

[中学生版]

YOU ARE THE BEST

你就是第1名

轻松学好英语的**高效秘诀**

沈 蕤 张艳梅 主编



济南出版社



YOU ARE THE BEST

1

你就是第1名

轻松学好英语的**高效秘诀**

沈 蕤 张艳梅 主编



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

你就是第一名.轻松学好英语的高效秘诀/沈蕤,张艳梅著.
—济南:济南出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80710 - 373 - 8

I . 你... II . ①沈...②张... III . 英语课—中学—教
学参考资料 IV . G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156108 号

责任编辑 张 静

封面设计 大和宏博设计工作室

出版发行 济南出版社

地 址 济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

版 次 2007 年 7 月第 1 版

印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 11

字 数 175 千字

定 价 15.00 元

(济南版图书,如有印装错误,可随时调换)

编辑热线:0531 - 86131720

销售热线:0531 - 86131730



受东西方文化差异的影响以及语言环境条件的制约，很多中国学生感到学英语特别难。难道学好英语真的没有办法吗？看看那些优等生，不仅能说一口流利的口语，每次考试还能得高分，似乎轻轻松松就学好了英语。而另外一些同学，即使平时花大量的时间去背单词，背语法，背课文，考试成绩还是不理想。还有一些初中英语成绩不错的同学，到了高中却显得有些吃力。这是为什么呢？原来，学习英语光有积极的态度还不够，更需要合理科学的学习方法。学习方法不适合的话，很容易走弯路。而学习方法要因人而异，因阶段而异，因学科的特点而异。只有掌握了高效合理的学习方法，才能取得好成绩。

鉴于此，我们向同学们奉献《你就是第一名：轻松学好英语的高效秘诀》一书。本书根据英语这门学科的特点，结合新课标和近几年考试的新趋势，为中学生提炼了大量行之有效的学习方法。内容包括：如何记单词，如何攻克语法难点（这两条是学英语的基础的基础），如何提高英语听说读写能力，如何在应试中取得高分等。本书中，每一种方法都经过一线师生的教学总结和实战经历，具有较高的实效性。

本书的特点与优势在于：以往的学习方法书太过空泛，几乎没有针对性、实用性和细节点。而往往这些细小的问题才是同学最容易丢分的地方。本书就从这三个方面着眼，每一种方法都经过实践得出，让同学们更方便、更有针对性地从中找到适合自己的学习方法。

对于所有的学习来说，方法比智力更重要！愿所有同学都学好英语，用好英语，取得英语学习的全面提高。



目 录

第一课 快乐学英语 / 1

- 跟着兴趣走 / 1
- 积极主动地听英语课 / 3
- 培养英语学习好习惯 / 5
- 不同环境快乐学英语 / 7
- 落后生如何学英语 / 8

第二课 读通教科书 / 11

- 读透一本课外教科书 / 11
- 学课文十步走 / 12
- 背诵课文的技巧 / 15
- 7 种方法巧预习 / 16
- 复述中灵活学课文 / 18
- 把握节奏阅读 / 20

