



## 提升聽力秘訣： 每天請聽「回音」十分鐘（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？

這個問題是多數學習者長久以來困惑的問題。不過，總是得不到一個令人很滿意的答案。其實，依照教學多年的經驗，我有一個很好的答案。就是：要聽。

你可能會想，我當然會聽，要不然我的英語，甚至我的母語，是怎麼學的？當你聽英語時，耳朵在接收聲音、頭腦在處理訊息，嘴巴也會用英語回答。沒錯！可是你到底聽到了多少？反過來說，你錯過多少訊息？在此我們將細細的探討這個問題，也會提出一些可能的答案，最後會建議該採取什麼樣的行動來加強你的英語聽力與發音。如果能夠好好執行，將會是你學習英語的新契機，可以幫你打破瓶頸，帶你邁向講得像 native speaker（母語人士）的路途上。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，除了英語，更能適用於任何一種語言的學習。就讓我們開始吧！

首先，英語如果要學得好，你必須要做以下這兩件事。

### 步驟一：先問自己每天可以撥出十分鐘空暇的時間嗎？

幾乎每個人都會回答，「才十分鐘？當然沒問題。」別懷疑，這就是第一個步驟：你必須要向自己做出一個承諾，每天花十分鐘訓練你的英語聽力與發音，一年 365 天，週末也要練，國定假日也要練，刮風下雨也要練！一天練習的時間不宜超過十分鐘，要不然容易累，三分鐘熱度過後就想放棄。重點就是要持續——每天每天要練。不過，萬一哪一天真的沒練到，不要太責備自己，也千萬別放棄！明天又是一天，可以重新出發，加把勁繼續執行你的學習計劃。

步驟二：要學會用一種新的聆聽方式，就是所謂的 ECHO METHOD，中文叫做「回音聽力法」，簡稱「回音法」。



傳統「跟著念」的方法，學不到什麼新東西；因為你的注意力只會放在抓一些單字的意思與很籠統的發音與文法結構，剛好能夠讓你知道現在音檔播放的是課文裡的哪一句話。自己的思索與「跟著念」的聲音會擋住想要進來的新音訊。你可能多多少少懂意思，於是你很機械化地喃喃跟著念，用的是古早時學過，一成不變的僵化發音。很多人是學過英語的基本發音之後，再也沒有真正仔細地聽英語到底是怎麼說的。用這樣的模式來「跟著念」，卻看不出很明顯的進步時，你是否會開始懷疑，應該用什麼方法比較對呢？  
**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. 首先要找到適合模仿的音檔或影片。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。可以在 NPR 網站上用關鍵字搜尋你感興趣的報導。「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。同時要選較短的報導，最好是一到三分鐘長，不然也很容易感到挫折想放棄。大部份 NPR 的報導附有文字檔，不過要留意，不一定跟音檔百分之百一樣。小小的不同其實沒有關係，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。可用 Google 找出影集的腳本，找到後請印出來，練習時要用到。

2. 先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，沒關係，有個大概的印象就可以。

「回音法」類似大家所熟悉的「跟著念」的語言學習法，不過，「回音法」有一個關鍵性的差別，就是這個差別能幫你加強你自然的聆聽能力，會使你對英語或任何外語，甚至對生活中的聲音敏感度大大地提升。

我們先回想一下，「跟著念」的方法是怎麼做的。你會先播放一句英語，聽完了，馬上跟著念。有時「跟著念」的速度比「馬上」還更快：常常在音檔還沒播放完之前，已經有人開始「跟著念」。這又代表了什麼呢？你真的是在「跟著念」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「跟著念」，肯定也沒有好好的在「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。

3. 現在，先快速地閱讀文字檔一遍，再回頭仔細地讀一遍。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。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. 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，然後再按暫停鍵；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，要很完整的把意思聽懂，同時也要把說話者的聲音完全地聽清楚，要特別留意每一字的發音與重音、還有整個片段的音調與節奏。

5. 停一下！還不要機械式地脫口而出地「跟著念」！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」。要仔細地聽這個「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，也可以叫做回音記憶、回聲記憶、聽覺記憶、聲像記憶等）。

