

最強!



不用上課的 音速日語學習術

晨星出版

From 0 序章

晨星網路書店 看更多▶

我是誰？ 008

從嚴重口吃患者到日文口譯 010

這本書是什麼？ 021

本書章節編排 022

什麼是自學？ 025

To Hero 以語言享受生活

學習外語的真正意義：享受生活 030

唯一必要的條件：快樂、新鮮、成就感 035

語言學習常見迷思 039

紙本字典好？還是電子辭典好？ 044

日本老師好？還是台灣老師好？ 047

學習不同語言會互相衝突？ 051

語言有所謂天分，有些人不用努力就可以朗朗上口？ 057

女性比男性更適合學習語言？ 063

發音好壞不重要，能夠溝通就好了？ 066

外國人無論如何學習，都無法達到母語般流利？ 069

過了一定年紀，就很難學習新語言？ 075

外語能力優秀的人，說話速度一定很快？

一定用許多深難字詞？ 080

語言學習四神器 *Sonic-Learning* 4 083

神器 1：複雜到簡單的學習技術 083

神器 2：溝通導向的學習 087

神器 3：成功者的思維 093

神器 4：活用資訊工具 100

Sonic-Learning / 複雜到簡單的學習技術

語言心理 106

理解日本人心理對於學習的幫助 106

上下關係 112

內外關係 115

主客觀關係 121

較不承擔責任 124

正式和非正式 126

文法技術 131

文法是必要的嗎？對於文法的正確認識 131

文法能夠幫助我什麼？文法在外語學習中的功能角色 137

為什麼總是學不會、用不出來？文法的習得速度 141

研究型文法和學習型文法的差異 148

文法的正確和錯誤是絕對的嗎？文法的對與錯 154

非得學習用不到的文法嗎？符合現代溝通需求的文法 158

文法學習訣竅和具體學習方法 162

語彙技術 163

理解語彙和使用語彙 163

情境、使用時機、非語言情報 167

單字必須一個一個背？代入式學習法 171

溝通用字愈簡單愈好 173

不實用的字記不住 176

朗誦自己喜歡的字句 179

中文母語者的優勢 181

日文中的外來語文化 186

碰到生字的解決方法 189

學習活的語言、從生活中取材 193

單字書的逆襲 197

Sonic-Learning 2 溝通導向的學習

溝通導向的學習 200

發音 203

為什麼發音這麼重要？ 203

發音和聽力、溝通能力的密切關係 214

台灣人常見的八種發音問題 222

解決日文發音問題的八項方法 232

實際使用 244

無法進步的主因「使用頻率過低」 244

實際使用和語言能力的關係 248

日文口譯實行的十項高效率訓練方法 256

非語言溝通技巧 258

Sonic-Learning 3 成功者的思維

成功者的思維 266

了解學習外語時，聽說讀寫的順序和方法 267

小孩學習母語的順序 267

大人小孩學習語言的差異 271

聽說讀寫的差異 281

語言學習的最高準則「說」 285

理想的外語學習順序 292

明白成功人士所實行的「X型學習模式」 296

「X型學習模式」具體解說 296

慣用語的學習方法 305

短期記憶和長期記憶 306

語言天才真的是天才嗎？ 310

每個人學習速度的差異 314

學校教育的定位 317

興趣的重要性 320

Sonic-Learning 4 活用資訊工具

獲取資訊 324

Google Alert 324

RSS 325

社群網站 326

微網誌 329

まぐまぐ 330

網路電視 332

增加學習效率 334

Search engine 334

Lang-8 336

日文輸入法 338

自動標示假名服務 339

視訊軟體 (Skype、USTREAM) 341

錄音軟體 (Free recorder) 343

網路字典 345

學習素材 346

青空文庫 346

福娘童話集 347

二コ動 349

日本新聞網站 350

有聲書 (Podcast) 352

どらまの一と 354



Hello!

一起認識「音速語言學習（日語）」網站
最強！カワイイ親善大使「音速熊」吧！



音速熊（ソニックマ）

性別：男生

生日：2010 年 10 月 10 日

工作：「音速語言學習（日語）」的親善大使

興趣：旅行、享受美食

討厭的東西：紅蘿蔔、蔬菜汁、苦瓜

擅長的事情：除了唱歌以外的事情都很擅長（據說會開飛碟）

最常做的事：欺負喜歡的女生

個人網頁：Facebook 搜尋「音速熊」

嘿～大家要加油學日文！

還有到「音速語言學習（日語）」來看我每天的個人秀喔～～

From 0

序章

Morning Star





我是誰？

「你的父母親是日本人嗎？」「你住了日本幾年？」無論在學校或工作場合，這些都是我常被詢問的問題，特別是第一次見面的對象，當我禮貌性地進行簡單自我介紹後，「哇！你的日文說得真好！」「你真是年輕有為！」很抱歉，這樣讚美的話幾乎沒有出現過。

所有人的反應，幾乎都是感到疑惑不解，進而不斷地詢問，「你到底是怎麼辦到的？」「你用什麼方法？」「可以教教我嗎？」大家感到疑惑，仔細想想也是理所當然的，應該很少在求職網站看到這樣的履歷表：

