

有哪些好的练习英语口语的方法？

这里只谈科学，并给出系统性解决方案。让你真正摆脱「哑巴英语」。

下面我将对口语提升过程中，你所需要的能力和可能面临的问题，进行逐一分解，分级，再分析，绝对保证不说废话，条例清晰，一目了然。

先大概介绍一下自己：本人澳洲 Monash University 教育学硕士，TESOL 证书获得者，雅思 8.5，托福 110，前新东方老师，长期从事雅思托福一线听力口语教学。

发现很多人在谈到如何提高口语的时候，都只是肤浅地谈到单词量、发音、语法，顶多再加个流利度。

包括很多老师会简单地跟你说：「同学，你的单词量有问题，要先回去背单词哦」「同学，你的发音有问题」「你的语法有问题」。

但是，这样粗糙地分解，让很多苦苦寻找提高口语秘诀的人还是会觉得提高口语这件事儿很玄乎：

提高单词量是背单词就可以吗？（你应该问如何提高我的口语词汇量）

对于发音，我到底是应该学英式还是美式？（你应该首先搞清楚发音和口音的区别）

语法书能一次性帮我搞定口语输出问题吗？（你应该首先搞清楚学语法到底是用来干什么的？）

表达流利是不是就是快，不管发音和语法，只要一通瞎说就行？（您还是先接着往下看吧）

所以，结果就导致很多人按照上面的问题去学，但是学半天还是一开口就结结巴巴，考个雅思也是万年 5 分。

究其根本原因，首先上面对于口语能力的分解就有问题。

上面的问题分解，没有考虑到一个正常人在学习语言的时候，是如何一步一步循序渐进地提升的，而是把很多口语学习不同阶段所遇到的问题，进行一个笼统地总结，这样粗放式的学习肯定针对性不强，而且效果也不佳。

下面我们就从科学出发，不谈个人经验，真正分析一下口语能力的培养所需要经历的步骤和每一步所需要攻克的问题，还有具体的解决方案：



一 听力能力障碍



首先我们来看看上面这张图，稍微有点物理学常识的人都知道，这是著名的「虹吸现象」，即想要让左侧杯中的液体通过一根导管转移到右侧杯中，而且不借助外力的帮助下完成这一过程，那就必须满足一个条件——左侧杯中的水位高于右侧。

虹吸现象的原理也很好地解释了语言学习当中听力输入和口语输出的关系（不仅仅指英语学习）。

如果你想要流利地说英语，就必须首先保证一定量的听力输入才行，而且听力输入的量一定是高于口语输出的。

就像听力输入语库里面的「水」能源源不断地，自然地流入口语输出语库，就必须得保证听力语库里有足够多的「水」——有效可转化的语料才行。

有人可能会问：为啥不是阅读输入，而是听力输入呢？这个道理很简单，因为听过听力输入来培养口语输出是人类语言发育的基本规律。

大家可能想想我们学习母语的时候，是怎么学习的。而通过阅读输入能促进的是写作输出能力。

但是，不幸的是，中国的学生由于受到考试思维的洗脑，很多人学了很多年，发现自己都还是「哑巴英语」，就其根本原因之一就是——

强行要将阅读输入转化成口语输出！

中国学生具体表现就是背单词，做阅读理解。但是问题是阅读输入的语料不是有效可转化为口语的语料啊，听力输入的语料才是！

听力输入量的重要性主要体现在两个方面：

1. 听力输入能力决定你在交际会话过程中能否听懂别人说的话

当你都听不懂别人说的话的时候，还谈什么口语能力啊！

这个道理再简单不过了，因为，听口能力是用来和别人交际的，不是用来做卷子，考高分的！

所以，听力能力也是口语能力的基础，也是语言交际能力的基础。如果你的听力本身就很差，先不要着急想着去提高自己的口语，先去好好练一段时间的听力能力，等听力能力至少很达

到雅思五分以上，听力词汇量在 4000-5000 左右的时候，就可以慢慢往口语能力提升上过渡了。

2. 通过听力输入来培养语感

同时，我们经常能听到一些口语好的人被人夸口语好的时候，会表面笑嘻嘻地谦虚道：「我其实只是语感好而已啦。」那些初到各个英语角的菜鸟们在听到语感这个词的时候，双眼都流露出一丝膜拜的神情：「语感？哇塞，大神们就是高深莫测，我辈只有望尘莫及的份儿啊！」



这些大神们常常挂在嘴边的语感其实并不神秘，总结起来就一句话——通过听来模仿！

比如，很多人长期养成了听各种原汁原味的对话——看英美剧、国外节目、交国外朋友。

在开始的时候，他们听这些真实场景里别人是怎么说话的，记住一定是听（我绝对不认为有人是看字幕看会的！），然后自己开始去模仿他们的话，模仿他们说话的方式——语气、语音、语调、手势、表情等等，当临到自己的说的时候，自己脑海里面会对应到之前自己听过的对话，然后就能将自己对应到其中一个角色中，一旦你进入了角色，你就能像背台词一样快速地作出反应，同时脱口而出恰当的表达。

