



杨斯毅简介:“冲击波英语”的创始人——立志让中国人学习地道、实用、具有充分思考力和母语内涵的英文。新西兰怀卡托大学国际营销与战略管理双学士,新西兰奥克兰大学翻译硕士,主要研究方向是翻译与英语教学的关系,笔译与同声传译教学研究。现居住于新西兰奥克兰市,从事英语教学、对外汉语教学、翻译以及外企就业面试指导等各项工作,曾在世界 500 强公司 Vodafone 的新西兰总部担任技术部顾问,2008 年获新西兰永久居民权。

杨斯毅(Sim Yang)



谈英语学习者 口语成功的三次质变

多年的英语学习之后,你是否能够和外国人用英语对答如流了?

很多人都说,虽然语法都学完了,文章也能看懂,可就是哑巴英语,一句话都说不出口。Sim 从本期开始,为我们的口语栏目增添一抹亮色,特别撰写他的口语经。

第一讲,就让我们从英语口语学习的三次质变开始吧!

第一阶段:情节想象法

Senario Imagination

学习策略:把日常生活中可能遇到的情节一一想象出来,找出地道的表达。

本期想象场景:早上起床(wake-up)。

我们每天早上发生的第一件事情当然是两眼一睁, wake up from the bed。老外常常用来叫醒孩子的词是“wakey, wakey”,这时候我们也许 sleep like a log/top,或者我们会 yawn and stretch,然后又继续地睡过去了(and then continue to sleep),当然我们会跟父母说一声“Let me sleep a little longer, please.”。我们长大以后,常常 wake up at a specific time, because we normally set our alarm clock to a certain time,所以闹铃到点会响(so it can wake us up when the alarm goes off/rings)。如果我们 still feel sleepy,当然可以 turn off the alarm。这种睡懒觉的作法叫做 to sleep in 或者 to lie in (值得区别开的是表示“上床睡觉”的 to turn in)。醒来以后的事情是“走/跳下床穿衣服”(get/jump out of the bed and dress up),对于一般学生来说,我们接下去的事情很可能是 comb my hair, brush

my teeth, wash my face, have my breakfast and leave for school/university。

然而,我们还可以在基本表达的前提下进行情节的充分想象——

如果起床前,有人催我们起床,“Rise and Shine! / Get up!”我们会说:“I will get up right away!”或“I am already up!”当然,这时候我们要是有点不情愿,要说“To be honest, I woke up before daybreak/dawn”,有了这次的预备想象,那就 well prepared 了。如果电话里有人问我们父母起床了没有,我们也可以回答“they are already up!”可能同时联想到军训时候或者军队中的“起床号(reveille / military bugle / signal to soldiers to get up in the morning)”,那么“吹起床号”怎么说呢?—Sound the reveille. 西方人不是喜欢幽默吗,那我们也可以使用这个幽默——对叫我们起床的人说“Look, you are sounding the reveille again!”。或者,我们忽然间又会想到:对了,起床后一定会有对气温的感觉,父母不是常唠叨“It’s getting colder today. Bundle up to keep you warm.”你也许会附和一句吧,Indeed, it looks like rain.”说到天气,我们就会考虑到一些常用的语句,不能够老是用 it 来代替天气吧!应该换换了,因此我们经过一番学习后会发现 the weather 与 the sky 都可以用,比如说“The weather suddenly changed.”,“It seems to be clearing up.”,“Another clear sky.”,“The sky is aglow with the rising sun.”。(想想它们的中文意思都是什么吧,答案网站上揭晓哦!)

再想想还有什么可能发生的情节,我忽然想起十多年前与一个老外朋友聊天时,我们谈到了个人卫生(personal hygiene)问题,因为老美是比较注意个人卫生

的, 我就想跟他表达自己在学校宿舍就已经养成了一起起床就把枕巾铺好、被子叠好、东西摆好的习惯, 当时的表述并不流畅, 后来回家后马上通过情节记忆把这句话整理出来了——“I have actually formed/acquired/cultivated a good habit: after wake-up every morning, I will straighten up the pillow, the quilt/blancket and anything else in the bed.”。我们本期的情节想象就到这里结束了, 可是朋友们还可以继续发挥你的联想创造出醒来后到上学或者上班前的常见的情节, 此外我们在每天生活中就应该把嘴里说过的中文或者脑中想过的中文都尝试着都转换成标准的英文, 一定要通过查资料确认其地道性, 然后把这些成果补充到自己分类齐全的情节想象记录本里, 并定期做好编辑工作。

第二阶段: 问题想象法+定义学习法

Q&A + Definition Construction

学习策略: 深入探讨寒暄中隐藏的话题。

那么我们再次使用第一阶段的背景内容看看处于第二阶段的学习者应该如何学习。谈到睡觉与起床后的有关重要话题是: 熬夜、睡懒觉、刷牙、护肤、晨运、早餐。

学习者应该考虑在这些关键话题中常常会谈及的问题, 以下是附参考回答的几个例子):

1. 熬夜有什么不好? (Are there any downsides/disadvantages/problems of staying up late?)

