中的重

点词汇、习惯用法以及文化习惯等，融入了美国文化、习俗俚语等知识，既实用又有趣。

- 讲解完毕之后，节目会以正常的语速把开头的对话正文重新播放一遍，帮助听者在已经对内容熟悉的基础上进一步巩固和强化听力能力。

到目前为止，ESLPOD已经出了800多期，选材非常丰富，涵盖了生活的各个方面，包括生活、商务、人情、娱乐、旅游、购物、健康 / 医药、交通以及餐饮等，而且每一期主题都有所不同，全部都是最鲜活的生活语料，和大家平时见到的情景对话书完全不同，这和Jeff博士本身的深厚语言功底和丰富的ESL教学经验是分不开的。

ESLPOD每一期都提供极其地道、我们在课本上学不到的英文表达，因为它独特的课程设置风格（慢速朗读，慢速讲解，快速朗读），给大家提供了一个从慢速英语向快速英语过渡的完美平

台。个人感觉比VOA Special English（VOA慢速英语）要好用很多，而且它的词汇量也非常丰富，大约是6000个常用的英文，比VOA慢速英语始终局限在3000个以内的词汇量要丰富得多。

但是ESLPOD课程并不是毫无缺点的，因为是广播式的英文，所以缺乏系统性，比较零散，而且不容易量化自己的学习效果，感觉好像一辈子都要学习这个播客一样，而且800多期都听完也实在要花费太多时间，也让学习者不知道什么时候算学完，可以进入下一个阶段。

这个时候，我们推荐你使用系统化的教材来学习——ESLPOD团队出版了几本系列教材，注意是系统的教材而不是现在出的几百期没有系统的广播。

打开他们的官网，你很容易就能找到他们的收费教材，其中对我们比较有用的是以下几本：

• *Introduction to the United States* (《美国简介》)

• *A Day in the Life of Jeff* (《杰夫的一天》)

• *A Day in the Life of Lucy* (《露西的一天》)

• *Interview Questions Answered* (《面试问题回答》)

• *English for Business Meetings* (《英文会议》)

• *Using English at Work* (《工作常用英文》)

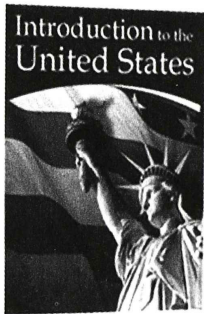
看名字就知道每本书相对应的主题。虽然在网上都有盗版的书籍下载，但我们还是强烈建议大家尽量购买正版书籍来学习和使用，因为只有买来的才能保证你好好珍惜，认真学完，而不是下载完了扔到硬盘里睡大觉。

(1) ESLPOD六本教材简介
本教材按照种类划分，可以分成3大

类，下面我们来对每本教材稍微详细地介绍一下：

第一类：学术类

Introduction to the United States (《美国简介》)



Introduction to the United States

本书共100个音频，每个音频8分钟左右，由Jeff和Lucy两位老师穿插播报，播报模式很统一。前6分钟是慢速内容，后两分钟是常速的内容，两部分内容一

模一样：虽然名为常速，但其实也是很容易的，只比慢速的快一点点。慢速用来仔细模仿跟读，使正确的发音深入骨髓，形成习惯，快速的可以挑战下你的听力口语能力，努力跟上。

教材文本共200多页，是整个系列教材中最厚的一本，一本书相当于其他两本的内容，内容结构很简单。与其说这本书是美国简介，不如说是美国常识100问，每个音频就是讲一个问题的答案，100个问题涵盖了美国生活的方方面面。但这些介绍，并不是我们熟悉的那些所谓美国小常识之类的无聊问题，什么美国天气如何啦、美国人一般吃什么东西啦之类的，Jeff博士选取的问题，都是最根本的、你必须了解的东西，我们节选前五个问题举例说明吧。

• **What is the supreme law of the land?**（美国本土的最高法律是什么？）

• **What does the Constitution do?**

（美国的宪法主要用途是什么？）

• The idea of self-government is in the first three words of the Constitution. What are these words?（宪法中前三个字就提出来“民主政府”的概念，请问是哪三个字？）

• What is an amendment?（什么是宪法修正案？）

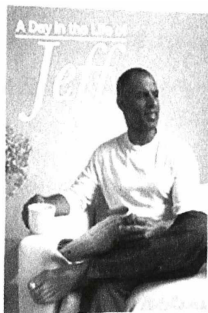
• What do we call the first 10 amendments to the Constitution?（我们把宪法的前10条修正案称为什么？）

整本书涵盖了美国的政治制度、法律、经济、地理、日常生活等各个方面，而且课程设置非常棒。全书分成100课，对应的是100个音频，每一课都有附带的glossary（词汇表）。这个glossary也排列得非常完美，全部都是英文解释英文，对于培养直接的英文即时反应能力和英语语感的帮助特别大。本书比较适合英语专业或者需要去美国留学的同学学习，可以在很大程度上达到美国常识

扫盲的作用，但对美国的情况不太感兴趣的同学就不是特别适合了。

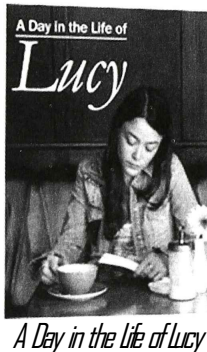
第二类：生活类

A Day in the Life of Jeff (《杰夫的一天》)



A Day in the Life of Jeff

A Day in the Life of Lucy (《露西的一天》)



一本是男生的一天，一本是女生的一天。课程设置的目的是很简单：Jeff博士在前言中说的，**to teach you everyday vocabulary, from getting up in the morning to going to bed at night**[\[2\]](#)，教会一个普通人每天都要遇到的场景和场景下的词汇与表达法。从每天的起床开始，讲到一天结束，上床睡觉，中间遇到的任何场景下设计的表达法都会进行细致讲解。课程分成三个部分，慢速的

课文朗读，然后是针对课文里面难点单词和短语的讲解，最后是常速的课文朗读。

*A Day in the Life of Jeff*一共有10课，共3个小时，讲述的是Jeff的一天，里面的单词对男生来说非常实用，都是你平时在课本中难见到、看美剧又不太会注意到的，比如说洗手间的水槽sink、漱口gargle、牙线floss、洗完头发的漂洗动作rinse、电动剃须刀electric razor、一次性刀片disposable blades、腰带扣buckle等。基本上学完了这本书，和男生平时活动有关的表达方法就都会了。

*A Day in the Life of Lucy*格式和内容都和*A Day in the Life of Jeff*类似，但是单词主要是关于女孩子的生活，比如说吹风机hairdryer、卫生棉tampon、护发素conditioner、泡泡浴bubble bath、睫毛膏mascara、眼影eye shadow、刘海bangs、连裤袜pantyhose等。

这两本书编排得非常棒，而且非常

生活化和实用，建议想要提高生活化口语的同学购买这两本。

第三类：商务类

A. *Interview Questions*

Answered (《面试问题回答》)



Interview Questions Answered

这本是我见过最好的有关英文面试的教材，全书共80页，目的就是**to teach you the English you need to know to have a successful interview**（教会你有关英文

面试的一切)。书里面涉及的问题都是英文面试中最常见的问题，全书一共有三个音频，共分成了6课。每一课分成了4个部分：首先，本书会提供给你一些很重要的tips（小提示），来怎么回答这些问题；然后，录音会提供给你两个比较好的针对问题的回答例子，这些回答都是使用他们提供的tips来成功回答的，每个范例都是用慢速朗读一遍；接着是Jeff博士针对每个回答的重难点语句和生词讲解；最后是常速地把问题答案朗读一遍。每一课都有对应的PDF，包含了所有的tips、所有的生词表以及讲解录音的全文。

书中提到的面试六大问题包括：

a. Tell me about yourself. (自我介绍)

b. Why did you leave your last job?/Why are you looking for a new job? (为什么辞去你上一份工作？/为什么要找一个新工作？)

c. Why do you want to work here?

（你对我们这份工作的意向度如何？）

d. Where do you see yourself in five years?（你5年内的职业规划如何？）

e. What are your strengths?（你最擅长什么？）

f. What are your weaknesses?（你不擅长什么？）

这六大问题确实是HR面试时最常用的六个问题，每个问题书中都揉碎了细细讲述。这本书特别好的地方就在于，它不像任何一本所谓的“商务英语”书籍，纯粹是为了教英文而教英文，它的tips教给你的不是英文，而是谈话技巧和说话策略，来帮助你顺利回答好问题。它提供的面试问题回答范例，都是最地道的英文表达，而且也是非常好的参考范例。这些内容国内没有任何一本商务英文书籍提及过，商务英语老师也没教过——大部分老师都没有在商业公司

工作过的经验，其实他们自己都不知道应该怎么去面试。

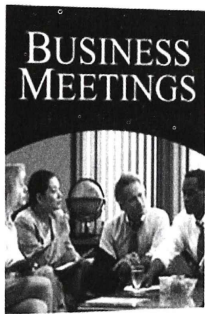
从这本书里也可以学到很多跟商务有关的词汇，比如说大学专业**major in**、实习**internship**、高效**effectively**、结果导向**resultoriented**、考核**evaluation**等。

另外问大家一个问题，面试时说自己成绩优秀怎么说？

很简单，“*I excelled in all of my courses at school*”就行了。

但正是这些很简单的句子，很多人都不知道，导致面试时言不尽意。

B. *English for Business Meetings* (《英文会议》)



English for Business Meetings

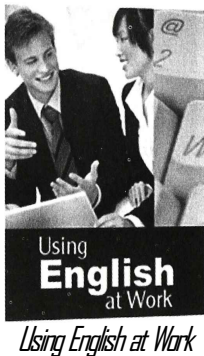
这本书共10课，共121页，算是《面试问题回答》那本教材的扩展。这本书中对商业词汇和短语用法收录得更多，设置的目的是让你学会各种正式和不正式的商业场合词汇。每一课都有三部分：首先是慢速朗读课程内容；然后是慢速地讲解这段话中的重难点和生词；最后是常速地再把课程朗读一遍。这本书特别好的地方还在于，每一课的meeting录音都有两个版本——正式版和

不是特别正式的，可以让大家对不同商业场合下的用词得到最好的理解。

这本书明显是Jeff博士赚了钱、有了充分的经济实力后所作的高水准作品，但相对课程难度也高了不少。课程编排非常合理，而且录音质量非常好，聘请了专业的录音者而不是Jeff博士本人来录制meeting录音。

书中提到一些单词，比如评估 **assessment**、潜在市场 **potential market**、创新 **innovative**、目标市场 **target market**。它把职场中的表达都分成了 **formal**（正式）和 **informal**（非正式）两类，讲解录音非常用心，教材也都有 **glossary**。

C. *Using English at Work*（《工作常用英文》）



这本书可能是三本书中最简单的书了，一共10课，目的是教会大家寻常职场中的常见英文。每一课有三个部分，首先是一段慢速的职场对话，然后是Jeff博士对这段对话的慢速讲解，最后用常速把刚才的对话再播报一遍，这是最典型的ESLPOD的模式。

这本书最闪亮的地方在于，和我们寻常见到的商务英语书不同，它没有任何的cliche（陈词滥调），目录就说明了

一切：

Lesson 1-Arriving at Work (第一课——上班)

Lesson 2-Checking Mail, E-mail, and Voicemail (第二课——收发邮件)

Lesson 3-Attending the Morning Meeting (第三课——参加早会)

Lesson 4-Working at My Desk (第四课——案头工作)

Lesson 5-Taking a Break and Eating Lunch (第五课——休息下，吃个午餐)

Lesson 6-Having Computer Problems (第六课——电脑故障)

Lesson 7-Scheduling a Meeting (第七课——预约开会)

Lesson 8-Meeting With the Boss (第八课——和老板开会)

Lesson 9-Leaving Work (第九课——下班)

Lesson 10-Socializing With

Coworkers（第十课——和同事社交）

看到了？它的10节课全部都是按照一整天的工作流程的时间顺序来设计的，虽然不可能囊括你所有的工作用语，但是全部都是最实用的表达法，学了一课立刻就可以用的！比如说：**card reader**读卡器、**parking spot**停车位、**spam**垃圾邮件、**stapler**订书机、**paper clip**曲别针、**scan**扫描等。看到这本书的glossary，你就能感觉得到一种浓浓的典型的职场白领味儿了。

（2）ESLPOD六本教材的学习方法

首先要合理地选择书籍，你要明白，3个月内你是不可能把上面的6本书全部学完的，勉强学完效果也很一般，而且你的钱包也承受不了6本书的价钱，总共要180美元哪！根据我上面的分类，你们可以根据自己的不同需求和兴趣来选择这三类教材，三大类教材的长度和

内容是差不多的。

例如，针对职场人士工作的需要，使用商业类的那三本教材最佳。试拿 *Interview Questions Answered* 举例说明如何最大限度地优化自己的学习流程：

A. 首先不要看教材文本，花上两三天时间，仔细地把全本书的音频听完。放心，Jeff博士讲课非常细心，生词都一个个拼写出来，绝对不用担心听不懂。如果不是因为生词原因而听不懂，听的时候绝对不要做别的事情，要拿出笔记本，做好笔记。

B. 初步听完后，开始读教材，花个3~4天的时间，对照着笔记把教材文本里面的生词短语之类的都搞定。

C. 之后开始进行跟读的练习，每天跟读多少的量、多长时间要自己安排，以能接受为准。

跟读练习是我们这里的重头戏。我建议大家最好对教材全文跟读，不管是讲解还是单纯的课程录音，对形成你的

语感帮助都很大，在你定好了每天要跟读的量之后。一般意义上的跟读分成三种方法：

- 丢开课本，播放一句，暂停，然后跟读。如果跟不了，倒带反复。

- 翻开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成。

- 丢开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成。

在你听完全课，读完PDF之后，进行第一种办法的跟读其实是很容易的，这也是不留死角的真正的听力练习办法，每一句话都练到纯熟无比，对英文的发音、腔调和节奏都能深入内心。完成了第一种跟读后，就要练习英文的整个流畅度，也就是照着书不停顿地跟读。熟悉到一定程度后，就是不看书的跟读啦。

举个例子，对付每天要学习的内容，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

跟个六七遍，最后你可以使用第三种方法跟读三四遍。

如果在电脑上跟读，我们推荐KMP播放器，方向键一键可以倒退5秒，空格键可以暂停，比任何复读机播放软件都好用。

D. 一定要注意复习！

复习只需要把以前学过的课程使用第二种或者第三种跟读方法跟读几遍就可以了，但复习的次数和学习的流程应该如何监控呢？

还记得我们的复习表格吧，现在就是打印复习表格的时候啦！按照上面的日期，到达那个时间点，每天先把需要完成的复习任务完成，然后再把每天需要学习的新任务搞定。

学好的标准和复习方法也有关，当你能够熟练地把每一课的快速对话部分都轻松跟读下来，说明你已经把这一课吃透了。

E. 把上面的步骤搞定之后，我们这

里有个选做的练习，双法宝练习——听和录。

当你把一课模仿到还算不错的程度，选择其中的慢速英语对话，把MP3裁剪下来，自己对着文本朗读，用手机录下来，然后把原音MP3放手机里面，平时零碎时间就听这两个音频。

听9次左右就能发现明显的不同，然后重新录，再听9次，每听一次都能感到不同。慢慢地，英文节奏和你个人的发音节奏就渗透到你的身体和脑海中。一段慢速英文对话音频录和听可能要两到三天，自己觉得差不多了，就可以录下一课。

当然，这个是选做的练习，如果有成为播音员梦想或者想成为口译员的同学，那么这个练习是必做的！

如此这般搞定完一本书之后，进入下一本，合理的时间规划和表格流程监控，可以在3个月内学完商务的三本书。

需要注意的是，一开始跟读的时

候，肯定会挫折重重的，但是咬牙坚持下来，以后的学习速度就会越来越快。你可能需要一个半月才能把 *Interview Questions Answered* 跟读完成，但是可能半个月就能搞定下一本了。我的很多组员都来信说，他们从一开始的跟读慢速都觉得舌头打转肌肉抽筋到最后常速、快速的英文都能毫不费劲地流利跟读了，感觉进步真的是一日千里。

比如下面这位：

小站的 Dallas 来信说：

我学的第一本 ESLPOD 教材是 *Introduction to the United States*，每天两个音频，没有到可以背诵的程度，但是可以 shadowing，就是录音在我前面几个单词我就跟着读，有时候记不得了就把录音提前半个句子。刚开始的时候，两个音频需要一个半小时甚至两个小

时搞定，读到第60课的时候就在一个小时左右了。

我个人觉得刚开始的时候是要有一个花费长时间磨舌头和习惯文章逻辑的过程。一开始真的蛮痛苦的，一个句子反复读不顺，有时候单词发音也不准，于是就停下录音反复地读。还好我坚持下来了，读到后面搞定一课的时间减短之后还是蛮开心的。有明显的感觉就是在日常跟同事对话的时候，如果心里想好了说什么，就可以很顺利地说出来（以前会结巴），停顿、断句什么的也有了初步的感觉。

要达到心里的目标还有很长的路要走，中高级的EP，奶爸说是“听力地狱”，我已经做好心理准备了——哭着也要坚持下来！因为只有这样最后

才能笑！

关键是耐心和坚持。

开始学习的时间还不算长，当然无法跟小站里面长篇的经验比，写这个完全是为了表达对奶爸的感谢！能够无私地提供这么多宝贵的经验和方法真的是太了不起了！谢谢！！我会坚持下去的！！

（3）本小节答疑

Q 请问我做听写可以吗？

A 听写是一种极度低效的学习方法，强烈不建议作为学习的主要手段，应该先大概熟悉一下学习的内容，然后逐字逐句地跟读，这样才是你自己的，才能对英文有最迅速的反应力。

如果你听写，最后还是绕不开跟读这一关，强烈不推荐。

Q 我学好的标准是什么，要把这些内容都背下来吗？

A 学好的标准其实很简单，可以用第三种跟读方法，把录音流利地说出来就行了。

至于背诵，一般这种意义上的背诵叫作rote learning，即无意识地死记硬背，这是英文学习的大忌。在学习初期，绝对不要试图去背诵。根据我的课程方法安排，跟着Jeff博士仔细跟读反复模仿，任何一个知识点和细节，都会在不自觉中就吸收到你的脑中，沉淀在你的脑子里，根本不需要强制性背诵，只要你做到跟读流利就行

了。

Q 讲解录音非常长，可不可以不跟读，直接朗读每期的慢速快速的课文录音？

A 可以，但我们建议，在你学习新课的时候，最好能逐字跟读课文所有的录音（包括朗读和讲解录音），这样对你的英文提高最大。以后你复习的时候，如果觉得浪费时间，那么只需要跟读单纯的课文录音即可。

Q 不自觉地想把这些东西背下来怎么办？

A 单词和短语如果你一定要背，

可以背，但是把全文背诵，真的没必要，因为我们推荐的所有书籍，都是有讲解的。虽然 *Introduction to the United States* 的讲解是针对问题的回答而不是英文用法的讲课，但全部都是用讲解来帮助你做到一个 comprehensible input（可理解性输入），相当于你花了极少的钱，请到了最厉害的外教来给你上课——国内没有几个外教是语言学家还有 PhD 学位的，如果只是简单地背诵，而不是彻底地把书跟到熟练，那么真的是很浪费的。

以上的任务，每日2个小时，3个月搞定，英文就开始流利起来了。完成之后，我们就可以进入中高级课程的学习了。

2.2.4 附：中国人的发音难点

由于在模仿过程中，不可避免地会碰到连读问题，尽管在中级这个阶段，连读相对来说很简单，自己大声地听和模仿是可以搞定的，但是为了成功进入下一个环节——听力大荒野的良好衔接，我们这里给出一个比较傻瓜式的英文连读弱读的指南，供大家参考。因为是文字材料，无法诠释得非常精准、具体，还是要请大家记住这些小诀窍，平时自己多听录音体会，或者听了一段时间录音积累了不少疑问后，再来翻开这些小诀窍一一验证。

(1) 基础篇：比较难发的音

A. 美音的R怎么发

赖世雄老师有详解，可以暂时参考他的说法，但是我们在这里强调的是，如果你不知道R音怎么发，或者觉得卷舌很恶心，那么可以不发，这个丝毫不影

响你的英文好听和标准程度。

为什么这么说呢？因为我们经常听到身边的人自以为是地把每个单词都加上了R音，比如because（因为）一定要读成/bi'kɔrz/，famous（著名的）一定要读成/'feimərs/。

这些不能算是“英文口音”中可以接受的范畴，而是“发音错误”！不可以接受的！我们平时又没有认真仔细模仿听录音的习惯，看了几部美剧卖弄几个小句子就得意扬扬地什么单词都乱发卷舌音，这是非常不正确的发音方式，必须加以改正！

基本原则就是：如果单词中没有R这个字母，就绝对不要发卷舌音！反过来，如果有R这个字母，可以发，也可以不发。

如果你记不住，那么可以把卷舌音R统统省略，这样最容易，因为波士顿和新英格兰地区的居民，不少人都是这么发音的。你听富兰克林·罗斯福总统和肯

尼迪总统的演讲，也会感觉他们的口音和现在的流行美语圆润的感觉完全不同——整体元音是美式松松垮垮的平易感觉，但是大部分的卷舌音R都被省略掉。既然母语人士可以这么发，那么我们也可以采用这种发音方式，不发R音，是最简单有效发音矫正的第一步，而且也是标准正确的发音。

再强调一下，如果单词中没有R这个字母，就绝对不要发卷舌音！如果记不住，那么以后说话时，不管R在单词中间还是单词结尾，统统省略，不要发卷舌音，最容易！

B. 发好L音和N音

L音在开头还好发，但是尾音就搞不定，因为汉语里面没有这个辅音，尤其是little这个单词，能读对的不多，world跟word、girl跟goal能读出区别的人，也不多。根本原因是尾音L发得不对。

如何发这个尾音呢？L音不管是开头音还是结尾音，都要求你舌尖抵住上顎

发出来，文字描写比较抽象，大家可以说little, Kyle, title, world来试试。但是词首音，并不是跟中文中的“啦”的开头音类似的，词首音的L发音口型跟词尾音是一模一样的，所以也是要翘舌，轻抵触上齿龈的，大家可以听上面推荐的赖世雄老师的课程仔细体会。

至于N这个音，口型和L一模一样，但是气流从鼻腔里面出来，鼻音嘛。

C. 发好长短音/u/和/u:/

u这个音，分成了长音/u:/和短音/u/，长音很容易，直接发长音没事儿，短音就麻烦些。

先讲个笑话，foot和food这两个单词不是靠/t/和/d/区分的，而且靠/u/和/u:/区分的，如果你读错了，就会闹笑话。

我的外教去香港旅游，大家知道Hong Kong foot（香港脚）很出名，他吃饭时，服务员问他：“How do you think about Hong Kong foot?”

外教大惑不解，问：“Hong Kong

foot?”

侍者回答：“Yes, it’s delicious!”

外教吓呆了，说：“It’s smelly!”

末了才知道，原来服务员是把香港菜Hong Kong food说成了香港脚Hong Kong foot了……

请记住，美音中的短音绝对不是把长音发短了！音色有本质的区别，把短音拉长还是跟长音完全不同，我来教大家一个小诀窍，/u/这个音要噘嘴，把嘴唇卷起来，然后喉咙发“饿”这个音，就是/ə/音，这个音被称为schwa sound（中元音）。几乎所有的英文单词都会出现这个音，但是请注意，短音/u/，要先噘嘴，然后喉咙口发近似/ə/音，这也是为什么我们听老外讲good时常常听到的是更类似/gəd/，而不是我们以为的“古的”。

D. 区分好/i/和/i:/

同样，不是长短的区别，/i/发的是类似军训时喊口号的声音。短促有力

的/i:/，而不是“衣服”的“衣”；/i:/相对简单，拉长即可，和中文的衣服的“衣”很接近。

可以试试hit和heat、ship和sheep, lick和leak等词语比较练习。

（2）进阶篇：在语流中的发音现象（教科书上一般很少认真讲）

普通话讲究一个字正腔圆，所以很多时候我们把每个音都发得清清楚楚，英文却夹杂了大量的连读和弱读在里面，这些给我们练习听力都造成了大量的困难。

这里也顺便提一句，请大家不要再用所谓的加速软件去练习听力了！英文理解力和速度无关，和你对语言的熟悉度有关，而且因为英文的语流特点，你把慢速英语加速100倍也还是没有连读失去爆破，听起来还是和快速英语不一样，不要再浪费时间找这种没什么用的加速软件了！

下面，我们就简略讲讲笔者自己的学习心得，文字的表述能力固然有限，希望大家只作为一个参考，个中微妙，还要靠自己参照本章推荐的教材和方法，反复练习体会才好。

A. 失去爆破

英文的爆破音共三组：T和D、K和G、P和B。

通常的语音书中习惯性分成浊辅音、清辅音等，规则也是一大堆，什么爆破音相连，前一个音不发保持口型等。我们这里讲得很简单：“凡是出现爆破音结尾的，不管下一个单词是什么音开头，统统不发出声音，只简单停顿0.1秒。”

比如说：

Sit down.（坐下）

Doesn't matter.（别担心）

我个人建议，在学习初期，只要是单词末尾出现爆破音的（tdgkpb），最好都不要发出来，尤其不可以爆破音重

读。/it/读成/itə/，这样就会多出一个音节，这样在模仿时就会远远跟不上美剧或者MP3原音的速度。

打个比方吧，我大学时的室友看过《刺客联盟》这部电影，里面最后一句，很酷，是What the fxxk have you done lately?

可是他模仿出来就完全不酷，因为他喜欢把what的t重读，就变成了：Whatta the fxxkka have you done lately?多了一个音节，也很不流畅，就完全没有原音的酷劲儿了。

而what，几乎在所有情况下，都只读成/wʌ/，/t/音几乎完全被省略掉了。

所以注意：“凡是出现爆破音结尾的，不管下一个单词是什么音开头，统统不发出声音，只简单停顿0.1秒。”

B. 注意at的读法

at大部分时候不读成/æt/，而是读成/ət/，所以look at这个高频出现的词，都是读成/lukə/。因为这个词出现频率非

常高，所以特别提出来强调下。

C. 美音中的音变，也就是所谓的浊化现象

这一点，以T、D字母结尾现象最严重，也是造成严重听力困难的大难题。但其实很简单，记得两个规则就够了：

a. T在末尾，如果是要连读的话，即下一个单词以元音开头，那么绝大部分情况下，T是要浊化成D的。

比如说美剧《老爸老妈的浪漫史》中Barney的经典台词：exhibit A，那个exhibit末尾的/t/不读/t/，读/d/，所以就变成了/ig'zibidei/，不信可以去剧中听听。

再比如EnglishPod中有一集女主角对男主角说：Pick me up at eight? At eight之间有很明显的连读，是/ædeit/的感觉。

b. T在中间，一般情况下也是读成D，准确来说，是读成近似于D的音。

比如，better其实读成bedder，butter读成budder，bitter其实是读成了bidder。

D. H音的省略

这个一定要注意，以H开头的单词，很多时候跟前面的单词连读会把h音省略点！比如，For him，读成forim，tell him读成tellim，tell her要读成teller。

E. 美音中的连读规则

其实很简单，只要是前一个单词末尾是辅音，后一个单词开头是元音，原则上就可以连在一起（当然有例外）。规则说得很容易，但是要扭转国人字正腔圆、每个字都要发清楚的语言习惯却很难，只能靠不停地模仿原音来纠正，限于篇幅，在这里就不举例了。

以上即是我们列出来，一般比较常见和不太容易搞懂的发音现象，其他比较难的比如说N是个消音器，前面的T都要省略等规则，暂时来说不太需要搞懂，按照上面给出的tips按图索骥，听力可以立刻提高一大截。

但需要注意的是，这些所谓的现象，都是好事者总结出来的，美国人自己却没有注意过。因为在自然语流中，

这些现象都是自然而然发生的，所以绝对不要死搬规则、墨守成规，学习英文的自然发音感觉。最重要的还是一定要相信自己的耳朵，认真去模仿和跟读，而不是按照字典音标和眼睛看到的纸面剧本来中国式发音——否则节奏绝对跟不上，天底下并没有百分之百适用的规则。

比如说，*Haven't Met You Yet*（《还未遇见你》）这首著名歌曲，由加拿大爵士乐天王Michael Buble演唱，这首歌有两个版本，一个原唱，还有一个是美国偶像集体合唱版本。Michael在唱的时候，是按照失去爆破的规律，唱成了haven't /me/ you yet，把met中的t省略了。而美国偶像却是按照t和you链接连读，唱成了haven't /metfu/ yet.你能说谁唱错了吗？他们都是母语人士啊。

所以，任何规律，只能参考，最终目的还是提高中级的听力，让大家像听汉语一样，接触英语的时候，轻松自

如。

事实上，这并不容易，因为东方语言语音系统和英文完全不同，一个德国人学英文的难度要远远小于一个中国人学英文。如果没有听力能力，其他语言能力便很难培养好，所以我们一定要把汉语的语流特征尽量抛弃，把自己当作一个新生儿，好好努力。



2.3 第二关：突破常速

多口音的EnglishPod（中高级）

本小节适合：中级挑战ESLPOD成功的同学；没有做过本书的中级练习，但觉得中级材料完全没有挑战，自身听力水平很不错的同学。

这一级别仍然有两个环节。

2.3.1 第一个环节，发音复习课（2~3周）

你可能发音基础烂，也可能好，但是首先第一步，请先抽出两周的时间来看这两个材料。

(1) American Pronunciation

Workshop（美语发音教程，以下简称APW）

APW是一套非常详尽的美语发音视频教程，专门针对世界各地的外语学习者在发美音时遇到的一些困难，然后逐一加以排除和纠正。主持人Paul Gruber是世界知名的美国发音病理诊断专家（speech language pathologist），在他的帮助下，诸多南非、阿拉伯和欧洲国家的学生学好了较难的发音，并真切地感受到了英文优美的节奏感。在我的小站中，我们的很多学员都表示说这个视频是他们见过最好的发音视频，没有之一。

小站的秦桑来信说：

奶爸你好，情况如下：

个人信息：北京大学硕士在读。本科也是北大的。

英语基础：擅长考试做题。本科二年级过的六级，六

百多分。

从奶爸处学习的：学习了
**American Pronunciation
Workshop**。学了之后，感觉每个单词的发音都漂亮很多。特别是L这个音，以前总是发不对。现在感觉自己能发准了，看到有这个音的单词就会很高兴地读出来。连读什么的还没有好好练习过，以后有进步了再向你报告吧。

APW所有的视频都在优酷上可以在线观看学习，主播说得很慢，附带很多字幕，不需要文本直接做笔记，跟着练习就可以。当然，这个材料我们是不推荐给普遍群体使用的，水平和级别没达到，领这个任务容易把自己累死——不符合自己的 $i+1$ 水平。

(2) 爱荷华大学的口腔剖面
这是在线的地址

<http://www.uiowa.edu/~acadtech/phor>



Phonetics: The Sounds of American English

consonants

manner

place

voice

vowels

monophthongs

diphthongs

front

central

back

Central Vowels

/ʌ/ /ə/

/ɜ:/ /ə/



/ə/ ▶



/ɜ:/ ▶



animation
with sound



step-by-step
description

爱荷华发音

爱荷华大学做出来专门针对全世界的英语学习者免费开放的KK音标的图例，和我们在发音书上看到的抽象图完全不同，这个图是动态的。鼠标点一下，还会自动显示口腔的肌肉、舌位、上颚、声带、唇齿的位置，真是非常好用。

看APW如果看到有的音发不准，不知道怎么发的时候，可以好好参考这个图。这两个材料搭配，简直是练习发音和巩固听力的最强组合！

APW一共有16个视频，每个视频在20分钟左右，每天一个视频可以看好多遍，请在两周内完成这个任务。

2.3.2 第二个环节：常速多口音的搞怪材料：

EnglishPod（2~3个月）

(1) 中高级学习者的困境和瓶颈

在完成了ESLPOD的几本教材和

APW的练习之后，相信现在慢速英语对你来说是手到擒来的事了，而且一般性的生活环境和商务场合用语表达也应该是娴熟无比了，于是，你终于觉得有信心可以一口气突破常速英文啦！

但我相信这不是我一个人的经历，听写慢速英语听写了两三个月，觉得非常熟悉了，词汇量也有三四千了，我们信心满满地去听常速英语的时候，继续听写。还没来得及雄鹰展翅振臂高呼呢，VOA Standard和BBC的一堆播音员就迅速地重拳出击，以猛虎扑兔之姿、迅雷不及掩耳之势，把我们统统都打死了：耳朵一不留神，两三秒的时间，几十个字就啪啪啪地迅速溜过去了，而且世界各地的地名、人名、各种生词（根据钟道隆老师的统计，一般新闻常用词在九千个以上），飞一般的语速，世界各地的庞杂口音，这些boss结合起来群

魔乱舞，可怜我们好不容易刚突破中级关卡，就迅速被秒杀了。

不仅仅是VOA的常速英文，你去尝试任何其他原版视听材料都如此，比如你去看sitcom（情景喜剧），因为这类美剧很少有情节可言，大部分是靠角色之间耍贫嘴来取得搞笑效果。这得听力感觉非常好，而且对国外的各种文化背景非常熟悉的人才能看懂（你让学中文的老美去理解什么“穷屌丝”、“犀利哥”等东西，他们一时半会儿也理解不了）。这个时候，你去看无字幕的sitcom，只能跟着背景笑声去傻笑，别人问你笑点在哪儿，你根本解释不了，用中文或者英文都解释不了。

如果你去听原版的audiobook（有声书）就更悲剧了，英文书籍所使用的词汇量范围是大幅度超过一般美剧的。撇开生词的因素暂且不谈，你在听audiobook的时候，会以你难以想象的速度去溜号，溜号，不停地溜号的，不管

你怎么集中精力，还是会溜号，然后犯困，然后睡着.....

前辈们学英文，到了这个阶段，往往都是靠着极度坚韧的毅力，听不懂常速英文，还硬着头皮上，一次次的冲杀失败。终于有人坚持下来，突然有一天顿悟了，感觉BBC、VOA这些玩意儿都有意义了，突然就顺耳了。没有顿悟的人就继续努力冲杀，大家前赴后继地一个接一个死在沙滩上。

但正如我们上面提到的，毅力和坚持是最不可靠的。很明显，现在的状态是大家的英文学习到了一个瓶颈期，那么怎样能顺利地从慢速听力慢慢过渡到常速的听力水平，相对比较轻松地积累词汇，并且可以看懂无字幕的原版影视剧和新闻呢？别担心，这一小节正是专门为了解决这个问题而设置的。

(2) 突破中高级瓶颈的最佳材料

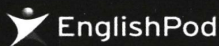
根据Dr.Krashen的理论，在学习过程中，如果不能做到comprehensible input，

那么就耗时低效，甚至不可能成功，找到可理解性的材料最重要。

这个可理解性输入材料对中高级学习者来说，却是个令人头痛的大难题。一般来说，慢速英文的速度在80个词 / 分钟左右，而常速英文则是140~160个词 / 分钟，几乎是快了一倍，还夹杂了大量的连读、弱读、失去爆破和绚丽的语调。这两者之间有一个巨大的鸿沟，从慢速立刻就横跨到常速，肯定会失败的。

理想中的中高级学习材料，应该是语速在100~120个词/分钟，词汇量在4000~6000个，这样才是合理过渡的“可理解性输入材料”，但这样的材料在市场上很难找得到。笔者鉴别购买了很多本教材之后，终于发现了最适合中高级别学习者突破瓶颈的好材料：EnglishPod（以下简称EP）。

（3）EnglishPod简介



EnglishPod

有一家公司叫作Praxis Language，这家公司有专业的声优和音效师，专门制作各种语言学习类的Podcast在iTunes上售卖，在语言学习公司中算是非常成功的一家。他们有很多个品牌的Podcast，包括SpanishPod（西班牙语播客）、ItalianPod（意大利语播客）、FrenchPod（法语博客），以及全球最火的ChinesePod（中文博客）。这个公司制作的材料，最适合中高级别的学习者向高级过渡之用。

EnglishPod英语播客本来只是个不知名的人士做的一档不太成功的中英夹杂

的语言类教学节目，发行了2年左右，收效一般。2005年，Praxis把这个品牌买下来，重新招募精兵强将，由产品经理兼主播Marco老大重新定位产品定义，开始了新一轮优质的英语学习广播的制作。

EnglishPod的总部就在中国上海，在iTunes上定期播出活泼生动的收费讲座，每一期的主题大概有日常生活、情感问题、商务交流等内容。每一个都会标明等级为elementary（初级的）、intermediate（中级）、upper intermediate（中高级）、advanced（高级），按标记分为BCDE，E级别非常非常难，词汇量也很大，不太建议大家轻易尝试。

它每一期都会有固定的模式：首先是1分钟左右的一小段情景对话，都是非常幽默搞笑的现场声音，跟我们熟悉的那些枯燥的英语会话书完全不同；然后是10分钟的讲解录音，由一男一女两位外籍主播针对对话中的用法和语言难点

进行细致的讲解和举例；最后是一段5分钟的录音，主要是复习词汇和用法。不过，这个录音我真心觉得做得挺鸡肋，不下载也是可以的。

EP的精华就在于每期10分钟的讲解录音和1分钟的情景对话，这点做得比ESLPOD好太多了。每期的课文录音都单独拿出来，供大家反复仔细地听和模仿，讲解录音也就10分钟，每天都可以听1~2遍作为泛听来学习难点和用法，而且两位外教的教学功底非常扎实，经验也很丰富。

我大学时，EP首席主播是Marco老大，他的声音贯穿了EP的全部讲座，非常纯正，他本人也是TEFL证书

（Teaching English as a Foreign Language，国际认可的通用英语教师资格证书之一）的持有者，一般有这个证书的外教都非常优秀。我用EP的全部365期对话脚本做过词频测试，大约是6000个词。后来和Marco发邮件得知，所有的对

话脚本，所用的语言词汇、主题，全部都是由他一个人写的。当你在听EP每一期搞怪幽默让人会心一笑，又能学到最扎实的对话时，你就不能不感慨，Marco真的是个天才。

但可惜的是2007年，因为Praxis公司业务架构运营调整，取消了EnglishPod的制作，所以现在它只有365期。Marco老大自己下海创业去了。2012年，EnglishPod貌似又重新开启了，由ChinesePod的主播Jenny（珍妮）接手播报，但没有了Marco老大的EnglishPod，还是EnglishPod吗？

所以尽管在网上都可以搜到资源，但还是希望各位读者，有能力还是尽量支持下EP，毕竟它不像一般的网络播客是全免费只靠广告费就能支撑的，而且Praxis公司只需要少许费用就可以为你提供最优质的服务，何乐而不为呢？

EP的停播是我大学毕业时最痛心的事——比我当时找不到工作还痛心，因

为纵览整个大学时光，我的英文口语和听力就是靠这个节目学好的。它承载着我整个青春期的奋斗努力和汗水的美好回忆，对我的意义真的是无比重大，而且在所有的原版听力材料中，美剧也好，电影也好，新闻也好，这个节目是最好的，没有之一。

(4) 为什么一定要听EnglishPod?