6. 現在，要模仿所聽到的「回音」；千萬不要使用不經大腦的、你比較習慣用的發音來念。要有意識地跟著你聽到的回音，一個字一個字清楚的念出來。

7. 用同一句話，一次再一次地重複以上每一個步驟，直到講得很溜很溜，到你不需要用大腦想，直到句子會自動地一股腦兒出來，而且聽起來跟音檔的一模一樣。

8. 以上完成後，就換下一個 4~5 個字長度的片段，再重複以上所有的步驟，直到練習時間十分鐘到了，就可以結束。

有的人可能會問，聽完片段後，真的有必要在中間留空檔嗎？這樣做不是蠻浪費時間的嗎？**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，你已經把正確的念法內化了，而不是套上以前學過的不太標準的發音來念。現在這個正確的原聲帶完全屬於你的，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；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。  
無法上網時，WordWeb 這個免費英英字典也很好用：<http://wordweb.info/free/>
2. 適合做「每天十分鐘回音練習」的建議電視影集：Gilmore Girls, Seinfeld, The Good Wife, Grey's Anatomy, ER, Mad Men, Six Feet Under, Modern Family, West Wing, The Office, Ugly Betty  
還有以下較早期的影集也不錯：Roseanne, Ally McBeal, MacGyver, The Wonder Years, M\*A\*S\*H, Cheers  
以上的電視影集 DVD 可以到唱片行或百貨公司看看有沒有；有些大學的視聽圖書館也可能會有。要不然可以向亞馬遜 Amazon, Barnes & Noble, 或其他線上書店或音樂商郵購。（要留意分區問題！）



## 提升聽力秘訣： 每天請聽「回音」十分鐘（下）

文／史嘉琳 (Karen Steffen Chung)

國立台灣大學 外文系副教授

上期和大家分享了加強聽力的「回音法」，藉著聽正確的外語發音，再由心裡聽到的聲音，模仿出最正確的發音。回音法的實行步驟，上回已有詳細說明，在此就以簡化的方式，喚起大家的回憶。

1. 首先要找到適合模仿的音檔或影片。
2. 先把整個音檔聽過幾遍來熟悉內容與聲音。
3. 快速地閱讀文字檔一遍，再回頭仔細地讀一遍。
4. 再回到音檔或影片。
5. 停一下！仔細地聽「回音」。
6. 模仿所聽到的「回音」。
7. 一次又一次地重複以上每一個的步驟。
8. 練習時間十分鐘結束。

接續上期的主題，再和學習語言者說說為什麼需要用「回音法」來加強聽與說的能力？以及用「回音法」真能達到「自動化」訓練 (Automating language) 的目的性。

也許是受到母語干擾，台灣學習者在學習英語後，口語上往往只會用動詞原型與名詞的單數形式。或許有人會辯稱，在講話當下，實在來不及想那麼多，要把意思講出來都已經夠忙了。真的要將所有的詞尾變化都正確地用上的話，聽你講話的人恐怕會很不耐煩地先走掉了。

這樣的辯護很清楚地說明了台灣的英語教育中嚴重的缺乏「聽力」的培養。沒有受過足夠的聽力訓練，頭腦能調出的「音檔」很有限，且很多是不正確的。所以只能自己一個字一個字去拼出要講的話。這樣做不但很花時間，而且你可能會講出母語人士根本不可能會用的句子。



也許你會反問，這又有什麼關係呢？對方聽得懂不就好了嗎？

我們舉個例來說明好了。先假設你說了這樣一句話 “Jenny says she isn't quite comfortable so she won't come to class today.”（這是個真實的例子，課堂上常聽到學生講類似的話。）這句翻譯成中文應該是：「珍妮說她不太舒服，所以今天不會來上課。」雖然聽的人可以知道你的意思，不過，英語中的 “comfortable” 通常比較偏向「舒適」的意思，而沒有「身體不舒服」的意思。同時 “quite” 這個字也用得不對；“quite” 在否定句裡有「差一點」的意思，比方說，“He's not quite finished yet.”（他事情還沒有做完，還差一點點。）再說，“won't come” 雖然不能算錯，不過，一般會用現在進行式作為未來式用：“won't be coming”，因為 “won't come” 有一點「珍妮不願意來上課」的含義。所以正確的說法應該是 “Jenny says she's not feeling well, so she won't be coming to class today.” 這麼簡單的一句話，竟然會有這麼多的陷阱！