There are plenty of drawbacks of being a night owl.

a. It leads to the whole gamut of issues from diabetes to heart attacks.

b. Staying up until 2 a.m. and upsetting the body's internal clock might come with serious consequences for lipid metabolism(脂类代谢).

c. Circadian rhythm gets thrown off by staying up late or by traveling and it may result in high triglycerides (三酸甘油酯)—fatty acids in the blood—a risk factor for heart disease.

2. 人为什么会睡懒觉呢? (What are the reasons of daytime sleepiness?)

Excessive daytime sleepiness is commonly viewed as a cardinal sign(重要迹象) of disturbed or inadequate sleep. Some study suggests it could also signal(v. 发送……的信号) depression(抑郁症) or diabetes(糖尿病), regardless of an individual's sleep hours.

3. 什么是正确的刷牙方式? (What's the correct way of brushing teeth?)

After flossing (用牙线清洁), moisten your toothbrush with water and apply a thin strip of toothpaste. Try to choose one that contains fluoride(氟化物).

General method: Tilt the brush at a 45° angle against the gumline(龈线) and sweep or roll the brush away from the gumline. Gently brush the outside, inside and chewing surface of each tooth using short back-and-forth strokes. Gently brush your tongue to remove bacteria and freshen breath.

这时候我们就会发现, 在第二阶段的学习中, 除了简单的交流语以外, 我们还急需熟悉一些专业领域的词汇及其概念。比如说在讨论“如何实现健康的生活方式”的话题时我们至少需要了解以下词汇和短语:

carbohydrates 碳水化合物 proteins 蛋白质 fiber 纤维 poultry 家禽肉 legume 豆类植物 whole-grain food 全麦食品 low-fat dairy products 低脂肪奶制品 lean meats 瘦肉 saturated fat 饱和脂肪 stress management 压力管理 alcoholic beverage 酒精饮料 cholesterol 胆固醇 high blood pressure 高血压 high blood cholesterol 高血脂 high blood sugar 高血糖 malnutrition 营养不良 malfunction 毛病 live a healthy lifestyle 健康的生活方式 solve nutritional needs 解决营养需求 make a healthful difference 获得健康的转变 intelligent food choice 明智的食物选择 dietary habits 饮食习惯 weight issues 体重问题 chronic health problems 慢性健康疾病 extend longevity 延长寿命 better our nutrition 改善营养 under our individual control 在我们个人的控制之下的 essential vitamins and minerals 必要维生素和矿物质 physical activities 健身运动 lead a hectic life 过着忙忙碌碌的生活 raise family and care for aging parents 养家以及照顾年迈父母 meet job demands 完成各种工作 endure long commutes 忍受长途的交通 de-stress 消除紧张 plan a healthy meal 准备一顿健康餐 a quick fix 权宜之计 antioxidant and anti-inflammatory dietary supplement 抗氧化以及抗炎饮食保健品, to feel run-down/drained 感觉精疲力竭 overall wellbeing 综合健康 whole food 全部原食物 have something at one's fingertips 对某事了如指掌 nutrition biochemistry 营养生物化学 metabolic byproducts 新陈代谢副产物 herbal extracts 草本精华 body fitness 体格健康 to maintain variety, balance and moderation in one's diet 养成多样化以及均衡适度的饮食习惯 mental outlook 健身面貌 do it in moderation 适量地做



以脱口用英文解释的程度,小到问自己 What is cholesterol? 直到深入思考 What does the definition mean for us? 并且用自己的话说出来。而使用准备好的词汇、短语以及重要概念进行不断变化的自我提问和回答则是这一阶段的关键训练要求。当然,阅读在这一阶段也是重要的,能发挥巩固词汇和吸收观点的作用,虽然我们会在下一阶段更强调阅读的作用。

第三阶段:广泛的阅读、思考、分析、总结与大量的讨论

Extensive Reading on Selected Topics with Critical Thinking, Analysis, Summary and Discussion

学习策略:

