



如何规划大学英语学习

据说人有三次投胎的机会，一是出生的家庭，二是读大学，三是工作后的头四年，女孩子再加一次嫁人，可见大学是一次重新选择的机会。说三个人要被关进监狱：法国人，美国人和犹太人，他们可以带一样东西，法国人要了一位漂亮的女郎，美国人要了一盒雪茄，犹太人要了一部电话，出来时法国人带着女郎和一个孩子，美国人喊着要打火机，犹太人通电话建立了一个商业王国。可见一个人当前的境况并不是现在决定的，而是三年前的你决定的。就好比一个人听了讲座，很激动，发誓要学好英语，这只能说明三年前的他没有定下决心。

两个分别在大一和在大四决心学英语的人，他们的区别是：一个已经精通，一个可能一辈子都学不好了。就像新概念三第50课中说：The New Year is a time for resolutions. 我们可以说：September is a time for you to make a game plan。在英语学习者当中，拔尖的只是那么一些，下面总结一下他们的特点，给大家呈上一个[大学英语学习](#)较完美的计划：

※ 大一：刚进大学，有大量的新鲜事物有待探索 (remain to explore)，很多人把大量的时间花在左顾右盼上，但是有一部分同学，他们目标坚定，内心成熟，他们已经拿起新概念，在校园里晨读起来。如果大学有一件事情值得你坚持四年，那么它就是早读。第一学期，从高中细节的语法学习、题海轰炸过度到大学兴

趣为主、阅读为王的学习方式，你可能要花点时间适应；之后，第二学期你就可以开始准备四级，用一个月的时间把词汇解决。然后你要做一些阅读和真题，轻松地就能通过四级考试。作为大学中一个最简单的考试，它只是给你些许开始的信心。如果认为自己基础稍弱一些的，可以先系统的学习一下新概念二册或初、中级阅读，打下基础，再过考试。

※ 大二：你内心清楚自己的目标是六级，但是这个时候，你可能会对听力口语产生一些兴趣，是的，你应该找出几盒有难度进阶的磁带来练听力。有几个原则必须遵守：一、不看原文（不把听力变成阅读）；二、在安静的环境下认真听；三、反复听相同的东西。第一盒磁带可能会让你生不如死，过了一个月才大致听懂，没有关系，第二盒磁带可能就只需要20天了，第三盒磁带可能只需要15天，当听到第5盒磁带再回头听第一盒时，就会有想打自己耳光的感觉（could have kicked yourself），怪自己为什么当初听不懂这么简单的内容。大二的时候，英语学习观似乎有些变化，虽然你通过努力可能也过了六级考试，但是你发现一切知识都要应用，六级考题对于你来说更多的是一种表达方式。这个时候，系统学习一下新概念三对于增强自己的表达法，深入了解英文行文规则很有帮助。至于口语，找一个志同道合的人，加上新三的强大知识库，每天练习，有三个月，就会有突飞猛进的感觉。推荐同学们听《千万别学英语》，看《friends》。

※ 大三：你应该有些膨胀，想自己年纪轻轻就过了六级；历经生不如死的听力练



习；用英文和语伴交流时也是滔滔不绝，你觉得自己真是他妈的语言天才，世间少有。但是来到新东方，你才发现，像你的“畜生”，还有很多。新东方张贴的托福高分榜不断刺激你的神经，是的，大三你应该考一个雅思或托福。有了六级的基础，词汇还需要再加强一些，大概有几百个难词要突击一下，阅读要每天坚持练习，听力和口语是很自然的事情。剩下写作是最难的，即使是自己的母语，也不一定人人都能写出一手好文章，所以每个星期写上两篇便很必要，有机会要高手替你修改。如果实在没有这个机会，就参加一个单独的写作班，向高人学习一些方法。如果有兴趣，自己好好研习新概念四册，便会知道高人是如何用英文来表达生命、哲学等抽象话题了。不一定每个人都能拿托福雅思高分，但是作为自己英语学习最后的也是最权威的检验，它的意义非凡。