第三课 记牢单词 / 23

- 单词可以这样记 / 23
- 另类方法记单词 / 25



生活中学单词 / 27

记单词的黄金时间 / 29

抓“第一”和“最后” / 30

词不离句记单词 / 31

编顺口溜记序数词 / 37

图意盎然记介词 / 39

单词“变形”记 / 40

第四课 语法怎么学 / 45

找到适合自己的语法书 / 45

用数学坐标图表学语法 / 47

题海战术搞定语法“顽症” / 49

编顺口溜记语法 / 51

冠词运用试问“3W” / 58

第五课 锻炼听说能力 / 61

我是这样听英文录音带的 / 61

听力练习“四助法” / 62

口语练习“五说法” / 65

每天听英文广播 / 66

“精泛”结合提高听力 / 69

自己找听说机会 / 70

聊大片练口语 / 72

做“有声作业” / 73



第六课 搞好读和写 / 76

善用“彩色笔” / 76

读幽默，说笑话 / 78

自制“英语文集” / 81

英文日记天天写 / 82

第七课 基础知识得分方案 / 84

听力重预测 / 84

“还原法”做单项选择题 / 87

提问的“三步法” / 89

巧用符号对付改错题 / 93

完形填空“三步法” / 95

寻找线索解填空 / 101

第八课 如何做好阅读 / 104

运用 SQ3R 法阅读 / 104

照题查阅法 / 106

我猜——来过生词关 / 108

压缩法阅读文章 / 111

“排除法”做阅读理解 / 113

剖析句子结构，将阅读细节化 / 115

第九课 翻译的实战技巧 / 118

英语翻译十二法 / 118

“三拆”做好英译汉 / 122



先理解，后表达 / 124

第十课 深入写作 / 128

四步作文法 / 128

5 种句型写好作文 / 130

英语书面表达“六步法” / 134

比较式写作 / 137

T-D-C 模式写作法 / 138

第十一课 考试高手的绝招 / 143

口勤、手勤、脑勤 / 143

学会做听写记录 / 144

3 个本子学好英语 / 146

突击见奇效 / 147

模仿法学英语 / 148

强势攻点，带动全面 / 149

“做题”与“想题” / 151

创造一个虚拟“英语世界” / 152

附录 / 155

英语作文常用起承转合句型 / 155

英语常用谚语 / 161



第一课

快乐学英语

只有发自内心地真正想学好英语，有千方百计学好英语的内在动力，才有可能学好英语，并乐在其中。

跟着兴趣走

兴趣是学习的动力，没有兴趣的学习，如同掉进深渊。而兴趣是可以发现和培养的。在培养兴趣的过程中，你自然会找到快乐。

兴趣的培养关键在于参与，当你能用英语与人交流，当你能读懂一篇英语文章，你会有十足的成就感，快乐也就非常简单。

古代大教育家孔子说过：知之者不如好知者，好知者不如乐知者。这里的“好”指喜好，这种喜好是由兴趣使然。所谓兴趣，是指人对某种事物的偏爱感情，是一种认识倾向。当你对某事物的认识比较深，从中得到自我感觉良好的评定，你自然会偏爱它，即对它有兴趣。学习上也如此，有的同学觉得英语学习难，不容易学，很可能是因为还没有找到学习英语的兴趣所在，认识上有偏见——为了考试升学而学，这样去学习英语，当然会觉得英语学起来很困难也没劲。

既然兴趣对学习的作用这么大，那么学习英语的兴趣从何而来呢？

毕业于吉林省长春第一中学的舒豪同学，很喜欢英语，高考英语考了130多分，可是他开始学英语时却没有兴趣，甚至讨厌学英语。他是怎么产生兴趣的呢？



舒豪同学介绍说：“刚接触英语时我觉得挺好奇有新鲜感，学了一段时间后，却渐渐觉得枯燥乏味，因为每天都要背单词和课文，上课老师还要抽查，如果背不出来就要罚抄课文，我很紧张，一紧张就背不出来，几次没背好后，我对英语甚至有点憎恨，更别提兴趣了，还好那会儿知识也不是太难，成绩一般。上初三后，换了老师，跟以前的老师讲课很不同，不再需要课堂抽查背诵，我觉得老师很特别，也就愿意听她讲课，后来发现她的课非常有趣，会不时讲一些笑话和幽默来缓解课堂气氛，我就慢慢喜欢上了英语，有一次我考了高分，老师表扬了我，我感觉受到巨大鼓舞，学习英语的信心和兴趣才更大了。”

是啊，老师把课讲得生动些，课本写得有趣些，学生便容易对学习产生兴趣，但是，毕竟不是所有的老师都会像舒豪同学后来碰到的那位老师一样，把课本内容讲得很生动有趣，怎么说，学习都是件严谨的事情，课本也不可能都编得生动。只依赖课堂和课本的生动来提高兴趣是不够的，而且时间上也不容易持久。

因此，舒豪同学还说：“自从有了信心和兴趣，我突然发现背单词和课文仿佛都容易了许多。我希望接触更多英语方面的东西，单靠课本上学的知识不够。于是，平时上学放学路上一看到有不认识的单词便自然而然想知道它的意思，一有英语广播，我就安静地听，在查字典找生词和听广播的过程中，我感觉很有成就感。高一时，我的词汇量就大大超过同学，好多同学都艳羡地问我：“这些单词怎么你都认识啊？不简单！”

看来，由不喜欢英语到对英语感兴趣，再到很喜欢英语，是可以慢慢培养起来的，只要你加深对它的理解，打破原有偏见，并实际参与其中，你会找到更多乐趣。学习英语，当你能把课本上的中文翻译成英语，或流利地与外国人对话时，你对它的兴趣就会更强烈。

那么产生了兴趣之后，如何一直保持住学习的兴趣呢？以下几条建议不妨一试。

1. 自信是增加学习兴趣的动力，所以一定要对自己有信心。
2. 多问“为什么”。
3. 根据自己的能力恰当地参加学习竞赛。
4. 肯定自己在学习上取得的每一次进步。
5. 以感兴趣的科目去带动不感兴趣的科目，不要偏科。