通过听来模仿是一种非常有效的口语能力提升，而且往往比学习获得的英语口语能力更为地道，也更为高效。

但是，在刚开始学习的时候，一定要注意听力模仿材料的难度——即自身听力能力是否能听懂 70% 以上的内容，如果不能，就说明材料对于你来说太难了。

很多人觉得这种方法对他们没有效果的主要原因就是：他们没有把握好听力材料的难度。

比如，很多人一上来就选择很多老师推荐的《破产姐妹》《生活大爆炸》《老友记》，甚至一些犯罪类，律政类剧集。

其实大多数美剧并不适合作为英语学习材料，《老友记》固然是很不错的美剧，但是对于绝大多数英语能力还没有达到中级水平的英语学习者来说，还是太难了（而且语速快），并不适合用来作为口语模仿材料的。我们一会儿下面会讲到，等你的听力能力达到了中级以上水平的时候再使用就没有问题了。

所以，刚开始的时候，选择适合自己的学习材料至关重要，比如下面这部非常经典的英语学习视频教程——English

Lesson:



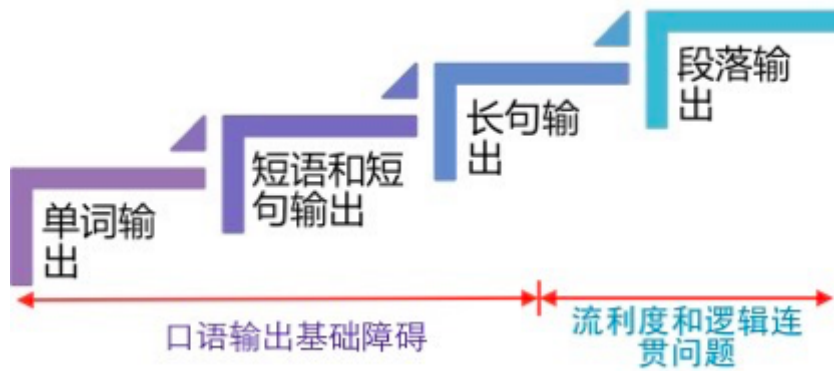
同时，如果想要在听力模仿的基础上，配合上发音和日常口语的练习模仿，才能真正达到事半功倍的效果。

二 口语输出基础障碍——为什么我开不了口？

攻克了听力这一关之后，我们才真正面临如何说的问题——口语基础障碍。

这里根据一个正常英语学习者的口语能力构建，我们将这个过程再细分成三个不同阶段——单词输出、短语和短句输出、长句输出。

这三个不同阶段，对于语言学习者的能力要求不一样，面临的问题也不一样，千万不要混为一谈。大家按照下面的步骤科学安排自己的学习，才能事半功倍。下面我们就一一来看：



单词输出

重难点突破：发音

单词输出是口语输出的最初级阶段，也就是我们通常所说的蹦单词阶段。

在这一阶段，先不应该着急想输出大量句子，而是应该首先解决一个中国学生最容易轻视的问题——发音。

单词词意，词性和常见用法的记忆，在听力词汇量积累阶段就应该完成。而此时如何读对一个单词，不让人产生误解是非常重要的第一步。

发音(pronunciation)和口音(accent)的区别：

记住，在口语评判标准中，只有发音问题，而没有口音问题。

也就是说发音有对错之分，口音没有对错之分，口音只是不同地区英语使用者的不同发音习惯，而且这种发音习惯是有规律出现的（比如很多地方的人都习惯性地 will 发成 I 的音，这种发音方式会出现在所有带 r 的单词里面），那么它就不算发音错误。

而发音错误是由于自己的发音在没有经过系统训练的情况下，产生的偶然性的发音偏差，这种发音偏差就会让人产生误解了。

所以，平时大家所说的学美音（American accent）和英音（British accent）的问题，只是口音差异问题，不涉及发音问题。只要你喜欢，哪种都可以的。

对于大部分中国学生来说，矫正发音是首先要解决的一大难题。

下面我们来看一下下面这张表，这张表中列出的都是中国学生发音特别容易错的一些单词。大家可以尝试读一下每一组词，看看自己是否能区分出前后两个单词。

<https://www.zhihu.com/zvideo/1230497104499400704>

lip	/lɪp/	leap	/leɪp/	pill	/pɪl/	peel	/pi:l/
pick	/pɪk/	peak	/pi:k/	rip	/rɪp/	reap	/ri:p/
lick	/lɪk/	leak	/li:k/	rat	/ræt/	write/night	/raɪt/
blotch	/bɒtʃ/	beach	/bi:tʃ/	lag	/læɡ/	leg	/leg/
bit	/bɪt/	beat	/bi:t/	had	/hæd/	head	/hed/
pitch	/pɪtʃ/	peach	/pi:tʃ/	snack	/snaek/	snake	/sneɪk/
live	/lɪv/	leave	/li:v/	think	/θɪŋk/	sink	/sɜ:ŋk/
fit	/fɪt/	feet	/fi:t/	thong	/θɒŋ/	song	/sɒŋ/
sick	/sɪk/	seek	/si:k/	faith	/feɪθ/	face	/feɪs/
sit	/sɪt/	seat	/si:t/	thick	/θɪk/	sick	/sɪk/
lid	/lɪd/	lead	/li:d/	mouth	/maʊθ/	mouse	/maʊs/
dip	/dɪp/	deep	/di:p/	bathe	/beɪð/	base	/beɪs/
chip	/tʃɪp/	cheap	/tʃi:p/	lathe	/leɪð/	laze	/leɪz/
did	/dɪd/	deed	/di:d/	casual	/kæʒ.u.əl/	carol	/kær.l/
fill	/fɪl/	feel	/fi:l/	vision	/ˈvɪʒ.n/	mission	/ˈmɪʃ.n/
chit	/tʃɪt/	cheat	/tʃi:t/	serve	/sɜ:v/	surf	/sɜ:f/
slip	/slɪp/	sleep	/sli:p/	live	/laɪv/	life	/laɪf/

