

目 录

第一部分 为什么学大学英语?	1
1.1 英语对国际沟通至关重要	2
1.2 英语对国家建设有积极促进作用	3
1.3 英语给个人发展带来更多可能	4
第二部分 大学英语学什么?	9
第一节 语言知识与语言能力	10
2.1 英语语言基础知识	10
2.2 英语小史	12
2.3 英语有哪些变体?	14
2.4 英语能力的国家标准是什么?	16
第二节 文化知识与跨文化沟通能力	20
2.5 英美文化的典型特征	20
2.6 西方文化与中国文化的差异	23
2.7 中西方文化之间的互动	25
2.8 什么是跨文化沟通能力?	28
2.9 什么是文化刻板印象?	30
2.10 为什么要坚定文化自信?	31
第三节 思维方式与思维能力	33
2.11 中英两种语言在思维方式上有哪些差异?	33
2.12 英语学习与哪些思维能力相关?	36
2.13 英语学习中的论证能力	38

第四节 人文素养与价值观	44
2.14 英语学习中的人文素养	44
2.15 大学英语学习中应该坚守哪些价值观?	46
第三部分 如何学好大学英语?	51
第一节 学习能力	52
3.1 学习能力的构成要素	52
3.2 如何提升英语学习能力?	54
第二节 学习策略	57
3.3 如何参与合作性学习?	57
3.4 如何进行探究性学习?	58
3.5 如何使用教材?	60
3.6 什么是自主学习?	63
3.7 如何学习词汇?	64
3.8 如何提升听力能力?	68
3.9 如何提升口语能力?	72
3.10 如何提升阅读能力?	77
3.11 如何提升写作能力?	82
3.12 如何提升翻译能力?	89
第三节 学习规划	95
3.13 英语学习的目标	95
3.14 英语学习的具体规划	97
3.15 如何改变消极的学习习惯?	100
3.16 SMART 目标管理策略	101
3.17 如何制订周计划?	103

第四节 学习资源	108
3.18 有哪些线上学习资源?	108
3.19 有哪些线下学习资源?	114
第五节 学习者案例	116
3.20 李燕伶: 与更广阔的世界对话	116
3.21 罗明豪: 以交流促进英语学习	118
3.22 殷晓涵: 用持续的积累提升英语写作水平	121
3.23 周容宇: 让英语学习成为一种需要	123
第四部分 大学英语的竞技场	127
第一节 水平测试	128
4.1 有哪些重要的英语类考试?	128
4.2 如何高效备考?	133
第二节 学科竞赛	135
4.3 有哪些重要的英语类竞赛?	135
4.4 如何高效备赛?	138
第三节 社会实践	140
4.5 有哪些与英语能力相关的社会实践?	140
4.6 如何通过社会实践提升语言、文化和思维能力?	142
后 记	145
参考文献	148

第三节

学习规划

拿到这本书的同学，在不久的将来，也许就在明天，可能也会产生时间不受自己控制的强烈挫败感。每个学期初，不少同学都会信誓旦旦地保证要好好学习。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。”怎样才能避免遭遇这种挫败感呢？我们认为，首先要做的就是理清现状，确立清晰可行的目标。

3.13 英语学习的目标

在大学期间，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？是继续深造还是直接就业？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（英语口语能力、英语听力能力、英语阅读能力、英语写作能力等）、拓展学科知识（以英语为媒介学习某个学科的知识）、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，同学们需要进行自我诊断，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。

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、全国大学生英语竞赛、赴美带薪实习

（待续）

(续表)

学期	英语课程	英语活动
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)	/	托福首考、“三国三校”国际学术研讨会
大四(上)	/	托福二考、翻译公司实习

从这位同学的学习经历中可以看出,英语学习四年间没有间断,课程要求都得以实现,通过了几个比较重要的考试,参加了一定量的社会实践。但这位同学在反思时提到:“感觉自己一直是被推着走的,我对自己的英语学习似乎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任务,没有考虑过长远的英语学习目标……如果我不考雅思和托福,不参加‘三国三校’国际学术研讨会,我觉得我应该不会主动学习英语,英语也会随之荒废。”这位同学尝试根据各类考试进行阶段性学习,英语学习缺乏系统性。幸运的是,她的不间断的学习让她打下了较好的语言基础。遗憾的是,她本可以从一开始就确立清晰长远的目标,精准发力,实现更好的发展。

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学习目标,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跨文化沟通能力。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、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了。在下一小节中,我们将对此进行详细的介绍。

思考题 你的英语学习目标是什么？

3.14 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。在这一小节中，我们将从英语课程、自主学习内容、英语活动三个方面入手，提供几个英语学习规划的范例。