※ 大四：大家的眼神已经有些焦躁不安。你还在坚持早读，只不过你已经把材料从新概念二册变成了新概念四册（同时你还爱上了睡前看一小时英文，好习惯！），你的英语，已经从简单的表达变成了有些文采的新四句型了，讨论学术话题也是滔滔不绝。当大家都在为工作不安时，你的眼神已经有了些许自信——当前的你不是现在决定的，而是三年前的你决定的。如果你要考研，花两个月的时间做历年的真题，有四六级和托福考试经历，考研英语不会让你很分心。多找一些外教朋友，去了解他们的文化和生活方式，多去一些party，用英文去交朋友，享受英文给你带来的乐趣。如果你要找工作，大方地走进主管的办公室，用流利的英文告诉他，你是一个很有计划，很self-disciplined（自律）的人，

你是一个要做一件事情就会在三年前计划好、会完美实施的人。我想没有主管不喜欢这么一个有毅力的家伙。恭喜你，你成功了。

2010年12月四级考试最后30天冲刺复习

※总体备考时间安排：

- A. 前一个月：继续认真做题，一周至少两套，至少把2006年至今的真题试卷都做一遍。要求是第一：最好以近5到8年的真题为主，拿听力，阅读而言，翻透吃透题目，很多单词是反复出现的，不会的查出来背熟记牢。第二：把历年所有的题目里面的考点和选项部分，形成变换，条件允许，摘抄出来，形成笔记，每天做完题看一下，一定要滚瓜烂熟，脱口而出，每次考试一定会有以前老题改编出来的新题，换汤不换药，熟能生巧。
- B. 接下来10天主要进行单科突破的学习，纠错补缺，分析哪个部分自己最薄弱，对于题目中反复出现的一些句型和单词形式，多多注意，坚持练习，新东方的课程里有针对单项的魔鬼训练营，有针对性的进行高强度的练习，一定会有效果。



C. 最后10天做考前准备。除了做些预测题，考前一个星期的时候，还要调整好作息时间。注意，考试是早上9:00，至少8:00就得起床，考场在其他较远学校的更应该早起；考试持续2个小时20分左右的时间，过程中很难上厕所，因此，建议各位同学在前一个星期的时候，安排一到两回考试，模拟正式的考试，整个感受下现场的时间压力和状态，过程中尽量避免被打扰，一气呵成，注意随时调整自己的状态，了解下考试技巧。

※各部分备考:

A. 词汇：单词差很多的同学，赶紧认真背单词，可以安排自己四级的每天100个，考六级的每天200个，太少来不及，太多背不了，采取车轮战术，反复记忆，孰能生巧，看多了总能记住不少。做阅读的时候，将不认识的单词记下来，多练多总结阅读真题的过程中，自然会强化单词的记忆。关于背单词的技巧，除了网络课程外，可以去刘一男老师的新浪博客，里面有很多记忆方法，看看自己适合哪一篇。

B. 听力：对于有余力的同学，听力真题听完后，应该找些比考试稍微高级点的资料，如考四级可以找六级，考六级找考研的资料等。对于时间很紧的同学，就认真听考试水平的真题材料，每天一定保持至少45分钟以上持续注意力去专心听听力，而且主要是精听而不是泛听，因为正式考试的听力是40分钟左右，平时就要练习保证考试时能集中注意力。并且最好每天做一下听写，花十到二十分钟的时间练习短对话的听写，它很大程度上能迅速提高你们对听力的敏感度。若有余

力，背诵听力材料也非常有效，近五套就行，当然开始时这需要花费相当的时间和精力，同学们可根据自己的情况选择。

还有一些技巧的东西需要注意，如在复合式听写中，考试中如果遇到不确定的情况，一种情况是直接放弃，单词分少，句子分多，不要直接放弃，想想这个句子当中有一些元素是否听到过，建议大家把听到的东西写下来。要注意联系前后文猜词猜句子。比如，它里面包含的一些词汇和形式，前面出现过，只需要做一个简单的抄写工作就可以拿分数了。

此外，提高听力的预览能力也很重要，我们听力部分一共是36道题，看题时间只有3分钟，180秒匀到36道题上，一道题大概是5秒钟左右。小对话八道题，只需要看三道题就可以了，剩下五道怎么办？每道题的间隔时间是5秒，接下来的五秒钟看下一道题。有的题目听完了实在不知道，就放弃，否则会影响下一道题。四六级的听力，四级我们建议大家还是选择听到什么选择什么的方案，大家看题的时候，千万记住两点，1. 请各位同学注意选项当中谓语和动词的位置。2. 永远不要期待把选项全部看完，重点关注与问题对应的选项的那个位置。

