

主 编 吴鼎民 谢小苑
主 审 王海啸

(第二版)

大学英语 学习方法与策略

English



外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

主 编 吴鼎民 谢小苑
主 审 王海啸

(第二版)

大学英语 学习方法与策略

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

大学英语学习方法与策略 / 吴鼎民, 谢小苑主编. -- 2版. -- 北京: 外语教学与研究出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5135-7436-5

I. ①大… II. ①吴… ②谢… III. ①英语-学习方法-高等学校-自学参考资料
IV. ①H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 097147 号

出版人 蔡剑峰
责任编辑 李念璐
封面设计 高 蕾
版式设计 黄 浩
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 11.5
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-7436-5
定 价 29.90 元

购书咨询: (010) 88819926 电子邮箱: club@fltrp.com

外研书店: <https://waiyants.tmall.com/>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: banquan@fltrp.com

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号: 274360001

前言

学英语要下苦功，然而同样下了苦功，有人成功了，有人却不那么成功。原因是什么呢？研究人员发现，成功的外语学习者都有好的学习方法和策略。所谓“方法”是指学习语言知识和提高语言技能的具体办法。所谓“策略”是指在用外语进行交流遇到困难时所采取的对策。

当今大学英语教学正向“以学生为中心”的模式转化，强调对学习者的学习动机的激发和培养，重视对学习方法和语言运用策略和自主学习能力的培养。因为只有当学生想学而又懂得怎样学时，学习才能取得一定成果；同样，只有当学生想使用英语交流而又知道怎样正确使用时，交际能力才能得到真正提高。

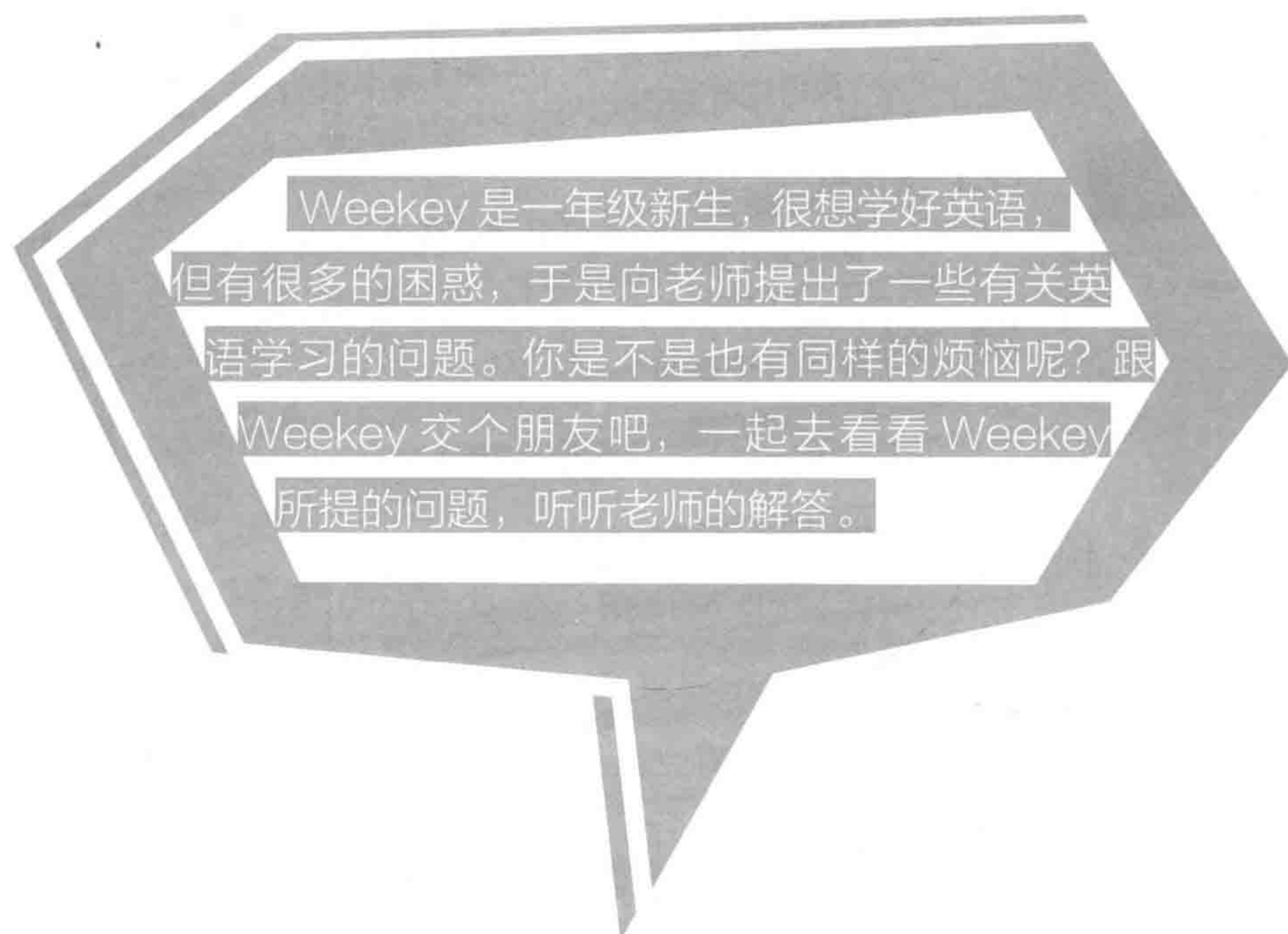
大学英语教学包括四个方面的内容：英语语言知识、应用技能、跨文化交际和学习策略。前三个方面都能在不同的课程中落实，却没有专门的课程讲授学习方法与策略。本教材以应用语言学的研究发现为依据，结合编者自身的教学经验进行编写，以期加强这方面的教学。