EnglishPod最大的特点：

- 风趣幽默的小对话，能让你笑得捧腹，根本不会觉得学英文是件苦差事。

- 讲解超级实用，涉及最实际的、课本学不到的英文，比如，感冒鼻涕多怎么说？I have a runny nose。比如，电脑死机怎么说？Freeze。像这样的小词用法在广播中比比皆是，都由主播Marco老大娓娓道来。

- 所有对话录音都是有口音的，包含了意大利、西班牙、美式、英式等世界各国口音，对听力的提高帮助巨大。

- 主播都用一种比常速英文稍慢的语

速来播报英语，长期收听他们的声音，慢慢英文的听感会变得非常好。

• 最棒的是，你平时看美剧、电影，很多好用法不留神就过去了，没啥大用处，但是EP有主播老师给你详细讲解，轻松就记住了，想学不好，都很难。

（5）学习方法

EnglishPod的期数挺多的——365期，我们也强烈推荐你都学完，但是3个月内全部学完不太可能，所以我们精选了100期，每天一期，通过一个deep learning（深入学习）和narrow input（狭窄输入），来使自己英文听说能力彻底上一个台阶吧！

这里我们把商务频道的几期目录全部整理了一遍，供大家参考（见附录2.1）。

另外，因为主播Marco是有外企工作经验的——这点和国内任何一个教商务英语的老师都完全不同，所以他编写的材料，全部都是“真实商务环境下会发生

的对话”，而不是那种常见的商务情景对话课本生造出来的对话，同时也是带有真实场景下的背景声音的。

以下是我们提供的可供参考的学习步骤，大家也可自己使用觉得合适的办法：

A. 确定你的水平到了这个水准，而不是还挣扎在VOA慢速的水平；

B. 制订好计划，每天听几课、如何复习等；

C. 拿到一课内容，首先听讲解录音，1~2遍，觉得听懂就OK；

D. 开始听对话的录音，1分钟那个，听9遍左右；

E. 然后开始跟读，读的时候注意不要跟读个体的发音，而是用哼唱的模式，跟读语调，把录音当作一种音乐，体会英文的韵律之美；

F. 首先看着文本跟读3~4遍，然后不看文本跟读，不停断一口气跟读9遍；

G. 听讲解时注意做笔记，记单词，

找零碎的时间记忆。

这样就完成了一课的基本练习，下面是额外练习：

第一，听了一周或者一段时间之后，建议大家从听出来的课文中挑选出一期最喜欢的，之后开始用手机录音。录音时尽量不要停顿，去回想会话的场景和语气，做到栩栩如生。

第二，把原音和录音打乱次序，插播听9次，如果觉得不太满意，那么重复上面的第五、第六个步骤和录音工作三个步骤，直到自己满意为止。

这样满足了泛听和精听的两大需求，另外，如果你有兴趣，模仿有口音的人说话，也是可以的，很好玩。

每期只需要用大概一个小时的时间，就可以完成学习以及跟读对话练习。

大家完成了EnglishPod大概100期之后，可以进入本章的听说进阶级别的学习，那里还有个系统的教程需要大家使

用。我们先看看实践案例来激励下自己。

（6）学习案例和心得体会

因为这个级别的学习是笔者小站的重中之重，也是发展最为完善的课程，所以很多人借助这个材料学好了英文，小站成员的心得比比皆是，这里就摘取两封来信：

夏季列车来信说：

奶爸，你好！刚才看到小组的第一个帖子，作为你的脑残粉也是小组受益者，立马来回复你了。我是大连外国语学院英语专业的学生，最近一段时间在准备专八，停止了EP和原版书的阅读，所以目前的心得经验没有，但我可以把之前写过的心得经验给复制过来，希望能帮助到你！

关于小组学习的效果，我

想说：EnglishPod真的非常好！上个星期，我同学做毕业论文的案例分析（语用学方面的）。她设计了12个场景，让我和我舍友两个人对话，她录音做研究。在对话过程中，我用到了好多EnglishPod里面用的短语和词汇，譬如Freeze, I have a runny nose, feeling slightly feverish等。这些用法真的在平时课本啊、参考书上啊都学不到，我们平时上翻译课学的那些词真的是太空泛了，什么“促进经济发展、贸易增长”啊这些，生活中都用不到，所以EP真的让我很直接地接触到了实用的生活英语（对于我来说，看美剧效果不大，看的时候就注意男女主角的衣服、脸和剧情了）。

寒佑来信说：

一月下旬正式开始EP的学习，就是严格按照奶爸的方法学，基本每天保证一百分钟的时间跟读，一天大概要花2个小时在这上面，时间拆零的话，二百分钟也不是很长。每天新学2课，过年的时候每天1课，开始感觉比较轻松，后来每天有许多要复习的内容，时间要长一些。现在进度已经到72课了，跟读也做到了43课，中间没有中断过学习。照这个速度看来，3个月之内结束EP还是很有希望的！

感受：最大的改变是语调，也是原来比较薄弱的部分，现在听起来好多了！跟读过的句子都能脱口而出，学会了很多实用的短语和句子。听力上能比从前多听出来一些连

读了，但是句子长的话还是会听了前面忘了后面，导致理解出现问题。另外，还感觉舌头比从前灵活了，能够跟上录音的节奏了。（前几天还被室友表扬了，好开心。）

另外还有一点我一定要赞美一下：这个方法最棒之处在于它让人完全感受不到痛苦，而只有进步的快乐！这对于一次又一次被英文打击、被牛人们刺激的我来说，是多么重要！！我都无法相信自己坚持学习居然快两个月了，即使是再忙再累的时候也能挤出时间来把当天的任务完成，以至于到现在这件事变成了和吃饭睡觉同等重要的事，一睁开眼就会想去做。



2.4 第三关: *American*

Accent Training (《标准美语发音的13秘诀》) (高级)

我们在EP和平时的听力模仿练习中会听到很多连读语气夸张的地方。很多人可能有很多不太了解的地方，有人会问，有没有人对英语的连读和语调做一个系统的整理呢？有的，就是*American Accent Training*（以下简称AAT）这本书。

新东方目前已经引进了这本书，中文名叫作《标准美语发音的13秘诀》，常年在亚马逊网站英语语言学习类图书中排名第一，作者是Ann Cook（安·库克）老师。下面我们来介绍下AAT这本

书，并细致说说学习这本书的必要性和使用方法。

书是好书，这些年名声也慢慢打开了，好像Ann Cook老师还在中国收了些学生，虽然真正坚持好好学到底的人少，不过还是先习惯性地警告一句：我们默认适合这本书的同学的基础大约是，要么完成了100期EP的练习，要么可以较为流畅地听懂常速的英文了。这本书语速很快，而且是全英文写成，对大部分同学来说难度很大，绝对不适合基础一般的同学学习，请确定自己基础达到了再尝试，否则事倍功半！

2.4.1 AAT内容结构

前言叫Read This First（《请先读这里》），简单地介绍了作者自己的教学思想和这么多年的心得体会。说实话，这种来自外语教学第一手实践的经验总结非常好用，也非常实用，仅仅从前言

就看出来Ann Cook老师和国内的一些热爱吹牛说大话、搞励志的口语教学老师完全不同，她是一位认真负责并且对外英语教学经验非常丰富的老师。她对英文的语音规律总结得非常系统，而且浅显易懂，翻书常常会让我有一种惊喜感，而这种惊喜感是贯穿全书始终的。

随后的第一章讲的是语调，第二章讲的是连读，这两章算是起到了提纲挈领的作用。下面几章就是重点挨个讲解了美音里面比较难练习的几个元音和辅音，总结规律，提供练习题，间或搭配一些复习。

从上面来看，整本书的脉络还是非常清楚的，总分结构嘛，整体的语调连读+重难点的具体语音的连读语调。令人惊喜的是，这本书和市面上随处可见的语音书完全不同，也没有那种复杂的舌位图，随书所配的录音更不是简单地朗读一遍然后让你模仿就草草了事的。相反，书中所有的文字都是讲解性文字，

所配的录音也是把这种讲解文字逐一朗读的（记得我们说过的播讲类材料吗），并且提供了大量的习题。

2.4.2 AAT的特点

AAT最大的特点是它革命性地提出了“自然发音”的概念：书中没有单个音标的诠释，所有的发音都是放在句子里的，而且录音全部是以正常语速朗读的，没有刻意放慢速度，让连读、爆破等自然的发音现象统统消失不见。也就是说，这本书讨论的是在正常环境语速下的英文韵律，而不是无用的学院式的中国教科书上面的那种发音，当然相对书的难度也高了不少。

这一点就彻底颠覆了我们对口音的认知和定义——我们认为发音标准就是标准了，但是书一开始就提出来，美国各部分地区对有些单词的发音各不相同（波士顿和纽约地区读car真的不一

样)。可是，为什么我们整体听起来能判断此人来自美国还是英国呢？这个就是语调和连读的原因了。文中还有现场举例，给出了一位越南学生练习前和练习后的音频对比。练习后，她的发音还是不标准，可是整体的语流会让你觉得她在美国生活了很多年。

“自然发音”是个非常非常重要的概念，但是不知道是不是我孤陋寡闻，这个概念在我国所有的英文教学中完全没有人提到过，不论是学院派的，还是民间培训派的，我都没见过有人讲。有那种所谓语音语调速成的书，连读讲解之类的书，这类书我也读了不少，共性是：朗读烂、音色烂，语音现象不明显；总结的规律没用或者有限；编写的书籍内容烂、结构烂，甚至错漏连连。

可“自然发音”是非常重要而又必须学习的一个环节，尤其是对中国人来说。

以前听过BBC Learning

English (BBC英语教学频道) 的讲课，说连读不用去刻意练，等你们以后听力好了，英文水平上去了，说话越来越快了，自然而然说话会有连读。这条我相信是对以字母符号系统为母语的国家居民说的，对中国人来说，如果不刻意去读，连读和弱读几乎不可能自然出现。

因为汉语的特点是字正腔圆，而且一直都没有元音和辅音的概念。在我们说话的时候，我们认为最好听的中文应该是把每个字都咬得很清楚，如果有人说话快又含糊，还会被人嫌弃。但是英文语音结构和中文差异就太大了，即使你听奥巴马的演讲——那个是最清楚的英文了，你对着讲稿看，很多音还是不会发出来。但凡接触过大段语流的人都会有这种感受，似乎听懂了偶尔的单词一掠而过，但是整体来说就是抓瞎，好像播音员增加了好多音，又省略掉了好多音，根本听不懂。

笔者曾在家乡教过一段时间的少儿英语，那边的小孩子是怎么读书的：

Jack ka is only four years old da. He
and da Mike ka is in the park ks.

看清楚了？

换言之，中国人的语音特点基本上决定了，我们在学习外来语的时候会把自已眼睛看到的自以为是的每个音都发得很清楚。尤其是，中文是一种象形文字，我们基本上是以视觉，也就是书面的学习形式为主的，在学习外语的时候我们也会更倾向于把自已眼睛看到后经过自已加工的每个音节读出来，而不是仔细认真地听录音，然后模仿。

即便使用老师们宣扬的大声朗读的办法也没用，本身看到文字后大声朗读的都是错误的，越熟练也只是日后越难纠正而已。尤其是，很多人没有好好养成仔细听录音的习惯，这点更是给英文增加了极大的障碍。

这个时候，AAT的出现就极好地填

补了国内英文教育的空白，Ann Cook老师亲自上阵录制了全书的内容，声音温婉动听，讲解知识点又循循善诱，真的是细微之至，把外语学习者的每点困难都考虑进去了。

2.4.3 如何使用AAT

我个人的建议就是先扫一下目录，把书的编排结构搞清楚，然后从头到尾通读几遍。

接着一边看书一边听CD，把书从头到尾反复听几遍，在清楚脉络结构的基础上，这几遍可以让听力有飞速的提高，然后一个个章节的重点突破，就是去做每个章节的练习题，也是跟着CD做。

一般来说，完成这两步就够了，学有余力的可以反复跟读Ann Cook老师的阅读讲解，然后使用录音笔来矫正。具体的做法就是在模仿一段录音后自己大

声朗读该内容，接着听原声并与自己的录音比对看看如何。不过我个人觉得没这么做的必要，因为前面说过，这书最大的帮助在于听力，它把美音中所有的听力现象特征全部都细致讲解了，之后听自然语速没有任何问题。但是要这么说的话，中国人包括CCTV-9的播音员都有口音，要模仿得一模一样，比较有难度，而且浪费时间，所以我个人建议把习题做完就可以了。

2.4.4 AAT的实践战果

小站的三七同学在山东大学微生物国家重点实验室学微生物专业，研三同学，托福成绩105分（这个成绩是在学习AAT之前的）。

她的来信：

八月起认真过了一遍
AAT，然后生病住院，中间耽

误了2个月。前几天和外国友人打电话，她说我英语进步了很多，听后心里美滋滋的。听有声书的时候会注意到很多以前没注意过的连读规律，觉得很有意思，但是听得出来还得说出来，模仿这一步必不可少。我模仿的量还远远不够，舌头打结也是常有的事。

AAT学了2遍，一遍自己练的，一遍陪我老公（没错，领证啦）练。我参加外教的学习小组，其间有环节是每人朗读一句，拿过句子来就读。学AAT之前，断句、重音一塌糊涂，学了两遍之后，非常见效，起码自我感觉上升了一大截，读句子不那么痛苦了。

上上周有个新西兰移民的中国人去小组，第一次见我，小组结束后夸我英文很好。

自己练习做得蛮认真的。

除了每单元后面要求从最常用的那段话中 finding the T/L/NG...sound（找到T/L/NG等声音）觉得有点没用，但找的话确实也做不到全对。

反思一下，做得不够多的练习就是找到某段（句）话，分别分析 intonation、word groups、liaisons、vowels、the American T、the American R...

（语调、意群、连读、元音、美式发音中的T、美式发音中的R.....）需要在书中指定的段落之外找。我觉得这个练习是没有止境的，尤其是在听书的时候适合使用，也是相当耗费时间的。

其余的练习都挺认真地做了。安·库克的声音真是好听。

讲解每个音后面的单词啦，还有几乎每单元都有的小段落啦，跟一遍效果没那么明显。而且到后来，小段落读得越来越快，完全超出了我的进步速度。

综上，我认为，只跟一遍AAT不够，需要运用它的知识和学习方法，使用其他学习材料巩固。

套用AAT经典段落的一句话，“Well, what do you think?（嗯，你怎么想？）”

另外一位同学是武汉大学的Freya，IT相关专业，英文非常流利，她裸考四级620分，以下是她的AAT书籍学习心得：

当时自己制订了一个计划，大约就是每天要练多少页

的样子。因为一页很快就能读完，所以每天也花不了什么时间。

刚开始的时候，倒没什么特别的感觉，就觉得安·库克老师的声音真的好好听啊！前面的部分主要讲的是 intonation，就是语调之类的，跟着读了几遍之后，我就开始反思之前的语调……那都是些什么玩意儿啊！难怪自己录音后再听自己发音觉着这么奇怪。（也许生活就是一个不断觉得以前的自己是个傻逼的过程吧……）多读了几遍后，后面就出现练习了，所谓练习就是按照之前安·库克老师的发音方法去读那些名词和动词的组合。当时我记得我都震惊了，因为学了那么多年的英语我还真不知道原来外国人说英

语都是有这些讲究的（太具体的内容我就不说了，这是一篇心得不是内容介绍）。

后来就学到了连读。连读真的是个很神奇的东西，让我想起了看美剧的时候各种让我百思不得其解的发音方式。果然如奶爸所说的，连读真的是只有经过训练才能非常流畅呢

（当然是针对非native speaker[\[3\]](#)）。AAT里面有各种总结，非常有规律，让我觉得读过之后收获大大的，比如.....（嘿嘿，就不告诉你，你们自己去学学看就知道啦！）

最后的章节就是一个review（复习）了，全篇都是exercise（练习），如果你扎扎实实地做下来了，每一题都跟着练了，你的口语绝对有一

个很大的飞跃。当然，提高最大的还是听力，因为你现在明白了发音的规律，所以说听力的那些patterns（模式）对你来说也不难咯。

这本书被我扎扎实实地搞了两遍。

后来真的就看到进步了。我有次在家里练习英语的时候，我爸进了书房，说：“刚才是你在读英语吗？”我说：“是呀！”他说：“怎么跟放假前完全不一样了？”我说：“嘿嘿！这就叫进步！”

如果大家觉得是我爸为了鼓励我，那么我再举一个例子吧。大二开学的时候，班上一个同学跟我坐一块儿。我们在读课文，她就问我：“你放假去新东方学口语了吧？”我说：“没有啊。”她说：“怎么

觉得跟上学期完全不一样了？你怎么做到的？！”我微微一笑：“嘿嘿。”

大家看到了吧，之后开学了，功课就比较紧张了（谁让楼主是工科女），所以真心觉得放假听奶爸的话好好抓紧时间学了AAT真的是最重要的决定啊。现在根本没有大块大块的时间去这么抓英语了。虽然放暑假大家都在玩，我牺牲了很多到处疯的时间，但是我真的觉得这个时间花得值啊！这绝对受益终生啊！！

2.5 英文语法的学习

到目前为止，经过半年左右的时间，你已经可以做到听力、口语都流畅的程度了，虽然听说关卡没有彻底打通，但基本上已经没有什么大碍了，以后的学习也定会一日千里。下面一章主要是由伍君仪老师所作，使用的是独创的透析读写法，通过阅读跟自己专业和工作有关的原版书籍，达到最高效地学习和最实际的收获。但是在正式进入下一章节前，我们这里仍然有一个预热，给大家介绍一本书，希望大家在读原版书的同时，每天能抽出半个小时的时间，把这本书好好看完。

我们这里只推荐一本语法书：台湾的旋元佑老师写的《文法俱乐部》（简体版名为《语法俱乐部》）。这本书因为出版社倒闭而绝版，淘宝可以买到影

印的版本。

为什么要学语法，为什么这本书非学不可呢？

我相信如果考试不考语法题，大家想必肯定不会学习语法了，但学习语法的目的并不是为了应付考试，它的意义深远重大。个人看来，学习语法至少有以下几个目的：

第一，为了能够看懂句式结构复杂的段落文章，理解其内涵，比如经济学人的时评，或者《时代周刊》里面的 essay；

第二，在写作和交流的时候，不要犯语法错误，造成词不达意的误会；

第三，提高一点要求，能够让自己写作的时候用词和句式结构多变一些，做到简洁明了，直接指导写作。

援引伟大的旋元佑老师的话：“英文文法是以句子为主要的研究单位。学文法的目的，就是要学会看懂英文句子，包括复杂的、难懂的句子，更进一步就

是要能写出正确的、有变化的句子。”所谓的语法规则，无非是语言学家从一大堆语言现象中总结出来的罢了，始终而且是必须为了语言而服务的，仅此而已。现在多数语法书都是按照先词法后句法的方式，把各种语法简单罗列，讲完了以后，并没告诉你如何写句子。语法的最终目的是为句子服务的，告诉你如何根据语法规则写出符合规范的句子。可很少有语法书这么做，不管是牛津朗文，还是剑桥柯林斯，都没有提到或者强调这点，真是奇怪至极。

《文法俱乐部》这本书也正是针对这三个目的来编排的。

我相信你肯定很反感那些让你背诵N条规则的语法书，那么你就翻开这本书的前言吧，保证你眼前一亮：“好的语法书，不应该有任何要背的东西，每一章都去思考理解，不必记忆，看懂了看下一章，看完了书，文法自然就好了。”

旋老师在这本书里也善意地批评了

各种一堆一堆地罗列语法规则的传统语法书（基本上任何一本语法书都可以归在此列），说写书的人自己都不知道写的这些东西规则、意义和目的何在，提到语法解释不了现象和例句的就列出一堆一堆的例外。每次学一本语法书，都要死记硬背800条规则，然后再生生记住400条例外……

举个例子，书中提到，专有名词前不可以加任何冠词，只能用单独的名词表示，而像The Titanic（泰坦尼克），The Pacific（太平洋），The Atlantic（大西洋）等词语，并不是用the来指代这件东西只有一样，而是说这些词是缩写，全称是the Titanic Ship, the Pacific Ocean, the Atlantic Ocean, ship跟ocean这种东西又不是世界上独一无二的，哪是什么专有名词？所以你必须用the来做特殊指代，表示“那个叫太平的洋”和“那艘叫泰坦尼克的船”，the就是指代，暗含“那个”的意思，哪有什么例外

可言？

可是，我翻开叶永昌先生的《英语阅读参考手册》，相同一章里面就明白地写着几个大字：

“专有名词前面的the表示独一无二的事物，如sun等词面前的the，包括海洋、江河、山脉等专有名称之前的the。”

可是sun在宇宙中有千千万万个，每个行星都有一个sun，三体行星还有3suns，怎么能当“专有名词”讲？山川大河也是说the××mountain, the××river等，意思都是“那个叫××的大山 / 大河”，怎么能是“专有名词”呢？

当然，我们在这里并不是要批评叶永昌老师的语法水平，而是为了对比下台湾地区的语法教学和大陆的传统语法的不同之处。事实上，这两者各有优缺点，但是从学生的接受程度上来说，语法学习选择台湾学者的书比较好。

说完了用法，再来说句型和写作吧。

这本书的核心是围绕着：“英文文法以句子为主要研究单位。学习文法的目的，就是要学会看懂英文句子，包括复杂的、难懂的句子，更进一步就是要能写出正确的、有变化的句子。”来设置内容和架构的。全书结构很简单，就分成三篇，简单句、复合句、简化句。

简单句处理的是5种基本句型结构，顺便把时态不定式等问题都一并处理了，没有死角。

复合句讲了四个：形容词性从句、名词性从句、副词性从句和倒装句。传统语法的从句可是分成了24种，记都记不住，谈何学起？

简化句就是处理我们平时见到的那些所谓“不符合语法规则”的句子，让你生平所学统统融会贯通得服服帖帖。

国外也有很多这种教人写句子的指导类书籍。*The Elements of Style*（《风格的要素》）也好，*On Writing Well*（《优秀写作指南》）也好，都是大牛级别的

书籍，我下载了不少，也都看了不少，但真心实意讲，看完了*The Elements of Style*，有啥收获？除了隐隐约约知道不可堆砌长难句、句子要简洁之外，好像没啥切实的收获。

后来，一直到我读完了《文法俱乐部》才明白：

英美作家强调写作应当以简洁为主，避免使用长难句式，但需要大家注意的是，不使用长难句式和不知道怎么写长难句式是两个完全不同的概念！老外著的写作指导丛书，也一般是针对英语为母语的学生的写作指南，并不特别强调针对英文基本的用法和句型的练习，通常都搞得文绉绉的，多数是集中在文风题材方面，包括《纽约时报》和经济学人都出过这种类似的style（文风）的指导类书籍。

可是英语写作最基本的单位是什么？不是什么文风，而是最简洁的造句，连造句都造不好，还追求文风？

大部分人的英文写作其实局限在小学二三年级的水平，我们那个时候写的作文现在一看不也是幼稚无比吗？在这种水平下有必要强调文风吗？

The Element of Style 强调句子要短，很多人也说海明威风格喜人，当年我读书时不懂，觉得海明威的句子挺长的啊，没觉得句子简单到我都能写出来。多数人看了这些书、听了这些说法，就立刻高兴无比，彻底不管长句写作，专门堆砌短句，通篇白话到底，于是写出来的作文跟一年级小学生差不多。

说穿了，就是这些说法和指导没有明确告诉你，什么时候用短句比较好、什么时候用长句比较好，为了达到你追求的效果，你应该用哪些技巧。关键在于，你“不用长难句”不代表“你没能力或者不会写长难句”。

《文法俱乐部》最厉害的地方也在于此，它像灯塔一样扫清了我思想上的迷雾：选择不用长难句和你不会写长难

句因而不用不是一回事儿！

打个比方来说：*One Writing Well*和*The Elements of Style*这些书，类似于乾坤大挪移之类的上乘武功，没有很好的内力基础就轻易尝试很容易走火入魔，而且对武功基础不好的人来说，也根本无法体会到精妙之处。这个时候，《文法俱乐部》就是你的九阳神功心法了，此乃至纯至刚的武学，足够秒杀市面上所有其他的武功秘籍。学完了旋老师的书，你最大的感受就是：招数变慢了，每一句的英文都有意义了，以前天书一样的语法书，自己一看也就懂了。就好像张无忌学完了九阳神功，什么乾坤大挪移、太极拳、太极剑、圣火令都是轻松一学轻松上手，而且是立刻精通。可反观其他人，用普通的内功心法打基础，光学了个乾坤大挪移都学得痛苦不堪，穷数十年功力的境界，人家张无忌几个小时就搞定了。

在我个人看来，《文法俱乐部》最

起码应该读5遍。在英文初入门有了个高中基础的时候，要先花一个月时间把旧版和简体字版统统钻研一遍，然后去大量阅读文章，读到很多问题印在脑子里，读了三四个月再回过头来把《文法俱乐部》的旧版读一遍，然后再去读文章，读两三个月后再回过头来把新版读一遍。过了一两年后，再读一遍，方可算是把内力基础彻底打好，以后再也不愁。

选做练习，补充习题册：

《剑桥中级英语语法》的教材，这本书中提供的例句都是语料库中精选出的真实语境下的例句，很实用。如果你真的读完了《文法俱乐部》，再做完这本书，你会发现，做这本书的题都是小菜一碟，以后考试再也不怕，推荐购买全英文版。

以下是我们小站成员的使用报告：

白兔人说：

旋老师的语法书确实是我看过最好

的，从简单句的组成元素，到复杂句的三种形式，再到简化从句的化繁为一，从框架脉络到每一个知识点都有极其清晰的理论分析，而且从来不用例外和固定搭配这种忽悠式的方法解释。看完的时候，我想起郭靖被江南七怪奇招怪式教育数年学习无成，在全真七子马钰的调教下，半年的时间就打好精纯的全真派内功基础，然后，“招式变慢了”。整个世界在我眼中都变成了语法现象，再看那些好文章，能吸收到的营养就大幅增加了。

我自己的学习体验：我英语基础很差，之前尝试过用剑桥 *English Grammar in Use*（《剑桥中级英语语法》），但每次学到大概到60章，也就是一半的篇幅就坚持不下去了。它的讲解和举例都很好，但一直都没有一个系统的归纳，所以学的时候所有的知识点都是零散的，很难记住。我个人觉得作为一个初学者，要先建立

起对英语语法的大体框架，并且理解语法之间的元素如何产生功能，这样的学习效率是非常高的。

之后，我打算重新把旋老师的书重新看一遍，同时做笔记，另外用剑桥的题巩固记忆，顺便自己多造句，用简单句描述，再组合成复杂句并简化，逐渐训练口语和写作的能力。之前我也看了不少新闻、小说等阅读材料，但不像现在一样拥有跃跃欲试地输出的冲动！



2.6 初级水平者通关攻

略

在中级那一小节自测不合格的同学参考这里的攻略会比较合适。

我们推荐赖世雄老师的“美语从头学”一套，外文出版社出版，蓝白封面带CD，如果有红色的，那是可以拆下来的腰封。有兴趣的同学可以百度下赖世雄老师的传奇经历。他是在20世纪90年代中期通过广播红遍中国的，前国家主席江泽民亦是听众之一。

赖老师实在是天生的语言大师，课程生动有趣，培养了大量的流利语言使用者，他的听众和学生纷纷反映不知不觉就把课程学完了。

为什么我推荐赖世雄而不是新概念或者疯狂英语等其他教程？原因无他，

赖世雄所有的课程皆配有播讲类课程，他自己是一位极为优秀的讲师。如果你认真听课，那么这个比你在培训机构花大价钱报的班的效果还要好，而其他教材，并不适合基础一般的同学自学。

这和赖世雄老师本人的早年经历有关，他非科班出身，英文完全靠自学，走过无数弯路，最清楚中国学生的学习障碍和困难，因此他拓展的教程，对中国人来说，是最适合不过的了。这里小插叙下，赖老师去北京二外做讲座时，很高兴地说自己碰到个小伙子，英文很好，请他上来讲讲学习经验，小伙子上去，果然英文很棒。老师问他怎么学的，他说简单，他高中时就把老师的课程学完了，老师问那他有啥自己的方法心得吗？小伙说没，大家多听这位old man（老人）的讲座就OK了，然后赖老师一脸无奈地开始了自己的演讲。

“美语从头学”这套书按照难度分先后次序是：音标→入门→初级→中级→

高级→经典语法。音标和语法必买，至于从哪个级别开始，我们建议你去官网试听下录音，然后再决定购买。

这套丛书有自己的学习方法，大家仔细听赖老师讲课，大声模仿，记笔记和经常复习（可参考本书的复习表格）就可以了。方法方面，我们就不越俎代庖了，一切标准都以赖世雄老师为准，一口气把全套课程学完即可。这套教程学完大约需要一年，我们建议直接从本书的高级阶段，也就是伍君仪老师的透析英语课堂开始学起。至于语法书《文法俱乐部》，只供感兴趣的同学参考，不强制规定阅读——赖老师讲语法也是很有一套的，推荐最好去官网下载免费语法课程，用听来学习这本语法书。



2.7 外篇：大音希声，

韵律之美——audiobook欣赏

关于英文有声书audiobook入门指南。

我们这里不谈歌曲、美剧、电影，只谈谈读书人的乐趣——目前正变得越来越流行的英文有声书audiobook。

目前，可考证的有声书起源应该是：1952年1月，两位才刚从纽约市亨特学院毕业，二十出头的年轻女孩Marianne Roney和Barbara Cohen在上东城九十二街一个诗集中心，听到威尔士诗人Dylan Thomas朗诵他自己的作品后，深深地被他特殊的声音和营造出的氛围所吸引。于是，她们向后台递了张字条，表明有意与诗人洽谈生意，希望能有幸录制他

的诗歌朗诵。当时，两个小女生并未在字条上署全名，而只是签了姓名的第一个字母。主要担心的是：害怕因为她们的女性身份而无法被严肃看待，毕竟那可是半世纪以前的保守年代。

一个星期之后，Roney与Cohen在文人雅士常聚集的雀儿喜旅馆，以500美元外加10%的版税，说服了诗人替她们录音。接下第一笔交易后，两人才赶紧为新公司命名为“凯德蒙唱片公司”（Caedmon Records）。

同年2月22日下午，酗酒成性、经常酩酊大醉的Dylan，在极少有的清醒状态下，以他迷人的声音为凯德蒙唱片公司录下了精彩的《一个孩童在威尔士的圣诞节及五首诗》。这张45分钟的故事与诗篇朗诵唱片，是双方首次成功的合作。Dylan也因此成为引领Audiobook的祖师爷，并虏获了成千上万原本不认识他作品的读者与听众。凯德蒙唱片公司更成为第一家以出版Spoken Word为主的商

业唱片公司。

此后，Tennessee Williams, T.S.Eliot, Ernest Hemingway^[4]等赫赫有名的文学家，相继“献声”于凯德蒙唱片公司，将他们的文字作品以自己的原音呈现。如此看来，现今录制成CD或者MP3的所谓有声书，其实该算是后生晚辈了。（摘自《书天堂》）

但是有声书相对比较难，生词多这个因素倒在其次，主要是听的时候容易溜号，注意力不集中，怎么办呢？别着急，这里给有声书爱好者一个基本上手指南。

在刚开始接触英文有声书那段时间，我印象最深的一本书是*I Capture the Castle*（《我的秘密城堡》），我为什么挑选这本呢？除了语句简单、语速缓慢之外，更重要的是，它的朗读者是Emilia Fox（艾米丽雅·福克斯）。

Emilia Fox是英国著名演员，长相恬

静温婉，气质清新高雅，给我们留下了很多生动和难忘的角色，她主演的《超市夜未眠》这部电影我至少看了10遍，而当我得到*I Capture the Castle*这本书的时候，除了欣喜若狂外，无法形容我的心情。我反复听，认真听，尽量去听懂每个字，尽管当时很多地方听不懂，但我丝毫没有挫折感，因为是自己的女神在耳边轻声呢喃，所以就反复听，当时根本就没有想过要提高什么“英语听力”。

所以说，单纯抱着“提高英文”的目的去听audiobook的人，不太容易能坚持得下去。原因很简单，在你刚接触audiobook的时候，不管故事多么吸引人、朗读得多么精彩，有个不可避免的情况存在：溜号！听着听着，你就不知道说到什么地方了，如果提前看过书还能跟上，但如果没看过书，基本上很快就不知所云了。这个时候，如果不是你真正热爱这个朗读者或者热爱这本书，

你是不可能坚持下去反复听的，直到听到不溜号，跟得上书的情节为止。

所以一开始绝对不能抱着提高英文的目的听有声书，单纯地提高英文也不适合从audiobook开始，但如果你想欣赏语言的音律之美，那么audiobook最适合你了。很多著名的朗读者的声音和诠释力都好比交响乐和协奏曲一样，极具艺术价值。

原版书一般分成两类，fiction和non fiction（小说和非小说）。而制成audiobook之后，唯一能体现朗读者功底的只有fiction文学类作品了，尤其是古典名著。那个audiobook真的是可以被称为艺术品，咬词、吐字、语气、场景模拟、气氛烘托、对文字内涵的诠释，无不神灵活现。至于non fiction，往往只能看这个作者吐字是不是清晰、发音是不是好听了，对朗读功底的要求其实并不高，就好像我们听评书，您是爱听单田芳老师的《隋唐英雄传》呢，还是爱听

什么经济学入门指南的讲座？所以听文学类作品多半是欣赏英文的韵律之美，而听社科类作品往往就是为了学新知识，前者为器，后者为技。因此，我们这里只聊聊文学类作品，从我喜欢的朗读者来说audiobook的入门之选，完全是一家之言，仅供参考。

一般来说，一本好的audiobook，应当具备两个标准：首先书要写得好，然后朗读者读得好。两者缺乏任何一方面都会糟蹋另一方面。比如说*Earthsea*《地海》，书写得极好，但朗读者读得像性交的喘气，毫无美感可言。后来请了曾经朗读过《指环王》的朗读者Rob Inglis录了一版，但Rob大气磅礴的声线明显只适合《指环王》，不适合《地海》这种空灵的作品，所以效果也差强人意。再比如“暮光之城”系列，朗读者功底其实相当不错，但书写得超级玛丽苏+玻璃心，连起点文的水平都不如。后来出现了一大溜跟风作品，什么“吸血鬼学

院”系列、“吸血鬼日记”系列，嫁娶吸血鬼什么的，全部都是乱七八糟的风格。

另外要提到的是Roald Dahl（罗德·达尔，著名电影《查理和巧克力工厂》的原著作者）的作品，当然这个不是说Dahl的书不好或者朗读不好，事实上Dahl的书往往配的是最好的朗读者，角色演绎都是神灵活现的。但他的书戏剧感强烈，所以朗读者往往做了较大的语气和语速处理，书一般读得飞快且语气跌宕起伏，语言文字算是入门，但语速语气相当快速，绝不适合入门，更不适合小朋友，除非是对Dahl别具特色的童话超级喜爱的。

所以对入门的同学们来说，选择书籍时要注意：书写得简单，书写得好，朗读得好，朗读得不快，你得非常有趣。

如何确定这五点呢，最简单的是上www.audible.com这个网站，这是亚马逊的官方有声读物网站，几乎涵盖了市面

上所有的有声书，而且提供了大量的试听。你如果不确定听哪本，可以试听下看看朗读者是不是自己感兴趣的，同时可以参考世界各地其他读者们的打分再决定。

在这里呢，笔者只说说自己当年印象深刻，比较适合入门的书籍：

(1) 最完全符合入门条件的，当然是上面提到的 *I Capture the Castle* (《我的秘密城堡》)，虽然书到最后玛丽苏+狗血，但我还是不能舍弃 Emilia Fox 的夜莺嗓音。

(2) 同样是 Emilia Fox 朗读的作品，*Never Let Me Go* (《别让我走》)，她真正诠释了忧伤这个词，但因为书的内容问题，这书不太适合反复听，老是令人黯然泪下，太虐心了。

(3) Grace Lin 写的 *Where the Mountain Meets the Moon* (《月夜仙踪》)，讲的是中国村庄的神话故事，书写得极优美，中国元素非常浓厚，文

笔却非常简单。这本书是当年**Newbery Medal**（纽伯瑞奖）的大奖得主，audiobook非常好，这本书很适合童心未泯的人。

（4）王尔德的童话，*Happy Prince*（《快乐王子》）等，这个我就不多提了，太虐心了。

（5）科幻作品*I, Robot*（《机械公敌》），Scott Brick朗读版本公认最好，此公是新晋的美国有声书大师，目前已读完600多本书，我知道唯一比他多的朗读者是Simon Vance, 800多本，就连美音有声书的天下第一高手Frank Muller也只能以300多本而甘拜下风。Scott的宽广声线很适合科幻，那本著名的《云图》也是由他朗读。而说到*I, Robot*，书本身就写得很简单，用词句式很浅显，故事却感人至深，朗读得更是缓慢，是入门的不二之选。

（6）*Percy Jackson*（“波西·杰克逊”）系列——朗读者的诠释不错，很容

易让人想象场景，对打斗的描写也绘声绘色，书写得足够简单。

(7) *Artemis Fowl* (“精灵事件簿”) 系列——书写得非常浅显和风趣，故事引人入胜，朗读者功底极为深厚，为本书增色了不少。模仿口音无一不是绘声绘色、精彩绝伦，唯一的缺点是爱尔兰口音太重，可能不太适合听力基础一般的同学欣赏。

(8) Stephen Fry朗读的*Harry Potter* (“哈利·波特”) 系列，*Harry Potter*系列的audiobook有两个版本，一个是Jim Dale朗读的，一个是Stephen Fry读的，两者皆为英音。Fry朗读的版本比Jim Dale那个版本容易得多，语音沉静动听，是男生学习RP（英式口音）的不二之选，BBC腔调很浓厚，有点类似慢速的BBC的语速，但戏剧化不够强烈，似乎不能很好地演绎出“哈利·波特”的神奇世界。有兴趣的同学可以尝试Jim Dale那一版，但老Jim读得太快了，不太适合新

人入门。

(9) **Neil Gaiman**先生的所有图书——Neil的书多由他自己朗读，写作内容多为想象力奇趣的童话，不管是***Graveyard Book***（《坟场之书》）还是***Caroline***（《卡罗兰》），此公真正做到了用最简单的单词和最浅显的句子结构写最绚丽的童话。我至今还记得，在我刚接触原版书的时候，在所有作家中，Neil的书是唯一一个让我从头到尾不查字典就能读下去的作品，audiobook朗读得也相当不错。

(10) 女生可以选择**Nicholas Sparks**这个人写的书，书籍浅显易懂，浪漫异常，且主题不偏不倚，一般女生都爱他。建议他的书都盲听，听完书本之后选择最喜欢的一本反复阅读和听来积累单词，比如《瓶中信》（***Message in a Bottle***）、《分手信》（***Dear Joho***）等。

(11) 女生还可尝试**Benedict**

Cumberbatch读的*Casanova*（《卡萨诺瓦》）删节本，这本书是公认的Voice Porn（声音毒药，令人无法自拔），而且朗读者是著名英剧《神探夏洛克》的主角，相当多的女粉丝热爱这本书。

