

前 言

学英语这事儿吧，很简单，但不容易。

有人会说，您瞅瞅您这是人话吗！其实简单是 simple，其反义词是复杂 complicated；容易是 easy，其反义词是困难 difficult。

怎么样，绕晕了吧。其实上面那句话也可以说成：
学英语不复杂，但是挺困难。

之所以要强调不复杂，是因为很多人以为学英语很复杂：怎么选教材，先学什么后学什么，语法应该看哪本书，怎么练习口语，单词怎么背才不会忘……

其实简单的讲，您只需要跟着录音磁带，反复几十遍，边听边看从初一到高三的所有课本的课文，直到每句话都明白准确的意思为止；比如初一到高三的录音大概一共 6 小时，反复 30 遍，也才 180 小时罢了。

之所以又说挺困难，是因为大部分学生没有体验过认真重复几十遍的恐怖威力；无法忍受十几遍阅读依然一知半解；无法真的认真观察、分析、学习；更多的人是无法坚持、不能自律，尝试一两个月看不到效果就放弃了。

所有没有学好英语的人，不是因为他们笨或者没有天赋，最根本的原因是：**他们几乎就没有真的学过英语。**当他们以为自己在学英语的时候，他们其实只是在应付老师、应付作业、应付家长；在被动的接受，在排斥；在抱怨老师、抱怨教材；在幻想有一种方法能够快速掌握英语……反正在干很多事，就是没有在真的学习英语。

不要以为自己做习题、背单词、记笔记、读课文就是在学习。虽然您把自己搞的很累，但是真的不一定是在学习。做习题连蒙带猜、背单词没有在课文中背、记了笔记却没有反复几十遍复习、读课文有口无心——这都是一直在浪费时间而已，这不是学习。不要想着“总有些效果吧”，**不要被自己形式上的“努力”而感动！**

接下来，我将一步步的，让您明白英语究竟要怎么学。但是您必须记得：**要行动、要有效学习、要持续。**

第一部分 拨乱才能反正

1. 明白教育与考试

教育是自古有之的，受教育并不是每个人与生俱来的权利，从古至今，接受教育一直都是一项相对昂贵的投资，收益往往也是较为巨大的。直到现代，教育普及了很多，收益也相应的在不断减小，不仅收益小，如果没有足够好的教育背景，人生有大概率进入 hard（困难）模式。

现代公立教育，其实目的有三：一是针对全民进行最基础知识普及；二是进行爱党爱国教育；三是给予底层社会提升社会阶层的机会和希望。公立教育更主要是为了维持国家稳定繁荣发展而存在的。

很多人存在误解，以为受教育是一种权利。义务教育是指人民有接受教育的义务，这并非权力。公立教育的目的是为国家培养建设四化的螺丝钉，所以有很多人人生必要内容是不教的，比如如何赚钱、如何幸福等。

教育是通过考试来选拔人才的。**考试的目的在于区分**，分出成绩高的和成绩低的。检验学习成果并不是考试的主要目的，考试就是为了区分出“好”与“坏”。然后剥

夺“坏”的人继续接受更多教育资源的机会。

所以要求考好不是为了面子也不是为了表扬，就是为了能够获得更多的教育资源。而获得更多教育资源才有更大的机会提升自己的、家族的社会阶层。所谓的阶级固化，就是指提升社会阶层看似变得很困难。其实从古至今都一直很困难，只是这个问题逐渐被人注意到罢了。

综上，接受公立教育、参加考试可能并不算学习，只是在接受国家的遴选而已。因此，很多人总说自己“学了十来年英语，却没法和外国人交流”，其性质相当于在讲“开了10来年出租车，却没法参加F1比赛”一样荒谬。

2. 英语教育阻碍英语学习

由于教育是考试为纲，所以教学的设计必须便于考试。因此，英语教育的目的不是为了让您学会使用英语，而为了参加英语考试。

能力是很难考的，因为能力包含很多方面；但是“知识”是很好考的。英语教育就从“习得英语（learn English）”彻底变为了“学习和英语有关的知识（study

something about English) ”

考试是频繁的，重要的考试甚至要 1-2 个月就要考一次。这意味着必须在 1 个月内，120%的掌握当前所学的东西，才能考出好成绩。——这意味着必须拿出大量的时间去精雕细琢几个非常微小的知识点，因此就没有时间进行足够多的输入。所以，中学英语教育是极其短视的，它要求您现在立刻马上学会某个知识点，不允许您在今后漫长的过程中逐渐掌握。

没有了足够多的声音、文字输入，任何人都无法学会使用一门外语。语言的提高是模糊的、缓慢的、逐步的，并不存在“8 年级英语”或者“高考英语”的区分。所以，如果单纯的围绕考试进行“学习”（跟随老师的课程），是不利于学会使用英语的，因为如果您没有立即掌握这个知识点，就会错过这个知识点，导致类似“初一没好好听讲，整个初二初三都听不懂了”的情况常常发生。

3. 英语学习要按小时计算

“学了一天英语”，可以是上午 2 小时，下午 2 小时；或者上午 4 小时，下午 4 小时。这都叫学了一天英

语。

“三个月掌握 XXX”，可以是每天半小时，总计 45 小时，也可以是每天 5 小时，总计 450 小时，这都是三个月。

“学了 2 年英语”可以是每天 10 分钟，总计 120 小时，也可以是每天学 2 小时，总计 1460 小时。

所以，每当看到某些人给的英语学习方法不讲具体的小时数，我都觉得荒谬无比。这就好比您向我问路，我告诉您顺着左边这条路一直开就到了，但是不告诉您要开多久，这不扯嘛！

根据一些人的传记或者回忆，从英语零基础到能够使用英语听英语讲座、看英文无字幕电影、英文畅销小说这样的程度，大约需要耗费有效学习时间 800-1200 小时。

A，如果满足如下条件任意一个：

1. 已经掌握某门印欧语系语言；
2. 7 岁之前大量（每天 1 小时以上）接触过英语（英文电影、歌曲、新闻、录音等）；

3. 父母至少一人精通英语，能够担任优秀英文老师的程度。

那么这个人通常可以通过 700-800 小时的有效学习时间达到勉强使用英语的目标。

B, 如果满足以下条件任意一个：

1, 各科学业成绩均不错，整体学习成绩持续保持班级前十；

2, 阅读大量英语有声报纸、杂志、小说等课外材料；

3, 得到英语学习真传，明白“用”是英语学习的不二法门。

那么这个人通常可以通过 900-1000 小时的有效学习时间达到勉强使用英语的目标。

C, 如果满足以下条件任意一个：

1, 有极大的恒心与毅力，有傻功夫，在学习上不会左顾右盼、瞻前顾后，如同疯魔、痴狂者；

2, 有足够靠谱的老师悉心指导，并且整个学习生涯均能得到该老师知无不言、言无不尽的教导；

3, 基本上避开英语学习的各大陷阱（如记忆单词拼

写，在没有语法框架时直接学习语法细枝末节，把做习题当作学习英语等)。

那么这个人通常可以通过 1100-1200 小时的有效学习时间达到熟练使用英语的目标。

4. 有效学习才有意义

如果仅仅用小时来衡量英语学习，依然是不够的。因为也许同样是每天学 5 个小时，甲每天眼到、口到、心到、手到的全神贯注、专心致志、心无旁骛的做听读训练，而乙每天吊儿郎当、当心不在焉的翻翻书、抄抄单词，左耳进右耳出的一边打游戏一边听着英文录音，还看一部带中文字幕的英文电影也算进 5 小时内，那甲乙二人的 5 小时所能达到的效果也是天差地别的。

这里所讲的“有效学习”区别于教育学、教育心理学、行为学对有效学习的定义。而是专门来描述一种学习状态。这种学习状态较为模糊，不是那么绝对，只能通过一些有效学习的典型行为来粗略的进行描述。

A 学习时间长短

有效学习：保持精神高度集中的时间较长，至少

1.5 小时无间歇纯学习。在这段时间中，完全不会去做任何和学习无关的事情，甚至包括如厕。

无效学习：保持精神高度集中时间较短，常常坚持不到 15 分钟就会看看手机，看看电视。或者去厨房、厕所、客厅等地溜达一下。

低效学习：保持精神高度集中时间很短，15-20 分钟。然后会陷入“伪精神集中状态”，就是从外表看仿佛精神是集中的，但其实是精神涣散的，心不在焉的。

B 精神状态

有效学习：高度集中，心无旁骛、专心致志。常常出现错过吃饭时间、忽视他人呼唤、忘记其他令自己高兴或不快的事。

无效学习：较为放松，常常走神，很容易就被和学习无关的事情干扰，手机响一声、饭菜的香味、朋友的呼唤都能立刻退出学习状态。

低效学习：不断自我强调、自我劝慰要集中精神，用心学习，但总感觉学不进去，硬着头皮逼着自己学。

C 大脑活跃程度

有效学习：大脑极其活跃，每天有效学习时间如果超过 10 个小时，会出现持续性头疼，掉头发、长白发等现象。学习时大脑飞速的对正在学的内容进行梳理、分析、对比、归纳、总结，并且跨科目产生联系或知识迁移，不断联想、发散、自问自答，不断试着对正在学的内容提出问题。

无效学习：大脑不太活跃，从不因学习而持续头疼。学习过程中只是被动接受，机械的、按部就班的进行记忆，而且尝试 1-2 次发现困难就会立马放弃。几乎不在脑中梳理，有时候在脑中提出问题也懒得去想怎么解答。基本不联想，在学英语的时候很少把英语和其他学科联系在一起。

低效学习：大脑不太活跃，常常陷入死胡同，比如被一个难点卡住了，就卡主不动了，一直纠结，和一个永远也搞不定的难点死磕，浪费了大量学习其他内容的时间。“该放弃的困难却不放弃”是这类人的特点。可以说是死脑筋，分不清轻重。

D 眼睛

有效学习：眼睛死死的盯着正在学习的内容，注视

着每一个细节，以英语为例，有效学习时眼睛会注意到段首空了几格，这里用了什么标点，书里有没有错别字等，甚至哪句话在哪一页都能有较深印象。有效学习一定会导致双眼干涩（用眼过度以及长时间用眼，眨眼过少）

无效学习：双眼无光、无神。目光涣散，从不注意细节，眼睛输入的信息完全不进大脑，课本一合上就什么都记不得了，课文有多少段话、有哪些生单词，有哪些重要语法点都模模糊糊。

低效学习：眼睛比较活跃，会有意识的注意正在学习的内容，但目光并没有带着质询、质疑，也看不到足够多的细节。仿佛眼睛只是用来看书学习的。常常经人提醒才发现这么明显的问题刚才怎么没有看到。

E 耳朵

有效学习：竖起双耳，认真聆听讲话人的语气、情感、节奏，用耳朵记住听到的英文的各种特殊情况，尤其是弱读（个别单词几乎听不见声音）。懂得反复听，遇到无法理解的会花少许时间试图理解，但不会停滞不前。

无效学习：随便听，听的时候毫无目的，也不知道自己在听些什么，什么细节也都记不住，左耳进右耳出，听过和没听过一个样。

低效学习：努力听，但是一旦听到自己无法理解的内容就会立马卡壳，后面的都听不到了，光去想刚才那个听不清或者听不懂的是怎么了。

F 嘴巴

有效学习：该朗读的时候足够大声，足够富有感情，不会有任何放不开、腼腆。读的时候会尽量模仿范读，不会自己瞎读。读完了会总结、反思，不停的向着范读的标准改进。最终越读越标准、越地道。

无效学习：通常不会去读，仿佛这是很丢人的事情，就算读也是瞎读，总是希望应付了事。浪费很多时间有口无心的读，最终一点作用也没有。

低效学习：会去朗读，但是几乎没有模仿范读的意识，常常自己自创读法、音调、发音，读错了也不知道。读完了就读完了，没有自我反思和总结，最终读了几十小时也没有丝毫进步，反而把自己的错误给固定下来了。

G 手

有效学习：手里永远都会拿着一支笔，也从来不吝惜课本或者试卷，该圈圈点点打记号的地方都会打记号，也会随手记笔记，随时做演算、绘图、做表格等等。学习的时候手不停。

无效学习：双手通常比较悠闲，常常会拿着手机或者其他种种和学习无关的东西。也没有任何做笔记、做标记的意识。学之前书是啥样，学之后还是啥样，顶多是给插图画小胡子。

低效学习：手里也常常抓住一支笔，但是总是记一些没有必要或者分不清重点的笔记。也特别吝惜课本，仿佛课本是钱一样不能乱涂乱画，不忍心在书籍课本上做记号。

H 复习

有效学习：将复习的重要性摆在第一位，深刻的意识到复习才是整个学习过程中最重要的一个环节。有复习的技巧，能够合理安排复习的节奏和时间。通过复习将学到的知识巩固、加强。明白复习 5 遍还是忘的时候就再复习 5 遍。

无效学习：基本不复习。就算复习也只是应付差事，空做无用功。

低效学习：知道要复习，但是常常低估复习的重要性，总以为自己已经记住了，学会了，不用那么用心的复习了。误以为复习是学习的辅助行为，却不知复习是学习的最主要行为。常常复习 2-3 遍发现还是会忘记就觉得复习没用。

I 学习目标

有效学习：非常清楚的知道自己学习的目标以及如何才能实现这个目标。这个目标通常比较合理，不会制定的难以达到，也不会制定的过于简单。

无效学习：通常没有学习目的。都是老师和家长逼的。

低效学习：有学习目的，但是常常不知道该如何实现这个目的。久而久之，学习目的也只是个目的罢了，无法对学习产生良性影响。

J 面对困难

有效学习：学习过程遇到难解的问题，在尝试若干次后会立即搁置，留待日后解决或者找人问，以完成学

习的整体进度为主。面对困难不会轻易放弃，但也不会被困难卡在那动不了。不会追求一次性解决所有困难。懂得学习是个长期的事情。

无效学习：通常在简单尝试一两次后觉得自己解决不了，就彻底放弃。

低效学习：遇到难解的问题常常有一种锲而不舍的精神，常常有“不解决就不吃饭（不睡觉）”的气概，甚至还引以为傲。钻牛角尖，打不开思路。总以为遇到问题一定要当场解决，不能搁置一段时间慢慢来。为此耽误大量时间。

K 学习难度

有效学习：不会过难，也不会过于简单，通常只会学习比自己现有水平稍微高一个档次的。比如现有水平是初中英语，那就可以学高中英语，而不是去尝试学着去考雅思考托福。

无效学习：非常喜欢学习简单的东西。特别有成就感，但是学了半天却无法让自己进步。非常明显的屈从于人类趋易避难的本能。

低效学习：意识不到应该如何选择适合自己的难

度，常常会问类似于：我现在这个程度学新概念 2 怎么样？我高考模拟 75 分应该看哪些材料这样的问题。

所以，通过对于学习时长以及有效学习的讨论，可以知道：**99%的英语学习问题的原因都在于：要么学习时长不够，要么学习无效或低效。**

5. 不要过于重视背单词

在小学和初中阶段，流传着一个“诀窍”——多背单词成绩就好。这是真的，但这不是诀窍，而是陷阱。小学初中阶段，英语句子简单，很多和中文语法相似，且题目比较简单，很多只要认识单词就能做对，所以只要多背单词，考试就会比较轻松。

但是到了高中，很多同学发现这个法子不怎么灵了，但依然固执的觉得英语成绩不佳还是单词背的不够。

到了大学依然是一提到四六级、烤鸭（考 GRE）、烤鸭（考雅思）等，第一反应就是要背单词，仿佛只要背背单词做做真题就能通过考试似的。

这些人工作后想要重拾英语，第一反应依然是问用

什么 APP 背单词，怎么背单词。人们对单词似乎有一种莫名的情节。但是，关于单词，问题太多太多了：

- a. 我要考 XXX，我应该有多少单词量？
- b. 用什么 APP 背单词/用 XXX 背单词怎么样？
- c. 背单词总是忘，复习了还是记不住怎么办？
- d. 每天背几百个单词可能吗？
- e. 背了单词为什么不知道怎么用？
- f. 为什么明明背过的单词，在文章中还是不认识？
- g. 单词那么多意思都要背吗？

.....