全书包括八章。第一章“入门篇”是大学英语的课程导学，旨在帮助新生了解课程的性质、任务和主要内容，尽快适应大学学习。第二、三、五、六、七章大致按照语言知识学习和技能培养划分，分别介绍听、说、读、写、译的学习方法和策略。鉴于词汇的重要性，第四章“词汇篇”介绍扩大词汇量的方法。最后一章“发展篇”简单介绍了在学完大学英语课程之后学生可能要参加的几类考试及相应的考试策略。

本书试图较为系统地介绍学习方法与策略，希望教师能将书中的内容有机地融入课堂教学，教会学生怎样学习。编者深知教无定法、学无定法，凡事虽有规律，但又因人、因时、因地制宜。编者期望与广大教师 and 同学们共同努力，不断发现英语学习的好方法、好策略，以弥补本书的不足。本书仅一家之言，如有讹误之处，请读者不吝赐教。

吴鼎民

2016年3月写于南京



目录

入门篇

1.1 为什么要学“大学英语”？ ——学习大学英语的N个理由	2
1.2 什么是“大学英语”？ ——大学英语课程简介	4
1.3 英语基础很差，该怎么办？ ——改进方法，后来居上	7
1.4 “大学英语”与“中学英语”有什么不同？ ——“大学英语”与“中学英语”比较	9
1.5 大学校园有哪些资源可以利用？ ——充分利用资源，学好大学英语	11
1.6 怎样制订学习计划？ ——自主学习与目标管理	13
1.7 怎样作好四年学习规划？ ——从现在做起	16
1.8 怎样利用数字资源学习英语？ ——英语学习网站及微信公众号介绍	18
1.9 什么是SQ3R？ ——学习的“五步曲”	21
1.10 课外怎样学习英语？ ——课外活动是英语学习的第二课堂	23

听力篇

- 2.1 怎样才能提高英语听力水平?
——精听与泛听相结合 26
- 2.2 听力理解碰到生词该怎么办?
——调整心理状态, 提高听力水平 28
- 2.3 学习语音语调对提高英语听说能力有哪些帮助?
——语音语调的表意功能 33
- 2.4 唱英文歌曲对英语学习有帮助吗?
——听歌学英语 37

口语篇

- 3.1 怎样提高英语口语水平?
——有话可说, 有话能说, 有话敢说 42
- 3.2 英语会话有哪些技巧?
——英语会话中的技巧简介 46
- 3.3 怎样说英语才有礼貌?
——如何得体地使用语言 49
- 3.4 为什么要朗读甚至背诵?
——朗读与背诵的好处 52
- 3.5 看英文电影和电视剧能提高口语水平吗?
——看影视学口语 55
- 3.6 怎样作好公众演讲?
——演讲技巧与艺术 61
- 3.7 怎样准备演讲比赛?
——英语演讲比赛注意事项 66

词汇篇

- 4.1 怎样有效地扩大词汇量?
——构词法概述 70
- 4.2 学习词根有什么意义?
——词根: 词义之本 72

4.3	学习词缀对英语学习有什么帮助？ ——学好词缀，词量倍增	74
4.4	为什么说英语单词有等级之分？ ——词的上下义关系	77
4.5	什么是“词以类聚，义以群分”？ ——词以类聚，义以群分	80
4.6	怎样背单词？ ——谈背单词的方法	82
4.7	怎样提高记忆能力？ ——增强记忆，巧背单词	85
5.1	怎样才能提高阅读水平？ ——泛观博览，从量变到质变	90
5.2	阅读似懂非懂是什么原因？ ——了解阅读要素，作好阅读准备	92
5.3	怎样对付阅读过程中的生词？ ——依靠上下文推测词义	93
5.4	阅读理解必须把每个单词的意思都弄清楚吗？ ——对待生词的三种态度	97
5.5	“句组”和“意群”有什么不同？ ——句组与意群介绍	100
5.6	为什么说文章中的句子“藕断丝连，语断意连”呢？ ——了解词语链，识别链接词	103
5.7	怎样推测“言下之意”与“弦外之音”？ ——推理题的解题要领	105
5.8	怎样提高阅读速度？ ——“扫读”和“略读”	108