1. 政大附中第二外語日文講師
2. 安康高中日文社團指導老師
3. 東吳大學升學演講主講人
4. 行政院農委會特約日文口譯
5. 日本 NHK 紀錄片來台取材特約口譯
6. 台北食品展特約日文口譯
7. 日本化學公司台灣區口譯
8. 新光三越等百貨業者特約日文口譯
9. 台灣大學日本御茶水大學國際研討會日文口譯
10. 台灣日本留學展日文口譯
11. 基隆市宮古島姐妹市締結典禮特約口譯
12. 基隆市青商會特約日文口譯
13. 國家戲劇院日文劇本特約翻譯
14. 日本漫畫家手塚治虫之台灣區譯者
15. 台北大學講座特約日文口譯
16. 當代雜誌特約日文翻譯

17. 基隆市政府特約口筆譯

特別是對方年紀只有 23 歲，還是學生。

沒錯，這是我的經歷，嚴格來說，這是我 23 歲時的經歷，是一年多前為了應徵某日商公司的口譯工作時所整理出來的，目前持續增加中，不過我沒有花時間再去整理，因為根本放不進一般履歷表中。

我的職業是日文口譯、翻譯，經營一個台灣最熱門的日文學習網站，同時目前是台灣大學的研究生。

以下是履歷表上沒有寫的東西：

1. 我學習日文後第二個年度，通過了日文檢定一級試驗，一級試驗是日文檢定考試的最高等級，一般來說，大學日文系畢業生通過一級的機率不到 30%。
2. 我在 2010 年初時創立了協助台灣人「自學日文」的網站——音速語言學習（日語），一年之內，該網站成為台灣地區最大規模的日文學習網站，每日造訪人數約 6000 ~ 8000 人，會員數量超過 12000 人，遍布台灣、香港、大陸、馬來西亞、澳門等地，2010 年底在台灣舉辦七場收費研討會（台北五場，台中、高雄各一場），每場在報名資訊發布後的二小時內全數爆滿。
3. 許多赴日留學的台灣學生反映，即便身處日本，還是會每天固定閱讀我們提供的免費教材和學習方法，因為比起學校課本，他們認為這樣進步地更快。我承認這有點令人匪夷所思。
4. 在香港接受日本教育媒體的專訪，在台灣接受了台大學生報的採訪，用了全版刊登我的相關資訊。
5. 客觀來說，我的外語發音相當精準。我不認為我的發音十全十美，但我很自信，到目前為止，仍然沒有人說過聽不懂我的日文。我也同樣有自信，除非刻意說破，否則在日本計程車上和我閒聊的司機先生，絕對不會知道我是外國人。
6. 雖然我看不太懂日文的文言文（其實中文的也看不太懂），但是在會話層次上，能夠將日文運用地和中文一樣純熟。

From

0

序章

7. 有太多人問我如何學習日文，實在沒有辦法一個一個回答，因此寫了這本書，請大家看書獲得解答。



從嚴重口吃患者到日文口譯

請各位猜猜看，我和其他人有什麼不同的地方？

- * 從小苦讀日文，學習日文數十載後，終有今日功力。
- * 擁有語言背景，從小在日本長大，或雙親是日本人。
- * 有機會赴日留學，體驗日本當地文化民情。
- * 天生的語言天才，對於學習語言有天賦。
- * 勤跑學校或補習班，上足每一天的課程。

以上你們所有想得到的學習優勢，我一個都沒有，你們想不到的學習優勢，我也都沒有。我擁有的只是：

- * 從小有嚴重口吃。
- * 從來沒有出國留學，沒有在日本待超過二星期。
- * 高中三年級才開始學日文。
- * 高中老師說我的英文發音像黑人。
- * 家裡講台語。
- * 沒有老師教我日文。

也就是說，我和各位所想像的「口譯者」、「語言天才」的帥氣形象完全不同，何止沒有學習外語的優勢，簡直就是劣勢的綜合體，別說日文了，由於嚴重口吃的關係，連中文都講不太好。

如果說我有什麼和別人不一樣的地方，那麼可以綜合成二點：

- * 我沒有一般的老師教導學習，只好自學。
- * 我沒有語言天分，而且我有嚴重的口吃。



我的口吃歷程

在學習日文、從事口譯工作期間，我發現不少人對於我口吃病史的興趣，遠大於學習日文的經歷。每個人都以狐疑的眼神看著我，思考到底是哪來的力量，讓原本嚴重口吃的內向青年，變成眼前這位說話流暢、用詞針針見血的專業人士？

雖然當大家知道我有口吃方面的疾病時，都會對我投以同情的眼光，不過我卻完全不覺得難以啟齒或自卑，反而認為，這是我和其他學習外語的人不同的地方，口吃雖然曾經帶給我很多困擾，但是也帶給我意想不到的優勢。

我喜歡稱之為「特殊專長」。

這似乎令人有點匪夷所思，可以從幾個方面來解釋我的口吃病史：我的口吃歷程、如何克服口吃、以及口吃帶給我外語學習方面的優勢。

根據研究調查，約有 3% 的人罹患「口吃」這種疾病，分為先天性和後天性二種，通常出現於學齡前兒童，大部分小孩在牙牙學語的階段，儘管會有說話不清楚、斷斷續續的情形，但是隨著時間的進展、語言能力的純熟度提升，說話不清楚的現象會獲得改善，最後則能流暢地和其他人進行對話。如果小孩在上小學之後，說話仍然斷斷續續、無法說出完整句子，那麼極有可能就是罹患了「口吃」。

