

目 录

第一部分 为什么学大学英语?

- 1.1 英语对国际沟通至关重要
- 1.2 英语对国家建设不可或缺
- 1.3 英语给个人发展带来更多可能

第二部分 大学英语要学什么?

第一节 语言知识与语言能力

- 2.1 英语语言的基本知识
- 2.2 英语小史
- 2.3 英语有哪些“变体”?
- 2.4 英语语言能力的国家标准是什么?

第二节 文化知识与跨文化沟通能力

- 2.5 英语文化基础知识
- 2.6 西方文化与中国文化的异同
- 2.7 中西方文化之间的互动
- 2.8 什么是跨文化沟通能力?
- 2.9 什么是“文化刻板印象”?
- 2.10 为什么要坚定文化自信?

第三节 思维方式与思维能力

- 2.11 中英思维方式有哪些差异?
- 2.12 英语学习与哪些思维能力相关?
- 2.13 英语学习中的论证能力

第四节 人文素养与意志品质

- 2.14 如何在英语学习中培养正确的价值观?
- 2.15 学习英语可以培养怎样的意志品质?

第三部分 如何学好大学英语?

第一节 学习能力

- 3.1 学习能力的基本构成
- 3.2 如何提升学习能力?

第二节 学习策略

- 3.3 如何参与课堂合作性学习?
- 3.4 如何进行探究性学习?
- 3.5 如何合理使用教材?
- 3.6 如何有效参与课堂互动?
- 3.7 什么是自主学习?
- 3.8 如何记忆词汇?
- 3.9 如何训练听力?
- 3.10 如何提升口语能力?
- 3.11 如何提升阅读能力?
- 3.12 如何提升写作能力?
- 3.13 如何提升翻译能力?
- 3.14 如何进行综合训练?

第三节 学习规划

- 3.15 英语学习的目标
- 3.16 英语学习的总体规划
- 3.17 如何改变消极的学习习惯?
- 3.18 SMART 学习管理策略
- 3.19 如何制订周计划?

第四节 学习资源

3.20 有哪些线上学习资源?

3.21 有哪些线下学习资源?

第五节 学习者案例

3.22 刘欣: 通往新世界的路

3.23 倪岚: 英语学习是一种积累

3.24 徐菁: 如何说一口流利的英语?

3.25 俞弘: 浅谈英语“语感”与英语写作能力

3.26 俞希: 用英语思维提高英语写作能力

第四部分 大学英语的竞技场

第一节 水平测试

4.1 如何正确认识各类英语考试?

4.2 如何高效备考?

第二节 学科竞赛

4.3 有哪些英语类竞赛?

4.4 如何高效备赛?

第三节 社会实践

4.5 有哪些与英语能力紧密相关的社会实践?

4.6 如何在社会实践中进一步锻炼语言、文化和思维能力?

第三部分

如何学好大学英语？

要想学好大学英语，首先要有良好的学习能力，能够灵活运用适合自己的课堂学习和自主学习策略，同时还要结合实际为自己制订科学、合理的学习规划。本部分将首先介绍一些与英语学习密切相关的知识，包括学习能力的基本构成以及如何提升学习能力，这些对于语言学习至关重要。之后，我们将推荐一些经实践证明行之有效的课堂学习和自主学习策略，这些策略可以使我们的英语学习“事半功倍”。此外，我们会介绍大学英语的四年学习规划，这些规划有一定普适性和启发性，希望大家能以此为出发点制订更加适合自身情况的学习规划。英语学习需要大量的语言输入和语言输出，为此，我们向大家推荐了一些实用的学习资源，这些学习资源与大学英语教材相得益彰。最后，我们精选了一些优秀英语学习者的学习案例，其中凝结了他们学习英语的心得与体会，相信大家可以从他们的心路历程中得到很多启发。