关于背单词这件事，我只强调几点：

首先，不要花太多的时间在记忆单词拼写上。因为第一，在学习初期，单词量较少的情况下，记忆单词拼写无异于记忆电话号码，几乎没有规律可言，常常要将九成的记单词时间都用来记忆单词拼写，徒增记忆负担；第二，记忆单词拼写容易让人产生挫败感，进而讨厌英语甚至讨厌学习；第三，记忆单词拼写没啥意义，尤其在考试时，几乎只有作文需要书写单词。第四，认

识单词并不需要会拼写这个词，就好比要认一个人并不需要能将他默画下来。

但我并不是说永远不要去记忆单词拼写。在英语学习的中后期，在学习并输入了数百小时后，绝大多数单词因为见得次数太多了，应该可以直接写出来。而且在单词量较大后，已经能够总结很多单词的拼写规律了，这时候再去学单词岂不事半功倍。

其次，要尽量在课文或者语境中记单词，一次只记一个意思。在课文中背单词并不是让您为了背单词而去看课文的句子，而是在反复阅读课文的过程中顺便记单词。不要搞错了主次关系。一次只记一个意思显然更科学、更节省记忆力也更高效。只要增加输入，总能看到这个单词的其他意思，那么在其他语境下记忆岂不是更好？

最后，“一次大量，多次重复记词法”、词根词缀法、词源法等方法并不适合初学者。在词汇量少于 5000 的时候，还是要尽量在文中记忆单词的意思；在词汇量少于约 1.5 万的时候，词根词缀完全是徒增记忆负担，意义并不大。而且词根词缀的意义更多的体现在猜测陌

生单词的词意上面，而不是用来背单词。

6. 不要过于重视学习方法

来找我帮忙的人中，绝大多数都是问应该用什么方法。我先来给您分析一下为啥方法不重要：如果存在一种特别好的方法，那么中国人的英语问题是不是早就解决了？但是中国人的英语还是水深火热的，所以并没有一种方法能够如同灵丹妙药一样简单高效。而市面上存在着成百上千种各种杂七杂八的方法，只要投入的时间足够多、学习足够认真，总有人用各种各样的方法学好英语。这说明方法并不重要，重要的是有没有花时间去学、有没有认真学。

关于方法，我要告诉您的是：

a. 所有较为流行的方法都将“听”列为核心。因为听是“输入”的最重要形式，“听”能够给您的有：准确地道的发音、有意义的语句、更敏锐的英语听力能力。在母语中，如果您经常看某些文字，可能并不会说出来；但是如果经常听一些语句，您说出来的可能性会大很多。武断地说：**听力是口语的妈妈。**

b. 凡是只说做 XXX 有效，但是不说做多少小时才

行的方法都值得警惕。因为有的方法确实有效，但是非常低效！钟道隆老师是这个问题的典型，他提出的逆向法肯定有效，因为凡是围绕“听”总结的方法总是有效的。但是他的近乎自虐的学习法纯属“没有困难创造困难也要上”，效率是非常低的。

c. 凡是标榜类似“快速”、“轻松”、“每天 XX 分钟”的都几乎确定是骗子。因为它知道您就是想要快速学会英语，想要轻松学会，想要每天少花时间。无良机构就拿这种诱惑来引您上当。英语学不好没关系，智商不能欠费。

d. 凡是标榜“外教”的，要警惕。找外教太拼运气，有这份运气还不如去买彩票更直接。在您有数百小时的大量输入之前，外教几乎没啥作用，甚至可能有反作用。

e. 凡是试图教您“口语”的，几乎确定是骗钱的。人都对口语有着极深的误解。因为“口语是人英语水平的最直观体现”，所以人们都不想输入，就想直接输出，而且人总以为用英语进行简单的对话是一件容易的事情。这种念头体现了人的虚荣、浮躁和急功近利的劣根性，

所以市面上冒出了太多专门骗这种人的口语学习机构。

因为口语这个东西，不是您一个人的事情，口语存在的前提是有人和您对话，正常英美人的对话和在电影里英美人的对话是一样的，实际上电影里为了台词清晰，还会刻意说的更清楚、更慢一点。所以如果连好莱坞大片都无法在没有字幕的情况下看明白，就意味着连最基本的英语听力也不行，在这种情况下学口语，岂不类似于泰迪日天日地日空气吗？——完全在自嗨啊！

另外，再简单的口语也需要一定的单词量，否则就只能问好和再见了。因为单词量不够的话首先就听不明白对方在说什么，至于自己说什么，其实单词量反而不是决定因素，输入的多寡才是。

最后就是发音，您学口语，并不是一上来就应该和外教对话的，先自己把发音花个几百小时好好弄顺溜，大多数人都以为自己是发音不标准，其实是大面积的发音错误，问题比发音不标准严重的多。发音不标准，别人还能听懂您在说什么，但是您说的英语别人能不能听懂自己心里没点 B 数吗？这种情况下还学什么口语？

朋友们，不要这么急功近利，不要这么浮躁。学就

踏踏实实学，不学就不学，不丢人；整天嚷嚷要学英语，很久过去了啥也没学成这才丢人。

f. 凡是没研究过二语习得的人给的学习方法，都要慎重。很多家长自己英语学得差，所以打着“前车之鉴”的旗号，无脑的逼迫孩子在错误的道路上坚定的前行；又有家长不知从哪看来了一些营销号发的所谓“秘籍”、“诀窍”，跑来把孩子当试验田；更有许多无耻之徒，自己碰巧学好了英语，就跑来大言不惭的推荐自己的所谓方法，全然不顾其他人的实际情况。

每个人的当前程度、每天的学习时间、学习习惯（偏好）、学习目标、学习速度、学习环境、智商、学习期限都有区别。任何人，在不了解他人这些情况时，贸然推荐具体的学习法，都是极端不负责任的，不是蠢就是坏。而如果您还信了，那就是智商感人。

7. 不重视课文是舍本逐末

之所以开篇说英语学习简单，是因为真正需要关注的就只有声音和文字两项。

语言的声音其实就是传递信息的音频信号，本质上和军队里的起床号、集结号、冲锋号没啥区别，凡是能

够解译这种信号的人，收到这个信号就能明白其背后的意思。英语听力能力，就是您解译英语的声音信号的能力。

语言的文字其实就是符号，是信息的图像载体，本质上和马路上的交通标识一样，都是通过一个图像来传递信息。英语阅读能力，就是解译英语的图像信号的能力。

英语比汉语简单的地方就在于：英语的声音和符号是有对应关系的。

学习英语的简单之处就在于，人出生就自带信号解译系统，人有语言本能，任何人学任何语言的本质，都只是把您天生自带的信号解译系统拓展一点解译的范围而已，它更应该是个“适应”的过程，而不是“学习”的过程。您感觉英语难，其实是英语考试难；而之所以英语考试难，是因为“备考”的难度远比“学英语”难。而其实，简单的学英语，是足以应付考试的。

需要注意的是：**英语的最基本意义单元应该是句子，而不是单词。单个的单词是无意义的，或者说是有“薛定谔的单词”，无法确定意义，单词只有在句子中才**

有意义。

所以，真正重要的东西就很明确了：第一，声音，所以您必须获取英语教材对应的音频，离开了标准的声音，根本就学不了英语；第二，文字，这意味着您必须极端熟悉教材上的课文。把课文背下来远远称不上极端熟悉，要做到极端熟悉也并不需要背下来课文。通常来说，听着音频看课文，看个几十遍上百遍，足够认真的话，还是可以做到极端熟悉的。当然，也有更高效的方法，后文再说。

但在学校中，声音和文字恰恰是非常不受重视的；学校里重视“语法”和“翻译”（打引号是因为那根本不算翻译，非要算也只是硬译、死译、瞎译；而语法也都零零碎碎不成体系，外加大量“特殊情况”和“固定用法”）。所以您学不好英语不奇怪，您学的是“英语考试学”，而非英语。

8. 学习英语本身，并不妨碍英语考试

由于学习英语非常简单，（前期）不背单词拼写、不背课文、不写习题、不学语法，仅仅着眼于听和读的输入，显得非常离经叛道，所以从家长到学生都非常害

怕这样做会影响考试。有时候我真的很想说您/您孩子英语成绩都这样了，还有什么可影响的……

初高中每一册的英语课文的录音大约 40 分钟左右。也就是说，一个学期的课本，每天都可以听着录音通读个一两遍，周末还可以重复更多遍。足够努力的话，一个月 100 遍也没问题。

这 100 遍能带给您什么？第一，标准的发音，您听 100 遍狗叫之后都能模仿的惟妙惟肖了，别说是英语了。第二，课文单词全部熟记，一百遍要是还记不住，这个智商还是不要上学了。第三，语感，这个东西并不神秘，我们后文再讲，简单地说，语感是您的潜意识自动总结的语言的规律。靠着自已总结的规律，确实可以做对题目。第四，听力能力，这很明显，因为您一直在听，您很有可能听的比全班同学加起来还多很多。

这么简单、省时间的做法，不敢保证您在期末测试中班级前三，但是前十还是稳稳的。如果平时上课也听一听，习题做一做，再看点课外阅读材料，第一也轻而易举。

9. 学习的本质

实际情况是许多人（也许其中还有学历很高的人）并不懂得什么是“学习”。人们如何对“学习”进行定义呢？

百度百科： 学习，是指通过阅读、听讲、思考、研究、实践等途径获得知识或技能的过程。学习分为狭义与广义两种：**狭义：**通过阅读、听讲、研究、观察、理解、探索、实验、实践等手段获得知识或技能的过程，是一种使个体可以得到持续变化（知识和技能，方法与过程，情感与价值的改善和升华）的行为方式。**广义：**是人在生活过程中，通过获得经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的行为方式。

毛泽东： 读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。

情况是在不断的变化，要使自己的思想适应新的情况，就得学习。

饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。

学习的敌人是自己的满足，要认真学习一点东西，必须从不自满开始。对自己，“学而不厌”，对人家，“诲

人不倦”，我们应取这种态度。

好好学习，天天向上。

我们要振作精神，下苦功学习。下苦功，三个字，一个叫下，一个叫苦，一个叫功，一定要振作精神，下苦功。

我自己对“学习”的理解比较简单：

学习是人类解决外部威胁（或者叫“适应外部环境”）和内心冲突的全过程。

学习是对信息的全部处理过程，包括信息的获取与收集、信息的甄别与分类、信息的逻辑归纳与理解、信息的记忆与回忆、信息的实践与迁移等。

我们不妨做一个假设：假如所有人，自出生之后一直到死，所有的生理、心理需求都得到极大的满足，完全不需要接触任何外部环境，内心世界也平和安宁。这个人是否有学习的需要呢？我认为是没有的。但现实中没有这样的人，所以任何人一生都必须通过学习来解决面临的内部的、外部的所有困难。

如果对学习的本质进行探索，就会发现，人的学习行为其实是出于自身的需要。**公立教育的其中一个坏**

处，就是让绝大多数人误以为学习是“义务”，是被逼无奈的行为，是离开学校以后就不需要了的苦差事。

所以上述内容可以得出一个结论：学习本来就是自己的事，与他人无关。

那么，什么是老师？

我认为从某种程度上来说**老师是一个加速器或者“作弊器”**，以通常老师教导下的学习为例，看信息的全部处理过程：

信息的获取与收集

原本应该学生自己寻找教材、参考书、相关文献；
有了老师，这些工作由老师完成。

信息的甄别与分类

原本应该学生翻阅很多本教材、参考书后，找到适合自己的，信息真实度最高的材料，然后自己分析先看什么后看什么，哪些是基础，哪些是延伸，哪些是必学，哪些是选学；

有了老师，这些工作由老师完成。

信息的逻辑归纳与理解

原本应该由学生自己归纳学习的要点、各个知识点之间的逻辑联系、推导过程、各个知识点与现实世界的关系等等；

有了老师，这些工作由老师完成，并且由老师教导学生完成。

信息的记忆与回忆

原本应该由学生自行完成，可是依然会有老师通过编段子、教口诀、布置作业、要求背诵、默写等等手段，帮助您完成。

信息的实践与迁移等

原本应该由学生自己完成，但是老师会通过设计实验、实践课等方式帮学生完成。

学习本来是一件非常非常痛苦、困难、复杂的事情，老师以及政府的教育体系“帮助”学生“简化”了学习过程，依然使绝大多数人无法忍受，误以为自己是为老师学、为家长学、为名次学、为考好学校而学等。

由于学习的大多数环节都被省略了，所以很多人误以为学习只是记忆知识，或者理解知识。很多讲解学习方法的书籍都是围绕着这点内容的，殊不知这仅仅是学

习的一个小环节而已。我看来在这错的离谱，而且也导致了那么多人知道了记忆、理解力、应用方面的技能，也依然没有办法把自己的学习能力提升到足够高。因为这无异于是盲人摸象、管中窥豹。

参与学习的全过程太少，是导致大多数人学习能力低下的本质原因。这就是为什么大部分人都来问我用什么方法、用什么教材、什么辅导书好、什么练习册好、什么 APP 好。这些问题，难道不应该是学习者自己寻找答案吗？这也是学习的一部分啊！

所以有人曾说，学习的本质就是自学。希望通过我的解释，能让人理解这句话。也希望人们真的能够想明白这三个问题：

为什么要学习？

什么是学习？

怎么学习？

讲了老师的作用，读者可能还是不明白，既然老师帮助这么大，我怎么就没感觉出来呢？

那么我们再看看上面的论述：

信息的获取与收集

原本应该学生自己寻找教材、参考书、相关文献；

有了老师，这些工作由老师完成。

可是因为种种原因，在校学习通常只发统一的教材、参考书，相关文献似乎也是可看可不看。这些统一的东西力求照顾到几十万上百万的情况各异、千差万别的个体——**照顾所有人就等于一个人也没照顾到**，我们每个人恐怕都不会认为仅靠教材就能成为状元或尖子。

信息的甄别与分类

原本应该学生翻阅很多本教材、参考书后，找到适合自己的，信息真实度最高的材料，然后自己分析先看什么后看什么，哪些是基础，哪些是延伸，哪些是必学，哪些是选学；

有了老师，这些工作由老师完成。

依然需要强调，每个学生都是不同的，当前程度、学习习惯和偏好、兴趣爱好、性格脾性、心智成熟程度、家庭环境、学习环境等等都各不相同，然而老师表面上是“帮”学生完成信息的甄别与分类，其实也许只是提供了一个最差方案。**学习从来都应该是个私人的事情，被统一的、步调一致的这么一限制，学得快的浪费**

生命，学的慢的跟不上，老师还累得不行，家长也焦躁不安。

信息的逻辑归纳与理解

原本应该由学生自己归纳学习的要点、各个知识点之间的逻辑联系、推导过程、各个知识点与现实世界的关系等等；

有了老师，这些工作由老师完成，并且由老师教导学生完成。

这部分就要说课堂环节了，上文提到学生都是千差万别的，其实老师也是千差万别的。根据我的观察：得过且过、混日子的老师还是有的，绝大多数人听到这个观点，反应都很奇怪，有人说“哪里都有混日子的人啊”，意思就是老师混日子还挺正当的？还有人说“老师不也只是一份工作嘛，您以为人人都是劳模吗？”似乎不觉得不合格老师流窜在教育系统里有啥问题。

除了混日子的，教学水平常年余额不足的；性格乖张、心理变态的；专业知识有问题的（英语科重灾区）；偏心的、甚至猥亵学生的……形形色色的老师，总有那么一小部分。

信息的记忆与回忆

原本应该由学生自行完成，可是依然会有老师通过编段子、教

口诀、布置作业、要求背诵、默写等等手段，帮助您完成。

由于前面的所有环节，学生自己参与的非常少，往往呈现到学生面前的就直接是这个环节，常常以作业的形式呈现，让人不茫然都不行，也使得教育背上了“死记硬背”、“填鸭式”等恶名。如果认真反思老师提出的这些方式有没有效果，是否对每一个人都有同样的效果，恐怕答案多是否定的。

信息的实践与迁移等

原本应该由学生自己完成，但是老师会通过设计实验、实践课等方式帮学生完成。

这一部分本该是学习的关键部分，也是将学习和实际生活连接起来形成闭环的最重要的环节，但是往往最不被重视。这也导致了无法学以致用，更导致了全社会范围的“读书无用”的荒谬观点。

另外从上文还可以大概得到一个结论，那就是老师需要同时教导的人越多，那么教学质量越可能难以保证（不排除有极个别大神级老师），因为教育是个非常个性化的事情，难以在保证教学质量的情况下兼顾多人。所以当您需要老师帮助自己学习的时候，应该尽量选择

小班，一对一也许最好。

第二部分 行动起来

1. 准备学习材料

a. 学习型字典

请购买《朗文当代高级英语辞典(英英·英汉双解)(第五版)》，定价 119 元，网购大约 85 元以内。

基本上所有的学习型字典的售价都差不多这个价格，需要注意的是：第一，学习型字典大概有 6 种较受欢迎，分别是：**牛津高阶，朗文当代，麦克米伦高阶，剑桥高阶，柯林斯 Cobuild，韦氏高阶**；第二，无论选哪一种，都要具有 2 个要素，一是**双解**（意思是中英对照），二是**高阶**（或者高级）；第三，这 6 种字典各有特点，但是总的来说，**任选 2 本**基本能够满足您的全部英语学习需求，但我强烈建议买一本朗文当代（简称朗当）。

有人会说，现在手机、电脑电子词典这么发达，为什么还要推荐我用纸质字典？第一是因为**电子词典错漏较为频繁**，纸质词典相对错漏较少；第二是因为**纸质字典查词快得多**，我们比较一下：