先天性口吃，是天生發音器官（例如：聲帶）有缺陷，而無法順利說話，這一類型的人通常較少。比較多的是「後天性口吃」，包括我在內，原本好好的沒有問題，有一天就突然產生口吃的現象，連自己也一頭霧水，這一類的口吃現象，絕大多數是由於「模仿口吃」所引起的，簡單來說，如果你在小時候，刻意模仿某同學、或是某電視人物的口吃或大舌頭，那麼不久之後，你也會變成口吃和大舌頭。

我就是如此。忘了是小時候哪個電視卡通的角色（最好別讓我想起來），當我小學一年級時，由於在電視上看到某個卡通人物說話時會結巴，心裡覺得有趣，因此連續幾天的時間，都模仿卡通人物的說話方式，和家人

From

0

序章

及朋友說話。小朋友的模仿能力很強，起初純粹覺得新奇有趣，能夠學得維妙維肖，朋友同學們也笑得很開心，但是過了幾天後，覺得厭煩、想學下一個卡通人物時，卻發現……說話結巴的情況改不過來了。

這一年我 6 歲，從此之後，口吃一直跟著我，直到 22 歲大學畢業。

日文中有一句話是「ミイラ取りがミイラになる」，意思就是「去抓木乃伊的人，最後反而變成了木乃伊」，這句話根本是為我量身打造的，原本出於好玩的模仿，最後竟然變成童年的夢魘，像是腳底踩到口香糖一樣，你愈想擺脫，就黏得愈緊。

當然，現在的我已經完全沒有這方面的困擾了，我可以隨時隨地以中文、日文、有時候是英文，非常流利地進行談話，2010 年所舉辦的七場研討會，每場大約為三個小時，許多參加者認為會有不同講師交替上陣，不過實際上，講師只有我一個人——滔滔不絕地連續講整整三個小時，連十分鐘的休息時間也在回答聽眾的提問，說話清楚有條理，當我最後和大家說起自己曾經是嚴重口吃患者時，台下所有人都是一副「你在開玩笑吧」的表情，張大眼睛緊盯著我，彷彿我是剛來到地球的外星人一般。那麼，現在我完全不會口吃嗎？這也未必，我和家人說話時，仍然有習慣性的口吃，這倒不是因為病沒有治好，而是因為已經習慣成自然，差不多打從會說話起，我和家人說話時就結結巴巴，結巴了十幾年，已經變成了一種說話習慣，就像男生間經常以髒話當作問候語一樣的自然，除此之外，口吃已經完全不再困擾我了，彷彿什麼事都沒有發生過一般。

但是，我可以老實告訴各位，口吃絕對是世界上最苦澀的滋味之一。

真正的口吃是這個樣子：

* 上公車時，為了詢問司機：「請問到基隆夜市多少錢？」這一句話足足講了一分鐘還是結巴說不出來，整車人都看著我，最後只好胡亂投錢，匆匆跑到最後坐著。

* 從學校下課回家時，由於想和母親說：「我想吃咖哩飯。」一路上不停預演、練習如何說話、練習每一個字，但是一回到家中，還是說不出來，說到：「我……想……想……」之後就沒有辦法了。

- * 學校上課時，老師點我起來回答問題，我沒聽清楚問題，但是一開口便結巴說不出話，最後老師以為我不會，打了我十下手心。
- * 任何場合，只要接電話的人是我，對方就遭殃了。「請問你找誰？」這句話大概說到第三個字就不行了，不斷重覆「你……你……」，對方應該會覺得是色狼騷擾電話。
- * 面對現實吧！連話都講不好的孩子，很難會有許多朋友圍繞在身旁。我不是在學校上課，就是關在家中讀書或打電動，只有在家裡才不用和任何人說話，唯一的好處是我開始對日文有興趣了（因為電動的關係）。
- * 我知道說中文會口吃，但是沒想到說英文也會口吃，這真的出乎意料之外，特別是高中時期，自從英文老師說我的英文聽起來很像黑人唱 rap 後，到畢業為止，我就再也沒有開口說過英文了。



雖然從小到大都是如此，不過我倒不覺得自己很可憐，畢竟這麼多年下來，已經都習慣了。原本以為會就此終老，一生和口吃為伍，沒想到高中三年級卻成為我的轉捩點。這一年，我開始學習日文。



如何克服口吃

在高一、高二時，學校開設了第二外語課程，有許多同學報名了日文課，每逢週二就興高采烈地跑去其他教室上課，我也一時興起，抱著好奇的心理前去旁聽。老實說，當時其實完全沒有學習日文的打算，在英文課程中已經受到太多挫折了，還要學另外一種語言？別開玩笑了！高中英文課時，由於班上許多人的英文能力相當好，從小就開始學習英文，和半天說不出一句英文的我相比，著實是天壤之別，每次老師點我起來唸英文，總有一種在眾人面前被脫光衣服的羞辱感，因此我當時只想趕快畢業，從此和語文科目分道揚鑣、老死不相往來。

會去旁聽日文課，是因為我相當喜歡電玩遊戲，而當時的電視遊樂

器，主要遊戲軟體都是由日本開發，界面全都是日文，每次只能買攻略本來勉強過關，樂趣降低不少。因此，當時的想法是，如果能夠學一點日文，那麼將來打電動時就可以看得懂劇情對話了，還不錯！只是因為這麼單純的原因。