如果不能，那么你就需要矫正自己的发音了。下面推荐几个非常好的矫音视频，一定要用视频，音频和书效果都不好！

关于矫音，我这里首先推荐非常棒的发音系列视频教程——
Rachel's English

同时推荐 BBC Learning English 频道的音标视频

关于矫正发音补充几句：

很多人觉得矫正发音很难，其实矫正发音并没有想象地那么难。你如果对于矫音久攻不下，可以问自己下面几个问题：

1. 你是否在你刚开始矫音的时候，尽可能大声夸张地读出来一个单词和句子？
2. 你是否喜欢模仿？
3. 你是否将矫正发音当成一种习惯，而不是每次都需要人提醒？

如果你不存在上面三个问题的话，那么我相信你肯定能很快攻克发音问题。

短语和短句输出

重难点突破：日常表达的积累，注意练习连读和失去爆破

攻克发音难关之后，你就需要开始尝试输出最最常用的口语对话，比如：跟别人聊个天气，聊个兴趣爱好。这也是最实用的，也最容易激起我们学习兴趣的一个阶段。

第二阶段提升最好的方式是，通过多听来积累大量日常表达，同时要多说去加深这些表达的印象。

怎么听？

1. 多听对话
2. 多听原汁原味的英文（尽量不要带中文二次加工的）
3. 多跟读模仿

怎么说？

1. 找真人对话
2. 做配音练习

大多数短语和短句语法结构都比较简单，所以最好的方法是直接作为整体记住，不需要过多纠结于其中语法点。

同时，多听原汁原味的英文，通过模仿来提升第二阶段还能避免大量中式英文的出现。

同时，注意说的时候，不要怕犯错误，大胆说，不要害怕丢脸，慢慢建立起说英语的自信，这一点同样非常重要。

连读和失去爆破

连读和失去爆破是英文中特有的发音规律（较之中文），尤其是句子中。所以，在刚开始说出短句的时候，就应该有意识地练习连读和失去爆破的技巧，例如：

Pumas are large, cat-like animals which are found in America.

老外在读的时候通常不会像我们那样一个单词一个单词地读，而是这样的：

Pumas-ar large, ca-lik-animals which-ar foun in-America.

英语中的连读和失去爆破现象。

这里面所有打一地方表示连读，cat, found 出现了失去爆破，即最后的辅音 t, d 不发音。这就跟我们脑海中想象的读法就很不一样了，很多学生甚至都会骂娘！

很多时候，我们觉得自己发音不好听，除了单词的发音外，不会像老外一样对一句话进行连读和失爆处理，也是一个很重要的原因。

所以，解决这个问题最好的方法是——去跟读，去模仿！这也正是我们在第二阶段主要要干的事情。

下面给大家推荐几个我认为非常好的，带情景故事的，地道的英文视频资源：

We Speak NYC



总共十集的剧集，非常生动，生活化，就是稍微有点口音，一定要多看几遍哦。

English With Lucy（尤其是想学一口英音的小伙伴可以关注！）



非常棒的英式英语学习视频博主，发音标准，用于地道，而且更新频繁，往期视频也有几百集了。

Friends 老友记

不用我多说了，很多人都知道。但是很多人觉得太老而不愿意追。其实这么多年过去了，到目前为止最好的，适合学英语，也是最经典的美剧恐怕还是这一部。

但是上手之前，一定要保证自己的听力水平已经达到中等以上水平，而且看的时候，最好是看能够去字幕的版本，这样才能保证自己是在听，会不是在看（提升自己的听力词汇量，而不是阅读词汇量）。

而且，一定要反复观看效果才最佳哈。可以最开始的时候带中英文双字幕，慢慢过渡到英文字幕，最后彻底甩掉字幕，开始畅快裸奔啦！！



真的太经典了，而且非常适合英语学习，如果你已经跨过了听力这一关，那就请私信我哈！

当然如果你就是不喜欢，Fine，这里也有些可以替代的，也适合学英语的剧集。

How I Met Your Mother 老爸老妈浪漫史



也是一部非常经典，也非常适合学英文的美剧，剧情跟老友记类似，里面演员发音标准，单词使用也很生活化。

Good Luck Charlie 查莉成长日记



又一部家庭喜剧，非常适合青少年学英语，剧情也很简单轻松

怎么说?