手机查词

- ① 点亮屏幕，解锁——3 秒
- ② 找到查词软件——2 秒
- ③ 点开查词软件，跳出开屏广告——5 秒
- ④ 调输入法到英文，输入单词——10 秒
- ⑤ 检索，查看释义——10-60 秒

所以，用手机查一个词共计需要 5 个步骤，30 秒-90 秒。

字典查词

- ① 伸手拿字典——1 秒
- ② 直接翻查单词所在页——4 秒
- ③ 查看释义——5-30 秒

注：查字典熟练的人翻查单词的速度会非常快，4 秒足够；字典的释义很集中，而且排版很便于查阅，所以查看字典释义会更快。

所以，用字典查一个词只需要 3 个步骤，10 到 40 秒。比字典查词快 3 倍左右，且熟练后速度会更快。

此外，学习类字典附带词义辨析、语法及用法讲解，如果使用百度去查询词义辨析或者语法讲解的时候，至少需要花 180 秒至 600 秒才能获得（因为网络的信息纷乱复杂，无意义信息、错误信息、广告信息过多）。

综上，字典是查词效率最高的工具。但我并不是让您不要用电子词典，它具有随时随地、发音、查词记录等功能。可以将两者分别择机使用。

b. 学习教材

① English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

1、2 及配套音频

这套书共 3 册，没有正版，只能购买淘宝影印版，大约 30-40 元一套。只学习 1-2 册即可。第一册音频大约 50 分钟。第二册音频大约 1.5 小时——音频的长度代表您完整通读一遍全书的时长。

我曾购买、下载数千种市面上各类现有的英语学习资料，花费上千小时分别了解每一种材料的优缺点，电子资料多达 10T 以上，相关教材、书籍上千册。我是在了解了常人无法想象的巨量学习材料后，仔细斟酌，精

挑细选出的推荐书目。

在这么多资料中，没有任何其他资料比 English Through Pictures 更适合初学者，包括新概念第一册也难望项背。

对这套教材的溢美之辞无须赘述，去豆瓣或者知乎随便一搜都有很多。简述一二：第一，学句子而不是学单词；第二，所有句子的意思都被用图片清晰的对比出来，男女、单复、现在过去、这里那里都非常清楚。智商正常的人都能通过分析图片来学习英语；第三，教材难度科学递增，出现的词语按照词频进行；第四，学习方法也非常简单，只要把图片看明白就行，我在下文会详细介绍如何学习。

② New Concept English (NCE, 新概念英语)

1、2 及配套音频

其实这套教材只能推荐老版本的，也就是小开本，没有何其莘瞎搅合的版本，无论音频还是课文都是上佳。自何其莘狗尾续貂胡乱篡改新概念英语后，音频不堪入耳，教材又臭又长，实在是不想推荐。可以试图购买老版本的二手书，但是音频很难获取。我在下文会给

出解决办法。

这套教材（老版本）确实不错，难易安排合理，课文轻松有趣，音频声情并茂，亚历山大建议的教学方法也科学先进。

③ 常青藤赖世雄英语丛书

包括：美语入门；初级、中级、高级美语；美语音标；（入门）经典英语语法等共 9 本，售价 313 元，网购约 230 元左右。

这套教材老少皆宜，赖世雄老师是台湾的顶级名师，上课深入浅出、安排合理、风趣幽默、发音标准，目前在世的英语教师中，可以说无出其右。

这套教材适合喜欢听讲的人群，或希望利用闲暇时间边听英语课边做其他事情的人群。可以说是华人世界的不可多得的优秀教材。学习周期稍微长一些，适合非常自律、上进、有毅力的人，能够坚持数年如一日的每天雷打不动做一些事情。

适合初学者的教材暂时推荐上述 3 种，优秀的教材有很多，但最适合初学者或基础薄弱的人群的非上述 3 种莫属。而且，在此提醒大家，播讲教学并非必须，人

有语言本能，最佳方式是通过自己反复听读，自行分析总结，这样几乎可确保不忘；通过听讲学到的知识很容易遗忘。

c. 参考书

① 陈用仪 英语常用词疑难用法手册

定价 86 元，网购约 55 元以内。这本书可以解答很多英语单词用法的疑难杂症，几乎没有同类图书，堪称神级图书，作者陈用仪也是大神。这本书对于初学者用处暂时不算大，但必须推荐。

② 叶永昌 英语阅读参考手册（老版本名：新编英语阅读手册）

定价 65 元，网购价约 40 元。如同书名，主要为阅读过程中遇到的问题服务，被很多人奉若珍宝，是一本不可多得的优秀参考书。

③ 赵振才 英语常见问题解答大词典 增订版 第 5 版（英语语法常见问题详解 综合版）

定价 99.8 元，网购价约 55 元。此书的旧书一度被炒到数百元，印数较少，但是异常优秀，堪称包罗万

象，如果参考书中您只能买一本，那么请买这一本。

④ 葛传槩 葛传槩英语惯用法词典（槩念作规）

定价 48 元，网购价约 40 元。也是经典传世之作，这本书将单词的用法讲的很清楚，分辨的很明白。

d. 语法书

语法书分为：语法教材、语法参考书和语法练习册三种，不要搞混了，很多人抱着一本薄冰/张道真语法大全学多少忘多少，这就像是抱着字典背一样，事倍功半，甚至毫无必要。这就是没有搞清楚“语法教材”和“语法参考书”的区别。**教材是供人学习的，参考书是供人查阅的。**

① 语法教材

旋元佑 语法俱乐部（进阶语法）

没有正版，淘宝影印版购买价格在 20-30 元之间。**必买书籍**，所有语法教材类中最适合语法初学人士的教材书籍，没有之一。通读一遍的时长大约 10 小时，建议通读 2-3 遍。

赖世雄 常春藤(新版)赖氏入门英语语法(附 MP3 光

盘)

原价 32 元，网购价约 24 元。赖氏出品，必属精品。上文已介绍过。**赖氏经典英语语法** 原价 45 元，网购价大约 35 元。

剑桥 英语在用 剑桥初级中级高级英语语法 中文版全套 3 本。

原价 100.9 元，网购价约 80 元。不详细介绍了，可以自行去豆瓣或知乎搜索了解。您只需要记住，我推荐的所有资料，都是从成千上万种资料选出的最优秀资料，全是适用性广、性价比高、英语学习的大杀器。

另有**劉美君《英文文法有道理》**一书，但是是繁体字。不在意者可买来看。

② 语法参考书

张道真 英语语法大全

原价 39 元，网购价约 30 元。名气太大，不必介绍。

刘锐诚 学生实用英语高考必备

原价 39.5 元，网购价约 30 元。确实如其名称，高

考必备。

其余可选：**章振邦新编高级英语语法、柯林斯英语语法大全、赵俊英现代英语语法大全、徐广联当代高级英语语法等。**

③ 语法综合类书籍（含讲解及练习）

曲一线 初中英语语法全解、高中英语语法全解

口碑太好，无需介绍。中考、高考必备。

张满胜 英语语法新思维系列教程（初级、中级、高级）（共 3 本）

原价 134 元，网购价约 85 元。新东方老师，水平没问题，就是太啰嗦。个人不喜欢，但是喜欢他的人还是不少。

剑桥初级、中级、高级英语语法练习(英语在用丛书)（共三本）

非常好的配合英语在用语法教材的同步习题。

e. 词汇书

新东方红宝书系列

可以择需购买相应的词汇书籍，红皮、绿皮都行，最好两者都买。

词汇书最好买多家出版社的。例如您要考雅思，可以购买新东方的红皮、绿皮、百词斩雅思、剑桥雅思单词等多本。原因是背雅思词汇时多半要使用“一次大量多次重复记词法”，这个方法配合多本词汇书更有效；而且同一个词，不同书籍的释义可能不同，有多有少，甚至有所不同，多看几本更容易将单词记得更全；再就是不同书籍有不同的联想记忆提示，多看几本，联想的更全面，更容易记住。

f. 学习方法类书籍

目前所有学习方法类书籍中，基本只有以下几本相对靠谱。

① 李笑来 人人都能用英语

这本书没有正版，没有纸质版，只能在网络上下载到电子版。这本书第一次清楚明确的告诉所有人：**英语老师能起到的作用非常小，能否学好英语主要还是靠自己。**

② 伍君仪、刘晓光 把您的英语用起来

这本书基本靠谱，但是没有对初学者作出足够详细的指导。零基础人士能看到心法，看不到方法。伍君仪的部分略差。

③ 漏屋 找对英语学习方法的第一本书

这本书讲解的比较详细，甚至可说啰嗦。比较神奇的一点是，这本书用错误的论据、逻辑有误的论证去解释正确的论点。克拉申博士如果知道漏屋老师是这么解释他的二语习得的，恐怕得气死。

④ 漏屋 词行天下

这本书比较靠谱，把英语单词的方方面面都讲明白了。

⑤ 徐火辉 中国人英语自学方法教程

这本书还行，就是太过绝对化、神秘化，把一个普普通通的英语输入搞的很有仪式感，东拉西扯。再就是作者过于自我膨胀，不知吹爆了多么母牛的下体。

⑥ 安妮鲜花 不能错过的英语启蒙 中国孩子的英语路线图

学龄前儿童的英语培养参考这本书有一定帮助。

除了上述几本，诸如钟道隆的逆向法、笨苹果学习法、陪女儿学英语、一个笨蛋的英语学习之旅、千万别学英语、李阳疯狂英语、考拉小巫、管鑫 Sam、世界英语大赛冠军教您学英语、英语好是自找的……等绝大多数英语学习方法类书籍全是不值得买的。

另有一些传授神奇理论的诸如王乐平、大部分韩国英语书等，鄙人不评价了。

再就是老一辈的人不在评价的行列，一方面书很难买了，一方面确实不敢评价他们，比如李赋宁的《学习英语与从事英语工作的人生历程》、《识途篇》、《英语学习经验谈》、《英语学习指南》；葛传槩的《向学习英语者讲话》……都是我没有资格评价的，没卖的了，真能遇到买到就是赚到。

学习方法类书籍没有读太多，大约不到两百本，其中绝大多数都是扯淡居多。还有好多根本没搞清楚英语考试和英语学习的关系。这些东西的存在，搅浑了英语学习的水。

g. 电子资料

① 我善治学工作室出品

这是本人创办的工作室所制作的电子资料，原理非常简单——资源整合。既然英语的输入就是音频和文字，那么我就把音频和文字同时呈现出来，用最方便的载体——视频的形式，再配上注释，并对音频进行拆分、组合、去除无效部分等操作。

优点是从手机到投影的屏幕均能观看，可以随时随地输入；全人工处理；目前国内没有同类资料（百词斩推出了近似资料，但它只支持手机，且字太小，不能自动翻页）等。

缺点是脱离纸质，不能随时圈划；占用手机、U盘内存；不能免费获取高清等。

这份资料是我能给这个世界最好的礼物。创作它的初衷就是前几年想到将来自己的小孩如何学习英语及中华传统文化，所以制作的时候精益求精，错一点就重做。短短几年，已花费数千小时。

② ESLPOD（英语学习播客）

淘宝可以买到盗版纸质或电子版（在此郑重声明：本文提及的盗版资料我并不推荐获取，请支持正版，抵制盗版！）。

这是一款播讲类材料，前文提到的赖世雄系列也是播讲类材料。这种材料被视为最适合学习外语的学习材料。没有任何缺点，但具有速度偏慢的特点，可能并不适合希望在半年、一年内取得进步的人群。

刘晓光在他的《把您的英语用起来》中详细介绍并主推了这份资料。

③ 夸克 当代英语语法

这份资料很难找到纸质版。像一部失传的武林秘籍，读之必功力大涨。适合有志于从事英语专业的人士。

④ 谢孟媛 在家 run 英文-发音篇

这是视频资料，10集。较难获取正版，目前常在淘宝购买影印版讲义或电子资料。也可在优酷免费观看。谢孟媛也属于顶级老师，教学水平极高，课程编排也极好。

⑤ 谢孟媛 初级文法、中级文法

孙川峰 我善治学工作室 QQ245126936

介绍同上，60集、120集。

谢孟媛老师的发音、语法课程以视频授课形式为主，配合板书和讲义，适合喜爱课堂学习的人群。

赖世雄老师的发音、语法课程以音频课+课本形式为主，其精华主要集中在音频中，适合喜爱收听广播、通过听来学习的人群。

⑥ 罗塞塔软件

这是一款比较老的软件，十多年前就用过。其和 English Through Pictures (ETP, 看图学英语) 有异曲同工之妙，都是不借助学习者母语，直接通过图像学习。但是，罗塞塔的思路是从初学即开口，它具有音频检测功能，会判断学习者开口模仿音频是否足够像。因此，它不能随时随地学习，通常需要在没有旁人且周围较安静的情况下学习。另外由于是纯图片教学，较为抽象的概念学起来相对困难。

⑦ American Pronunciation Workshop (APW, 美式发音讲座)

没有正版，只能通过下载获取。纯英文视频，配有电子讲义。适合具有一定基础且习惯美式发音并对发音

要求较高的人群。一并推荐的还有：**American Accent Training (AAT)**

⑧ Coach Shane from YouTube

油管 (YouTube) 上有很多非常优秀的英语教程主播，课程质量非常高。Coach Shane 只是其中一个。大部分油管课程需要翻墙观看，小部分非常优秀的在国内可以下载到资源。也是纯英文视频。

⑨ The Teaching Company (TTC)

由大量美国顶级大学教师录制的视频课，科目极多，音频、视频、讲义都有，纯英文授课。同时推荐的还有大量的 **TED** (Technology, Entertainment, Design) 演讲、**Khan Academy** (可汗学院) 等。

至此，大部分的较易获取的最顶尖的英语学习书籍、资料推荐完毕。我推荐这些东西的目的除了告诉您它们非常优秀之外，也在告诉您，除此之外的其他资料基本质量都不高，这是我付出上万元购买书籍、硬盘；上千小时研究资料的代价，不断试错取得的经验。

2. 第一步：学习基础（约 100-200 小时）

这是任何一个“零基础”或者基础较为薄弱的人都必经的一个步骤。也是我**唯一能够较为明确的指出具体做法的步骤**——因为打基础的资料和方法非常少，无法千人千法。

这就好比是 MMORPG 游戏（如魔兽世界）里面，**任何新建角色都必须从新手村起步一样，而且任何新角色的起步路径都基本一致，没有太多个性化的内容。**所以请勿说我用一套办法给所有人，因为入门就只能如此，几乎没有别的办法可想。

如果已经获取了前文提及的资料，就可以开始了。请注意，最好是仅仅做下文给出的做法，不要自作聪明、自作主张的去给自己加戏。我没有叫您开口跟读/背单词/做习题，不是我忘记了，是我不建议您做。当然，总的来说，您只需要做好每天我交代您做的事情，其他您爱怎么学就怎么学，都行，我也不会阻止。只要不要擅自更改我要求的内容就行。

每天的学习时间尽量不要低于 1 小时，原因在于您面对的是上千小时的学习总量，如果每天仅 1 小时，则

将近3年。这3年能够发生无数次阻止您继续学下去的事件——恋爱、分手、升职、换工作……一旦终止，您还是一个不会英语的人，而且过些年再想学，又要重头来过。

周末的学习时间建议增加，或者弥补周一至周五“欠”的时间。最好雷打不动每天学，隔三差五的学容易增加放弃的概率。另外再通报一个事情：我在过去一年中，帮助了上百人，能够坚持一周的有一半左右，能坚持一个月的大约有10人，能坚持3个月的大约只有1%，这能坚持住的还是学生，工作后学英语的人全军覆没。所以您学习英语最大的敌人是您自己。我甚至认为，工作以后，若非大毅力、高度自律，恐怕是不要浪费时间和金钱来尝试学英语的好。

每天的学习时间不设上限，您如果愿意每天睡5小时、吃喝拉撒2小时，学习17小时我也不阻止，而且几乎可以确保如果真的每天学17小时，您2个半月后可以**使用英语**。

另外，每天学的时间越少，您总共所需的时间也会越长。因为**任何人都无法避免遗忘。遗忘是对痛苦者的**

赐福，是对学习者的诅咒。您如果每天学的太少了，那么我肯定您遗忘的速度会大于您学习的速度。所以学习如同逆水行舟，遗忘就是阻止您前行的奔流大河。

a. English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

第一册第 1 个视频，25 分钟，共 2 个视频，由我善治学工作室录制。

建议每天从头至尾带着耳机反复观看 2-6 遍，如果时间足够，一天看 20 遍也行。

需要注意：

① 一开始看不懂也要往下看、反复看

因为您是“零基础”，所以第一遍只能看懂 30%甚至更少都很正常，您要是一下子能看懂 8 成以上，说明这个材料对您来说简单了。但是，如果您真的认真看了，第二遍多看懂几句话是肯定做得到的，每一遍多看懂 5%，您也只需要看 15 遍就能看懂 90%以上了。15 遍也才 7 个小时，快的话一下午就行，慢的话也就 3-5 天。