第三节

学习规划

无论是谁，都最终在某一时刻意识到时间的珍贵，并且几乎注定会因懂事太晚而多少有些后悔。

——李笑来

拿到这本书的同学，在不久的将来，也许就在明天，可能也会遇到时间不受自己控制的强烈挫败感。每个学期初、新年伊始、假期将至等时刻，大家都会信誓旦旦地表示要好好学习。但结局往往就像罗大佑的《童年》里唱的那样：“总是要等到考试后，才知道该念的书都没有念。”罗大佑唱的是迷迷糊糊的童年，但我们现在是清清楚楚的大学阶段，怎么做才能避免遭遇这种挫败感呢？来来来，咱们一起来捋一捋！

3.15 英语学习的目标

大学期间英语学习的目标是什么？要想回答这个问题，我们首先要考虑一下毕业后将何去何从。是留在国内还是去往国外？是继续深造还是开始工作？是在国企就职还是在私企就职？明确了自己毕业后的计划，我们便可找出与之匹配的英语学习目标。

一般而言，英语学习目标大致有以下几类：通过英语考试（四级考试、六级考试、全国大学生英语竞赛、雅思考试、托福考试、国才考试、考研英语等）、提升英语技能（英语会话能力、英语听力能力、英语阅读能力、英语公众演讲能力、学术文章撰写能力等）、拓展学科知识（以英语为媒介学习某学科的知识）、增强文化素养（了解英语国家的文化）。

在确定英语学习的目标时，大家需要进行自我诊断，将英语学习的目标与未来的发展方向对应起来。

以下是某学生大学期间与英语有关的课程和活动，她入学时的目标是“通过四、六级考试，雅思成绩达到7分”。

学期	英语课程	英语活动
大一（上）	基础英语1（必修）、英语口语（必修）、英语视听（必修）	四级考试
大一（下）	基础英语2（必修）	六级考试、大学生英语竞赛、赴美带薪实习
大二（上）	雅思读写1（选修）、雅思听说1（选修）	/
大二（下）	雅思读写2（选修）、雅思听说2（选修）	雅思首考
大三（上）	实用英语写作	雅思二考
大三（下）	/	雅思三考、“三国三校”国际学术研讨会
大四（上）	/	海外读研申请、翻译公司实习

以上这份计划的优点在于，英语学习四年间没有间断，课程要求和短期计划都得以实现，但是这位同学在反思时提到：“感觉自己一直是被推着走的，从大一开始，我对自己的英语学习没有一个系统的规划……忙着上课、做课后作业、考试，就只想着完成眼前的目标，没有考虑过长远的英语学习目标……如果我大三时不考雅思，不参加‘三国三校’活动，我觉得我应该不会主动去学习英语，英语也会随之荒废。”她尝试根据各类考试进行阶段性学习，“阶段性”三个字在一定程度上就意味着“不系统”。幸运的是，她的不间断的学习让她最终找到了自己的定位（去海外读研），并实现了这一目标。遗憾的是，她在实现最终目标的路上本可以走得更从容些。

基于上述内容，我们给大一新生的建议是，从进入大学起就要有明确的规划，先给自己的英语学习找到一个定位。如果要出国深造，就要争取在雅思考试或托福考试中取得高分，还要注意培养自己的学术英语写作能力。如果要在国内读研，就要争取在四级考试、六级考试、考研英语中取得高分，还要加强学术英语方面的阅读和写作能力。如果要参加工作，就

要让英语成为自己的加分项，多参加各类英语活动，尤其要提升英语口语能力。如果只想顺利毕业，至少也要通过四级考试、六级考试。

有了清楚的定位之后，就可以开始规划大学四年的英语学习。即使想法不是很成熟，也可以暂且设定一个目标，总好过因为没有目标而被迫接受“为时已晚”的挫败感。

思考题 你的英语学习目标是什么？

3.16 英语学习的具体规划

明确了英语学习的目标之后，就可以对英语学习进行全面细致的规划了。在这一部分，我们将从英语课程、自主学习内容、英语活动三方面入手，提供几个英语学习规划的范例。

1) 以“国内考研”为目标的学习规划

学年	英语课程		自主学习内容			英语活动
	必修课	选修课	真题	阅读	听说	
大一	基础英语	/	四级考试、六级考试	一般读物、外刊	VOA 慢速英语、TED 演讲	大学生英语竞赛
大二	/	学术英语阅读	/		BBC 六分钟英语、TED 演讲	外研社三大赛(阅读、写作、演讲)
大三	/	考研英语	考研英语		60 秒科学	其他
大四	/	/	/			其他