除了笔者个人的这几个推荐外，我们还认为最好的有声书入门方法是当花痴——疯狂地崇拜某位明星，然后找他读过的书来听，从花痴慢慢转为书痴。不要惊讶哦，欧美很多明星都是朗诵的大师，因为他们的职业关系，在语言功底上较常人有较强的天赋，往往能把声音、语气、语调等元素拿捏得恰到好处。

英美的演员中很多人都有大批量的有声书作品，连007的配角M的饰演者朱迪·丹奇都有诗集朗诵，英伦大帅哥裘德·洛也读过拜伦哥那首著名的*She Walks in Beauty*《她在美中行》，《神秘博士》的扮演者David Tennant也读过《驯龙记》，萌得让人心都碎了。在美国演员

中，《爱在黎明破晓前》的主角Ethan Hawk出过有声书，美剧《波士顿法律》的主角Alan Shore的饰演者James Spader也读过一本*Dean Knooltz*（丁·昆士）的书。如果你迷恋哪位演员的声音，去Audible搜索下他的名字，就可以找到大堆大堆的有声书信息。以下我们就简单介绍一些有声书作品较为出名的英美演员。

• **Anne Hathaway（安妮·海瑟薇）**

《公主日记》这部电影相信很多女孩子都看过了，原书是10本小说，以女孩子的日记体写成。作者Meg Cabot是全美赫赫有名的Young Adult（青少年）小说大家，擅长以白描手法，生动阐述青春期女孩子的特有情思，每本书都做到了创意、深度、情节和真挚情感的结合。

电影和原著有很大的不同，但一样精彩，历时8年的有声系列由两个朗读者

先后完成，前3部由影片主演Anne Hathaway朗读，其余由Clea Lewis朗读。两人皆是女声，美音，声线年轻、吐字清楚、演绎生动，两者的表现各有千秋，是极佳的入门听力读物。两人的朗读均受到读者的肯定。

• Benedict Cumberbatch（本尼迪克特·康伯巴奇）

Benedict Cumberbatch又简称BC，此人乃是BBC当红热播剧《神探夏洛克》的男主角，因为此剧每季只有三集，加上充满了同志（gay）味儿，所以又被称为“三集片”，这是近几年来我看过最酷的一部电视剧。

他朗读的作品很多，文学味儿很浓，所以相对适合入门的书也就不多——文学味儿重的书籍都比较难。我们这里推荐女孩子去听他朗读的那本删节版的《卡萨诺瓦》，因为此人的声音被称为voice porn，对女生有着天然的吸引

力，几乎没有女生能对他的声音有任何抵抗能力。

BC的声音可以说是非常优秀的，不管是天然的声线还是后天自己对文学作品气氛的把握和诠释，他都是当之无愧的宗师级朗读者。所以有大批脑残粉写信给BBC，强烈要求BBC重新录制福尔摩斯原版的有声书——虽然现在网路流行的那一版John Telfer朗读得也非常好，但是，如果能再出一版BC朗读的，那真是令人心动，我也作为脑残粉奋不顾身地签名了，期待BBC在未来能够满足我们的愿望吧……

• **Martin Freeman（马丁·弗里曼）**

说到福尔摩斯，那么不得不提他的好友华生了。在BBC的《神探夏洛克》中，华生由Martin Freeman主演，又被粉丝们称为“小自由”——名字有free（自由）这个单词。

小自由除了出演过《神探夏洛克》

之外，还主演过一部神级科幻电影——《银河系搭便车指南》，也叫作《银河系漫游指南》。很幸运的是，这套书的2~5部都由他朗读，但搞笑的是，他本人主演的电影仅仅是改编了小说的第一部而已，和第二部到第五部都没多大关系。

小自由朗读的《银河漫游指南》算是这套书的audiobook版本中最优质的了，还有一版是作者道格拉斯自己读的，效果并不是特别好，不推荐。

• Stephen Fry（斯蒂芬·弗雷）

上面提到小自由朗读了《银河系漫游指南》的2~5部，有人会好奇第一部谁读的，就是这位Stephen Fry了，因为名字中有Fry（油炸）这个单词，所以粉丝们都亲切地称呼他为“油炸叔”。

油炸叔的audiobook本本都是精品，基本上只要听到read by Stephen Fry或是narrated by Stephen Fry这几个字，那么书

就一定是listening pleasure（语音盛宴），绝对没错。我们这里推荐他朗读的几本代表作：

（1）*Harry Potter*全集，这套书上面也简单介绍过，这书有两个版本，Jim Dale那个版本戏剧性强，塑造人物较为成功，但是语调容易让人发腻。而油炸叔本人的声线沉静动听，令人久听不厌，适合反复精听，对英式口音有兴趣的同学可以反复听，细细揣摩油炸叔的很多发音细节。

（2）《维尼熊》，很可爱的一本书，童心未泯的人可以试试。

（3）《银河系漫游指南》第一本，这本个人觉得比小自由读的2~5本都要好，听得我笑得面部抽搐——书写得极为荒诞，你能想象主人公家要被政府强拆的时候外星人突然降临地球宣称要强拆地球吗？

（4）Oscar Wilde's Short Stories（王尔德的一些短篇）。

(5) Roald Dahl[\[5\]](#)的*Mr. Fox*（《福克斯先生》）和其他一些小故事，油炸叔朗读了一些Dahl先生的作品，都很好玩。

油炸叔的朗读作品颇多，有兴趣的话可以去豆瓣油炸叔的小组深入了解下。他是英伦老牌绅士的典型代表，口音也是最标准的英伦RP。这里简单科普下，国际意义上的英式发音是指RP（received pronunciation），这个和伦敦音差异很大，通常伦敦音是指东伦敦区的cockney（伦敦方言）口音，贫下中农口音，属于uneducated accent（未受教育的口音），操这种口音的人社会阶层不会很高，底层白领、普通工人或者足球流氓等都是这种。贝克汉姆是说这种口音的代表，长大后花大力气雇老师改了，不过去酒吧喝两口小酒，还是会不自觉地冒出来——有兴趣请看看电影《两杆大烟枪》，里面的对白通篇都是cockney。

换言之，audiobook这种事情好歹是读书人的爱好，绝对不会有人用cockney口音来朗读全书的——除非书中有些人来自特定的英伦地区，朗读者会用当地的特色口音来演绎。所以基本上想找说标准RP口音的audiobook容易找，找伦敦音的audiobook就很难了。

• **Ralph Fiennes**（拉尔夫·范恩斯）

Ralph Fiennes因为出演过*Harry Potter*中的伏地魔一角，所以被称为“大魔王”。他的有声作品较少，卖座的只有一部*The English Patient*《英国病人》，而且还是abridged删节版，但是效果非常出色，比unabridged完整版好太多，在audible上的打分也很高。

• **Dan Stevens**（丹·史蒂文斯）

Dan Stevens因出演著名英剧《唐顿庄园》中的表哥而得外号“大表哥”，另一外号是“丹丹龙”，其人长得英俊有才

气，女粉丝很多。他读过很多书，我们这里推荐最出名的一本：电影《战马》的原著小说。

值得一提的是，Dan Stevens的发音目前算是英伦男演员中最为动听标准的一位。可能因为个人兴趣不同，有人会觉得BC的声音难以接受，但几乎人人都认为Dan说话最具气质，如果有同学觉得油炸叔和BC的声音过于浑厚，可以选择Dan的有声作品练习模仿。

• **David Tennant**（大卫·田纳特）

David Tennant一般被粉丝简称DT，在国内的科幻迷中享有盛誉，因为他曾出演过英国历史上最伟大的电视剧集之一*Doctor Who*（《神秘博士》）中的第十代博士，跟九代并称为演得最好、最具特色的两位博士，深受老中少三代的男女粉丝的喜爱。

推荐他朗读的*How to Train Your Dragon*（《驯龙记》）。

DT的苏格兰口音非常非常萌，里面模仿小龙嗷嗷叫的声音真是让人受不了。这套书读得非常棒，而且很适合入门，因为是童书嘛，所以语句也很浅显生动。

此外，他还读过好几本*Doctor Who*电视剧剧组出版的有声书，一样很棒，因为原版的Doctor读这个，驾轻就熟。

• Alan Rickman（艾伦·里克曼）

Alan Rickman因出演*Harry Potter*中的混血王子而在世界出名，他正是我们大名鼎鼎的斯内普教授，粉丝称呼其为“王子”和“教授”。

Alan的口音虽然也是标准的RP，不过因为鼻音较重，我不是特别喜欢他，觉得不如油炸叔那样容易让人接受，他读过哈代的《还乡记》，在audible上评分还挺高。

• Emilia Fox (艾米丽雅·福克斯)

Emilia Fox是我个人最喜欢的一名演员，声音优雅纯净，如同夜莺一般。如果有女孩子喜欢英音，她是可供模仿的不二人选。她的有声作品颇丰，较出名的有三本：*Pride and Prejudice*, *I Capture the Castle*，还有*Never Let Me Go*。

以上是我个人比较熟悉的演员作品，如果你有特别喜欢的明星，去audible.com找到他 / 她的书，听下去。听不懂也听下去，慢慢听懂就会越来越多，突然有一天世界安静了，每个字都清晰地呈现在耳边，什么都串联起来了。这个，就是欣赏英文的韵律之美，享受最高级的读书乐趣了。

听完了入门的一些书籍之后，我建议还是要多接触大师类作品，深切体会那种在朗读者迷人声线中入迷的感觉。

比如Scott Brick，他的《基地和机器人》令我印象深刻。

比如Juliet Stevenson, Samule West,

都是一听耳朵就立刻惊艳的大牌朗读者。

比如Frank Muller，想听有声书，这人是绕不开的一环，他朗读了大量的古典名著和畅销书，尤其是奇幻巨著*The Dark Tower*（“黑暗塔”系列），真是让人如痴如醉。

比如John Lee，他的两本大仲马的作品（《三个火枪手》和《基督山伯爵》）真是余声绕梁三日不绝啊！

有了这些audiobook，你会觉得能活着、能懂英文，这是一件多么幸运的事情。



笔记：

[1] 居最上的横行可以随便写，只要表明你当天学习了哪些内容即可。左侧栏为对应的复习时间。第二章的读者因为英文基础不算特别扎实，所以我们提供的方法和第三章略有不同，进入第三章后便无须再使用此表格复习了，请注意！

[2] 教会你日常的词汇，即从早上起床到晚上睡觉之间可能出现的场景涉及的日常词汇。

[3] 母语人士。

[4] 田纳西·威廉斯，T.S.艾略特，欧内斯特·海明威。

[5] Roald Dahl，全世界作品销量最高的作家，擅长写奇思妙想的童话，全世界的小朋友都深深热爱他的故事，代表作《查理和巧克力工厂》。

Part 03

透析法大战英文原著

伍老师说：把英语用起来，就是在真实的生活中使用这门语言，要求听、说、读、写全部实现英文原著化。



- ◇听，就听实时的英语新闻，从BBC、
CNN到Al Jazeera
- ◇说，就用英语聊天，从身边的熟人
到网络另一端的老外
- ◇读，就读老外的英文版，从短信、

邮件到大部头的专著
事乃至生意上的伙伴

◇写，就写英文邮件、短信给亲友同

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

透析法要提升中国人的英语文化水平，核心就是读懂英文原著。读懂原著，能让你睁眼看世界，品味原汁原味的英语。

比较很多书的中英两种版本发现，中文版往往有不少删节，却不一定告诉你。例如，著名家世小说*The Thorn Birds*（《荆棘鸟》）中文版删节了好几页女主角Meggie（梅吉）惨遭老公性虐待的描写；哲学入门畅销书*Sophie's World*（《苏菲的世界》）中文版删节了当代经济学家批评某经济学流派的若干

段落；专业教材 *Human Resource Management*（《人力资源管理》）的中文引进版阉割掉一个“不符合国情”的章节。

如果删节是出于意识形态的考虑还可以理解，但翻译错误就无法原谅了。例如，畅销小说 *The Da Vinci Code*（《达·芬奇密码》）写道：“Last month a stripper from Oklahoma had promised Langdon the best sex of his life if he would fly down and verify the authenticity of a cruciform that had magically appeared on her bed sheets.”国内发行的中文版翻译为：“还有一次电话是俄克拉何马州的一个油漆清除女工打的。她向兰登承诺，如果他肯南下，飞过去鉴定一下魔术般出现在她床单上的十字形，她就会让他品尝到永世难忘的性爱。”译者竟然把 stripper 翻译为“油漆清除女工”，让未读过英文版的读者一头雾水，让读过原著的人笑掉大牙，无论是词义还是文意，

都应该翻译成“脱衣舞娘”啊！

因此，如果你读的是中文翻译版而非英文原著，最好不要说读了这本书。那么，究竟什么是英文原著？一天没有搞清这个问题，你就一天在“英语学习”的迷局中打转，看不清真实的世界。

Welcome to the real world!（电影*Matrix*——《黑客帝国》对白：欢迎来到真实的世界！）

狭义上说，英文原著主要是指以英语为母语人士的文字著作，也包括了其他语种著作的英译版。大部分英译版是以英语为母语的翻译家用现代英语翻译的，例如巨著*War and Peace*（《战争与和平》）的译者是英国人Aylmer Maude，他和原著作者列夫·托尔斯泰有40余年的交情，长期居住在俄罗斯并娶了俄罗斯老婆，对两种语言都非常精通。而且，英译版比较权威和全面，一般不会像中文版那样肆意删节。读英译版可以高效地了解非英语国家的文化，

让我们不用再投入大量精力学日语、德语、西班牙语等“小语种”，就能获得更广阔的全球化视野。

广义上说，英文原著是一切以英语为载体的信息，包括广播、电视、歌曲、电影、有声电子书、网络视频、播客等视听信息。广义上，原著的资源十分丰富，例如全世界75%的电视节目是用英语播出的。在国内，我们也可以在网
上接收到世界上很多国家的英文电台、电视台。

把英语用起来，就是在真实的生活
中使用这门语言，要求听、说、读、
写全部实现英文原著化：

听，就听实时的英语新闻，从
BBC、CNN到Al Jazeera[11](#)；

说，就用英语聊天，从身边的熟人
到网络另一端的老外；

读，就读老外的英文版，从短信、
邮件到大部头的专著；

写，就写英文邮件、短信给亲友同

事乃至生意上的伙伴。

很多人分不清原著与非原著的本质区别，会问：“教材的课文很多选自英文名著，不算原著吗？”或者问：“教育台的英语学习节目播放好莱坞电影片段，算原著吗？”我很明确地回答：都不算数！原著，首先要求是完整的，没有经过任何节选、改编、简写等处理。教材上的都是英文名著的节选，还经过层层改编，被赋予了太多“教育”的意味，不符合原著的基本特征——原汁原味。

英文原著也不包括简写版和中英对照版——这些书是教育专家为中国人专门准备的“拐棍”，老习惯用“拐棍”的人永远学不会独立行走。这些书读得再多，也不能说明你具备阅读原著的能力，干脆从一开始就坚持读原著。畅销小说*Hotel*（《大饭店》）的英文简写版大量流入国内，我比较了原著和简写版的开头第一段：

原著：If he had his way, Peter

McDermott thought, he would have fired the chief house detective long ago. But he had not had his way and now, once more, the obese expoliceman was missing when he was needed most. (彼得·麦克德莫特心里想，如果按照自己的心愿，他早就把饭店的侦探长解雇了。可是他力不从心，如今又一次发生了这样的事情：正当最需要这位肥胖的前警察的时候，他却连人影都不见了。)

简写版：“If I had my wish,” Peter McDermott thought, “I would get rid of the chief detective at once.” Again, the fat former policeman was missing when he was needed. (彼得·麦克德莫特心里想：“如果按照我的心愿，我会立刻把侦探长开掉。”如今又发生了这样的事情：正需要这位肥胖的前警察的时候，他却连人影都不见了。)

简写版把语法和词汇都简化了不少，把虚拟语气统统改掉了，把obese改

成fat，把前缀ex-改成former，将原文的风貌搞得不伦不类。读简写版，难道真的有助于理解吗？不见得。虚拟语气是高中英语课反复教的内容，obese只要查一下词典就知道了。要命的是，简写版省略掉大量地道的表达，甚至直接改变细节。因此，透析法谢绝简写版，例如“牛津书虫”系列和“床头灯”系列。

至于中英对照版，我敢断定，你读着读着就彻底只看中文不看英文了，还不如直接看中文版呢！如果觉得一本原著太难，可以更换简单一些的原著。英文原著中有大量写给小朋友读者的书，内容比简写版还容易，但始终保持了原著的本色。

最后，我还不建议你选择已经读过中文版的原著，从而确保你获得纯粹的透析能力。

3.1.2 从哪里可以获得英文原著

说到英文原著，我们首先会想起传统的纸版出版物，享受书卷气下的人文情怀。

英文原版书比较昂贵，标价是美元、英镑、加元的英文小说兑换成人民币后一本就要几十元钱，若是专业书还要好几百甚至上千元。外文书店等一些地方可能会有十几元一本的特价原版书，不过多数是出版年代比较久远的老书。国内外研社、外文社等引进了不少英文原著的再版，多为几十年前甚至一两百年前的“世界文学名著”，价格虽然不贵，但阅读难度对于菜鸟而言有点高，而且阅读趣味可能不如*Harry Potter*（“哈利·波特”系列）、*Twilight*（“暮光之城”系列）等超级畅销书。

我在北京时，经常到北京大学、人民大学的周末书市，在广州则喜欢到广东外语外贸大学周围的书店淘书，这些

地方有大把便宜的二手原著。网购原著也是一个经济的选择，一位女学生告诉我淘宝上有一个专门卖英文原著的“麦田香香书店”，上面各种主流的名著、畅销书一应俱全。我统计过其商品目录，185本原著统统买下来也就是1200元左右，我还没买过，有网友反映还挺划算的。

另一个省钱的办法是到图书馆借英文原著。在香港，一个区级的图书馆有一小半是英文书。在内地，区级图书馆你就不要指望有英文原著了，只能去大一点的中心图书馆，例如广州图书馆（外文室）、北京大学图书馆（西文区）等。正所谓“书非借不能读也”，1~3个月的借阅期限可能成为你读英文的强大动力。图书馆的专业原著是难得的资源——透析入门时凭的是兴趣，读的多是小说，上手后读书是满足自己的需要，到时你自然会经常跑去图书馆借阅专业书了。

英文原著也可以是电子出版物，随

时随地实现极致的英语输入效率。近年来，电子书的发展极其迅猛，大有取代纸版书的趋势。2011年5月19日，亚马逊网站销售的电子书总量开始超过纸版书。如果说，书籍是人类进步的阶梯，那么电子书就是人类进步的电梯。

电子版比较适合于用智能手机（如iPhone）、平板电脑（如iPad）、专业电子书阅读器（如Kindle）等进行掌上阅读，而不是在PC或者笔记本电脑上读，原因是它们的位置相对固定，要读者调节屁股、脖子、眼睛等的位置来迁就屏幕，长时间阅读的体验不佳。掌上电子产品阅读电子书时可以方便地调节屏幕位置来迁就人，在阅读体验上更接近于纸版书。如果长时间看屏幕后眼睛感到干涩，可能是由于眨眼次数不自觉减少所致，应注意眨眼和休息，必要时滴一下人工泪液之类的眼药水。

电子阅读蔚然成风，目前稍微有点名气的书都有电子版，常见的有TXT、

PDF和EPUB等文件格式。TXT通用于各种系统的主流阅读软件（iOS上的iBooks除外），但没有图片，格式单调；PDF资源丰富，图文表格并茂，但无法自动适应不同的屏幕大小，一般只适合平板电脑那么大的屏幕作长期阅读，我们可以把它通过简单的“全选——拷贝”转成TXT格式的文件；EPUB插入了一些图表和超链接，阅读体验优于TXT，但资源相对少一些。

以下是几个常用的英文原著电子书免费下载网站：

- **www.gutenberg.org**（古登堡计划，全球最著名的免费电子书网站——Project Gutenberg offers over 42000 free ebooks.[\[2\]](#)即古登堡计划提供超过4.2万本免费电子书。每一本书都提供TXT、EPUB等八九种文件格式。）

- **www.manybooks.net**（这个“很多书”网站声称：There are more than 29000 eBooks available.这里有29000多本可用的

电子书籍，即可下载超过2.9万本书。它提供TXT、PDF、EPUB等多达25种文件格式下载。）

- **www.feedbooks.com**（有收费，也有数千本免费书，EPUB格式。）

•

http://bbs.en8848.com.cn/forum.php（原版英语论坛，国内网友自由分享海量热门畅销书，你很容易在上面找到惊喜。）

- **www.qcenglish.com**（七彩英语，免费注册下载，英文原著已有2537本，以PDF格式为主。）

- **www.cnepub.com/catalogs.html**（掌上书苑，EPUB格式。）

智能手机、平板电脑上的应用（APP）直接提供大量英文原著下载，例如，iOS上的iBooks有300本免费英文原著；eBook Search更“变态”，有200万本以上的英文原著，囊括古登堡计划的大部分免费书，还有海量的“独立出

版”作品，下载后可选择转到多看阅读、iBooks等阅读应用上读。

国外免费下载的网站以public domain（不受版权保护）的图书为主，大多为经典名著——世界各国图书著作权的保护年限一般规定为作者逝世后的50~100年，因此热门畅销书是找不到的。

有的网站、应用会提供下载排名。根据我的观察，国外免费原著下载量排在前几名的常客有：

Pride and Prejudice（《傲慢与偏见》）

The Kama Sutra（印度性爱宝典《爱经》英文版）

The Art of War（《孙子兵法》英文版）

The Adventures of Sherlock Holmes（《福尔摩斯侦探集》）

Alice's Adventures in Wonderland（《爱丽丝漫游奇境记》）

读者的眼睛是雪亮的，因此追随大众品位是最可靠的选书方法。你也可以参考维基百科上的“史上最畅销书”——

http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_best-selling_books，排第一的竟然是阅读难度极高的《双城记》！

电子书的阅读软件、应用很多，例如安卓系统上的静读天下，iOS系统上的iBooks、多看阅读，塞班系统上的阅读星，等等。如果你使用的是触摸屏设备，像智能手机或平板电脑，建议使用方便选词的阅读软件，轻轻一点就能选中完整的一个英文单词，很方便后续的查词操作（前述的阅读软件都能满足这个要求）。

选定原著之后，需从一而终，一读到底，浅尝辄止是读书的大忌。如果要换书，请在10页内做出决定。每本英文原著只读1次，切忌读完又读，除非你要研究它，这个世界信息爆炸，绝大多数信息你只接触一次，所以要习惯永不回

头。

3.1.3 英文原著的技术瓶颈： 生词太多

谁都知道读原著好，但读懂英文原著并非易事，存在着巨大的技术瓶颈——生词太多！

我有一本二手的 *Wuthering Heights*（《呼啸山庄》），小说正文前4页的很多单词旁边都工整地加注了中文意思。可以想象，它的前任主人是一个认真学习的人，每个生词都不放过，但是从第5页开始，书页就干净了，明显他（她）坚持不下去，或者觉得这种读法实在太没意思了。

每词必究的精读是中国学生上英语课学课文的习惯，认真进行的确可以把一些短篇文章掌握得比较透彻，但读长篇原著也这么干就太不人道了。固守精

读的老师也无法突破生词多的瓶颈，只好告诉学生：“别想着一步登天，先把你的课文学好，以后自然会读原著……”

我曾经接触过很多英语老师，他们往往是英语专业的科班学生，上大学时尽管有读原著、写读后感的作业，但科班的学生们大多应付了事，真正读过原著的人竟然少得可怜。不信可以问问你的英语老师：“请问老师您读过英文原著吗？”（尊师重道的你，一定要语气谦恭，预计到老师下不来台最好不要问，或者想好怎样打圆场。）以其昏昏，何能使人昭昭？因此，你不能怪老师没教你读原著。

我的英语老师比较高瞻远瞩，在中学初二年级时就尝试培养学生读原著。她给了我一本外国少儿读物 *Coral Island*（《珊瑚岛》），是关于几个孩子的历险故事，算是比较容易的。然而开始读第一页的时候，问题就出现了：生词很多。当时我用一本《英汉小词

典》一个接一个地查单词。这是一件苦差事：按照字母顺序，在数百页当中找出单词所在的一页，然后又要从十几个并列的词条里挑出要查的生词。纸版词典中英夹杂，密密麻麻，不消一会儿就看得我两眼昏花。我还记得当时花了半个小时才读了半页，实在受不了只好休息，次日再战，总算把第1页看完了。书中的几个孩子还没开始历险，我已仿佛身经百劫。最后我坚持读了4页，就把书还给了老师。

师生都跳不出“精读”的怪圈，皆因深受传统“严谨治学”的观念熏陶，以为不把所有生词、知识点弄清楚就是懒惰、“对知识不负责任”：“放弃了这么多应该掌握的单词太可惜！”这样虽然很勤奋，但却是人性的贪婪在学习中的表现。英语的单词太多，语言知识更是无穷无尽，想一下子全部掌握是不可能的，靠精读天天和英语“浴血拼杀”，结果只能半途而废。其实即使有大量生

词，也是能把书读下去的。对一本英文原著而言，“读下去”比“学生词”的意义大得多。只有“读下去”，你才能获得英文原著的种种好处，读不下去，一切都等于零。

3.1.4 生词量：看首万词不重复词数

第一本英文原著的选取是透析成败的关键，需要多花心思。在原著的选择上，我们首先要看生词多不多，以及句子难不难。很多人尝试读英文原著，却不幸地选择了难度远远超出自己水平的书，结果不但半途而废，还产生了“英文原著都很难，我读不了”的错觉，以后就再也不碰了。

首先，我们可以看一本书第一个一万单词不重复的词汇数，便可评价你读进去的时候感觉到生词的多少。我用软

件“全能词典”对100本名著、畅销书的英文电子版进行统计。

生词较少的10本原著：

原著名称	中文译名	首万词不重复词数
<i>Investments</i>	《博迪投资学》	1160
<i>Who Moved My Cheese?</i>	《谁动了我的奶酪?》	1396
<i>The Chronicles of Narnia 2—The Lion, the Witch and the Wardrobe</i>	《纳尼亚传奇2——狮王、女巫和魔衣柜》	1419
<i>The Catcher in the Rye</i>	《麦田里的守望者》	1423
<i>The Chronicles of Narnia 1—The Magician's Nephew</i>	《纳尼亚传奇1——魔法师的外甥》	1490
<i>The Old Man and the Sea</i>	《老人与海》	1554
<i>The Chronicles of Narnia 7—The Last Battle</i>	《纳尼亚传奇7——最后一战》	1573
<i>Investing Demystified: a Self-Teaching Guide</i>	《揭秘投资：自学指南》	1584
<i>Making Millions for Dummies</i>	《傻瓜书之成为百万富翁》	1607
<i>Little Prince</i>	《小王子》	1613

生词较多的10本原著：

原著名称	中文译名	首万词不重复词数
<i>Wuthering Heights</i>	《呼啸山庄》	2929
<i>The Da Vinci Code</i>	《达·芬奇密码》	2782
<i>Digital Fortress</i>	《数字城堡》	2734
<i>Deception Point</i>	《瞒天过海》	2711
<i>The Lost Symbol</i>	《失落的秘符》	2690

原著名称	中文译名	首万词不重复词数
<i>Angels and Demons</i>	《天使与魔鬼》	2684
<i>Father Goriot</i>	《高老头》	2663
<i>Lord of the Rings 3—The Return of the King</i>	《魔戒3——国王归来》	2626
<i>Lord of the Rings 1—The Fellowship of the Rings</i>	《魔戒1——魔戒再现》	2600
<i>The Thorn Birds</i>	《荆棘鸟》	2571

全部列表见附录。

我们发现，《谁动了我的奶酪？》、“纳尼亚传奇”系列、英译版《小王子》、《老人与海》等是词汇比较少的，比较适合从未接触过原著的人士。而经典文学名著《呼啸山庄》、丹·布朗的《达·芬奇密码》等悬疑系列的词汇量最为庞大，个人词汇量在1万以下的人士不宜作为自己第一本原著，建议读10本之后再行挑战。

同一个作者写的系列作品往往会有词汇量逐渐上升的趋势，例如英国作家C.S.路易斯的7本儿童小说“纳尼亚传奇”，以及J.K.罗琳的7本“哈利·波特”（见下面词汇量走势比较图）。你可以从第一本开始一直读下去，就更容易适应。

2600

2400

2200

2000

1800

1600

1400

1200

1000

1

2

3

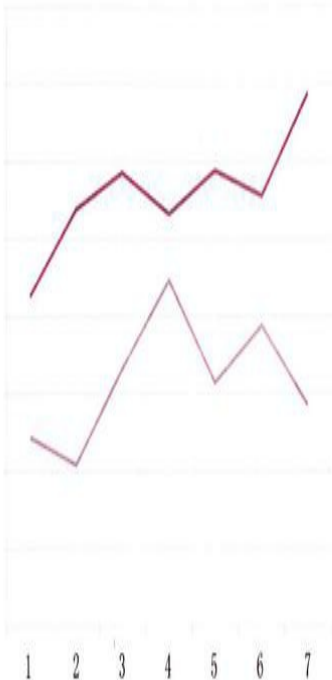
4

5

6

7

— “哈利·波特”系列
— “纳尼亚传奇”系列



需要注意的是，一本书的词汇量多少不是阅读难度的决定性因素。

《圣经》的首万词不重复词数仅为1111个，似乎是最简洁之书，但它的内容对于很多人来说，特别是对没有该宗教信仰的人士来说，未免有些枯燥。Dan Brown（丹·布朗）的悬疑畅销小说《达·芬奇密码》用词极多，首万词不重复词数高达2782个，但内容扣人心弦，同样是讲耶稣，有人可能觉得《达·芬奇密码》比《圣经》好看100倍（当然，也有大量基督徒抗议此书）。

“魔戒”系列深受读者喜爱，在BBC的“最受欢迎英语小说”读者评选中荣登榜首，力压经典文学名著《傲慢与偏见》以及超级畅销书“哈利·波特”系列。尽管《魔戒》第1部和第3部都进入了首万词不重复词数较多的前十名，但很多读者一读进去就会沉迷，说明生词并不是一个问题。

除了兴趣，原著本身的难度也比生

词更有影响。我曾读过一本 *Amusements in Mathematics*（《趣味数学题集》），打算每天解一道英文数学题，但到了第12天就被一道关于英国货币单位的题彻底难住了——

A QUEER THING IN MONEY.

It will be found that £66, 6s. 6d. equals 15918 pence. Now, the four 6's added together make 24, and the figures in 15918 also add to 24. It is a curious fact that there is only one other sum of money, in pounds, shillings, and pence (all similarly repetitions of one figure), of which the digits shall add up the same as the digits of the amount in pence. What is the other sum of money?

（奇怪的金钱问题：我们发现66英镑6先令6便士相当于15,918便士^[3]。现在，这四个6加起来等于24，而15918中各位数加起来也是24。有一个令人好奇的事实是，除此以外还有且仅有某

个数量的钱用英镑、先令和便士来表示，也全是一个数字的重复，这些数字加起来等于换算成便士数后各位数之和。请问另外这笔钱的数量是多少？）

我请教了北大数学系的同学，才知道这是小学奥数题，但他讲了解法，我还是不懂。有时，原著读不下去不是你的英语不好，而是你的数学不好……

3.1.5 蓝思值：句子复杂程度的科学测算

我们还可以看英文原著的行文难度——蓝思值（Lexiler）。蓝思分级是由美国教育科研机构研究出的一套衡量文章难易程度的科学标准，是目前全美最具公信力的阅读难度分级系统，给大量出版物标识蓝思值，让学生找到符合自己阅读难度的原著，便于循序渐进。如

果你想知道某本书的蓝思值，可以上蓝思官网www.lexile.com查询。也可以直接将1000个单词以内的TXT文本上传到蓝思官网进行测试，注册登录后选择Learn more about lexile measures → Tools → Lexile Analyzer（学习更多关于蓝恩的测试→工具→蓝恩值分析器）。

蓝思值较低的10本英文原著：

原著名称	中文译名	蓝思值
<i>Daughter of Deceit</i>	《欺骗的女儿》	570L
<i>Death on the Nile</i>	《尼罗河上的惨案》	660L
<i>Twilight 3—Eclipse</i>	《暮光之城3——月食》	670L
<i>Charlotte's Web</i>	《夏洛的网》	680L
<i>Twilight 4—Breaking Dawn</i>	《暮光之城4——破晓》	690L
<i>Twilight 2—New Moon</i>	《暮光之城2——新月》	690L
<i>Little Prince</i>	《小王子》	710L
<i>Twilight 1</i>	《暮光之城1——暮色》	720L
<i>Norwegian Wood</i>	《挪威的森林》	790L
<i>The Chronicles of Narnia 1—the Magician's Nephew</i>	《纳尼亚传奇1——魔法师的外甥》	790L

蓝思值较高的10本英文原著：

原著名称	中文译名	蓝思值
<i>The Decameron</i>	《十日谈》	1500L
<i>One Hundred Years of Solitude</i>	《百年孤独》	1410L
<i>The Hunchback of Notre Dame</i>	《巴黎圣母院》	1340L
<i>Robinson Crusoe</i>	《鲁滨孙漂流记》	1320L
<i>Vanity Fair</i>	《名利场》	1270L
<i>A Short History of Nearly Everything</i>	《万物简史》	1190L
<i>Tess of the D'Urbervilles</i>	《德伯家的苔丝》	1160L
<i>The Return of Sherlock Holmes</i>	《福尔摩斯归来记》	1130L
<i>Gone With the Wind</i>	《乱世佳人》	1100L
<i>Pride and Prejudice</i>	《傲慢与偏见》	1100L

按照蓝思值推荐，首选*Death on the Nile*（《尼罗河上的惨案》）、*Twilight*——这些书对中国读者而言生词可能偏多。建议词汇量很小的读者先参考首万词不重复词数，然后再看看蓝思值，两者都低说明的确比较容易阅读。恰巧，我读的第一本英文原著*Daughter of Deceit*（《欺骗的女儿》）只有570L，难度刚好是我读过的书里头有蓝思数据中最低的，生词量也很少——这是天大的幸运，让我从一本相当容易读的原著开始了“透析大业”。综合考虑，推荐最容易的书变成《小王子》英文版，其次是《麦田里的守望者》（文艺青年的大爱）。

蓝思没有*The Bridges of Madison County*（《廊桥遗梦》）、*Lady Chatterley's Lover*（《查泰莱夫人的情人》）、*The Godfather*（《教父》）之类“成人读物”的数据，看来蓝思是为小朋友设计的。但古代著名“黄书”*The*

Decameron（《十日谈》）英文版居然有蓝思值，而且难度高达1500L！可能是蓝思机构认为*The Decameron*太难了，不会有小朋友看的——其实我觉得这本书翻译成英文版后句子不太难，特此推荐有心学坏的孩子拜读。

最简单的是BR级别（0L），蓝思建议不宜独自阅读，而是由家长讲故事，或者家长孩子一起读。我想这些书用来透析实在太简单了，如果你还读不懂，我也只能无语。例如，儿童图画书*No Kiss for Grandpa*（《不吻爷爷》）的情节极其简单：

When Grandpa visits his grand-kitten, Louis refuses to give his grandfather a kiss. When Grandpa wants to build a sandcastle, Louis again refuses. But Grandpa is patient and clever, and he finally wins a kiss from his grand-kitten.

（当猫爷爷来看望猫孙子的时候，路易斯拒绝亲吻他的爷爷。猫爷爷提出

玩堆沙子城堡，路易斯又拒绝了。然而，猫爷爷有耐心而聪明，最后赢得了猫孙子的亲吻。）

3.1.6 兴趣选书：“The end justifies the means.”

