



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，一次又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！）