1) 以“国内读研”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	英语报纸、英语杂志、英语小说	慢速英语新闻	全国大学生英语竞赛
大二	/	学术英语	六级考试		6 Minute English、TED 演讲	Uchallenge 大学生英语挑战赛
大三	/	考研英语	考研英语		60-Second Science	/
大四	/	/	/			其他

修完第一年的基础课程后，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。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重点和难点。大四时应尽量少选或不选课程，全力准备研究生入学考试。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	英语报纸、英语杂志、英语小说、英语专著	慢速英语新闻、6 Minute English	全国大学生英语竞赛
大二	/	雅思英语（或托福英语）	雅思考试（或托福考试）		TED 演讲	Uchallenge 大学生英语挑战赛
大三	/	跨文化交际			60-Second Science	其他
大四	/	/	/			

以“海外读研”为目标的同学大二期间可选修与“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“跨文化交际”相关的课程，了解中西方不同的世界观、价值观、思维方式，培养跨文化交际能力，为海外留学作好准备。

读、听、说这些基本技能的训练同样应贯彻始终。在大一期间，可以用慢速英语新闻来训练听力，之后应尽量用标准英语来训练听力。阅读方面应重视原版阅读。这样既可以扩大知识面，又可以进一步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考和写作。此外，应从大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，也可以给文本配音，还可以与朋友用英语进行对话。

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	英语报纸、英语杂志、英语小说	慢速英语新闻、6 Minute English、TED 演讲	全国大学生英语竞赛
大二	/	实用英语写作	六级考试			Uchallenge 大学生英语挑战赛
大三	/	实用英语口语	国才考试(或托业考试)			其他
大四	/	/	/			

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样本的输入。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给面试官留下良好的印象。学有余力的同学还可以参加国才考试或托业考试，给自己的简历增加更多亮点。

在大学期间，同学们可能觉得有些英语课程“没有用”，所以不选修这样的课程。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，都是为了使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，不妨大胆选择、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，而不仅仅是获得了一张毕业证书。

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、六级考试就不用再学英语”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？

3.15 如何改变消极的学习习惯?

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,只需要按课表上课、学习课本、记笔记、参加考试就可以完成学习任务。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的锻炼。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。在这里,我们给大家提供几点建议,希望对大家有所帮助。

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,在未来的 21 天内,每天阅读 10 页英文小说。坚持三周之后,再考虑是继续还是放弃。很有可能 21 天后,读英文小说已经成为你每天最期待的事情了。

2) 从学习中寻找乐趣

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。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。我们可以根据自己的喜好决定选取什么材料,这会让英语学习变得相对容易。

3) 合理选择执行计划的时间

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。固定的学习时间不仅有利于学习计划的执行,还能够提高学习效率。如果感觉自己很忙,根本没有时间进行自主学习,那就先冷静下来,仔细思考自己真正想要的东西,认真计算每天花在娱乐活动上的时间,争取从中挤出一部分留给学习。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事情上。

4) 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。

你在学习时容易分心吗？学习时抛开手机和电脑的干扰，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？

3.16 SMART 目标管理策略

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。SMART 是目标管理中的一种方法，已在企业中得到广泛的应用。这种方法同样适用于一些其他的情境，学习也不例外。

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。我们可以尝试用 SMARTER 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，“学好英语”“提高听说能力”这类目标就过于宽泛，很难落实为具体的操作步骤，因此不容易实现。应该设定更加具体的学习目标，比如“本月读完一本书”。

M 代表 Measurable，指学习目标要可测量。设定可测量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。设定可测量的学习目标时，我们不妨尝试回答以下问题：

我需要读多少本书？

我需要做多少道习题？

我需要听多少篇文章？

我怎么才能知道学习目标已经实现？

如果你的学习目标是“雅思成绩达到 6.5 分”，那么你可以问问自己：现在的水平属于哪个级别？还需要提升多少分？需要背多少单词？需要做多少套真题？

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如果是“一年内使英语水平达到 C2 级别”，那么就很难实现了。

R 代表 Relevant，指学习目标要有相关性。我们设定的学习目标应该与具体的学习情境紧密相关，否则难以达到良好的学习效果。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，那么学习效果可能就不太理想了。

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，这样有利于督促自己。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？

E 代表 Evaluate，**R 代表 Reevaluate**，两者都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进行调整，使整个计划更容易实现，学习目标更容易达成。

SMARTER 是一种非常有效的目标管理策略，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。

思考题 你的英语学习目标有哪些可以改进的地方？