但是，當我開始旁聽後，看到和以往學校教室完全不同的世界。全班的同學，即使原本班上功課很好的同學，也由於從來沒有接觸過日文，說起日文來結結巴巴的、半天說不出一句話來，讓我頓時倍感熟悉，「這不和我平時說話的時候一樣嗎！」我發現，儘管每個人中文或英文的程度不同，有些人學得早、有些人學得晚，有些人說話很流暢、有些人則不那麼流暢，不過無論原本的能力如何，在學習日文時，每個人都從相同的起點出發，即使再怎麼聰明，也必須從平假名、片假名開始學起，經歷說話吞吞吐吐、記不住單字、看不懂文法的辛苦過程，這是我第一次發現，原來大家和我是一樣的，感覺第一次和大家站在相同的起跑線上，我說中文會結巴口吃，大家初學日文時也和我一樣會結巴口吃，那又如何呢？

一直以來，我總是將口吃當作藉口，心中想著：「反正我就是口吃啊！」「反正我就是結巴啊！人緣不好也是當然的啊！」「英文說不好有什麼辦法，我連中文都說不好啦！」呈現半自暴自棄的狀態。不過，自從旁聽了日文課之後，我察覺這已經無法當作失敗的藉口了，儘管英文能力有高有低，但是在學習日文時，每個人的出發點都是零，同樣講話結巴、講不出一句完整的話，他們和我現在的狀態是相同的，如果他們做得到，我沒有理由做不到。

我一直以為人生是百米賽跑，別人已經跑了一大截了，留我在後面苦苦追趕，直到當下，我才了解人生其實是一場馬拉松，起步早的確可以讓你領先別人一些，但是真正的比賽在中後段才開始，跑到終點才能成為贏家。於是我開始停止抱怨、自怨自艾，小孩子從出生開始就會隨性哭鬧，如果長到這麼大還隨意抱怨，豈不是廢物一個？

但是，現實當然不像童話故事和勵志故事一樣，別忘了當時我才高中一年級，那是不到段考前一天打死不碰書本的時期，整個腦中就是玩玩玩，

學習日文的事，一拖就拖到了高中三年級，到了高三下學期，不得不決定將來出路，我才真正拿起書本開始學習日文，畢竟學科表現並沒有特別突出、也沒有特殊才藝，如果唸了日文之後，可以考取大學日文系來唸唸，那也是不錯的事。



口吃帶給我外語學習方面的優勢

到了高三，當我真正拿起書本學習時，我才發現，由於口吃的關係，在學習外語上，我擁有別人意想不到的優勢。

我發現，因為口吃的關係，反而讓我有了解優勢，我稱之為「特殊專長」。

因為嚴重口吃的關係，我不太能說話，至少不太能說出一句完整的話，因此只能一直扮演聆聽的角色，這讓我的聽力相當好。我所指的聽力，不只是在聽力測驗考高分的那種聽力，我在聆聽別人說話時，可以聽出非常細微的變化，甚至可以判斷對方的說話速度、咬字、呼吸頻率和節奏、說話習慣、以及發聲部位。

我可以知道對方說話速度快慢，有些人緊張的時候說話會變快；有些人則是愈到句尾，說話速度愈快；有人快到讓人聽不清楚；有人則慢到讓人打哈欠，我發現最適合的說話速度約是每分鐘 180 字左右。我可以聽出對方細微的咬字差異，像是注音符號的「ㄌ」跟「ㄣ」、「ㄣ」跟「ㄣ」，很多人覺得發音很相似、分不清楚，但是對我來說，卻是完全不同的發音，如果同學將「今天」發音成「鯨天」、將「幫忙」發音成「搬忙」，我在十分之一秒之內就會立刻聽得出來，當然，要不要指正對方就是另外一回事了。

我也可以聽出對方的呼吸頻率，有些人習慣先吸氣再說話；有些人則習慣講完話再吸氣；更有些人習慣講到一半時略作停頓，吸一口氣之後再繼續講；有的人呼吸時又短又急，說話速度飛快；有些人不疾不徐，說話穩重而有自信；有些人習慣用嘴巴呼吸；有些人經常說到上氣不接下氣。

最後是我覺得最特別的地方，我可以聽出每個人不同的發聲部位。

From

0

序章

在音樂課本上曾經學過，人體發聲的共鳴部位有許多種，有腹腔共鳴、喉嚨共鳴和鼻腔共鳴，不同的共鳴點發出來的聲音也不盡相同。而我只要聽一小段談話，就能知道對方習慣用哪些身體部位發聲，有人講話秀氣，當帶著一點鼻音，是鼻腔共鳴；有人聲音宏亮，是腹腔共鳴；絕大多數台灣人說中文時，是用喉嚨部位說話，聲音聽起來較扁，而且很容易沙啞。

