

目录

入门篇

- | | |
|--|----|
| 1.1 为什么要学“大学英语”？
——学习大学英语的N个理由 | 2 |
| 1.2 什么是“大学英语”？
——大学英语课程简介 | 4 |
| 1.3 英语基础很差，该怎么办？
——改进方法，后来居上 | 7 |
| 1.4 “大学英语”与“中学英语”有什么不同？
——“大学英语”与“中学英语”比较 | 9 |
| 1.5 大学校园有哪些资源可以利用？
——充分利用资源，学好大学英语 | 11 |
| 1.6 怎样制订学习计划？
——自主学习与目标管理 | 13 |
| 1.7 怎样作好四年学习规划？
——从现在做起 | 16 |
| 1.8 怎样利用数字资源学习英语？
——英语学习网站及微信公众号介绍 | 18 |
| 1.9 什么是SQ3R？
——学习的“五步曲” | 21 |
| 1.10 课外怎样学习英语？
——课外活动是英语学习的第二课堂 | 23 |

听力篇

- 2.1 怎样才能提高英语听力水平?
——精听与泛听相结合 26
- 2.2 听力理解碰到生词该怎么办?
——调整心理状态, 提高听力水平 28
- 2.3 学习语音语调对提高英语听说能力有哪些帮助?
——语音语调的表意功能 33
- 2.4 唱英文歌曲对英语学习有帮助吗?
——听歌学英语 37

口语篇

- 3.1 怎样提高英语口语水平?
——有话可说, 有话能说, 有话敢说 42
- 3.2 英语会话有哪些技巧?
——英语会话中的技巧简介 46
- 3.3 怎样说英语才有礼貌?
——如何得体地使用语言 49
- 3.4 为什么要朗读甚至背诵?
——朗读与背诵的好处 52
- 3.5 看英文电影和电视剧能提高口语水平吗?
——看影视学口语 55
- 3.6 怎样作好公众演讲?
——演讲技巧与艺术 61
- 3.7 怎样准备演讲比赛?
——英语演讲比赛注意事项 66

词汇篇

- 4.1 怎样有效地扩大词汇量?
——构词法概述 70
- 4.2 学习词根有什么意义?
——词根: 词义之本 72

阅读篇

4.3 学习词缀对英语学习有什么帮助? ——学好词缀, 词量倍增	74
4.4 为什么说英语单词有等级之分? ——词的上下义关系	77
4.5 什么是“词以类聚, 义以群分”? ——词以类聚, 义以群分	80
4.6 怎样背单词? ——谈背单词的方法	82
4.7 怎样提高记忆能力? ——增强记忆, 巧背单词	85
5.1 怎样才能提高阅读水平? ——泛观博览, 从量变到质变	90
5.2 阅读似懂非懂是什么原因? ——了解阅读要素, 作好阅读准备	92
5.3 怎样对付阅读过程中的生词? ——依靠上下文推测词义	93
5.4 阅读理解必须把每个单词的意思都弄清楚吗? ——对待生词的三种态度	97
5.5 “句组”和“意群”有什么不同? ——句组与意群介绍	100
5.6 为什么说文章中的句子“藕断丝连, 语断意连”呢? ——了解词语链, 识别链接词	103
5.7 怎样推测“言下之意”与“弦外之音”? ——推理题的解题要领	105
5.8 怎样提高阅读速度? ——“扫读”和“略读”	108

写作篇

- 6.1 提高英语写作水平应该怎样入手?
——从单词到句子 112
- 6.2 怎样才能写好一个段落?
——从句子到段落 117
- 6.3 了解语篇框架对提高写作水平有什么益处?
——从段落到篇章 120
- 6.4 英语应用文都有哪些? 该怎样写?
——英语应用文写作初探 125

翻译篇

- 7.1 怎样学好翻译?
——英汉对比学翻译 130
- 7.2 怎样翻译科技英语?
——科技英语的特点与翻译要点 134
- 7.3 汉语知识用英语该怎么说?
——用英语解说汉语知识 140
- 7.4 如何用英语介绍中国文化?
——跟外国人侃中国文化 143
- 7.5 中文菜名怎么翻译成英语?
——谈中国饮食文化的汉译英 149

发展篇

- 8.1 怎样准备四、六级考试?
——招聘会的入场券 154
- 8.2 出国留学有哪些考试?
——走出国门的通行证 159
- 8.3 考试时怎样才能充分发挥?
——备考要诀 164

参考答案 166



Weekey 是一年级新生，很想学好英语，
但有很多的困惑，于是向老师提出了一些有关英
语学习的问题。你是不是也有同样的烦恼呢？跟
Weekey 交个朋友吧，一起去看看 Weekey
所提的问题，听听老师的解答。



A black and white photograph of a young woman with her hair in a bun, wearing a striped scarf and a light-colored sweater. She is standing in a library, reaching up to a high shelf to look at a book. The background is filled with bookshelves, creating a sense of a vast collection of books.

入门篇

英语是当今世界上最主要的国际通用语言之一，它不再是英美等国的“专利”，而是世界人民的“普通话”。无论你是哪国人，无论你的母语是汉语、韩语、法语或是别的什么语言，大家都需要一种共同的语言来交流，这种语言毫无疑问就是英语。

1.1

为什么要学“大学英语”？

——学习大学英语的 N 个理由

Weekey: 老师好! 我叫Weekey。我想问大学生为什么要学“大学英语”?