C. 阅读：真题的阅读练习必不可少，课堂中有老师讲授的阅读方法，还有针对快速阅读等各个项的魔鬼训练，同学们可以有的放矢地进行突破，一定有进步。此外还要注意一些技巧性的方法。阅读包括快速阅读、填空和精选。快速阅读考技巧，建议大家一定提前看一下题目，注意一些非常重要的核心词汇点，比如数



据，比如下划线，比如说人名、地名，时间等。还有一些明显解释说明的地方，加括号，破折号或者冒号等。然后我们再回到快速阅读的文章当中去寻找这样的点，如果快速阅读是小标题更好，题目基本就是按照一个标题一个问题来排列的，会为找答案节约不少的时间。精细阅读，20分钟读两篇文章有难度，记住几点，一般首段、第二段、前两段，静下心来逐句来看，之后看一下题目，返过来再读后方内容，如果时间不够用，建议大家后方的每一段最好以前两句，或者最后一句为主，注意段与段之间的结合和关系。还有无需强求自己一定能完全看懂文章，所有的单词都认识，细节都明白，没必要也没可能。选对答案就行。有些同学在考场上一遇到不明白的单词或者句子就开始心慌着急，在看文章上浪费太多的时间。

D. 作文：写作需要多写。考压题、背模板，都是一些治标不治本的方式，建议大家踏踏实实做这样几件事情。首先有50天左右的时间，如果真是一个有心人，是否给自己规定一个任务，至少写十篇文章以上，一篇文章复习部分120字，10篇文章1200字，量并不多。10天可以选择真题，教研生活、社会话题等等的方向，写完十篇之后，就会有一些写作的技巧。第二，这段时间大家正在阅读，建议从每一篇阅读当中摘录一到两句能看懂，觉得句型结构非常好，表达很精彩的句子，默写它们。考试时一定能够用的上。第三，大家一定要在规定的时间内完成作文的书写，而且一定不要在计算机上写，练习时要尽量养成少修改的习惯，因为考试时一是时间紧，二是不是用铅笔，不方便修改，书写工整很重要。单词

的拼写、标点符号等错误都是丢分的关键。需要多练，这些看似小小的问题才能

发现并改正。

※ VOA美国之音

网站地址：<http://www.voanews.com/>

网站简介：美国之音（以下称VOA）的英语节目，按播音速度可分为两种：

Standard English（标准英语）和 Special English（特别英语）。Special English 又叫“慢速英语”，是VOA 专为全世界非英语国家初学英语的听众安排的一种简易、规范的英语广播节目。该节目创始于50年代末期，是VOA 的专家们研究如何与世界各地的英语学习者进行交际的产物。它正式开播于1959年10月。当时只面向欧洲和中东，但由于这个节目适合许多国家英语学习者的需要，所以它的广播对象不久就扩大到世界其他地区，并很快在全世界范围内产生了广泛的影响。现在这个节目对欧洲、非洲和拉丁美洲每晚广播一次，对加勒比地区每晚广播一次（星期天除外），对东南亚广播次数最多，每天上午两次，晚上三次。VOA 为了办好Special English节目，进行了大量的调查研究工作，对播音速度、内容及用词范围都作了具体规定，基本上达到了既能为英语学习者提供信息，又不损害英语本身风格的目的，使之成为VOA 独具特色，拥有最大量听众的节目。

网站特色：VOA的Special English与正常语速的普通英语相比，有用词浅显，播送速度缓慢，句子结构简明扼要等特点，它犹如体育训练中的“分解动作”，给



初学者留有充分体会和回味的的时间，非常适合母语不是英语的初学者的要求。

DioEnglish 英文博客网

网站地址：<http://www.dioenglish.com>

网站简介：这是一个新型的Web2.0式互动英语学习社区，该网站的博客系统为广大的英文学习者提供了一个纯英文的写作和交流平台。网站基于DIO (Do It Ourselves)的自主和互助理念，倡导大家坚持在网站上用英文记录生活，倡议英语学习者坚持每周写一篇英文日志。所有用户都可以成为这个平台的英文编辑，既可以发表英文日志，也可以在上面分享资料，参与编辑中国最大的英语在线图书馆，结交志同道合的英语学习伙伴等等。这个网站还有一个很有特色的频道，就是提供了国内外所有主要英文广播在线收听，用户可以实时收听全球英文资讯，跟目前中国大部分英语学习网站只能提供英语新闻录音相比先进了很多，也方便了很多。