如果一本书的中文版或者同类的中文书对你来说是无趣乏味的，你怎么能把英文版读进去呢？因此在选原著的时候，除了考虑客观的难度数据，还要看个人兴趣。

Rock是一条东北大汉，用透析法读*Little Women*（《小妇人》）读了六七十页，被March家的四位小姐折腾得没脾气：净是女儿家的生活琐事，像姐姐陪邻居小朋友聊天解闷啦，妹妹弄坏了姐姐的书啦……他对这些情节根本提不起精神。然而，*Little Women*却是女生爱读的书，有个女生读完以后深受感动，还

给自己改了女主角的英文名Jo。

男孩血气方刚，可以看*The Godfather*（《教父》）、*The Hunt for Red October*（《猎杀红色十月》）；女孩多愁善感，不妨读*Twilight*（“暮光之城”系列）、*Gone With the Wind*（《飘》）；“果粉”岂能错过*Steve Jobs*（《史蒂夫·乔布斯传》）；“哈迷”必修全套7本*Harry Potter*（“哈利·波特”系列）；侦探迷少不了*Sherlock Holmes*（《福尔摩斯》）和“侦探小说女王”Agatha Christie（阿加莎·克里斯蒂）的大作……

兴趣的力量是无穷的，如果你喜欢读一本书，什么生词多、语法难、篇幅厚都不成问题，你都能如饥似渴地“追”下去。我在透析的第一年就开读生词难度偏高、厚达530页的*The Three Musketeers*（《三个火枪手》英译版），是外研社的“经典世界文学名著丛书”的一本。记得那是在暑假回家的火车上，

本来在颠簸旅途中我一向是不看书的，更没精神读很厚的文学作品。没想到无聊中翻了几页，就被“三个火枪手”和D'Artagnan（达达尼昂）的江湖传奇强烈地吸引住了，一下子读了接近100页，彻底忘记了时间，不知不觉从京城回到了广州。原来，作者大仲马是法国最受欢迎的通俗小说家，他的*The Three Musketeers*曾深深启发了金庸，后者继往开来写了14部武侠经典。这么说来，*The Three Musketeers*才是武侠正宗哇！英雄美人、刀剑情仇、荡气回肠的故事曾令无数少年沉迷书卷，现在武侠迷们可以读英文版的武侠小说了！青春偶像剧《流星花园》中红极一时的F4就可能是以*The Three Musketeers*中的四大高手为原型的：道明寺是Athos（阿多斯），花泽类是Aramis（阿拉密斯），西门是Porthos（波尔多斯），美作是D'Artagnan（达达尼昂）。F4的粉丝们若不信，欢迎读完此书后再来拍砖。

我最欣赏的英语名句是The end justifies the means（如果能够成功读懂原著，我们可以不择手段）。为了激发阅读兴趣，你甚至可以读所谓的“黄书”，例如著名情色小说*Lady Chatterley's Lover*（《查泰莱夫人的情人》）和“性学名著”*Tropic of Cancer*（《北回归线》）。有人说，《北回归线》是一本可以从任何一页开始读的“神作”，请自行判断。今天，这些“神作”早已登上了文学的大雅之堂，在国内书店公开发售，其实也不算太“黄”。无论如何，这些都是精彩的英文原著，能强烈吸引你阅读——我读*Lady Chatterley's Lover*的时候，就创造了一天读130页的纪录。

当年在中学的历史教科书中获悉，英国文学中有一本讲女孩被地主诱奸的小说，叫什么“苔丝”的。此后我一直念念不忘，掌握透析法后，我借来了*Tess of the D'Urbervilles*（《德伯家的苔丝》）。这本书的首万词不重复词数高

达2537个，但我以“一路向西”的劲头读进去。没想到，大作家Thomas Hardy（托马斯·哈代）乃资深农民，喜欢写平常人家的生活，还有大段白描自然风景之癖好，几乎把我闷吐了。更要命的是，美女Tess在chapter 11（十一章）末段被××的情节写得过于自然、含蓄，以至于读过了都没发现，一翻页已是下一章“Maiden No More”（处女不再）了，读了几页发现好像有了孩子，害得我赶紧回头重读了好几页，才知道树林里的那几段就是……太坑爹了！



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

我们可以到专业的词汇测验网站 testyourvocab.com 看看自己的词汇量处于什么水平，过程大约需要3分钟。建议测的时候实事求是，当你见到很多自己学过、查过的单词，但已经想不起其意思了，一定要抵御不懂装懂的诱惑，以免自欺欺人。测试结果不仅用于选择英文原著时参考，以后还可前后对照，见证自己的进步。

英语国家的老外，20~30岁的词汇

量在23847~27808个之间。非英语母语人士，出国年限在5年以下的，词汇量在13304个以下（详细数据见附录表格3.1）。

我让一些英语学习者上testyourvocab.com进行测试，得出以下数据：

一位非英语专业的大二本科生，词汇量为3620个。

一位中国传媒大学毕业的硕士从事白领工作数年，但没有接触英语，词汇量为4000个。

一位中山大学毕业的本科生在外企工作数年，日常接触英语，词汇量为7000个。

另据一位资深英语教师透露，其个人词汇量是20000多个（一个在英语教研领域打滚了几十年的老江湖的功力）。据国外统计资料，美国高中生词汇量一般是20000个左右，成人在25000个左右（包括不少俚语和方言）。历史上赫赫

有名的英国前首相丘吉尔词汇量据说达到60000个。这些数据与testyourvocab.com基本相符。

作为非英语母语人士，我于2011年8月在testyourvocab.com自测词汇量为16700个，相当于11岁的老外小孩，或者相当于在英语国家生活了八九年的非英语母语人士——我从未在英语国家长期生活过，最近10年只是在中国读了大约100本英文原著。一位用透析法读了41本英文原著的中国网友词汇量达到10500个，另一位用透析法读了51本英文原著的中国网友词汇量达到11700个，说明读原著对扩大词汇量的作用相当强大。在某种程度上，读原著可以取代出国留学——如果你出国仅仅是为了提高英语水平的话。

3000~4000个的词汇量水平确实有些惨不忍睹，基本上已退步到高中的英语水平。不过不必担心，这已经可以读一些入门级的英文原著了，而捡起原著

会让你的词汇量迅速飙升——其实老外的词汇量在相当程度上也是通过阅读得来的。

透析法是不适用于水平为零的初学者的。如果你是26个字母还没认全、音标还拼不全的初学者，依然有必要学习最基本的英语知识，积累一定数量的词汇，特别是学会音标之后，才能比较顺利地读原著——查单词的时候能知道标准的读音，对单词记忆、句子输入有重要意义。根据我10年来的推广经验，发现高中生入手英文原著已经很顺利，而初中生会有一定困难，但如果加强指导，精心挑选趣味性强的书，加上个人的努力，也是可能成功的。我就成功培养过一个小学六年级的女学生读“哈利·波特”系列，在初中毕业前读完1~4部，直接造就她通过中考从一所普通初中考上了一所省级一流高中。

3.2.2 核心操作：每2页查1个

生词

以纸版书为例，你跳过卷首的作者简介和相关评论——这部分有时可以占据几十页，但在通读书本正文之前就贸然读这部分，只会打击你的积极性，而且对书本不甚了了的情况下也难以理解，建议在通读正文之后，有了感受再回过头来读。所以，你可以从原著的正文开始读。

遇到生词的时候，使用电子词典（例如手机上的电子词典）查单词。32开的纸版书每2页查1个生词。词组、短语等在电子词典中是与单词处于同等地位的词条，亦视为一个词。2页指的是页码页，非纸页，所以2页刚好是书本摊开的两面。较大的16开纸版书每1页查1个生词。电子书每1屏查1个生词，但不可连续2屏都查词，而且每次接着继续读的第一屏也不查词。你也可根据手机、平板电脑等设备的屏幕大小自定词的数

量，但总的原则是不可查太多，特别是不能每个生词都查。

透析时，遇到生词认为需要查词典便可使用查词机会，而不是先挑出生词来查，也不是读完再回头找生词查。在电子词典上看懂生词解释后便可回到原著，不要试图停下来记忆单词。在每2页、每1屏中，无论碰到多少个生词，10个好，20个亦好，有且只需查1个（除非你找不到生词了）。这些措施都能尽可能减少查生词操作对阅读的干扰。

你不禁要问：“多查几个不行吗？”“2页才查1个太少了吧？”……

没商量！你想多查生词吗？可以，但你必须有阅读量的支持。例如，你若想迅速扩充词汇量，每天掌握50个生词，你就必须读够100页。千万别以为“每2页查1个生词”太少了，如果你只读一两页，就像在学校上英语课那样，查1个还是查10个，是没有什么区别的。但现在你每天要读几十页，或者电子版

的几个百分点，日后你要读成千上万页、几百本书，就很有必要控制查词量，每2页查1个和每2页查2个的差别都是巨大的。多查生词，就会厌烦，进而有半途而废的风险，这正是无数人读不懂原著，长年停留在英语蒙昧状态的致命原因：你觉得几个生词重要，还是几百本原著重要？

每2页才有1个查词机会，而生词多多，如何选择？答案：随便。可以查重现率高的词，因为查明意义就能明白书中许多地方，可以查你认为“关键”的词，如小说关键情节中的生词，还可以从“功利”出发，优先查考试中可能出现的“大纲生词”，等等。我在读*Augustus*（《奥古斯都传》）的时候，有一页我查了个很古怪的生词*augur*（古罗马用观测飞鸟等方法预卜未来的占卜官），为何？因为这个词是我的英文名*Augustus*（奥古斯都）的来源。当你读到50本以上的原著的时候（大概需要几

年），你的词汇量会强大到出现“生词荒”。在原著中你常常找不到生词，那么每2页、每1屏内就要查你碰到的第一个生词了。

英文单词往往一词多义，我们完全没有必要把所有词义都一下记住，只要找到能够解释原著语境中的具体义项就足够了。例如 *The Moonstone*（《月亮宝石》）第136页有个“due south”，查due，电子词典给出下列一箩筐解释：

adj. （1）适当的；应有的，应得的；应给的；正式的；充分的（2）（车船等）预定应到的；预期的；约定的（3）欠款的，应支付的；（票据等）到期的

adv. （罗盘指针）正（南、北等）

n. （1）应得物；应得权益；应有的承认（2）[~s]应付款；税；会费。

显然“正（南）”是对口的解释，你

没有必要把所有的解释都塞到大脑里，只要把原著的句子读通了，查词目的就达到了。

3.2.3 在生词丛中抓住原著的大意

读懂书本的内容大意，是透析法的前提，否则读了也白读。

严格执行每2页查1个生词，透过没查的生词的确可能影响理解。例如*Death on the Nile*（《尼罗河上的惨案》）开篇生词四面开花，令我如坠五里云雾之中。在坚持不多查词的基础上，我努力猜生词的大意不。很多时候，仅仅知道词性就足够，例如：“Hercule Poirot shook his head and shuddered slightly.”^[4]没机会查shudder，但不难看出那是一个动词，大意是大侦探Poirot稍微shudder了一下，大意理解已经很通畅了。

初一女生谭同学报名学习透析法，读的第一本英文原著是*Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*（《哈利·波特与阿兹卡班囚徒》），首万词不重复词数2172个，蓝思值880L，阅读难度中等。她读到的第一章第一段是：

Harry Potter was a highly unusual boy in many ways. For one thing, he hated the summer holidays more than any other time of year. For another, he really wanted to do his homework, but was forced to do it in secret, in the dead of night. And he also happened to be a wizard.[\[5\]](#)

她有如下理解：

“哈利·波特是一个××××男孩在很多路。为了一样东西，他××那个××××更多××××时间××××。为了另外一样，他××要做他的家庭作业，但是××做它在……××，在夜晚的死里……和他也××是一个男巫。”

她在电子词典查了wizard，其余××都是不理解的地方，理解缺损、偏差相当多，但问题不大，她已经基本明白了开场白：不就是一个和她一样要上学，要做作业的孩子吗？只不过他有点特别，是个“男巫”，所以他是会魔法的……

要知道，这段开场白之中，highly、secret是大学四级词汇，wizard是六级词汇，force是雅思词汇！理解不当不是大不了的事，更不是放弃的理由，大不了还可以换词汇量和蓝思值更低的英文原著。谭同学偏偏按照这种低下的理解水平，磨磨蹭蹭地读完了这本317页的原著。看完后，谭同学虽然有很多细节说不上，但她觉得那是一本很有趣的书——唯有读懂了大意情节，才能觉得有意思。况且，小丫头越读到后面，××越来越少，细节上理解得越来越好。

从事酒店行政管理的白领王小姐对透析法感兴趣，但她大学毕业3年来早已

把英语彻底荒废，到testyourvocab.com测得词汇量只有2570个，不如老外3岁小孩（3249个）。为了重拾英语，她选择了畅销书*Who Moved My Cheese?*（《谁动了我的奶酪？》）开始读。此书词汇很简单（首万词不重复词数1396个），行文浅显（蓝思值880L），篇幅甚短（全书10886词），基本上一两个小时就能通读。内容上，此书教人顺应变化，将大道理写成有趣的寓言故事。国内外很多公司企业为了让打工仔们“服从组织安排”，甚至批发回来人手一本。

Who Moved My Cheese? 开篇第一段：

I am thrilled to be telling you “the story behind the story” of *Who Moved My Cheese?* because it means the book has now been written, and is available for all of us to read, enjoy and share with others.[\[6\]](#)

王小姐迅速把第一个查词名额给了

thrilled, 结果没查到, 方才想起这是过去分词, 删掉ed才得出“激动”的意思

(现在有的电子词典已经可以进行智能分析, 然后提示单词原型)。她对开场白的理解是:

“我现在非常激动地告诉大家, 故事背后的故事, 谁动了我的奶酪, 因为它意味着这本书现在开始写了, 对于我们来说有阅读的价值, 喜欢, 和其他人分享。”

按说这样的理解程度完全达标了, 但*Who Moved My Cheese?* 的结构是先讲老朋友聚会, 再引出老鼠、小人与奶酪的寓言, 所以开始部分情节性不强, 众人七嘴八舌地说自己的际遇, 让王小姐失去了头绪。于是, 她直接跳到了寓言正文开始读, 感觉容易了许多, 然后才读书本首尾的附属内容, 总共花了2个小时, 共计用手机查词17个: thrilled, constant, maze, slipper, spiritual, mouse, involved, gear, admit, fear, corridor, reflect,

adapt, unexpected, initiate, grin, resist^[7]。除此以外，她还透露不查的很多生词，其中一半是似曾相识但想不起意思的，另一半才是完全没见过的。

在内容上，她对老鼠、小人和奶酪的故事情节掌握得比较到位，而在故事外的讨论部分则只知道内容是“要学会适应变化”，但具体的当事人的际遇就说不出来太多细节。尽管如此，王小姐读完感觉“改变了三观”。原来她早已厌倦了自己的工作，但父母的意见是这份工作很稳定，不要再有别的想法。也许，她总有一天会鼓起勇气动自己的“奶酪”。

3.2.4 每个词都懂，组成一句就不懂？

这是菜鸟读英文原著时遇到的经典问题，如果无法解决，他们便可能放弃。

首先，我相信对一句话、一个问题如果做好分析了，综合是不会有太大偏差的。也就是说，如果每一个部分（如每个单词）都理解正确了，整体（如整句）的意思不至于完全不明白。就像没学过英语的人突然收到一封国外寄来的英文信，一个个词查出来，就能看懂大概意思，尽管可能会有理解偏差，但不至于完全不懂。当然，如果原著的文字包含很复杂的语法结构，还有很多潜台词、弦外之音等，也会造成整体理解不好，但大多数时候，你并非“每个词都懂”，而是某些单词或词组的意思理解错了。

猫腻一：常用词僻义

英语单词有多重意思是很常见的，如果看到意思很古怪的句子，或者觉得一知半解，就要想到某个你以为认识的单词是不是有不认识的意项，老老实实查一查所谓的“常用词”。

在 *The Chronicles of Narnia I-the*

Magician's Nephew (《纳尼亚传奇1: 魔法师的外甥》) 中:

I'm game if you are.

你以为懂得了game有“游戏”的意思，但解释不通。查电子词典，game开始都是“游戏”“比赛”等解释，一直翻屏翻到手软，才在很靠后的地方发现：高兴做.....的；愿意做.....的，例句：He is game for anything. (他对什么都有兴趣。) 因此句子的意思是：“我愿意，如果你愿意的话。”

Digory and Polly glanced at one another. They dared not say anything, but the glances meant “Isn't this dreadful? ” and “We must humor him.”

你以为学过“幽默”这个名词，但这里humor显然是verb (动词)，而且前面两个小孩都感觉很dreadful (糟糕) 了，还能幽默？查电子词典发现humor: vt. 迎合，迁就，顺应。因此，句子的意思是：迪戈雷和波莉什么都不敢说，只是

相互看了一眼，示意“这糟透了。”“我们得顺着他的意。”

在*Steve Jobs*（《史蒂夫·乔布斯传》）中：

Instead Apple continued to smoke Microsoft in the way that Cole had predicted: It ported the *iTunes* software and store to Windows.

你以为port是“港口”的意思，对电脑有所了解的人还会想到“端口”，但是很多比较弱的词典都查不到其在原著中的真正意思，直到在《新牛津英汉双解大词典》才找到其第5类动词的第1义项：（计算机）移植（软件）。因此，句子的意思是：“事实上，苹果继续以科尔预计到的方式向微软开火：苹果把iTunes软件和商店移植到视窗系统。”

Wells freed Eisner from many management duties so he could make his suggestions, usually valuable and often brilliant, on ways to improve each movie

project, theme park ride, television pilot, and countless other products.

你学过pilot是“飞行员”，但这里显然不是“电视飞行员”。查电子词典，在《美国传统英汉双解学习词典》的名词下第8个义项：试播节目，前导节目（一种作为系列节目中的样本的电视节目，以便让某一网络采纳）。因此，句子的意思是：沃尔斯为艾斯纳减少了很多管理工作，才使得他能够专心出谋划策，提出有价值的天才建议，改进每一个电影项目、主题公园火车、电视试播节目以及无数其他产品。

The Odyssey（荷马史诗《奥德赛》）里Odysseus（奥德赛）说：“We stepped the masts.”你以为step再简单不过了，可是解释为“踏，跨步”是说不通的。电子词典显示：“vt. 【海】竖立（桅杆）于桅座上。”因此，句子的意思是：“我们树立桅杆。”

猫腻二：暗藏词组

你以为懂得的常用词，其实和左邻右舍勾搭连环，已经有了别的意思，这时就要把整个词组当成一个生词去查。例如在*The Chronicles of Narnia 1-the Magician's Nephew*（《纳尼亚传奇1：魔法师的外甥》）中：

At any rate I do wash my face.其中的at any rate理解成“在任何率”就不知所云了，把At any rate一起查电子词典：“adv. 无论如何，至少”。句子的意思是：“无论如何我会洗脸。”

Every now and then they thought they were going to get out into the open and see what sort of country lay around the enormous palace.在电子词典查every now and then：有时，时而，不时。例句：I like to smoke a big cigar every now and then.（我有时喜欢抽一支大雪茄。）句子的意思是：“有时，他们觉得自己是往外走，到外面看看这个巨大宫殿的外围是怎样的一个国度。”

“By gum, so there is,” said Digory.这个gum有些朋友可能没学过，查电子词典只有“牙龈，口香糖，树胶”这几个意思，都无助于理解句子。这时，便要有意识地把by gum整个放入电子词典查，马上水落石出：习惯用语By gum！（用于发誓）我敢向天发誓，确确实实；（表示惊讶、懊丧等）哎呀！好家伙。句子的意思是：“哎呀，那里就是了。”迪戈里说。

3.2.5 每日复习原著生词不超过5分钟

在原著每2页的查词单元中，没查的词是“透过”，查的词是“析出”，合称“透析”。假设你今天读了40页，你就在电子词典中查了20个生词。第二天在读英文原著之前，你要在电子词典上复习查词的“历史”，对最近几天的单词进行复

习，只要看见英文拼写后能想起中文意义便可。时间较远的词，例如超过一周的词，就没有必要继续复习，无论你记没记住。如果你的电子词典软件还有各种复习功能，例如“英译汉”、“拼写测验”、“听力辨词”等，你也可以对最近几天的生词进行复习，但是每天应控制在5分钟以内，不建议花太多时间。



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

要想读懂原著，我们需义无反顾地执行一个七天行动。如果你读的是32开的纸版原著，务必每天读40页，坚持7天。电子版屏幕大小不一，书本内容多少不一，请自行制订相应的阅读计划，例如每天读10%。

这七天让你的英语置于死地而后生，坚持下来的人成功率极高，完成不了的人失败率极高。这是因为，读懂原著相当于骑自行车和游泳，开始学习的

时候存在一定的门槛，对于少数人来说可能是一道鸿沟——你问问怕水的人怎样学游泳，就明白了。一旦上手之后，读原著就成了你的自然生活方式，就像骑自行车和游泳的能力是很难退化的一样。因此，开始读的时候需要强化训练和坚持。但是，一个需要长期坚持的方法绝对不是好方法，因为普通人没有超常的毅力，所以背词典、背《新概念英语》之类的方法都是坚持不下去的笨方法。透析则不然，7天之后，你将被原著内容的趣味性、实用性深深吸引，驶上原著的快车道，不用坚持也能持续进行这种行为。

一位爱好英语的女生对透析法跃跃欲试，表示读英文书一定要坚持下去，每天都要读2~3页——这是开玩笑！按照这样的进度，她在有生之年也读不完180页的*The Bridges of the Madison County*（《廊桥遗梦》）。按照日均3页的进度，理论上她可在两个月内完成，

但实际上士气决定成败。对于从未读过英文原著的菜鸟来说，不能一鼓作气就很容易半途而废，所以无论如何都要把头七天坚持下来。

第一天的40页对菜鸟而言，也许颇为艰巨。翻开原著，第一页总是从右面开始，正好照顾新手上路：第一个“每2页”的查词单元实际上只有一页有字，你就可以查1个生词了。不少生词、似懂非懂的词让你心里痒痒的，忍不住想多查几个。这时，你要切记“每2页查1个生词”的纪律，及时悬崖勒马。开始透析时，你的肉身烦躁，仿佛要崩溃，你可以想象自己如同出窍的游魂，进入作者笔下的世界。例如，经典菜鸟读物*The Chronicles of Narnia*（“纳尼亚传奇”）的魔幻童话世界。

也许你花了1个小时才读完10页，堪称“老牛拉破车”的速度。好吧，那就休息休息。这时，你可以感受一下这10页原著的篇幅，合起来可比过去好几篇课

文加起来都多了。10页过后，作者开篇要介绍的背景、要卖弄的关子基本完成了，情节逐步进入主线，你开始觉得故事有意思了。

可是，你来到地球上这么些年，从来没有过这么大的英文阅读量，对长篇累牍的线性文字仍旧不习惯，所以第二个10页再花去你1个小时是再正常不过的。好不容易读完，你也许需要长歇了，睡上一觉吧。醒来的时候，太阳已经偏西，而这天你的琐碎事情还真不少，除了读原著还要忙这忙那，因此一直到吃完晚饭才有空重新拿起书。你一下紧张起来：一个白天过去了，还有一半任务没完成呢！

华灯初上，客厅传来黄金档电视节目放送的声音，而你正在翻开原著的第31页。往常这个时候你正在看电视，或者和家人朋友吹牛聊天。现在你的注意力有点飘忽，不容易锁定在原著的情节上，有些句子读了一遍还不明白，再读

一遍还不行，只好倒回去下午读过的前面两段，总算能够接上茬了。这时，“每2页查1个生词”的纪律能将你固定在透析的轨道上，一段又一段地向终点滑行——面对干扰你的杂念和诱惑，你可以规定自己必须完成一个“每2页”的查词单元之后才能上厕所、看手机信息等。

第四个10页才是真正考验你意志力的时候，为了英语的重生，你要坚持住！时钟的指针将你带入夜的深处，人世间的喧嚣已然消退，只剩你一个人奋勇前行。原著的征程也不是孤独的，至少还有电子词典为你保驾护航。这时，你还和睡意展开终极搏斗，无论如何都要提起精神，无论读到凌晨的哪个钟点，都必须完成任务，切忌“明天再说”。头七天是最凶险的，其中任何一天不能完成任务，都会导致士气土崩瓦解——“我昨天完不成，今天更加够呛”，于是你把英文原著捡起来的动机迅速弱化，英语永不超生。毕竟，几页书还不

算多，你不用熬到很晚就可以倒头睡了。

3.3.2 七天行动2：欲速则不达

第二天醒来，第一件事是打开手机上的电子词典，对昨天入账的20个生词过一遍，看看是否能想起中文意思。5分钟之后，你就可以继续透析的征程。也许你昨天花了4个小时，难免要抱怨一天读40页太累了。

有人提出，“阅读必须加快，速度才能提高”，“默读是阅读速度最大的敌人”。有个“世界速读锦标赛”，参赛选手每分钟能读1000~2000个单词，但理解率只有50%，相当于“半桶水”——美国密苏里大学堪萨斯分校教育及心理学教授罗纳德·卡弗称，这是无效阅读！美国加州大学伯克利分校教育学教授安妮·坎宁安称，读书的时候眼睛在扫视文字，即在视野内盯住一点，然后盯住另一点，

这决定了一个人能够正确识读文字的速度，大约每分钟300个单词。还有学者发现，美国普通大学生读小说等课外书的速度在每分钟250~350个单词，读得快的人可达到500~700个单词。

现在，英文原著的阅读难度就摆在你的眼前，你确实读得很慢，但英语毕竟不是我们的母语，阅读速度不是我们主观想提高就能立刻提高的。刻意追求“高速度”，强迫自己“扫视”，必定迷失大意，也是没有意义的无效阅读：看不懂，一目十行又有何用？阅读速度的提高要靠量的积累，等你读了几十本原著之后，你将会进入“阅读自由”的境界，速度逐渐向读中文靠近，甚至获得“贴地飞行”般的快感。

“防止默读”有违科学，因为大脑皮层的语言中枢与阅读中枢在功能上密切相连，神经科学实验证明人在阅读时即使一声不吭，语言中枢也是持续兴奋的。也就是说，无论读什么你都在脑海

中默读。假如真的做到“排除默读”，你恐怕连一个字也理解不了。“防止默读”的观点无非是让你刻意提高阅读速度，其实是揠苗助长。

书的确会越读越快。你在休整了一个晚上以后，大脑已不知不觉完成了硬件升级——第一天的40页迫使大脑神经细胞调动营养物质和能量，新建无数微小的信息通路，以更高的效率处理源源不断涌入的英文信息，通俗地说就是养成了习惯了。而且，40页后你逐渐进入了原著作者的行文思路，背景铺垫之类该唠叨完了，主要人物粉墨登场，主要矛盾开始凸现，你的阅读兴趣便渐渐上头。即使你读的是词汇量较大的经典文学名著，也发现经过开始的20~30页，每2页的生词量大幅下降了，例如我读“生词之王”*Wuthering Heights*（《呼啸山庄》）的时候，开始每2页碰到生词约20个，30页以后降到10个以下，不知道是不是文学牛人爱装点“门面”，开篇极

尽辞藻铺张之能事？

总而言之，完成第二天的40页可能只需3个小时，用不着再熬夜了。日后，你阅读同一难度原著的速度将持续飙升，向中文阅读的极速逼近。我曾在一天之内读了100页 *War and Peace*（《战争与和平》），后来读 *Lady Chatterley's Lover*（《查泰莱夫人的情人》）创下了一天130页的纪录。一位医生使用透析法后反馈说，读美国畅销书 *The Final Diagnosis*（《最后诊断》）能做到一天140页。

第三天。

第四天。

第五天。

第六天。

第七天。

最后一天，你也许一气呵成搞定40页，有生以来读完了第一本英文原著，你的英语脱胎换骨了！七天行动的战果是280页，一本不太厚的书就读完了。在

此之后可不必每天读40页，尽管我带的好几位同学都读上瘾了，不用坚持也能大量阅读。如果你迷上了读原著，耽误了其他事情，可以找我算账，呵呵！

3.3.3 读到翻页之前绝不做其他事情

开卷有益，但容易烦躁，注意力容易发生转移。读英文原著是批量处理线性文字的过程，其间还不断冒出生词，你可能因为心烦意乱而无法继续读下去。所幸，原著本身有调整心态的功能，当你读进去的时候，注意力又能回归文本。

好几次我几乎读不下去了，但只要坚持多看几页，便能明显感觉到烦躁逐渐消退，心境平静下来后，连周围的噪声也仿佛减弱了。原来，我进入了作者的轨道。这种现象不是悬疑小说的专

利，我读相对枯燥的专业著作也是如此，例如我读*Social Psychology*（《社会心理学》）的时候，经常会觉得大段的理论很枯燥。如果我坚持一下，连续读几页，往往能静下心来，如同进入了Robert A. Baron和Donn Byrne两位教授的讲课现场，不再闹心想“出来”了。在这种状态之下，我可以一下吃进去十多页。读书能修身养性，大概就在于此。

阅读时的平静心境很难得，不是每次重拾书本都能出现。你可以选择安静舒适的环境阅读，尽量减少外界的干扰。一旦进入这种境界便要十分珍惜，尽量在这种高效率中多读几页。我一天读130页*Lady Chatterley's Lover*（《查泰莱夫人的情人》）的透析纪录，就是在这种心境中取得的。

内心烦躁，加上生活琐事的干扰，你的透析之旅可能被频繁打断，例如上厕所、看手机短信、点击手机的推送信息、和同事聊天吹牛……你忙完回来想

继续读，要么找不到上次读到哪里，要么忘记了内容在说些什么，只好把那一页从头读起。有时，你读了一天还跳不过那两页，透析简直毫无进展。

为了解决这个故障，多进入状态，你需要规定自己：“不完成这两页，坚决不停下来。”如果是读新闻网页，就是“不读完这篇新闻，坚决不停下来”。

记得有次春节假期，我开读一本弗洛伊德的传记*Freud: Darkness in the Midst of Uision*，发现内容不是特别有意思。春节拜年、宴会的事情特别多，我执行上述规定，无论是亲戚们叫去吃饭、拜年，还是手机来了祝福短信，我都置之不理，直到读完手头上的两页才停下来。就这样，透析的效率得到了保证，在假期结束之前就读完了这本386页的“闷书”。

3.3.4 长期激励：承诺一年读10本原著

在开始透析的第一年，我读完了15本英文原著，这对于从未读过一本原著的人来说，简直是一个奇迹。你以为我勤奋过人，甚至有点学习强迫症吗？非也，其实我是个崇尚休闲的人，甚至有点懒散。读书是我的兴趣，是休闲生活的体验，如果说我读第一本英文原著*Daughter of Deceit*（《欺骗的女儿》）时还有“啃”和“坚持”的意味，那么现在在电子词典和透析法的辅助下，原著阅读已经变得很容易。而且随着内容情节的展开，阅读是在和谐的心境中舒服地进行的——读英文原著并不违背自然和人性，否则无法持之以恒。

当今社会生活节奏加快，人们心态难免浮躁，渐渐远离了智慧之源。据近年统计显示，中国人年均读书0.7本，与韩国的7本、日本的40本、俄罗斯的55本相比，我们的阅读量少得可怜。我在小时候就爱读《四大名捕会京师》、《教

父》（中文版）等小说，可是一上中学，学习压力陡然增加，读过的课外书屈指可数。书读得越少，阅读的兴趣越是日益衰减。

记得当年有一位中学同学读了不少世界文学名著的中文版，令人羡慕。他可能是有家学渊源，因为他连名字都叫“雨果”。我也学着到校图书馆借了一本雨果的《笑面人》（中文版），但看了十几页就觉得没意思，不玩了。名著虽说能陶冶人，但对于学习紧张的中学生来说，花这个时间似乎很不值，毕竟我那位雨果兄读了那么多名著，作文成绩也不见得很好。

直到我找到了透析法，才真正激发了我的阅读兴趣，而且一发不可收拾，只不过这次是用英语读。我在第一年读完了15本英文原著：

Daughter of Deceit（《欺骗的女儿》）

Steel Magic（《钢铁魔法》）

The Year's Finest Fantasy 《年度最佳奇幻短篇小说集》

The Three Musketeers (《三个火枪手》)

Jane Eyre (《简·爱》)

Tess of the D'Urbervilles (《德伯家的苔丝》)

David Copperfield (《大卫·科波菲尔》)

A Tale of Two Cities (《双城记》)

Pride and Prejudice (《傲慢与偏见》)

Wuthering Heights (《呼啸山庄》)

Death on the Nile (《尼罗河上的惨案》)

The Adventures of Tom Sawyer (《汤姆·索亚历险记》)

A Rich Man's Secret (《一个有钱人的秘密》)

Emotional Intelligence（《情感智商》）

Sister Carrie（《嘉莉妹妹》）

这其中有2/3是世界文学名著，而后来我光是这类名著就读了几十本，应该说已经超越了那位雨果兄。从行为主义心理学上看，我读这些书的动机是英文版比中文版还强，因为能提高英语啊——我估计读中文是读不下去的。文学名著有时让人觉得很闷，这时候我就告诉自己，英语在进步呢，于是又有耐心啃下去了。

一年读15本书不算少了，但绝对不算多，早有人“青出于蓝胜于蓝”：一位用透析法的女生在两个月内读完了7部经典名著，还有不少网友用透析法半年读了20本以上。在武侠小说盛行的年代，大量书迷在短短几个月内就读完金庸的“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”。近年来，韩国出现一批保持每天看一本书的“读书狂”，有教师、白领、经

理等，用“如饥似渴”形容他们是再恰当不过的，像吃饭、喝水一样，阅读也是人的天性。如果你也是一条爱好读书的“书虫”，那么不妨试试信道切换，用英语延续你的天性。

其实阅读是可以养成的习惯，习惯一旦形成，消除同样缓慢。学会支配习惯的力量，从有意识的强化到无意识的习惯，阅读就不难了。只要拿起书本，一切就变得简单许多。为了不断强化透析的习惯，我们可以规定自己每年至少读10本（100页以上才算“一本”），慢慢形成习惯。这里重申一下，习惯之后并不需要坚持！最近10年来，我基本上保持了这个进度，现在已经读了超过100本各类英文原著。我习惯把读过原著的书名和作者记录在电脑的Excel表格上，顺手按“Ctrl+；”键输入日期，以备日后见证进步的足迹，还可利用“练功狂”心理激发斗志，不断升级。

为了保证完成任务，你可以高调地

承诺：

“在未来一年的限期内，我承诺一定能读完10本或以上英文原著。”

切莫把承诺中的“一年”改成“几年”、“一定”改成“应该可以”、“10本”改成“几本”——这都是想给自己留下余地，注定是无法兑现的，还不如不承诺呢。

还有一个问题就是，对谁承诺？

我的学生、北京一家医院的药剂师张先生选择当面向我郑重承诺，并且在一年后发邮件报告说超额兑现了承诺，读完了 *An Introduction to Cancer Medicine*（《癌症医学导论》）等12本原著。高中生网友“dongqiyang东奇儿”选择在我的“透析英语播客”留言承诺：“我要在一年之内（2013年8月3日前）读完10本原著或以上的书。”

你可以选择对自己承诺，但这似乎没有足够的督促作用。建议向你的几位熟人，例如父母、恋人、朋友，说出你

的承诺，跟他们表明自己读原著的决心，让他们监督你。一年读10本并不难做到，可是万一你做不到，你在熟人面前丢了面子不说，还损失了无价的信用，你的人生事业可能会受到影响哦！因此，这样做等于把英语拴在个人信用上，可是非常狠的做法，效果也非常强烈，使用之前请三思。

3.3.5 每读完一本就写透析记录

读原著，写读后感，是大学英语专业的必修作业。无奈大部分“英语科班”学生没有完成，不少人上网随便搜一篇读后感，改改就交作业了。他们就经常抄我发在博客上的原著读后感，这些年来，我都习惯每读完一本英文原著，就写一篇透析记录发在博客上。

我不是研究英语语言文学的，不懂得

怎么写文学评论，透析记录记的是一本原著有多少词汇，查了什么生词，摘录写得好的句子，然后来点读后感，受到了什么启迪，再摘录一些精彩段落。写了几十篇，透析记录越来越规范化。当然，你也可以以抒发主观感受为主。记录下来不仅证明你曾经读过，而且回顾你一路走来析出的英语知识、书本内容，有助于日后回忆。

以下是我读*Sophie's World*（《苏菲的世界》英文版）的透析记录，仅供参考。

书名： <i>Sophie's World</i>
作者： Jostein Gaarder, Norway, (乔德坦·贾德，挪威)
篇幅： 513页， 182226个单词
难度： 首万词不重复单词数为1807个， 生词量介乎《富爸爸，穷爸爸》和

《茶花女》英文版之间

用时：两个多月

词典：诺基亚E72手机上的Abbyy Lingvo（万能词典）

【透析成果】

这是我读完的第93本超过100页的英文原著。我用诺基亚E72智能手机上的万能词典查了148个生词或词组，其中很多是人名、地名等专有名词，说明电子词典还是很给力的。但是，我未做到每2页查1词的透析标准（256个），原因是有212页我根本找不到生词了。

我把查过的生词都存到手机的备忘录里：

Acropolis, agnostic, Andromeda, anemone, anthropoid, archly, Areopagus, aspen, bagatelle, Beagle, bluebell, bluff, budgerigar, bungle, casserole, catchphrase, christening, clamber, claptrap, cloudberry, cod, confirmation^[8]...（此处未全部列出）

其中engross（使全神贯注）和
currant（无核小葡萄干）在不经意间查
了两次。confirmation是熟词僻意，特指
基督教的“坚信礼”。

记录了30个地道的英语表达：

a man of rank（有身份的人）

all things considered（全面地考

虑）

Are you nuts?（你疯了！）

as if a bomb had hit it（就像被炸
弹炸过一样）

.....（此处未全部列出）

【透析感悟】

作者Jostein Gaarder（乔德坦·贾
德）巧妙地运用“书中书”的结构来介绍
西方哲学史，有点类似《盗梦空间》：
Sophie（苏菲）和哲学家Alberto（艾伯
特）谈论哲学是在第3层，Hilde Moller
Knag的爸爸Major Albert Knag写了一本
书给女儿庆祝15岁生日是第2

层，Jostein Gaarder写这本书给我读是第1层。作者这样安排可能是让读者感受到，我们的世界也可能是某位大神头脑中的产物吧！

我一直想读哲学的教材，本来打算到图书馆借一本，不期先读了更浅显的*Sophie's World*，显然这比大哲学家罗素的巨著《西方哲学史》容易多了。此书是写给15岁女生的，最近听一位17岁的女学生说，中学老师推荐此书，可惜她没多大兴趣。

前几章介绍古希腊哲学是比较简单的，后面马克思、弗洛伊德、达尔文、宇宙大爆炸的理论都是我熟悉的，需要理解的是经验主义、存在主义等，读完似懂非懂，洛克、休谟、黑格尔、康德、萨特等里程碑式的哲学家总算是知道个名字了。

【透析实录】

人人都怕死，无神论者更怕死后的不存在，而epicureans（伊比鸠鲁学派人士）关于死亡的理论真是相当乐观：

“Death does not concern us,”

Epicurus said quite simply, “Because as long as we exist, death is not here. And when it does come, we no longer exist.” (When you think about it, no one has ever been bothered by being dead.)
[“死亡和我们没有关系，”伊比鸠鲁扼要地说，“因为只要我们存在一天，死亡就不会来临。而当死亡来临时，我们也不再存在了。”（说到这点，我们好像从没听说过有谁得了死亡这种病。）]

休谟对因果的论述，很多相信伪科学、超自然现象的人应该读一读：

“The fact that one thing follows after another thus does not necessarily mean there is a causal link. One of the main concerns of philosophy is to warn people against jumping to conclusions. It can in fact lead to many different forms of superstition.” (“一件事情跟着另外

一件事情发生，并不一定表示两者之间必有关联。哲学的目的之一就是教人们不要妄下定论。因为，妄下定论可能会导致许多迷信。”)

哲学家对星相学、外星人、心灵学等的批判，相信星座、血型性格的人也应该看一看：

“It’s called ESP or parapsychology,” said Alberto, “or it’s called telepathy, clairvoyance, and psychokinetics. It’s called spiritism, astrology, and ufology.”（“那些东西叫作超感觉的知觉或灵学超心理学，”艾伯特开始说，“或者也叫作精神感应术、超感应能力、灵视和心理动力学，有些也叫作招魂术、占星术和幽浮学。”）

“But quite honestly, do you really think it’s all humbug?”（“老实说，你真的认为它们都是骗人的玩意儿吗？”）

“Obviously it would not be very appropriate for a real philosopher to say they are all equally bad. But I don't mind saying that all these subjects together possibly chart a fairly detailed map of a landscape that does not exist. And there are many 'figments of the imagination' here that Hume would have committed to the flames. Many of those books do not contain so much as one iota of genuine experience.”（“当然，一个真正的哲学家不应该说它们都不好。但我可以说所有这些学问加起来就像一张地图一样，虽然巨细靡遗，但问题是那块土地可能根本并不存在，而且其中有许多是‘想象的虚构物’。要是休谟的话，早就一把火把它们给烧了。那些书里面，有许多根本没有包含一丝一毫的真实经验。”）



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

大部头的书籍常令人敬而远之，人们更愿意读网文、报纸和杂志的短篇文章，即媒体人士常挂在嘴边的“浅阅读”。对于英文原著的阅读，很多人以为自然应从短篇开始，再到长篇，符合“循序渐进”。

然而，我运用透析法读懂的第一本英文原著 *Daughter of Deceit*（《欺骗的女儿》）就是263页、12万词的长篇小说，后来又读了一本1977年的 *The Year's*

Finest Fantasy（《年度最佳奇幻短篇小说集》），感觉不太容易把握好几个小故事的内容，其中有个故事是续写*Frankenstein*（《科学怪人》），讲科学怪人从北极开始地心游记的故事，当时我还完全不了解科学怪人的故事，读起来感觉相当痛苦。

相比之下，长篇其实相对还要容易一点，而先读短篇是个糟糕的建议。以读一个30页的短篇小说和900页的狄更斯名著*David Copperfield*（《大卫·科波菲尔》）做比较，如果同样是读了头15页才大致明白是讲什么的，适应生词出现的频率和作者的写作风格，然后才能进入状态。问题是：15页在30页的短篇中占1/2，你刚刚开始明白作者在说什么，再看没多少页就已近尾声，读得云里雾里的，再读新的原著又得重新适应；15页在900页的长篇中占1/60，适应之后就可以一直读到底，开始理解得不太好的内容到后面有足够的篇幅内容修正认