另外，我只要聽到發音，就能夠大致上知道對方「嘴巴內的活動情形」，像是有些大舌頭的人，是因為他們說話時習慣將舌頭往後縮，使舌根頂到喉頭，其實只要往前伸一點，大舌頭的情形就能改善很多；另外，像是「ㄘ」、「ㄙ」、「ㄖ」這一類捲舌音，台灣人和大陸人的發音方式大不相同，大陸人習慣捲舌尖，產生很明顯的捲舌音，台灣人則習慣捲起舌頭中段，捲舌音因此不太明顯，很多人說台灣人講國語不捲舌，其實是錯誤的，只是捲舌的方式不一樣罷了，你可以試著說出「我是學生」這句話，當你說到「是」的時候，是不是有舌頭中間往上頂往上顎的感覺呢？

我從來沒有讀過相關的研究論文，這些只是親身以「耳朵」聽到的經驗。而這些經驗，在我開始學習日文之後，產生了大大的幫助，而且也讓我協助自己改善了嚴重口吃的情形。

由於我的聽力很好，因此學習發音的能力很強。即使日文和中文的發聲方式有許多差異，不過幾乎都能掌握得很好，發音相當精準。我發現在學習語言時，只要花時間去讀，每個人了解的文法程度和字彙量都差異不大，唯獨「發音」這一部分差異非常大，而且和學習時間沒有正面關係。學了二十年日文的人，發音不一定比初學者精準，而即使學日文只有幾個月，發音也可能比大學講師還要漂亮。

在學習日文的同時，我開始校正自己的發聲方式、說話速度和呼吸節奏，經過不斷觀察，我發現口吃的主要原因不外乎：

- * 呼吸過於短淺而急促，使得話說到一半就會上氣不接下氣，產生結巴。
- * 講話太快了，想將很多事情一次講完，過於用力，使聲帶瞬間僵硬，無法發聲。

* 怕自己會口吃而緊張，結果就真的結巴了。

一邊學習日文的時候，我一邊調整自己的說話模式，練習深呼吸、練習慢慢講話、練習在適當時機停下來休息、練習清楚的咬字（口吃患者通常說話模糊不清）。我覺得語言愈來愈有趣，愈學愈有成就感，並開始相信以辯論能力著稱的英國首相邱吉爾，在小時候也有嚴重的口吃問題這件事。

最後，在升大學二年級時，也就是學習日文第二個年頭，我報名了日文一級檢定，並且順利通過。日文一級檢定是最高等級，相當於全民英檢的高級，我在國中學了三年，連一篇簡單的英文作文都寫不出來，但是學了二年日文，竟然就通過了檢定考最高等級。此後，我開始進行日文翻譯和口譯的工作，同時指導日文發音，教導正在學習日文的人，如何才能讓發音更為精準，不只是初學者，連同樣從事口譯工作的朋友，也曾經尋求過我的協助。

現在，在指導如何學習日文時，以前的口吃病史剛好成為我最大的優勢。我擅長發音指導，這是一般台灣老師非常難辦到的事情，相信幾乎沒有人的經歷和我一樣特殊，也沒有任何課程可以學到我的「聽力特殊專長」，而我也碰巧成為每位學習者的信心來源：如果連我都辦得到了，你們這些口齒清晰的人沒有理由做不到。



Attention! 日文發聲的小秘訣

有些人即使學日文學了很久，說起話來仍然有一股「台灣味」，聽起來文法沒有錯，但就是哪裡怪怪的，卻不知道為什麼。這其實和發聲方式有關，中文習慣以「喉部」發聲，聲音聽起來較低沉、扁平，日文則習慣以「鼻腔」發聲，聲音聽起來較高亢、富有起伏變化；因此你也許能觀察到台灣人學習日文時，聲音通常較為低沉沒精神，而日本人學習中文的時候，則會帶著濃濃的鼻音。會有「台灣味」，是因為一直習慣以喉部發聲，只要在說日文時，有意識地將聲調提高一點，同時帶有一點點鼻音（像是輕微鼻塞），那麼你的日文就會聽起來很道地。

From

0

序章



日文能力進步的同時，曾經嚴重困擾我的口吃情形也改善了不少，雖然有時候還是難免會結巴，但是日常生活交談則完全沒有問題，甚至能夠勝任口譯的工作。去年，我綜合了這幾年的心得，撰寫和錄製（沒錯，親自配音）一系列免費的日文教材，放在網站上，協助更多的人學習日文，同時舉辦了七場研討會，每場三小時，全部由我進行經驗分享和教學。其後，為了將包含發音技巧在內的寶貴學習經驗系統化，傳達給更多人，因而有了你現在手邊的這本書籍。

我集合不可思議的劣勢於一身，然而，現在我不但口吃痊癒、成為口譯、主持演講、舉辦研討會，甚至还教導大家如何克服學習外語上的障礙。嘿！你說因為無法開口講日文很困擾、看不懂文法很困擾、背不住單字很困擾，感覺很挫折，彷彿一頭撞上堅硬牆壁般地覺得氣餒……得了吧，在我看來，這些並不足以被稱為障礙，我曾經有嚴重口吃，結巴到一句中文都說不完全，真正的障礙，應該是一位連一句完整中文都說不好的人，竟然異想天開想成為外語口譯，真正的障礙是無法開口說中文、看不懂文法無人可問、以及根本不敢向別人說你正在學外語、怕被嘲笑。

