



Pimsleur®



使用手冊

迅速而容易地學講英語

English for Mandarin Speakers

品思樂 (PIMSLEUR) 語言課程

恭喜您購買有史以來最具效率的語言學習課程。您可能知道學習新語言容易遭到挫折。您初次學習外國語言的經驗可能是在學校，如果課程看來很難，或是您的成績不好，您可能會認為自己沒有學習語言的悟力。即使您的成績優異，當您有機會和外國人以該國語言交談時，您可能會驚奇地發現自己在課堂裡所學到的沒有什麼大用處。

稍後您可能參加成人學校、語言學校或是在家學習語言的課程。您也可能發現很難記住所學的內容，課程冗長乏味，而且您的進度緩慢。許多學生很快就中途放棄了他們的語言課程，認為他們缺少學習語言的天分，無法了解並活用在課程中所學和所聽的內容。

事實上只要使用正確的教學系統，每個人都可以學會外國語言。採用品思樂 (Pimsleur) 方法，您將受惠於多年研究和開發的成果。正是這一研究成果創造出了全球外語教學的最為有效的方法。由保羅·品思樂 (Paul Pimsleur) 博士所研究開發出的品思樂語言課程，滿足了對多種語言自學教材的迫切需要。由於高速旅行和電訊把我們之間的距離縮短了，我們和全球的鄰居溝通的需要逐日增加。政府僱員、公司主管、學生、旅客——皆可受益於實用和有效的品思樂方法。

以往語言訓練系統的失敗，歸咎於學生單方面要承擔學習的負荷。大多數的課程都沒有提供有用的字彙，讓學生可以馬上實際應用。有些課程提供有用的片語，但是沒有說明如何將這些片語組成新的句子，也是徒然。不論是哪種語言，通常課程都教三種不同的部份——發音、文法和字彙——如同三個分開項目，而不是綜合為一的溝通系統。品思樂博士發現把語言當做是一個系統來教授，即要求學生聽並了解意義和用法，能使外國人聽懂學生所講的該國語言。由於以前的語言課程沒有考慮到這點，難怪多年來罕見有成人學習外國語言成功，能夠流利地說外語。

如何使用本課程

要完全學習到每一節課的內容，要先建立最佳的學習環境。選擇一個安靜、不會有人打擾您學習的場所，以及一天中頭腦最清醒、身體感覺最不疲倦的時間。您也可以您的車上學習，在往返交通或旅行時聽這個課程。

每一節課大約是 30 分鐘長，品思樂博士的研究顯示這是最佳的學習時間長度，超過 30 分鐘之後，頭腦即失去記住新資訊的能力。

盡您最大的努力每天完成一節課的進度，不論您進行下一節課還是複習您沒有把握的部份，讓自己每天熟悉這個語言是重要的基本原則。

一旦您開始了這個課程，只需遵從老師的指示即可。最重要的指示是當老師告訴您要大聲回答時，要照著做。在指示之後會有停頓，讓您有時間回答。用您平常談話的聲音回答問題，這一點對於您的學習進展是絕對必要的。您若要精通這個課程，必須主動參與思考和說話。

在課程當中，不要用紙和筆，也不要參考字典和其他的書。品思樂方法是運用您頭腦中學習語言的部份，即通過說的方式處理語言，如果您用筆記下您聽到的字句，就中斷了學習過程。

成功要領

嚴格地遵守課程順序（不要隨意跳課）完成課程。一天學習不超過一節課，但是可以將當日所學的教材複習多遍。每日接觸這個語言是學習成功的不二法門。

仔細聽完每一節課，一直遵從老師的指示。

當老師指示您要回答時，在預留的停頓時間內大聲回答問題。在聽到證實的回答以前先回答問題，提供證實的回答是為了加強學習效果。

按照指示做課業練習。請不要參考其他人、書或課程。

最簡單的測試方法就是看您是否能夠立刻、正確地回答老師的問題。如果您能夠正確回答百分之八十的問題，您就可以進行下一節課。繼續學習十分重要，但不要定下不合理的完美標準，以致妨礙您的進展，這是我們用百分之八十做指標的原因。

記住課程內的複習是品思樂方法的一部份。您會注意到每一節課包括新的和舊的教材，所以當您擔心會忘了前面學過的字句時，新的一課會及時提醒您。另外很有幫助的一點是品思樂語言課程的「密集問答」。在一分鐘內您可以應答多次，反之在傳統的課堂上，您可能在一小時內只被叫起來應答幾次而已。「密集問答」可以在短時間內讓您取得很大的進步。