修完第一年的基础学分后，可在第二年选修与“学术英语”相关的课程，培养基本的学术素养和阅读学术论文的能力。大三时可选修与“考研英语”相关的课程，在大一、大二奠定的语言基础上，通过相关课程了解考试的

形式和内容，并全力准备大四的研究生入学考试。为了能逐渐提升阅读和听力水平，阅读训练和听力训练应贯穿四年，且难度应逐年增加。

2) 以“海外读研”为目标的学习规划

学年	英语课程		自主学习内容			英语活动
	必修课	选修课	真题	阅读	听说	
大一	基础英语	/	四级考试、六级考试	一般读物、外刊、专著	VOA 慢速英语、BBC 六分钟英语	大学生英语竞赛
大二	/	雅思英语（或托福英语）	雅思考试（或托福考试）		BBC 六分钟英语、TED 演讲	外研社三大赛（阅读、写作、演讲）
大三	/	学术英语写作	雅思考试（或托福考试）		60 秒科学	其他
大四	/	/	/			其他

同第一个学习规划的主要差异在于，大二期间应选修与“雅思考试（或托福考试）”相关的课程，提前了解考试形式和能力要求。雅思考试（或托福考试）所要求的语言水平要高于四、六级考试，所以要给自己留出充分的时间准备考试。大三期间可选修与“学术英语”相关的课程，培养用英语撰写学术论文的能力，为海外留学做好准备。

阅读、听力和口语这些基本技能的训练同样应贯彻始终，特别是听力，在大一期间可以用 VOA 慢速英语作为听力训练的材料，之后应尽快进入标准英语的听力练习。阅读方面应重视原版阅读，比如《经济学人》这样的杂志应长期阅读，这样既可以扩大知识面，又可以通过原版文章熟悉英语的写作模式。只有接受了足够多的英语样本的输入之后，我们才有可能做到用英语思维去写作。此外，应从大一一开始有意识地练习口语输出能力，可以利用软件跟读文本或给文本配音，也可以寻找小伙伴进行会话练习。

3) 以“参加工作”为目标的学习规划

学年	英语课程		自主学习内容			英语活动
	必修课	选修课	真题	阅读	听说	
大一	基础英语	/	四级考试	一般读物、外刊	VOA 慢速英语、BBC 六分钟英语、TED 演讲、60 秒科学	大学生英语竞赛
大二	/	实用英语写作	六级考试			外研社三大赛(阅读、写作、演讲)
大三	/	考研英语	/			其他
大四	/	/	/			其他

毕业后想直接参加工作的同学，在考试方面需要尽可能提高四级考试和六级考试的分数。而想要拿到高分，也需要足够多的英语输入，需要不间断的练习。在能力提升方面应加强英语写作能力和口语交流能力，面试工作时出色的英语表达能力可以帮自己赢得含金量较高的 offer。当然，为了给自己的简历增加更多亮点，也可以参加雅思、托福等考试，进一步展示自己的英语水平。

在大学期间，有的同学可能觉得有些英语课程“没有用”，所以不去选择。事实上，大学里的英语课程都是根据学校的人才培养计划设计的，都是基于希望本校学生变得更加优秀而推出的。因此，当你还没有明确的目标时，请大胆选择、大量选择那些英语拓展课程，总有一门课能让你找到未来的方向。如此，当你即将告别学校时，你会发现，由于对英语学习的坚持，你已经给自己创造了多种可能性，而不仅仅是获取了一张毕业证书。

综上所述，为了使自己成为更加有用的人才，为未来赢得更多的可能性，英语学习应该贯穿大学四年。那种“过了四、六级考试就和英语说拜拜”的想法是对自己曾经付出的努力的浪费，也是对未来的更多可能的辜负。

思考题 关于英语学习，你有什么具体的规划？

3.17 如何改变消极的学习习惯?

