

# 把你的词汇用起来！



数名网友亲身经历英文菜鸟如何读原著上瘾

原地复活你放下多年的英语

“背单词”这件事,其实没有那么痛苦



透析英语创始人伍君仪,

继《把你的英语用起来》之后再推力作,

详解词汇的奥秘。

湖北教育出版社

[把你的词汇用起来!](#) [\\_下载链接1\\_](#)

著者:伍君仪

出版者:湖北教育出版社

出版时间:2017-11-1

装帧:平装

isbn:9787556420674

如果你从来不曾读过一本英文原著, 那么你将永远不会发现:

原来很多英文老师根本没有读过几本英文原著，而他们讲授的教材和海量的英文原著相比，只是杯水车薪。

原来读英文原著并非词汇过万的英语大神的专利，即使词汇量只有5000，你依然可以畅享英文原著带来的乐趣。

原来绞尽脑汁尝试的各种背单词APP和教材都无法调动起自己背单词的积极性，而自从翻开英文原著，你的词汇量开始飙升……

但是，又该如何改变自己数次攻克英文原著却屡战屡败的现状呢？

在这本书中，曾经靠阅读英文原著顺利实现英语水平逆袭的北大才子伍君仪提供了一套循序渐进、科学系统又详实精细的英文原著阅读方案，让你摆脱不敢触碰英文原著、一翻开英文原著就疲于查生词而感受不到阅读快感的窘境，轻松从英语小白进击成读原著上瘾的高手。不仅如此，你还将学会如何不去英语角就能建立起自己的口语对话圈、如何足不出户就能为自己营造出全息化的英语使用环境，如何让英语成为一种能切实提高自己生活质量的工具而非仅仅是考卷上出现的题目……

打开广阔丰饶的英语世界之门，从这本书开始。

作者介绍：

伍君仪：透析英语创始人，现英国伦敦大学学院语言科学专业（语言发育方向）研究生。北京大学应用心理学硕士，临床医学学士。曾任《广州日报》“健康·心理”版主编。畅销书《把你的英语用起来》作者。

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，从此英语考试场场名列前茅、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，永不疲惫地追赶电子词典、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“透析英语使用法”，并在国内推广了11年，在技术和效率上始终处于时代前沿，先后被《广州日报》、《羊城地铁报》、《21世纪报——英语周刊》等媒体报道。

目录: 前言 / 1

本书使用攻略 / 01

理念篇：从“学英语”到“用英语”的飞跃

分不清“学英语”“用英语”，十几年的英语白学了 / 002

坚持使用英语，你的英语就会变得强大 / 004

“每天学1~2个小时英语够吗？”“我没这么多时间啊！” / 007

成绩是王道，中国的英语考试考倒美国人？ / 009

词汇篇：词汇量是“用英语”的原动力

testyourvocab.com测出你的英语“家底” / 016

科技提升词汇量：5代电子词典的进化 / 020

语音联想？背词根？都是不科学的记忆法 / 024

单词记不住，是因为没有把它用起来 / 026

背词app“打卡”，能不能扩大个人词汇量？ / 028

阅读篇：读懂长篇和短篇英文原著

“精读”：挡在英文原著世界前面的最大障碍 / 032
教材占用大量课时，英语输入量却很有限 / 032
“精读”催生强迫症式不良阅读习惯 / 033
逃出语法的“万人坑”：你缺的不是学习而是使用 / 034
正透析：读懂英文原著的大意 / 036
电子书阅读app / 038
电子词典app / 039
50%自适应查词 / 041
货仓式滚动复习 / 043
查词用英汉词典，原著就是最好的“英英词典” / 045
不查的生词只能猜，抓住大意靠“脑补” / 049
为什么我每个词都懂，组成一句就不懂？ / 053
刻意提升阅读速度，只会造成不理解 / 056
长篇阅读：初学者选书要控制生词量 / 059
每本原著只读1遍，读第2遍就会降低效率 / 066
“头七”挑战：读上瘾后根本无须坚持 / 068
“头七”要不惜代价投入大段时间 / 071
“头七”打卡实录（经过整理） / 072
成功案例：他们读英文原著一发不可收拾 / 076
地产小白领W小姐：我读了6本English novels / 076
网友“镜子”：看完20本英文小说 / 078
网友“潜心修行”：我是如何阅读33本英文原著的 / 080
失败案例：半途而废的7本英文原著 / 081
专业类英文原著阅读：英文原版中学教材 / 085
专业类英文原著阅读：英文原版专业书 / 087
短篇阅读：每日上英文网络做主题阅读 / 091
短篇实战：用News360透析汽车资讯 / 094
短篇实战：用Win10 News透析中国新闻 / 095
短篇实战：用The Times of India透析印度新闻 / 097
短篇实战：用ESPN透析NBA新闻 / 099
短篇实战：用IMDb透析电影评论 / 101
短篇实战：用Wikipedia透析古典音乐 / 102
听力篇：用英语听懂全世界
先听还是先读？听、说、读、写全英化就不用争了 / 106
“精听”对听力的提升效果：无限接近于零 / 108
【英语听力课的“精听”】 / 108
【自己捣鼓的“精听”】 / 109
提升词汇，就是直接提升听力水平 / 110
对语音、语调、语速的熟悉程度 / 110
你的词汇量！词汇量！词汇量！ / 111
听歌只听英文歌：历年Billboard Year-end Hot 100 / 113
看英文电影、电视剧，不看字幕才能解放听力 / 116
每月听一个国家或地区的英文电台 / 118
美国FoxNews Talk / 120
美国NPR电台联盟 / 120
美国VOA Global English / 121
英国BBC Radio 1 / 122
英国BBC Radio 2 / 123
英国BBC Radio 3 / 123
英国BBC Radio 4 / 124
英国BBC Radio 5 / 124
英国BBC World Service / 125
英国BBC Asian Network / 125
加拿大680 News All News Radio / 126