Weekey, 你好!“大学英语”(College English)是大学里一门重要的基础课。除了英语专业的学生,中国大学生基本都要学习这门课。其实,除了英国、美国、澳大利亚、加拿大、新西兰这些英语国家,世界上许多国家都把英语作为第一外语。也就是说,几乎全世界的大学生都在学习英语。“大学英语”是高等教育的一个象征,凡是接受高等教育的人,都得学好一门外语。

英语是当今世界上最主要的国际通用语言之一,它不再是英美等国的“专利”,而是世界人民的“普通话”。无论你是哪国人,无论你的母语是汉语、韩语、法语或是别的什么语言,大家都需要一种共同的语言来交流,这种语言毫无疑问就是英语。

随着中国成为世界第二大经济体,越来越多的中国人走出国门,越来越多的外国人来到中国。外国人也开始学习中文,也许将来的某一天世界各国的人都会说汉语,我们就不用学英语了。但是对外汉语教学的历史还很短,在国际上远不如英语那样普及,想用汉语直接跟外国人打交道,恐怕还要再等几十年甚至几百年才行。因此,如果我们不想在跟外国人打交道的时候变成聋子和哑巴,就得学会使用英语。

英语学习受到如此重视的原因在于它和人们的生活、生存密切相关。无论是在政治、经济、文化生活中,还是在日常工作、生活、娱乐中,人们都无法摆脱英语的影响。全世界的文明都有用英语撰写的版本,英语成了各国历史文化、科学技术的载体。走出国门,我们需要英语;即使不出国,要想推开世界之窗,我们还是需要英语。

据统计,中国学习英语的人数已经超过了以英语为母语的国家的总人口和。为什么人们对英语学习如此热衷?从大的方

面讲，自从改革开放以来，中国人借助英语学到了许多国外先进的科技和文化知识，使我们的国家变得更加强大；从小的方面看，英语能力强的人在职业选择上更占优势，让个人生活变得更加美好。

既然英语如此有用，我们为什么不下点苦功，学好它、掌握它，让它为我们服务呢？

也许，你学了多年英语仍然成效不大，也许英语学习成了你的烦恼，这算不了什么。很多成功的英语学习者也曾有过与你同样的经历和感受，你并不孤单。那么，这些成功者是怎样克服障碍的？答案有三条：一是他们下了苦功，二是他们找到了好的学习方法，三是他们掌握了运用英语的策略。这本书将为你讲解这些方法和策略，引导你走上英语学习的成功之路。

1.2

什么是“大学英语”？

——大学英语课程简介

Weekey: 老师，您好！我是刚入学的新生，想问一下什么是“大学英语”？大学英语课程要学习哪些内容？

Weekey，你好！

首先祝贺你考上大学，开始新一阶段的学习！

告别中学，进入大学，你的英语学习仍将继续。这里，我简要地谈谈什么是大学英语，大学英语学习哪些内容，以及大学英语该怎样学。

从广义上讲，“大学英语”就是在大学期间所学的各种英语课程，包括大学一、二年级的基础英语课程，三、四年级的专业英语课程，硕士和博士阶段的英语课程，以及留学、就业等所需要学习的英语课程。狭义的“大学英语”专指基础阶段的大学英语（College English）课程。这种课程是为非英语专业本科生开设的。除了英语专业的学生外，几乎所有的大学生都要学习。下面我们就着重谈谈这门课程。

对于这门课程，国家教育部组织有关专家制订了《大学英语课程教学要求》，对教学性质和目标、教学要求、课程设置、教学模式和评估办法等作了详细描述。这是一份纲领性文件。作为学习者，了解课程教学要求对学好这门课程大有裨益。文件对教学性质和目标作了如下描述：“大学英语是以外语教学理论为指导，以英语语言知识与应用技能、跨文化交际和学习策略为主要内容，并集多种教学模式和教学手段为一体的教学体系。”这里提到了四个方面的学习内容：1. 英语语言知识；2. 应用技能；3. 跨文化交际；4. 学习策略。英语语言知识是指语音、语法、词汇等构成语言系统的基本要素，属于知识性内容。应用技能是指听、说、读、写、译五种技能，是把语言知识转化为实际运用的能力。跨文化交际则涉及了文化内容。学习英语是为了跟来自不同国家和不同文化背景的人进行交流。交流能否成功不仅取决于我们的英语语言运用水平，还取决于我们对其文化的

熟悉程度。文化学习既包括对外国文化的学习，也包括对中国文化的学习。只有熟悉中外文化知识，了解中外文化差异，并能用英语表达出来，才能取得交际的成功。最后，学习策略指的是学好上述内容的方法和步骤，是有效达到学习目标的手段。对于以上四个方面的内容，我们将在今后的讲座中逐步为大家讲解。

接下来我们来看看大学英语课程有哪些教学要求。《大学英语课程教学要求》中提出了三个层次的要求，即一般要求、较高要求和更高要求，以适应不同水平的学习者。一般要求是高等学校非英语专业本科生在学完大学英语课程1-4级之后应达到的基本要求。较高要求或更高要求是英语基础好、水平高的学生可望达到的水平标准。《教学要求》为三个不同层次的要求就六项共同内容分别设定了不同指标，大家可以自己查阅。