识，会越发有意思。

除了适应期的问题，短篇短小精悍，构思巧妙，往往需要细加咀嚼才能理解——这意味着读完容易不知所云，长篇则写得淋漓尽致，反而易于理解。读了十几本几百页以上的长篇打好阅读的基本功以后，我才开始读*News Week*（《新闻周刊》）、*Economist*（《经济学人》）等原版杂志，这才是循序渐进。

读完长篇，你将拥有超强的成就感——旁人看到我捧着砖头般的*David Copperfield*在看，都把我当成英语高手（事实上我的确在快速进步），读了一个半月后自信地“一览众山小”了：900页以下的原著，我已不放在眼里。此后，我雄心勃勃地挑战更长的原著，又成功读完了众多长篇小说和大部头专业书：

War and Peace（《战争与和平》英文版）1344页；

Three Kingdoms（《三国演义》英

文版) 1096页;

Cecil Essentials of Medicine (《希氏内科学精要》) 1022页;

Vanity Fair (《名利场》) 1000页;

Medical Microbiology (《医学微生物学》) 826页;

Astronomy: From the Earth to the Universe (《天文学: 从地球到宇宙》) 816页;

News Reporting and Writing (《新闻报道与写作》) 770页;

Economics—Principles and Policy (《经济学——原理与政策》) 755页;

Human Resource Management (《人力资源管理》) 456页。

3.4.2 进军短篇，读尽天下英

语新闻

到了今天，人们的大部分阅读其实已经远离书本，阅读时间越来越多地倾注在网上。如果把大量的上网时间引流到英文网站，不仅能提升全球视野，还可提高英语水平。经常上英文网站的中国人，往往是有某方面需要的。作为媒体专业人士，我出于学习与工作上的需要，几乎每日都要花大量时间登录以下4个英文网站：

www.en.wikipedia.org（英文维基百科）

在Google（谷歌）上搜索名词，只要维基上有的话，一般会在第一条列出维基的链接，因为这个知识的宝库太优秀了，词条质量远超国内的百科网站。

www.psychologytoday.com（今日心理学）

大量心理学专业人士，特别是许多有教授、博士头衔的“正规军”在上面长

期写博客。定期上去看文章，心理学和精神病学的动态尽在掌握之中。

www.quackwatch.com（伪医学观察）

美国打假斗士Stephen Barrett（斯蒂芬·巴雷特）博士建立的反伪医学网站，揭露国际上几乎所有健康骗局。健康问题关乎每个人的生命，而社会上的健康骗局多如牛毛，非医学专业人士多上此网也可多活几年。

www.skeptdic.com（怀疑论者词典）

美国怀疑论者、哲学家Robert Todd Carroll建立的科普网站，批判唯心、超自然的信念，全面打击伪科学，特别是伪心理学，多上此网可看穿各种思维谬误。

需要是因为有用，有用往往意味着产生利益。把英语用起来，归根到底就是谋利，能够做到这一点的人一般活跃在外贸、学术等少数领域。我本来从事

与英文不相关的中文媒体工作，但长年坚持把英语用起来之后，自然就创造了更多使用英语的机会：无论你在哪一行，需要英语的地方多的是。

如果你确实没有很充分的上英文网站的理由，那么你就很难持续出现这种行为：上个Yahoo（雅虎）、BBC瞅两眼是有的，但每天习惯上去看就不一定了。这里，我们要分析自己每日对新闻资讯存在的需求：有的人习惯看每天的报纸，有的人习惯开电脑看新浪网上的新闻，有的人习惯等QQ登录后的新闻弹窗，还有越来越多的人习惯在智能手机上打开网易的新闻应用。新闻可以说是每日的精神食粮，也可以说是会成瘾的毒品，你不看完主要的新闻就不想开始新一天的工作，或者在工作烦躁之时看看新鲜事来缓解精神焦虑。现在，我们可以尝试切换到看英文的报纸、新闻网站和新闻应用。比较简单的是培养上主流英文门户网站的习惯，例如：

• **www.yahoo.com**（美国雅虎，Alexa上统计流量排名长期位居前列的综合门户网站。）

www.huffingtonpost.com（美国赫芬顿邮报，据说是“世界上读者最多的英语新闻网站”。）

www.guardian.co.uk（英国卫报，一些国外媒体专家眼中“做得最好的报纸网站”。）

你可以把这些网址收藏起来，每日点击浏览，甚至设成浏览器首页，让自己一打开就能看见。

复杂一点的做法是安装RSS阅读器，然后选择你喜欢的新闻信息来源网站。事实上，雅虎之类的网站就已聚合了多个来源的新闻，例如雅虎新闻频道除了自己采新闻，还常规转发ABC News（美国广播公司）、Associated Press（美国AP，即美联社）、Reuters（英国路透社）的新闻，然后滚动播报，刷一刷就能看到地球上最新发生的事件。

在智能手机、平板电脑等手持设备上，除了浏览器还有太多的选择，主要的媒体纷纷推出了自己的应用，除了阅读的内容还可收听、收看新闻节目甚至直播，例如BBC（附有BBC World Service新闻广播）、FOX News（附有FOX News Talk广播）、Al Jazeera（附有Al Jazeera English的电视直播）。

在读新闻方面，我建议在智能手机、平板电脑上安装专业的新闻聚合器（应用）。如果你已经习惯使用中文的ZAKER（扎客），就知道是怎么回事了，类似的英文应用就是News（新闻）、Currents（新鲜汇）、News360（新闻360）、Zite等。这类应用近年来渐趋火爆，从雅虎的一桩收购中可见一斑：英国15岁少年Nick D'Aloisio（尼克·达洛伊西奥）创建的新闻阅读应用Summly（超级摘要）价值3000万美元，可以通过语义分析算法将整篇新闻精简成明确的标题和几句话的

摘要，用户不到一分钟就能了解最关键的新闻信息。

News聚合的新闻源相当多，包括世界各国的报纸、杂志、网站，我特别喜欢订阅一些专业的英文媒体，例如看豪车就订阅Evo Magazine（Evo杂志），看明星就订阅Vanity Fair（名利场），订阅一堆源之后噼里啪啦更新得非常快。但是该应用的免费版限定了订阅源的数量，在手机上接收一些源的时候没有适应小屏幕的版式，而且不能选择复制文本，查生词不够方便。

Currents是Google出品的，官方合作的新闻源有CNET、AllThingsD、Forbes、Saveur、PBS、Huffington Post、Fast Company^[9]等一两百家，而且根据设备屏幕大小进行调整后的图文版式设计精美，阅读体验一流。对于我们来说，关键还可以点击选单词，透析操作相当便利。

News360的阅读体验也很棒，而且

还可根据GPS定位选择本地相关的新闻，尽管我订阅后发现Guangzhou（广州）的相关英文报道远不如其他订阅源丰富，但也算一大特色。

Flipboard在国内虽然以中文新闻源为主，但在“英文资讯”部分也有30多份很有特色的英文杂志。

Zite也被CNN用2000万美元收购，它能采集用户的阅读行为，能够把用户感兴趣的新闻、资讯、图片、音乐、视频聚合起来呈现，新闻源接近60个。如果你看到一篇很喜欢的或者很讨厌的文章，可以顺手点击一下“Yes”或者“No”，从而不断让Zite更了解你的阅读喜好。

Pulse的iOS版与安卓版在国内似乎无法接收到新闻，不知何故。

3.4.3 每月“开发”一个英文网站

读原著、听电台、看电视的过程都是线性的，选定信息源之后一路追下去就是了，无须再进行任何选择。但是，英文互联网是立体的，随便一个新闻门户或者应用都有太多的超链接，延伸出无穷尽的阅读可能。你就是投入一整天的时间，也可能读不完一个大网站下一个频道的内容。这让我们的大脑容易信息过多，你可能蜻蜓点水地浏览一下，找不到兴趣点之后逐渐淡出，或者固着于某个网站的局部信息，看不到全局。为了避免迷失、潇洒自如地上英文网站，我有一个不算很聪明，但确实可行的方法：

每月选定一个网站，下一个月换另一家。可以从综合门户或新闻聚合器中选择，最好走多样化的路线，每个月的网站都是不同类别的。例如，这个月专攻英国豪车杂志网站www.evo.co.uk，下个月专攻美国时尚杂志网站www.vanityfair.com。

每天登录这个网站，为免信息过载，不用急着点具体的频道，即以一横列或者一竖列展示的超链接，例如EVO有NEWS（新闻）、CAR REVIEWS（汽车评论）、DATA（年代）等13个频道，Vanity Fair有TRENDING（潮流）、SECTIONS（专题）、PHOTOS（照片）等6大频道。有的网站首页展示的内容相对固定，新的内容会通过某一个频道来更新（例如NEWS），熟悉后你可以锁定这个“活”的频道。

接下来，我们按照1图片→2标题→3内容摘要（如果有的话）寻找自己的兴趣点，这是近年来对读者眼球焦点研究得出的顺序。在EVO上，我对了解得比较多的F1赛车、法拉利等有些兴趣，点开其中两篇；在Vanity Fair上我点开乡村美女歌星Taylor Swift（泰勒·斯威夫特）的星路历程。我们一般会对和自己有关的事情感兴趣，例如本地新闻，但英文媒体中很少关注到这方面，因此我们还

可从自己的兴趣出发。例如，我喜欢看F1的比赛，爱听美国Billboard音乐排行榜，就爱看相应的文章。

对于大多数文章来说，进入正文页面后只需了解必要的信息。例如，2013年美国NBA的迈阿密热火队不断刷新连胜纪录，没看比赛直播的球迷最关注赛果，上雅虎读AP的报道，只看导语部分就够了：

ORLANDO, Fla. (AP) —Late in the third quarter, the game was tied and the Miami Heat winning streak seemed to be in jeopardy.

Then LeBron James got mad.

And then the Orlando Magic had no chance.

James finished with 24 points, 11 assists and nine rebounds, throwing down a dunk to start a huge, swift run that decided everything and the Heat won their 27th straight game by topping the

Magic 108—94 on Monday night.[\[10\]](#)

跟常见的中文新闻叙事顺序不一样，老外的事件性新闻报道常用倒金字塔式的结构，按照事实的重要性程度或读者关心程度排序，先主后次地安排事实内容。故我们可以根据自己的感兴趣程度读若干段，不一定全部读完——这是和读长篇原著的重要区别。

建议每日从一个网站中至少找一篇通读，其间每一页面查一个生词。当然，你若对很多篇都很感兴趣，自然多多益善，但一篇都不感兴趣时，就至少要从头到尾读完一篇。这样是为了“开发”网站：对于很多新鲜的事物，我们最初不一定感兴趣，如果没有充分了解就扔下，就会错过有用的信息，久而久之会变得知识面窄。每天至少通读一篇文章，有时可以主动接触自己原本不感兴趣的话题，看看能否挖掘出新的趣味。

持续一个月后，你已经大概知道这个网站的架构，知道它对自己有多少利

用价值。也许此后男生很少上Vanity Fair，女生很少上EVO，但以后遇到相关的问题就知道哪个专业网站会有相关的信息。一年以后你“开发”出12家网站，两年就是24家，它们将成为你的重要参谋，这是搜索引擎不能替代的。

3.4.4 每月“开发”一个英文台

网上经常弹出“坚持一个月，听懂CNN”的广告，点进去一看，原来是一家外语培训机构推出的“每日英语课程”，每天往你的电子邮箱发一些学习资料，其实是广告营销手段而已。我很奇怪：想要听懂CNN，直接收听就是呗，何必绕一个大圈子？

过去我们很闭塞，不容易收听到国外的电台，电视台就更不用说了。很多英语专业的学生为此还买了全波段的收音机，但现在干扰太大，实用价值基本为零。幸好互联网和流媒体技术已经成

熟，今天世界各国纷纷重视打造“软实力”，我们已经可以随时随地方便而合法地接收到世界各地的电台和电视台。方式主要有三种：

（1）在PC上直接登录这些媒体的官网收看或收听。

例如：

• 澳大利亚ABC News Radio网页直播：

www.abc.net.au/newsradio/audio/stream

• 日本NHK World英文电视台网页直播：

www3.nhk.or.jp/nhkworld/w/movie

（2）将流媒体地址填入手机、电脑等各类播放器中的URL地址栏收听或收看（在普通类浏览器直接点击流媒体网址很可能无效）。

例如：

• 英国BBC World Service（世界广播）流媒体地址：

mms[\[11\]](#)://a1022.13944043021.c39440.

• **美国Bloomberg TV（彭博财经频道）的电视直播流媒体地址：**

mms://a536.12479952400.c24799.g.lm

（3）在手机上安装官方发布的应用，一般兼备iOS和安卓系统版本。据我的经验，在手机应用上看电视比较流畅。

例如：

• **美国FOX News的应用可以收听FOX News Talk直播。**

• **卡塔尔半岛英文台（Al Jazeera English）的应用可以收看电视直播。**

更多的英文台网址参见本书附录。

学英语，用英语，就是打造自己的全球化视野。

但是，听懂电台、电视台的前提是词汇量的强大，因此读原著是不可缺少的。以VOA（Voice of America，美国之

音) 为例, 曾报道一个美式足球教练给对手教练评价道: “He has been my mentor and friend.”[\[12\]](#) mentor这个词一晃就过去了, 要不是我读过*The Odyssey* (荷马史诗《奥德赛》) 英文版), 就不可能听懂了——Mentor乃希腊神话中的人物, 是奥德赛的忠实朋友, 又为其子的老师, 引申为“导师、顾问”。

不同国家和电台的节目主持人口语各有特点, 不过都说得很清楚, 因此尽管语速比较快 (除了VOA的“慢速英语”), 但都是不难听明白的。能够跟得上之后, 你也许今天听CNN, 明天听BBC, 为能够实时收到地球另一面的媒体声音感到新鲜。但是几天过后, 你就会发现这是蜻蜓点水, 把握不住媒体的运作规律, 因此我建议每个月固定只听一个台, 最好对照该台的节目表收听。例如, 我对照官网上的节目表足足听了一个月的CNN, 这对人名、地名的理解帮助甚大。

3.4.5 透析英文歌：进驻全球乐坛

有位朋友见我总是戴着耳机，就问：“你在听英文还是听歌？”

我的回答让他无语：“我在听英文歌。”

我在过去10年基本上只听英文歌，对华语乐坛已经有些陌生。在这里我声明，我绝不是认为华语乐坛不如英语乐坛，因为两种语言的歌曲带来的愉悦享受是差不多的。只不过，我迫切需要提升英语听力，又没有额外的时间进行听力训练，所以只好进行信道切换，将中文歌换成了英文歌。如果你也有这种迫切的需要，又不想占用额外的资源，不想减少娱乐的享受，也不妨参考这种做法。

而且，把每日生活中能用的时间都严密地用起来，例如早上睡醒就打开手

机听歌，上个洗手间也戴上耳机听，形成习惯后就能每天白白多活1个小时，久而久之你的听力理解就能和别人拉开一条街的距离。

10年来，我在听英文歌上经过了几次重大的技术升级，经历了磁带、CD、MP3、手机和网络的进化。当年还在上大学，从听“奥斯卡经典情歌”的磁带起步，然后长年累月听“西城后街野人花园里的小甜甜”——Westlife、Backstreet Boys、Savage Garden、Britney Spears都曾在西洋红极一时，传入中国后也大受欢迎。我绝对是西城男孩、后街男孩的骨灰级歌迷，不但对他们所有专辑的所有歌曲都听得烂熟，还专门去听他们的演唱会。

然而不争的事实是，流行乐坛后浪推前浪，再厉害的歌手、乐队也只能各领风骚数年，甚至只有数月，其实西城男孩、后街男孩在我开始追捧的时候，就已经从巅峰滑落，现在早已是明日黄

花。后来，我通过自行挖掘+别人推荐，发现了德国的Trademark（真情马克）、澳大利亚的Human Nature（人文自然）、英国的Gareth Gates（葛瑞·盖斯）和Shayne Ward（肖恩·沃德）等，但仍感觉没能抓住全球乐坛的主流。我也曾在北大的一个教育交流项目中和美国本科生Jake Mirbegan共同生活了4个月，其间自然聊到音乐，结果这个南加州的大男孩对爱尔兰的西城男孩一无所知，又说后街男孩的歌是“小孩才听的”。他喜欢听英国的Radiohead（电台司令），我听了一下，发觉这种“另类摇滚”实在不对自己的口味。

后来，我琢磨出一个办法，找到了美国唱片工业协会（RIAA）官网上的史上最畅销音乐排行榜——广大人民群众最喜欢的，自然是主流了：

排名	白金数	专辑名	艺术家
1	29	THRILLER 《惊悚》	MICHAEL JACKSON 迈克尔·杰克逊
2	29	EAGLES/THEIR GREATEST HITS 1971-1975 《老鹰：1971-1975精选集》	EAGLES 老鹰乐队
3	23	G R E A T E S T H I T S VOLUME I & VOLUME II 《精选集1和2》	BILLY JOEL 比利·乔尔
4	23	THE WALL 《迷墙》	PINK FLOYD 平克·弗洛伊德
5	23	LED ZEPPELIN IV 《齐柏林飞船4》	LED ZEPPELIN 齐柏林飞船
6	22	BACK IN BLACK 《回到黑暗》	AC/DC 直流/交流
7	21	DOUBLE LIVE 《双张现场》	GARTH BROOKS 加斯·布鲁克斯
8	20	COME ON OVER 《来吧》	SHANIA TWAIN 仙妮亚·唐恩
9	19	THE BEATLES 《披头士》	THE BEATLES 披头士
10	19	RUMOURS 《谣言》	FLEETWOOD MAC 弗里伍德·麦克

(2013年2月数据，源自 www.riaa.com，上面还有TOP 500的数据)

第二栏是白金数，1白金意味着100万张的唱片销量，1钻石=10白金。这虽然不是全球的数据，但是美国国内TOP 100的准确数据，基本上可以反映英语乐坛的主流。我按着这个榜单寻觅相关音乐资源听了几年，和乐坛上的大牛基本上混个“耳熟”了。读英文原著、听英文歌是为了了解陌生的文化。开始的时候，不妨怀着开放的心态多接触，因此我听LED ZEPPELIN（齐柏林飞船）的歌感到无法理解甚至“不堪入耳”的时候，我还是反复多听几次，看看骨灰级重金属摇滚是怎么回事。老实说，至今我对LED ZEPPELIN仍然不太喜欢，或者可以说不懂得欣赏吧，但开放的心态让我慢慢能够欣赏AC/DC、GUNS N'ROSES（枪炮玫瑰）这样的摇滚乐队了，地球上几十亿人为这些名字疯

狂，绝对是有原因的，多听几次才能明白。

史上销量榜单上绝大多数是乐坛老前辈，但我追踪了几年发现座次基本上没怎么变。自从数字音乐时代来临，特别是苹果公司的乔布斯推出iTunes将唱片专辑拆散进行付费单曲下载之后，乐坛游戏规则大变，后起之秀或许再难做到“钻石”、“白金”的唱片销量。而且，要紧跟当今乐坛潮流，光听“老家伙”是不行的。科技的发展催生了QQ音乐、酷狗音乐、酷我音乐、多米音乐等应用，能很方便地一网打尽美国Billboard热榜、英国UK单曲榜、苹果iTunes榜等主流英文歌榜单。自此，我终于完成了从土鳖到潮人的华丽转身，一边听着歌一边在网上刷榜单，“走在流行音乐最前线”：

• 美国Billboard热榜：

www.billboard.com/charts/hot-100#/charts/hot-100

• 英国UK单曲榜：

www.bbc.co.uk/radio1/chart/singles

• 苹果iTunes榜：

www.apple.com/itunes/charts/songs

最后，与英语乐坛“接地气”还少不了听老外的音乐电台，看看DJ们的推荐。

这里首选英国的BBC Radio 1，每天24小时之中至少有23个小时在放各个流派的音乐，除了pop（流行），还有hip hop（嘻哈）、rock（摇滚）、indie（独立）、electronica（电子）和dance（舞曲）。此台还是UK单曲榜的官方发布机构之一，每周一凌晨（北京时间）开始倒数TOP 40榜单。如果你的收听习惯比较传统，可以每晚在北京时间11点链接美国VOA，有个Border Crossing的音乐节目，一位中年男DJ接受亚非拉听众来信点歌，其品位很贴近我们的口味，我就不止一次听到播出西城男孩的歌。

听英文歌的收获不仅是娱乐，也不

仅是在潜移默化中提升语言修养，还可直接提高口语和写作水平。

在口语上，听得多自然会唱，过去10年来，我到K场唱歌都以唱英文歌为主，有时当了一晚麦霸唱的都是英文，让别人刮目相看。唱英文歌是按照歌星的发音标准锻炼口语，配合旋律，效果可以以假乱真。

在写作上，我经常把歌词直接写到作文中。例如，我有一次把98°乐队的*Because of You*《因为你》中的经典歌词“**You're my sunshine after the rain. You're the cure against my fear and my pain.**”（你是我雨后的阳光。你是我抵抗恐惧和痛苦的良方。）写进了一篇习作，被收入了《北京大学学生优秀英语作文选评》一书。

3.4.6 透析英文电影：进驻全球影坛

我们也可以把看电影、电视剧的娱乐方式切换为英语，同样是在不影响快感的前提下，获得英语能力的提升。你也许会说：“我听了英语老师的推荐，看了好几部英文电影，感觉进步很明显啊！”这是英语老师的忽悠，他们推荐的电影都是语言对白说得比较清楚的。随便让你看个*The Shawshank Redemption*（《肖申克的救赎》），你又会感叹“退步”了。你的英语听力水平若要经得起电影、电视的考验，必须达到3个条件：

（1）不看字幕。有志于提高听力的你，一定要养成不看字幕的习惯。如果是电脑看片，最好看不带字幕的版本。如果字幕在影片以外的黑带里，你可以把播放器的画面下调，将字幕挤出屏幕以外。但培养定力才是根本，我很多年前就刻意锻炼在看片的时候把目光注视到画面中央。训练的关键是允许自己听不明白和理解错误，记得我第一次彻底

不看字幕是看香港无线电视明珠台晚上9时30分播出Kevin Costner（凯文·科斯特纳）主演的*Message in a Bottle*（《瓶中信》），开始很担心看不懂，但看完发现不看字幕也能懂得个大概。原来，完全靠自己耳朵听的时候大脑的认知潜能会被激发出来（盲人一定很懂这个道理），而电影电视的主要信息量是在于画面而不在伴音呢！我练成这习惯以后，再看到偶尔的非英语对白时，都习惯不去看字幕，耳朵不自觉地试图“听懂”那些非英外语了！这对于大多数动画片、非高智商的电影都是没问题的。千万别相信看英文字幕会有帮助，那只是在阅读而已，要阅读的话大可读原著。无论你看的是什么语种的字幕，都无法提升听力，纯属浪费时间。

（2）大量地看。过去10年我整整看了1000多部英文电影，外加少量美剧。我引以为傲的是把历届奥斯卡最佳影片看了一个遍（从1919年的*Wings*开始至

今），把IMDB（互联网电影资料库）上的TOP 250电影也基本看完了。我习惯每读完一本英文原著、看完一部英文电影，都在一个Excel表上做记录，于是统计出每年能看90~100部英文电影，每年还自娱自乐地评选“年度最佳”、“影帝”、“影后”等。论听力水平，唯有量变才谈得上质变——你看了10部英文电影，跟看了100部是不一样的，又跟看了1000部是不一样的。要看如此巨量的电影，得将这种行为形成习惯，成为自己的一种生活方式。我的个人习惯是用电脑看片，一个片往往分开多次观看，例如吃饭的时候。看完就在播放器上记录下位置，下次直接从该位置继续观赏，这里推荐韩国的影音播放软件KMPlayer，特别适合我这种习惯。影迷会批评说这种看法是对电影的生吞活剥，但我想不出还有什么方式能做到每年看100部电影。当然，遇到很好看的片子是值得一气呵成的，因此我也偶尔上

电影院。近两年，我更加“恶劣”到拿着手机、戴着蓝牙耳机边走边看，在上厕所、坐电梯等零碎时间看英文电影……

(3) 结合阅读。听电影是实战，跟听力练习材料不可同日而语，在信息输入上与阅读的最大区别是：电影不受你的控制，英语源源不断地涌入你的耳朵。如果其中夹杂生词，你根本无暇去查、去猜。听一段电影对白会碰到多少生词？想想在读原著时每页碰到几个生词吧！因此，强大的词汇量储备是听懂的必要条件。很多人抱怨：“即便所有单词都懂，串成一段话连续说出来，我就听不懂了。”如同阅读，如果所有单词你都懂，那么无论说得有多快，你总会适应并能完全听明白。问题是，你未必真正做到“所有单词都懂”。在海量阅读的基础上大量听，才是提高听力的正道。当然，如果你读过的电影改编自原著，看的时候自然理解得极好，例如只有读完了 *The Da Vinci Code* (《达·芬奇密

码》），才能看得明白改编后的电影中高速推进的情节和各种谜题。我习惯读完一本英文小说就找其改编的影视作品来看，在我读过的48部英文小说之中，至今已看过*The Hunt for Red October*（《猎杀红色十月》）等28部改编的电影、电视和动画短片。



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

多年以来，单词记忆一直是无解的难题。人们想出各种奇思妙法，编制五花八门的词汇书，终究跳不出死记硬背的旋涡。其中不乏记住某些独特词汇的妙法，但要大规模处理成千上万的词汇就不行了。有的记忆方法需要具有强大的记忆力，或者需要刻苦的强化训练，其中的极品就是背词典，这可不是普通人能够坚持下来的，大多数人没背完A开头的单词就放弃了。

透析法实现了大量的可理解性输入，让记忆力普通的你和我都可以通过原著记住大量生词，原因就是：生词在原著中反复出现！每个作家都有其个人风格和惯用词汇，在同一题材下必然反复使用很多词汇。这是我在透析中发现并用软件统计予以证实的原著大秘密，也是透析法记单词效率秒杀其他方法的原因。

英国权威科学杂志《自然》曾报道美国波士顿大学的一项研究——perceptual learning without perception（缺乏知觉的知觉学习），发现当某个并不特别令人注意的事物（屏幕上移动的点）不断地在眼前出现时，很可能会在大脑中留下深刻的印象，表明在视觉处理过程中人的大脑一直处于工作状态。美国哈佛大学研究视觉功能的日本科学家中山对新发现解释说，我们不能对周围的一切都全神投入，事物不断地从眼前经过，大脑就不自觉地将它们的特征

记录下来，这样的学习毫不费力，但很有效。负责研究的日本科学家渡边也认为，周围环境中有一些不断发生的，但有着重大意义的信息，这种下意识的学习方式能帮助人们将这些信息结合起来并存储在记忆中。

上述研究证实，用透析法阅读时，没有机会查词析出的生词绝非“过眼云烟”，而已经不知不觉进入了你的记忆。生词不断重复出现，你的下意识记忆不断增强，直到你有机会查出其中文意思，就记得很牢固了。

在*Harry Potter*系列中，第一本*Harry Potter and the Sorcerer's Stone*（《哈利·波特与魔法石》）单词whisper出现了50次，而全套7本书中总共出现577次，以下记为：

whisper（包括时态变种）50/577
——And a whisper, a whisper about the Potters...（还有一些传闻，关于波特一家的传闻.....）

corridor (包括复数) 39/371——

Around half past twelve there was a great clattering outside in the corridor and a smiling, dimpled woman slid back their door and said, “Anything off the cart, dears?” (12点半左右，过道上咔嚓咔嚓传来一阵响亮的嘈杂声，一个笑容可掬、面带酒窝的女人推开隔间门问：“亲爱的，要不要买车上的什么食品？”)

broomstick (包括复数) 35/168——

Were there really shops that sold spell books and broomsticks? (真会有出售咒语书和飞天扫帚的商店吗?)

英语的词组、短语也是如此：

close by 3/28——He drummed his

fingers on the steering wheel and his eyes fell on a huddle of these weirdos standing quite close by. (他用手手指敲击着方向盘，目光落到了离他最近的一大群怪物身上。)

snap at 3/12——He dashed back across the road, hurried up to his office, snappped at his secretary not to disturb him, seized his telephone, and had almost finished dialing his home number when he changed his mind. (他冲到马路对面，回到办公室，厉声吩咐秘书不要打扰他，然后抓起话筒，刚要拨通家里的电话，临时又变了卦。)

on the contrary 2/21——On the contrary, his face split into a wide smile and he said in a squeaky voice that made passersby stare, “Don’t be sorry...” (他脸上反而绽出灿烂的笑容，发出尖细刺耳的说话声音，令过往的人侧目：“您不用道歉……”)

每出现一次，你都不自觉地对词汇进行了复习，根本无须额外花时间。其实只要在读原著，你就是不自觉地、无休止地复习从你第一天学英语开始接触过的所有英语。透析的时候，你可能会

碰到以前查过的词重复出现，但意思却想不起来了。这属于正常现象，你可以用电子词典再查一遍但不存入生词库，也不占用那两页的查词名额。如果实在觉得陌生，也可以把该词当作全新单词再处理一遍，但占用查词名额。

坚持“每2页查1个生词”意味着透过大量生词没查，其他生词何去何从？现在，这个问题也迎刃而解了：由于词汇反复出现，特别是同一个作者同一本书中重现得更多，你总有机会查词，而且之前错过没查其实是对大脑进行记忆预热，一旦有机会查就记得特别牢靠。

以我读*Pride and Prejudice*（《傲慢与偏见》）为例，生词felicity在70页页首初次出现，我未加注意，查了我一直想知的vexation（苦恼），到了75页felicity再现，但我又已经查了milliner（杂货商），78页felicity三度现身，我却鬼使神差查了旁边的contrivance（计谋）。这时，我对felicity

的欲望已被激发得相当旺盛，但接下来连续20多页“众里寻他千百度”未果，直到105页才发现它在“灯火阑珊处”，终于找到了“幸福”的意义。

有人说英文的专业原著有太多的专业词汇，我发现专业词汇在原著局部大量重复出现。我读过的*Human Anatomy*（《人体解剖学》）发现，在144~147页中mandible（下颌骨）出现4次，其衍生形容词mandibular出现了6次。那还只是总论，而在具体讲解下颌骨的150~151页，该词又出现了十余次。

读了一定数量的原著以后，你会发现生词也喜欢“走穴”：这本书的生词也出现在那本书中，两本书可以风马牛不相及，如小说与非小说，例如：

scab在*Sister Carrie*（《嘉莉妹妹》）中指替罢工工人顶班的“破坏罢工者”，在*Pathology*（《病理学》）里指“伤口结的痂”。

heyday的意思是“全盛时期”，在*Stalin: A Political Biography*（《斯大林政治传记》）中多次用来描述俄国1905年革命的高潮。而在*Human Sexuality*（《人类性学》）中则用来描述西方20世纪70年代“性革命”的顶峰。

reincarnation的意思是“转世化身，重新体现”，在*Columbus: the Great Adventure*（《哥伦布：大历险》）中用来比喻寻找印度的航海活动是中世纪寻找魔法石的演变，在*Introduction to Clinical Psychology*（《临床心理学简介》）中指的是经过心理治疗后来访者脱胎换骨的状态。

3.5.2 记忆效应2：单词的背景很强大

结合上下文背景是记忆单词的秘诀。透析法将这个规律应用到极致：不

但单词本身，而且连带单词的一切地道解释和用法，都能在英文原著中结合语言背景充分理解。

以delicacy为例，该词在*Pride and Prejudice*（《傲慢与偏见》）的第13章到第19章共出现6次，电子词典显示“微妙”、“巧妙”、“棘手”、“精致”、“娇嫩”等很虚的解释，套到原文常常似是而非。但是，delicacy每次都出现在具体的句子语境之中，而每个句子又处于具体的上下文情节背景之中，因而是原著本身对实现理解的贡献更大：

I thought it a case of some delicacy, and requiring early attention.（我觉得这是件伤脑筋的事，得趁早留意。）指事情的棘手、伤脑筋。

It is happy for you that you possess the talent of flattering with delicacy.（你既然有这种才能，能够非常巧妙地捧人家的场，这对你自己也会有好处。）delicacy指巧妙地恭维。

Elizabeth found the interest of the subject increase, and listened with all her heart, but the delicacy of it prevented farther inquiry. (伊丽莎白对这件事越来越感兴趣, 因此听得很专心, 但是这件事很蹊跷, 她不便进一步追问。) delicacy指事情的微妙。

You can hardly doubt the purport of my discourse, however your natural delicacy may lead you to dissemble. (你一定会明白我说话的用意, 尽管你天性羞怯, 假痴假呆。) delicacy指性格的敏感。

In making me the offer, you must have satisfied the delicacy of your feelings with regard to my family. (既然你向我提出了求婚, 那么你对我家里的事情也一定不再感到有什么不好意思了。) delicacy指感觉的敏感。

...perhaps you have even now said as much to encourage my suit as would be

consistent with the true delicacy of the female character.（也许你刚刚听说的一番话，正符合女人家微妙的性格，反而足以鼓励我继续追求下去。

）**delicacy**指性格的微妙。

每个出处都是单词的一个侧面，结合情节背景，我从6个侧面理解了这个单词。

在原著背景中记忆单词，比在词典中孤立地记忆条文例句有效得多。理解的记忆是最牢固的，你从原著中每查一个生词后会立刻明白生词出处的文意，生词的记忆马上被文意的理解增强。例如ruse这个词，我一看到它，就会想起*The Da Vinci Code*（《达·芬奇密码》）中Collet探员在记者采访时替Fache探长打圆场：“**I suspect his public manhunt for Agent Neveu and Mr. Langdon was part of a ruse to lure out the real killer.**”（我怀疑他兴师动众到处追捕奈芙侦探与兰登先生是其计谋的一

部分，其实是为了引出真正的凶手。
) ruse查得“诡计，策略”的意思——法国警察的紧张追捕，几乎把我们的男女主角逼疯了。

前文还提到在*Harry Potter*中出现了168次的broomstick（扫帚），每一次你读到的时候，大脑中自然浮现Harry骑上魔法扫帚的英姿，很形象，很有趣，甚至很激动——你就记住了。*Emotional Intelligence*（《情感智商》）一书指出，与情感关联密切的记忆最为牢固，因为大脑里负责情感处理的“边缘系统”与皮层中的记忆中枢在功能上紧密相连。尝试回忆失恋的时候，或者刚听到事件九一一发生的时候，你身处的环境、见到的人和事，是否历历在目？记单词如能利用情感，效果将会事半功倍。英文原著让你感受人生百态、悲欢离合、诡秘曲折……在你情感波动的时候，单词已经牢牢地刻在你的大脑皮层上了。

3.5.3 英文原著为口语源源不断输送“弹药”

在国内练习英语口语，容易水平停滞。根据Dr.Krashen对comprehensible output（可理解性输出）的批判，其实即使你经常和外教交流，也是没什么用的。如果我们光练口语，而完全没有在阅读与听力的配合下做到comprehensible input的话，口语水平并不会提高，口语不流利的结症也在于此：想表达某个意思的时候找不到相应的词汇和表达，换言之，就是大脑没有储备足够丰富的说法。

大量透析原著之后，我们掌握大量的词汇、表达方式和文化知识，交谈时就有话可说，也懂得怎么说，流利度就上去了。有一次，我和一位同学用英语讨论到大脑，他说着说着就说到中枢神经系的“白质”，但不知道该怎么说，估

计是一个拼写超级复杂的专业词汇。幸好我刚读了*Human Anatomy*（《人体解剖学》），就提醒他说white matter——好简单！每次和聊友说到下载的电影有多大的时候，我不懂“兆”怎么讲，只好说“MB”，后来读了一期*Forbes*（《福布斯》）杂志上一篇关于数码相机的报道，马上析出了megabyte这个词。除了词汇，地道的说法、名人名言等也可以通过阅读原著掌握，例如在美伊战争打响之前的一期*News Week*（《新闻周刊》）里，小布什总统对盟国气势汹汹地叫嚣道：“Step on board or step aside!”（要不跟着来，要不靠边站！）我们用英语斗嘴皮的时候，突然来这么一句，保证让对方哑口无言。

读了很多原著以后，我会说的词语和表达越来越“高级”，读书不多的英语聊友很可能听不懂，我就只好用一些基础简单的表达。所以，我们还得多动员聊友多读读原著，共同进步才能聊得更

爽。如果跟老外聊，读原著的积累就派上用场了。我在医院实习的时候，有一次碰到一个心律失常的美国病人，跟他聊了很长时间。其间，我说起读过的原著，聊完狄更斯（读过*David Copperfield*和*A Tale of Two Cities*），就聊司汤达（读过*The Red and the Black*），再聊海明威（读过*The Old Man and the Sea*），果然让老外精神为之一振。

3.5.4 考试得高分，透析才是硬道理

不少人希望学好英语，其实有着很功利的目的：通过各种英语考试，从国内的四六级、PET、考研英语，到国外的托福、雅思、GRE等。即使是职场中人，仍有职称英语、BEC、托业等可能要考。考试很无聊，成绩好不代表英语

能力一定强，有的人考完高分之后不用英语，水平就会一落千丈，通过不断参加各种考试来维持水平是荒唐的折腾。但是，如果考试成绩很差，只能说明你的英语不行，高分永远是硬道理，考不上就是没门。很多人钻研应试技巧，例如题海战术、猜出题者心理等，却不知道读原著才是提升考试成绩的王道。且看以下新闻——

内地一个高中生在高中三年不怎么听英语课，自个儿看了几十本英文原著小说，最后高考得了148分（满分150分）。

广东一名小朋友三岁就开始学英语，酷爱读英文文学著作，7岁时便通过了PETS-3（全国英语等级考试三级）。

笔者（伍君仪）最初就是在大学四级考试之前努力备考，然而结果不如意，然后抛弃英语教材和教辅资料，转而埋头拿着一台电子词典读原著，很快就包办了接下来所有的英语考试全班第一（连续3次）。读到15本英文原著之后，实现了从“四级及格”到“六级优秀”的神奇飞跃（老版四六级100分制，60分及格，85分优秀，我考了88分）——老版六级优秀是什么概念？当年班上考第二名的同学与我差了9分，另有大约1/3的同学未能通过60分的合格线。记得当年在考六级前夕，人人都在背单词和做题，而我却沉迷于读*Sister Carrie*（《嘉莉妹妹》）。读研时，我更是透析不止，又大破难度相当高的GRE（语文640分，数学800分，写作5分），进入职场后，又轻松地拿下职称英语A级（99分）。

很多人英语成绩差，其实是接触英语的密度太低。据统计，一个美国小孩

每天看到、听到的英语单词有2万个之多，而一个循规蹈矩学英语的中国学生每天接触单词不过数千。

testyourvocab.com的测试数据证实，阅读英文原著的习惯足以媲美在英语国家留学，原因就是成倍提高了英语的接触密度。我第一年透析的英文阅读量达到5500页左右，超过之前学了9年英语的总量。根据Dr.Krashen的外语习得理论，大量输入的语言学习效果是最有效率的。透析法像生产流水线般将原著中的英文源源不断地送到你的眼前，让你根本无须也无暇做其他不必要的操作，只需要被动地接受高密度的输入，接受一切语法、词汇、文化知识，令习得效率逼近极限。

只要英语的输入量上去了，考试自然水到渠成，因此透析法在考场上的成功完全可以复制。在我推广透析法的10年中，大量学生是为了应试而来的，很多是考了3次甚至6次四六级或者考研英