目标和规划都已具备，剩下的就是付诸行动。考验大家自主学习能力的时刻到了!

正规的学校学习有利于学习习惯的养成，大家不用额外费神，只需要按课表安排去上课、学习课本、记笔记、参加考试，在学习过程中不仅有老师在一旁监督，还有同学进行榜样示范，也有各项测试检验学习的成果。学校和老师为学生安排好了学习计划，即使学生只是遵照执行，每个学习周期结束后也都会有一定的收获。但是在这种环境下，学生的自主学习能力可能得不到充分锻炼。学生可能会养成消极的学习习惯，在学校教学框架以外的学习中很容易倦怠。而要改变这种消极的学习习惯并不容易，这里有几条小策略，可能会对大家有所帮助：

1) 制订 21 天计划

行为心理学认为，一个人形成新习惯并巩固这一习惯至少需要 21 天。那么，我们不妨先给自己制订一个 21 天英语学习计划，比如每天阅读 10 页英文原著或每天听 30 分钟英语广播，坚持三周之后再考虑是继续还是放弃。很有可能 21 天后大家已经爱上如此努力的自己了。

2) 将每天的任务常规化

每天重复相同的任务有利于习惯的养成。计划不宜太花哨，否则难以坚持下去。比如每天阅读或者听演讲，远比周一阅读、周二听演讲、周三刷题……更容易实现。重复相同的任务可以形成惯性，惯性可以抵消惰性。

3) 在学习中寻找乐趣

如果你对自己制订的计划很反感，就不容易坚持下去。试着从你喜欢的话题或者学习方式入手，找到自己乐意去做的事。比如有人喜欢整洁有序的文字材料，有人对视听材料的冲击更敏感。无论哪种材料都是语言的载体，没有优劣之分。根据接收信息者的喜好决定选取什么材料，会让英语学习变得相对容易。

4) 选定执行计划的时间

有的同学喜欢早上学习，因为早上精力最充沛；也有的同学喜欢晚上

学习，因为晚上不易受到别人的干扰。无论你属于哪一种情况，都应该给自己设定一个固定的学习时间。固定好时间不仅有利于学习计划的执行，还能够提高学习的效率。如果感觉自己很忙，根本没有时间安排自主学习，那就先冷静下来，仔细思考自己真正想要的东西，认真计算每天花在社交媒体上的时间，争取从中拿出一部分留给学习。你可能会惊喜地发现，自己的时间其实很富足，却都浪费在了无足轻重的琐事上。

5) 审视自己现有的学习习惯

你的学习习惯是怎样的？每天学习一点，还是期末考试前突击几天？从长远看，每天学习比突击学习更节省时间。

你的课堂笔记是井井有条还是杂乱无章？学习任何东西都是需要复习的，复习时需要回顾学习笔记，有序的学习资料能帮你节省复习时间，因为 less mess 意味着 less stress。

你在学习时容易分心吗？学习时抛开手机、电脑、音乐、短信的干扰，你就更容易集中注意力。

对于不感兴趣的课程，你会放任自流吗？谁也没办法把你觉得无聊的课程变得有趣，如果你自己不喜欢学习，那么谁也不能让你爱上学习。去为自己的学习寻找一个理由吧，哪怕只是出于对某门学问的好奇心。也许你并不喜欢某门课程，但是永远不要放弃。

思考题 你有什么不好的学习习惯？如何改正？

3.18 SMART 学习管理策略

在这一小节中，我们将介绍一个非常实用的目标管理策略——SMART 原则。这个概念首次出现在 1981 年 12 月的《管理评论》(Management Review) 上(由 George Doran、Arthur Miller 和 James Cunningham 编著)。SMART 原则是目标管理中的一种方法，目前在企业中得到广泛的应用。但是这个原则对不同的人、不同的场合都能发挥作用，对同学们的学习计划的实施也不例外。