这里简单列举一般要求的各项指标：

1. 听力理解能力：能听懂英语授课，能听懂日常英语谈话和一般性题材的讲座，能听懂语速较慢(每分钟130-150词)的英语广播和电视节目，能掌握其中心大意，抓住要点。能运用基本的听力技巧。

2. 口语表达能力：能在学习过程中用英语交流，并能就某一主题进行讨论，能就日常话题用英语进行交谈，能经准备后就所熟悉的话题作简短发言，表达比较清楚，语音、语调基本正确。能在交谈中使用基本的会话策略。

3. 阅读理解能力：能基本读懂一般性题材的英文文章，阅读速度达到每分钟70词。在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时，阅读速度达到每分钟100词。能就阅读材料进行略读和寻读。能借助词典阅读本专业的英语教材和题材熟悉的英文报刊文章，掌握中心大意，理解主要事实和有关细节。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。

4. 书面表达能力：能完成一般性写作任务，能描述个人经历、观感、情感和发生的事件等，能写常见的应用文，能在半小时内就一般性话题或提纲写出不少于120词的短文，内容基本完整，中心思想明确，用词恰当，语意连贯。能掌握基本的写作技能。

5. 翻译能力：能借助词典对题材熟悉的文章进行英汉互译，英汉译速为每小时约300个英语单词，汉英译速为每小时约250个汉字。译文基本准确，无重大的理解和语言表达错误。

6. 推荐词汇量：掌握的词汇量应达到约4795个单词和700个词组(含中学应掌握的词汇)，其中约2000个单词为积极词汇，即要求学生能够在认知的基础上在口头和书面表达两个方面熟练运用的词汇。

在课程设置方面，这份文件提出要将综合英语类、语言技能类、语言应用类、语言文化类和专业英语类等必修课程和选修课程有机结合。前四类课程通常在大学基础阶段开设，专业英语和选修课程通常在高年级开设。大家在学习时应了解课程的类型，熟悉课程的重点，从而有效地配合老师教学，提升学习效率。

关于教学模式，文件提出要采用基于计算机和课堂的英语教学模式。也就是说，大学英语有一部分课程学习需要在计算机网络环境下完成。这种以现代信息技术，特别是网络技术为支撑的新的教学模式，在一定程度上突破了时间和地点的限制，要求同学们学会个性化的自主学习。

今天的讲座到此结束，希望各位新同学对大学英语课程已经有了大致的了解。祝大家学习顺利，不断取得进步！

1.3

英语基础很差，该怎么办？

——改进方法，后来居上

Weekey: 听了老师刚才讲的话，我对学习内容有了基本了解。可是我的英语基础很差，该怎么办呢？

有些同学英语基础不好，对学好英语信心不足。这些同学往往说不清自己英语究竟差在哪里，就像感觉生病了，浑身不舒服，但不知道得了什么病，也不知道病因。那该怎么办呢？这就需要作一个诊断性分析，也就是说，这些同学首先要对自己的英语现状有一个客观的分析，找出问题所在，从而有针对性地补缺补差，迎头赶上。常言道：“知己知彼，百战不殆。”上一讲，我们介绍了大学英语课程学习的主要内容，可以说做到了“知彼”。这一讲就谈谈怎样做到“知己”，即对自己的英语水平作一个分析，以便做到“有的放矢”地补缺补差。

一般来说，英语基础差的一个原因是语言知识漏洞太多。比如，词汇量不足、语法规则不甚了了。其结果是读不懂、听不懂、说不出、写不出。

语言知识包括语音、词汇、句法等要素。语音是语言的外衣，是语言的声音形象，只要经常听就会熟悉，就像流行歌曲听多了就会唱了。所以多练听力，不仅可以提高听力水平，还能提高口语水平。词汇是语言大厦的水泥砖瓦，没有词汇就盖不起语言大厦；句法是支撑语言大厦的钢筋骨架，句法知识掌握不牢固，语言大厦就容易坍塌。

基础较差的同学学了多年英语，对语音、词汇和句法都已经有所了解，只是漏洞多，知识没能形成系统。俗话说，“小洞不补，大洞尺五”。漏洞多了，越往后学，越觉得困难重重，就越没有信心。

解决的办法是，先把自己在中学所学的词汇和语法梳理一遍，巩固没有记住的单词和没有记清的语法。

就词汇量而言，《大学英语课程教学要求》要求掌握的词汇量应达到约4795个单词和700个词组（含中学应掌握的词汇），

其中约2000个单词为积极词汇，即要求学生能够在认知的基础上在口头和书面表达两个方面熟练运用的词汇。我们在补缺补差的时候，可以参照《教学要求》中的《大学英语参考词汇表》，把词汇梳理一遍，把没有掌握的词挑出来，分阶段把它们记住。词汇量的大小最能反映出一个学习者英语水平的高低。感觉自己基础差的同学不妨以提高词汇量为切入点，奋起直追。基础差的同学，如果每天多学5-10个单词，用不了一年时间，就能赶上成绩好的同学。

要弥补语法方面的漏洞，可以回过头来再看看已经学过的中学英语教材。把从初一到高三的各册书里有关语法的部分完整地看一遍，特别是例句及其解释。中学生正处于青少年时期，理解能力较弱，很多知识没有理解。现在进入大学，大家已经接近成年，理解能力大大增强。当年怎么也弄不懂的问题，现在回头看看也许就是“小菜一碟”。大部分基础差的同学，主要问题还是中学知识理解得不透彻。如果我们不夯实中学的基础知识，疑惑只会越来越多，就像是“雨天背稻草，越背越重”，大学英语就会越学越难。