语，学业前程受到威胁（当年很多大学将四六级成绩与毕业、保研挂钩）。我不是应试专家，只是教会他们读懂原著的方法，结果他们读完几本英文小说之后就在中考、四六级、考研等考试中明显提高了分数，原本考了N次都是差几分饮恨的人也一举过关（这里的奥妙可能是某些考试暗设“作文不及格就全卷不及格”，读原著直接增强了写作能力，于是就过关了）。在考场中，饱读原著的你会感到做题速度明显加快，尤其是一篇接一篇的阅读理解——你早已习惯生词丛生的长篇原著，做阅读题自然举重若轻。词汇量充实了，在听力、写作甚至口语上也会左右逢源。

当你读完的原著数量上了10，原来老不及格的考试能一口气过关；上了50，你已初具霸气，基本上任何英语考试的成绩都能超过周围的人；上了100，你已经不屑于考试这种无聊的游戏，因为出题者的英语很可能没你强；上了

1000，你进入“学贯中西”的境界，秒杀所谓的“英语专家”，请到牛津大学编词典去吧！

如果你的阅读量未到“学贯中西”，在考试之前仍然有必要做好准备，适者生存嘛！有的人没读过几本原著，水平也很差，大考之前还故意不进行备考，属于心理学上的“自我设障”——为注定的失败提前准备好借口。为了追求分数最大化，我们有必要做真题（最近几次考试的题目），可根据真题上选材的方向阅读相应的原著（以原版英文杂志为主）。做考试阅读题时，我们可以利用题目与答案所在区域按顺序出现的特点，每读一两段就看一道题，能找到答案就答题，不能就继续多读几行文章直到答案出现。这样可将考题与答案放在大脑有限的短期记忆内存中处理，正确率会比较高，而且读一遍文章就能做完所有题目，免去读完又读多花时间——透析法“每本书只读1次”的原则，也可以

让你适应考试。

很多培训机构的英语老师传授的考试技巧近乎巫术，例如原文读得似懂非懂，也可以按照某些规律答题——如果说有什么用的话，这些技巧只能弱弱地提高猜中答案的概率。这些老师作为应试强人，做题其实是依靠强大的英语能力，无不是把题目全都读懂的结果，他们并不用自己培训中所谓的技巧。因此，钻研下三烂的技巧还不如读原著实在，长年透析的人完全没有参加考试培训的必要。

3.5.5 实践案例：学员使用心得

笔者（伍君仪）的原著初体验

2001年，我在北京大学上大一，要修一门叫“生命科学导论”的课，授课的高崇明老教授强烈鼓励学生读英文的学

术文献，建议到图书馆找英文版的*Biochemistry*（《生物化学》）看看，同学们都把这当作“高老头”的唠叨。英文专业书？中文的都没时间读呢！自从初中那年读儿童小说*Coral Island*失败以后，我再也没接触过英文原著，现在我又跃跃欲试，来到北京大学图书馆。

在三层的自然社科区，外文图书占了半壁江山。我在其中的西文区Q号书架找到几本*Biochemistry*，发现都是很厚的大部头，就借了一本回宿舍读。那时还没修生物化学，专业知识和专业单词一窍不通，自然读不太懂。但是我不管三七二十一，埋头一行接一行、一页接一页地“读”下去，就这么“读”完了几百页。然而我实在不知所云，学习的效果基本为零，只是觉得一些专业单词反复地出现，例如酶是enzyme、脂类是lipid。

后来，我又从摆地摊的学生手上买了一本*The Outline of the American*

Economy（《美国经济概况》），仍因生词多没看懂。但是我已经是铁了心要读懂英文原著了，于是又从图书馆借了一本263页的美国原版言情小说*Daughter of Deceit*（《欺骗的女儿》），作者是Victoria Holt（维多利亚·赫特）。这时，我买了一台文曲星PC260电子词典，让查单词方便一些。开始的时候，我每页查几个生词，务求全部看懂，后来觉得频繁地开机关机太麻烦了，遇到少数几个不大清楚的词就跳过去不查，居然也看懂了大概。渐渐地，我形成了每2页查1个生词，并培养了把查出来的生词存到电子词典里集中复习的习惯。

开始时，我读得很慢，一个月的借书期限过去了，我连半本都没能读下来，只好向图书馆续借一次。转眼又过去一个月，就续借第二次。北大图书馆就是好，允许续借两次，而很多图书馆只能续借一次呢。第三个月我不得不加紧读了，但到了还书限期的最后一天，

我还差20来页呢！

我把那天的自习时间全都花在这本小说上了。记得那天晚上有“中国历史地理”的选修课，尽管老师讲得很精彩，可我要赶在10点图书馆关门以前把书还回去，只好在课上埋头看书。下课后，很多人都走了，我留在安静下来的教室里继续读。

Times（《时代周刊》）称赞*Daughter of Deceit*说：“Enjoyable as a box of chocolate.”（如同享受一盒巧克力。）Victoria Holt大概相当于英国的琼瑶，在言情中还加入一点悬疑，所以作品有“哥特派”的特点。我记得读到后面被故事吸引住，想追下去看结局，阅读速度自然越来越快。3页，2页，1页，0.5页，终于冲线了！结局果然是“有情人终成眷属”。

我合起书，关掉电子词典，匆匆向图书馆奔去。我意识到，自己刚刚实现了一个突破：这一辈子第一次读完并且

读懂了一本英文原著。

浙江大学医学院附属第二医院
普外科向大鹏医生

我是一名外科医生。记得上大学时，我爱读《英语世界》等教育类刊物，读了不少却总觉英语水平提高有限。后来，我接触了透析法，第一本读的是Agatha Christie的侦探小说*Death on the Nile*（《尼罗河上的惨案》），按照要求每2页查1个生词。那本书大概250页，我读了近一个月。头10页有些畏难，后来便好了，故事讲的是凶杀案，扣人心弦的情节让我欲罢不能。一个月下来，英文原著不仅满足了看小说的兴趣，更让我无形中提高了阅读能力，增长了词汇量。更重要的是，面对英语我

不再惧怕，而是发自内心的喜欢，这是一种驾驭并应用语言的快感。

从此以后，我走上了透析的“快车道”。我看的书也不局限于小说，只要是我感兴趣的英文原著都尝试读。目前我所看的原著累计已有47本，其中有《鲁宾孙漂流记》、《廊桥遗梦》这样的世界文学名著，也有历史书和心理学、生理学的专业书，例如400多页的 *Understanding Human Behavior*（《理解人类行为》）。

进入临床工作以后，我读完了567页的 *Nutrition: Concepts and Controversies*（《营养学：概念与争议》），直接增强了我的专业能力，因为营养学的知

识对外科病人很有用。后来，我在硕士转博考试的英语科目考了89分，是北京大学第二临床医院的第一名。

到杭州的医院工作后，我需要大量地看国外的学术论文。有了读大部头原著的基础，我看SCI（美国著名学术论文数据库）的论文可以迅速抓住主题。我喜欢用有道词典在线查词，读完很多同类主题的文章后，许多专业词汇都印在脑海了。在专业以外，我也喜欢看CNN、Washington Post[\[13\]](#)等新闻网站，收集上面的生词还成了我的一个小兴趣。

广州美术学院的黄同学

那次考研成绩出来，英语差两分，心都碎了。苦苦学习

十多年，怎么在关键时刻就栽了呢？抱着无限的伤心、失落和懊恼，我只觉得前面一片黑暗，不知道路该怎么走，甚至对自己一直以来坚持的理想也产生了怀疑。考研失败的原因是多方面的，而英语是其中很关键的一点。考研之前，我不停地背单词、做习题。一段时间下来，已经非常劳累，连复习专业课的时间都没多少了，可这并没有让英语有多大的提升。这次失败让我觉得，英语学习的路越来越艰难。

早已听说过透析法，只是一直不太相信，看看小说就能提高英语成绩？这也太儿戏了吧。但什么方法都用过无效，就赌一把吧。我买来一个有储存生词功能的电子词典，拿起一本英文版的“哈利·波特”啃

起来。以前我遇到不懂的单词就迫不及待地查词典，可往往一个单词会有多种解释，在不了解上下文的情况下，即使对着词典也不一定能知道正确的含义，一个句子里有几个不懂的单词就更麻烦了。所以，以前不敢想象能看完一本英文原著。透析法要求每两页只能查一个单词，这样一来，一页就会有很多单词不知道意思。刚开始的时候挺吃力，老在猜度这个什么意思那个什么意思，阅读速度也慢。每天我把查了的生词记在电子词典里，第二天再复习一遍。

万事开头难，但只是暂时的。挺过了痛苦的几天，慢慢有点适应了。其实想想，考试时也会遇到不会的词，连一个都不能查，透析法倒是与考试

的情况有些相似。停下来查词的时间少了，阅读起来就比较连贯，对上下文的把握也好很多，不至于看了下半页就忘掉上半页讲什么。一个月后，我已经比较习惯，阅读速度有了明显提高，一天能看几十页，竟然读完了第一本英文原著。学英语十几年来，这是满足感最大的一件事。虽然不是每一句都能理解透彻，但起码大意懂了。

受此激励，我便有了继续看下去的信心。慢慢地，阅读上的困难逐渐变得不重要，因为小说的精彩内容深深地吸引着我，读的时候很想知道接下来会发生什么事，简直欲罢不能。于是一本接一本，我竟在半年里读完了五本“哈利·波特”。日积月累地，我认识了

很多生词，还巩固了语法，对我的英语写作也很有帮助。

又一次考研到来了。结果出来的时候，我总算松了一口气，英语比上次提高了十多分。这并不是辛苦的题海战术提高的，而是在充满趣味的小说阅读中获得的。加上不错的政治分数，我终于考上了广州美术学院的研究室。

IBM公司的M女士

初次接触“透析”一词，颇难理解其深意，印象中仅医学上有此名词，原来这是英语学习方法。表面看它并不复杂，主要是通过增大阅读量并配以一定指标的单词记忆。将信将疑，尽管一试。

第一阶段，我使用该法阅读了三本原著，包括通俗短小

的言情短篇、惊险刺激的侦探小说和冗长艰深的世界文学名著。前两者读得颇为顺利，按透析法的要求，使用电子词典查词，借助词汇的反复出现不断加深印象，感觉很轻松便达到目标。第三本 *Pride and Prejudice*（《傲慢与偏见》）有点难度，书中很多单词都不认识，有时连续遭遇数十个生词，会有冲动全部查。但按照透析法，每2页只能挑选其一进行处理，这时我心里会怀疑是否足量。坚持读完后，将书本页码数351除以2得出我学过的单词数目，惊觉积累已不少，而且多是常用词汇。回想透析法的要求，终于明白其深意：长期阅读，使大脑熟悉于纯正的英语语法、词法，慢慢感受到其规律，使用起来自

然；在挑选单词记忆的过程中，脑中形成一种选择倾向，容易有所侧重地掌握自己所需的词汇。我终于开始对透析法有了信心。

为了配合专业所学，我对读物的选择由兴趣转向专业，阅读了几本计算机专业原著。由于计算机在国外的发展比国内领先，很多新型的研究都需要译本来传授。但限于翻译者水平，概念定义翻译得很模糊，有时甚至出现不同译本说法相反的现象。阅读原著是解决这个问题的唯一方法，透析法正好给了我一个机会。计算机的专业名词不算太多，但常常要结合全文去理解。我依然按照透析法记忆生词和词组，并记录自己的理解。读完几本原著专业书以后，感觉到写论

文和设计逻辑时已能自然应用上新的思想。



笔记：

- [1] BBC：英国广播公司。CNN：美国有线电视新闻网。Al Jazeera：卡塔尔半岛电视台。
- [2] 此数据为2013年统计的数字，下同。
- [3] 1971年前的换算标准，1英镑=240便士，1先令=12便士——作者注。
- [4] 赫尔克里·波洛摇了摇头，稍微耸了耸肩。
- [5] 就许多方面来说，哈利·波特是个不同寻常的男孩。比如说，他在一年之中最恨的就是暑假。再比如说，他倒是真心想做他的家庭作业，但他却被迫偷偷地、总是在深夜才做，而且，他碰巧是个男巫。

[6] 现在，我怀着激动的心情向大家介绍这本《谁动了我的奶酪？》，并给各位讲述有关这个故事背后的故事。

[7] 非常兴奋的，持续的，迷宫，拖鞋，精神的，老鼠，受牵扯的，齿轮，承认，害怕，走廊，反射，适应，出乎意料的，开始，露齿而笑，抗拒。

[8] 雅典卫城、不可知论者、仙女座、海葵、类人猿、狡猾地、阿雷奥帕古斯山、山杨、小事、贝格尔号、圆叶风铃草、虚张声势、虎皮鹦鹉、笨手笨脚地做、焙盘、广告语、洗礼仪式、攀爬、讨好的言语、野生的黄莓、鳕鱼、坚信礼……

[9] CNET网、AllThingsD博客、《福布斯》杂志、《美味》杂志、美国公共电视网、赫芬顿邮报、《快速公司》杂志。

[10] 奥兰多，佛罗里达州（美联社讯）
第三节末段，比赛进入胶着状态，迈阿密热火队的连胜似乎保不住了。这时，

勒布朗·詹姆斯发飙，然后奥兰多魔术队就没戏了。詹姆斯全场24分、11次助攻和9个篮板，从一记扣篮开始了一波快速得分，决定了比赛。在周一晚上，热火所取得了第27场连胜，以108：94击败了魔术队。

[11] 多媒体信息服务。

[12] 他是我的良师益友。

[13] 《华盛顿邮报》。

Part 04

商业社会的常用英语

伍老师说：纯商务英语
文原著
词汇量弱爆了！
奶爸说：分享一点做
猎头的心得。



- ◇ 职场充电和英语学习两不误，透析
商业英文原著
- ◇ 机要商务材料的循环透析、商务模
板的写作训练
- ◇ 英文简历的写法至关重要



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

近年来就业形势日益严峻，进入有实力的外企工作是无数求职者的梦想。但外企招人对英语能力有刚性要求，良好的英文读写能力是必需的“敲门砖”。他们连招聘广告也用英文刊出，直接将读不懂原著之人拒之门外。以下是著名跨国公司P&G（宝洁）招聘市场营销人员的广告：

Procter & Gamble Recruitment

宝洁公司招聘

翻译

Procter & Gamble, one of the world's largest and most diversified marketer and manufacturer of consumer products is looking for self-motivated and dynamic individuals to join our Guangzhou based operations. Position of Professional Administrator is now available in Marketing Department. The job location will be in Beijing.

Roles & Responsibilities:

Execute the marketing program test in North China;

Improve and develop the marketing program plan in North China;

Manage the capability building of the program

宝洁公司全球最大的、最领先的消费品制造商，现正积极而有冲劲地加盟我们的公司。现可应聘市场部专业管理职位。工作在北京。

职位将在华北地区执行和改良项目；
培养员工的能力；
组织

execution term;

Organize the hospital PR event and local endorser cooperation projects;

Develop regional sampling booklet and leaflet;

Support and keep track of the brand promotion.

Required Qualifications:

Graduates from nursing school or medical college;

Good medical knowledge. Experience in obstetrical or pediatrics ward is preferred;

Strong leadership on planning, energizing and enabling team members to achieve the desired goal;

Strong solution skills and communication skills with internal and external customers

和当地支持项目；

制作和推广的小册子和支持品牌推广活动

职位要求

毕业于医学院；具备医学知识。妇产科或儿科临床经验者优先

具备领导力，包括动员和促进团队成员实现目标

具备解决问题的能力，善于

suppliers;

Good English (both reading and writing) and PC skills;

BJ Hukou residence.

Please apply with detailed resume (Chinese and English), copy of degree certificate, ID card, contact address and telephone number to the following address within two weeks. All information of candidates will be treated in strict confidence. Please mark down the position you applied for on the envelope.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

需方协作；
具备
语阅读和
以及电脑技
具有北
口。

申请
提供中英
以及学位
书、身份
件，写明
和电话，
寄到后面
申请人的
都将严格
在信封上
聘的职位。

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

职场中人在商业世界打拼，学英语也是为了对工作有利，最终目的说白了就是升职和加薪。因此，职场中人不会对“英语语言文学”感冒，比较自然地会想提升“商务英语”，甚至想考中国教育部与英国剑桥大学联合推出的“商务英语证书”（Business English Certificate，缩写BEC）。其实这个“商务英语”的专业性不强，翻开BEC的试题，无外将公共外语的试题情景换成商务洽谈、公司报告之类罢了。如果你是企业老板，你最需要员工具备的英语能力是什么？

应试能力？在BEC高级、TOEIC（托业）、职称外语等考试中考高分的能力吗？显然不是，市场化的企业不需要高分低能。

口语能力？能和老外侃侃而谈，在公众场合能够代表企业形象？这个要求对一般员工来说显然有点脱离现实，只要单招一个外语专业毕业、形象好的秘书就行了。

甚至，企业需要的也不仅是招聘启事上写明的both reading and writing skills（兼备阅读与写作能力）。谁上学没学过几年英语？看个英文邮件后转发给同事的能力，对人才的要求未免太低了。

企业真正需要的，是本行业、本领域业务的专业英语。一些学者在商务英语的概念中大谈“西方企业管理理念”、“工作文化”等虚无缥缈的东西，其实商务是围绕着专业展开的。对于企业来说，商务英语就是员工能够用英语作为工作语言开展业务的能力。换言之，就是要能把英语用到工作上，能给公司形成价值。

阿伟是我孩提时的朋友，当年学习成绩很差，但对汽车情有独钟，热衷组装四驱车模型，还拿过比赛冠军。多年以后，他如愿成为一名外资车行的技师。凭着对汽车独有的感悟，他很快获得了公司经理的赏识，晋升指日可待。

一天，经理让阿伟把一份资料做成报告。他一看傻了眼，竟然全是“鸡肠”。“书到用时方恨少”，他后悔当初只顾玩车，没有好好学英语。经理说：“你起码要读懂这些进口车的资料呀……”结果阿伟失去了晋升的机会，在外企中越来越不适应，最后只好跳槽到民企了。

其实，阿伟的职场之路是有可能一帆风顺的——他可以用透析法处理进口车的英文资料。在职人士读本专业的材料本来具有优势，而且材料上的专业知识在工作实践中得到印证，还可以与同事同行进行交流，专业英语与业务水平相互促进。如果结合本身的业务知识，阿伟可能很快便发现：

clutch原来是离合器；

ABS的全称是Anti-lock Braking System（防抱死刹车系统）；

奔驰推出防止车距过近的雷达系统叫Distronic；

.....

临时抱佛脚终究是下策，我们早该在求学的年代就开始读自己所学专业各门课程的英文原版教科书。这些书的内容比老师上课讲得丰富得多，读后你就会比同专业的学生懂得多，甚至比老师懂得还多。例如，我就通读过临床医学、心理学、性学的5本专业教材，读过部分章节的书也很多。毕业后，我搞过人力资源，继而从事新闻采编。在工作之余又读了英文版的《人力资源管理》、《组织行为学》、《新闻报道与写作》等原版教材。近年来，我读专业原著越来越多，每年读这类书所占的比例已经在一半以上，小说则读得不多，标志着透析从兴趣到需要的转变。

专业书动辄数百页，读一本相当于读好几本小说，内容不是诗词歌赋，也没有风花雪月，全都是实实在在的专业知识。它们也许不如文学作品好读，但啃下来对工作能产生直接的助力，对个人也可提升理财等能力，应该作为贯穿

求学生涯和职业生涯的一项修炼。

前清华大学经济管理学院院长赵纯均在该校引进的*Human Resource Management*（《人力资源管理》）影印版序言中写道：“如果一个人永远不接触专业外版图书，他在获得国外学术信息方面就永远会比别人差半年甚至一年的时间，他就会在无形中减弱自己的竞争能力。因此，我们认为，有一定外语基础的读者，都应该尝试一下阅读外文原版，只要努力坚持，就一定能过了这道关，到那时就能体验到直接阅读的妙处了。”

4.1.2 纯商务英语原著词汇量弱爆了

说到专业英语，很多人的第一反应就是：“专业词汇让我头疼！”这是英文原著生词瓶颈延续到专业领域。一些专

业的词汇为数众多，例如我读过的医学、天文学、房屋装修等专业书。以医学英语为例，光是人体解剖名词就有6000个。我读装修专业书*New Guide to Decorating*（《室内装饰新式指南》）时，竟然从这本共有251页（大版）、拥有大量图片的书中析出了193个生词，绝大部分是极度专业的词汇，例如**pelmet**（窗帘盒）、**flokati**（希腊手织厚绒粗地毯）、**étagère**（放置小摆设的架子）。

商业世界错综复杂，商务知识博大精深，所幸纯粹的商务词汇比较简单，例如MBA热门教材*Investments*（《博迪投资学》）的词汇量比大多数小说都少（见下页图表）。而且，由于商业与每个人的生活联系密切，所谓专业词汇早已进入日常生活，与所谓“公共英语”高度重叠。应用以处理词汇见长的透析法，阅读商业原著并不难。阅读商业原著时按照每1页或2页查1个生词的做法，

很多时候你是找不到一个生词的，要保持词汇量的增长，你甚至可以同时读一本词汇量较大的小说补够差额。例如读*Economics Today*（《当代经济学》）这本经济学入门教科书时，我同时开读著名情色小说*Lady Chatterley's Lover*（《查泰莱夫人的情人》）——大作家D.H.Lawrence（D.H.劳伦斯）在艳情描写中用到的词汇比经济学家多了去了。

原著名称	中文译名	作者	首万词不 重复词数
<i>Investments</i>	《博迪投资学》	Zvi Bodie	1160
<i>Investing Demystified: a Self-Teaching Guide</i>	《揭秘投资：自学指南》	Paul Lim	1584
<i>Making Millions for Dummies</i>	《傻瓜书之成为百万富翁》	Robert Doyen & Meg Schneider	1607
<i>Acing the Interview</i>	《面试制胜秘诀》	Tony Beshara	1658
<i>Everyone's Money Book</i>	《所有人的金钱书》	Jordan E. Goodman	1695
<i>Principles of Economics 3rd Edition</i>	《经济学原理》第3版	N. Gregory Mankiw	1756
<i>Rich Dad, Poor Dad</i>	《富爸爸，穷爸爸》	Robert Kiyosaki	1799
<i>Human Resource Management 12th Edition</i>	《人力资源管理》第12版	Robert L. Mathis & John H. Jackson	1855
<i>Writing, Speaking, Listening: The Essentials of Business Communication</i>	《写作、口语、听力：商务交流要领》	Helen Wilkie	1901
<i>Introduction to Business, Student Edition</i>	《商业简介学生版》	Glencoe McGraw-Hill	1955
<i>Business Etiquette For Dummies</i>	《商务礼仪傻瓜书》	Sue Fox	1959
<i>The Toyota Way</i>	《丰田模式》	Jeffrey Liker	1984
<i>Winning</i>	《赢》	Jack Welch	2142

续表

原著名称	中文译名	作者	首万词不 重复词数
<i>The World is Flat</i>	《世界是平的》	Thomas Friedman	2195
<i>The Moneychangers</i>	《钱商》	Arthur Hailey	2457
<i>Freakonomics</i>	《魔鬼经济学》	Steven Levitt	2465
<i>The Career Survival Guide: Making Your Next Career Move</i>	《职场生存指南》	Brian O Connell	2494

一些商务原著的生词，很多并不难。

与小说相比，专业原著的文体多为说明文，目的是清楚阐述专业知识。因此，作者会尽量选用简洁、准确的语言进行描述，尽可能深入浅出，让读者容易理解，较少复杂的语言现象。英文小说里常有的复杂时态、一口气读不完的连环从句、极尽铺张之能事的修饰语等，都不会出现在专业书里。

专业知识又是通过专业名词来表达的，而专业原著里每个专业词汇的引入都是严谨的，作者会对每一个读者可能不了解的专业术语的概念加以详细诠释，例如*Marketing*（《市场营销学》）中写道：

“Quota: limit on the amount of a specific product that can enter a country.”[\[1\]](#)

在这里，你即使不查电子词典也知道“进出口配额”的意思，随后还跟着有

美国Harley-Davidson公司向日本出口大摩托的申请的例子，不知不觉中你已经学会了这个商务词汇。

又如*Fortune*（美国《财富》杂志）介绍索尼公司创始人Akio Morita（盛田昭夫）的报道：“**We Japanese businessman must be amphibians. We must survive in water and on land...**”[\[2\]](#)

你不难猜出“两栖动物”（amphibians）——似乎很难再找出一个更恰当的词来比喻精明的日本商人了。

在某种意义上讲，专业原著堪比一本“英英词典”。尽管如此，我们查一查明确单词在中文的说法是蛮有必要的，否则就会像港台人士那样，经常出现华洋混杂的表达：“这个月的quota是多少？”

[4.1.3 提升商务英语的路线图](#)

Step 1 商业小说

如果你也认同小说比专业书好看，或许可以从“行业小说”进入商业世界。在此强力推荐北美畅销书作家、已故“行业小说之王” Arthur Hailey（阿瑟·黑利）的作品。此人擅长把金融（the moneychangers）、医疗（the final diagnosis、Strong medicine）、旅业（hotel）、汽车（wheels）、航空（airport）等行业的故事写成引人入胜的小说，主人公是银行家、经理人、医生、医药代表等职场人士。或许你已经久闻其著名小说Hotel（《大饭店》），那可是旅馆管理专业必读的“教科书”。优秀源自专业，据说写Hotel之前，他和一个旅馆雇员聊了几个小时，结果写了一个小偷盗取房间钥匙的方法。

我隆重推荐472页的*The Moneychangers*（《钱商》）。小说讲述美国第一商业银行的故事，揭露贷款申请与审核、信用卡业务、账目审计程序

等银行业内幕，还涉及经济政策、通货膨胀、房地产发展、商业犯罪等。别以为这些专业的内容很闷，我读完此书10年之后仍然清楚记得那些扣人心弦的情节：银行的副总怎样被美女色诱，银行受不良贷款拖累后出现“挤提”，黑社会用浓硝酸给帅气职员Miles刷脸等。

在透析的过程中，我斩获不少“商务词汇”：tally（记账）、debit（借方）、dividend（股息）等。最大的收获在英语之外——商场如战场，做事要踏实。国内一些叱咤一时的民营企业一夜破产，有学者评论道：“如果他们读过《子夜》和《钱商》，就不至于在资金运作上犯下同样的错误。”

Step 2 商业励志书

用商业小说勾起兴趣之后，你可以读几本教人增加“财商”、如何发大财的“励志书”。

例如，大名鼎鼎的*Rich Dad, Poor*

Dad（《富爸爸，穷爸爸》）就属于此类。当年这本超级畅销书风靡一时，我承认读过4次，每次都爽歪歪的，似乎按照“富爸爸”的建议去做就能财源滚滚。作为商务英语的透析材料，它是不错的选择，读到Income=Work for Owner（收入=给老板打工），Expense=Work for Government（支出=给政府打工），让人有了最基本的财务概念。只不过读完要回归现实，有行家告诉我，“富爸爸”那套炒房发家的手法正是美国次贷危机的祸根。虽然没有一夜暴富，但我得到的教益也不赖，像pay yourself first（先支付自己）而不是pay everyone else first（先支付别人），于是我就坚持做自己的事业：推广透析法。

又如，我从北京大学图书馆借过一本*A Rich Man's Secret: an Amazing Formula for Success*（《一个有钱人的秘密：一个成功的神奇配方》），讲的是一个财迷的解谜之旅，从刻在墓碑上的

一句箴言开始：“Take the first step—no more, no less—and the next will be revealed.”（走出第一步——莫多，莫少——下一步自然显现。）这句话我至今记得，虽然没有发大财，但应对机遇与挑战时，会用这种“摸着石头过河”的精神给自己壮壮胆。但是这本书故弄玄虚，看完之后还是感觉“秘密”在云里雾里，实在没有什么意义。作者Ken Roberts深受西方New Age（新纪元运动）影响，而我并不认同这种不理性的思潮。理性地看，发财可能是因为性格特质，也可能是因为机遇和运气，这些都是无法复制的。所以，这本“发财书”其实也是YY（意淫）书。

Making Millions for Dummies（《傻瓜书之成为百万富翁》）也属于这一类——人家都明说是写给“傻瓜”看的。此书词汇、行文都不难，阅读时做一下白日梦也不错。

Step 3 商业教科书

充分预热之后，早晚你要登堂入室，正儿八经读几本主流的商务专业书，即经济学家或商学院教授们写的教材、专著。比较容易的是marketing（市场营销）、management（管理学）、human resource management（人力资源管理）这类没有太多数学内容的原著。通读了Lamb Hair McDaniel的*Marketing*（《市场营销学》），我见识到麦当劳、微软等大量有趣的市场营销案例。读完这本厚达660页的书之后，析出大量商务词汇，包括franchise（特许经营）、diversification（经营多样化）、consortium（国际财团）等。economics就涉及大量曲线、公式等抽象的数学内容，有些内容的理解还需要一定的专业修养，非商科科班的人可能感到困难——这里所说的难度都是就专业知识而言，而英语行文本本身还是相当浅显的。

从治学的角度来看，读书应抓住主流，所以我推荐读某个领域的入门教材，而上述这些商务类专业书多数是写给国外商务类专业的本科生的，书上还有各种辅助教学的编排，例如页边的知识点提炼，穿插文间的真实案例，每章后面的作业题等。主流教材不会是一家之言，乃博采专业内百家之长，你看最后厚厚的几十页参考文献就知道了，我们读一本便可把握全局，不容易跑偏。相反，如果未系统地读过 *Economics*（《经济学》）就先看才子书 *Freakonomics*（《魔鬼经济学》），未拜读过 *Investments*（《博迪投资学》）就钻研 *Trading 102—Getting Down to Business*（《交易102式——学着炒股票》），未免有点盲人摸象。我正是颠倒了这几本书的阅读顺序，走过一些弯路，希望你不要步我的后尘哦。

附：英文版经济学教材《经济学

——原理与政策》第9版的透析记录。

书名：*Economics—Principles and Policy 9th Edition*

作者：*William J. Baumol and Alan S. Blinder*

篇幅：755页

用时：断断续续读了一年

词典：前半段用诺基亚E72手机上的Abbyy Lingvo（万能词典），后半段用iPhone 4S手机上的Eudic（欧路词典）

【透析成果】

这是从广州图书馆外文室借来的经济学原版入门教材，我完整读完的第102本英文原著，第21本专业教材。由于工作忙，我每天只能抽时间读4页左右，每读两个月就需还书，隔几天再借，一共借了6次。记得在北大上大一

时选修了医疗经济学，对微观经济学产生了兴趣，但一直没有时间去了解。十多年后的今天，我终于能够全面学习“社科之王”*Economics*。

读*Economics*共析出单词246个，平均3页才查一个，与大版书“每1页查1个生词”的透析参数相差很大，原因是*Economics*没有什么专业词汇。查过的生词有：

**aberration, abjectly, abscissa,
across-the-board, actuary, addendum,
adulterated, aficionado, airtight,
allowance, amendment, anemic,
antiquated, aphorism,**

Appalachia...[\[3\]](#)（此处未全部列出）

记录了26个地道的英语表达：

**Education is no panacea for all of an
economy's ills.（教育不是解决一个经
济体所有问题的万灵药。）**

**It is still early to render a final
verdict on this new approach（对于这**

个新方法，下最终结论还言之尚早。
)

The question of whether the government should adopt passive rules or attempt an activist stabilization policy therefore merits a closer look. (政府应该采取被动的规则还是尝试主动稳定的政策，这个问题值得进一步研究。
)

There seems little doubt that...
(看起来无疑.....)

..... (此处未全部列出)

【透析感悟】

尽管是写给本科生的入门教材，*Economics*仍有相当的技术性，自然没有小说那么好读。例如，*Economics*围绕supply与demand展开，书中几乎每页都有坐标曲线图，要求读者具备结合文字理解图表的能力，有时我看到图表要停下来琢磨半天。后半部分的宏观经济学更加抽象，读得比较郁闷，但弄懂后有助于理解媒体上的

经济新闻。

国内非经济类专业学生普遍缺少经济学教育，我也不例外。尽管前几年考上了“中级经济师”，但经济学知识仍然有限。读*Economics*极大地充实了经济头脑，尽管我对一些内容没有完全吃透，例如，**the marginal productivity theory of distribution**（边际生产力分配理论），貌似在国内外都有争议，而此书作者在力挺。我专门请教了几个读经济学毕业的熟人，结果对方听后一脸迷茫……

我对能够结合现实生活的经济学知识最感兴趣。例如书中介绍最高限价（**price cap**）造成短缺，这个很基本的经济学常识马上让我想起了“无偿献血”——**price**限定为0，直接造成国内长期出现严重的血荒，大量患者因此死亡。光靠“光荣”的忽悠，没有实惠，是没什么人来献血的。有血液专家告诉我，过去可以卖血的年代，某个血型稍微紧缺，价格立刻上涨，引来一帮

人“出货”，根本没有血荒的问题。此书作者是主张减少经济干预的经济学家，认为让经济规律自己发挥作用就是最好。对此，我十分认同，毕竟人类的干预措施实在缺乏远见和对问题本质的理解，往往弄巧反拙，从限价到限汇率莫不如此。

【透析实录】

微观经济学部分比较有意思，在当年的选修课上，我印象最深刻的就是“边际效用递减”。读*Economics*让我对marginal analysis（边际分析）的思维方式了解更加深入，发现人生的很多事情都可以进行边际分析，很多难以理解的现象，例如“A女为什么不喜欢B男”，进行边际分析后就清楚了。

Marginal analysis is a method for calculating optimal choices—the choices that best promote the pertinent objective. It works by testing whether, and by how much, a small change in a

decision will move things toward or away from the goal. (边际分析是一种计算最佳选择的方法，能让相关对象得到最大的提升。其方法是检验决策的微小变化产生的效果是更接近目标还是远离目标，效果有多大。)

书中讲到了教育，认为是一种人力资源的投资，从时间成本分析其重要性。这直接否定了国内盛行的“能力比学历重要”的谬论：

In 1973 male college graduates earned about 38 percent more than their high school-educated counterparts, and female college grads earned about 50 percent more than their high school-educated counterparts. In 2001, college educated men and women were earning about 80 percent more. (1973年，男性大学毕业生比男性高中学历者多挣38%，女性大学毕业生比女性高中学历者多挣50%。2001年，大学毕业的

男女多挣80%以上。)

Step 4 商业期刊

国内有一本“教育杂志”的卖点介绍上写着“本杂志旨在提高读者阅读国际知名期刊的能力，内容全部精选自最新的欧美著名杂志……”我不禁觉得好笑：为什么不直接读那些欧美著名杂志呢？主流英文商业杂志有美国的*Business Week*（《商业周刊》）、*Fortune*（《财富》）、*Forbes*（《福布斯》），英国的*Economist*（《经济学人》）等，报纸有英国的*Financial Times*（《金融时报》）等，这些媒体的内容属于比较难读的短篇。英文商业杂志涉及的内容面太广，生词层出不穷，而且每读一篇文章都要熟悉不同的风格，读到不明之处也不能指望后面会继续写清楚，因此有时容易出现把握不住文章大意的情况。

我读了二十几本长篇大部头原著以后，才开始读英文原版的杂志和报纸，开始的时候读得磕磕碰碰，读多了就越来越快，有“贴地飞行”般的快感。

如果说商务教材为你准备好知识基础，那么商业杂志就直接给你提供商业情报。李克农将军说过：在情报收集当中，95%从大量公开出版的报刊资料及有关报告中分析而得，只有5%靠秘密情报手段获得。

几年前的一期*Business Week*预测美国10年后医生的缺口将扩大，有可能放宽外国医学人才进入的限制，这对国内处于水深火热之中的医学生、医生、护士而言，是重大的好消息。果然，几年后，我北大医学部的师弟师妹们掀起了考USMLE（美国执业医师执照考试）的浪潮，一批批为国内医患关系、行医环境感到绝望的优秀人才大举登陆美国行医，相关的培训产业也热了起来。

2005年，中美开打纺织品贸易战，

很多人以为，美国的纺织行业已经被我们的劳动密集型产业逼上绝路了。但当年5月23日的*Forbes*报道了美国企业取得的技术进步：由于纳米技术等尖端科技的应用，劳动力只占生产成本的5%！一位美国老板说：“我们靠这就能跟中国竞争。”如果国内纺织业没有敏锐地把握这些动向，恐怕日后中国反过来要面临美国的纺织品倾销。

商务英语也是为了用起来。如果你能从英文商业资讯中截获有用的信息，为老板提出有用的建议，启发了主管的思路，甚至只是让自己看清楚行业的前景，那么你的收获就已经远远大于英语能力的提升了。而且，在同僚眼里，你俨然是“专业+英语”的复合型人才，公司将降大任于你也！

4.1.4 机要商务材料的循环透析

有时，我们遇到一些重要的英文商务材料，要求完全读懂，深入学习，全面认真贯彻……例如，一份要向公司高层汇报的合作方项目介绍，或者一份涉及巨额交易的跨国商业合同。这时，仅仅用“每2页查1个生词”读一遍，抓住内容大意是不够的，因为哪怕是发生一点点的误解，都有可能造成严重后果。针对这种特殊情况，可以试行“循环透析”：

(1) 按照资料的篇幅或装订格式定好查词单元，允许比“每2页查1个单词”多查一些，如每1页查1个生词，或者每段查1个生词，但仍然不能见一个查一个，避免太频繁的查单词操作。

(2) 按照第1条重复阅读，直到析出所有生词为止。这相当于将短篇的资料展开为长篇，生词浓度不断稀释。生词全部析出之后，材料的内容也已经“其义自见”。

(3) 如果材料生词分布不平均，可

在通读一两遍之后不用再读没有生词、已经充分理解的部分，重复阅读还有生词的部分。

用法举例：出于传媒研究的需要，我对卡塔尔Al Jazeera English（半岛英文电视台）的英文维基百科内容进行循环透析，其网址是

http://en.wikipedia.org/wiki/Al_Jazeera_E

该资料的结构是总论（4段）+12点各论。需要读的是前8点，后4点是供参考和检索的内容，不用精细处理。

第一轮析出bulletin, catchphrase, non-recurrent, recap, bureau, ITN, ICANN, downlink, Toledo, op-ed, Peabody, Nablus。[4]我读懂半岛台的概况，查电子词典扫荡生词，主要是一些新闻学和媒体的专业术语，以及部分大写的专有名词。

第二轮析出Harare, Adbusters, ramallah, CNBC, LBC, DVB, Sandusky, gratuitous, Freesat, Concentra。[5]消灭

了所有普通生词之后，手机词典驱动上的权威大词典们对一些商业性的专有名词已经捉襟见肘，需要调用词典驱动的“在线百科”功能查英文维基百科。

第三轮析出 WIB, earthrise, fault line, Abidjan, Australasia, Asharq Al-Awsat, Burlinton, Irrawaddy Delta。16这时，我注意查一些似懂非懂的单词，例如 fault line，发现原来包含深意——裂痕。

同一篇东西读三次，读得有点想吐，但了解程度确实比只读一次深入许多。再次强调，循环透析仅适用于阅读少量重要资料，不可滥用于长篇原著，否则直接导致透析失败。不同人有不同的商务需要——不是每个人都要将 Al Jazeera 研究得那么细致的。