保羅·品思樂博士和他獨一無二的教學法

品思樂博士畢生致力於語言教學，同時他也是全球第一流的應用語言學專家。他在哥倫比亞大學取得法文博士學位後，即在UCLA教授法文語音及音素學，並監督語言實驗室。他隨後擔任俄亥俄州立大學羅曼斯語系語言和語言教育的教授，和視聽中心的主任；紐約州立大學奧爾班尼分校教育學和羅曼斯語系語言的教授；德國海德堡傅爾布萊特講座的講師。品思樂博士是美國法文教師協會 (AATF) 的會員、美國教育研究協會 (AERA) 的會員、現代語言協會的會員 (MLA) 和美國外語教學顧問委員會 (ACTFL) 的創始人。他發表的許多書和文章革新了傳統學習和教授語言的理論。

經過多年的教學經驗和研究，品思樂博士開發出了一種基於兩個主要原則的新方法：預期原則和科學的記憶原則——他稱為漸進間隔回憶 (Graduated Interval Recall)。這個課程包含了這兩個原則，提供給您最簡單、最有效的語言學習方法。

預期原則

預期原則要求您「期待」一個確定的答案。實際上，就是在聽到證實的答案之前，先從您自己的記憶中擷取答案。方法如下：

每一新課將向您提出問題，譬如用新的語言問您：

「你今天去看電影嗎？」

停頓片刻，然後您根據教材在前面提供的資料回答：

「不，我昨天看過了。」

這時老師會證實您的回答：

「不，我昨天看過了。」

在品思樂博士創造出他的教學方法之前，語言課程偏重「重複」原則。老師用反覆強灌的方式將字彙灌輸到學生的頭腦中，好像頭腦是唱片，越重複溝紋會越深。然而，神經生理學家告訴我們，簡單和不具挑戰性的重複會使人昏昏欲睡，反應遲鈍，結果重複的字句失去其意義。品思樂博士發現採用「輸入／輸出」交互作用的方法可以加速學習。用這種方法，學生接受資訊，然後被要求擷取這個資訊，並且使用這個資訊來回答問題。

漸進間隔回憶

「漸進間隔回憶」聽起來是個複雜的名詞，其實是非常簡單的記憶理論。記憶是學習外語重要的關鍵。但在品思樂博士之前，沒有人發現建立語言記憶的更有效的方法。多數的教師沒有幫助學生記得字句——他們介紹新的字句，然後讓這些字句逐漸被淡忘，直到考試時為止。即使有些老師有心要複習新字句，但是他們缺少任何利用語言擷取和記憶交互作用的訓練。

在他的研究中，品思樂博士發現了學生記住新資訊的時間長度，並發現了學生要記住新資訊所需要的被提示的時間間隔。如果太早或太晚提醒他們，學生們無法記得新的資訊。這項發現使品思樂博士能夠建立一個重新介紹新資訊的準確時間表和方法。

假設您剛學到一個新的單字，雖然您告訴自己要記住它，但是過了五分鐘您就忘了這個單字。如果五秒鐘後提醒您這個單字，可能您在一分鐘內還會記得；在這個時候您還需要再被提醒一次。在每次被提醒後，您記住這個單字的時間就比上次久。提醒新單字的時間間隔逐漸拉遠，一直到您不需要再被提醒就能記住這個單字時為止。這個課程的精心設計是在您最容易記住新資訊的時間間隔內提醒您新的資訊。

每一次您的記憶開始模糊時，您會被要求回憶這個新的單字。用這個強有力的方法，您從短期記憶不知不覺地進入到長期記憶，同時避免了傳統語言課程使用的單調重複方式。

上述的兩個原則是品思樂方法的基礎，但是還有其他方面促成了它的獨到特色。一個是字彙，學習新的語言時，單單要記得成千上萬的新單字就令人卻步。但是大量的研究表明，不論是哪種語言，我們只需要用相當小數目的單字，就可以有效地和人溝通。

語言可以分成兩個部份：文法結構（功能）和具體的字彙（內容字句）。品思樂博士發現，讓學生注意前一部份，了解並使用一個新語言的結構，會使他們能夠更容易地將新的知識加以應用。我們在日常生活中使用的內容字句非常有限，語言的主要「核心」是功能字，這些字與人類的日常活動息息相關。

有機式學習

品思樂方法注重功能性教學效果，使您在最短的時間內學會講和聽懂一個語言。這是使用品思樂博士所謂的「有機式學習」所產生的效果。「有機式學習」是在多方面同時學習。與其教學生 "to give" (給) 的動詞變化，倒不如教學生一個有用的詞句，例如 "give me your phone number" (給我你的電話號碼)。這樣，您可以同時練習字彙、文法和發音，而且也學會在日常生活中要用的實用詞句。

大家都說語言主要是說話的能力，秉持這個觀念，品思樂博士將它的課程錄成錄音帶，因為他知道用耳朵比用眼睛學習語言的效果更好。他的教學方式使學生自然又有興味地學會文法、字彙和發音。

這個課程的設計是要在短期內教您會說並聽懂新語言的基本部份。在每節 30 分鐘的課程中，您實際上是跟兩個人對話，使用受過教育的人在日常辦公和社交生活中所說的語言。這個課程獨特的對話方式，使您避免常見的學習困難。