英语学习是一个比较漫长而艰苦的过程。一个人起点水平稍低并不意味着终点水平一定就低，就像是长跑，开始落后的人未必不能成为最后的胜利者。关键要看比赛过程中谁的意志坚定，谁付出的努力和汗水多，谁的战略战术合理。同样的道理，基础差的同学只要下定决心，在未来的1-2年中多花气力，给自己设立更高的目标，掌握有效的学习方法，就一定能追赶上来，实现后来居上的愿望。

1.4

“大学英语”与“中学英语”有什么不同？

——“大学英语”与“中学英语”比较

Weekey: 老师，最近我听到上一届同学对大学英语课程的不同看法：有人说，课程太难了，生词太多，文章读不懂；有人说，在课堂上学不到什么东西，好像不如中学英语学得实在。这是怎么回事呢？

“大学英语”和“中学英语”有很多不同。很多大学新生一开始不适应大学英语学习，可能对这门课程的学习感到困惑或茫然。

与“中学英语”相比，“大学英语”从学习内容、教学目的、教学方法到课时投入等方面都有所不同。同学们有必要了解这些变化，积极调整观念，改变学习方法，使自己尽快适应“大学英语”的学习。

在中学，很多同学英语学习刚刚起步，主要依靠老师来学习英语知识，掌握英语基本语言规则，比如发音、语法、词汇等。“中学英语”要为高考作准备，要为“大学英语”作铺垫，所以“中学英语”的教学更强调语言基础知识的学习和基本技能的训练。“大学英语”是在“中学英语”的基础上进行的，以培养英语应用能力为主要目的，还要兼顾四、六级考试的要求，为继续深造或者就业作准备。所以，大学老师授课的重点不再是语言知识，而是语言技能的训练。一些同学感到不适应，出现了所谓“一年级现象”，主要表现是：一方面觉得课程太难，生词太多；另一方面又觉得在课堂上学不到什么东西，好像不如中学英语学得实在。产生第一种感觉的原因可能是“中学英语”基础不扎实，词汇量较小；产生第二种感觉恐怕是因为对“大学英语”强调的重点不太了解。

为了帮助大家克服“一年级现象”，学好“大学英语”，这里给同学们提出几点建议，希望大家处理好以下三种关系：

1. 处理好学校教学计划和个人学习计划的关系。学校教学计划是为全体学生设计的，不一定完全适应每个人的需求。所以，同学们除了要达到学校教学计划的要求，还要制订个人学

习计划，要针对自己的漏洞和不足增加学习内容，补缺补差。

2. 处理好课内学习和课外学习的关系。“中学英语”学习时间为6年，“大学英语”学习时间为1-2年。如果按课时平均分配，大学课堂上每节课光是要求掌握的生词量就大大超过中学。所以，学好“大学英语”仅仅靠课堂上那一点时间是远远不够的，同学们要大大增加课外学习时间，对课本内容课前要进行预习，课后要将其消化。此外，还要多读课外书籍和报刊。

3. 处理好“教”与“学”的关系。学好英语，教学双方需要配合，学生和老师要扮演好各自的角色。教师如同“教练”，学生如同“运动员”。有一个好教练进行科学的训练指导，加上运动员自身的刻苦努力，才会出好成绩。如果说中学教师扮演的是教导者、指挥者的角色，那么，大学教师扮演的是指导者、帮助者的角色。所以，学好“大学英语”不能只是依靠老师教，更重要的是在老师的指导下自己主动去学。“学会学习(learning to learn)”是新时代大学生的一项重要能力，21世纪的文盲将是“不会学习”的人。

1.5

大学校园有哪些资源可以利用？

——充分利用资源，学好大学英语

Weekey: 老师，在中国学英语没有语言环境，也找不到老外练口语，我们该怎么办呢？

是的，英语在我国是一门外语（foreign language）而不是第二语言（second language），因而缺少语言环境。我们可以充分利用身边现有资源，积极主动地创造环境。那么，大学校园中有哪些可利用的资源？怎样才能有效地利用好这些资源学好“大学英语”课程呢？下面所谈的不仅仅局限于口语学习，还包括其他英语技能的学习。

第一类是人力资源。人力资源首先是老师。按时上课，专心听讲，是对老师资源的最好利用。但是，大学英语课时比中学英语少，老师面对的班级人数比中学多，学生课后接触老师的机会不多。因此，大家要充分利用课堂上的机会，回答老师的提问，积极参与老师设计的课堂活动。由于在课堂上老师面对很多同学，每个同学的英语水平不尽相同，老师授课只能针对大多数人的情况。如果你有特殊问题，可以课后向老师请教。但是不要找老师解决那些能通过看书或查词典自己就可以解决的问题，因为找老师帮忙解决自己能解决的问题，会使自己懈怠，不利于独立思考，妨碍自己解决问题能力的提高。从这个意义上讲，我们应多回答老师的问题，而不是多向老师提问。