以下是透析法的理论依据之一、语言学家 Dr. Krashen 的外语输出 / 输入理论的网址，有兴趣的朋友不妨用循环透析

的方法处理：

www.sdkrashen.com/articles/comprehe

4.1.5 商务写作之模板激励

一位进入IBM工作的朋友说，公司业务中的文书交流，从商务邮件到一张便条，绝大部分使用英文。为了不受外企HR鄙视——Good English（both reading and writing），我们是时候提升写作能力了！

一位朋友每天坚持用英文写日记——他的确把英语用起来了，既记录了生活的轨迹，又提高了英文写作水平。可是，他写出来的英文却一直停滞在学生时代。为什么呢？因为他读得太少，除了英语课文什么也没读过。全球“恐怖小说之王”Steven King（史蒂芬·金）说过：

“If you don't have the time to read, you don't have the time or the tools to

write.”（你若没空阅读，你就没空写作，或者没法写作。）

这说中了单纯练写作的缺陷。没有阅读大量的原著，是没办法写好的。所谓“文气”、“修养”、“品位”之类，更是唯有多读原著才能逐渐培养出来。一个单词从完全陌生的生词状态到能够输出应用，需要一个反复接触的过程，而透析法利用单词在原著中的反复出现，为你将一个个生词慢慢“煮熟”，逐渐变成写作中可以信手拈来的个人词汇。

通过透析法提高英语文化水平是写作的王道，但难以立竿见影。英语萎靡不振的你，可以运用美国心理学家弗雷德里克·赫茨伯格的双因素理论，又称激励保健理论（two-factor theory, also known as Herzberg's motivation-hygiene theory），实现英文写作的“弯道超车”。

1968年，赫兹伯格在Harvard Business Review（《哈佛商业评论》）上发表了一篇论文：*One More Time,*

How Do You Motivate

Employees?（《再问一次，你如何激励员工？》）此文重印超过120万次，是这本顶级管理学杂志被使用得最多的文章之一。在文中，赫兹伯格介绍当年他研究了一批会计师与工程师之后的重大发现。

“满意”的反面，就是“不满意”吗？赫兹伯格不以为然。他认为对于劳动者而言，“满意”和“不满意”不是一个渐变维度的两端，而是两个不同的维度——与“满意”相反的是“没有满意”，与“不满意”相反的是“没有不满意”。他把第一个维度称为激励因素，指的是能给人带来积极满足的东西，例如工作具有挑战性、业绩获得认可、个人在工作中获得成长等。他把第二个维度称为保健因素，指的是不能带来满足，但缺少了就会招致不满的东西，例如社会地位、人身安全、工资福利等。我们可以通过两个例子来理解：

对于一个餐厅来说，保健因素是食物符合卫生，就餐时不会被偷东西。如果你吃完后上吐下泻、食物中毒，或者埋单时发现手机、钱包不见了，肯定非常不满意。不过，即使这个餐厅十分卫生、十分安全，你也不会产生特别的好感，只觉得那是理所当然的。餐厅让你当回头客的是其激励因素——可口的美食、优雅的环境、漂亮的服务员。

很多“剩女”觉得自己的条件挺不错的：人品好、性格好、工作稳定、家庭背景好……怎么就没有人追我呢？不难看出，上面都是很好的保健因素——品德不好很难让人接受，但贤良淑德却无法迷住男人。迷住男人的是激励因素是：漂亮的脸蛋、销魂的大眼睛、婀娜多姿的身段等外貌条件，淑女的优雅、野蛮女友的可爱、能进行高层次精神交流的“灵魂伴侣”内涵等内在条件。

回到英语写作上，你会发现在学校的英语教育中，老师反复强调、学生时

刻注意的只是保健因素：各种单词拼写错误和低级语法错误。例如名词该用复数的时候写了单数，该用单数的时候却又忘了把谓语动词变成第三人称单数形式。改卷子的老师一天到晚在作文中挑这些低级错误，心理满意度越来越低，于是狠狠地扣分。当你从考场过渡到职场，审阅你英语大作的人从英语老师变成了老板，同样十分不满，恨不得立马把你开了。

其实，根据赫兹伯格双因素理论，我们可以开辟第二战场，在激励因素上强力提升英文写作能力。双因素都提高自然最好，也是使用透析法的长远目标，短时间内我们就能有明显改观。正如2002年足球世界杯时，有人指出巴西队的后防线不稳，进攻端的Ronaldo（罗纳尔多）与Rivaldo（里瓦尔多）却牛气冲天地表示，有我们哥俩在前面多多进球就可以了，后面丢几个球算个啥？

（大意如此）同理，如果能够给拜读你

英文大作的人来点激励因素，让他们眼前一亮，即使低级错误仍然存在，他们已经看出你“有两下子”了。

能够让人眼前一亮的激励就是所谓的“高级表达”，即使用不太常用的词汇、固定的英语搭配、西方文化中的地道表达，甚至引用名人名言。我们把这些玩意儿称之为模板。只要在你邮件、短信中用上几个模板句，马上便能令你的英语生色不少。就算对方看出你是在故意卖弄，你的大作在千篇一律的狗屁文章之中仍然会鹤立鸡群，值得加分！对于考试而言，模板是直接的得分工具——当年我备考GRE，在analytical writing（分析性写作）中就练习过如下的模板：

I concede that...（让步开头必备）

Moreover...（表示递进）

In sum...（开始最后总结）

这些简单模板来自老外考生的满分作文（也属于原著哦），平常有意识地

大量练习使用，到了正式考试时弄几个上去，果然混了一个足够好的5分回来（满分是6分）。

在过去，英语老师做了大量帮学生收集模板的工作，但只要求识记，为的是考试时做对选择题，真正到了写作的时候却不提倡使用模板，只是怂恿学生使用简单的表达，以免出错。按照赫兹伯格理论来看，这就是避免破坏保健因素。现在，你可以在透析的过程中加载一项简单任务，在“每2页查1个生词”之外让自己“每2页析出1个模板”。这几年，我读商务原著时经常找不到生词，干脆换成这个加载项，将可能有用的模板整句记录下来，其中画线部分为模板。例如：

Economics—Principles and Policy 9th Edition（《经济学——原理与政策》第9版）：

模板1：Education is no panacea for all of an economy's ills.（教育不是解决一

个经济体所有问题的万灵药。)

模板2: **It is still early to render a final verdict on this new approach.** (对于这个新方法, 下最终结论还言之尚早。)

模板3: **The question of whether the government should adopt passive rules or attempt an activist stabilization policy therefore merits a closer look.** (政府应该采取被动的规则还是尝试主动稳定的政策, 这个问题值得进一步研究。)

Modern Management 10e (《现代管理学》第10版):

模板4: **This certainly holds true for the management system.** (这对管理系统而言当然成立。)

模板5: **Managers must, therefore, keep organizational goals in mind at all times.** (因此, 经理必须永远惦记着组织的目标。)

模板6: **In general, the contingency**

approach attempts to outline the conditions or situations in which various management methods have the best chance of success.（一般来说，权变理论尝试总结出不同的管理方法最有可能成功的条件或者环境。）

光从原著的宝库中析出模板，我们还不知道该怎么使用。下次等到你需要用英文写作的时候，就强迫自己使用模板。满分作文是高才生或者考试专家所撰，而原著则是大文豪、大教授所写，其模板质量不可同日而语。以下试着以我一篇拙作为例说明怎么生吞活剥模板。

广州的董先生喜欢上网观看美国公布的月球照片，在一张照片上发现一个蜘蛛状物体，认为是外星生物制造的机械装置，就向媒体爆料。他告诉我说，美国拍了成千上万的太空照片，不可能逐一仔细研究，而他和大量民间天文学爱好者闲着没事天天细看，反而能看出

被忽略的“惊人发现”。我看了照片，就明白这是典型的pareidolia（幻想性错觉）。但出于工作需要，我仍然向发布照片的美国Lunar and Planetary Institute（月球与行星研究所）的天文学专家发邮件求证。

Dear experts of LPI,

Hi. I'm Augustus Wu, a Chinese newspaper reporter, and I need your help.

A Mr. Dong in Guangzhou, China, called us today, informing us that he found an ET structure on one of the Apollo images on your website. He told us the spider-like thing couldn't be natural or man-made. He also showed us some other new discoveries, such as an ET spaceship.

I'm no enthusiast for ET or UFO, for I read Pasachoff's Astronomy: From the Earth to the Universe a few years ago. I don't believe in Mr. Dong's explanation of your images. I think it's a good opportunity to educate the Chinese readers, but I need your professional help. Would you please give some explanations on Mr. Dong's discovery? I had him mark the area of interest. He told me that your experts were too busy to check all the small details of the images, but he spent night after night studying them.

As a newspaper, we must be professional. I think your reply will help Mr. Dong and a

lot of Chinese people.

Sincerely yours,

Augustus Wu

凭着读了100多本原著的功底，我自认为这几段英文还算凑合，起码比很多北大学子的出国personal statement（个人陈述）强一些。当年，我帮过不少人改英文，发现表面上似乎花团锦簇，其实遣词造句矫揉造作，跟原著中的地道表达相比完全是两码事，估计老外教授读完会吐血。我们都想卖弄，奈何腹中洋墨水不够，只好尽量简洁，用Word的“拼写和语法”尽可能排查低级错误，确保保健因素不丢分。现在，我们可以给文章主动加载从*Economics*与*Management*析出的6个模板：

Dear experts of LPI,

Hi. I'm Augustus Wu, a

**Chinese newspaper reporter,
and I need your help.**

**A Mr. Dong in Guangzhou,
China, called us today, informing
us that he found an ET structure
on one of the Apollo images on
your website. He told us the
spider-like thing couldn't be
natural or man-made. He also
showed us some other new
discoveries, such as an ET
spaceship.**

**I'm no enthusiast for ET or
UFO, for I read Pasachoff's
*Astronomy: From the Earth to
the Universe* a few years ago. I
don't think Mr. Dong's
explanation of your images can
hold true. (模板4: 对原句进行
同义转换, 表达我这个怀疑论
者对“民间天文学爱好者”的不**

认同。) I think it's a good opportunity to educate the Chinese readers, but I need your professional help. Would you please render a final verdict on Mr. Dong's discovery? (模板2: 请美国专家给他们月球照片上的“异形”给个权威的说法。

) I had him mark the area of interest which merits a closer look. (模板3: 补充一个宾语从句, 请美国专家看看照片上的异常之处。) He told me that your experts were too busy to check all the small details of the images, but he spent night after night studying them, so he had a better chance of discovering something unusual. (模板6: 从最高级改成比较级, 董先生认为自己比科研机构还牛。

) However, I think such hard work is no panacea for his unscientific worldview. (模板1: 表达我的不认同。)

As a newspaper, we must be professional at all times. (模板5: 整个句式完美嵌入, 表达媒体要保持专业性。) I think your reply will help Mr. Dong and a lot of Chinese people.

**Sincerely yours,
Augustus Wu**

全文翻译如下:

尊敬的月球与行星研究所专家:

你好, 我是中国报纸记者

伍君仪，需要您的帮忙。

中国广州一位董先生今天打电话给我们说，他在你们网站上的阿波罗计划月球照片上发现了一处外星人的结构物。他说这个像是蜘蛛的东西不可能是天然或者人造的。他还向我们展示了其他的新发现，例如一艘外星人飞船。

几年前，我读过帕萨乔夫的《天文学：从地球到宇宙》，对于外星人或不明飞行物并无兴趣。我不认为董先生对你们照片的解释是成立的。我觉得这是一个教育中国读者的好机会，但是我需要您的专业帮助。您能否给董先生的发现下一个最终结论？我已经让他标出照片上需要进一步细看的重点区域。他说，你们的专家没空查看照片上的所有细

节，但他夜复一夜地研究，所以他更有可能发现不寻常的地方。然而，我想这种费劲的做法并不能改变他不科学的世界观。

作为报纸，我们必须永远保持专业性。我认为你的回复将帮助董先生和很多中国人。

此致

伍君仪

我把加载模板前后的邮件分别提交到蓝思官网上进行文本分析，发现蓝思值从890L上升到940L，说明文字的复杂性显著增加。鉴于对方是天文学家，还可以加载一个从天文学专业原著*Astronomy: From the Earth to the Universe*（《天文学：从地球到宇宙》）看到的超级模板，用来说明我所在的地理位置：

**Canton City, Canton Province,
People's Republic of China, Asia, Earth,
Solar System, Local Interstellar Cloud,
Local Bubble, Gould Belt, Orion Arm,
Milky Way Galaxy, Local Group, Virgo
Supercluster, Universe**（广州市，广东省，中华人民共和国，亚洲，地球，太阳系，本星际云，本宇宙泡，古德带，猎户臂，银河系，本星系群，室女座超星系团，宇宙）。

当然，这个地址太过霸气，未免有点恶搞了。

诚然，强行加载模板有欠自然。有时，你需要发挥无穷的创意，绕一个大弯把某个八竿子打不着的模板用到文章里，难免有些别扭。但我这个人相信“强扭的瓜最甜”——纯天然的野瓜又苦又涩，好吃又有营养的瓜都是嫁接、施肥、打农药、转基因“强扭”的。活学活用原著的表达，要持之以恒才能信手拈来，天衣无缝，到时无无论写考试八股

还是商务信函，你都可以妙笔生花，让对方眼前一亮。



4.2 手把手教你写好英

文简历

因为笔者（奶爸）本人是专门从事招聘类工作的，经常能接到让人很无语的简历，所以本着为HR们分忧解难、帮助大家写好英文简历的目的，我这里就从人事的角度出发，告诉你我们最喜欢看到的简历写法。

首先希望大家明白的是，找工作的时候，同时附上自己的中英文简历，这是对用人单位的基本尊重。我们这里只讨论模式和英文写法，不讨论简历内容。

简历又叫作CV，全称为Curriculum Vitae，通常意义上跟resume是一个意思，相对应的一个单词叫JD, Job

Description（职位描述）。

（1）先说外在的format

找工作尽量不要用PDF格式的简历，不容易识别和保存修改，一定要用Word，而且最好用2003年的Word，因为考虑到有些公司的电脑打不开2007版本。

Word文档的名字，绝对不要只写简历，或者CV二字，这是让HR非常头痛的，他们每天都要收到成百上千封CV，如果你的标题都是这样，很不方便的。文档正确的标题名应该是这样的：某某大学——姓名——应征职位。如果是已经工作的人，应该是某某公司——职位名称——姓名。

所以当HR把你的CV附件下载下来，你的Word文档名应该是××大学——张三——应征市场助理，或者××公司——销售经理——李四。

（2）打开word后，内在的格式
首先牢记两点：

- 对应届生来说，简历最好不要超过一页，绝对不要超过3页。
- 最好不要用表格式的CV，一般HR都不太喜欢表格式的CV，而且表格因为留下的空间有限，所以也很难反映出求职者的基本情况。

因此，我们这里提供了简历最常见的格式，按照这个格式写，简历容易显得比较专业一些，如图所示：

CV

Personal Information

Name: 张三

Gender: Male/Female .

Contact: 123456789 abcdefg@163.com .

Career Objection

Marketing Assistant

Education

2003 to 2007 XXX University .

Bachelor 某某专业 Grades: 3.8 Rank: top 30% (如果 Grades 和 rank 不好就别写) .

Internship 或者写 Social Activities

Jul, 2005 to Aug, 2006 某某职位, 某某公司, 城市地点 .

- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .
- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .
- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .

School Activities

2004-2005 Vice president of the Students Union .

- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .
- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .
- ◆ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX .

Awards/Honors

- ◆ 某某大赛获奖 2004 .
- ◆ 某某奖学金 2003 .

Skills

英文能力 .

IT 能力 .

其它 .

Others

需要注意一点，如果自己还编写了中文简历，一定要注意，中英文简历要求格式完全相同，简历的中英文内容最好能够一一对应。

按照上图，我们来分步骤详解每一步的英文该如何撰写：

A. CV标题，你首先要写上CV，或者Resume，最好用小二号字体，加黑

B. Personal Information（个人信息）

这个还可以写成Personal Profile，不过都无所谓，需要注意的是开头字母都要大写，加黑加粗。我个人认为只要写三样就够了，Name, Gender, Contact，右边你可以放照片。Name的写法，学生和在职人士不同，在职人士最好直接写英文名，比如Sam Liu, Richard Ding，因为很多人在职场一般中文名大家都不知道，就直呼英文名。但是学生，最好写本名，张三写San Zhang，注意开头字母

都要大写。Contact要写上两个，手机+E-mail地址。有的人还会写上地址，这个倒是可有可无。右边空白的地方可以放上自己的照片，照片不要放生活照，必须放着正装的职业照。

C. Career Objective（职位意向）

写上你的求职职位，Marketing Assistant啦、Sales Rep啊等，按照招聘启事来，如果个人还没有确定Career Objective，这一栏可以去掉。

D. Educaiton（教育背景）

最顶端要写日期，不用写月份，年份就够了，××年to××年足矣，空开几行，用黑体字写上自己的大学名称，开头字母都要大写。时间和学校名都要加粗，下面的时间和工作经历，社团经历等也都要加粗。

第二行写上自己的学位和专业名

专科写Diploma of某某专业

本科写Bachelor of某某专业

硕士写Master of某某专业

博士写PhD of某某专业

专业和学位开头要大写，of不用大写。后面写的Grades和Rank是指你的绩点和学校排名，如果大学成绩一塌糊涂的就不要写了。写学历的时候要注意，只要写到本科就可以了，不要把自己中学也写上！把自己获得的学历按照由近到远排列，比如说，MBA、硕士、本科，按照这个顺序和上面的模板来写。

E. Internship/Social Activities（实习经历）

标题同样要加粗并且开头字母大写，值得拿出手的兼职也可以放在里面，在职人士当然就要写成Work Experience（工作经历）。这个写法比较讲究，我们要多说说。

a. 个人建议每个人首先做一份常规的简历，把自己在校经历或者工作经历全部都写好。写下来的话，简历长度在2~3页左右，然后投递具体的职位时，把跟工作相关的经历一条条复制过去，

慢慢筛选，这样就可以成为一份1页左右的相配简历。通过这种做法，可以减少大量时间，根据自己的目标职位，如市场、销售、咨询、金融等，看到不同的简历，有针对性地对自已的经历进行删改。

所以就是先编好一份原生态的简历，包含自己所有的经历，然后上网查看招聘启事和JD，来做出不同的3~4份针对性简历。

b. 每个人都有不同的实习经历，那么就要按照从近到远的顺序来写，把最近完成的放在最上面，下面写的社团经历也是同理。

c. 然后看具体的每份经历，写时间段。

需要注意的是：英文里面2003年12月份是不可以写2003.12的！

应该写Dec.2003或者Dec 2003，标点加不加都可以。要把月份放到前面，然后写年份。取所有月份的前三个字母作

为月份的简写，Jan, Feb, Mar等。

d. 然后空开几格，先写职位名，再写公司名，再写地点。比如说，最近的一段实习经历，是在阿迪王火星分店做助理店长。那么就应该写：

Assistant Store Manager, Adivon,
Mars's Branch.

在下面可以列出若干条自己的工作
职责和工作成绩，Responsibility and
Achievement。

这个也很重要，下面的社团经历是
同理的，所以我只拿这一个来作为典型
讲解。

Responsibility的内容放前面，1~2
条，Achievement的内容放后面，1~2
条。

要注意：

第一，简历中绝对不可以出现句
子，只能写短语。换言之，绝对不要写
上主语，比如说“I was responsible
for...”只能写“Responsible for...”。

第二，写现在自己正在做的工作，所有的动词都用一般现在时，写已经完成的实习或者社团，所有的动词都用过去时态，尽量避免一切进行时态和未来时态。

第三，所有职责，开头第一个单词开头字母都要大写！

第四，为了格式美观，所有职责写好后，后面最好统一都不要加标点！

比如现在在职，就写成“2003 to present Assistant Store Manager, Adivon, Mars's Branch”。（2003年，在阿迪王商店做经理助理。）

已经过去了的，就写“2003 to 2005 Assistant Store Manager, Adivon, Mars's Branch”。

好，我们来假设你的工作经历是
2003 to 2005 Assistant Store Manager,
Adivon, Mars's Branch。

然后正式写工作内容，一般工作内

容第一条，一定要写：

Responsible for...总体的职责。

接着写两条具体的职责，比如说：

Assisted the Store Manager on sale promotion, team management and inventory management（辅助商店经理促销、团队管理和库存管理）

In charge of ××事情（负责××事情）

然后写成绩，比如：

300% promotion on revenue comparing to last year.

一般来说，最好在3~4条内解决一份工作的内容，否则就太长了。

至于有人还会写上自己学到的东西和感受，比如Learned how to deal with stress, great improvement on communication skill（学会如何处理压力和沟通技巧的重大改进）等。没必要写这些，写上职责和成绩就可以，因为只有你做的事情和取得的成就才能说明你的素质，没必要把学到的东西在简历里面再废话地强调

一句。

需要注意的是：实习经历并不是越多越好的，比如你想做marketing方面的工作，那么做培训老师或者人事的实习经历就没多大帮助，所以我觉得实习经历要有的放矢，而不是随便做什么都对所要找的工作有帮助，因为实习很大程度上决定了你的工作。自己在找实习的时候一定要慎重，哪怕是在市场部打杂或者销售部打杂，找工作时也比较容易找到市场或者销售的工作。

F. School Activities（校园活动）

这个部分只针对应届生，工作一两年之后的简历，一定要把这部分删去，否则就显得人很不成熟——那个时候业绩为王，没人不在乎你大学时代做了什么事。为了节省空间，一切的在校参赛经历、项目经历、社团活动、班干部等，都可以放在上面。有些人拿得出手的学生活动有好几个。比如说：

2005 Best Five of CCTV English

**Speech Contest, National Finale (2005年
中央电视台英语演讲比赛全国总决赛
五佳)**

**2006 to 2007 Vice President of
Student Union, Engineering
College (2006年至2007年工程学院的学
生会副主席)**

**2007 to 2008 President of Student
Union (2007年至2008年，学生会主
席)**

这些呢，首先，选择其中分量最重的，班长啊、文娱委员之类的，就不要放上去了，除非你真的没别的可写了。然后，按照时间的先后排序，最近一期的放最上面。最后，每次写完一条后，都要在下面加上1~2条自己做了哪些事儿。

比如说：

**2007 to 2008 President of Student
Union**

你在下面可以写：

a. Responsible for general union management, including personnel administration, financial control, and student activities organization and so on.
(负责学生会的总体职责, 包括人员管理、财务控制和学生活动组织等。)

b. Recruit and build a strong team for student union, fulfil all obligations and successfully organized several student activities. (建立起学生会的一支优秀团队, 完成学生会的义务并成功组织了多起学生活动。)

G. Awards and Certificate (证书和所获奖励)

这些成绩对找工作都很有帮助, 也是按照年份先后顺序来写, 最好嘛, 还是把自己得过的奖项和证书都放上去, 尤其是奖学金和自己专业有关的证书。

H. Skill (其他能力)

一般的skill就分成语言能力和IT能力

两类。一般写个Fluent，然后附上自己的四六级或者托福雅思成绩即可。IT，就写Proficient on PowerPoint, EXCEL, WORD等。大学没事时多学点这类软件用法还是非常有帮助的，尤其是Powerpoint和Excel的用法，很多人工作了都还在学习这个。

I. Others（其他）

如果还有空隙，可以写写自己的兴趣爱好，但是你不能写和求职冲突的爱好，求职市场销售，你写最爱好一个人独自旅行可不行，不过这个others可以省略掉，所有简历中，最重要的还是实习经历。

J. Self Evaluation（自我评价）

214页上的简历因为篇幅没有显示这部分，当然，个人不太推荐应届生简历加上这么一项自我评价，这个可以不写，写多了是吹牛皮，写少了占地方。其实你能做什么事，爱做什么事，从你的工作经历还有实习经历就能看出来。

而且一般像这种self evaluation或者career highlights都是工作5年以上的人写的，比如说成功的项目啦，多少年的资深经验啦，在哪个领域内的独到心得啦等等，一般应届生，没有写的必要。相反的，在校期间，找到一份好点的有针对型的实习非常重要，最重要！

(3) 怎样发邮件给HR

A. 一定要把英文CV和中文CV放一个Word文档里面，绝对不要放两个不同的文档！

B. 要把简历内容复制到邮件中，再搞个附件。

C. 有些搞设计和艺术的同学，要在邮件附上portfolio（个人作品展示），绝对不要上传到网上，给人家一个链接，这样显的态度太傲慢，除非是你作品获奖在知名网站上展出，有那个底气了。正确的做法是，把自己的portfolio编写成PDF或者Word，附件放到邮件里面，文

件名写：某某某的portfolio，一定要给自己的文档写名字，绝对不要写什么CV、简历、portfolio这种。同时，最好把自己的作品放到网上，在邮件里加上一条链接，因为portfolio过大，可能超过10M，所以一般要把它和自己的简历分开，用两个文件做附件。

D. 邮件名要用正式格式。

用这样的邮件名最保险：应聘某某职位+某某大学姓名+电话。



总结：

以上就是最实用的英文邮件格式写法，我们再总结复习下：

(1) 尽量不要超过三页，最好一页；

(2) 不要用表格格式的CV；

(3) 文档标题一定不可简单写CV或者简历二字；

(4) 中英文简历一定要格式一致、内容对照，且要放在一个文档里面；

(5) 简历内容应该包括Personal Information, Education, Work Experience, School Activity等几项，每一项都有严格的格式要求；

(6) 简历句末绝对不要加任何标点，只能使用短语性文字，不可使用句子。



笔记：

[1] 进出口配额：特定产品能够进入一个国家的数量限制。

[2] 我们日商必须两栖，必须在水里和陆上都能生存.....

[3] 偏差、糟透地、横坐标、全面地、精算师、附录、掺入次级品的、酷爱迷、不透气的、补贴、修正案、贫血的、陈旧的、格言、阿巴拉契亚.....

[4] 新闻简报、广告语、不重播的、简明新闻、分社、英国独立电视新闻公司、互联网名称与数字地址分配机构、向下链路、托莱多市、署名评论、皮博迪、纳布卢斯市。

[5] 哈拉雷、广告克星媒体基金会、拉马拉、美国全国广播公司财经频道、伦敦广播公司、数字视频广播、桑达斯基、免费的、数字卫星电视平台Freesat、Concentra公司。

[6] 印尼西部时间、地出（从月球上看地球，地球从月球的地平线上升起）、裂纹线、阿比让、澳大拉西亚、中东

报、伯灵顿、伊洛瓦底江三角洲。

附录1

生活英语小贴士





1.1 消除焦虑，稳步扩

张口语圈

好多人都抱怨在国内没有学外语的环境。于是，有人愿意花大价钱出国练口语，或者高薪聘请老外和自己磨嘴皮子。有没有便宜一点的解决方案？

答案是肯定的：使用英语作为工具，在生活中和我们周围的同胞说英语，自己打造语言环境——口语圈。

口语需要和别人交流，否则你熟背《口语××句》也是白费劲。但国外语言学研究发现，说外语会引起严重的焦虑感。中国人的性格普遍内敛，更是不敢开口。我们心里很想说英语，可是嘴皮刚要动，马上觉得周围的人仿佛以奇异的目光注视着自己，于是就缩了回去。

改变羞涩的性格几乎是不可能的，我们不应该以“转性”为目标，而是谋求消除说英语的焦虑，逐步增加这种行为并最终形成习惯。专攻此道的行为主义心理学主要有两种对策：满灌冲击和系统脱敏。

满灌冲击很激进，一下子单挑最高强度的焦虑，适应之后就什么都不怕了，例如发誓从此只说英语不讲普通话，或者突然冲上主席台对在场所有人说英语——当年我就试过面对一帮团员用英语做团支书的工作总结。这对大多数人来说并不现实，你要有这个狠劲，口语早就没有障碍了。

系统脱敏比较缓和，做法就是建立一个英语口语圈，让你在安全感中开口说。

第一步，圈定1个在日常生活中经常有机会在一起相处的熟人。这个人可以是你的配偶、恋人，也可以是你的闺蜜、兄弟、室友，你跟他（她）约

定：“我可能在和你说话的时候加两句英语，行吗？”对方如果不愿意或者很反感，你只能尊重人家，另外再找人。你更可能遇到的情况是：对方不反对，但也不配合，听你说英语，他（她）就回汉语。这岂不成了“单练”？没问题，我就经常单练。事实上，大家都学过几年英语，对方一般能听明白你的意思，这也就实现了交流，把英语用起来了。实际情况可能更乐观些，你的熟人当中也有想学好英语的，只不过一直在被动地等别人带动。当他们遇到生命中的贵人——你，被你一拉就会尝试用英语来回你，实现了“双练”。我们可以规定，口语圈每增加一个成员，半径就增加0.5（单练）或者1（双练）。跟熟悉的人约好说英语，焦虑感一下子就少了一大半，因为对方会理解你，不觉得你怪异或者卖弄。更重要的是你对自己的看法：和熟人聊英语，就不会觉得自己在对方眼里很怪异或者很卖弄——真正的

障碍是我们给自己设定的，我们太过在乎别人对自己的关注，其实别人根本无暇顾及我们。

第二步，重复上述步骤，尽可能把最熟的人都拉进口语圈，搞定一个算一个。我在上大学的时候，就把同宿舍的3个哥们都拉拢了：1人能用英语回话，2人回复汉语单练。后来消息传出去了，隔壁宿舍有个一心要考去美国的老谢同学每天晚上没事就主动过来找我聊英语，于是我的口语圈半径升级到3（后来老谢梦想成真，现在在美国是基础医学的博士后）。在口语圈内，我可以舒适地和圈子成员一对一地讲英语，尽管有圈外人在场时我们仍有点不好意思。即便如此，我们已经拥有大量的口语输出机会。如果这个人跟你关系特别亲密，例如你的配偶，彼此无话不谈，那么一个可以顶几个，练习口语的强度不亚于出国或者泡“英语角”，而且你们俩也增强了沟通，关系会更亲密。

第三步，将口语圈扩展到非熟人。半径为个位数的口语圈已经很丰富，但野心勃勃的你还希望跟圈外更多的人说英语。但只要迈出口语圈一步，你可能仍会感到难为情。这时进入强硬扩张的阶段，迎接真正的考验。记得当年我在上课的时候，前排坐着两个女生，总想把她们“拿下”。有一天，我终于鼓足勇气向其中一位进出了一句“Can I borrow your...”她们两个人听到后都很惊讶，我也确实很难为情，当时的窘态堪比表白，心跳加速、呼吸困难、面色发白、四肢发冷等植物神经系统反应全都出现了，这是典型的满灌冲击。可怕的灾难并没有发生，女生一没有扇我巴掌，二没有大喊“非礼”，我的焦虑反应就迅速消退，生理指标随即恢复正常。说了两句以后，她们之中一位还用英语回答我了。就这样“巧取豪夺”，我的口语圈半径又增加了1.5。我们只有一时之勇，所以很难做到坚持跟每个不熟的人说英

语，但是这足以扩张口语圈。这种新的沟通方式有时还有意外的收获——把不熟的人变成熟人，这样连人脉也扩张了。

开始建立口语圈的时候，你感觉比较囧，等口语圈变大之后，你就习惯成自然了。这时，囧的往往是对方而不是你，等他们回过神来，你的口语圈已经把他們套住，半径又增加了几个单位。大家逐渐适应了你说英语的习惯，也理解你这样做的原因，而且目睹你的口语明显进步，会有越来越多的人主动加入。



1.2 口语圈大杀器——

微信

从实际使用情况上看，口语圈在学生时代比较好操作，因为同学间的人际关系比较单纯，要拉拢要表白都无所谓。一旦进入了职场，办公室里上下级关系、业务竞争与合作关系使得领导和同事不同于同学。如果他们不是老外，说英语可能引起不必要的麻烦，就算没麻烦，我们的心理障碍也很大。

毕业后各奔前程，几年来辛苦打造的口语圈土崩瓦解，口语能力又逐渐退化。幸好，时代的发展给我们带来了重建口语圈的大杀器——WeChat（微信）！作为移动互联网的宠儿，微信带给我们步话机式的功能，用作英语对话

再合适不过了：

(1) 你可以把一句英语说清楚、讲利索了才放开手发出去，感觉不满意只需把手指轻轻向上一滑，刚才的录音就取消了（触屏手机版微信）。

(2) 自己说的英语可点击收听，让自己得到及时反馈，知道有哪些不足。我就在微信上发现自己的口语在不少地方说得比较弱，听起来不够清楚，而之前我还一直以为说得很自然呢！此后，我就有意保持比较强的语气，直到效果清晰为止。

(3) 对方发来的英语录音，听不清楚还可以重新点击收听，直到听清楚为止。

(4) 口语圈彻底摆脱了空间的限制，一对一的对话可以发生在地球上的任何两个地点。在微信上，我找回了失散已久的聊友，重建一个比过去更紧密、更大的口语圈。微信已经有了群聊的功能，口语圈不再是一个抽象的概

念，而是实实在在的小圈子了。

(5) 微信具有良好的私密性，当有别人在场时，我们可以走到别的地方说英语悄悄话。事实上，我已经用微信悄悄跟好些同事说英语了，不少人也能用英语应答，这是微信出现之前不可想象的。

当然，微信的功能也可以在手机QQ等聊天工具上实现，同样很有趣，只不过微信得天独厚，似乎是专门为提升口语而设计的。玩得多了，我们还可以发展出各种新鲜的玩法，例如微信、QQ都有一分钟的说话限制，我们可以训练自己在一分钟内讲完一个复杂的故事、笑话、段子等。有一次，我看新闻的时候看到网友留了一个段子：

“他是她楼下送煤气的，每月帮她换气。他喜欢她，她知道。彼时她年轻貌美，追求者众。一天家里大火，他冒着生命危险救了她，因毁容，她昔日追求者无踪。唯他不离不弃，娶她。五年

后，他们乘坐的旅游巴士发生事故，他因护她，头部重创，失血过多而死。弥留时，他对她说：‘对不起！那……那场火是我放的……这样你才能和我在……一起……’她说：‘我知道。巴士司机是我雇的。你的意外险是我买的。’”

这个段子是精彩的“玩尽杀绝”，看完我就想跟聊友们分享，马上用英语在微信上讲给一位聊友听，前两次都没能按时完成，但我说得越来越顺畅，用词表达也越来越好，直到第三次才总算在一分钟之内讲完。之后，我又把这个故事说给其他聊友和聊天群，越发讲得精彩、传神了。

我们还可以在微信说英语时加载从听力原著中汲取的“口语模板”（模板的理论依据是赫兹伯格双因素理论，参见相关章节）。我们可以有意识地模仿英文电台、电影中地道和有意思的表达，然后打开微信说给聊友们听，把老外说的话现炒现卖，假以时日口语就能脱离

Chinglish（中式英语）。

这些操作可以在智能手机和平板电脑上实现，例如：

我在听美国的NPR电台时，闻得有一位嘉宾说：“Honestly, I...”（老实说，我.....）刚好有一位北京的聊友提出要读我的书稿，我便回复道：“**Honestly, I signed a contract with the publisher, so I can't give you the electronic edition of my book.**”（老实说，我和出版商签了约，所以我不能给你我那本书的电子版。）

微信可以延迟应答，给了我们加载口语模板的时间。一位聊友说回到广州“about 5pm”（相约下午5点），我想：说点什么才好呢？就打开英国的BBC World Service电台，听到“**We'll look into this further...**”（我们将进一步看这个问题），就改变一下说法，回复微信说：“**Ok, I'll look into the timing further in the afternoon and see if we can have supper together.**”（好的，我下午再进一

步确定时间，看看是否能一起吃晚饭。
)

有一个周末，一位朋友发来一段中文的祝福。过去我一句“**The same to you!**”（你也是啦！）就打发了，现在我马上打开美国的CNN电视台音频，没过多久就听到访谈节目中一位遇害男童的母亲说：“**What we have here is a predator...**”（我们这里有一个抓小孩的坏人）我灵机一动，在微信上张嘴就来：“**Thank you. What we have here is the blessing of life.**”（谢谢。我们拥有了生活的祝福。——幸好她不知道这个说法其实来自一个悲情故事。）

有一天，我在看迪士尼的动画片*The Princess and the Frog*（《公主与青蛙》），听到黑人女孩在想念爸爸的时候说：“Don't you worry Daddy（爸爸不必担心）...”我觉得这个表达经常在口语中出现，就连带语音语调一起模仿，对一位旅游之后喊累的微信聊友

说：“**Don't you worry, baby. Have a good rest and you'll be fine!**”（宝贝不必担心。好好休息就好啦！）

吃饭的时候，我经常在线收看 Bloomberg TV（彭博财经频道），有次见到一个分析师评论欧洲经济状况时说“**From my point of view**（依我看来）...”我现炒现卖，用手机QQ向我的两个“透析英语”QQ群的学生们说：“**From my point of view, watching Bloomberg is the best way to know the market!**”（依我看来，看彭博台是了解市场最好的方式！）如果聊得火热，口语圈的各位聊友都发话过来，我就干脆把同一个模板变着花样造句，然后一一打发回去，聊天的效率就高了，例如**from my point of view**就可以引出各种不同的句子。

你也可以提取文字原著中的模板，但为了符合口语化的要求，最好多提取双引号内的直接引语内容。例如，我在手机新闻聚合应用Zite里看到一篇体育新

闻，英超曼联足球队主教练弗格森说：“**Freshness is the name of the game now as we come towards the end of the season and the intensity of vital games coming in quick succession.**”（这场比赛队员们精神饱满，随着我们进入赛季末端，高强度的赛事接二连三。）我马上“山寨”到微信的高中同学群，动员大家多出来踢球：“**We are coming towards the end of the month. Why not have some football?**”（又快到月底了，为什么不踢踢球？）



1.3 电子词典透析漫游

有些人总抱怨说没机会出国，所以英语学不好。

其实生活处处皆学问，我们除了读原著，还可以随时随地透析日常生活所见所闻的英语。即使身处国内，只要不是独处荒岛，在现代化社会中总有机会接触各种英文标识。用电子词典析出处理，加入到每天生词复习的序列，便可迅速掌握大量日常的英语说法。走到哪儿，查到哪儿，就是“透析漫游”。

在国内的城市，很多公共设施都已经有了中英两种标识，我们处处都能析出实用的英语知识点。北京、上海、广州，它们分别为了迎奥运、世博、亚运，都大规模进行过英文标识的纠错和

规范化，啼笑皆非的翻译越来越少，标准地道的英文标识越来越多：

马路上，我学会了
Pedestrian Bridge是人行天桥；

商店中，购物要到**Cashier**
或**Settle Account**交钱；

电梯里，铭牌上注明
Expiration Date之前设备要检修。

如果你生活的地方缺少英文标识，
还可以留意商品的包装和广告：

一辆公共汽车驶过，车身
广告大字写着**Licorice**
Lozenge，打开手机电子词典
查到“甘草含片”；

陪家人逛商场，闲着没事
随手抓起一包尿布，就析出了
diaper；

在水站挑选桶装矿泉水，
看到某饮料公司对应的英文是
×××BEVERAGE CO, LTD.