爱尔兰RTÉ Radio 1 / 126
韩国KBS English / 127
新加坡938 LIVE / 128
新西兰New Zealand National / 128
中国CRI国际广播 / 129
中国香港电台第3台 (RTHK3) / 129
英文原版“栋笃笑”电台: stand-up comedy / 129
每月看一个国家的英文电视台 / 131
日本NHKWorld TV / 132
韩国ArirangTV / 133
新加坡ChannelNewsAsia / 134
卡塔尔AlJazeera / 134
俄罗斯RT News / 135
美国CNN / 136
英国BBC World News / 136
法国France 24 / 137
爱尔兰RTÉNews / 138
欧洲Euronews / 138
印度NDTV24×7 / 139
伊朗PressTV / 140
尼日利亚TVC News / 140
中国CGTN (原CCTV News) / 141
听力同时进行, 避免做占用大脑的事情 / 142
不出国也可接受全英语教育: 免费在线公开课 / 143
中小学公开课 / 143
大学公开课 / 146
口语篇: 创造条件全天候说英语
开不了口, 都是“演出焦虑”害的 / 152
建立口语圈: 和熟人24×7全天候说英语 / 155
口语黑科技: 和不懂英语的人也能飙英语 / 157
口音提升: 美音、英音慢速英语跟读 / 159
口语流利, 取决于你的词汇量 / 162
逆透析: 为你的口语做“硬件加速” / 166
反查“中文原著”中的逆向生词 / 166
开会无聊就做“同声传译” / 170
逆透析你的生活圈子 / 172
网络口语圈+逆透析: 技术碾压英语角 / 175
写作篇: 网络时代的英文写作
建立写作圈: 在社交媒体随时发英语 / 180
单词不会拼写经典难题? 电子词典完美解决 / 182
网络写作圈+逆透析: 不会写就随时查词 / 184
提升“保健因素”: 让Word纠正“低级错误” / 185
提升“激励因素”: 活用原著的“高级表达” / 188
作文套用《麦田里的守望者》中的句子被英语老师扣分 / 190
读新闻写评论, 是中国人就一起“占领雅虎” / 192
编译篇: 当英文原著的搬运工
编译和翻译有什么区别? / 200
选取科学权威的英文信息来源 / 201
编译大量英文的正确姿势 / 204
替你的读者着想, 务必让人读得舒服 / 206
编译示范: “吸引力法则”是幼稚的空想 / 208
玩家篇: 用英语玩转你的生活
把电脑、手机、平板、app的显示语言改成英文 / 216
电脑(台式机、笔记本) / 216

移动设备（智能手机、平板电脑） / 218  
打游戏就玩英文版：从Chess到AgeofEmpires / 220  
地图导航app用英文版，让外国人给你指路 / 224  
出国旅游，用英文导游app“定点清除”景点 / 227  
看英文菜谱自己动手做全球美食 / 229  
附录 主流长篇英文原著难度表 / 233  
· · · · · (收起)

[把你的词汇用起来！下载链接1](#)

## 标签

英语

英语学习

学习方法

词汇

英文学习

伍君仪

2018

语言学习

## 评论

太啰嗦了，一句”要用英语，不要学英语”，写了不下100遍

---

很久没找到这么一本能激起我骂人欲望的书了

1.一个作家同一个主题反复出书，只要读一本即可，基本原理不变，而实操是读书不能替代的，尤其是方法论书籍

2.前置理论，不要学英语，要用英语，然后梳理了读、听、说、写、译全生活场景用英语的可能，可以当做英语学习查阅清单 3.具体方法：透析法，自适应难度，然后就是干

之前看过此作者的另一本书《把你的英语用起来》深受启发，所以这次看到他出新书了，我马上开始阅读之旅。

对比前作，此书更加强调阅读的重要性。在阅读中“愉快”的提升词汇量，而不是死记硬背。他在前作的正透析法基础上增加了“50%的自适应参数查词”和逆透析法，并且单词复习也从原来的“记住则删”变成“7天滚仓式”，同时推荐了许多方式学习英语：公开课，新闻，电台等。