这一次口语质变飞跃的形成要以前两阶段的学习结果为基础,主要以阅读相关主题书籍为学习内容。比如说我们这一期的主题是跟睡眠、起床、晨运、口腔卫生、早餐等有关,那么,达到此阶段学习能力的学习者在这一时期就应该广泛阅读这类书籍。聪明的学习者一定会考虑到,在谈论本期相关的内容时,“如何养成健康的生活习惯”会是一个重要的主题。如果我们只停留在第一阶段,那么,也许只能说出几个常识性的句子,比如“To live a healthy lifestyle, We should go to

bed early, get up early and do some morning exercises such as ...”, 就算在第二阶段我们读了不少文章,开始形成自己的观点了,比如说 “It is not good to stay up all night. For every 24 hour period, our body needs 6 to 9 hours of sleep. During sleep, it is our body's time to repair itself. While staying up all night for one night may not have long-term effects, you would know, you won't function at top efficiency the next day, i.e. grogginess, trouble concentrating, etc... Doing it multiple nights in a row can actually be hazardous for our health: sleep deprivation can lead to a major malfunction in our immune system.” 可是这些观点还缺乏深入的探讨能力,我们还有不少问题和概念需要解决,比如说:“为什么一定要睡够6-9个小时? 老人、成人与孩子没有区别么?”

“我晚上不睡白天补觉不可以吗?”

“学习精神不集中与睡眠的多少有多大关系?”

“我每天都需要一些什么营养? 根据什么去选择正确的食物呢?”

“如何减肥? 如何防止慢性病的发生?”

“抗氧化物、抗炎症营养物、维生素以及矿物质的作用是什么,如何使用这些知识去制定饮食计划?”

这时候我们可以带着这些问题去寻找合适的英文原版书籍,注意,必须是英文原版书。图书馆、Google的图书功能以及英文书籍数据库是这一阶段的学习必不可少的资源。例如,我们在Google图书搜索关键词 healthy lifestyle、sleep、breakfast、teeth 等都可以看到大量的书籍,书籍基本可以预览部分内容。比如 Paul Bragg 的 Bragg Healthy Lifestyle: Vital Living to 120, Mary El-Baz 的 Building a Healthy Lifestyle 和 Teofilo L. Lee-Chiong 的 Sleep: a Comprehensive Handbook.

广泛阅读某一研究或者讨论专题的好处之一是提高自己的语言内涵,即知识量的深度和广度,二是使自己的英文表达更地道、专业、中肯、智慧。这里有个值得一提的方面是,如果我们在研究某一领域的问题时,能把自己的精力聚焦在这个领域的相关书籍、文章和讨论上,我们就有机会成为这个方面的专业人士。以图书馆为例,当我们读完了某一特定分类角落的图书后,就会发现自己对那个角落的研究领域已经相当清楚,甚至产生了自己的新观点。如果再加上多角度地进行比较、分析、理解、讨论、总结,最后可以实现用自己的语言阐释出新的认识,那么在这一领域的学习可算成功。

可以说,这一阶段里,我们不单把英文学习看作一种语言的学习,而是汲取知识和丰富内涵的过程。

登陆 <http://youth.overseas-english.com> 看 Sim 更为详细、完整的讲座。

影响孩子一生的——

经典阅读

邮局订阅名为《快乐青春·经典阅读》

小学版代号6-207 中学青春版代号6-208

小学版: 所刊作品均由万众瞩目的成功者推荐,都是在小学时代给了他们重要启示、巨大激励,从而改变了他们一生命运的超级佳作。

栏目: 教人明理的故事 大受启发的故事 开启智慧的故事
迷上学习的故事 争做第一的故事 流传世界的佳作

这些非同寻常的作品,必将在孩子的成长中,产生决定性的影响。读着读着,孩子将悄悄地改变自己,变得懂事明理,发奋努力,自动地迈上成才、成功的大道!

中学青春版: 本刊将人大附中、北大附中、北京四中、黄冈中学、南开中学五所名校学生每月阅读率最高的30篇最具可读价值的美文集于一刊,献给中学生朋友,让同学们在有限的时间里,畅快地享受到当下极致经典之作的滋养。

今年高考作文题,如:早、路径、难题、一个点、舍与得、找回童年、与你为邻、诚信和善、绿色生活、幻想与现实、角色转换之间等众多命题,为何与本刊文章奇妙吻合? 因本刊选文注重实用性、预见性。

月刊,每月4.5元,全年54元。请到邮局订阅!

同时订《百柳·作文》6-256或258、《经典阅读》6-207或208,《绝妙小小说》6-260,寄来凭据,赠3个笔记本。

邮购款寄: 100176 北京市南区亦庄邮局39信箱 刘洁收
征订热线: 15101005604 QQ:664034347