② 要认真读图、分析图

要注意音频读到哪眼睛就要跟着看到哪里。并且要认真观察该句话对应的图片。教材起名《看图学英语

语》，把“看图”二字放在首位，就说明这套教材的精华主要集中在图片里。图是英语谜题的答案。如果没有认真看图，这套教材对您来说就没有意义。

③ 尽量不要开口跟读

如果您想要跟读，就务必确保自己严格模仿录音的声音，任何一个细节都不要差。但是在没有老师在旁指导、监督的时候，我非常不建议您跟读。一方面是没有必要，后期训练的时间多得是；一方面初学者真的很难读准，自己瞎练很容易就固化了错误的发音而不自知，日后再想改困难万分。所以我建议您在整个基础环节不要跟读。

④ 严禁在观看的时候尝试“翻译”成汉语。

这是所有坏习惯中最恶劣的，是足以毁掉您整个英语学习的关键问题。您可能疑惑那我如果不想汉语，怎么能理解这句话呢？这个我解释不清楚。我只能告诉您，宁可自己看不懂英语，也不要边看边想它的汉语。也许一开始还不适应，10-20个小时后应该能适应，应该可以直接通过英语获得其意思。前文说过，**英语的文字是符号，和交通符号一样**，您在看交通符号的时候可

以做到见到就明白，英语也是类似。正确的做法一定是见到句子就知道意思，无需通过母语转换。

正确：看见符号→解译信息

错误：看见符号→解译信息→转化为母语→再解译信息

当您尝试把看到的英文翻译成中文之前，肯定是先要理解这句话的意思再翻译对吧。那么您既然已经理解了这句话的意思不就够了吗？您翻译它干啥呢？

⑤ 不要求精、不要求全、不要纠结

和常规思路不同，正常情况下，打基础的环节都非常关键，都要求精益求精的夯实基础。但是英语并非如此，原因是：虽然名为“基础”，但其本质是“英语中最简单的部分”，这一部分并不承担地基的作用，整个英语大厦并不构建在这上面。所以其实英语根本就没有基础，只有难易的区分。句子简单、用词常见、容易理解的就是简单的，所以我们先要学它。

这一条也不是让您放飞自我、随意学、胡乱学、不认真学，不是的。还是要认真学，但是不要遇到什么问题就钻进去出不来，非要搞懂不可，弄不懂就不往下

学；或者非要把每个句子都彻底搞明白才开始学下一个视频，这是非常错误的。这还是考试思维在作祟，您在基础阶段就先不要想着考试了，反正就一两百小时，赶紧认认真真度过去就过去了。

打基础的唯一目的是为了以后的大量输入，因为您不知道这些最简单的部分，后续的稍微难一点的、比较有趣的用来输入的资料就没法看懂。所以打基础环节**不要求精、不要求全、不要纠结**，要求快！进入下个阶段后就不再是枯燥的重复课文了。

在长达数百小时的输入环节中，这些基础的内容会成千上万次的重复出现，您现在没弄明白，后面也会弄明白的。学英语从来没有错过这个村就没有下个店的说法。

⑥ 不要背单词、不要学语法、不要做题

不背单词是因为您只需要搞懂句子的意思即可，很多单词您要注意到它，但您没必要知道它的具体意思，更没有必要去拼写它。

不学语法的原因后文会详细讲。这里只简单解释：第一，没必要。汉语英语的语法比较相似，尤其是简单

的句子，所以基础环节几乎没有必须借助语法知识才能搞明白的。至于三单、单复数、一般现在、过去、将来时，自己多留意留意就够了，这么简单的东西如果还需要通过人教才能搞明白，那后面复杂的东西就甭学了；第二，在没有语法框架的情况下教了您也不理解、记不住。总的来说时机未到。

不要做题是因为这个教材没有配套题目，所以就不要瞎找题目做。

⑦ 学到什么程度可以开始下一步？

这是入门第一步，所以您在一遍遍反复看的时候会依次经历如下情况：第一、跟不上音频的速度，有时候找不到它读到哪了。这时候您就要努力跟上音频，读到哪看到哪，看不懂没事；第二、跟得上音频了，但是看不懂。这时候就要多认真读图，从图里找答案；第三、能看懂 50%了。继续重复看，直到看懂 80%以上。第四，能看懂 80%了，但是有几个句子怎么都搞不懂。这时您可以直接问我，也可以查字典。

最终达到这样的程度：第一、音频读到哪眼睛看到哪；第二、所有句子的 85%以上能看懂（平均每 2 页有

1 个句子不大明白)。如果是在这里能看懂，换个地方看不懂也没关系；有图的时候能看懂，没图的时候看不懂也没关系；第三、单词认识 85%以上，不认识的单词下次见到起码要能知道这个单词出现在哪里过。

达到上述程度可以开始第二个视频的学习。

⑧为什么要重复

有几个原因，解释如下：

第一，每个人都不可能长时间维持注意力高度集中，在近半小时的视频中，面对意思不明的句子时很有可能注意力分散。那么假设某几个句子第一遍第二遍乃至第五遍都没有专注的去看，也许在第八次第十次就注意到了。就算第十次还是没有注意到，第二十遍呢？有人说这可真是个笨办法啊，但是这是非常有效的办法。似乎也是唯一的办法——如何判断敌人死没死？把他的头砍下来就行。如何打靶时把 1-10 环都打中？打一百枪就行。

第二，有句老话说得好，书读百遍其义自见，大家都知道这句话，但是有谁真的体验过认真读一百遍书的滋味呢？我体验过，确实其义自见，效果非常惊人。

第三，非常简单。因为从头到尾只需要不停地重复做一件事——听着录音看课文。不需要进行任何莫名其妙的其他操作。

第四，收益奇高。首先在这个过程中，听力必然毫无问题；其次由于课文烂熟于心，有时候会脱口而出——背诵是依靠短时记忆，而不断重复却是在适应和习惯，是长时记忆；最后，单词量会悄然无声的增长。

第五，异常高效。初高中课文的录音总计大约 6 小时，重复 30 遍也仅仅 180 小时而已。恰好我提供的 4 册教材（看图学英语一、二、新概念英语一、二）总时长也是 6 小时左右。用任何其他方法，180 小时绝达不到重复 30 遍的效果。

第六，无需老师，完全自学。因为“其义自见”，再不济查查字典，并不需要老师不分青红皂白的给您讲任何您已经知道的、您不必知道的杂七杂八的东西。我知道有很多老师异常喜欢扯闲篇，要么自吹自擂，要么讲故事讲段子，纯粹浪费时间。

⑨其他问题

问：可不可以不带耳机？

答：如果听得清就可以不带。

问：遇到不懂的可不可以暂停？

答：可以，但尽量不要暂停。

问：可不可以睡前学？

答：全天任何时间都行。

问：可不可以听十来分钟停下来，过了几个小时回来继续听？

答：可以。

问：可不可以先重复几遍前 10 分钟，再重复下个十分钟，最后再完整的重复。

答：可以。

问：老是记不住一些词的意思，怎么办？

答：继续多重复，多留心，甚至可以写在小本本上。如果实在实在记不住，暂时放弃。

问：挤不出时间了，怎么办？

答：压缩一小时睡眠时间。

b. English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

第一册第 2 个视频，32 分钟，共 2 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

c. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注

释版第一册第 1 个视频，33 分钟。共 2 个视频，由我善治学工作室录制。

新概念英语没有配图，但有注释，注释涵盖了课本中至少 80% 的生词。但是每个生词只注释一次，例如 favorite，出现了数次，但只在第一次出现时注释。所以每次遇到注释都要多加留意，后面再遇到这个词要能够想起来。新概念第一册用的是何其莘版本，因为老版本实在找不到了。其他注意事项同上。另配有无注释版作为辅助材料。

d. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注

释版第一册第 1 个视频，40 分钟。共 2 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上

e. English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

第二册第 1 个视频，24 分钟，共 3 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

f. English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

第二册第 2 个视频，39 分钟，共 3 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

g. English Through Pictures (ETP, 看图学英语)

第二册第 3 个视频，26 分钟，共 3 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

h. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注

释版第二册第 1 个视频，20 分钟。共 4 个视频，由我善

治学工作室录制。

方法及注意事项同上。新概念二的视频用的是 84 年老版的音频和文字，这个版本被认为是所有版本中最佳的版本，尤其是音频，是基础的四册教材中最完美的一册。录制这 4 个视频耗费了我上百小时的时间，经历数十次的从头到尾仔细校对，因为网络上的英文有很多错漏，包括标点符号等，每录制一遍都会发现 2-3 个错误，就重新录一遍。另配有无注释版作为辅助材料。

i. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注释版第二册第 2 个视频，26 分钟。共 4 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

j. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注释版第二册第 3 个视频，30 分钟。共 4 个视频，由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

k. New Concept English (NCE, 新概念英语) 注释版第二册第 4 个视频, 32 分钟。共 4 个视频, 由我善治学工作室录制。

方法及注意事项同上。

学到这里, 第一步学习基础结束。共十一个视频, 327 分钟, 5.5 小时。总耗时预计 100-200 小时。

3. 第二步：大量输入（约 300-800 小时）

从这时起，可以说已经度过了“零基础”阶段。虽然单词量依然少的可怜，大约 1500-2000 的词汇量；不懂语法；没有开口练习。但是可以做到以下事情：一、听清英语歌、电影的台词，虽然可能不懂，但是可以听清了。二、中考、高考听力高分，两门考试取得及格。三、遇到错误的句子可以感觉到这个句子是错误的。

英语是一种技能，和游泳、开车、做饭等技能没有本质区别。任何技能都有一个最大也是最关键共同点——**提高技能的唯一办法就是使用**，最好是在学中用，在用中学。

在整个英语学习过程中，如果只允许我指导一句，我会说：

英语是用会的，不是学会的。

如果可以补充一句，我会说：

使用英语的关键在于听。

在使用英语的四大使用场景中，听说读写，听和读就是输入环节。输入的难度小于输出，因为过程非常简

单，就是接收信号→解译信号，这是个被动的过程。输出（说、写）就不同了，需要按照一定的规则（场合、逻辑、语法等）组织语言，是个主动的过程。输入就像是往一个装着很多珍珠的筐子里扔进几颗颜色、大小不一的珍珠；输出则是让人按照扔进来的顺序，依次挑出刚才扔进来的那几颗珍珠。孰难孰易，不问可知。

问题就在于，如果这个装珍珠的筐子是空的，那么就没办法往外取珍珠。语言也是一样，如果没有大量的输入，是没有办法输出的。也可类比：若是茶壶是空的，就没办法往外倒水。

这就是广大人民群众抱怨的：“学”了十年英语却没办法和外国人谈笑风生、或者没法写出一篇不出错的英语文章的本质原因。因为这十年，在学校里只是学习每个珍珠的含义（背单词），学习扔珍珠的规则（语法），就是不往筐子里扔珍珠！因为考试就考珍珠的含义和扔珍珠的规则！而如果您用别人研究珍珠含义、扔珍珠规则的时候，一直在真的往筐子里扔珍珠，您一样可以考的很好啊！

这就是很多学生不听英语课、不学语法、不背单词

但是每次英语考试都挺好的根本原因——他们一定是要么课文很熟练，要么课外接触了很多英文。

既然明确了英语学习要先输入再输出，我们就来讲一下**输入的基本规则**：

① 可理解性输入 ($i+1$ 理论)

这里的 i 表示您当前的水平， $+1$ 表示稍高于当前水平的难度。意思就是您输入的内容是基本可以理解的 ($i+1$)，而不是完全可以理解的 ($i-1$) 或者非常难以理解的 ($i+10$)。

当然， $i-1$ 、 $i+10$ 难度也并非完全没有任何益处，只是进步的速度会非常慢。

② 具有趣味

上一阶段（打基础）为了照顾到从易到难的学习顺序，大部分课文是非常无趣的，只有最后一册（新概念英语第二册）较有趣味性，都是小笑话、小故事。

大量输入的时候应该阅读较有趣味的中短篇故事，每个故事约 0.5-1 小时。这样的输入材料更有逻辑性、主题一致性、趣味性。

③ 大量输入

这个没啥可解释的，因为输入少了确实没用。所以必须大量输入。

本阶段具体步骤如下：

a. 边听边阅读牛津书虫第 1 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下八个：《爱情与金钱》（52 分钟）、《歌剧院的幽灵》（42 分钟）、《猴爪》（32 分钟）、《潘德儿的巫师》（47 分钟）、《世界上最冷的地方》（42 分钟）、《苏格兰玛丽女王》（51 分钟）、《象人》（36 分钟）、《在月亮下面》（37 分钟）。共 8 个视频，339 分钟，5.5 小时。约增长 500 词汇。

原版配套音频朗读速度过慢，被我在录制时调节成和打基础阶段课文相同的读速了。

也可在网络购买全套书虫（7 个级别，15 盒，149 册，配套 MP3 光盘），约 800-1000 元。别嫌书多，这点内容距离“大量输入”还远远不足。

在这一步骤有如下注意事项：

① 在听读过程中遇到生词怎么办？

第一，先分析它。比如：

如果这个词在句首，而且后面跟了个动词，那么它应该就是句子的主语，是个名词。这句话大概是什么意思，这个主语可能是谁/什么？

如果这个词在句首主语的后面，它是否表示一个动作？这个动作在当时这个情景下估计会是什么动作？比如说，主语当时处在一个非常害怕的处境中，那这个动作会不会是发抖的意思？

如果这个词明显是在形容一个动作，那么根据当时的情景，这个动作可能会怎么样？是笨拙的，还是敏捷的？

.....

总之必须根据当时的情景，结合常识、逻辑，分析、猜测这个词的意思。

第二，如果您分析出来了，那么留意一下，后面再遇到的时候看看自己猜测的意思对不对，能不能说得

通。这个词在这里应该是什么意思，如果代入到之前的情景下，能不能说得通？

第三，如果您分析不出来，那么判断一下：如果这个词非常重要，如果不理解这个词，这个句子就完全没法理解，那就记住这里有个您不理解的词，在后文中看能不能再遇到这个词，在那里能不能猜出来它的意思。

第四，如果您分析不出来，但是这个词不是太重要，您不知道它的意思，也不影响您理解文章大意。那就先别管它，但是要留意一下，看后面还会不会遇到这个词。

第五，如果这个生词您已经遇到很多很多遍了，您已经非常非常好奇这个词的意思了，甚至在不看视频的时候也能想起来有这样一个词您很想知道意思，那么这时候可以查字典。

所以总的来说，遇到生词，第一反应是去分析、猜测意思，而不是去查字典；只有在多次遇到这个词还是不认识之后再去查字典。还有一部分词，是懂不懂意思都没多大要紧的，就放弃掉好了。您遇到的生词，有60%是可以猜出来意思的，20%是需要查字典的，还有

20%是可以先暂时放弃的。

② 每个视频（每本书）应该看几遍？

遍数随意。但至少这个故事的主要情节您必须能看懂，如果没看懂，那就必须重看。

③ 如果猜测词意猜错了怎么办？

因为您不可能只见到这个单词一次，所以如果下一次您见到这个单词，发现用之前猜测出来的释义解释不通，那么要么就是猜错了，要么就是一词多义。这时候可以重新猜，看看能不能说得通。也可以查字典验证一下。

④ 脑子里总想着汉语怎么办？

那就抱着“宁愿看不懂，也不要想汉语”的态度去看，就硬看英文，逼迫自己不去想中文。应该看上几个小时就有好转。将英语转换成汉语再理解是大忌，决不能犯。

⑤ 看一会就犯困怎么办？

这是正常现象，我录制这些视频的时候也是困得不行。这说明大脑在运转，可能是耗氧过多大脑有点缺

氧。一是可以打开窗户，呼吸新鲜空气；二是可以试着站着看。

⑥ 边看文字边听音频，会不会让我误以为自己听清楚、听懂了？

会。但是在数百小时的大量输入后，再假的听懂，也变成真的听懂了。就好比如果您假装和一个人谈恋爱，如果假装一年或者更久，可能就真的谈恋爱了。我解释一下为什么要边听边看：

第一，英语的音频中，有很多词是弱读的，几乎听不见，如果您不对照着文字干听的话，可能要听十几遍、几十遍才能听清楚那些弱读的词（of the at on a 等）；此外，还有很多词是连读的，也是不看文字可能听不出来它在说啥；最后，还有很多词是发音一样或者近似的，不看文字很难听出来。