辽宁省长春重点中学方灵同学，英语成绩一直优异，在谈到她的英语学习体会时也认为：“兴趣是主动学习的动力，而兴趣是可以培养的。有了兴趣，才能把学习英语当作是件快乐的事情，学起来就有意思多了，成绩自然也会不错。”

非 常 话

爱因斯坦曾说：“兴趣和爱好是最好的老师。”兴趣是学习的动力，可以产生巨大的力量，发觉自己的潜能，促使我们集中精力去获取知识，全心投入到学习中。

达尔文7岁时便对收集生物标本、观察昆虫鸟兽的习性十分感兴趣，物理学家麦克斯韦尔6岁便对星星为什么会发光充满了好奇。正是这些强烈的兴趣打开了他们探索科学的大门。这样的例子数不胜数，但凡在某一领域有成就的人，都是从兴趣开始的。

总之，兴趣是学习的内在动力，只有不断地发现兴趣、创造兴趣、培养兴趣，才会越学越有趣，越学越优秀。

积极主动地听英语课

听课是学习过程中最重要的环节。我们的大部分知识是在课堂上靠老师传授而来的，但有的同学上课很认真，思维敏捷、活跃，能很快领会并记住知识点。而有些同学上课比较懒散，思维简单，容易分心，对学习的知识记忆很差，由此看来，好好听课、听好课是学习的关键。

山西省的王佩芬同学，英语成绩优异。她说：“英语课除了耳听，还要眼尖、手勤、心动。上课时，眼睛不要四处张望，跟着老师走，注意老师的神态手势，即眼动。一边听一边做笔记，即手动，老师的板书很重要，是每个知识点的精华。在做笔记的时候，我会去刻意记住几个难点，即心动。这样就能做到集中精力听课了。”

王佩芬同学的听英语课方法，的确可以减少分心的机会，因为身心都在课堂内容上了，注意力能不集中吗？

不过，对于自我控制能力较弱的同学来说，容易受到自己心理的影响，



就需要进行一些自我强制性的练习。比如，有些同学刚开始还是注意力比较集中地听课，因为一个句子或单词，突然想到与课堂无关的游戏，或一部电视的场景，越想越投入，导致后面的内容没听进去。当发现自己上课分心的时候，先不要强迫自己听课，而是闭上眼睛全身放松，深呼吸2次，排除杂念数数自己的呼吸。过3分钟再继续听课，这样可以把注意力拉回课堂。这是听好每一节课的关键。

课堂上老师传授的知识吸收多少，将影响到学习效果即成绩。那么如何在有限的时间里，学到并领会更多的知识，即如何提高听课质量呢？广州重点中学陈宏老师就此给同学们提出以下几点建议。

1. 紧跟老师去听

听课时，遇到没弄懂的内容，一定不要停滞不前，自己琢磨，脱离老师的教学。这时候你应该在不理解的地方做个记号，继续紧跟老师的讲课内容，等下课后再问。否则，很容易错过一些重点内容，下面学习起来会越来越困难。

2. 理解为主地听

听课的目的就是要听懂老师讲解的内容，有些同学听课时分不清主次，结果捡了芝麻丢了西瓜。应先听懂理解了主要内容再去记笔记，不要只顾思考和做笔记顾不上听课。

3. 有比较地听

听课时，要把自己在预习中的理解和老师讲解的内容相比较，看彼此有哪些相同点和不同点，通过比较去听课，提高自己的记忆。

4. 用心领会老师讲的每个细节

看老师是怎样思考、分析、判断和处理问题的。越是细小的重要细节，越能学到更多知识。

5. 要积极回答老师提问

英语是门语言学，因此课堂上的语言交流少不了，这种交流的主要形式就是提问。而且老师的提问往往是重点、难点和需要引起注意的知识。要快速思考，积极发言，即使是别的同学回答，也要认真听，边听边判断正误，留心不完善或错的地方，随时准备补充或纠正。

6. 要主动积累经验

经验可以让自己提高学习效率。很多老师上课会有成套的经验，比如很



多同学觉得单词难记，单个背时好像一会就记住了，但是一转眼，忘得速度更快，因此老师常常会把总结的一些记单词的经验方法告诉学生，做为学生一定要注意学习积累这些经验。

以上这些建议，如果同学们能主动去做，自然听课效率会提高很多。

非常话

大多数优秀的同学都是听课认真并会听课的。课堂上认真听讲 45 分钟比课后花几倍的时间去复习效果强很多。所以听课是最重要的学习环节，英语学习也不例外。听、说、读、记是英语的基本功，如果上课时多听、多读、多记、多说，比课后去补习更有效，学习的兴趣也会越来越浓。