SMART 其实是由五个单词的首字母组合而成的词，后来有人对其进行改良，增加了 Evaluate 和 Reevaluate，将 SMART 变成了 SMARTER，我们可以尝试将 SMARTER 原则用作一种学习管理策略，用它来指导我们的学习。

S 代表 **Specific**，指学习目标要清晰具体。如果学习目标太模糊，则难以实现，比如像“学好英语”“提高听说能力”这类过于宽泛的目标，很难落实为具体的操作步骤，因此不容易实现。应该把学习目标变得更加具体，比如“本月读完一本书”“每周精听五篇演讲”等。

M 代表 **Measurable**，指学习目标要可量化。设定可量化的学习目标非常重要，因为实时检测不仅可以帮助我们了解取得了哪些成绩，还能增强我们的学习动力，让我们更加专注地去实现设定的学习目标。设定可量化的学习目标时，我们不妨尝试回答以下问题：

我需要多少时间才能实现这个学习目标？

现在还剩多少时间？

我需要读完多少本书？做完多少道练习题？听完多少篇文章？

我怎么才能知道学习目标已经实现？

比如我的学习目标是“雅思成绩达到 6.5 分”，那么我需要回答的问题是：我现在的水平属于哪个级别？还需要提升多少分？这个提升过程需要多少个小时？

A 代表 **Achievable**，指学习目标要可达成。我们设定的学习目标应该切实可行，也就是说，这个学习目标不仅要具有一定的挑战性，而且要有实现的可能。不切实际的学习目标只会给我们带来挫败感，让我们失去学习的热情，浪费我们的时间。比如英语水平处于 B1 级别的同学设定的学习目标是“一年内使英语水平达到 C2 级别”，那么难度就非常大了。

R 代表 **Relevant**，指学习目标不能跑题。我们设定的学习目标应该与具体的学习情境紧密相关，不能跑题，否则难以达到较好的学习效果。如果雅思考试在即，我们还把“完成 100 篇汉译英练习”作为学习目标，虽然也会产生一定的学习效果，但却偏离了原来的意愿。

T 代表 **Time-bound**, 指学习目标要有期限。设定学习目标时应该确定一个时间期限, 这样我们才能专注于目标的实现, 不会被每天的琐事干扰。不妨尝试回答以下问题:

接下来的半年我该做些什么?

接下来的一个月我可以做些什么?

接下来的一个星期我能做些什么?

今天我该做什么?

E 代表 **Evaluate**, **R** 代表 **Reevaluate**, 指学习目标要可评估。在实现学习目标的过程中, 我们应该对计划的执行进行短期和长期的评价, 应该时不时地回顾最近的任务完成情况, 及时了解计划实施过程中遇到的阻碍和困难, 从而可以根据实际情况调整部分计划安排, 使整个计划更容易实施, 学习目标更容易达成。

SMARTER 是一种非常有效的学习管理策略, 可以让我们明确学习目标和重点, 保持学习动力, 提升学习效率。它几乎适用于任何自主学习和工作安排。在电子产品严重侵蚀个人生活的时代, 能否高效利用时间决定了一个人是否拥有拓宽个人知识边界的能力。

思考题 按照 SMARTER 学习管理策略, 你的英语学习目标有哪些可以改进的地方?

3.19 如何制订周计划?