你的同学也是可以利用的人力资源。同学之间讨论切磋是一种很好的学习方式。英语是一种交流工具，技能的提高需要双向交流。因此，无论是在课内还是在课外，你都可以寻找学习伙伴（learning partner）练习口语，讨论问题，相互介绍好的学习方法。学习伙伴可以“喜新厌旧”适时更换，以便汲取各人的长处。要是校园里有外国留学生，应该主动接触他们。无论他们是否来自英美国家，英语程度如何，大家用英语交流可以相互培养语言交际策略。这些交际策略在将来会很有用，因为在国际交往中，非英语国家也大多使用英语作为中介语。学会

与非英语国家的人员交流，适应他们的发音特点，也是学好英语的重要一环。

另一个重要的人力资源是你自己。到了大学阶段，同学们的心智已经基本成熟，遇到问题首先要靠自己思考和钻研，而不是依赖别人。通过自己深入的思考和钻研，知识才能进一步内化，成为自己的东西。学英语要做到眼到、耳到、手到、口到、心到。多读、多听、多写（写单词、写作文、写日记）、多念（朗读）、多思是提高语言能力的有效手段。读、说、听、写需要你自己去完成，别人无法代替。

第二类是环境资源。学校的图书馆、阅览室、网络教室都是你可以利用的学习场所。学校组织的各种英语竞赛和活动都是你检验自己学习成果的机会。无论你英语水平如何，重在参与。学英语不能“脸皮薄”，怕人笑话。胆量和勇气是学习英语不可缺少的条件，也是良好心理素质的表现。

第三是媒体资源的利用。很多学校有英语电台，经常播送英语节目。如今电视上英语节目也越来越多。英文报纸差不多随处可买。同学们应该尽量多接触媒体上的英文，让多种英语媒体资源“熏熏”自己的耳朵和眼睛，通过不断地耳濡目染可能会产生意想不到的效果。

近年来，随着智能手机的普及，许多外语学习网站或机构都推出了手机应用程序（APP）、微信公众号。通过手机APP和微信公众号我们可以找到大量的学习资料。具体内容将在本书“1.8怎样利用数字资源学习英语？”一节详细介绍。

1.6

怎样制订学习计划？

——自主学习与目标管理

Weekey: 老师，按照您所说的，克服“一年级现象”，处理好“三种关系”，就要学会制订学习计划。您能具体谈一谈怎样制订学习计划吗？

在第四讲我们谈到如何克服“一年级现象”学好“大学英语”，提出要处理好“三种关系”，即处理好学校教学计划和个人学习计划的关系，课内学习和课外学习的关系以及“教”与“学”的关系。处理好这三种关系都需要我们学会自主学习与目标管理。

近年来，随着学习型社会的到来，自主学习成为国内外教育学界和心理学界研究的热点问题。自主学习，顾名思义，就是不依赖于别人、独立自主地学习。有了自主学习的能力，学生就不再是被动接受知识的机器，而是能用科学的方法主动探求知识、敢于质疑问难、个性充分发展的学习者，是学习的主人。

自主学习是指在老师的指导下，学生根据自己的学习基础和学习特点，自主制订学习计划。就像老师上课时要有教案那样，学生学习也要有自己的“学案”。“学案”应该在老师的指导下自己制订，包括学习目标、学习内容、学习方式、学习策略、学习场所以及学习所需要的材料。自主学习要求学生有较高的自学能力，同时还要有合理分配学习时间、及时反馈学习效果、恰当调节学习行为的能力。

自主学习共有六个步骤：确定学习目标—制订学习计划—明确学习内容—选择学习方法和策略—监控学习过程—评价学习结果。自主学习可以采用“目标管理”（Management by Objectives，简称为MBO），在学习中进行自我控制，努力实现学习目标，而不是依赖别人的督促管理。提出该理论的彼得·德鲁克（Peter Drucker）认为：组织的目的是使平凡的人做出不平凡的事。

检验“目标管理”的有效性可以用以下方法，缩写为SMART，即：Specific详细而明确的，Measurable可测量的，

Achievable可完成的, Realistic现实的, Time-related有时限的。

管理是一种实践,其本质不在于“知”而在于“行”。下面就让我们把目标管理用于自主学习吧。下面,我们先试着制订一个周学习计划:

1. 学习目标:

扩大词汇量,并学会使用常用单词。

2. 学习计划:

每周75个单词,平均每天(周一至周五)15个,周末复习。

3. 学习内容:

本周学习的课文中出现的新单词。

4. 学习方法和策略:

通读课文,抄下新单词,写在词卡上(参看“4.6怎样背单词?”)。每天早晨上课前大声朗读20遍,并说出中文意思;下午抄写20遍;晚上默写一遍。选取认为最重要的5个单词各造一个句子,并把句子念出来。每天如此,周末总复习。

5. 监控学习过程:

每天记录学习结果。记下掌握的单词数量。把没有掌握的单词放在第二天的学习计划中。每周统计一次学习成果。把没有掌握的单词放在下一周的学习计划中。

6. 评价学习结果:

选定一本难度合适的考试题,每2周做一份试卷,看看成绩有没有提高。

按照上面介绍的操作过程,请你试着制订一份听力自主学习计划:

操作过程		内容
1	学习目标	
2	学习计划	
3	学习内容	
4	学习方法和策略	
5	监控学习过程	
6	评价学习结果	

提示:

1. 如掌握听力中的数字、连读、升降调;
2. 如每周课外听一至两个单元;
3. 如听力教材中 **Unit 1** 或 **Unit 2**;
4. 如第一遍粗听, 第二遍精听, 第三遍听写;
5. 如把没有掌握的记录下来;
6. 如通过完成听力练习的方式来检查。

1.7

怎样作好四年学习规划？

——从现在做起

Weekey: 老师，大学生活开始了，我们有很多美好的憧憬。有的同学希望毕业后能找到一份理想的工作，有的想考研，还有同学想出国。我们该怎样规划好这四年的时光呢？

进入大学，你的人生和学习已经掀开新的一页。新的征程启航，首先应该确定好前进的方向，合理规划你的学业发展。俗话说：“凡事预则立，不预则废。”英语谚语 **A good beginning is half done**（良好的开端是成功的一半），讲的是同样的道理。四年时间转瞬即逝，规划或安排好四年大学学习生涯，将会帮助你收获成功，从而为你的一生奠定较高的起点。

要作好学业规划，首先要知道规划的内容，明确规划的方向。作为大学生，未来的发展主要有两条途径：一是就业；二是提高学历，继续深造。就第一条途径而言，大学生应该清楚自己专业的就业方向，需要考哪些职业资格证书。这些可以通过网上调研或与辅导员、班主任或学长进行沟通来解决。一个切实可行的办法是把自己想考的证书，与自己每学期的课程学习结合在一起，按学期顺序依次列在一张表上，同时制订自己的学习计划和行动方案。取得本专业相关的职业资格证书，能够让你在激烈的就业竞争中脱颖而出。

大学生要提高学历，主要是通过国内考研或者出国留学两种途径。就英语而言，国内考研要参加全国统一的英语科目的考试。如果想出国留学就要参加托福、雅思、GRE等国外英语水平考试。以上所说的几种考试在难度上都高于大学英语四、六级考试。所以学好大学英语并通过大学英语四、六级考试，是进一步提高学历的前提条件。

如此看来，四年之后无论是直接就业还是继续深造都需要从现在做起，认真规划好四年的大学生涯。一般来说，大学一、二年级英语学习的主要任务是学好大学英语课程，通过CET-4考试，成绩好的同学可以参加CET-6考试。如果想考研或者出国，

大学三、四年级要积极作好参加研究生入学考试或出国考试的准备。如果不打算继续深造而是直接就业，也不应该停止英语学习，因为在将来的工作岗位上英语仍是一项必备的技能。即使在国内工作，英语好的人也会多一份机会。此外，有些同学习惯于用某种考试带动自己的英语学习，那就不妨“以考促学”。可以以某种英语考试作为目标，比如剑桥商务英语考试、中高级口译考试等。

考试是对学习结果的检验，要想在考试中取得好成绩，关键是靠平时的积累，要把学习规划落实在英语学习的点点滴滴中。所谓“英语学习的点点滴滴”是指对词汇、语法、句式等语言知识以及阅读、写作、翻译、听力、口语等语言技能的学习。有些同学忽视这些基础知识的学习和基本技能的训练，用做试卷来替代日常学习，这样做是不可取的。因为试题内容有限，无法涵盖语言的整体。光做试卷而不系统学习会使自己的语言知识变得支离破碎。正确的做法是用一份试题来检测自己的语言水平，找出自己的不足之处，然后有针对性地补缺补差。在学习一段时间之后，再做一份试题检验自己的进步情况，为下一步学习明确重点。

四年的大学时光是人生中最美好的阶段，不能浪费，要学到本领、提升自己，为以后的人生打下基础。除了学好自己所学专业相关的课程，还应确立自己的发展方向，树立明确的奋斗目标，作好四年完整的学习规划。在此基础上，每一学年、每个学期都应该有明确的任务。比如，四级考试应该在哪个学期通过？成绩应该达到多少分？在哪个学期参加哪些相关证书考试？是否准备参加研究生入学考试或出国考试？

实现规划贵在坚持，要一步一个脚印地完成，切忌好高骛远。有的同学刚入学时热血沸腾，豪情万丈，恨不得第一学期就能通过出国留学考试，毕其功于一役，结果欲速则不达。而四年之后的成功者，必定是那些既有合理的整体规划，又能脚踏实地完成每一学期奋斗目标的人。

1.8

怎样利用数字资源学习英语？

——英语学习网站及微信公众号介绍

Weekey: 老师，我想利用数字资源学习英语，能介绍一下吗？

现今，英语学习的数字资源很多，可以较为容易地通过电脑或手机获取。很多外语学习机构或网站都同时提供手机 APP 和微信公众号，我们利用手机学习就更加方便了。

下面列举一些外语学习网站，供大家参考。

1. Unipus 数字化教学共同校园 网站 <http://www.unipus.cn>
微信公众号 unipus

该网站是外语教学与研究出版社打造的数字化教学共同校园，是一个开放、联接、互动、有趣的外语学习世界。Unipus 提供与语言学习和语言教学相关的多种数字资源。与同学们英语学习相关的主要栏目有：语言学习、移动应用、资源中心（下设 iLearning 外语自主学习资源库）、赛事活动、图书产品等。

英语学习栏目提供了全方位的语言学习数字课程。课程系列不仅满足大学英语、英语专业及高职高专不同学生群体的学习需求，同时针对听、说、读、写、商务职场、学术专业等具体语言能力的提升需求提供课程。Unipus 还提供了日、韩、法、俄、意、西班牙多门小语种课程。