培养英语学习好习惯

良好的英语学习习惯能让你学习起来事半功倍。

湖北襄樊中学的蔡艺春同学，英语成绩一直名列前茅，多次在省级竞赛中取得好成绩。在谈到学习英语的心得时她说：“从初中开始，我一直比较喜欢英语，每天会安排一定的时间读英语、听英语、做英语题，上课认真听讲，课后勤于阅读和做题目，这些好习惯是促使我保持最佳状态去学习英语并且取得出色成绩的原因之一。”她认为，想学好英语，下面一些习惯是必须养成的。

1. 学习形成规律

学英语需要认真预习、听课、复习、完成作业等环节，要具备细心、耐心、恒心、耐挫折等过硬的心理品质。只要让这种有规律的学习如吃饭睡觉一样自然，那么也就不会觉得它们枯燥了。

2. 有兴趣，乐参与

兴趣是最好的老师，兴趣是学好英语的前提。在课堂内外，要积极参与到英语的听、说、读、写、译等各项语言实践活动中来。

3. 每天练习

一定要养成每天练习的习惯，不可“三天打鱼，两天晒网”。



4. 学习方式要多样化

看书、做题累了，可以听听英语歌或做英语拼词游戏。变换学习方式能使英语学习变得轻松随意。匈牙利著名女翻译家卡扎·罗姆尔说过：外语好比堡垒，必须从四面八方围攻。读英文报，听英语广播，看英文电影，听英语讲座等等，都是学习英语的途径。

5. 随时随地学英语

许多同学总是抱怨自己缺少学习英语的环境。其实，只要用心观察我们身边的事物，你就不难发现接触英语的机会很多，如马路店面招牌上有些英语单词、报刊亭有很多英文杂志，都可以学到英语。

6. 活学活用

记单词、背短语、学句型要结合具体语境，不要脱离上下文孤立地死记硬背。碰到自己不熟悉的用法要勤于思考并注意积累。

7. 大胆说出来，不要怕出错

要知道，学习英语，任何人都会出现错误，包括英语大师，不过他们知道如何纠正自己的错误。只要能改正错误，自然能把课本知识变成自己的。

8. 要善于总结、归纳英语学习中的规律

在发现规律的同时，还要特别注意那些特例。如元音字母 a 在开音节单词中大多读其字母音/ei/，在 have 中却发/æ/。

好习惯的养成不是一朝一夕的事情，必须坚持去做，才能够有回报。

非常话

培根说过：习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。学习英语，中学时期是打基础的最佳阶段。所以，一定要养成好的习惯。“习惯成自然”，只要持之以恒，自然学英语不是什么难的事。

2008 年快要来临，举世瞩目的奥运会将在北京举行，不管你是否还在校园，如果能为奥运会做点什么该是件多么愉快的事啊，不过前提是你必须有过硬的英语水平。



不同环境快乐学英语

住校生和走读生各有自身的环境特点，只要充分利用环境优势自学，都能学好英语。

吴强同学毕业于湖北省黄冈中学，以高分考入北京大学。他的英语成绩经历了一个由一般到优秀的过程。其中最大的转变发生在高二住校后，高二之前他的英语成绩一直处于中等水平，到了高三，学习异常紧张。作为住校生如何学好英语呢？吴强同学采取了以下几条措施。

措施一，充分利用课堂

在课堂上努力用英语和老师进行交流。吴强开始确实有很多地方听不懂，但是坚持一段时间的训练后就有了明显的进步，老师说的英文渐渐能够听懂了，并且自己想说的话也能够说出来了，虽然是结结巴巴的，但这是一个飞跃，让他的信心增强了很多。

措施二，利用好课本

对待英语课文，吴强同学非常认真。他把每本教科书上的课文进行了分类，比如分成人物传记类、故事类、戏剧类等等，然后按类别阅读课文，尽量做到对每一篇课文都有较深的印象，碰到题目时，就参照课本的范例。

措施三，充分利用课余

课余时间最主要的精力还是放在阅读和练习。多练、多读是学习的必要方法。吴强同学每天中午做一篇阅读理解，下午做听力练习，晚上读一些泛读的文章。在做题的过程中他不时地翻阅语法书，这样语法知识也就逐渐掌握牢固了。

何锦同学毕业于江苏省姜堰中学，以优异成绩考上北京外国语大学。她认为走读生的环境有不利之处，比如容易被电视吸引，容易熬夜学习。走读生该怎么学英语呢？何锦同学的经验是这样的。

