

## 提升聽力秘訣：每天請聽「回音」10 分鐘（上）

文 / 史嘉琳 (Karen Steffen Chung)

國立台灣大學 外文系副教授

要怎麼樣才能把英語學好？

這是多數學習者長久以來困惑的問題，卻從未得到過一個令人很滿意的答案。其實，據我多年的教學經驗我有一個很好的答案，那就是：要聽。

你可能會想：「我有聽啊！要不然我的英語，甚至是我的母語，是怎麼學的？」沒錯，當你聽英語時，耳朵的確在接收聲音、頭腦也的確在處理訊息，嘴巴也會用英語回答。可是你到底聽到了多少？反過來說，你錯過了多少訊息？

在此，我們將細細地探討這個問題，提出可能的答案，並建議該採取的行動，讓你加強英語聽力與發音。如能好好執行，這將會是你學英語的新契機，可以幫你打破瓶頸，帶你邁向講得更像 native speaker（母語人士）的目標。也許說到這，你會覺得有點誇大不實，但以下將介紹的超強學習法，除了可以用來學習英語外，更適用於任何語言的學習。就讓我們開始吧！

要把英語學好，有兩個步驟：

### 步驟一：每天撥出 10 分鐘

你可以每天撥出 10 分鐘嗎？

幾乎每一個人都會回答：「才 10 分鐘？當然沒問題！」別懷疑，這就是第一個步驟。你必須要對自己做出承諾：「我願意每天花 10 分鐘訓練你的英語聽力與發音。」在未來的一年 365 天裡，你平日要練、週末要練、國定假日要練、刮風下雨也要練！

一天練習的時間不宜超過 10 分鐘，要不然很容易累。如果造成 3 分鐘熱過後就想放棄反而不好。重點在於要「持續」——每天、每天地練。但萬一哪一天真的沒練到，也不必太責備自己，更千萬別放棄！明天又是新的一天，可以重新出發，加把勁繼續執行你的學習計劃。

### 步驟二：使用「回音聽力法」（ECHO METHOD）

**你需要學會一種新的聆聽方式：回音聽力法，簡稱「回音法」。**它與你熟悉的「跟著唸」的語言學習法很類似，不過，有個關鍵性差別，而正是這個「差別」能幫你加強你的聆聽能力，能使你對英語、任何外語、甚至是生活中的聲音的敏感度大大提升。

我們先回想一下「跟著唸」的方式：播放一句英語，聽完了，馬上跟著唸。有時「跟著唸」的速度比「馬上」還更快——常常音檔還沒播完就已經有人開始「跟著唸」。這代表了什麼呢？你真的是在「跟著唸」嗎？

這個現象讓我們意識到「跟著念」的一個大問題：這樣偷跑的話，稱不上是在「跟著唸」，也肯定沒有好好地在「聽」！不是在看課文，就是在背出以前聽過的句子，而不是在模仿現在所播放的音檔。

傳統「跟著唸」的方法，學不到什麼新東西；因為你只把注意力放在部分單字的意思和籠統的發音與文法結構，反正它們足以讓你知道現在播放的是課文裡的哪一句。你或許多少懂句子的意思，也很機械化地用以前學過的、一成不變的僵化發音喃喃複誦，卻不想這些思緒與自己「跟著唸」的聲音擋住了想要進來的新音訊。

很多人在學過英語的基本發音之後，再也沒有真正仔細地聽過英語到底是怎麼說的。而當你在重複使用「跟著唸」的方式千百回卻看不到很明顯的進步時，你是否會開始懷疑，到底應該用什麼方法才比較對呢？

答案是：要使用心裡的「回音」！

**什麼是心裡的「回音」呢？**

**以下就來介紹「回音練習法」的實行步驟：**

### 1. 找到適合模仿的音檔或影片

「感興趣」這點非常重要——內容有吸引力你才會有意願聽，比較不會很快就聽膩或想睡覺。同時也要選較短的音檔，最好是一到三分鐘長，不然也會很容易感到挫折、想放棄。然後請把文字檔印出來，練習時會用到。