第二，这样做非常节省时间，因为您在专门练习听的时候眼睛是闲着的，专门练习读的时候耳朵是闲着的，那么何不让眼睛和耳朵都不要闲着呢？

第三，这样做会极大的降低难度。干听、干看都是较难的，会非常容易打击到您的积极性，让您快速放

弃。在设计学习计划的时候，绝不能忽视了人的心理因素，要最大化的降低学习的难度。

第四，通常您的阅读速度是非常慢的，如果让您自己读完一册哈利波特一，可能要 20 甚至 30 小时，但如果听着有声书读完哈利波特一，则只要 8 小时。所以边听边读是在提升您的阅读速度。

那么，可不可以不边听边看呢？可以的。您完全可以按照自己的习惯和偏好。唯独需要注意的一点是：无论您希望怎么学，务必保证听的时长。

b. 边听边阅读牛津书虫第 2 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下八个：

《爱丽丝漫游奇境记》（45 分钟）、《格林盖布尔斯来的安妮》（41 分钟）、《哈克贝里芬历险记》（40 分钟）、《鲁宾逊漂流记》（48 分钟）、《亡灵岛》（40 分钟）、《威廉莎士比亚》（33+28 分钟）、《五个孩子和沙精》（36 分钟）、《一个国王的爱情故事》（43 分钟）。共 9 个视频，353 分钟，6 小时。约增长 600 词汇。

第 2 级的故事性较第 1 级强了不少，朗读的质量也

比第 1 级高。通常来说，把这一级看完之后，基本不会放弃英语的学习了，因为趣味性、享受感增加了不少。学习英语从这一级开始不再是困难的事情，而开始变成了一种享受。

学到这里，参加中考，应该可以取得一个较不错的成绩。

c. 边听边阅读牛津书虫第 3 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 12 个：
《勃朗特一家的故事》(35+30 分钟)、《曾达的囚徒》(32+32 分钟)、《多里安·格雷的画像》(28+27 分钟)、《弗兰肯斯坦》(33+37 分钟)、《化学秘密》(31+40 分钟)、《秘密花园》(43+51 分钟)、《神秘幻想故事集》(38+44 分钟)、《圣诞欢歌》(39+48 分钟)、《星际动物园》(52 分钟)、《牙齿和爪子》(51 分钟)、《野性的呼唤》(46+39 分钟)、《诱拐》(34+43 分钟)。共 22 个视频，853 分钟，14 小时。约增长 800 词汇。

本级的故事长度开始增加，而且出现了多本世界名著的简写版，比如道林格雷的画像、弗兰肯斯坦、秘密

花园、爱伦坡选集、圣诞欢歌、野性的呼唤等。故事的精彩程度又一次上升。

看完本级，高考英语全国卷应该可以拿到 100 分左右。

d. 边听边阅读牛津书虫第 4 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 11 个：

《巴斯克维尔猎犬》(40+39+41 分钟)、《不平静的坟墓》(55+31 分钟)、《格列佛游记》(37+36+37 分钟)、《黑骏马》(40+49+47 分钟)、《化身博士》(38+43+45 分钟)、《金银岛》(47+52+43 分钟)、《三怪客泛舟记》(42+47+45 分钟)、《三十九级台阶》(42+51+41 分钟)、《双城记》(48+47+39 分钟)、《小妇人》(40+41+46 分钟)、《织工马南》(66+59 分钟)。共 31 个视频，1373 分钟，23 小时。约增长 1000 词汇。

本级的故事长度再次增加，且全部是世界名著简写版，从本级起，后 2 级全为世界名著简写版，只是篇幅越来越长，难度逐渐增加。其故事性极佳，简写的语言也非常优美。书虫系列作为原著简写版，销量最高

(6000 万套)、名气最大，主要原因就在于它的更优美、简洁、易学的文字。

看完本级，高考英语全国卷应该可以拿到 110 分左右。

e. 边听边阅读牛津书虫第 5 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 4 个：

《大卫·科波菲尔》(47+40+42+46 分钟)、《呼啸山庄》(52+51+47+48 分钟)、《远大前程》(43+48+45+36 分钟)、《远离尘嚣》(44+47+52+47 分钟)。共 16 个视频，735 分钟，12 小时。约增长 300 词汇。

看完本级，高考英语全国卷应该可以拿到 115 分左右。

另外，别看每一级都增长不少词汇（被动词汇），距离能够看原著还差的远。还得老老实实继续看简写版。

f. 边听边阅读牛津书虫第 6 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 4 个：
《傲慢与偏见》(44+55+49+46 分钟)、《简爱》
(49+55+47+51 分钟)、《苔斯》(47+47+49+45+47 分
钟)、《雾都孤儿》(44+48+41+43 分钟)。共 17 个视
频，807 分钟，13.5 小时。约增长 300 词汇。

看完本级，高考英语全国卷应该可以拿到 120 分左
右。听力、阅读满分，完型优秀、词语填空、写作良
好。

大学生英语能力四级考试 (CET4) 应该可以拿到
450 分以上。

以上为录制成视频的牛津书虫原著简写版读物。如
果您购买了正版全套 149 本，也可以从 1 级到 6 级（每
级内部顺序任意）依次观看，需要注意的有：

第一，无论您采取边听边读、先听后读或者先读后
听等方式，务必至少听一遍；

第二，由于 1-3 级的音频速度被人为放慢（我这里
6 小时的视频，原版音频需要 10 小时左右），不利于训
练听力，且浪费时间，因此在听的时候要用 Windows 自

带的播放器 Windows Media Player 的“播放速度控制”功能（播放界面右键→增强功能→播放速度控制），将播放速度调为 1.4 倍-1.8 倍速播放。尽管如此，语速依然远远不及英语的正常语速。其他播放器的变速功能常有杂音或者不方便。

第三，纸质书是有同步汉语对照的，您可以在任何情况下参考汉语，不会对英语学习产生大的影响。

很多所谓英语学习方法都是有诸多限制，什么听和读孰先孰后之争啊，能不能看汉语翻译之争啊，都是一种短视的行为，任何方法都有利有弊且有适用条件的。不管您用什么方式，只要确实能够持续使用英语上千小时，都能获得足够大的进步。方法的区别，在短期内也许会有影响，但是长远的看，没甚要紧。

只要抱着使用英语的念头，将“听”列为重中之重，其他都不重要。

g. 边听边阅读黑猫 black cat 系列第 1 级（手机观看字偏小）

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 19 个：

孙川峰 我善治学工作室 QQ245126936

《八十天环游世界》(44 分钟)、《彼得潘》(27 分钟)、《风中奇缘》(26 分钟)、《黑箭》(45 分钟)、《黑骏马》(38 分钟)、《快乐王子与自私的巨人》(23 分钟)、《柳林风声》(37 分钟)、《绿野仙踪》(27 分钟)、《美国传奇故事》(26 分钟)、《美国西部探险》(18 分钟)、《美国英雄》(21 分钟)、《美女与野兽》(26 分钟)、《蒙面侠佐罗》(25 分钟)、《石头的秘密》(31 分钟)、《睡谷传奇》(28 分钟)、《汤姆·索亚历险记》(36 分钟)、《万圣节奇遇记》(29 分钟)、《小妇人》(42 分钟)、《远大前程》(41 分钟)。共 19 个视频, 588 分钟, 10 小时。约增长 500 词汇。

黑猫系列和书虫系列有较大的不同：

第一，最明显的区别是，书虫是双语读物，英汉对照；黑猫是没有汉语翻译的。

第二，书虫的音频是单人朗读，一人多角；而且整套书，朗读的演员总共也就五六个人。黑猫的音频是多人合播，基本一人一角，并配有许多音效，更戏剧化。但黑猫的朗读水平略弱于书虫。

第三，个人认为，书虫的语言文字更美，这是一种

得体的美，甚至有较高的文学艺术性。而黑猫的文字较平常。两者虽然都是原著简写版，但是书虫更像是语言教育专家、文学家写的，黑猫像是普通老师、作家写的。但是，无论文学水平如何，都并不妨碍初学者学习。

第四，书虫（已录制）的内容，全是虚构类；而黑猫则是虚构类、非虚构类都有侧重。

第五，书虫（已录制）的内容，主要都是已英国为背景，且配套音频是英式英语；而黑猫主要已美国为背景，且花了极重的篇幅大量介绍美国的风土人情、文化历史，配套音频主要是美式发音。

第六，书虫从 1 级到 6 级，具有很明显的从易到难、从短到长的特点，这也是我安排先学书虫的最主要原因；而黑猫的 1-5 级（第 6 级音频不全，故未录）并没有明显的从易到难、从短到长的特点。全部六个级别难易是没有明显规律的。

第七，书虫的特点是英汉对照，插图较少；黑猫的特点是图文并茂，插图较多。

第八，书虫是可以在网络上找到 txt 文本的，虽然

错漏甚多，导致我耗费十倍视频的时间去反复校正，但最终可以用文字形式录制，字体大小较为合适，手机、平板、电脑、电视屏幕均能轻松观看，但是黑猫没有文本，只有 PDF 格式，因此只能截图录制，导致字体较小，手机阅读较为不便。

第九，两者都配有配套练习，书虫的问题集中在阅读理解方面，黑猫则是文化背景、听力、阅读等都配有练习。两者都配有注释。

最后，书虫比较容易买到，黑猫则卖家较少，较难购买。

h. 边听边阅读黑猫 black cat 系列第 2 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 10 个：
《大卫·科波菲尔》(33 分钟)、《动物故事》(39 分钟)、
《鬼魅传奇》(32 分钟)、《欢乐体验洋节日》(56 分钟)、
《卡城名蛙》(23 分钟)、《罗宾汉》(27 分钟)、
《雾都孤儿》(38 分钟)、《亚瑟王》(24 分钟)、《野性的呼唤》(44 分钟)、
《渔夫和他的灵魂》(41 分钟)。共 10 个视频，360 分钟，6 小时。约增长 300 词汇。

i. 边听边阅读黑猫 black cat 系列第 3 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 5 个：

《艾丽丝漫游奇境记》(32 分钟)、《秘密花园》(30 分钟)、《王尔德短篇故事》(47 分钟)、《王子复仇记》(19 分钟)、《昔日的英国王室》(51 分钟)。共 5 个视频，180 分钟，3 小时。约增长 200 词汇。

j. 边听边阅读黑猫 black cat 系列第 4 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 9 个：

《百万英镑》(35 分钟)、《福尔摩斯探案记》(48 分钟)、《歌声魅影》(52 分钟)、《化身博士》(43 分钟)、《简爱》(53 分钟)、《金银岛》(30+37 分钟)、《经典侦探故事》(52 分钟)、《罗密欧和朱丽叶》(32 分钟)、《校园的天外来客》(39 分钟)。共 10 个视频，420 分钟，7 小时。约增长 300 词汇。

k. 边听边阅读黑猫 black cat 系列第 5 级

已被我善治学工作室录制成视频的有如下 9 个：

《爱伦·坡恐怖故事》(28 分钟)、《当代悬疑故事》(37 分钟)、《浮士德的悲剧》(27+30 分钟)、《坎特伯雷故事》(分钟)、《莫尔格街凶杀案》(51 分钟)、《无事生非》(32+28 分钟)、《小气财神》(43 分钟)、《仲夏夜之梦》(39 分钟)、《最后的莫希干人》(49 分钟)。共 11 个视频，393 分钟，6.5 小时。约增长 200 词汇。

学到这里，已经可以完全听清英语歌曲、电影台词（虽然可能不懂），已经可以进行日常生活简单对话，可以用英语写一篇相对地道的小短文。

词汇量累积情况：

打基础：1500 词左右。

书虫 6 个级别 47 本书，103 个视频，74 小时，单词量增加： $500+600+800+1000+300+300=3500$ 词（此为完美状态，实际约 2500-3000 词）

黑猫 5 个级别 52 本书，55 个视频，32.5 小时，单词量增加： $500+300+200+300+200=1500$ 词

总词汇量约 $1500+3000+1500=6000$ 词

孙川峰 我善治学工作室 QQ245126936

大学生英语能力四级考试（CET4）应该可以拿到500分以上。

I. （选做）继续寻找原著简写版听读

由于6000词汇量并不足以大量阅读英文原著，一般来讲，除去特别简单的儿童读物或“脑残”流行书籍（类似欧美的唐家三少或小四）外，阅读英文原著的最低词汇量应该是8000-9000，在这个词汇量中，可阅读的书籍也较少。一般要到12000-13000词汇量时，可选的书籍稍多，而通常要到18000-20000词汇量时，才能较为顺畅的阅读绝大多数英文原著。

关于词汇量的增长方法将在后文更详细的说明。在此，先简单解释一下：为什么哈利波特第一册全文不重复单词只有不到4000个，我单词量明明6000了，却不能去读原著。

很多人都犯了一个错误，都以为一本书的不重复单词数就是这本书的词汇量，其实不是的。如果一本书，大量的使用复杂的词、不常见的词、词频很低的词替换常见的词、简单的词，它的不重复单词数也不会太高，

但是他需要阅读者具有极高的单词量才行。

这就好比，新疆省面积 166 万平方公里，内蒙古只有 118 万平方公里，但是新疆省是没法完全覆盖（包含）内蒙古省的。所以，当您的词汇量为 6000 时，是没法完全覆盖不重复单词数仅有 4000 的书籍的。

那么在开始阅读原著前，有几种选做的事情，本项就是建议继续找其他原著的简写版做边听边读的训练：

① 床头灯英语学习读本 1-5 辑（配音频光盘）

总价格约 700 元左右。床头灯读物号称 3000 词读遍天下，实际是不可能的。永远不要相信什么“6000 个常用词占英语词汇使用的 90%，所以学会了 6000 词就能弄懂 90% 的英语”这样的智障言论，因为您这不懂的 10% 可能全是最关键的词，这没有读懂的 10% 恰恰是能否看懂全部的关键所在。

床头灯的特点是每本书比较长，而且有英汉对照，也算是较为经典的读物，但是其文字的艺术水平较书虫还是有差距的。其音频质量还可以。床头灯 1-5 辑的总时长大约在 200 小时以上，我正在制作其视频，但由于能够获取的资料有限，最终大约仅有一半能录成视频。

② 牛津阅读树 1-9 阶，含音频、点读笔

价格约 2000 元，配彩图，也可以从度过基础阶段后直接从 1 阶逐步学习这套教程，但价格较昂贵，适合不差钱的人群。

③ 其他配有音频的、由外籍专家简写的书籍

注意要点：第一，配有音频；第二，外籍专家改写；第三，是原著简写版（而不是直接创作出专供儿童阅读的故事）

m. （选做）观看大量输入阶段的对应电影（无字幕或仅有英文字幕）

由于大量输入阶段的书籍大多为经典名著或著名故事，绝大多数都配有电影。我善治学工作室已专门收集了相对应的上百部电影，均为无字幕或仅有英文字幕的高清格式电影。因为已经在阅读过程中了解了故事情节，再结合电影重温一遍，不仅练习了听力，还能加强对文字材料的理解。

百部电影的总时长也在 200 小时以上。

n. (选做) 重读从 a-k 步骤的原著简写版

可以重读自己喜欢的故事，在重读的过程中进一步强化词汇量。

o. (选做) 使用“一次大量、多次重复”法背单词

可以购买初中、高中、四级、六级这 4 个级别的单词书（新东方红皮、绿皮共 8 本，约 300 元钱），使用“一次大量、多次重复”的方法，在 80 个小时内识记 90% 的单词，使词汇量达到 8000。

由于在 a-k 步骤中有大量的猜词行为，可以借机通过单词书验证自己猜测的词意是否准确。

上述 l-o 的选做环节，可以任选一项或多项进行。下面，将开始真正的英文原著听力阅读。

如果说打基础阶段的 100-200 小时就是新角色在新手村刷怪练级，那么听读原著简写版的 100-200 小时就是在满世界跑地图练级，选做阶段就是满级之后第一次

收集普通装备，接下来将要开始的原著阅读阶段就是挑战一个个的精彩副本。一款游戏，真正精彩的时候，由此正式开始。

p. 小王子

由我善治学工作室录制，注释版有 3 个视频，34+36+36 分钟，共 106 分钟。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

其实严格来说，这并不是“原著”，因为原著是法语的，作者是法国人圣埃克苏佩里。但是英文翻译版的文学价值也比较高，播讲者的演播水平也非常高，活灵活现的塑造了小王子和“我”的形象。演播到小王子回归他的星球时，让人几欲落泪。

q. 哈利波特第 1 册

由我善治学工作室录制，注释版有 17 个视频，共 8.5 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

哈利波特第 1 册确实是中长篇英文书籍里最简单的一部。注释版和无注释版分别是两位大神级演播者朗读的，两个人各有千秋，都是毫无瑕疵、极其完美、旗鼓相当的最顶级朗读者。

这本书是您英语学习生涯中阅读的真正意义上的第一本英文原著。此时，距离您开始学英语已过去 400 小时左右，距离您达到勉强使用英语的目标还有 800 小时。此时，您还没有开始开口练习，但是您已经无数次脱口而出一些句子或者单词，距离您真正练习开口，还有 400 小时。