在家里学习也需要自觉，利用住家里的条件，可抓住晨读和晚上听录音两方面。

晨读首先要保证两点：一是有充足的时间；二是要坚持不断。如果这两点不能保证，那怎么读都不会有真正的效果。何锦从初三开始坚持晨读，基本没有间断过，每天早上晨读的时间很固定，7:00~7:30，共30分钟。



具体做法是，晨读时，先复习前一天的内容，至少读3遍课文。第一遍，一边读一边大致思考每句话中有几个知识点，是怎样运用的；第二遍，连贯起来读课文，尽量流利且准确；到第三遍时基本上已经读熟了，只要注意训练语感。三遍之后，一篇文章基本上就掌握了。这个过程中，最重要的是必须全神贯注，中间不能打岔，一旦分心就必须重来一遍，才会有效果。复习完前一天的内容后，再复习前两天、前三天的内容。周末的晨读时间会比较长一些，大概1个小时左右，主要是复习本周所学的课文。因为前几天已经把每篇课文弄得比较熟了，所以复习起来感觉比较轻松。

除了坚持晨读，每天晚上临睡前何锦都会听几遍课文的录音，这样既复习了当天的内容，又能锻炼听力，一举两得。长期坚持下来，英语水平也就大大提高了。

无独有偶，从陕西咸阳中学考入北京师范大学的刘华凤同学，也是利用家里的有利条件，通过晨读、睡前记单词，加上晚自习做练习，把这几段时间用在学习英语上，并坚持不懈，所以英语学得非常好，而且轻松。

非常话

住在家里，最大的好处之一就是早上和晚上的时间可自由支配。而住校生往往抱怨学英语不方便，环境太吵闹……其实境由心生，如果你自己不能自觉主动学习，不管住校还是走读，都学不好英语。

环境不佳，一样可挖掘出可以利用的地方来。无论条件如何，应该针对自己的具体情况，利用好可以利用的条件，取长补短。学习如此，做任何事情也是如此。

落后生如何学英语

落后并不要紧，只要对自己充满信心，根据自身薄弱环节，有针对性地运用一些学习方法，一定可以迎头赶超。

吉林吉化一中的王杰林同学，家里一直没学英语的条件，上了初中，他也从未上过什么辅导班。上中学后，他看到班上有近一半的同学都或多或少地会说一些英语，而他连26个字母都背不下来，心里很着急。为赶上同学，



他很努力地学习，而且把英语学习方法方面的书看了很多遍，从中体会出一点：“最有价值的知识是关于方法的知识。”依照自己的实际情况，他摸索了一套适合落后生的学习方法。

方法一，制定预习目标

王杰林同学为了赶上其他同学，在每次学新内容前，先进行有目标的预习。如学字母阶段，他每天坚持听十几遍录音，边听，边记，边跟读，边写；学句型前，他不但听录音、模仿读，还划出疑难点；学课文之前，他边听录音，边在书中找出本课的词组、重点句型，并认真看注释理解词义，背单词，他这样的预习“有备而学”，为课堂上的学习打下了良好的基础。

方法二，灵活听课

王杰林同学课堂上非常“活”。听课时几乎调动了身体各个器官，课堂 45 分钟，是他学英语的一个关键。比如说：

眼睛紧跟教师的表情、动作及黑板上的板书。

耳朵认真聆听教师的语音、语调及讲解。

口中大声跟随教师朗读，并勇于大胆发言。

手上不停地记好课堂笔记，用彩笔画出重点、难点。

方法三，挤时间练习

时间犹如海绵中的水，你挤一挤，它就会出来一些，初三学习任务比较重，题目也越来越难，王杰林便是挤出了时间，来安排好各科学习，他非常勤奋。

清晨，他第一个来到学校，开始背诵英语单词、课文。课间随时都可看到他在抄写句型、词组。乘车回家途中，他会拿出单词本背上几个单词。到家后，他的卧室的墙上随处可以看到粘贴的一张张单词注释及语法知识图表。

王杰林同学说：“我们不能成为时间的奴隶，而要主动去安排自己的时间，才能学好英语。”

方法四，随时归纳

王杰林同学除做英语课堂笔记外，还有一个专门做归纳用的笔记本，上面记有所学知识的分类。如单词类有同义词、反义词、同音异义词、动词词尾、名词复数的变化；词组类有动词、介词词组、同义词组、反义词组等。

在学习英语中，他能自觉地、不断地进行归纳、对比、总结，这样做，对提高成绩掌握英语知识有很大帮助。