所有人在學習外語時遇到的問題，我都遇過，而且問題還大得多，也還好我遇上了太多學習問題、擁有太多劣勢，因此現在才有資格在這裡，和大家分享如何學習。

由於有這種特殊背景，我的學習經驗比起任何老師更具有說服力，我有能力和資格教導各位如何學習日文。如果我可以從嚴重口吃患者成為暢所欲言的日文口譯，沒有道理你無法克服開口說外語的困擾。

我很年輕，如果是二、三十年的資深教師，那麼你苦練二、三十年後，或許能和那些資深教師一樣厲害，然而我可以透過經驗教導各位，如何和我一樣在如此短的時間內，在學習語言（特別是日文）方面獲得非凡的成果。

我有著別人沒有的劣勢，我克服了，而且很成功，那麼我同樣也可以幫助你，克服你在學習上產生的障礙。同樣的陷阱，我踩了進去（應該說根本打從一開始就在陷阱中），現在我可以告訴你，哪裡有陷阱，還有你該如何避開它。

為了幫助日文學習者克服學習上的困擾，我創立了「音速語言學習（日語）」網站  Sonic-Learning.com，專門提供日文教材及學習資訊，讓無法經由老師指導的人，可以透過自學的方式，愉快且高效率地學習日文。

有許多人寫信給我，告訴我，因為網站的協助，很多人改變了生活。台灣的上班族女性寫信過來，告訴我，因為網站的協助，她可以不用在每天八點下班後，仍然拖著疲憊的腳步去補習班學日文。

每天忙於家計的媽媽告訴我，由於網站的經驗分享，讓她可以重拾年輕時學習日文的夢想；原來一邊帶小孩、一邊配合自己的時間學習日文是絕對辦得到的。

許多大學生在網站上留言，由於學校的日文課程名額經常不夠，造成許多想學習日文的同學們選不到課程，被迫中斷日文學習之路，經由網站上我和朋友們的免費教材和學習指導，讓他們知道，原來在家中自學也能獲得和學校課程一樣良好的效果。

為了幫助更多人，為了擴大我們的影響力，因此有了這本書。這本書的目的，講得就是如何逃離痛苦的學習，以自學的方式，愉快且高效率地學習日文。

這本書不是教科書，沒有任何日文教材，這本書也不是經驗談，我還不夠老，沒有資格寫回憶錄，這本書也不是勵志書，空泛地告訴你必須保持正向態度，這是一本技巧書，告訴你如何以愉快的心情和方式，在外語學習上獲得非凡的成果。

我想告訴你，我在想什麼、我到底用了什麼方法，讓我從嚴重口吃成為口譯，我想告訴你，為什麼這麼多人學習外語，但是卻這麼少人精通，就像每個人國高中都學英文，但是講不出英文的人比比皆是。我想告訴你，我們是別人眼中的「語言天才」，但是事實上並不是特別有天賦，只是按照和

From

0

序章

別人不同的模式學習而已。

我想告訴你，你在上課時聽不懂老師講解的文法，不是你的錯，是老師的錯，真正優秀的老師和教科書，會以外行人都懂的方式進行解說，我想告訴你，學習語言和年齡一點關係都沒有，無論幾歲，都可以學得很好。我的母親 50 多歲，她今年開始學日文，然後年中就要和我們去日本旅行，每天快樂得不得了。

最後，我想告訴你，即使在幾近絕望的情況下、即使在沒有任何資源的情況下、即使在集劣勢於一身的情況下，我們仍然可以完成自己的目標和夢想。

Morning Star



這本書是什麼？

貫徹整本書的主題是「逃離痛苦學習，以語言享受生活」。各位在閱讀本書的時候，請牢牢記住這句話，這句話是最高準則，我們的所有思維和方法，以及本書的章節，都是由此衍生出來的，關於這句話的具體意思，我們會在之後的章節中詳加解釋，但是請謹記我們以下的話：

任何會讓你痛苦的學習方法，任何不能幫你「以語言享受生活」的學習方式，都是不必要且累贅的。日文不是考試科目，沒有人強迫學習，因此如果你在學習的過程中，感到無比的痛苦，那麼一定是方法錯了，生活中可能有許多讓人痛苦的事，但是學習語言一定要讓自己快樂，否則沒有任何意義。這個論點也許不一定正確，但是我們對此深信不疑。

From

0

序章

本書特點：

* 不會出現任何難懂的語言詞彙：

我們不是在看學術論文，我們的目的是解決問題。用簡單的字彙清楚表達意思不是容易的事情，不過整本書會嘗試以小學生都懂的表現方式進行描述。

* 輔以圖表解說：

無論文字的效果多麼強大，就是比不上具體的圖片容易理解，你會記得漫畫中的場景，還是教科書後面的單字表？

* 條列式解說：

現在手上拿著這本書的你，心裡想的應該是如何學到讓日文突飛猛進的技巧，而不是想體會作者文字間流瀉的優美劇情，因此我們將每一章節的重點，以條列方式進行解說，讓大家一看就知道哪裡是重點、該將注意力放在什麼地方。

*** 不會有引用「專家說法」這回事：**

所謂「專家說法」經常可以在報紙上看到，某教授說：「學習語言有年齡限制，永遠不可能說得和母語一樣好。」某專家說：「中文和日文的發音方式不同，台灣人很難發出精準的日文。」某名師說：「如果沒有實際出國，不可能將外語學好。」因此，結論就是：「在台灣的台灣人很難將日文學好」。專家會告訴你「為什麼做不到」，而不會告訴你「如何做到」，而這正是我們希望你學會的。又有幾個專家認為連中文都說不好的口吃患者會成為日文口譯呢？