网站特色：简洁的风格让人静下心来写英文，互动的气氛让人放开心来聊英文。是一个非常值得推荐的英语学习网站。

CNN 新闻网

网站地址：<http://www.cnn.com/>

网站简介：美国有线新闻网（CNN）于1980年6月1日开播，是美国第一家通过卫星向电缆电视网和卫星电视用户专门提供全天新闻节目的广播公司，也是世界上

第一家开办24小时全新闻频道的广播公司。它以对突发性事件进行即时的现场报道和对重大事件连续追踪报道著称，把现场报道推向一个新的高峰。CNN的新闻资讯包含了政治、社会、财经、科技、体育、娱乐、气象、旅游、人物等等主题。听懂CNN的新闻，不仅可以让你与世界最新脉动无时差，而且与外国人士英语沟通无障碍，大幅提升你的英语能力，同时快速提升你的竞争力！不过感觉CNN对于中国的有些报导有时有失公正，所以需要批判吸收。另外可能因为带宽问题，在网上听看CNN的新闻有时速度也不是很理想。

网站特色：纯正的美语，标准的语音语速以及真实的新闻背景，可以让你体验真正的美语新闻的魅力，就是语速有点快，对于初学英语的人来说可能有点适应不了。

※ FT 金融时报

网站地址：<http://www.ft.com/>

网站简介：英国《金融时报》是一家全球领先的商业新闻，因其内容的权威、真实、准确而被国际广泛认可。遍布世界的23个印刷点，每天出版、发行421,059份报纸（2009年4月ABC认证发行数据），为全球130万读者提供大量的新闻、评论及分析。作为全球商业门户，FT.com为国际商业社会提供不可或缺的新闻、评论、数据及分析。FT.com吸引超过1140万独立访问用户，浏览量达8320万并拥有超过120万的网站注册用户。

网站特色：对于财经类、新闻类专业及GRE、GMAT考生来说，透过对FT.com文化



的、专业的与学识的深度阅读，能够达到提升专业知识与英语能力的双重效益。

※ China Daily 英语点津

网站地址：http://www.chinadaily.com.cn/language_tips/index.html

网站简介：英语点津（Language Tips）下属于国家重点网站China Daily网站，以新闻英语为特色，面向中国广大的高校师生、白领阶层、少年儿童及英语爱好者提供大量的权威、丰富、有趣、免费的英语学习资源，是你在英美文化中自由漫步的绝佳陪伴，阅读有乐趣，学习也轻松。

网站特色：下设新闻英语、视听英语、翻译园地、实用英语、轻松英语、少儿英语和学习论坛等板块，多方位为英语学习爱好者提供平台。

※ 普特英语听力

网站地址：<http://www.putclub.com/>

网站简介：普特英语听力网创建于2001年，是中国最大的英语学习社区之一，自2001年建站以来，普特英语听力网致力于为广大英语学习爱好者提供最新最全的英语资讯与学习资料，完善的英语学习解决方案，被奉为英语听力的天空。网站一直坚持为英语爱好者提供帮助，坚持以听力核心，坚信交流是学好语言的根本。网站特色：以听力为主要特色，提供了丰富的听力材料。材料紧贴时事新闻，材料新颖。

※ BBC英语学习频道

网站地址：<http://www.bbc.co.uk/china/learningenglish/index.shtml>

网站简介：世界闻名的BBC英国广播公司，制作全球一流的多媒体英语教学内容已逾大半个世纪了。现在，中国广大的英语学习者可直接登陆BBC中国网站的英语教学频道，免费获取最权威和时尚的英语教学内容。今日的BBC英语教学内容题材丰富、有趣，从英国社会到文化生活，从音乐电影到体育娱乐，包罗万象，无所不谈。BBC英语教学内容不仅满足你的学习需要，更助你开阔视野，增广见识，紧贴潮流。BBC英语是让你掌握最新时尚英语，成功步向国际化的最佳选择。网站特色：BBC旗下英语学习频道，涵盖随身英语、英语小测验、地道英语、单词大师、音频精选、都市掠影以及强化听力系列等板块，内容丰富。