跟主流推荐用英英词典阅读不同，作者更推荐用英汉词典，因为可以提升生词的理解速度，减少对阅读体验的干扰。

他鼓励遇到生词时多猜词义，读懂文章大意即可。与其最终因枯燥的精读失去读下去的动力，不如为阅读减负。

在阅读之余，作者也推荐读者建立自己的英语圈和写作圈，把英语用到生活中去。毕竟语言学习就是use it or lose it（用进废退）。

如何把“用英语”三个字，通过扩写，写成一整本书的典型范例。全书就在强调用英语而不是学英语，听说读写都是用英语。优点是有不少详尽的APP和网站资源，以及使用的指南。缺点么就是把用英语扩写再扩写。

没读过之前那本，看了这本觉得还可以呀，挺多值得借鉴的办法来提升词汇量。打算回国前再来个小飞跃！

关键是践行

2019.18

作为一本出版图书来说，无疑是非常失败的，尽管分享的内容涵盖了作者个人学习的方方面面，也有相当的参考价值。可能语言学习分享注定无法形成条款清晰的组合，这个特征在多本同类书中也出现过。花了许多篇幅扩写例子，看上去十分累赘，但不结合这些例子，没有相似学习经验的读者又可能无法找到共鸣。所以还是挺矛盾的，干货不多，作者非常骄傲（褒义）。

最近正好突发奇想，加上一贯经验都是我这人从兴趣入手最容易有收获，既然自己是书痴，何不把看中文书的时间直接用于英文书呢，于是乎开始攻占英文原著这个“山头”，今天去图书馆新书区，通过吸引力法则（对，就是这本书里被作者批判的那个伪心理学，但我在生活中确实实现过很多次，我选择相信它），在一整墙未分类书籍随机放置的书架上一眼扫到书名随手抽了出来，却正正好是我眼下需要的指导书，呵呵，被“吸引”来了，两小时读完感觉很有收获，但这个结果实在尴尬……要说吸引力法则无用，恐怕我也遇不到这本书吧……

主要是博文合集，实际上核心就是把英语用起来而不是继续学。听说读写全部用英语，效率肯定比专门每天只花半小时之类的去学要好。

1. 货仓式滚动复习单词：背单词时只看最近一周内的，一周外的直接忽略，不要舍不得。如果真的重要，在你的阅读周期内一定会再次出现。

主要内容就记住了透析法，学英语各种方法适合自己的才是最好的方法，书后面的附录感觉还挺有参考作用的。

这本书的作者也是《把你的英语用起来》的作者之一，从书名就可以看出，是在炒前一本本书的冷饭，里面的核心理念仍然是“透析法”。所以看过《把你的英语用起来》的读者大可不必重复阅读。即使没有看过的，只要记住给自己创造沉浸式英语环境，也没多少必要再读。全书可以用一段话概括：“在听、说、读、写的生活各方面只用英语，包括每天只收听、收看英语的广播、电视，跟家人、同学只说英语，书和新闻非英语不读、不看，网络聊天、社交媒体只写英语，改用英语看天气和导航等等。”

190224-190301本书论点是“英语在于用”，然后从不同方面细致地展示如何“使用英语”。在心态上要转变，把英语变成工具，“用英语”而不是“学英语”。以这种心态，最近在读火星救援的英文版，看得开心，也能无字幕看老友记了，能用起来感觉很好。今年啊，要加油，把英语用起来。

看完最大的收获就是突然想起来去测了一下词汇量。其他感觉和上一本内容大同小异吧，主张通过“用”来学

浏览了一下，和之前的《把你的英语用起来》基本一样，有一定单词量，在日常生活中扩大听说读写的程度。无它，唯手熟尔。

2018年3月11日 12:14:34

购于多看阅读。对于没看过作者博文和微信公众号的人来说还是值得一读的。

一天的时间把这本书看完了，其实核心观点就是一定用

学以致用

基本是对透析法进行详细的展开，而其他部分都是泛泛而谈。

感觉这本书的干货不多，不如之前的那一本。

[把你的词汇用起来！](#) [下载链接1](#)

## 书评

我是14年开始发力透析英语的，现在逐渐已经把使用英语当做了生活方式里的重要的一个元素。

书是在网易蜗牛读书翻阅的，每天1小时免费读，我看了半小时就翻阅完了。（重点挑一些方法论的看，细节自己就已经知道）

这本书整体没有《把你的英语用起来》来的惊艳，书里提到的听说读...

作为一名80后，几乎是上初中才开始接触英语，且上学阶段基本都是“哑巴英语”，除了记单词，就是学语法，认为英语掌握了单词，学会了语法就算是学得很棒了。当然，以这样的方式学英语，确实能在高考中取得不错的成绩，而我也凭借着对英语的学习兴趣和自认为不错的英语成绩在高...

[把你的词汇用起来！](#) [下载链接1](#)