有研究表明, 人们对时间的使用, 在有计划时会比无计划时更加明智。怎样才能持续地做好一件事? 不论是学习、工作、健身, 答案都是: 做好周计划。在这一部分, 我们将介绍一种简单、实用、有趣的制订周计划的方法。

首先, 准备一张日历, 可打印可手绘。日历中每天应包含 Morning、Afternoon、Evening 三个时段, 如下图所示。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON
EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING

在制订周计划时，优先将必须完成的学习安排（上课、考试、小组讨论等）填到日历中，如下图所示。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
		LECTURE 09:30-11:00				
AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON
STUDY GROUP 15:00-17:00			EXAM 12:00-13:30	LECTURE 12:00-14:00		
LECTURE 14:30-16:00		STUDY GROUP 15:00-17:00				
EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING

然后，将必要的社交活动（游泳、健身、聚餐、看电影等）填到日历中。安排社交活动时，要注意合理分配时间，社交活动不宜过于密集。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING SWIMMING 07:00-08:00	MORNING	MORNING LECTURE 09:30-11:00	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
AFTERNOON STUDY GROUP 15:00-17:00 LECTURE 14:30-16:00	AFTERNOON	AFTERNOON STUDY GROUP 15:00-17:00	AFTERNOON EXAM 12:00-13:30 FITNESS 14:00-15:30	AFTERNOON LECTURE 12:00-14:00	AFTERNOON	AFTERNOON MATINEE 15:00-17:00
EVENING	EVENING CLIMBING 19:00-20:00	EVENING	EVENING PARTY 21:00-03:00	EVENING	EVENING DINNER 18:00-20:00	EVENING

之后，将必要的休息时间填入日历中。周一至周五，我们的大脑经常在高位运行，周末我们要令大脑得到充分的休息。这样在新的一周开始时，才能有较好的精神状态。平时，也可以安排一些时间放空自己，劳逸结合有利于提升学习效率。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING SWIMMING 07:00-08:00	MORNING	MORNING LECTURE 09:30-11:00	MORNING	MORNING FREE 08:00-10:00	MORNING FREE	MORNING FREE
AFTERNOON STUDY GROUP 15:00-17:00 LECTURE 14:30-16:00	AFTERNOON	AFTERNOON STUDY GROUP 15:00-17:00	AFTERNOON EXAM 12:00-13:30 FITNESS 14:00-15:30	AFTERNOON LECTURE 12:00-14:00	AFTERNOON FREE	AFTERNOON MATINEE 15:00-17:00
EVENING FREE 19:00-22:00	EVENING CLIMBING 19:00-20:00	EVENING	EVENING PARTY 21:00-03:00	EVENING	EVENING DINNER 18:00-20:00	EVENING FREE

最后，在空白的时间段填入自主学习的时间，如下图所示。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
SWIMMING 07:00-08:00	STUDY 9:00-11:30 Ch.7 PAGE 153-165	LECTURE 09:30-11:00	STUDY 8:30-10:00 Ch.8 PAGE 236-245	FREE 08:00-10:00	FREE	FREE
STUDY 09:00-11:30 Ch.7 PAGE 110-153				STUDY 10:00-12:00 Ch.8 PAGE 245-270		
AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON
STUDY GROUP 15:00-17:00	STUDY 13:00-17:00 Ch.7 PAGE 165-200	STUDY 12:00-14:30 Ch.7 PAGE 200-217	EXAM 12:00-13:30	LECTURE 12:00-14:00	FREE	MUSIC 11:00-12:00
LECTURE 14:30-16:00		STUDY GROUP 15:00-17:00	FITNESS 14:00-15:30	STUDY 15:30-17:00 Ch.8 PAGE 270-282		
EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING
FREE 19:00-22:00	CLIMBING 19:00-20:00	STUDY 18:30-19:30 Ch.7 PAGE 217-236	PARTY 21:00-03:00		DINNER 18:00-20:00	FREE

为了更清楚地看到自主学习的时间，我们不妨将其提炼出来，如下图所示。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
	STUDY 9:00-11:30		STUDY 8:30-10:00			
STUDY 09:00-11:30				STUDY 10:00-12:00		
AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON
	STUDY 13:00-17:00	STUDY 12:00-14:30		STUDY 15:30-17:00		
EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING
		STUDY 18:30-19:30				

