

# 目 录

<b>第一部分 为什么学大学英语?</b>	<b>1</b>
1.1 培养国际视野, 加强国际沟通	2
1.2 助力国家建设, 助推国家发展	5
1.3 促进个人发展, 提升综合素养	7
<b>第二部分 大学英语学什么?</b>	<b>11</b>
<b>第一节 语言知识与语言能力</b>	<b>12</b>
2.1 英语语言基础知识	12
2.2 英语小史	14
2.3 英语有哪些变体?	16
2.4 英语能力的国家标准是什么?	18
<b>第二节 文化知识与跨文化沟通能力</b>	<b>23</b>
2.5 英美文化的典型特征	23
2.6 西方文化与中国文化的差异	27
2.7 中西方文化之间的互动	28
2.8 什么是跨文化沟通能力?	32
2.9 什么是文化刻板印象?	35
2.10 如何正确认识西方思想文化?	36
2.11 为什么要坚定文化自信?	38
<b>第三节 思维方式与思维能力</b>	<b>41</b>
2.12 中英两种语言在思维方式上有哪些差异?	41
2.13 英语学习与哪些思维能力相关?	44

2.14 英语学习中的论证能力	46
<b>第四节 人文素养与价值观</b>	<b>52</b>
2.15 英语学习中的人文素养	52
2.16 大学英语学习中应该坚守哪些价值观?	54
2.17 大学英语学习可以培养哪些意志品质?	57
<b>第三部分 如何学好大学英语?</b>	<b>63</b>
<b>第一节 学习能力</b>	<b>64</b>
3.1 学习能力的构成要素	64
3.2 如何提升英语学习能力?	66
<b>第二节 学习策略</b>	<b>69</b>
3.3 如何参与合作性学习?	69
3.4 如何进行探究性学习?	70
3.5 如何使用教材?	72
3.6 如何适应新的教学模式?	77
3.7 什么是自主学习?	79
3.8 如何学习词汇?	81
3.9 如何提升听力能力?	85
3.10 如何提升口语能力?	89
3.11 如何提升阅读能力?	94
3.12 如何提升写作能力?	101
3.13 如何提升翻译能力?	108
<b>第三节 学习规划</b>	<b>119</b>
3.14 英语学习的目标	119
3.15 英语学习的总体规划	121
3.16 如何改变消极的学习习惯?	124

3.17 SMART 目标管理策略	125
3.18 如何制订周计划?	127
<b>第四节 学习资源</b>	<b>132</b>
3.19 有哪些线上学习资源?	132
3.20 有哪些线下学习资源?	139
<b>第五节 学习者案例</b>	<b>141</b>
3.21 李燕伶: 与更广阔的世界对话	141
3.22 罗明豪: 以交流促进英语学习	143
3.23 殷晓涵: 用持续的积累提升英语写作水平	146
3.24 周容宇: 让英语学习成为一种需要	148
<b>第四部分 大学英语的竞技场</b>	<b>153</b>
<b>第一节 水平测试</b>	<b>154</b>
4.1 测试: 语言水平的“试金石”	154
4.2 如何高效备考?	161
<b>第二节 学科竞赛</b>	<b>163</b>
4.3 竞赛: 英语技能的“磨刀器”	163
4.4 如何高效备赛?	167
<b>第三节 社会实践</b>	<b>170</b>
4.5 实践: 综合素养的“试炼场”	170
4.6 如何通过社会实践提升语言、文化和思维能力?	172
<b>后 记</b>	<b>175</b>
<b>参考文献</b>	<b>178</b>