移动应用栏目有“外研随身学”，这是为大学生全新设计研发的一款听课文、看视频、学单词的手机应用。注册后激活教材，即可将书本放进口袋，充分利用碎片时间，随时随地移动学习。

赛事活动栏目包含了外研社举办的全国英语演讲大赛、写作大赛、阅读大赛和全国高职高专英语写作大赛的相关内容。通过这个栏目，大家不仅可以看到获奖选手的赛场风采、获奖作文，还能学到各种知识和技能。

图书产品栏目介绍了大量的外语图书，大家可以找到自己心仪的好书。

2. 英语学习网站大全 <http://www.yywz123.com>

该网站提供了与英语学习相关的各类网站、论坛的链接，学

习资源丰富。从听、说、读、写等各项技能的训练、各类考试备考资源，到国外广播、杂志、英文歌曲和影视剧，应有尽有。

3. VOA慢速英语 <http://www.voanews.cn>

VOA慢速英语是美国之音(The Voice of America)的慢速英语(Special English)节目。这是为英语学习者特别设计的英文节目，语速较慢，并且对单词量作了控制。该节目的内容涉及科技、文化、新闻、历史等方面，有以下专题：科技报道(Technology Report)，今日美国(This Is America)，农业报道(Agriculture Report)，科学报道(Science in the News)，健康报道(Health Report)，自然探索(Explorations)，教育报道(Education Report)，建国史话(The Making of a Nation)，经济报道(Economics Report)，美国万花筒(American Mosaic)，时事新闻(In the News)，美国故事(American Stories)，词汇典故(Words and Their Stories)，美国人物(People in America)等。值得一提的是，慢速英语的屏幕下方带有英文高清字幕，可以边听边看。

网站还有英国BBC英语教学的链接<http://www.voanews.cn/bbc>，其中有文字材料和MP3，语速较慢，适合听力训练。

4. 普特英语 <http://www.putclub.com>

该网站有丰富的学习资源，其中动画视频非常精彩。学习者除了观看精彩视频，还可以进行文字听写。很多学习者把自己记录的脚本上传到网站，相互切磋、比较鉴别。

5. 中国国际广播电台 <http://english.cri.cn>

中国国际广播电台(China Radio International，简称CRI)是我国对外宣传的窗口。该网站有中国新闻的报道，可以从中学学习具有中国特点的英语表达法。

6. 中华网英文版 <http://english.china.com>

这个网站有以下栏目：News(新闻)、Video(视频)、Audio(音频)、Photos(图片)、Travel(旅游)、Lifestyle(生活)和Learn Chinese(学汉语)。网站上有中国传统文化的中英文介绍，大家可以从中学到很多文化知识及其英文表达方式。

7. 中华人民共和国文化部官网英文版 <http://www.chinaculture.org>

中华人民共和国文化部官网英文版重点是向国外介绍中国文化。其中Classics栏目是对中华传统文化的介绍，Chinese Way栏目有中国各民族传统风俗习惯介绍。

下面介绍一些受英语学习者欢迎的微信公众号。比如“微英语”(微信号weiyingyu520),每天推送精彩英语短句、趣味英语、实用英语。“英国大使馆文化教育处”(微信号bc-china)请权威的英语学习专家推介热门的英伦文化活动以及英国教育、考试资讯。C4(微信号C4show)用英语介绍中国文化,有大量的喜剧视频,观赏性很强,其主持人毕业于牛津大学,非常幽默风趣。“至简英语”(微信号zhijianyingyu)每周推送一个汉语词汇的多种常用英语表达法,贴近生活,并配有影视截图、音频或视频,所有英语例句均采自英语影视剧。还有“李晨老师教英文”(微信号lc_english),其中用英文介绍中国文化的短文很不错。这些微信资源文字简洁、界面直观,适合于利用零星时间“碎片化”学习,对提高英语听、说、读、写能力都有帮助。

1.9

什么是SQ3R？

——学习的“五步曲”

Weekey: 老师，什么是SQ3R？它对英语学习有帮助吗？

SQ3R是由五个英文单词的首写字母缩合而成的。这五个英文单词分别是Survey、Question、Read、Recite和Review，指代学习的五个步骤。我们不妨把它叫做学习的“五步曲”。这“五步”又可以分为预习、学习和复习三大阶段。这个学习公式不仅对英语学习有帮助，还可以运用于其他科目的学习。这里，我们只谈如何在英语学习中使用。

Survey是指在正式学习或阅读之前，先纵览课本或文章，从而对所学的材料有一个大概了解。比如，我们读一本书可以先看书名（title）、作者（author）、前言（introduction）、目录（contents）、图表（table），再看书中的章节标题（chapter heading）、副标题（subheading）、每部分的最后一段（last paragraph）、插图（illustration）、附录（appendix）、词汇表（glossary）、参考资料（reference）、索引（index）等。

Question是指在纵览材料时要根据标题提取内容要点，把标题变成问题，自我设问，以此来预测文章要谈什么，哪些问题可能要求你掌握并作出回答。比如，who, what, when, where, and what emphasis? Which aspect is my weakest point? What will need to be memorized? 都是应该思考的问题。Survey和Question这两个步骤实际上都属于预习阶段的工作。