從這個例子可以看出，在情急的狀況下憑自己的能力拼出這樣一句話，說錯的機率會很高。但是，如果已經練習過一串串正確的英語片段，只要一個個整塊地搬出來用，需要時，更換一兩個單字，就得了——說得又漂亮又道地！

我們在這裡舉一個中文例子，體會一下英語的母語人士說出雖然聽得懂，卻是很怪的一句話時是什麼感覺。如果你聽到一位外籍人士這麼說：「今天我的衣服穿得裡頭在外頭。」你會聽得懂嗎？如果想一下，你也許能猜到，他的意思應該是「今天我把衣服穿反了。」你可能會覺得好笑。不過，你認為這位外籍人士每次需要用中文講這個意思時，繼續用這個根據英文 “My shirt is inside out.” 編出來的中文句子和你溝通，這樣的狀況應該不會讓聽的人太舒服吧！聽的人不僅比較費力，因為得猜對方的意思，同時，聽的人對這位外籍人士的中文能力甚至整體能力的判斷，也不會太

好。普遍來說，任何人都不希望別人低估自己的能力。可是不把正確的句子學起來的話，這個人會一直在別人面前鬧笑話，而自己可能根本不會發現到底說錯了什麼。我們很少會刻意找一個我們認為能力不太好的人做朋友。不改進這樣的錯誤，等於是在自己打自己的嘴巴。

相信說到這裡，大家都會有疑惑，學習外語者要如何知道母語人士會怎樣表達每一句話呢？**其實就像大家學母語一樣，要多聽。**英文如果不是你的母語，聽正確英語的機會遠不如英美人士。不過，這是可以彌補的。

---

每天做十分鐘的回音法聽力練習的話，你的頭腦會慢慢地、很確實地，累積越來越多正確、流利、好聽的英文範本，就等於是自己的心裡有一位英語母語人士的家教，隨時待命，教導你，糾正你的錯誤，提供例句供你使用。人腦有這樣的一個巧妙設計，當你需要時，就會自動地播放之前聽過，跟你現況相關的句子。

---

試試看，能不能在心裡聽到跟「雲」或「恭喜」或「孤單」有關的歌曲——大概很快就會有幾首自動地在心裡邊「播放」給你聽！一般講話也是如此，遇到任何情況，你的「無意識頭腦」(unconscious brain) 會早早為你準備好你大概會需要的詞彙與句型。如果你沒有事先輸入存取很多音檔或語料，無意識的頭腦就沒東西可以搬出來用。語言是沒有辦法無中生有，憑空變出你需要的東西來。瞭解到這點，你也許會更清楚地知道，每天十分鐘聽力練習的重要性！

用回音練習法後，你將會發現，你說話時，完全不像以前緊張兮兮，絞盡腦汁地想出背過的單字與文法規則，再臨時拼湊「洋涇浜」式的英語來應付需要說英語的場面。你會自然又流利地說出文法全對的一整個片段。聽的人一拍即合，馬上就很清楚地知道你的意思，不會顯露出納悶的表情，拼命猜你到底想說什麼，或自問這個人的發音怎麼這麼怪？你們的談話會進行得很順暢，彼此有好感地聊個盡興！ ●

## 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；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。  
無法上網時，WordWeb 這個免費英英字典也很好用：<http://wordweb.info/free/>
2. 適合做「每天十分鐘回音練習」的建議電視影集：Gilmore Girls, Seinfeld, The Good Wife, Grey's Anatomy, ER, Mad Men, Six Feet Under, Modern Family, West Wing, The Office, Ugly Betty  
還有以下較早期的影集也不錯：Roseanne, Ally McBeal, MacGyver, The Wonder Years, M\*A\*S\*H, Cheers  
以上的電視影集 DVD 可以到唱片行或百貨公司看看有沒有；有些大學的視聽圖書館也可能會有。要不然可以向亞馬遜 Amazon, Barnes & Noble, 或其他線上書店或音樂商郵購。（要留意分區問題！）