对于如何练习口语，尤其是日常会话等初中级阶段的口语能力，恐怕是大多数英语学习者最迫切希望实现的愿望了。

对于这一方面的能力培养，最好的方法莫过于是能够结交到一些外国朋友，或者在国外生活一段时间，这样你就能沉浸在一个英语的环境中，每天都能听和说英文。这样也能快速提升你的英语语感，将之前听到的新词和新的表达在实际生活中应用出来。

然而，想要获得这样的机会对于大多数学习者来说往往十分困难。庆幸的是，现在在互联网上也有大量可以接触到国外朋友，帮助你练习英语的在线平台或 APP。

这其中体验比较好的无疑是 italki 和 Cambly 口袋英文这两款 APP。这两款 APP 都是可以直接和外国朋友真人连线对话的 APP。

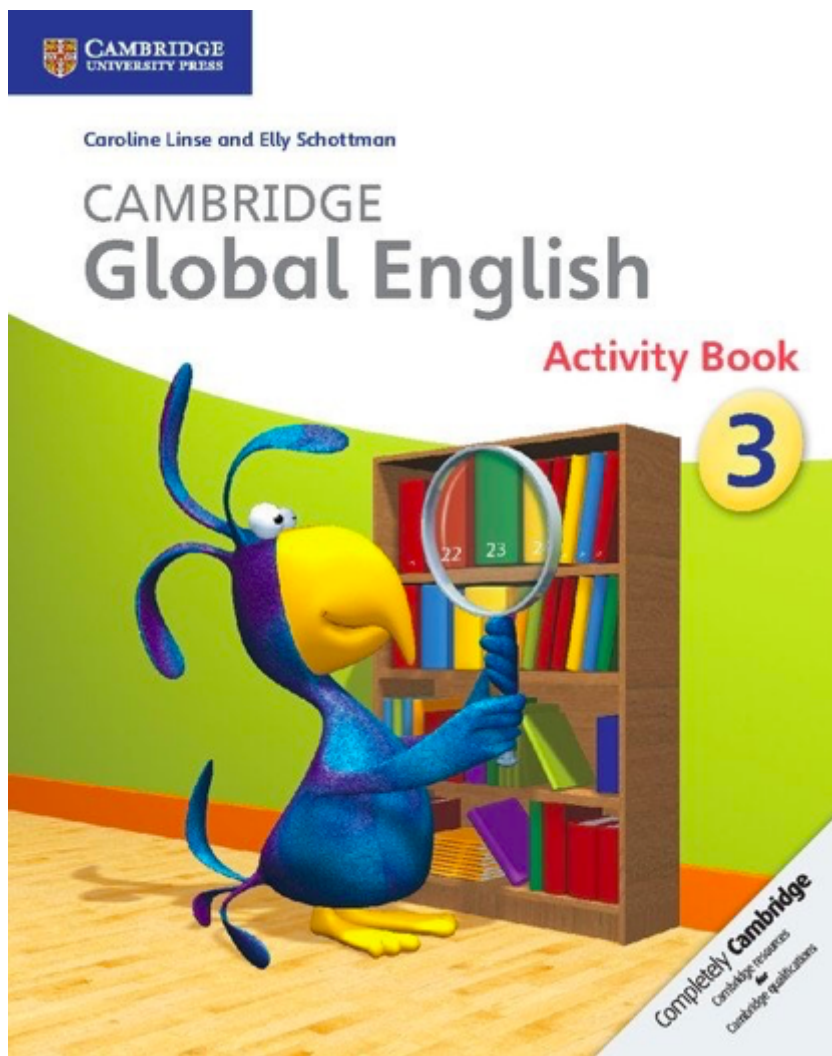
虽然这两款 APP 都是收费的，但是收费较为合理，甚至还有免费赠送的口语时间，大家不妨亲自体验一下。

除此之外，还有两套非常不错的原版口语提升教材，这里隆重推荐给大家。

Cambridge Global English 剑桥环球英语系列



这是一套非常适合青少年提升口语能力的教材。该教材由剑桥大学出版社出版，其权威性毋庸置疑。同时教材的内容设计科学，贴近学生生活，也十分重视口语表达能力的培养。书中每一课都配有音频。



Speaking Collins English for Life 柯林斯口语系列



这套教材是专门为中阶英语学生者设计的一套口语提升教材。该教材是柯林斯的，柯林斯同样是全球知名的语言教材设计者，其出品的柯林斯字典也是相当不错的英语学习工具。这套教材中同样含有配套的音频。



