

目 录

第一部分 为什么学大学英语?	1
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
第二部分 大学英语学什么?	11
第一节 语言知识与语言能力	12
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
第二节 文化知识与跨文化沟通能力	23
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
第三节 思维方式与思维能力	41
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
第四节 人文素养与价值观	52
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
第三部分 如何学好大学英语?	63
第一节 学习能力	64
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
第二节 学习策略	69
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
第三节 学习规划	119
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
第四节 学习资源	132
3.19 有哪些线上学习资源?	132
3.20 有哪些线下学习资源?	139
第五节 学习者案例	141
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
第四部分 大学英语的竞技场	153
第一节 水平测试	154
4.1 测试: 语言水平的“试金石”	154
4.2 如何高效备考?	161
第二节 学科竞赛	163
4.3 竞赛: 英语技能的“磨刀器”	163
4.4 如何高效备赛?	167
第三节 社会实践	170
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
后 记	175
参考文献	178

第一部分

为什么学大学英语？

对“要不要学大学英语”这个问题，相信绝大多数同学都会给出肯定的答案，但对“为什么要学大学英语”这个问题，可能很难给出一个统一的标准答案。在本部分，我们将从国际沟通、国家建设以及个人发展三个角度讨论学习大学英语的必要性。日益频繁的国际沟通对英语能力提出了更高的要求。语言是沟通的主要工具和基本条件。作为一种国际通用语言，英语在各个领域都发挥着重要作用。英语能力的高低在很大程度上决定了我们能否真正“讲好中国故事、传播好中国声音”。国家建设也迫切需要精通外语特别是英语的人才。在全球化向纵深发展的当今社会，各行各业几乎都与其他国家或地区有着千丝万缕的联系，英语这门国际通用语言已成为国家对外经济发展的助推剂。同时，英语对大学生的个人发展也非常重要。无论是专业学习、科学研究还是未来就业，出色的英语能力都能在很大程度上让你脱颖而出。

1.1 培养国际视野，加强国际沟通

自从哥伦布发现新大陆以来，人类从来没停止过加强彼此之间的联系。现如今，我们生活在一个经济文化往来比历史上任何一个时期都频繁的时代，我们每个人的命运，无论你愿意与否，都与这个世界的命运紧密相连。人与人之间如此，国家/地区与国家/地区之间亦是如此。面对日益复杂的世界经济形势和各种全球性问题，任何国家都不能独善其身。

身处这个人类命运共同体中，我们一方面要坚守自己的优秀文化传统，对自己的社会制度和发展道路保持自信，另一方面还要持续扩大国际视野，努力提升国际沟通能力。国际视野和国际沟通能力不但决定了我们能否“听懂”国际社会这个大舞台上别人在“说什么”，还在很大程度上决定了我们“说的话”对方是否“听得懂”，决定了我们提出的主张和方案能否被其他人认可并在全球事务中发挥更大的作用，决定了我们能否与世界各国一起为解决全人类问题而互相协作，共同发力。

国际视野和国际沟通能力的核心素养是什么？这个问题的答案或许可以构成一个长长的清单，而这个清单的开头则是外语能力，特别是英语能力。从语言在全球的使用人数上来说，汉语名列榜首，其次是英语，第三位是西班牙语。但是，从使用的广泛程度上来说，英语独占鳌头。它已经由最初的民族语言逐渐走向全球，成为国际政治、经济、文化等活动中使用最为广泛的语言。据估计，约 23 亿人能够讲流利的英语，约 80 个国家把英语作为官方语言，全球使用频率最高的 1,000 万个网站上大约 54% 的内容使用的语言是英语，全球约 75% 的电视节目是英语节目，约 3/4 的邮件是用英语写成的，大多数国际会议将英语作为首选语言。所有这些都表明：英语是一门非常重要的语言。

要向全世界展现中华文化的魅力，一个重要的前提就是精通外语，特别是英语。我们要用国际社会易于接受和理解的话语将中国道路、理论、制度讲清道明，与国际社会共享中国科技、中国文化和中国智慧。