此时，您已经可以通过大学英语六级考试。

r. 哈利波特第 2 册

由我善治学工作室录制，注释版有 18 个视频，共 9.5 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

哈利波特系列，除了具有很高的文学性、故事性外，对于英语学习者而言，最大的好处就是其难度也是逐渐增加的。从第一册到第七册，篇幅的长度逐渐增加，用词的难度也逐渐增加，就连故事的复杂性也是逐

渐增加，可谓渐入佳境。

更妙的是，哈利波特配套的电影也均为经典之作，在阅读原著的同时，可以自行观看相应的无字幕电影。

s. 哈利波特第 3 册

由我善治学工作室录制，注释版有 22 个视频，共 12 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

t. 哈利波特第 4 册

由我善治学工作室录制，注释版有 37 个视频，共 21 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

u. 哈利波特第 5 册

由我善治学工作室录制，注释版有 38 个视频，共 29 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

v. 哈利波特第 6 册

由我善治学工作室录制，注释版有 30 个视频，共 20.5 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

w. 哈利波特第 7 册

由我善治学工作室录制，注释版有 37 个视频，共 24 小时。另配有无注释版，可以看一遍注释版，再看一遍无注释版。

哈利波特的总学习时间为：199 个视频，124.5 小时，由于共有 2 个版本，所以共约 400 个视频，250 小时。

完成哈利波特的学习，词汇量约能上涨 2000 以上，达到约 1 万词汇量。大学英语六级考试（CET6）约能考到 520 分。

x. 其他英文原著

建议学习：

《暮光之城 1-4》，第一册时长：13 小时；第二册：15 小时；第三册：16.5 小时；第四册：20.5 小时；共计：65 小时。

暮光之城就是前文提及的“欧美唐家三少或小四”，之所以被拿来学习，就是因为其语言幼稚简单，比较缺乏文学性，偏口语化，大量对白堆砌。但是，尽管如此，它并不失为一种学习英语的好材料。更好的是，它还有对应的电影可以观看。音频、文字、视频多角度结合，使英语学习成为一种享受。

听读本书，词汇量预计上涨 500-1000，而消耗时间仅 65 小时。

《饥饿游戏 1-3》，第一册时长：11 小时；第二册：12 小时；第三册：11.5 小时；共计：34.5 小时。

《移动迷宫 1-3》，第一册时长：11 小时；第二册：10.5 小时；第三册：9 小时；共计：30.5 小时。

《猫头鹰王国 1-10》，总时长：52 小时。

《纳尼亚传奇 1-7》，总时长：34 小时。

《魔戒 1-4》，总时长：65 小时。

《驯龙高手 1-6》，总时长：20.5 小时。

其他可选还有《安德的游戏》、《分歧者三部曲》、《黑暗塔 1-7》、《银河系漫游指南 1-5》、《三体 1》、《黑暗物质三部曲》、《詹姆斯·邦德系列》等。

此部分书主要为奇幻类小说，均有对应的电影可以参考。共消耗约 300 小时。完成此部分的学习，词汇量约能上涨 2000 以上，达到 1.2-1.4 万词汇量。大学英语六级考试（CET6）约能考到 550 分以上；裸考雅思至少 5.5 分；考研英语至少 60 分。

累积总学习时间约 800 小时。开始进入最后 400 小时的学习时间。

4. 第三步：语法与词汇（约 100-200 小时）

语法和词汇的学习步骤是没有先后顺序的。实际上，在过去的 800 小时中，由于大量接触英语（书面体居多），且语言是有明显规律并符合逻辑的，所以您已经下意识的总结了很多规律，您可能无法用语言把这些规律表达出来，但是这规律就在脑海里。这就是所谓的语感。我自己对语感的定义就是“下意识总结的语言规律”。它是一种感觉，而不是知觉，所以称为语感。

而语法则是由语言学家经过科学研究分析，总结出的成体系的语言的规律。这种规律不是谁规定的，而是通过观察现有的语言总结出来的。语法和语感的区别就在于，语法是语言学家总结的，语感是自己总结的；语法是可以成文表达的，语感是无法说出口的；语法是成体系的，语感是不成体系的。

所以此时学习语法是最为高效的，因为您已经对各种语言现象做了充分的观察，有自己的感悟和疑问。此时学习语法会令您豁然开朗，仿佛摘去眼前的面纱。

那么究竟为什么要学习语法呢？换言之，为什么要学习这门语言的具体规则呢？我认为，语法的最重要作

用有 2 点：第一，阅读时遇到句式复杂的句子可以通过分析搞懂，而不会发生错误的理解；第二，在写作时能写出没有语法错误的句子。

听英语时其实很少会需要用到语法，因为通常来不及反应，具体的机制我解释不清楚。口语则更不需要语法，没有人会在说话前去想将要说的话是否符合语法规范。这就像是“青蛙和蜈蚣”的故事，青蛙问蜈蚣：“我 4 条腿都不知道先迈哪条腿，只好一蹦一蹦，您这么多腿，是怎么动的呢？”蜈蚣想了半天，突然骂了出来：“他妈的我不想还会走路，一想先迈哪条腿后迈哪条腿，现在不会走路了！”

人有很多行为就是这样的，比如卖油翁“唯手熟尔”，射击运动员近视眼看不清靶子也能连打十环……说话就是这样，您不能去琢磨。

那么，语法应该怎么学呢？

a. 构建语法框架

这就好比写文章要先列提纲而不是先抠字眼，盖大楼要先搭框架后填充砖瓦水泥。学校英语教育的最主要问题就在于：第一，在没有大量接触英语的时候直接学

习其规则，令人一片茫然、无法理解、无法印证、难以记忆；第二，在没有搭建语法框架的时候过分的学习细枝末节的详细规则，令人陷入无数细则和特殊情况的汪洋大海中。

构建语法框架的最佳选择就是阅读旋元佑老师的《语法俱乐部》，此书没有正版，可以购买影印版或下载电子版至 kindle。全书 20 余章，通读一遍仅需 10 小时左右。再次强调不要指望第一遍就完全弄懂，抱有这种想法的人必将停滞不前，而且人在遇难、遇挫的情况下最易放弃。

还可以观看我录制的《语法原来不用背》教学视频，是完全照搬《语法俱乐部》内容的。唯一的改进就是通过 PPT 动画功能使讲解更直观。

b. 填充语法细节（选学）

这一步骤您可以自行选择喜欢的教材（前文已有介绍）。

如果是中学生，可以考虑曲一线的 53 语法；如果是有志于从事英语教育的人员，请至少再完整学习 2-3 套语法教材；如果是需要出国考试的人员，请购买相对

应的考试的语法教程认真学习。

词汇学习的目的在于进一步梳理您的词汇。在过去的 800 小时中，绝大多数生词都是依靠猜测学习的，必须最终经过确认形成闭环，为将来把这些被动词汇转化为主动词汇做好准备。

如果您已学到这个环节，正常情况下应当具有 12000 左右的被动词汇，其中会拼写、会使用的词应该达到 2000 个左右。写作一篇初二课文水平的短文应该没有问题。

您需要在这个环节，将自己的单词量稳固在 1.3 万-1.5 万之间。采取的方法依然是“一次大量、多次重复记词法”。前文已经多次提到这个方法，我将在后文专门讲解单词学习时详细介绍。

您需要购买新东方的四级、六级、雅思、托福、专四这 5 个品种的红皮和绿皮词汇书，如果再购买其他出版社的这 5 个级别的书籍更好，一共 10-15 本书。

使用“一次大量、多次重复”记词法将这 15 本书在 100 小时内记住 90% 的词汇。

至此，您的语法、词汇、阅读、听力水平都足以应

付英语的正常使用。最后将集中训练您的输出能力。

5. 第四步：口语与写作（约 200 小时）

本步骤依然不限制学习顺序，您可以两者同时训练，或者先训练哪个，后训练哪个都没有什么要紧。

关于口语，具体的训练计划需要根据每个人的具体情况，以及执行情况动态的制定和调整。在此先解答一些常见疑问：

a. 音标只是工具，和口语关系不大

很多无良机构故意将音标和“发音标准”挂上钩，仿佛学了音标可以获得标准发音。相信这一点的人，您也是想瞎了心了。

音标只是一个注音工具而已，中国学好汉语拼音的人多了去了，但是能达到普通话一级的却并不多（大多数都是二甲或二乙）。这就是因为汉语拼音仅仅是个注音工具，和您能否讲一口漂亮的普通话关系不大。英语音标也是类似。

b. DJ 音标还是 KK 音标？都学不就行了

无论哪种音标，都是只有四五十个，学一种音标 5 小时足矣，有些机构动辄学一学期半学期音标的，你们

的良心不会痛吗？如果不知道学 DJ（英式）音标还是 KK（美式）音标哪种，那就都学呗。不过我所推荐的赖世雄和谢孟媛均是只教授 KK 音标的。两种音标差别不大，不一样的地方还不到 10 处。您学习音标其实没多大用，主要就是查字典能根据音标读出来，但我相信经过 800 小时的有声训练，您不学音标也能凭空读出大部分的生单词的。

c. 英音还是美音？

这也是很多人在纠结的一个问题，但是毫无必要。这就好比一个普通白领在纠结买玛莎拉蒂还是兰博基尼，而最终只能买个众泰——这算是模仿的很像的了。中国人除非花费上千小时的努力专攻发音，否则去区分英音还是美音是毫无必要的。作为一个成年人，发音无可避免的要受到母语的影响，恐怕苦练发音五十年，这影响还是会在不经意间发作。

99.99%的英语学习者，最终的发音一定是混合了英式、美式、汉语、方言甚至澳大利亚音或新西兰音的。

所以请不要纠结学哪种发音，这样会显得很可笑。

d. 怎么提高英语口语能力？

这就和英语学习无关了，其实整个口语能力都和英语关系不太大。您首先要自己好好观察自己，究竟能否言简意赅的、流利的用母语去表达一件事情。在我的观察里，如果没有经过专门的训练，很少有人能做到这一点。就更不要说毫无准备的进行公众演讲了，口语能力并不是每个人与生俱来的。

所谓英语口语能力，只是一个人的语言表达能力在通过英语来体现而已，这和英语关系并不大。表达能力不强的时候，英语水平再高也无法流利的讲出大段的英文。您会看到哪怕是中央领导人的翻译或者中央九套的资深记者、主持人，在讲英文时也难免卡顿。而英国人、美国人中，能流利的进行英文会话、讲演的人也并不多。

所以其实所谓英语口语只是一个伪命题罢了。这也是我对各种口语培训机构充满鄙夷的原因之一，居然在一个虚假的命题上还能骗到这么多钱！

e. 不知道说什么怎么办？

这个问题依然和“英语口语”问题无关。您需要先回答一个问题：如果是让您用母语讲话，您知道该说什么吗？恐怕是不知道的。例如有人参加口语考试，如果考官是用中文问您那些奇奇怪怪的问题，您能流利的用中文侃侃而谈吗？如果让您用中文做自我介绍，您能在没有准备的情况下讲3分钟吗？恐怕未必。

这是我对各类口语培训机构非常抵制的另一个重要原因，因为这些机构根本没法解决“说什么”的问题——一个人肚子里有货没货是长期积累的结果，并不是上多少个课时就能解决了。

所以培训机构既不能解决“怎么说”的问题，又解决不了“说什么”的问题，不是骗人又是什么呢？反过来想：如果机构可以解决这两个问题，中国还会有这么多被“开不了口”问题困扰的人吗？

那么，英语口语究竟应该怎么提高呢？假设您具有足够的知识储备，不错的逻辑和表达能力，从来不怵使

用母语会话或者讲演，那么提升英语口语的方法和注意事项主要有：

a. 克服心理障碍

使用一门语言开口说话，必然会经历从不熟、常出错到熟练、少有错误的过程，这是客观事实。所以在最开始开口时，要正视这一点，将犯错视为正常现象，不要在心理上给自己太多约束。

b. 语言是用会的

要学口语，就要经常开口说英语。但是也许您周围并没有太多外国人，这并没有关系，就如同您的生理问题并不一定必须假手一名异性解决一样。比如您可以试着学唱几首英文歌，最好到无限逼近原唱的水准，在这几十上百遍的练歌过程中，您的嘴巴和舌头会越来越灵活。这也可以使您在 KTV 里备受瞩目。

您也可以在周围没人时用英语自言自语，自问自答。

也可以购买几节外教课，和这些菲律宾或者马来西亚人好好聊聊。

c. 有没有更靠谱的方法？

① 您可以试着做一些“影子练习 (shadowing)”。这原本是针对口译人员的基本训练，目的在于训练听力和短期记忆能力。操作方法是找到音频材料，播放一句复述一句，复述的时候尽量模仿原文的声调、语气。这个练习在一开始是比较难的，在经过数十小时的训练后可以复述的又快又准。

② 您可以大量朗读，而且要模仿着音频朗读。不过您已经进行了超过 800 小时的语音输入，应该是开口就是比较标准的发音的。大量朗读指的是上百小时的模仿朗读，力求在语音、语调、语气和语速上和音频一模一样。这对于您口腔肌肉适应英语的发音很有帮助。前文讲过，口语是无意识的，类似卖油翁“唯手熟尔”或者近视眼的射击运动员，这类行为的共同特点是，身体（肌肉）适应了那个动作才能很好的完成。

③ 可以试着讲段子或者笑话。这肯定是对您的表达能力的一次提升，谁会不喜欢一个时不时蹦出个笑话的人呢？所以您不妨找上百个英文段子、笑话、打油诗，然后训练自己（假装）把它们讲给自己的朋友听。这里的一个关键点就在于，您不能有背诵的心态，而要训练自己确确实实想要把一件事讲给对方的这种心态，

也就是一定要有真实的表达欲望。所以这个方法训练的是您的表达欲，而不是让您去背诵笑话。

④ **可以模仿著名演讲。**比如总统就职、女王圣诞演讲、历史上有名的演讲（葛底斯堡、丘吉尔演讲、我有一个梦想等）或者自己喜爱的演讲，比如最近流行的奥普拉金球奖演讲等。自己不会说话，通常都是要从模仿会说话的人说话开始，而这些经典的演讲都是最会说话的人说的最打动人的话。您可能需要上百遍的、一句一句的去模仿他们的发音、语调、语速、语气、动作、眼神以及表情。等您也能够完全复刻一段经典演讲的时候，口语就不再是问题，也足以满足您在任何场合下的装逼需求。

⑤ **争辩。**都说高风险高回报，最后讲一个高风险的口语练习方法：找一个相信上帝的英国或者美国人，告诉他自已不相信上帝，然后持续和他争执究竟有没有上帝。通常对方要么打服您，要么说服您。也许去争女权问题、左右问题、支持哪个总统这样的问题对方并不会太愿意和您争，但是通常有没有上帝这个问题还是愿意和您说一说的。

同理，写作问题也并不是一个英语问题，指望通过学习英语解决自己的口语问题和写作问题，就相当于希望通过听相声来解决自己考大学的问题一样，是荒谬的。

您首先要问自己，能否写出逻辑清晰、条理分明、措辞得体、修辞巧妙的中文文章。如果不能，您凭什么认为自己用英语就可以写出来？和口语类似，写作能力依然要解决“怎么写”和“写什么”的问题，而这两个问题和英语水平依然没有太大的关系。

那么假设您已经具备一定水平的写作能力，且肚中有货，那么怎么提高写作能力呢？我给出几种训练方法：

① **写命题作文 3-5 万字，并找老师改错。** 字数是随意的，您可以写千字长文，也可以写百字短文，只要文章的长度足够您把观点表达清楚、把故事讲完整就行。找老师改错是非常关键的一环，当然也是比较贵的，因为合格的老师恐怕不便宜，语法水平半吊子的老师实在是少数。

语法和词汇并不应该是写作练习环节的主要问题，如果这两项还有问题，那请回头重学语法和词汇。**写作训练的目标应该是简洁和准确。**您必须不断拷问自己写的句子，还有没有更简洁的写法？这个表达是否足够准确？具体如何拷问本书不讲，如果确实能够学到这一步可以详谈。

② **改写。**您可以拿出新概念第二册的书籍，或者其他具有短文的书籍，对里面的课文进行改写。怎么改写呢？比如新概念第二册第一课是第一人称讲上一周在剧院的经历。那么您可不可以改成现在时呢？可不可以再改成第三人称，您站在上帝视角去写这件事呢？可不可以从坐在后面的那个男性年轻人的角度去写这件事呢？每一篇课文，都可以被改写成很多版本。这样做的好处是：第一，这纯粹训练您的写作能力，它并不太需要您有足够多的词汇量，也很少有语法问题需要老师帮您改错；第二，在改写的过程中重新深刻的理解课文，并学习其高超的表达技巧；第三，不需要您去苦思冥想究竟写什么，而是可以直接开始上手做。