您不需要強記一大串的字彙或是學習文法規則，也不需要作作業。您得到的是一個有豐富教學經驗的老師按步指引您學習。

老師會協助您發音，簡單說明語言使用的方式，複習以前所學的教材，同時恢復您對可能忘記單字的記憶。實際上，這個老師是您個人的輔導老師。遵循您輔導老師的指示並加入在實際場合中會用到的模擬對話，您很快地就會用新的語言講、聽和思考。您需要的一切都在這個課程中——您只要放輕鬆，遵循輔導老師的指示就行了。

課程內容

當您精通了品思樂語言課程時，您會有很實用的字彙讓您靈活運用。這些精心選出的基本單字、片語和句子，在您去國外訪問的各種場合中都非常有用。您能夠優雅地處理社交應對、在旅行時和當地人談話，同時在使用交通工具、郵政和電話時充滿信心。您能夠問路，同時自己可以在城市和鄉下認路遊覽。您也可以提供您自己、家人和朋友的資料。具備了這些知識和交談能力，您就可以利用任何機會結交朋友和了解令人興奮的新文化。

您學會了語言技能時就能夠參與輕鬆的談話，陳述事實，給予指示和敘述現在、過去和未來的活動。您將能夠處理日常生活問題和滿足禮節要求。您講的話外國人可以明白——甚至那些不常接觸異國人士的人都能聽懂。同樣重要的是，您會知道問什麼樣的問題可以擴大您對這個語言的知識和運用能力，因為您接受過品思樂開放式詢問技巧的訓練。

品思樂方法成為日後進一步學習和成長的跳板——這是任何真正教育系統的最終目的。和您談話的人會明白您學習的慾望和您對他們文化衷心的敬重和興趣，而受到尊重的人往往會以他們的協助和友情來回報。當您達到那一步時，您會學到比這個語言本身更強大的溝通方式。

區域性語言差異說明

在領土廣大的國家，甚至於在許多小國，各區域的語言差異是很普遍的。譬如在美國，緬因州人講的話和德州人講的話可能聽起來十分不同。發音（口音）有變化，用的詞彙也不完全一樣。例如，在紐約州和亞利桑那州被稱為 "drinking fountain" 的飲水器，在威思康辛州被成為 "bubbler"；而在美國部份地區被稱為 "soft drink" 的飲料，在其他地區被稱為 "soda"。北美洲人和英國人，或是英國人和澳大利亞人講的英語差異更大，但他們都是以英語為母語的人，都可以用英語溝通，讀同樣的報紙，看一樣的電視節目，而且基本上沒有任何困難。

講同一種語言的人往往從對方的口音知道他們的來處。除了區域性的差異，還有社會地位的差異。在我們的品思樂語言課程中，我們教授標準的受過教育的人士使用的語言，讓您毫無困難地在他國使用。



Pimsleur®

如有問題，請電

+1 800-051-4293

1-800-831-5497

品思樂語言課程將為您提供快速服務。

www.Pimsleur.com

© 2001 Simon & Schuster, Inc.

Pimsleur® is an imprint of Simon & Schuster Audio,
a division of Simon & Schuster, Inc. Mfg. in USA. All rights reserved.

Pimsleur® is a registered trademark of Beverly Pimsleur,
used by Simon & Schuster under exclusive license.

版權所有。

Pimsleur covers the world of languages. You can choose from over 60 language programs, many with multiple levels, ranging from the most popular to the exotic. Become a Pimsleur learner and travel the world!

Programs available for these languages:

- Albanian
- Arabic (Eastern)
- Arabic (Egyptian)
- Arabic (Modern Standard)
- Armenian (Eastern)
- Armenian (Western)
- Chinese (Cantonese)
- Chinese (Mandarin)
- Croatian
- Czech
- Danish
- Dari (Persian)
- Dutch
- Farsi (Persian)
- Finnish
- French
- German
- Greek (Modern)
- Haitian Creole
- Hebrew (Modern)
- Hindi
- Hungarian
- Icelandic
- Indonesian
- Irish
- Italian
- Japanese
- Korean
- Lithuanian
- Norwegian
- Ojibwe
- Pashto
- Polish
- Portuguese (Brazilian)
- Portuguese (European)
- Punjabi
- Romanian
- Russian
- Spanish (Latin American)
- Spanish (Spain-Castilian)
- Swahili
- Swedish
- Swiss German
- Tagalog
- Thai
- Turkish
- Twi
- Ukrainian
- Urdu
- Vietnamese

ESL (English as a Second Language):

- Arabic
- Chinese (Cantonese)
- Chinese (Mandarin)
- French
- German
- Haitian Creole
- Hindi
- Italian
- Korean
- Persian
- Portuguese
- Russian
- Spanish
- Vietnamese