上面这两套教材整体上来说，都是非常适合帮助我们提升日常口语能力的。如果你想在此基础上，进一步提升自己的学术讨论能力，或者是一些专业话题，这就需要您继续往下读啦。

在这个部分的最后，再给大家安利一个免费的口语练习软件，这就是微软出的小英口语大师。

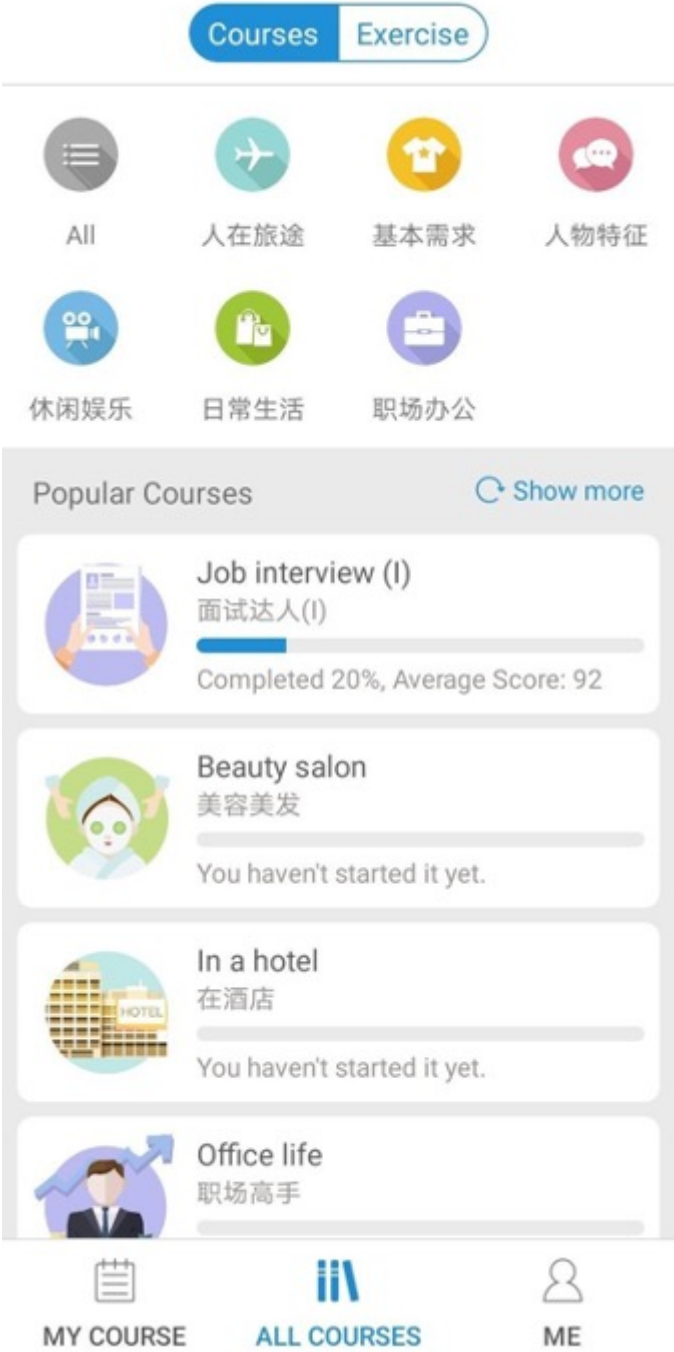
我自己试过之后，不得不说，微软出品的英语学习类软件，真的都是良心软件啊，好用还免费！

微软小英口语大师

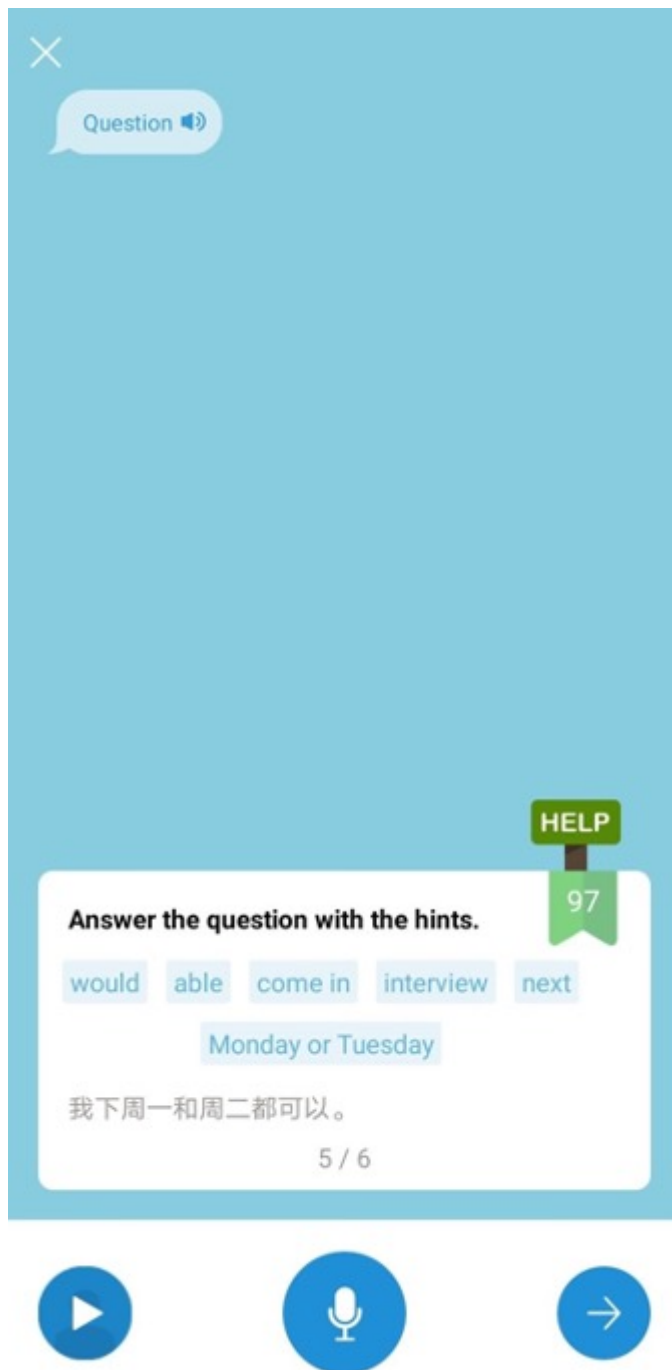


微软小英

你学英语的好伙伴!