接下来就到了学习阶段，首先是**Read**。在阅读的过程中，要带着先前提出的问题去读，去寻找答案。重要的部分可以进行标注，遇到生词可以根据上下文推测词义或者查阅词典。还可以边读边做笔记，把要点写下来。因为阅读是一个积极思考的过程，而不是一个被动接受信息的过程。

然后是**Recite**（回忆与细述）。读完之后要掩卷回想刚刚读过的内容，在脑海中勾勒出文章的大体框架，看看是否能用自己的话说出其中的要点或主要细节。如果还有不清楚的地方，

可以回过头有选择地重读相关部分，直到弄清全部应该掌握的知识。

最后是**Review**(复习)。复习就是整理笔记，回顾要点，思考要点之间的关系，并对整篇文章进行梳理。要养成复习的好习惯，每天抽出一定时间回顾当天所学的内容。

这个学习公式可以用于整体学习，也可以用于一本书或者是一篇文章的阅读。长期坚持这样做既可以使你提高学习效率，还能延长你对所学的知识记忆。

1.10

课外怎样学习英语？

——课外活动是英语学习的第二课堂

Weekey: 老师，除了上课我还想在课外加强英语学习，您能谈谈如何开展课外学习吗？能推荐一些课外学习资料吗？

你的想法很好。大学英语光靠课堂学习是不够的，应该课内与课外学习相结合，自主学习与课堂面授相结合，课本与补充材料学习相结合。下面着重谈谈如何开展课外英语学习。

一、积极参加课外活动

大学校园有多种课外活动，其中英语课外活动可大致分为三类：1. 社团活动类，比如英语协会、英语角等；2. 竞赛类，比如演讲比赛、翻译比赛、词汇竞赛、模拟联合国等；3. 文娱类，比如英文歌曲大赛、英文电影配音、英语话剧表演、英语“达人秀”等。有些活动是学校统一组织安排的，也有些是学生社团组织的。你可以根据自己的兴趣和条件有选择地参与。课外活动是课堂学习的重要补充，也是锻炼自我的好机会。

二、作好课外自主学习

如果你的英语知识在哪一方面有漏洞，哪一种英语技能比较薄弱，就需要通过课外自主学习加以弥补。对基础好的同学来说，作好课外自主学习能使自己更加出类拔萃。关于如何选择课外学习材料，这里给大家提几点建议：1. 难易度要合适。确定难易度的方法是根据自己的水平选择那些看（听）起来似懂非懂的材料。一听就懂，一看就知的材料过于简单，不利于提高；很难看明白，很难听懂的材料也不利于自学。合适的学习材料是要稍稍高于你现有的语言水平，你需要下一点功夫才能看懂或听懂。学习是要花气力的，用了气力才能有长进。然而，过难的材料会使你灰心丧气，失去信心。2. 趣味性和可读性要强。学习既要有信心又需要有兴趣，读（听）自己感兴趣的材料可以提高学习兴趣。3. 质量要可靠。最好是选择信誉度高的出版社出版的材料。书的印刷质量要好，音频的清晰度要高，发音要规范。4. 知名度要高。你还可以请老师和同学推荐他们使用过的好

书和录音。一般来说，再版次数多的通常是广受欢迎的好材料。此外，带有中文注释或者中英文对照的材料也不失为一种好的选择。

三、课外学习材料介绍

有些历经考验的经典教材可以用来补缺补差。比如《新概念英语》(*New Concept English*)既有录音，又有中文译文和学习辅导，便于自学。这套书共有四册，难度逐步上升，第一、二册比较简单，第三册难度中等，第四册难度较高。同学们可以根据自己的水平选择使用。另外，这套书课文简短，富有趣味性，语法、词汇练习题设计得很好，录音质量较高，适合用来补充语法知识、扩大词汇量，对提高听力和阅读水平都有帮助。

有些常见的英文报刊值得常读，一来可以巩固课内所学，二来可以获取丰富的信息，提高学习兴趣。比如英文《21世纪报》(*21st Century*)，由国内最大的英文报《中国日报》主办，刊有世界各地第一手的英文报刊资讯，是面向中国广大英语爱好者的普及性英语周报。在使用和学习英语的广大知识分子、涉外工作者中享有很高的声誉和广泛的影响力。同时，对英语四、六级考试，以及考研都有帮助。

杂志方面，《英语沙龙》(*English Salon*)等英文杂志适合普通水平读者。《英语世界》(*English World*)有一定的难度，但全部文章中英文对照，阅读难度因此降低，还有助于翻译学习。再如《英语辅导报》(大学版)，对辅导大学英语学习和考试有较强的针对性，值得常看。此外，《新东方英语》和《疯狂英语》也值得一看。

水平高的同学不妨读一些国外原版杂志，如 *National Geographic* (《国家地理》)，该杂志是美国国家地理学会的官方杂志，内容涉及社会、历史、世界各地的风土人情，配有精美的图片，读起来赏心悦目。还有 *Time* (《时代周刊》) 是享誉世界的美国新闻周刊，共有四种版本，包括美国版、欧洲版、亚洲版、南太平洋版。*Time Asia* (《时代周刊》(亚洲版)) 在中国香港出版。*The Economist* (《经济学人》) 杂志1843年创刊于英国，包含新闻、政治经济观点评论和深度分析。通过阅读国外杂志可以了解世界动态，学到最新最地道的英语表达。