确定了自主学习的时间之后，接着要考虑的就是具体的学习任务（阅读多少页、完成多少道练习题、看完多少个视频等），以及每个任务所花费的时间。现在，我们将具体学习任务填入日历中，如下图所示。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING	MORNING
STUDY 09:00-11:30 Ch.7 PAGE 110-153	STUDY 9:00-11:30 Ch.7 PAGE 153-165		STUDY 8:30-10:00 Ch.8 PAGE 236-245	STUDY 10:00-12:00 Ch.8 PAGE 245-270		
AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON	AFTERNOON
	STUDY 13:00-17:00 Ch.7 PAGE 165-200	STUDY 12:00-14:30 Ch.7 PAGE 200-217		STUDY 15:30-17:00 Ch.8 PAGE 270-282		
EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING	EVENING
		STUDY 18:30-19:30 Ch.7 PAGE 217-236				

每天要对任务的完成情况进行 evaluate, 每周对任务的完成情况进行 reevaluate。对于已经完成的任务, 可以在日历上打钩; 对于没有完成的任务, 可以在日历上画圈, 并反思没有完成的原因, 找到改进的方法。

在制订和执行周计划时, 需注意以下几点:

- 1) 制订周计划时应围绕一个学习目标。不要试图用一个周计划实现多个学习目标, 贪多嚼不烂。
- 2) 用表格的形式呈现周计划。这样可以将脑海中的计划变得可视化, 有利于计划的实现。
- 3) 把任务完成情况汇总成日志。可以用符号或简单的话语记录完成情况, 这样能促使自己更加投入, 也容易找到实施过程中的问题。
- 4) 最少执行三个周期。做一件事若不能坚持 21 天, 则很难将其转变成习惯。

思考题 你的英语学习周计划是什么样子的? 有哪些地方可以改进?

常见误区

1 通过了四、六级考试就可以给英语学习画上一个句号。

释疑解惑 在大学生英语水平普遍大幅提升的背景下，通过四、六级考试可能只意味着完成了大学英语学习的基础目标，并不意味着英语学习到达了终点。大家可以思考这样两个问题：第一，即使通过了六级考试，你是否取得了很高的分数？如果没有，说明距离六级考试设定的理想水平还有很大的差距。第二，你是否愿意将自己的英语水平“限制”在完成大学英语学习的基础目标上？我们认为，在全球化深入推进的当代社会，英语学习永远不能停止，应该发展为一种终身学习。因此，在大学阶段，通过了四、六级考试以后，大家还应根据自己的职业发展目标或专业发展目标继续精进英语技能。

2 不出国就没必要参加雅思、托福等国际英语考试。

释疑解惑 申请去国外高校深造时，一般需要提供雅思、托福等国际英语考试的成绩，但这并不意味着雅思、托福等国际英语考试的用途仅限于此。首先，雅思、托福成绩对我们的求职会有非常大的帮助。目前，英语俨然成为了职场中必不可少的助燃剂。外企不用说，很多优秀的合资公司甚至国企都对国际英语考试的成绩提出了明确的要求。这主要是因为，公司为职员设定的专业发展规划很可能包括海外研修。为符合外方培训机构提出的语言要求，公司往往希望新入职的员工持有国际英语考试的成绩单。其次，在同学们今后申请海外访学或参加国际学术交流活动时，雅思、托福等国际英语考试的成绩也会起到很重要的作用。一纸成绩单也许会让你一步领先，优先进入候选名单。

3 只有准备发表学术文章的同学才需要学习学术英语。

释疑解惑 学术英语包括通用学术英语和专用学术英语。在大学阶段，大家广泛接触的可能只是通用学术英语，部分学有余力的同学可

能会学习专用学术英语。无论是通用学术英语还是专用学术英语，它们的目的都是帮助同学们了解和熟悉如何充分利用所学习的英语开展专业学习，这其中不仅包括专业领域的词汇、日常词汇在专业领域中的特殊用法，还包括专业研究的视角和思路。因此，学习学术英语很大程度上是为今后的专业学习做准备，它与发表学术文章是两回事。当然，我们也认为，学好学术英语也会为今后发表学术文章，特别是英语学术文章奠定良好的基础。

外语教学与研究出版社