如果要學美式腔，NPR（National Public Radio；美國全國公共廣播電臺 <http://www.npr.org/>），是個不錯的選擇，你可以在 NPR 網站上用關鍵字搜尋感興趣的報導。大部份 NPR 的報導附有文字檔，不過要留意的是它們不一定跟音檔百分之百一樣。有小小的差異其實是沒有關係的，只要在那幾個小地方更用心聽就好了。

如果要練一般會話，建議選優質的美國電視影集，如 Gilmore Girls；文後有更多的建議供你挑選。你可用 Google 找出影集的腳本。

### 2. 熟悉音檔

把整個音檔聽過幾遍，熟悉內容與聲音。如果有的部分聽不太懂也沒關係，有個大概的印象即可。

### 3. 弄懂文字檔

先快速瀏覽文字檔，再回頭仔細深入閱讀，不會的單字請記得查字典，直到整篇文章，包括文意、單字、文法等全都清楚明瞭。重點就是：要一讀再讀，直到你對這篇文章或影集片段的腳本完全理解為止。

### 4. 播放一小段音檔

現在再回到音檔或影片。先播放短短的一段話，最多播放四個到五個英文字，然後按暫停鍵；不要一次聽一大段，因為片段太長會記不得。必要時，可以參考文字檔，不過注意力千萬要記得放在「聽」上面，要很完整地把意思聽懂，同時也要把說話者的聲音完全地聽清楚，要特別留意每一個字的發音與重音、還有整個片段的音調與節奏。

## 5. 停一下！聽回音

先還不要機械式地、脫口而出地「跟著唸」！在聽完後，耳邊會留有一個和原聲一模一樣的聲音在心裡迴蕩，這就是所謂的「回音」。要仔細聽這個「回音」，這點非常重要。這種心裡的回音是有神經生理依據的，叫做 Echoic Memory（餘音記憶，也叫做回音記憶、回聲記憶、聽覺記憶、聲像記憶等）。

## 6. 模仿回音

千萬不要使用不經大腦的、習慣性的發音來唸。要有意識地跟著你聽到的回音，一個字、一個字清楚地模仿出來。

## 7. 重複練習同一段

同一句話要一次又一次地重複以上步驟，直到講得很溜很溜，溜到你不需要再思考，溜到句子會自動地、一股腦兒出來，而且聽起來跟音檔一模一樣。

## 8. 換下一段，練習直到 10 分鐘結束

以上完成後就換下一個 4 - 5 個字長度的片段，重複以上步驟直到練習時間 10 分鐘結束。

有人可能會問：「聽完片段後，真的有必要在中間留空檔嗎？這樣做不是滿浪費時間的嗎？」實際上那個空檔就是你新的學習計劃的核心。當你聽到回音時，你聽到的是說話者 100% 正確的發音，當下也是你自己的頭腦產生的高保真原聲帶！意思就是說，你已經把正確的唸法內化了，而不是套上以前學過的不太標準的發音來唸。現在，這個正確的原聲帶已經完全屬於你的，也是你學習語言的一大利器！

### 附錄：

1. 建議線上字典：Merriam-Webster Online <http://www.merriam-webster.com/>

這是一部極好用的免費線上字典；用這個字典時，要培養直接聽音檔而不用音標來查發音；音標沒有辦法把所有該注意的細節都寫出來，同時，MW 用的音標根本就不是 KK 或國際音標，而是 MW 自家的系統。所以最好用耳朵聽，再去模仿，同時心裡邊留個「回音」，可做日後的參考。你也可以下載 MW 的或其他自己喜歡的字典 APP，例如 Free Dictionary、Oxford 等，以備無法上網時使用。

2. 適合做「每天 10 分鐘回音練習」的建議電視影集：

Gilmore Girls, The Big Bang Theory, Friends, Fresh Off the Boat, The Office, Seinfeld, The Good Wife, Grey's Anatomy, ER, Mad Men, Turn Up Charlie, Good Times, Six Feet Under, Modern Family, West Wing, The Office, Ugly Betty, Famous in Love, Judging Amy

還有以下較早期的影集也不錯：

Roseanne, Ally McBeal, MacGyver, The Wonder Years, The Facts of Life, M\*A\*S\*H, Cheers, Hart to Hart, Hawaii Five-O, Get Smart

下一篇：怎樣避免「中式英語」的造句？