*** 儘可能貼近現代使用者習慣：**

老師教你訓練聽力要蓋住電視上日劇的字幕，那是因為他們不知道有東西叫做 Youtube，老師要你上課時練習寫很多篇日文作文，那是因為他們不知道什麼是 Facebook 和 MSN，網路科技改變了生活習慣，也永遠改變了學習外語的方式，大幅度增進了學習效率。我們將會貼近這一部分，進行解說。

*** 在本書中極少使用第一人稱「我」作為主語，儘可能使用「我們」：**

因為這不只是我個人的經驗，而是觀察周遭數百位成功者的學習經驗，發現我們擁有相同的原則和方法後所整理出來的內容。這些成功者有人是口譯、有人是廣播節目主持人、有人是公司主管、有人則沒沒無名，無論如何，「我們」都在學習外語（特別是日文）方面，擁有傑出的成果，值得大家花費時間閱讀。

如果你看到這邊，還不太清楚我們在說什麼，沒關係，繼續讀下去就會知道，這本書並沒有膚淺到只看前言就夠了解所有內容。



本書章節編排

接下來，將解說本書的編排架構，以及各章節可以學習到的內容。

From 0 序章

在序章裡（也就是你現在所在的章節），一切從零開始，了解的是：我是誰以及我學日文的經驗概述、本書的章節規劃、以及貫穿本書的中心概念「自學」。

To Hero 以語言享受生活

從零開始之後，希望在自學日文的路上成功變身，成為追求目標和夢想的 Hero，得要了解三個必備重點。

第一個重點是：學習外語的真正意義並不是應付考試，而在於「享受生活」。

第二個重點是：破除語言學習的常見迷思。我們得先清除你腦袋中對於學習外語的既定印象，灌輸正確的學習態度和方法，有一些稱之為「常識」的東西，現在已經不合時宜，反而會阻礙我們的學習，是時候將腦袋清空大掃除一番，才能學會全新的知識。

第三個重點是：經由觀察和分析許多在外語學習方面有傑出成果的成功者經驗，整理出四項大原則，我們稱之為「語言學習的四神器（Sonic-Learning 4）」，這四神器就是本書所要傳達、最重要的重點：音速日語學習術（Sonic-Learning）的日文自學精華，能夠徹底幫助各位達到「逃離痛苦學習，以語言享受生活」的目標。為了深入了解本書精華：「語言學習的四神器」，每個神器個別獨立為一章進行詳細解說。

神器 1 複雜到簡單的學習技術

任何人都可以將事情弄得很複雜，但是將複雜的東西變得簡單易懂，需要深入理解和高超技巧。簡單是世界上最困難的事，大學和研究所是將簡單的東西研究成複雜的理論，我們則是研究如何將複雜的語言學理論及技巧變簡單，讓人人皆可輕鬆理解。透過這個章節將能了解：理解五種日本人的語言心理、真正有效率的文法學習技巧、真正有效率的字彙學習技巧。

神器 2 溝通導向的學習

無論別人如何說服你，語言就是用來溝通的。透過這個章節將能了解：為什麼發音和溝通能力這麼重要、台灣人常見的發音問題、以及如何改



善、增進發音和溝通技巧。

神器 3 成功者的思維

在四神器中，這是最關鍵的章節，許多人稱呼我們為「語言天才」，不過我們並沒有特別聰明、也沒有特別努力，只是用了和常人不同的方法和學習思維。我們將這些技巧教給你，讓你在一開始不用慢慢摸索，而能夠以新幹線的速度前進。透過這個章節將能了解：學習外語最適合的聽說讀寫學習順序、語言天才的祕密「X 型學習模式」。

神器 4 活用資訊工具

軟體和網路科技等等資訊工具，是自學時不可或缺的強力工具，適當使用這些工具，能夠在同樣時間內，獲得數倍於他人的學習成果。打個比方，即使沒有武器，你還是能夠以石器時代般原始的方法進行戰鬥，但是有了好的武器，將會使你獲勝的機會大增。透過這個章節將能了解：各種獲取資訊的軟體及網路服務、各種提高學習效率的軟體及網路服務、適合各種領域的學習素材。



什麼是自學？

在前面的部分曾經提過，我學習日文時沒有老師，等於是「自學」的方式進行學習。

「這麼臭屁啊，沒有老師教就會啦！有什麼了不起！」我彷彿可以聽到各位忿恨的怒吼聲，但是請先聽我解釋。所謂的「自學」，並非不需要老師，剛好相反，是因為「老師」太多了，無法單獨跟著一位老師學習。

有人說，自學是為了省錢，但是省錢並不是自學的主要目的，我甚至覺得，如果有任何一位老師，能夠讓你在短時間獲得傑出的外語能力，那麼即使花再多錢都值得。我選擇自學的形式，並非因為沒錢沒時間，純粹是因為就我的觀察，這是最好的學習方式。