在英文原著中，词汇的反复出现加上内容背景的辅助令我们记忆牢固。透析漫游也是如此：外面相同的公共设施比比皆是，密集投放的广告争抢入眼，英文表达的出现频率极高；英文标识不是印在实物本身，就是写在实物附近，让你立马产生感性认识辅助记忆。

透析漫游学到的英文表达是可以现学现用的。我在上学时无数次经过北大医学部的校医院，看见有个牌子写着**Optometry and Ophthalmology Center**——一个验光配镜的地方；无数次到生理学系的教室上课和自习，都看到**Department of Physiology**……很多人在学校混迹数年，却对这些英文标识视而不见，而我无心插柳都记住了。机会偏爱有准备的人，在北大医学部成立90

周年庆典活动中，我当上了一名导游志愿者，领着一帮外国医学专家在校园转悠，透析漫游的成果就大派用场了。

一次在维也纳国际机场，我见到候机室入口有人在给每位旅客派发单张。我随手接过，发现上面印的不是德文，而是熟悉的英文，就在等候时习惯性地读了一读，原来是说：刮开有奖，头奖是环球机票！我在刮奖区刮了几下，没中。其他旅客大多没细看上面的英文，都以为是普通的小广告，就随手扔到座位周围。我就一张张捡起来，刮呀刮，功夫不负有心人，果然刮到一张3欧元的末等奖，赶在登机前跑到免税店选购了一瓶德国白兰地。虽然没多少钱，但有趣的经历是无价的。如果不是赶航班，说不定我还能刮出环球机票来呢！

英语中有个词叫serendipity，指“意外发现珍奇事物的才能”，心理学家认为这种人左右逢源不仅是运气好，还因为他们经常主动接触、尝试新鲜事物，自

然就容易碰到好运气了。无处不在的英语，说不定就藏着你的好运气。



1.4 电脑壁纸透析英语

矩阵

外国文化不一定在外国，也可以在你的电脑桌面壁纸上。只要把英语信息量大的高分辨率图片设为壁纸，你就能随时有意无意地接触壁纸上的英语单词“矩阵”。每天看一个点，日久天长又能空手套一只白狼。

应用实例1：The Periodical Table of Elements（化学元素周期表）

由于版权的限制，这里就不显示图片了。Google一下就能找到这类图，再选择“更多尺寸”找到大图，然后单击右键设为电脑桌面壁纸即可。

每日，我在“杯具了，你的电脑启动时间在全国垫底1%”的等待中，拿出手

机电子词典查一个化学元素。有一天，我查的是niobium（铌，符号Nb），《美国传统词典》的解释是词典驱动8大权威词典中最厉害的：

A silvery, soft, ductile metallic element that occurs chiefly in columbite-tantalite and is used in steel alloys, arc welding, and superconductivity research. Atomic number 41: atomic weight 92.906: melting point 2, 468°C; boiling point 4, 927°C; specific gravity 8.57; valence 2, 3, 5.（铌：一种象银的、柔软的、可延展的金属元素，主要存在于铌钽物中，用于钢铁合金、弧形焊接以及超导性研究中。原子序数41；原子量92，906；熔点2468°C；沸点4927°C；比重8.57；化合价2，3，5。）

我选择的英文版周期表比《新华字典》最后附录的那张有趣多了，每一个元素都画了漫画。Nb的那一小格里还画了一个子弹火车的车头，下方标注Mag

Lev（磁悬浮），提示该元素可用作超导磁体。

我习惯每天开机查电子词典自学一个元素，工作累了也随时按WIN+D的快捷键到桌面瞄一眼。几个月后，我对这111个元素的英文单词都熟悉了，还学会了大量有趣的化学知识。纵使此生不搞化学，好歹以后也能教教下一代。

应用实例2： Presidents of the United States（美国历任总统）

我选的壁纸上排列了从华盛顿到小布什共43位美国总统的小肖像（奥巴马还没添加上去），上面没有文字，但我配合以下网址操作：

[Http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Presidents_of_the_United_States](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Presidents_of_the_United_States)

每天，我上维基百科点开一位总统的页面，拜读一下他的生平，坚持下来就相当于读了一部美国通史。时不时看看桌面上这些政治家的模样，以后谈起、说到他们也能讲个1234。例如，第二任总统John Adams（约翰·亚当斯）是

第六任John Quincy Adams（约翰·昆西·亚当斯）的老爸——两人肖像根本不像，还有哪几位是“一任游”，哪几位遇刺身亡……



1.5 看英文菜谱学习烹

饪美食

在*Norwegian Wood*（《挪威的森林》英文版）中，我读到Midori（绿子）说自己看书自学烹饪：

“So then one day—I was in the fifth year of school—I decided I was going to cook for the family and do it right. I went to the big Kinokuniya in Shinjuku and bought the biggest, handsomest cookbook I could find, and I mastered it from cover to cover: how to choose a cutting board, how to sharpen knives, how to bone a fish, how to shave fresh bonito flakes, everything. It turned out the author of the book was from the Kansai,

so all my cooking is Kansai style.”（这么着，有一天，是初中三年级的时候，我下决心要自己动手做出像样的东西来。就去纪伊国书店买回一本看上去最好的食谱。按照书上写的，我一样不少地熟记在心。包括菜板的选法、菜刀的磨法、鱼的切法、干松鱼的削法，一切一切。由于写这本书的人是关西人，我做的菜也就跟着成了关西风味。）

我深受启发，从网上找菜谱——我进行信道切换，就专门找英文版的cookbook，也自学起烹饪来，至今学会做17道中式美食，例如：

Cashew Chicken（腰果鸡丁）

3 chicken breasts, boned and skinned（3块鸡胸肉，还不会剔骨去皮，就到超市买现成的。）

1/2 lb. Chinese pea pods（1/2磅荷兰豆）

1/2 lb. mushrooms（1/2磅蘑菇）

4 green onions（4根葱，开始以为

是洋葱，买了4个回来觉得不对劲，于是Google了一下green onion的图片，才知道是葱，只好再跑一趟菜市场。）

2 cups bamboo shoots, drained (2杯干竹笋，在附近的菜市场没找到，就算了。)

1 cup chicken broth (1杯鸡高汤，下几勺鸡精凑数。)

1/4 cup soy sauce (1/4杯酱油)

2 tb corn starch (2汤匙玉米糊)

1/2 ts sugar (1/2茶匙糖)

1/2 ts salt (1/2茶匙盐)

4 tb salad oil (4汤匙沙拉油)

1 pack cashew nuts (about 4oz)

(1包腰果，约4盎司)

(查单词缩写，再从网上搜索，终于搞明白1 cup = 240cc, 1tb = 15cc, 1 ts = 5cc, 1 ounce = 28.35g[11](#)。)

Slice breasts horizontally into very thin slices and cut into inch squares. Place on tray. Prepare vegetables, removing

ends and strings from pea pods, slicing mushrooms, green part of onions, and the bamboo shoots. Add to tray. Mix soy sauce, cornstarch, sugar, and salt. Heat 1 tbs of oil in skillet over moderate heat, add all the nuts, and cook 1 min shaking the pan, toasting the nuts lightly. Remove and reserve. Pour remaining oil in pan, fry chicken quickly, turning often until it looks opaque. Lower heat to low. Add pea pods, mushrooms, and broth. Cover and cook slowly for 2 mins. Remove cover, add soy sauce mixture, bamboo shoots, and cook until thickened, stirring constantly. Simmer uncovered a bit more and add green onions and nuts and serve immediately^[2]. (做完后发现鸡肉不够熟，可能是家用炉头较小导致火候未到，于是放到微波炉里又加热了一会儿。)

自学烹饪，自得其乐，同时还掌握

了不少菜名、食材、作料的英文说法。暂时还没开始学做西餐，因为很多西洋作料难以买到。当我找到货源，我会把全世界的美食学做一圈——英语真的很有用！假以时日，我不但精通烹饪，说不定还可以开个“烹饪英语”培训课呢！

[1] 1磅为453.6克，1盎司为28.3克，1杯为240毫升，1汤匙为14.8毫升，1茶匙为4.9毫升。

[2] 将鸡胸肉切成薄片，然后切成一英寸见方，放置盘中。准备蔬菜，去掉荷兰豆的两端和丝，切碎蘑菇、葱的绿色部分和竹笋，放入盘中。将酱油、玉米粉、糖和盐混合。在锅里文火热好1汤匙油，放入腰果轻炒1分钟，要晃一晃锅。起锅留置。把剩下的油放入锅里，快炒鸡肉，频繁翻动，直到看上去不透明。调小火。放入荷兰豆、蘑菇和高汤。盖上锅盖焖2分钟。揭盖，加入酱油混料、竹笋，翻炒煮至黏稠。不盖锅盖再煮一

小会儿，然后放入葱和腰果，起锅。

附录2

资料合集



2.1 有关EP中的商业频道

等级	期数	课程名称
Elementary	0002	Calling in Sick
Elementary	0004	I Need an Assistant!
Elementary	0007	Virus!
Intermediate	0010	Driving Sales
Intermediate	0013	Out of Control Spending
Intermediate	0021	What Do You Do?
Elementary	0023	Making an Appointment
Making an Appointment	0025	Planning for the Worst
Elementary	0027	Asking for Time Off
Elementary	0031	Canceling an Appointment

Elementary	0040	Can I Ask You a Favor?
Elementary	0042	I Need More Time
Advanced	0047	Just in Time Strategy
Intermediate	0057	Intermediate Malfunction
Advanced	0059	Job Interview I
Advanced	0062	Job Interview II
Elementary	0063	Receptionist
Elementary	0066	Calling the Office
Advanced	0065	Job Interview III
Upper Intermediate	0068	Groundbreaking Research
Intermediate	0072	You Are Fired!
Intermediate	0105	Job Well Done
Upper Intermediate	0108	Bad News, Boss.

You Missed the

Advanced	0116	Deadline!
Intermediate	0152	Cut It Out
Intermediate	0173	Preparing a Budget
Upper Intermediate	0186	Business Plan
Elementary	0188	Asking for a Raise
Upper Intermediate	0205	Closing The Deal
Elementary	0235	Interview Skills Part 1 —The Introduction
Elementary	0238	Interview Skills Part 2 —Discussing Your Background
Elementary	0241	Interview Skills 3— Education Background
Elementary	0244	Interview Skills 4— Talking About Work Experience
		Interview Skills 5—

Elementary	0247	Discussing Reasons for Leaving Previous Position Interview Skills 6—
Elementary	0250	Describing One's Strengths Interview Skills 7—
Elementary	0253	Describing Ones Weaknesses Interview Skills 8—
Elementary	0256	Discussing Salary and Benefits Interview Skills 9—
Elementary	0259	Asking for Information About the Position Interview Skills 10—
Elementary	0262	Concluding the Interview
Upper Intermediate	0268	Purchasing Manager

Upper	0269	Marketing Plan
Intermediate		Presentation Series 1
Elementary	0271	—The Overview and the Agenda
		Presentation Series 2
Intermediate	0274	—Talking about Numbers, Charts and Graphs
		Presentation Series 3
Intermediate	0277	—Making Comparisons
		Presentation Series 4
Intermediate	0280	—Discussing the Competition
		Presentation Series 5
Intermediate	0283	—Deferring Questions
		Presentation Series 6
Intermediate	0286	—Addressing the Audience
		Presentation Series 7

Intermediate	0289	—Handling Technical Problems Presentation Series 8
Intermediate	0292	—Common Presentation Mistakes Presentation Series 9
Intermediate	0295	—Summary and Conclusion Presentation Series 10
Intermediate	0298	—The Q and A Session
Elementary	0307	Small Talk Series— Showing Interest
Elementary	0310	Small Talk 2
Elementary	0311	Sorry I’m Late
Intermediate	0313	Small talk 3
Upper Intermediate	0315	Sending A Quote Via Email
Advanced	0317	First Paycheck Small Talk 6—Talking

Intermediate	0322	About Yourself
Intermediate	0325	Small Talk 7—Talking About a Trip
Intermediate	0328	Small Talk 8—Talking About Work
Intermediate	0331	Small Talk 9—Talking About the Weather
Intermediate	0334	Small Talk 10— General Talk

标为Advanced级别的我们可以暂时不考
虑学习

2.2 经典、畅销英中原著 100本

（按照首万词不重复词数从少到多排序，蓝思值仅列出有数据者，其余用NA表示）

原著名称	作者	总词数	百万词不 重复词数	蓝思值
<i>Investments</i> (《博迪投资学》)	Zvi Bodie (兹维·博迪)	576493	1160	NA
<i>Who Moved My Cheese?</i> (《谁动了我的奶酪?》)	Spencer Johnson (斯宾塞·约翰逊)	10886	1396	880L
<i>The Chronicles of Narnia 2—The Lion, the Witch and the Wardrobe</i> (《纳尼亚传奇2——狮王、 女巫和魔衣柜》)	C.S. Lewis (C.S.路易斯)	37702	1419	940L
<i>The Catcher in the Rye</i> (《麦田里的守望者》)	Jerome David Salinger (杰罗姆·大卫·塞林格)	74230	1423	790L
<i>The Chronicles of Narnia 1—The Magician's Nephew</i> (《纳尼亚传奇1——魔法师的外甥》)	C.S. Lewis (C.S.路易斯)	41791	1490	790L
<i>The Old Man and the Sea</i> (《老人与海》)	Ernest Hemingway (欧内斯特·海明威)	26988	1554	940L
<i>The Chronicles of Narnia 7—The last battle</i> (《纳 尼亚传奇7——最后一战》)	C.S. Lewis (C.S.路易斯)	43871	1573	890L

<i>Investing Demystified: A Self-Teaching Guide</i>	(《揭秘投资: 自学指南》) Paul Lim (保罗·里姆)	132483	1584	NA
<i>Making Millions for Dummies</i> (《傻瓜书之成为百万富翁》)	Robert Doyen & Meg Schneider (罗伯特·都隐、梅格·施耐德)	144991	1607	NA
<i>Little Prince</i> (《小王子》)	Antoine de Saint Exupéry (安东尼·德·圣-埃克苏佩里)	17161	1613	710L
<i>The Chronicles of Narnia 5—The silver chair</i> (《纳尼亚传奇——银椅》)	C.S. Lewis (C.S. 路易斯)	53145	1629	840L
<i>Acing the Interview</i> (《面试制胜秘诀》)	Tony Beshara (托尼·贝沙)	107844	1658	NA
<i>The Chronicles of Narnia 3—Prince Caspian</i> (《纳尼亚传奇3——凯斯宾王子》)	C.S. Lewis (C.S. 路易斯)	48743	1663	870L
<i>Daughter of Deceit</i> (《欺骗的女儿》)	Victoria Holt (维多利亚·赫特)	124575	1684	570L
<i>Pride and Prejudice</i> (《傲慢与偏见》)	Jane Austen (简·奥斯汀)	118307	1684	1100L
<i>Everyone's Money Book</i> (《所有人的金钱书》)	Jordan E. Goodman (约旦·E. 古德曼)	389047	1695	NA
<i>The Odyssey</i> (《奥德赛》)	Homer (荷马)	117260	1702	1050L
<i>Lord of the Rings 2—The Two Towers</i> (《魔戒2——双塔奇兵》)	J.R.R. Tolkien (J.R.R. 托尔金)	154450	1715	810L

<i>Oedipus the King</i> (《俄狄浦斯王》)	Sophocles (索福克勒斯)	17236	1724	940L
<i>Robinson Crusoe</i> (《鲁滨孙漂流记》)	Daniel Defoe (丹尼尔·笛福)	122124	1730	1320L
<i>Principles of Economics 3rd edition</i> (《经济学原理》第3版)	N. Gregory Mankiw (N.格里高力·曼昆)	372838	1756	NA
<i>The Chronicles of Narnia 6—The horse and his boy</i> (《纳尼亚传奇6——能言马与男孩》)	C.S. Lewis (C.S.路易斯)	51988	1778	970L
<i>Rich Dad, Poor Dad</i> (《富爸爸, 穷爸爸》)	Robert Kiyosaki (罗伯特·清崎)	57380	1799	860L
<i>Sophie's world</i> (《苏菲的世界》)	Jostien Gaarder (乔斯坦·贾德)	182226	1807	NA
<i>Charlotte's Web</i> (《夏洛的网》)	E. B. White (E.B.怀特)	32593	1817	680L
<i>La Dame aux Camilias</i> (《茶花女》)	Alexandre Dumas, fils (小仲马)	66561	1846	NA
<i>Human Resource Management 12th edition</i> (《人 力资源管理》第12版)	Robert L. Mathis & John H. Jackson (罗伯 特·L.马蒂斯、约翰·H.杰克逊)	286627	1855	NA
<i>Harry Potter and the Philosopher's Stone</i> (《哈 利·波特与魔法石》)	J.K. Rowling (J.K.罗琳)	78760	1856	880L
<i>The Count of Monte Cristo</i> (《基督山伯爵》)	Alexandre Dumas, père (大仲马)	464536	1876	NA
<i>The Chronicles of Narnia 4—The Voyage of the Dawn Treader</i> (《纳尼亚传奇4——黎明踏浪者 号》)	C.S. Lewis (C.S.路易斯)	45522	1892	970L

Writing, Speaking, Listening: The Essentials of Business Communication (《写作、口语、听力: 商务交流要领》)	Helen Wilkie (海伦·威尔基)	15634	1901	NA
The Moonstone (《月亮宝石》)	Wilkie Collins (威尔基·柯林斯)	197946	1915	1040L
Hearts in Atlantis (《亚特兰蒂斯之心》)	Steven King (史蒂芬·金)	187275	1943	NA
David Copperfield (《大卫·科波菲尔》)	Charles Dickens (查尔斯·狄更斯)	359101	1954	1070L
Introduction to Business, Student Edition (《商业简介学生版》)	Glencoe McGraw-Hill (格伦科·麦格劳-希尔)	329645	1955	NA
Lord of the Rings 0—The Hobbit (《魔戒前传——霍比特人》)	J.R.R. Tolkien (J.R.R.托尔金)	95692	1958	1000L
Business Etiquette For Dummies (《商务礼仪傻瓜书》)	Sue Fox (苏·福克斯)	122607	1959	NA
The Toyota Way (《丰田模式》)	Jeffrey Liker (杰弗里·利凯尔)	130362	1984	NA
Crime and Punishment (《罪与罚》)	Fyodor Dostoyevsky (陀思妥耶夫斯基)	203189	2015	990L
War and Peace (《战争与和平》)	Leo Tolstoy (列夫·托尔斯泰)	564614	2019	NA
Twilight 2—New moon (《暮光之城2——新月》)	Stephenie Meyer (斯蒂芬妮·梅尔)	135351	2021	690L

<i>Norwegian Wood</i> (《挪威的森林》)	Haruki Murakami (村上春树)	121121	2024	790L
<i>Shawshank Redemption</i> (《肖申克的救赎》)	Steven King (史蒂芬·金)	40519	2036	NA
<i>Harry Potter and the Goblet of Fire</i> (《哈利·波特与火焰杯》)	J.K. Rowling (J.K.罗琳)	196151	2067	880L
<i>Alice's Adventures in Wonderland</i> (《爱丽丝漫游奇境记》)	Lewis Carroll (刘易斯·卡罗尔)	23953	2067	980L
<i>Harry Potter and the Chamber of Secrets</i> (《哈利·波特与密室》)	J.K. Rowling (J.K.罗琳)	86870	2079	940L
<i>20 000 Leagues Under the Sea</i> (《海底两万里》)	Jules Verne (儒勒·凡尔纳)	100160	2111	1030L
<i>Harry Potter and the Half-Blood Prince</i> (《哈利·波特与混血王子》)	J.K. Rowling (J.K.罗琳)	173411	2113	1030L
<i>Twilight 3—Eclipse</i> (《暮光之城3——月食》)	Stephenie Meyer (斯蒂芬妮·梅尔)	157349	2115	670L
<i>Twilight 1</i> (《暮光之城1——暮色》)	Stephenie Meyer (斯蒂芬妮·梅尔)	119531	2120	720L
<i>Winning</i> (《赢》)	Jack Welch (杰克·韦尔奇)	96048	2142	NA
<i>The Conquest of Happiness</i> (《幸福之路》)	Bertrand Arthur William (伯特兰·亚瑟·罗素)	55351	2161	NA
<i>Lady Chatterley's Lover</i> (《查泰莱夫人的情人》)	D.H. Lawrence (D.H.劳伦斯)	117211	2164	NA

<i>The Great Gatsby</i> (《了不起的盖茨比》)	F. Scott Fitzgerald (弗·斯科特·菲茨杰拉德)	49508	2167	1070L
<i>Harry Potter and the Prisoner of Azkaban</i> (《哈利·波特与阿兹卡班的囚徒》)	J.K. Rowling (J.K. 罗琳)	106734	2172	880L
<i>Howards End</i> (《霍华德庄园》)	E. M. Forster (E.M. 福斯特)	109860	2179	820L
<i>Harry Potter and the Order of the Phoenix</i> (《哈利·波特与凤凰社》)	J.K. Rowling (J.K. 罗琳)	262579	2179	950L
<i>The World is Flat</i> (《世界是平的》)	Thomas Friedman (托马斯·弗里德曼)	174625	2195	NA
<i>Twilight 4—Breaking Dawn</i> (《暮光之城4——破晓》)	Stephenie Meyer (斯蒂芬妮·梅尔)	178140	2202	690L
<i>A Short History of Nearly Everything</i> (《万物简史》)	Bill Bryson (比尔·布莱森)	171482	2204	1190L
<i>The Godfather</i> (《教父》)	Mario Puzo (马里奥·普佐)	172190	2213	NA
<i>Steve Jobs</i> (《史蒂夫·乔布斯传》)	Walter Isaacson (沃尔特·艾萨克森)	238341	2225	1080L
<i>Death on the Nile</i> (《尼罗河上的惨案》)	Agatha Christie (阿加莎·克里斯蒂)	79452	2228	660L
<i>The Return of Sherlock Holmes</i> (《福尔摩斯归来记》)	Conan Doyle (柯南·道尔)	112901	2228	1130L
<i>The Bridges of Madison County</i> (《廊桥遗梦》)	Robert James Waller (罗伯特·詹姆斯·沃勒)	36675	2232	NA

<i>Gone with the Wind</i> (《乱世佳人》)	Margaret Mitchell (玛格丽特·米切尔)	423697	2240	1100L
<i>Foundation</i> (《基地》)	Issac Asimov (艾萨克·阿西莫夫)	70025	2244	830L
<i>The Three Musketeers</i> (《三个火枪手》)	Alexandre Dumas, père (大仲马)	229523	2246	960L
<i>The Unbearable Lightness of Being</i> (《布拉格之恋》)	Milan Kundera (米兰·昆德拉)	85340	2268	NA
<i>The Red and the Black</i> (《红与黑》)	Stendhal (司汤达)	152930	2274	NA
<i>Sister Carrie</i> (《嘉莉妹妹》)	Theodore Dieiser (西奥多·德莱塞)	157924	2277	980L
<i>The Decameron</i> (《十日谈》)	Giovanni Boccaccio (乔万尼·薄伽丘)	307538	2294	1500L
<i>The Adventures of Tom Sawyer</i> (《汤姆·索亚历险记》)	Mark Twain (马克·吐温)	71656	2295	950L
<i>Sons and Lovers</i> (《儿子与情人》)	D.H. Lawrence (D.H.劳伦斯)	161056	2295	NA
<i>The Final Diagnosis</i> (《最后诊断》)	Arthur Hailey (阿瑟·黑利)	116519	2297	NA
<i>A Tale of Two Cities</i> (《双城记》)	Charles Dickens (查尔斯·狄更斯)	136759	2316	NA
<i>The Hunt for Red October</i> (《猎杀红色十月》)	Tom Clancy (汤姆·克兰西)	163434	2344	870L
<i>The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists</i> (《把妹达人》)	Neil Strauss (尼尔·史特劳斯)	149451	2350	NA

Vanity Fair (《名利场》)	William Thackeray (威廉·萨克雷)	309652	2354	1270L
One Hundred Years of Solitude (《百年孤独》)	Gabriel García Márquez (加夫列尔·加西亚·马尔克斯)	143272	2371	1410L
Harry Potter and the Deathly Hallows (《哈利·波特与死亡圣器》)	J.K. Rowling (J.K.罗琳)	200885	2376	980L
Hotel (《大饭店》)	Arthur Hailey (阿瑟·黑利)	138291	2417	NA
The Moneychangers (《钱商》)	Arthur Hailey (阿瑟·黑利)	156651	2457	NA
Freakonomics (《魔鬼经济学》)	Steven Levitt (史蒂芬·列维特)	67974	2465	NA
Wheels (《汽车城》)	Arthur Hailey (阿瑟·黑利)	138065	2486	NA
The Career Survival Guide: Making Your Next Career Move (《职场生存指南》)	Brian Connell (布莱恩·康奈尔)	72181	2494	NA
Jane Eyre (《简·爱》)	Charlotte Brontë (夏洛蒂·勃朗特)	186804	2522	890L
The Hunchback of Notre Dame (《巴黎圣母院》)	Victor Hugo (维克多·雨果)	185305	2526	1340L
Airport (《航空港》)	Arthur Hailey (阿瑟·黑利)	160983	2536	NA
Tess of the D'Urbervilles (《德伯家的苔丝》)	Thomas Hardy (托马斯·哈代)	150395	2537	1160L
The Thorn Birds (《荆棘鸟》)	Colleen McCullough (科林·麦卡洛)	225025	2571	990L

<i>Lord of the Rings 1—The Fellowship of the Rings</i> (《魔戒1——魔戒再现》)	J.R.R. Tolkien (J.R.R. 托尔金)	178794	2600	860L
<i>Lord of the Rings 3—The Return of the King</i> (《魔戒3——国王归来》)	J.R.R. Tolkien (J.R.R. 托尔金)	108117	2626	920L
<i>Father Goriot</i> (《高老头》)	Honoré de Balzac (奥诺雷·德·巴尔扎克)	103656	2663	NA
<i>Angels and Demons</i> (《天使与魔鬼》)	Dan Brown (丹·布朗)	153853	2684	NA
<i>The Lost Symbol</i> (《失落的秘符》)	Dan Brown (丹·布朗)	166319	2690	NA
<i>Deception Point</i> (《瞒天过海》)	Dan Brown (丹·布朗)	143341	2711	NA
<i>Digital Fortress</i> (《数字城堡》)	Dan Brown (丹·布朗)	101572	2734	NA
<i>The Da Vinci Code</i> (《达·芬奇密码》)	Dan Brown (丹·布朗)	139844	2782	850L
<i>Wuthering Heights</i> (《呼啸山庄》)	Emily Bronte (艾米莉·勃朗特)	117071	2929	880L

2.3 全球主流英文媒体

除了网页直播，以及在手机应用上接收，我们还可以将流媒体地址填入各类播放器的URL地址栏收听、收看，例如手机上的TuneIn Radio（音频流，安卓和iOS）、（视频流，安卓）、Ace Player（视频流，iOS）等，或者PC上的千千静听、暴风影音、KMPlayer、Foobar、Windows Media Player等（打开软件主界面后按Ctrl+u便可弹出URL框）。请注意，这些流媒体地址放在普通浏览器很可能不支持播放，所以直接点击有可能出错。有的流媒体若无法播放，可选择解码能力比较全面的TuneIn Radio（手机上）、Foobar（PC上）播放。部分流媒体网址很复杂，为了方便起见大部分给出二维码，请用手机扫描后复制。

电台类：

美国CNN电视台（美国国内直播，仅
音频）

网页直播

<http://edition.cnn.com/audio/radio/cnn>

节目表（ET，美国东部时间）

www.cnn.com/CNN/Programs/?

[hpt=hp_tvvideo](http://www.cnn.com/CNN/Programs/?hpt=hp_tvvideo)

www.cnn.com/CNN/Programs/?

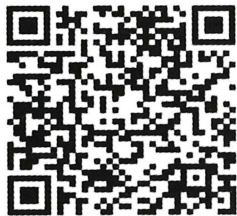
[hpt=hp_livenow](http://www.cnn.com/CNN/Programs/?hpt=hp_livenow)

（如果不能显示，请看网页左上角
是否EDITION: INTERNATIONAL U.S.，
点击U.S.后打开右侧FULL SCHEDULE或
者重新打开上述网址便可看到节目表。
）

媒体简介：

CNN俨然成了美国媒体的代表，节
目被几个大牌主持人霸占，做新闻不求
面面俱到，但求把重大新闻讲透彻，所

以讲来讲去都是几个新闻热点。主持人和嘉宾之间经常唇枪舌剑，场面有时似乎会“失控”。



美国VOA英文电台（国际直播）
网页直播

[www.voanews.com/wm/live/newsnow.](http://www.voanews.com/wm/live/newsnow)

媒体简介：

美国的国家官方电台，新闻访谈+音乐节目。北京时间早上8点半经常有Special English，适合进行口语跟读训练；晚上11~12点有点歌节目Border Crossing，音乐不赶前卫潮流，而是经常播出经典旧歌，十分适合发展中国家的听众。



美国NPR

网页直播，附节目表（ET，美国东部时间）

www.npr.org/audiohelp/progstream.htm

可下载官方手机应用收听直播，附送全美各地电台。

媒体简介：

节目以新闻、综述、采访为主，以及一些音乐、脱口秀等文化娱乐节目，风格比较老派，类似教育台。旗舰节目是Morning Edition与All Things Considered，特别是后者，有多个时段都在播放，似乎什么内容都往里头装。



美国FOX News Talk

网页直播（ET，美国东部时间，附节目表）

<http://affiliates.foxnewsradio.com/radio>

可下载官方手机应用收听直播，也有节目表对照。

媒体简介：

除整点新闻简报外，以新闻访谈节目为主，主持人语速奇快，还经常与嘉宾对嘴，态度有时相当“恶劣”。据闻FOX的观点偏向右翼、保守和共和党。



非夏令时时段：美国东部时间=北京时间-13小时

夏令时时段：美国东部时间=北京时间-12小时

（夏令时从每年3月的第二个星期日到11月的第一个星期日。）

英国BBC Radio 1 网页直播

www.bbc.co.uk/radio/player/bbc_radio
节目表（GMT，伦敦时间）

www.bbc.co.uk/radio1/programmes/scl
能选择收听BBC的几乎所有电台）

媒体简介：

经典的音乐电台，持续24小时无广

告播放DJ承包的音乐节目，每人2~3个小时，音乐类别主要有pop、hip hop、rock、indie、electronica、dance。某些整点、半点插播新闻简报。隆重推荐每周一凌晨（北京时间）开始的“英国单曲榜”倒数，共持续3小时。倒数期间榜单网页www.bbc.co.uk/radio1/chart/singles会随着DJ的宣布而变更，你可以一边听一边刷。



英国BBC Radio 2

网页直播

www.bbc.co.uk/radio/player/bbc_radio
节目表（GMT，伦敦时间）

www.bbc.co.uk/radio2/programmes/scl

（能选择收听BBC的几乎所有电台）

媒体简介：

英国最受欢迎的电台，82%的听众在35岁以上。节目内容以播放各种风格的音乐为主。



英国BBC Radio 4 网页直播

www.bbc.co.uk/radio/player/bbc_radio
节目表（GMT，伦敦时间）

www.bbc.co.uk/radio4/programmes/scl
（能选择收听BBC的几乎所有电台）

媒体简介：

BBC的国内广播，以前称为Home Service（与World Service相对），以新闻、访谈类说话节目为主。



**英国BBC World Service
网页直播**

www.bbc.co.uk/radio/player/bbc_world
节目表（GMT，伦敦时间）

www.bbc.co.uk/worldserviceradio/programmes

（能选择收听BBC的几乎所有电台）

可下载官方手机应用收听直播。

媒体简介：

世界第一大国际广播，是英国政府承包的对外广播项目，但采编不受政府干扰。24小时无广告播放。



伦敦时间=北京时间-8小时

澳大利亚ABC National（国家台）

网页直播

www.abc.net.au/m/legacy/player.htm

节目表（AEST/AEDT，澳大利亚东部标准时间/澳大利亚东部夏令时）

www.abc.net.au/radionational

媒体简介：

内容有新闻、时事、科学、艺术等。



澳大利亚ABC News Radio（新闻台） 网页直播

www.abc.net.au/newsradio/audio/stream

节目表（AEST/AEDT，澳大利亚东部标准时间/澳大利亚东部夏令时）

www.abc.net.au/newsradio/schedule/or

媒体简介：

大量转播英国BBC World Service和美国NPR的All Things Considered节目，新闻中也偶尔转播CNN、Al Jazeera的报道，再加上澳大利亚本地的一些新闻、天气、访谈等，七拼八凑也能做到24小时不停地播送。听这个台自然想多听点“土特产”，包括很多听证会、新闻发

布会的直播，可听到政坛人士的现场辩论。



澳大利亚东部标准时间（AEST）= 北京时间+2小时

澳大利亚东部夏令时（AEDT）= 北京时间+3小时

夏令时从每年十月的第一个星期日到次年四月的第一个星期日。

更多的电台可以在手机、平板电脑上安装互联网电台应用Stitcher，有很多美国的电台。

电视台类：

澳大利亚ABC National（国家台）

网页直播

www.abc.net.au/rn/legacy/player.htm

节目表（AEST/AEDT，澳大利亚东部标准时间/澳大利亚东部夏令时）

www.abc.net.au/radionational

媒体简介：

内容有新闻、时事、科学、艺术等。



卡塔尔 Al Jazeera English

网页直播

www.aljazeera.com/watch_now

节目表（可以选择你的时区）

www.aljazeera.com/Services/Schedule

官方手机应用下载（电视或音频直

播)

www.aljazeera.com/mobile

媒体简介:

西方主流媒体以外的重要国际英文媒体，有“海湾的CNN”之称。它接近新闻热点地区——中东，甚至还与“基地”组织有某种联系。近年来报道立场主流化，2013年全球已有了21个记者站，视野十分开阔。

音频流媒体地址二维码:



日本NHK World (NHK世界台)

网页直播

www3.nhk.or.jp/nhkworld/w/movie

节目表 (可以选择你的时区)

www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/tv/sc
可下载官方手机应用观看直播。

媒体简介：

日本放送协会的英语电视频道，播放新闻、纪录片和文化节目，有大量关于日本的节目，例如下午的Kawaii女生内容。

美国 **Bloomberg TV**（彭博财经频道）

流媒体地址

<mms://a536.12479952400.c24799.g.lm>

节目表（看节目表需要代理，但看电视不用）

www.bloomberg.com/tv/schedule

媒体简介：

财经新闻、访谈节目为主，包括纽约、伦敦、东京股票市场的现场报道及对银行家、股票经纪人的专访，内容权威性在全球享有盛誉。其间反复插播美

国的股市行情，每次两三分钟。

**英国Sky News（天空新闻台）
网页直播**

<http://news.sky.com/templates/watch-live>

媒体简介：

播放英国国内和国际新闻的电视频道。

Sky News Headlines（天空头条新闻）

流媒体地址

<http://live1.wm.skynews.servecast.net/s>
反复播放5~7条短新闻，之后不断重复，但几个小时后会有更新。

法国FRANCE 24（法兰西24小时电视台）

网页直播（带节目表）

www.france24.com/en（选择live）

官方手机应用下载（电视直播）

www.france24.com/en/mobile

媒体简介：

通过法国的独特视角，运用灵敏的洞察力解析全球热点新闻。滚动播放实时新闻、经济体育信息、法式生活艺术专栏等。

伊朗Press TV新闻台 网页直播

www.presstv.ir/live.html

节目表（可以选择你的时区）

www.presstv.ir/schedule.html

官方手机应用下载（电视直播）

www.presstv.ir/mobile.html

媒体简介：

面向全世界观众的伊朗英语新闻电视台，着重于报道中东地区新闻，战地猛料丰富，还有评论与纪录片等节目。节目质量达到国际一流水平，提供不同于西方的视角，甚至完全相反。

俄罗斯RT电视台（俄罗斯今日）

网页直播

<http://rt.com/on-air>

节目表

<http://rt.com/schedule>

媒体简介

用俄罗斯的观点报道全球新闻，重点报道的自然还是俄罗斯的新闻，让世界了解俄罗斯。

附录3

参考数据





3.1 testyourvocab.com

各年龄段的英语国家老外人
均词汇量

年龄	词汇量	年龄	词汇量	年龄	词汇量	年龄	词汇量
3岁	3249	20岁	23874	37岁	29694	54岁	32207
4岁	4217	21岁	24160	38岁	29874	55岁	32449
5岁	5829	22岁	24420	39岁	30424	56岁	32420
6岁	8530	23岁	25027	40岁	30213	57岁	32108
7岁	11967	24岁	25641	41岁	30649	58岁	32475
8岁	11382	25岁	26065	42岁	30823	59岁	32261
9岁	12398	26岁	26537	43岁	30775	60岁	32434
10岁	13926	27岁	26732	44岁	30833	61岁	32839
11岁	16527	28岁	27298	45岁	31086	62岁	32436
12岁	19659	29岁	27228	46岁	31556	63岁	32907
13岁	19453	30岁	27808	47岁	31601	64岁	32761
14岁	19747	31岁	28090	48岁	31081	65岁	31815
15岁	19845	32岁	28284	49岁	31451	66岁	32808
16岁	21416	33岁	28556	50岁	32013	67岁	32001
17岁	22605	34岁	28551	51岁	31961	68岁	32130
18岁	22777	35岁	29244	52岁	31755	69岁	31614
19岁	22908	36岁	29539	53岁	32152	70岁	32521



3.2 testyourvocab.com

非英语母语人士出国年限与 人均词汇量

出国年限	词汇量
0年	7203
1年	9901
2年	11523
3年	11813
4年	13126
5年	13304
6年	14882
7年	14975
8年	17075

9年	16759
10年	17672
大于10年	22273



刘晓光

三线小城长大，家族中无一人和英文有任何瓜葛，贯穿学习始终无良师无益友帮助，只能无奈自学。高中读遍各种英文学习方法论丛书，但仍彷徨，上了大学痛定思痛之后开始在网上寻找各种材料，无师自通地悟出了播讲类材料和原版材料相结合的高效系统学习方法。

裸考四六级皆为优秀，裸考专四专八都轻松通过，获全国大学生英语奥林匹克竞赛一等奖，校内英文演讲比赛双届冠军，从此大学再无须半点“学习”英文。到了大三开始接触Dr.Krashen的“二语习得理论”，惊讶地发现与自己的学习历程几乎完全符合。刚好当时以“恶魔的奶爸”为ID注册了豆瓣，便顺手结合此理

论和自己的学习经验筛选部分教程和方法放在豆瓣论坛中供人学习，无心插柳造成大批人的快速进步，现在随着群组规模的扩大，逐渐完善了一个从零基础到高级的全系统教程。毕业之后从事人力资源工作，真正体会到英文对工作的boost，做到了用英文成为你的“工作语言”和“学习利器”！个人教学中风格独特明确，巧妙地把豆瓣“咆哮愤怒体”和英文教学结合，让人不仅习得方法，还体会到坚持力对学英文的重要性。



特约监制：魏 玲
责任编辑：曹 云
产品经理：邱红娜
特约编辑：郑晓娟
营销支持：書之影

封面设计：刘红刚