里面有各种不同类型的生活类口语话题，你可以按照自己的喜好，开始一个课程，里面就会出现如下图这样的对话练习。

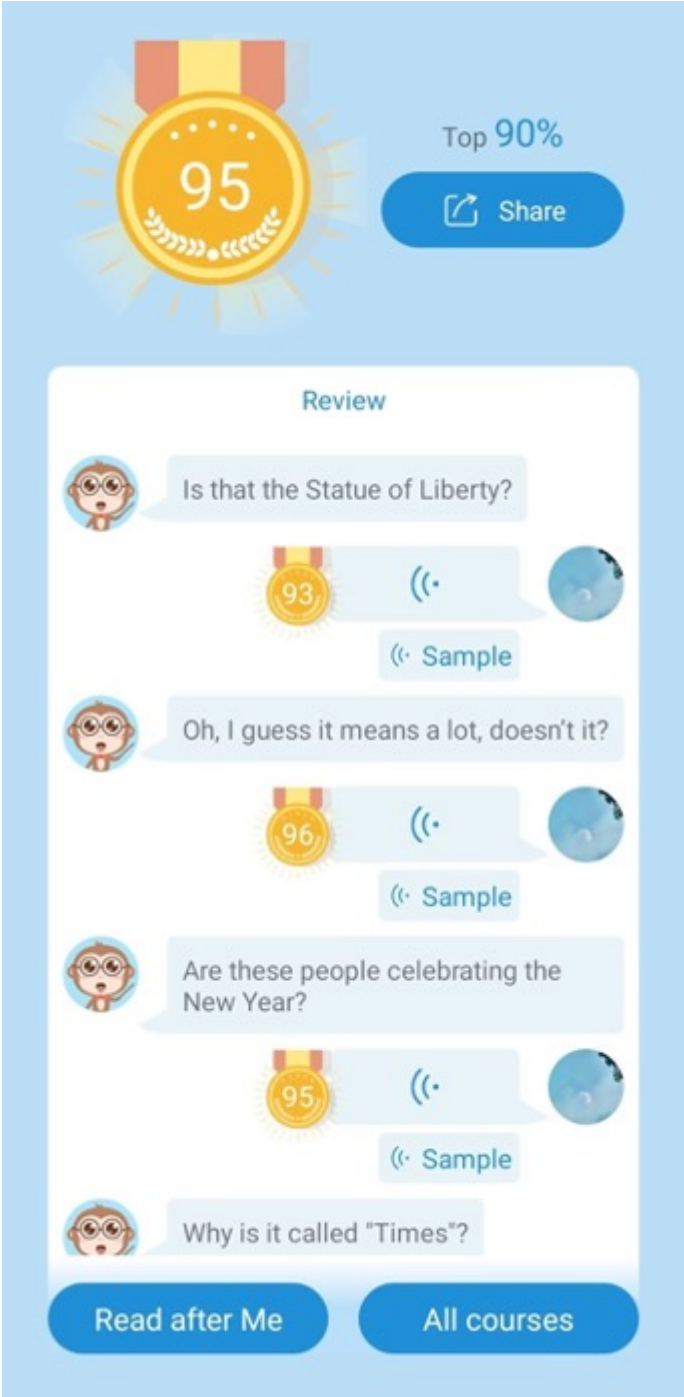


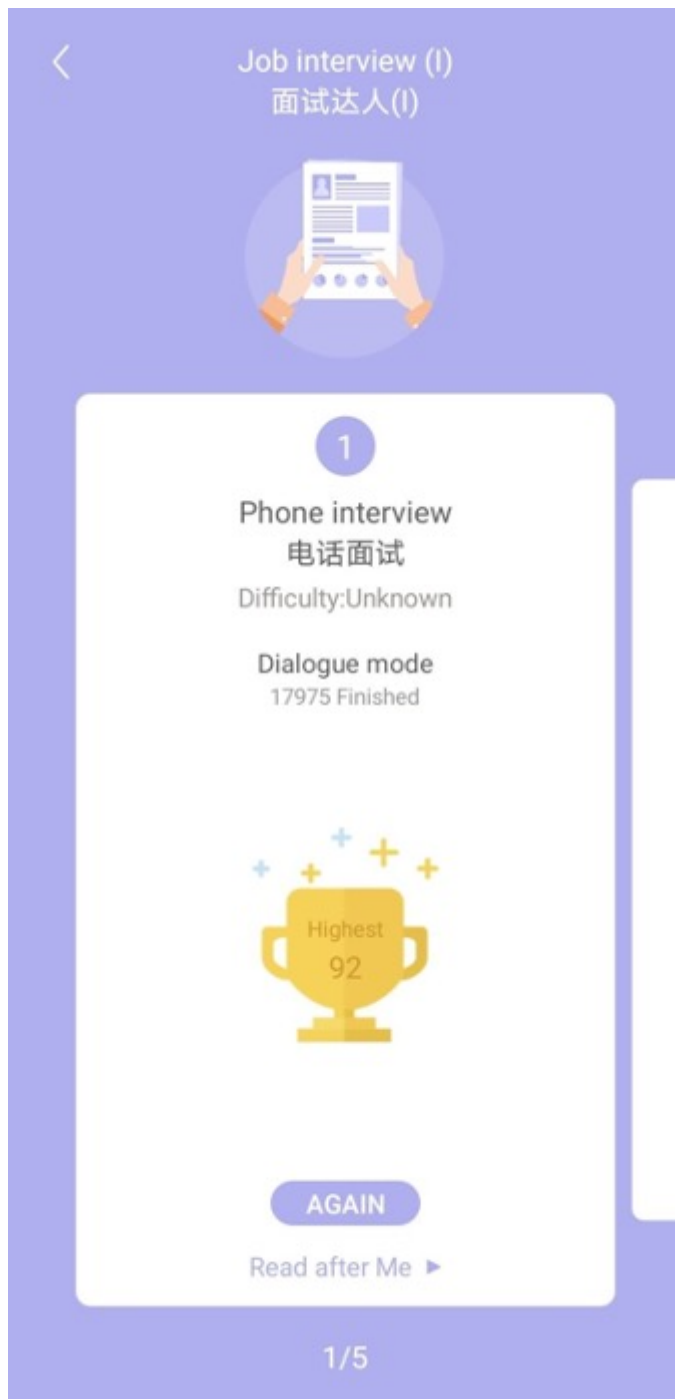
你可以按照对方给你提出的问题，再结合下方给你的几个单词的提示，来造出合适的句子，最后将你脑子里面想到的句子说出来，最后电脑会根据你的我录音给你打分。