※ 沪江英语

网站地址：<http://www.hjenglish.com/>

网站简介：沪江英语（www.Hjenglish.com）创建于2001年8月，是致力于提供在线语言学习交流、相关资讯和服务的外语网络学习平台，目前已经拥有英语、日语、法语等品牌分站。建站至今，沪江英语奇迹般的保持强劲的增长势头，以出色的品牌形象与公信力赢得越来越多沪友的信任与支持，被诸多网友和传媒推介为“平民外语门户网”。网站特色：学习氛围浓厚，与各大门户网站、培训、专业媒体以及教学产品开发商有良好合作关系，教学资源庞大。

※ 旺旺英语

网站地址：<http://www.wenglish.com/>



网站简介：旺旺英语创建于1998年底，是国内最早的英语学习网站之一，旺旺英语提倡踏实学习英语的精神，致力于提供给英语学习者最好的学习指引和资料，为全球英语学习者提供力所能及的支持和帮助。

网站特色：历史悠久，学习资源庞大，在听力、阅读方面极为优秀，资料全面。

※ 新东方在线论坛

网站地址：http://bbs.koolearn.com/new_main.jspa

网站简介：新东方最大的师生互动中心，是新东方教育科技集团为所有自我学习欲望的网友们提供的网上互动交流的平台，经过全新改版，多版面多栏目的设置，内容丰富，功能强大，满足了不同需求的用户，酷学社区为用户提供了更强更全的在线交流服务。

网站特色：庞大的新东方原版复习资料，个别版块有老师亲自互动

美国很生活的英语

你曾经因为一字之差而闹笑话吗？有哪些字是你刻骨铭心的惨痛经验？你觉得有哪些关键字汇让你顿足捶胸，或茅塞顿开？

当考路的考官说“pull over”时，你是否会不知所措？有人邀请你参加“Potluck Party”时，你会不会空手赴宴？在速食店里，店员问“for here or to go?”你是否会丈二和尚摸不着头脑？“Give me a ring!”可不是用来求婚的。“Drop me a line!”更非要你排队站好。老美说“Hi! What’s up!”你可

别说“I am fine!”

你曾经闹过这些笑话吗？让我们来看看，这些字，你怎麽说？Potluck

Party：一种聚餐方式，主人准备场地和餐具，参加的人必须带一道菜或准备饮料，最好事先问问主人的意思。

Pull over! 把车子开到旁边。

Drop me a line! 写封信给我。

Give me a ring = Call me! 来个电话吧!

For here or to go? 堂食或外卖。

Cool: That’s cool! 等於台湾年轻人常用的口语“酷！”，表示不赖嘛！用于人或事均可。

What’s up? = What’s happening?=What’s new? 见面时随口问候的话“最近在忙什么？有什么新鲜事吗？”一般的回答是“Nothing much!”或“Nothing new!”

Cut it out! = Knock it out! = Stop it! 少来这一套！同学之间开玩笑的话。

Don’t give me a hard time! 别跟我过不去好不好!

Get yourself together! 振作点行不行！Do you have “the” time? 现在几点钟？可别误以为人家要约你出去。

Hang in there. = Don’t give up. = Keep trying. 再撑一下。



Give me a break! 你饶了我吧! (开玩笑的话)

Hang on. 请稍候

Blow it. = Screw up. 搞砸了。

What a big hassle. 真是个麻烦事。

What a crummy day. 多倒霉的一天。

Go for it. 加油 You bet. = Of course. 当然; 看我的!

Wishful thinking. 一厢情愿的想法。

Don't be so fussy! 别那么挑剔好不好。

It's a long story. 唉! 说来话长。

How have you been? = How are you doing? 你过得如何? 近来可好?

Take things for granted. 自以为理所当然。

Don't put on airs. 别摆架子。

Give me a lift! = Give me a ride! 送我一程吧!

Have a crush on someone. 迷恋某人

What's the catch? 有什么内幕?

