

「自言自語」鍛鍊外語口語力

撰文◎張介英

英語口頭表達能力，可從幾個方面衡量：1 語言的準確性（accuracy）和得體性（appropriateness）；2 語音（pronunciation）、語調（intonation）是否正確，口齒是否清楚；3 話語組織（discourse management）是否合理；4 口語表達的流利程度（fluency）；5 語法（grammar）是否正確，用詞是否恰當，語言是否符合英語表達的習慣。針對這些標準，要提高英語口頭表達能力，就要採取相應的訓練方法，方法對了，就能事半功倍。

「自言自語法」7大訣竅

所謂「自言自語法」，就是自己跟自己交流，以提升英語口語能力。它不受外在因素限制，只要掌握以下訣竅，自己對自己講英語就行了：

◆自主創造語言環境

你可以隨心所欲創造語言環境。在自己的房間裏，沒有人會笑話你，可以盡情大膽地說。你可以在散步時說給風聽，說給花草樹木聽；可以在欣賞影片時跟著男女主角傾訴喜怒哀樂；可以在睡前或一覺醒來時，訴說自己的憧憬，描繪自己的夢境。總之，你可以在任何時空環境，用你想要的語速和音調，隨心所欲地說。

◆善於模仿

採用「自言自語法」，要學會「模仿」。模仿的原則，一要大聲模仿：大大方方、清清楚楚說話，一板一眼、口型要到位，不能忸忸怩怩、小聲小氣地在嗓子裡嘟囔。二要仔細模仿：優美的語音、語調，不是短期模仿所能達到，對於有英國英語基礎的人，學說美國英語是如此，對於華人學說英語更是如此。

◆及時複述

你可以在閱讀後複述，看完一篇文章後，用自己的語言，「自言自語」表達文章中的內容，但應避免完全背誦，而是用文中的關鍵詞或部分句型，作為複述的線索。你也可以在看完DVD / CD 影片後複述，這樣既可練聽力，又可練口語表達能力，一舉兩得；而且最好使用DVD / CD 或影片中的原話來複述，這樣可以較準確地矯正語音和語調，體味道地的英語口語。

剛開始練習時，通常會受限於語言表達能力，複述往往接近於背誦；但在基礎打穩之後，就會慢慢地放開，由「死」到「活」，敘述逐漸靈活，例如改變句子的結構，轉換表達方法，用自己在課堂上新學的詞彙和句型，來替換一些平時不常使用或難於理解的東西。

◆有目的地選擇題材

練習「自言自語法」，在題材上要用點心思。開始時，可以練習複述一些小故事，語言盡量生動、簡練，有明確的情節，這樣可以幫助掌握語言的連貫性。你可以挑選自己熟悉或喜歡的題材，可以複述課堂學習的內容，也或者說說自己的夢想。而且，應當練習如何完整敘述一件事，你可以說一封信、一張便條、一個建議、一份說明書、一篇演講稿、一篇小議論、

一段求職信或感謝信等。你可以說說你的工作、你的家庭、你的業餘愛好，以及你為什麼學英語等。有了一定基礎後，可以進階練習中英口譯，看中文電影時，用英語翻譯片中演員的對話。

◆狠抓句型來訓練

句子是說話的「應用單位」，想強化口語能力就要狠抓句型操練。你可以運用課堂所學的句型來練習「自言自語」，達到學以致用。

◆說話時要帶手勢和表情

人際溝通除了靠語言之外，動作、表情也是輔助工具，在日常會話中，口語和手勢、表情往往是同時並用的。說話時繪聲繪影，可以大大增強語言的生動性和感染力。自言自語時加入手勢、動作、表情，可以幫助你更自然地使用英語。

◆保持正常語速

說的能力是一種技巧，是在大量的口語練習中培養起來的。練習裡的錯誤不要急著糾正，不要過分注重準確性，應著重培養說話的流利程度。在開始練習「自言自語法」時，不要過分放慢語速。一旦習慣於慢速度，聽到正常的語速，也會感到吃力。在開始接近正常語速時，若感到困難，寧可多練幾遍，也不可放慢語速，開始的時候接近正常，以後跟著快下去，就不覺得困難。這裡所說的正常速度，是指接近英美人士說話的一般語速。

最適合害羞缺乏自信者

在一份由 354 名學生參加的調查中，有高達 93% 表示喜歡「自言自語法」，不喜歡的人僅占 7%。有不少學生運用「自言自語法」一段時間後，反映學習效果良好，這充分說明，「自言自語法」確實是提高英語口頭表達能力且行之有效的方法。

華人較內向，在公開場合羞於開口，對自己要說的內容缺乏自信。而「自言自語法」是克服害羞心理，提高英語口語交流能力的一個好途徑。要創造練習口語機會，建立說話的自信，最終達到流利表達的目的，建議你不妨試一試「自言自語法」



http://www.104.com.tw/area/noble/pageto.htm?article_id=13&cat=2&return=list_content.cfm (引自 Career 網路部落格)