这个过程设计的很科学，它并不是让你机械地去读出一个句子，而是给你一点点提示，然后让你自己说出一个完整的句子。



同时里面还有矫正发音的教程，可供学习者矫正自己的发音。





长句输出——中高阶口语能力突破的关键

如果你问我中高阶口语表达跟我们日常口语表达有什么显著区别：就所需要能力的差异而言，最显著的区别还不是词汇量的差异，而是对于长句输出能力的掌握。

因为对于大多数外语学习者而言，想要流利地说出一个结构正确完整的长句来，是很困难的一件事。

这项能力首先需要你对英文语法知识做到灵活运用，尤其是各种从句。

重难点突破：语法

从这一阶段开始，我们就要开始特别注意表达内容的语法了。因为从日常对话中习得短语和短句是一件容易的事情，但是想要习得大量长句是一件较为困难的事情。

这时候你就需要知道造句的一些基本原则和规律，这样你才能让自己在脑中产出之前从来没有习得过的内容——也就是造句了。

对于语法零基础的童鞋，推荐《英语语法超图解》



真正用思维导图来给你剖析清楚每个语法知识点

对于有一些基础，但是语法知识非常薄弱的同学，这里给大家推荐下面这款网红 APP，真正做到有效巩固：



此 APP 是由鼎鼎大名的雅思考试主办方英国文化委员会出品，绝对权威。

<

Beginner Pack 1...

Done

i

 Help

1 / 25



What are they doing?

They're cycling to work.

They cycling to work.

They is cycling to work.

They're cycle to work.

<

Previous

↺

Reset

🔑

Answer

☑

Check

>

Next

i

 Help

1 / 24

I like to music.

watching

going

listening

playing

但是我想说的是，只要是在国内读完公立高中的同学，其实一般的语法点常识性问题都不是很大。

真正问题在于语法应用上！中国学生最大的问题是，熟知各种复杂的语法规则，还是就是不会用！

在众多语法点中，在口语当中最容易出错的往往是那些小的语法点——时态、单复数、主谓一致。因为这些都是中文当中没有的，而在口语表达时，又需要快速反应，这就需要时时注意了！

其次，在长句表达中，还有一个难点就是从句的灵活使用。

在长句突破的阶段，最难的部分要数，如何在脑中迅速构建定语从句（或后置定语）了。

正是因为英文习惯将各种修饰成分全都一股脑儿扔到句子后面，而中文正好相反。所以就导致我们在刚开始学习造句的时候，非常不习惯，容易出错，而且往往反应也较慢。

1. 英文习惯将长的定语甩到句子后面，但是中文却习惯放在前面。

例如：

你能看见那家位于一家刚刚开张的商场与博物馆中间的礼品店。

You can see the gift shop (which is situated between a newly opened mall and the museum).

2. 英文同时还习惯将前后有关联的两个句子，通过后置定语或定语从句的形式连在一块，组合成长句，但在中文当中，我们会尽可能缩短句子长度。

例如：

The trainer will draw up a plan (outlining what you should achieve within a 6-week period).