Party animal. 开Party狂的人(喜欢参加舞会的人)

Pain in the neck. =Pain in the ass. 眼中钉, 肉中刺。

Skeleton in the closet. 家丑

Don't get on my nerve! 别把我惹毛了!

A fat chance. =A poor chance. 机会很小

I am racking my brains. 我正在绞尽脑

She's a real drag. 她真有点碍手碍脚

Spacing out = daydreaming. 做白日梦

I am so fed up. 我受够了!

It doesn't go with your dress. 跟你的衣服不配。

What's the point? = What are you trying to say? 你的重点是什么?

By all means = definitely. 一定是。

Let's get a bite. = Let's go eat. 去吃吃东西吧!

I'll buy you a lunch (a drink; a dinner). = It's on me. = My treat.

我请客

Let's go Dutch. 各付各的

My stomach is upset. 我的胃不舒服

diarrhea 拉肚子

I am under the weather. =I am not feeling well. 我不太舒服!

May I take a rain check? 可不可改到下次? (例如有人请你吃饭, 你不能赴约, 只好请他改到下一次。)

I am not myself today. 我今天什么都不对劲!



Let's get it straight. 咱们把事情弄清楚!

What's the rush! 急什么!

Such a fruitcake! 神经病! I

I'll swing by later. =I'll stop by later. 待会儿, 我会来转一下。

I got the tip straight from the horse's mouth. 这个消息是千真万确的
(tip指消息)!

easy as pie = very easy = piece of cake 很容易。

flunk out 被当掉

take French leave 不告而别

I don't get the picture. =I don't understand. 我不明白。

You should give him a piece of your mind. 你应该向他表达你的不满。

hit the road = take off = get on one's way 离开。

Now he is in the driver's seat =He is in control now.

Keep a low profile (or low key). 采取低姿态。

Kinky =bizarre =wacky =weird 古怪的。 klutz (=clutz) =idiot 白痴、笨蛋。

know one's way around 识途老马。

lion's share 大部份。

tailgate 尾随 (尤其跟车跟得太近)。

take a back seat. 让步。

take a hike =leave me alone =get lost 滚开。

hit the hay =go to bed 睡觉。

Can you give me a lift? =Can you give me a ride? 载我一程好吗?

green hand 生手、没有经验的人。

moonshine = mountain dew 指私酿的烈酒 (威士忌) 或走私的酒。

moonshine胡说八道His story is plain moonshine.

chill out =calm down =relax (来自黑人英语)

rip off =steal: I was ripped off. 我被偷了; rip off 也常被用为“剥夺”

My right was ripped off. 权利被剥夺(来自黑人英语)。

mess around (with)瞎混;

Get to work. Don't mess around. 赶快工作, 别瞎搅和。

snob 势利眼

sneak in, sneak out 偷偷溜进去, 溜出来 sneakers 运动鞋

She is such a brown-nose. 她是个马屁精。

This is in way over my head. 对我而言这实在太难了。

I am an exam jitter and I always get a cramp in my stomach. 我是个考试紧张大师, 一考试胃就抽筋。

Keep your study (work) on track. 请按进度读书 (工作)。

北京交通大学

学生学业发展指导中心



学生学业发展指导中心

北京交通大学

Did you come up with any ideas? 有没有想到什麼新的意见?

Don' t get uptight! Take it easy. 别紧张, 慢慢来!

Cheese! It tastes like cardboard. 天哪, 吃起来味如嚼蜡!

Get one' s feet wet. 与中文里的“涉足”或“下海”, 寓意相同, 表示初尝某事。

I am going to try dancing for the very first time. Just to get my feet wet.

我们称美国大兵为G. I. (Government Issue) or GI Joe, 德国兵或德国佬为Fritzor Kraut, 称英 国佬为John Bull, 日本人为Jap. 或Nip, 犹太人为Jew都是很 很不礼貌的称呼。

另外, 吃牛排时, waiter会问“How would you like it?”就是问“要几分熟”的意思, 可以选择rare, medium或 well-done.

Live and learn 活到老, 学到老,

You only live once. 人生只有一次

英语就要说的native!

北京交通大学学生学业发展指导中心

地址: 北京交通大学第二教学楼203室

E-mail:bjtulearning@163.com

饮水思源 爱国荣校 知行合一

饮水思源 爱国荣校 知行合一