③ **日记。**如果您有写日记的习惯，可以试试用英语写。一开始会很慢，但逐渐习惯了就会越来越轻松。

但是需要注意的一点是，每次写完必须自行进行语法纠错。

④ **写长文**。就是类似网络小说一样，您就一直写一直写，要么写一个长篇故事，要么就一个主题一直往深挖。这里要注意的是不要翻译！不要想着通过翻译来练习写作，是应该先具有写作能力以后再练习翻译，顺序不要搞反了。

6. 第五步：持续使用（0-∞小时）

您已经学完了 1200 小时的全部内容，可以读懂大多数英文报纸、杂志和书籍；听懂大多数电台、演讲和讲座；看懂大多数电影、英剧或美剧、节目；与人用英语沟通；用英文写作；在四六级、专四、雅思、托福考试中取得较好成绩。总的来说，达到了勉强使用英语的目标。

学习之路是漫长的，之前的一千余小时仅仅是个开始，并没有让您在任何一方面达到优异的地步，听、说、读、写、词汇、语法都只是初窥门径。如果您希望成为一名英语老师，那么还需要持续投入上千小时在英语能力的打磨上，当然，也需要投入上千小时在教学水平的提高上；如果您希望成为翻译（笔译、口译），那么您首先需要充分提高自己的母语水平（因为翻译是建立在充分掌握来源语和目标语这两种语言的基础上的），然后持续进行超大量（数十万字）的翻译练习；如果您希望参加 GRE、专八等高级考试，也需要继续提高词汇量并做相应备考训练。

当然，您如果至此停止刻意学习，当前水平也会维

持很长时间。原因是您的“英语思维（实际上是个伪概念，但想不出更好的词）”已经激活。您会不由自主的注意到生活中的很多英语，也会时不时无意间试图（在脑海里）用英语来表达。而且之前的所有学习都是沉浸式的，而且大量的，会给您留下难以磨灭的印象。

至此，本书第二部分结束。

第三部分 单词释疑

1. 定义词汇量

每个人（包括很多英语老师）几乎都对单词有很多疑惑，也都对“词汇量”有着谜一般的执着追求。然而，“词汇量”其实是个伪概念，或者说，每个人对词汇量的理解都不一样。比如：bank 有“银行”、“河岸”等意思，那么这种截然不同的 2 个意思，是算 1 个词汇还是 2 个词汇？这是没有共识的。再比如：hand、hands、handed、handful、handing 到底应该算多少个词汇量，是算 1 个？还是 5 个？还是 2 个 3 个？

如果连单词量怎么计算都不确定的话，无论您说自己有多少词汇量都是毫无意义的。本书所提到的单词量，按照上面的例子讲，bank 是算作 1 个词汇，hand、hands、handed、handful、handing 也只算 1 个词汇。

用更专业、更明确的说法就是：所有单词的不同意思、不同词性、其合成词、衍生词只算为 1 个词汇。人名、地名、缩写不算作词汇。2 个词组合成新词算 1 个词汇。这只是对本书词汇量进行定义，不是规定。

2. 1-5000 词

在上述统计方法下，您学完了第一步打基础、第二步大量输入的前半部分（原著简写版）后，词汇量约 5000-6000。需要注意的是，这部分词汇几乎不能通过单词表记忆，而只能在文中记忆。公立教育下学生们的问题就在于此，正是因为习惯在单词表中记忆，才会引发“记不住”、“不会用”、“不习惯屈折变化”、“在文章中看不懂”、“念不对”等诸多问题。

这 1-5000 词好记，又难记。好记是在于：在 800 小时的输入中，按照每分钟 150 词的英语语速，800 小时您会输入 $800 \times 60 \times 150 = 720$ 万词。而由于这 5000 词是最基础最常见的，所以您几乎每个词都会遇到 $720 \text{ 万} \div 5000 = 1440$ 次。当然真实情况肯定不会每个词都这么多，但是这 5000 词在您的 800 小时输入中，每个词见到上千次是可能的。我很难想象一个人如果见到一个词上千次还记不住。

而难记在于：这 5000 词由于不建议使用单词表，所以主要靠您看图猜意思或者根据上下文猜测意思，这非常考验逻辑和智商。这个过程说起来似乎很简单，但

真实学起来还是比较痛苦的。

对于 1-5000 词汇，您需要注意的有：

第一，一次只学这个词的一个含义、一个词性。只学这个词在当前语境下的含义，并且要充分意识到一词多义的现象，千万不要在下次看到这个词时硬要按照之前学的意思去理解，如果解释不通就纠结不已。

第二，要留意每个词的发音，并且根据这些发音，要有意识地寻找英语发音规则。说到了发音，就会有人纠结音标的问题。除去上文已经讲过的——音标只是一种工具，不确定学英式音标还是美式音标就都学；还有人会问到 phonics（拼读）的问题。英语并非完全规则的发音，因为英语受多种语言影响。所以如果是小孩子，可以适当的在学 ABC 的同时学学 phonics，成年人则学不学无所谓。

第三，要格外注意介词。所有词性中，唯有介词的用法最复杂，最难以描述。所以在学语法的时候，几乎没法学习介词用法，只好在平时多加关注。

第四，并非完全不能用单词书、词汇表。在文中记单词和在单词书中记单词并非相互矛盾、彼此排斥的。

我在学习步骤中也安排了集中记忆单词书的步骤：第一次是在“大量输入”中间的选做部分，第二次是在“语法和词汇”步骤。

英语学习方法的各个流派为了种种小事争执不已，实际上他们所争执的东西完全不矛盾，可以同时做。

第五，“脑洞联想法”记词法不可取。很多单词书中出现大量的脑洞，例如 ambulance（救护车）被记作“俺不能死”。请尽量不要用这种方式记单词。在记单词的过程中，要坚持“绝不增加记忆负担”的原则，不能为了记忆一个单词，还要额外的要记忆其他无关的东西，这是不经济不划算的。这个方法通常只能用在那些总是记不住的单词上。

第六，记单词，记什么？

a. 该单词出现频率的高低。

这个是可以大量输入而心中有数，哪个词常不常见这种基本判断还是要能做的，否则这学习质量就太差了。

b. 该单词的使用范围。

大部分单词都是有使用的范围、场景的。举个简单

的例子，“堕胎”这个词是永远都不会出现在政府工作报告中的。很多词都有这样的特点——它会出现在一些场合，同时也不会出现在另外一些场合；有的词通常只会在口语中出现，有的词则在口语中不怎么出现。

c. 该单词的变化形式。

很多单词都是有变化形式的：单复数、所有格、词性转换、时态变化、添加词缀、简写缩写大小写……这些也是要留意的。

d. 该单词和其他单词组合情况。

这就是所谓的“固定搭配”了。很多单词出现的时候，其前面后面的狐朋狗友基本上总会一起出现。不仅要记这个单词，还要注意经常和它一起出现的其他单词。

e. 该单词是“好词”还是“坏词”。

一定要搞清楚这个词是褒义的还是贬义的，是正面的还是负面的。就好比您可以说一个人“贵气”，但最好不要评价他“奢侈”。

f. 该单词的各个义项。

有时候，一个单词的各个义项是相关的，引申的；有时候一个单词的几个意思是天差地别的，这是因为外来语的这个词恰好写法和原有词写法一样，那么 2 个词就会合并成 1 个词，导致这个词有截然不同的意思。

您只有了解了一个单词的上述 6 个方面，才有可能去使用这个词；而如果仅从单词表背单词，是只能记这个单词最后一个方面的。所以很多人质疑自己为什么不会用单词，就是因为没有在文中背，没有去记这个单词的各个方面。

不过也不要感觉压力太大，由于人有语言本能，所以上述 6 个方面几乎不需要刻意去记，人脑有自动统计、发现规律和进行处理、记忆的功能。

第七，记单词就像认人。

我们回想一下和一个人从陌生到熟稔的过程是怎样的。

① 观察他的长相、外貌，高矮胖瘦黑白美丑……

② 询问他的名字，老家哪的，干什么的，这时您可能记不住他，但是至少能留下“这个人我见过”的印象。

③ 后来经常见面，甚至交流，能看到他和其他人交往，也就慢慢地、逐渐地了解了他的性格、脾气、好恶等较为深入的信息。这时候您已经比较熟悉他了。

④ 如果更加关注他，更多交流，您会逐渐了解他更多，甚至成为朋友，甚至交情铁到可以问他借钱。

上面这一切都必须是漫长的，不可能在一天、一周甚至一个月内完成。所以任何企图第一次见到生单词就记住的尝试都是徒劳。

不过您也要记得：无论您多么熟悉一个人，您永远都不可能了解他的一切。单词也是一样，无论您多么熟悉一个单词，这个词也总有您不知道的地方。

第八，不要造句。

不要根据学到的这些单词凭空造句，或者将脑海中的中文“翻译”成英语。这时造的句子通常都是错的。

3. 5000-12000 词

这部分词汇量是大量输入的后半段（原著阅读）和第三步（单词和语法）积累的。由于这部分词语出现的

频率较低，所以单纯的通过阅读来记忆较难实现，就必须借助单词书了。

在此，详细介绍一下将会用到的“一次大量、多次重复”记词法。

首先我们设想一个场景：

假设一个日本学生，我们叫他秋田好了，他会一些中文，他来到中国某高中，要求他记住这个高中的所有 2000 名学生的名字。

于是他先去了一个班，仔细的和这个班的 50 名同学接触了 3 个小时，努力去记住这些学生的名字、长相、喜好、家乡等等。平均每个学生 3.5 分钟。然后日本人依次去剩下 39 个班……等到他再次回到第一个班的时候，根据常识也知道，这个人恐怕是不记得这个班的学生的大部分人的名字了。

那他只好再花 3 小时重新记了一次，然后再依次去剩下 39 个班……等到他再次回到第一个班的时候，发现居然又记不得了！

这种办法，就是大多数人记忆单词书的方法——一个 list 一个 list 往下记，哪怕自作聪明的根据所谓记忆曲

线制定了复习办法，依然往往徒劳。

这时候，另一个日本学生，他叫犬养太郎，他也会一些中文，他也来到中国某高中，要求他记住这个高中全部 2000 名学生的名字。

于是他让这个学校的 2000 个学生在操场排成长队。犬养从第一个人开始，一个个的去观察每个人，每个人在被观察的时候喊出自己的名字，并且每个人胸前都有个写有自己名字的大牌子，犬养观察一个人只需要 3-5 秒。2000 人就是 10000 秒，也就是不到 3 小时。

犬养花了 3 小时看了这 2000 人一遍。

第 2 天，犬养又来了，还是 2000 人在操场排成长队，这时候犬养可能昨天已经能记住个别长相很特殊、或者姓名很特殊的人了，已经可以喊出一部分人的名字了。在第二天，犬养又花了 3 小时过了一整遍所有学生的名字。他发现这群人里面有张全，也有章泉，还有张权；有孙五，还有孙玉；他还稍微拿出一些时间，分给部分学生去了解他们——他发现这 2000 人里面有几对姐妹，有一些人性格很像，有一些人经常一起打篮球……

第 3 天，还是这 2000 人，3 小时，他知道了更多。

第 4 天，2000 人，3 小时。

每天如此……

第 10 天，犬养已经不完全需要大家全部高声的 5 秒钟自我介绍了，大部分人已经是和他非常熟稔了。所以犬养在几天前就让那些他特别熟悉的人不用来排队了。所以从第 8 天开始，就只有 1000 人来排队，他 3 小时，可以和这 1000 人认识 2 遍了。

第 12 天的时候他其实只见了 500 人，3 小时，4 遍。

……

第 15 天，犬养已经只剩下 100 人容易搞混了，犬养用 3 小时，仔细的和这 100 人更深入的认识了一遍。

这期间，犬养偶尔会去那些已经认识的人的班里走一走、看一看、回忆回忆。

第 18 天，犬养除了有 50 个人还是不认识，以及有 50 个人被他忘记以外，他深深的记住了 2000 个学生里 95% 的人的名字、长相和一点点其他信息。此时，他用来记忆这 2000 个学生共花费了 $18 \times 3 = 54$ 小时。

这就是在短时间内提高词汇量的唯一方法：一次大量，多次重复。

当然，由于上面只是比喻，所以和单词记忆情况还有区别，每个人的情况也有所不同。

目前对这个方法讲解的最详细的书籍是杨鹏的《17天搞定 GRE 单词》，不要被书名的 GRE 吓到，其实这是一本非常好的单词记忆方法的书。但是该书讲了原理，并没有详细介绍操作手法，我来介绍一下注意要点：

① 准备工具：

多本词汇书，一支笔，一张卡片用来遮挡汉语释义。

② 背词流程：

a. 右手拿着笔（左撇子相反），左手按着卡片遮住汉语释义，看第一个词，想这个词的汉语释义，如果想出来了，就挪动卡片，露出意思，对照自己想的，如果非常一致，给这个词画个记号。如果自己错了，用 5-10 秒钟连着看几遍这个词和汉语释义。不管会不会，顺便扫一两眼它的音标。

说明：第一，不要试图一次性记住，或者干脆您就

不要抱着要去记忆这个单词的态度，您就光看看，别试图去记住它的意思好了。总之决不能纠结，不管能不能记住，看几眼就去下一个单词。

第二，强调是给已经记住的词画记号，为什么呢？因为您在下一遍再看的时候，遇到有记号的就跳过不要看就行，这样打记号的词会越来越多，您每次就专注于看没打记号的词就行。而如果您每过一遍就给不会的词打记号的话，一方面您的记号会越来越多，会打击您的积极性，您发现某个词打了 10 个记号还没记住的时候可能会非常沮丧，而您有可能面临打 20 个记号还是记不住的情况。另一方面如果某个词您终于记住了，可是它旁边一大堆记号，总会吸引您的目光去看它，这就导致浪费时间，除非您把已经会的词彻底涂黑，但是这样日后怎么复习呢？

综上，记号必须打在已经会的词上面，然后每一遍看的时候只看没打记号的。

b. 重复上面的步骤，往下一个词一个词的过，每个词花的时间禁止超过 20 秒！禁止超过 20 秒！禁止超过

20 秒！一般为 10 秒以内为好。

您一定要强迫自己不要太纠结，一定要意识到这一遍没记住没关系，还有后面的五遍、十遍。一定要深刻的意识到就算您一次性记住了，也会很快忘记，所以这种短期记忆是毫无意义的。

c. 自己根据时间安排，您可以一口气把整本单词书过完一遍（通常在 4-5 小时左右），也可以一次只过 10 个 list（通常 2 小时以内），也可以一次只背一个小时。总之，先把整本书的第一遍过完。“一次大量”至此结束，下面开始“多次重复”。

d. 开始第二遍背单词，只看还没有画记号的不会的词，流程和 a 步骤一样。注意：不要看任何已经会了的词。

e. 开始第三遍，同上。然后第四遍……第十遍……第二十遍，由于您会不停的在会了的词上面做记号，所以每一遍看的词会越来越少，再加上已经熟悉了所有的

词，所以每个词停留的时间会越来越短，总之，每一遍所消耗的时间会越来越短。也许在第五十遍的时候，仅需 10 分钟就能翻完一遍。

f. 如果您有多本单词书，那么 2 种方案和思路：

一，如果您每天有大量的时间可以背单词，那就一次背多本，比如先花 10 小时过完 3 本单词书，然后第二遍 8 小时，第三遍 6 小时……最终也许在第二十遍的时候 3 本书仅需 1 小时就能翻完一遍。二，如果您没有抽不出太多时间，那就先把一本书反复背到会认 70% 以上（每页纸有 1-2 个没记住的），这时候开始同时用一次大量、多次重复记词法背第二本书，两本书齐头并进。

③ 注意事项：

a. 三大工具缺一不可：单词书、笔、遮挡卡。缺任何一个都绝对不可以。

b. 要刻意联想，对不认识的单词，看一两眼单词书上的例句或记词法，如果您对没有帮助，就自行设计联

想，思路是：它和哪个词长得像？这个单词是由哪几部分构成的？它和谁发音很像？它的释义和哪个单词差不多？在哪个场合可以用到这个单词？它的衍生词有哪些？……

联想的意义有：第一，就像您和陌生人攀关系，问人老家就是在看是不是老乡，问人干什么就是在看是不是同行，再不济也可以说您和我妹很像，这就是您在为一个人制造联想，这样这个人就好记很多，单词也是一样，当您把它和其他单词纷纷扯上关系以后，它就会好记很多。

第二，由于您看到这个词就会想起很多其他词，那么就在无形中复习了这些被您联想到的单词，比如您看到这个词会想起 5 个词，那么这就织起了一张“单词网”，您在看到这 5 个词的任何任何一个词的时候就都会想起这 5 个词，所以您的复习速度就提高了 5 倍，别人是看 1 个词复习 1 个词，您是看 1 个词复习 5 个词，您的效率自然奇高无比了。