你的教练会给你制定一个计划，（它）这个计划会大概介绍你应该在六周之内达成什么样的目标。

Oxford Online English 牛津英语



英语语法不好的，都进来听听！

这里还要推荐一些英文访谈类节目。访谈类节目能很好帮助你构架，组织一段内容，而且里面的用词和句子长度都要比单纯的日常对话更加高级。

CGTN Crossover 下一个 CGTN 的 APP 就能看到



作为央视英文频道的王牌节目，Crossover 旨在促进跨文化交流，每次都会邀请不同文化背景的嘉宾，大家一起聊聊一些有意思的文化类话题。

CGTN Dialogue



作为央视英文频道一档严肃政论类对话节目，Dialogue 制作水平也是非常高，而且每次讨论的话题也很有深度

Conan Show 柯南秀



非常风趣幽默的一个秀，柯南本人就是一个语言天才，擅长脱口秀。

Ellen Show 艾伦秀

艾伦秀就要相对更出名一点，也是很好的中高阶口语训练素材



三 流利度和逻辑连贯问题——如何用英文讲好故事和跟老外「吵架」？

段落输出

重难点突破：表达内容的条理性和逻辑性

其实，从长句突破的中后段开始，我们就会慢慢过渡到一些综合性问题——流利度和逻辑连贯问题。

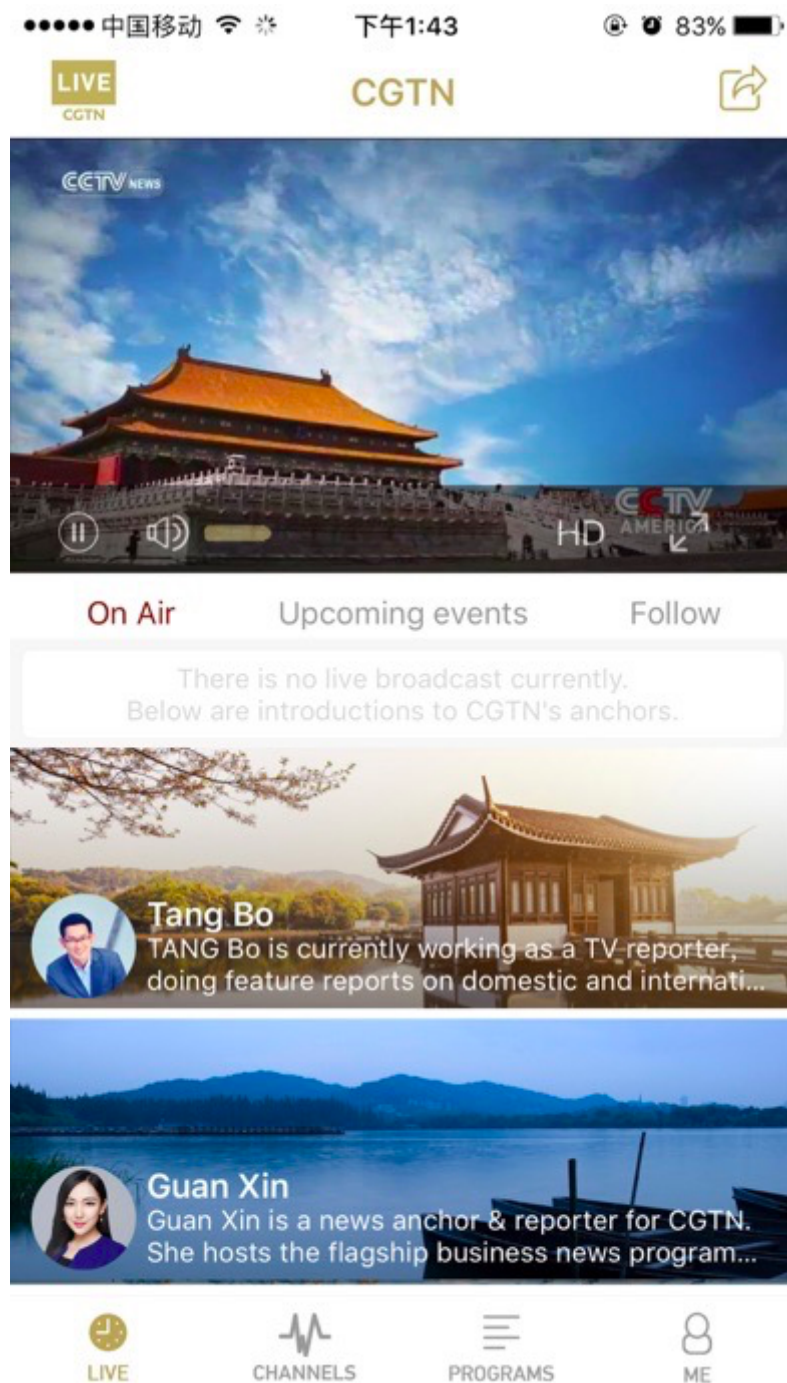
因为当表达的句子越长，一次性需要表达的内容越多，对上面说到的口语词汇量、发音、语法的要求就越高，而且这时候还要求对于这些作出快速反应，保证每个地方都不出大问题，这样才不至于让别人产生误解，或者造成理解障碍。

这一阶段对于日常口语词汇量的积累要求非常高，需要长期的训练才能达到一定的熟练度。

另一方面，段落输出的难点除了语言层面的之外，还有思维层面的。即使你语言表达再流利，表达出来的内容逻辑混乱，前后矛盾也会让别人产生理解障碍。

对于上面所提到的两方面的问题，我给出的解决方案是：

1. 首先进一步提高自己的口语词汇量，同时加大自己的输出量
2. 可以多听独白较多的英文材料，比如新闻，纪录片（VOA, BBC, CGTN, Discovery Channel, BBC Documentary, National Geographic）。



3. 建议多写英文日记。通过写来帮助自己整理大段内容的思维，这样输出的时候也能反应更快
4. 多听英文演讲，并尝试多作英文演讲（演讲是一种非常有效的高阶口语输出练习方式）

除了写英文日记之外，下面这几种方式也能很好的帮助你培养段落输出能力：

TED 演讲——<http://www.tedtalk.com>



TED 演讲是全球最好的公共知识传播平台，里面有最好的英文演说家，最精练缜密的语言，最有深度的思想，和最发人深省的演讲。里面很多演讲都能作为很好的英文口语练习素材，能培养自己的逻辑思维和语言的严谨性。

听多了就得去练啊，那么问题来了——哪里可以练习英文演讲能力呢？

Toastmasters Club 头马演讲俱乐部——

<https://www.toastmasters.org>



Toastmasters Club 头马演讲俱乐部是一个全球性公益组织，旨在帮助人们提升演讲能力（英文和中文）。在中国几乎所有一二线城市都有头马演讲聚乐部。在成都，头马演讲聚乐部已经有二十多家。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有