在我父親求學的年代，大約二、三十年前，那時學習外語，只有二項工具能夠使用：書和錄音帶。如果你想學習日文（或英文）的話，只能購買為數不多的書籍，然後不斷地閱讀、聽錄音帶，在這種缺乏學習資源的環境之下，老師的指導變得非常重要，即使去買了所謂的課本，但是沒有老師的教導，也很難在短時間內理解內容。當時，老師的教學、課堂教室是唯一能夠接觸到學習資訊的地方，如果你想學習外語，只能乖乖去上課，配合老師固定的教學進度，一步一步地向前進。在當時，課堂上授課的老師，角色極其重要。

日本知名企管顧問大前研一，以西元 1985 年為分界點，1985 年以前稱為 BG，意思是 Before Gates，1985 年之後，稱為 AG，After Gates，因為比爾蓋茲（Bill Gates）在 1985 年發明的個人電腦作業系統，永遠改變了我們的生活方式。同時，從那一年起，也完全改變了學習外語的方式，網路科技更是大大加快了改變的速度。從前，我們只能拿著一本課本，跟著一位老師學習，現在，我們有更多選擇，可以透過網路，同時拿著許多課本，跟著

From

0

序章

「許多老師」學習。

如果文法方面有不懂之處，從前只能在下課後追問老師，現在則可以使用「知識+」查詢、或是貼文在論壇上，由許多專家集思廣益解決；記憶單字，從前只能複誦課文，手中拿著單字卡，一邊在公車上打瞌睡一邊背誦，現在可以找尋喜歡的文章或歌詞，愉快地進行閱讀；從前要訓練聽力，只能反覆聽著相同的錄音帶、課堂上聽老師發音，過了幾年，則是將電視上的日劇字幕遮住練習，現在，Youtube 和其他網站媒體上有取之不盡的影片音樂，想挑選任何領域的聽力教材都沒問題；從前，我們必須在上課前交一篇作文，讓老師批改，這樣我們才能知道在文句使用上哪裡有錯誤、應該修正，現在，我們可以直接到「Lang-8」這個交換日記網站，貼上自己寫的日文文章，就有日本當地人幫你批改，而你也得幫忙批改外國人寫的中文文章，這些交流完全免費，無論如何，經驗再怎麼豐富的老師，用字遣詞也很難像當地人一樣道地。

從前想交日本朋友，只能從台大、師大華語中心前面的公佈欄找尋相關訊息，現在只要連上 Facebook，全世界都在你的電腦螢幕中；訓練寫作能力，除了課堂上拿稿紙寫作文之外，更具效率的方法就是，你可以開設一個日本的部落格，每天寫幾句話，也以用 MSN 和日本朋友閒聊，學習最生活化的日文；想訓練口說能力，除了和老師乾瞪眼之外，你也可以選擇使用 Skype 進行對話，日本有許多人想學習中文，而你想學習日文，這樣不是剛剛好？不但有趣許多，同時不花費任何一分錢。

經由網路和科技，我們有許多老師、許多課本。

我想說，在 2011 年的現在，我們很難從單一老師那裡得到足夠的資訊量、足夠讓你順利學習外語的一切資訊量。這和老師的優秀程度沒有關係，即使再優秀的老師，也很難提供一位同學在學習外語時的一切必要資訊。因此我所謂的「自學」，並不是一個人關在家裡啃書本，而是在教室之外，透過網路（或是實體書本），取得比教室更為豐富且多樣的學習素材，不是不需要老師，而是有太多的老師可以教導我們學習，因此無法透過課堂授課方式被動學習，而必須使用各式管道自主學習，Facebook 是老師、BBS

是老師、當然這本書的作者我也可能是老師之一，這才是自學的真正意義。

如果說二年通過一級檢定有什麼祕密的話，我想「自學」就是關鍵。當我高三開始學習日文時，學校根本沒有日文課程，因此只好憑著「直覺」，進入書店買了許多「看起來」或許有幫忙的書籍，自行閱讀。我省下好幾個月的午餐費用，買了三、四十本日本書籍，當中有寫得不錯的書，但也有許多乏善可陳、不怎麼樣的書籍，但是有一點讓我受益無窮，同樣的文法內容，每本書的編排和解說方式都不盡相同，讓我能夠從許多教材中挑選「我真正看得懂的部分」。例如當我學習日文動詞變化的時候，閱讀了很多書，想找出淺顯又容易理解的方式，最後是在每本書個別吸取部分資訊後，才真正學會。

書籍就像老師一樣，沒有任何老師是十全十美的，每本書籍的內容也不可能完全理解吸收，但是如果多看幾本書，就能夠互相補強，從每一本書中挑選自己看得懂的部分，獲得完整的語言能力。現實生活中，當然很難同時參加不同老師開設的課程，也沒有必要像我當時一樣，買許多教材，花費許多時間進行比較，這種事情我做過了，各位不用再做一遍，現在只要連上網路，隨時能取得適合自己的教材，世界各地的專家隨時能夠解決你所遇到的問題，而且最重要的，你可以配合自己的學習速度進行學習，在學習動機旺盛的時候學到更多，而不是配合老師每學期初撰寫的教學大綱。



Attention! 本書中「自學」的定義

在此，將本書中所提及的「自學」，簡單定義如下：

- * 配合自己的學習進度，而不是老師的進度學習。
- * 經由各種管道，獲得比課堂上多出數倍的資訊。
- * 配合自己的興趣挑選學習素材，不容易喪失學習欲望。
- * 由所有學習者和專家，經由網路串連，共同發現問題、解決問題。