这样的例子有很多。比如，2020 年 4 月 2 日，中国工程院院士钟南山通过视频远程参加新冠疫情防控国际分享会。在分享会上，钟院士用英语

分享我国的抗疫经验，提醒国际社会防疫尤其应该注意两类无症状感染者。钟院士毫无保留地分享了抗疫经验，希望能帮助国际社会早日控制疫情，这是大国担当和中国力量的真实写照。2020年5月13日，外交部驻香港公署特派员谢锋在《华尔街日报》网页版发表英文署名文章“China Wants to Help the World Fight Coronavirus”，针对一段时间以来国际上一些人抹黑诋毁中国抗疫的种种谣言，义正严辞地阐明中方立场，指出人命关天，抗疫为先，病毒才是真正的敌人，“甩锅”中国治不了病毒，救不了世界。这篇文章掷地有声地向全世界展示了中国在这场保卫生命的“战役”中展现出来的中国效率、中国精神、中国担当，正确有效地传播了中国声音。刘洁是教育行业的一位创业者，她创作了一系列英文励志演讲，向世界讲述中国故事。“This Is China”和《这才是China的真正涵义》等演讲不仅告诉青年一代如何向世界介绍中国，更增强了他们的民族自豪感和文化自信。点击量超过3亿的抗疫英文演讲“We Are All Fighters”激励着无数人无惧疫情，砥砺前行，坚定信念，勇往直前。

2018年12月，《联合国气候变化框架公约》第24次缔约方大会在波兰卡托维兹举行。大会的主题是“Changing Together”。12名中国青年组成代表团，参加了此次联合国气候大会，就气候变化与国际气候谈判的基础知识、全球气候治理形势和国际气候合作、气候变化与能源等主题进行探讨。会议期间，除了追踪国际气候治理的最新进展之外，中国青年代表团还在中国角边会等环节向外界积极展示中国气候治理实践以及中国青年应对气候变化的行动，为中外青年在应对气候变化方面的沟通与合作搭建了桥梁。来自北京大学环境科学专业、清华大学环境国际班、新南威尔士大学可持续性建筑环境设计专业的青年代表，分别就自己的专业领域发表了英文演讲。在中国角边会上，梅程程、许雅雯、李晓晨参加了应对气候变化青年话语权与行动力专题讨论，并和其他六国青年用英语展开对话。

2020年4月，武汉大学王琬琨作为中国青年志愿者代表，在“共同应对新冠病毒”网络研讨会上，用英文向各国青年介绍了中国的抗疫经验和成果，分享了她开展志愿服务、参与抗疫斗争的经历和故事。她的发言围绕“信心”和“合作”展开。她认为，我们应当怀有信心，坚信困难会过去，光明会

到来，同时也要加强合作，因为人与人、国与国的合作才是制胜的法宝。

上面所列举的事例告诉我们，在国际社会传播中国声音一定少不了英语这个利器。事实上，“讲好中国故事、传播好中国声音”还关系到国家形象的塑造。近年来，西方媒体中频繁出现中国、中国人、中国元素、中国制造、中国创造等概念，为西方受众提供了对于中国历史、现状、自然、人文、生活方式和价值观的“综合印象”。我们必须看到，这些对中国的描述中既有相对客观和中立的认识，也有对中国的偏见和曲解。在这样的背景下，一方面中国需要加大建设步伐，为更加良好的国家形象作好“硬件”准备；另一方面也要主动用英语发声，用西方受众“听得懂”的语言和表述方式描绘持续前进、持续发展中的中国，通过相互沟通和视界融合来向国际受众呈现一个正面的中国。

思考题 “讲好中国故事、传播好中国声音”除了需要熟练掌握英语，还需要哪些能力或素养？

案例集锦

When disaster struck, people in Eyam and Wuhan made their heroic choices. They are the epitome of responsibility, self-sacrifice and solidarity. Such spirit defies time and space, transcends national, ethnic, religious and ideological boundaries, and inspires the international community to set aside prejudice and differences and unite as one. Not only has it kindled our hope of prevailing over the ongoing pandemic, but it will also light our way to a better future.

—extracted from “China Wants to Help the World Fight Coronavirus”