第三，这样也更便于您掌握这个词的用法。因为“怎么用”无疑是非常好的联想素材。

c. 不要试图在某一轮一次性记住这个词的发音、释义、用法等，要在一轮又一轮的过程中逐步熟悉这些东西。这是本书反复强调的一点，永远不要寄希望于单次记忆，只要您还达不到过目不忘的地步，就不要相信短期记忆。

d. 对于不太确定自己是否确实会了的词，先不要画已经会了的标记。这是我建议使用多本单词书的原因之一——如果您背雅思词汇，使用3本雅思词汇书，那您就需要把一个词划去3遍！一个被您划掉3遍的词，应该是确实会了的。

e. 翻到下一页之前，用2秒钟扫一眼这一页不会的词，及它们的释义，如果这一页不会的词比较多，时间可到5秒，但5秒已经是极限长度了，不要再更长了。总之，就要想方设法的增加复习的遍数，不要管什么艾宾浩斯记忆曲线了，尽量多的复习、尽量密集的复习是记忆的王道。

f. 尽量多的在使用一次大量、多次重复记词法的时候挤时间，每天投入的时间越多越有效。如果您每天只能用 0.5-1 小时，那么是无法使用一次大量、多次重复记词法的。每天至少至少要记忆 300 词（3-4 个 list），而且如果只记忆这一点单词的话，就要当天复习一两次。每天必须大量记忆的另一个原因是，如果短期内记忆的单词太少的话，对于联想很不利，不容易打造“单词网”，记忆效果会大打折扣。

g. 多次重复绝不仅仅是十次二十次。经常见到有人说我背的单词都复习五六遍了还是记不住，这不是必然的吗？重复的遍数越多越好，哪怕一百遍也不算太多。

最后需要说明的是，一次大量、多次重复记词法也是有弊端的，任何方法都一定是有利有弊的。这个方法的好处在于记得又快又牢，弊端就是限制条件太多，对脑力的消耗也很大，以及一切背单词表的弊端（只知其意，不晓其用；意思不全、不准等）。另外更高级别的

考试诸如 GRE、专八的词汇在记忆时另有调整，就不是本书讨论的范围了。

4. 12000-17000 词

这一部分的单词，以及 17000 词之后的词汇并不属于本书讨论的范围，再次仅简述一二。

12000-17000 词依然属于需要掌握的词汇范畴，他们依然是日常生活的较常见词，只是出现的频率更低了。记忆这部分单词，由于很难构建联想，且许多词意抽象难懂，一次大量、多次重复记词法对于这部分单词几乎失效了。那么怎么办呢？

第一，掌握其英文释义。用英文解释英文，是提升自己英语各方面水平的一个非常有效的技巧，可以在记忆这部分单词时大量应用。

第二，进行词根词缀、词源的学习。这一部分单词，很少有 3-5 个字母的“小词”，大多数长词或者复合词，这时词根词缀的知识有利于帮助理解、记忆；词源的知识有助于了解词语的演变。

第三，经常复习，经常输入一些难度更高、专业性更强的材料。比如阅读文学性更强的英文名著及诸如《The Economist（经济学人）》等不再“通俗”的材料等。

17000 词之后的单词已经不再是普通人所必须的词汇量了，如无特别需要，通常不需要再继续专门大量扩展单词量了。之后的词汇增长就是遇到一个生词记一个生词即可。

最后，要意识到，遗忘是人类行为的正常现象，要接受这一点，并在这一基础上制定学习计划。忘了就再学，而不要停下来抱怨或者抓狂。

第四部分 其他问题

1. 语感与语法

前文已经讲过，语感是自己大量接触英文后潜意识自动总结的规律，是不系统、无法感知、未成文的；语法是一代代语言学家通过研究语言得出的系统的、成文的语法规则。

不论是语感还是语法，都不是人为制定的规范，都离不开大量的输入。语法的研究对象主要是“Received Standard English（标准英语）”，一般指英国 BBC 电台所用的英语。与之对应的则是铺天盖地的“非标准英语”，主要集中在广告文案（如麦当劳 i'm lovin' it——I 小写、动词使用不规范、ing 缩写等）以及歌词中。所以有时候人们询问某歌词如何进行语法分析的时候，就是不了解存在标准英语和非标准英语之分。

我们将英语当作第二语言学习的时候，与英美人士的最主要区别就是，他们从小是浸泡在大量非标准英语中的，而我们没有机会。这会使得我们哪怕学的非常好了，也始终与英美人士有文化隔膜。

前文也讲过，语法影响最大的英语使用行为是写

作，不懂语法是很难写出正确的句子的。那么我们第一个要明确回答的问题就是：

① 要不要学语法？

要学语法，但不必急于学语法。

有些人不经调查就诡辩称“也没见英美人学语法啊？”，但事实是，他们从小的语文课就会涉及一些语法，从高中时就可以选修语法和修辞，到了大学，很多学校都将语法列为必修课。尽管如此，接受过高等教育的英美人士依然可能犯语法错误。在美国，最受欢迎的一款 podcast 节目之一就是《Grammar Girl（语法女王）》。任何语言都是应该学习其语法的，本书的作者母语水平不佳，本书难免有较多语法错误的句子，“的地得”错误恐怕也是比比皆是——这就是没好好学习汉语语法的后果。

另外，大部分考试也都会考语法知识，所以所有学生也应该学习语法，不要单靠语感。

不过，如果您学习语法的目的是为了口语或者听力打算的，那您恐怕进入了歧途。口语和听力的问题都应该通过听来解决的。

② 怎么学语法？

在有了一定的输入之后，要对最基本的语法概念有所了解，即词性、词类等。这时可以构建语法框架，了解语法的最核心规则。最重要的是，要搞明白某条规则为什么是这样。每一条语法规则都有其背后的逻辑在，并不是凭空产生的。而且整个语法体系都是相互关联的，而这一切的最核心基础应该是“基本句型”概念，无论是“五大基本句型”还是“七大基本句型”，都是必须学习透彻后才有可能搞懂剩下的语法框架的。任何在没有掌握基本句型情况下的语法学习行为都是空中楼阁，必然徒劳无功。

另外需要注意的是，语法只是语言学家对语言现象的规律的归纳整理，所以并不一定形成统一的流派。只要是能逻辑自洽，讲得通，都是好的语法体系。所以如果遇到有的语法书这样说，有的语法书那样说，不要纠结于听谁的，您可以对各种说法都了解一二，这并没有什么要紧。这就是我建议学生都看看 53 出的语法的原因，它用的一定是考试认可的语法体系——毕竟出题人

有题目的最终解释权，他说答案是 A，那您扯什么都没用。

在构建了语法框架后，就是填充各种语法细则的时候了。语法框架是逻辑自洽的，大部分的语法细则本来就是可以从主要规则中推导出来的，换句话说：语法是讲道理的。在这个过程中，既要理解，又要记忆，是否练习全凭自愿。

还需要知道的是：您学了语法，并不代表就可以把语法题目做对。两者并没有必然性，很多题目为了提高难度，搞的模棱两可、陷阱重重，做不对很正常。所以不要觉得辛苦学了语法就理所当然的以为可以做对所有的语法题目。

③ 学语法切忌钻牛角尖。

经常有同学纠结一道语法题为啥答案是 B，明明 A 也是对的啊？然后问东问西，查资料不厌其烦。这简直是一种病态的强迫。遇到搞不懂的语法题目或者规则要学会搁置，必要时可以放弃。时间是如此宝贵，您居然奢侈到花几个小时去搞一道无可无不可的题目！对于这

种人，一定要骂一声分不清轻重。

这个思路对于其他学科也一样适用。从策略上讲，先把容易掌握的先收入囊中，再给一定的时间在较难的问题才是最佳策略。学习上最忌讳的就是无差别的付出时间、一切都已弄懂为目标。接受自己不懂某些东西是一种能力，您要培养自己这种能力。“总想搞懂”是一种很不好的行为习惯。

④ 语法最困难的部分是词法

我们前文所说的语法，其实都是指句法，而且不包括修辞。其实词法也是语法的一部分，例如分析 when 和 while 的用法区别就属于词法的范围，词法就浩如烟海、难以穷尽了。所以对于词法，一方面是遇到一点学一点，另一方面是掌握常见词法即可，词法深似海，一入难回来。

而词法中，最困难的部分莫过于介词用法。单是最常用的介词三兄弟 in on at，想要讲明白，至少也要一本书的篇幅。介词是 ESL 人士（English as a Second Language，以英语为第二语言/外语）最容易出错的地

方。所以一定要在日常的输入中着重注意介词的用法。

2. 英语思维是什么？

“英语思维”明显是一个混乱的概念，因为没有人能够讲得清这究竟是个什么玩意儿。我也讲不清楚，我只是拿出来告诉大家，并不存在一种思维叫做英语思维。

目前大家把对于英语的种种误解和幻想统统用“英语思维”来解释。比如有人把语感说成是英语思维；又有人把对英美文化的掌握说成这叫做英语思维；还有人说，英语思维就是在接触英语的时候不想汉语——这不是废话嘛，想汉语那是大忌啊；更有甚者，把“讲一口地道的英语”归结为“具有英语思维”，这就是大量输入和刻意学习的必然结果好吗！

这个概念从头至尾都是无知者的臆想产物，对之并没有科学、合理、统一的解释。请不要相信任何用“英语思维”来说事的人。

3. 学英语有什么用？

这是困扰我最久的一个问题，每当有不想学英语的人问我这个问题的时候，我发现我根本没法给他解释学英语对他有什么用。

后来我意识到，这是个无法回答的问题，它就像是问“学游泳有什么用？”一样。您要么回答：学游泳的用处就是会游泳啊！要么回答：学游泳的用处只有等您学会了才知道啊！

因此，对于“学英语有什么用”这个问题，我给出的最终答案就是：学英语的用处就是“学会之后会用英语”啊！这个用处还不大大吗？

人们质疑“学英语有什么用”的本质原因，是大多数人“学”了十来年却没有学会使用英语，因此感觉学英语没有用。所以问“学英语有什么用”的人也许比谁都知道学英语有什么用，他这么问只是想要知道怎么学会英语，而本书则足以解答这个问题。

4. 能够通过看电影、听歌学英语吗？

能，但只能作为辅助手段。

不要跟我举任何看电影、看美剧、听歌学会英语的例子，这些例子要么谎话连篇，要么毫无参考价值。电影、剧集、歌曲无疑都是输入材料，但并不是最好的输入材料。

这些东西好的地方在于娱乐性很强，非常容易吸引人，而坏的地方也是娱乐性很强——它是以娱乐为目的而制作的，并不是以供人学习为目的制作的。而纵观本书所要求学习的内容，除了后期的英文原著不是为了学习的目的产生的之外，其他所有资料都是为了专门供人学习而制作的。

另外，在看电影或美剧的时候，无字幕是必须的，电影比音频更好懂，因为您可以看见说话者的嘴唇。听歌的话，也许让您在音乐上的进步要大于英语上的进步。

5. 如何看待各种英语学习方法？

对于任何英语学习方法，只要牢牢的记住以下几点，就可以防止被蒙骗：

① 这个方法的提出者必须研究过二语习得，或者广泛的涉猎所有主流英语学习方法。不能是父母道听途说的“秘籍、秘诀”；不能是看似学好英语的人的个人经历；不能是以牟利为目的的培训机构；不能是围绕考试而形成的畸形方法论。

② 这个方法不能用“XX 天”、“XX 月”来计时，而且约定的每天学习时间不应该少于 1 小时（小于这个时间，恐怕学的还没有忘记的快，纯属过家家）。学习时长如果不以小时计，是毫无意义的。

③ 这个方法的任何一个步骤，必须有相对明确的时长。否则他这个方法要 5000 小时才见效，那岂不是坑爹。必须对达到每个里程碑的时间有相对合理的预估。

④ 这个方法不能枉顾学习者的主观能动性、学习技巧和个人情况。

⑤ 这个方法不能有太过玄妙的各种神奇的、硬性

的规定。任何硬性规定必须有站得住脚的理由，要能够解释的通“为什么不这么做就不可能学好英语”。不能把学习神秘化、妖魔化、仪式化。

⑥ 这个方法所要求的学习资料必须是学习者可获取的、最低成本的。

⑦ 这个方法应该建立在学习者可以自学的基础上的，不能将“教师指导”列为必要项目。

综上，目前市面上所有的英语学习方法，几乎没有符合上述 7 条的。他们要么就是不经研究根据个人学习经验总结的所谓方法；要么是商业机构为了牟取暴利胡编乱造的骗人把戏；要么是故弄玄虚的东拉西扯。希望我的这本小册子能够帮助一些人。

后 记

从前言到后记，本书近 5 万字，写作了 5 天。我并不是从事英语教育行业的人，虽然我显然很喜欢这行业，但由于嗓子不好，一天最多讲 2 节课就开始疼了，无奈只好将教育事业作为工作之余的副业。

我所从事的行业是养老机构运营，目前负责某中高端医养结合型机构的营销策划。接触英语教育的初衷是在我工作后不久，就杞人忧天般的思考一个问题——将来如果有了孩子，他的英语教育怎么办？公立教育显然是不可信的，那么我怎么解决这个问题？

于是我开始探求“怎么学英语”这个问题的答案，知乎网是个起点，随后逐渐投入，前后大约花了 2 年有余的零散时间在这个问题上，并且不断购买相关书籍观看。现在虽然有了些许成果，也基本搞懂了英语学习这个问题，然而可惜的是，工作近 7 年了，却并没有女朋友。这显然是我在思考“将来小孩怎么学英语”这个问题时始料未及的。

在我明确了“输入”是英语学习的核心后，开始做“有声书视频”，创办了“我善治学工作室”，也不怕您各位笑

话，说是工作室，但目前还只有我一个人。但是毕竟有个工作室的名头显得更加高大上一些对吧，这完全是一个普通人的虚荣心作祟。这些“有声书视频”就是本书提到的录制的视频。它的原理很简单，就是将英文书籍的文字放在 PPT 上，然后一边播放音频、一边播放 PPT，音频读到哪，PPT 就翻页到哪。同时用录屏软件将这个过程（屏幕画面和声音）录下来。看起来很简单，但是在最一开始做的时候，制作 1 个仅仅半小时的“英语有声书视频”就需要花费我至少 10 个小时。

因为必须考虑到字号大小，字号太大，一页 PPT 放不下一个自然段，字号太小，手机屏幕又看不了。还需要考虑画面风格，如果太花哨，会分散学习者注意力。还有视频长度的切分，15 分钟一个视频则太短，超过 1 个小时又显得太长……

总之为了这么一个小东西，已经持续投入了不知几千小时了，而这一切，全部都是为了我那看不到影儿的孩子。当然，我知道您会担心，我会不会强迫他学习这些我敝帚自珍的东西。显然不会，作为半个教育工作者，如果还会犯下这么弱智的错误，那还是不要生小孩的好。我不需要教他什么，也不需要逼迫他学习什么，

学龄前的英语教育是如此简单，家长几乎不需要进行任何操作——只需要创造一个简易的英语环境即可。关于学龄前儿童的英语教育，不是本书的讨论范围，就不多说了。

再后来我开始试图帮助其他人，有初高中的学生，有纠结于四六级的大学生，还有工作太闲的人，有想要陪宝宝学英语的年轻妈妈，有退休后想要学习英语的老人，零零总总接触过上百人，由于还有正常工作要忙，所以只有在下班后帮助他们。这一切都是完全免费的。

但是我没有料到，在我提供了资料和方法后，竟然几乎没有一个人坚持超过3个月的（因为我每次只提供仅供1个月学习的资料，这样更方便根据他们的学习情况，时时调整他们的学习方案）。于是我发现，阻碍他们学英语的就是他们在学校期间形成的错误思路，他们习惯性的不问目的、被动的做一些毫无意义的事情。问他为什么这样做，答曰学校里就是这么学习英语的啊。

.....

所以这本书其实并非是在这5天内写就的，而是在我脑海中酝酿了近2年，只是在这5天内一字一句的敲进

了电脑。实在是感到如果再不详细的阐述英语初学的必要常识，我可能很难真的帮人学会英语。当然，就算有这本书，我也并不抱多大希望——自律、有毅力的人太少见了，我若非为了琢磨英语教育，也是不会专门去学英语的，更不要提那些迷茫的“零基础”人士了。这本书解决不了懒惰、不求进取、不爱学习的问题，就如同再好的健身指南也没法催促我去健身房减肥一样。

英语学习就是这么简单，但是它很难：在内，有动力不足、毅力强不强、自律严不严之虞；在外，有方法对不对、时间够不够、老师好不好之困。英语学习之路可谓陷阱重重、荆棘遍布。

祝君早日习得英语。

孙川峰

2018年1月

QQ 245126936

QQ 群 584990127

↓ 微信公众号：英语入门教室 ↓



本书免费传播，如果喜欢本书，欢迎用支付宝给作者打赏一顿早餐~