写作篇

- 6.1 提高英语写作水平应该怎样入手?
——从单词到句子 112
- 6.2 怎样才能写好一个段落?
——从句子到段落 117
- 6.3 了解语篇框架对提高写作水平有什么益处?
——从段落到篇章 120
- 6.4 英语应用文都有哪些? 该怎样写?
——英语应用文写作初探 125

翻译篇

- 7.1 怎样学好翻译?
——英汉对比学翻译 130
- 7.2 怎样翻译科技英语?
——科技英语的特点与翻译要点 134
- 7.3 汉语知识用英语该怎么说?
——用英语解说汉语知识 140
- 7.4 如何用英语介绍中国文化?
——跟外国人侃中国文化 143
- 7.5 中文菜名怎么翻译成英语?
——谈中国饮食文化的汉译英 149

发展篇

- 8.1 怎样准备四、六级考试?
——招聘会的入场券 154
- 8.2 出国留学有哪些考试?
——走出国门的通行证 159
- 8.3 考试时怎样才能充分发挥?
——备考要诀 164

- 参考答案 166



入门篇

英语是当今世界上最主要的国际通用语言之一，它不再是英美等国的“专利”，而是世界人民的“普通话”。无论你是哪国人，无论你的母语是汉语、韩语、法语或是别的什么语言，大家都需要一种共同的语言来交流，这种语言毫无疑问就是英语。

1.1

为什么要学“大学英语”？

——学习大学英语的N个理由

Weekey: 老师好！我叫Weekey。我想问大学生为什么要学“大学英语”？

Weekey, 你好！“大学英语”（College English）是大学里一门重要的基础课。除了英语专业的学生，中国大学生基本都要学习这门课。其实，除了英国、美国、澳大利亚、加拿大、新西兰这些英语国家，世界上许多国家都把英语作为第一外语。也就是说，几乎全世界的大学生都在学习英语。“大学英语”是高等教育的一个象征，凡是接受高等教育的人，都得学好一门外语。

英语是当今世界上最主要的国际通用语言之一，它不再是英美等国的“专利”，而是世界人民的“普通话”。无论你是哪国人，无论你的母语是汉语、韩语、法语或是别的什么语言，大家都需要一种共同的语言来交流，这种语言毫无疑问就是英语。

随着中国成为世界第二大经济体，越来越多的中国人走出国门，越来越多的外国人来到中国。外国人也开始学习中文，也许将来的某一天世界各国的人都会说汉语，我们就不用学英语了。但是对外汉语教学的历史还很短，在国际上远不如英语那样普及，想用汉语直接跟外国人打交道，恐怕还要再等几十年甚至几百年才行。因此，如果我们不想在跟外国人打交道的时候变成聋子和哑巴，就得学会使用英语。

英语学习受到如此重视的原因在于它和人们的生活、生存密切相关。无论是在政治、经济、文化生活中，还是在日常工作、生活、娱乐中，人们都无法摆脱英语的影响。全世界的文明都有用英语撰写的版本，英语成了各国历史文化、科学技术的载体。走出国门，我们需要英语；即使不出国，要想推开世界之窗，我们还是需要英语。

据统计，中国学习英语的人数已经超过了以英语为母语的国家的总人口和。为什么人们对英语学习如此热衷？从大的方

面讲，自从改革开放以来，中国人借助英语学到了许多国外先进的科技和文化知识，使我们的国家变得更加强大；从小的方面看，英语能力强的人在职业选择上更占优势，让个人生活变得更加美好。

既然英语如此有用，我们为什么不下点苦功，学好它、掌握它，让它为我们服务呢？

也许，你学了多年英语仍然成效不大，也许英语学习成了你的烦恼，这算不了什么。很多成功的英语学习者也曾有过与你同样的经历和感受，你并不孤单。那么，这些成功者是怎样克服障碍的？答案有三条：一是他们下了苦功，二是他们找到了好的学习方法，三是他们掌握了运用英语的策略。这本书将为你讲解这些方法和策略，引导你走上英语学习的成功之路。

什么是“大学英语”？

——大学英语课程简介

Weekey: 老师，您好！我是刚入学的新生，想问一下什么是“大学英语”？大学英语课程要学习哪些内容？

Weekey, 你好！

首先祝贺你考上大学，开始新一阶段的学习！

告别中学，进入大学，你的英语学习仍将继续。这里，我简要地谈谈什么是大学英语，大学英语学习哪些内容，以及大学英语该怎样学。

从广义上讲，“大学英语”就是在大学期间所学的各种英语课程，包括大学一、二年级的基础英语课程，三、四年级的专业英语课程，硕士和博士阶段的英语课程，以及留学、就业等所需要学习的英语课程。狭义的“大学英语”专指基础阶段的大学英语（College English）课程。这种课程是为非英语专业本科生开设的。除了英语专业的学生外，几乎所有的大学生都要学习。下面我们就着重谈谈这门课程。

对于这门课程，国家教育部组织有关专家制订了《大学英语课程教学要求》，对教学性质和目标、教学要求、课程设置、教学模式和评估办法等作了详细描述。这是一份纲领性文件。作为学习者，了解课程教学要求对学好这门课程大有裨益。文件对教学性质和目标作了如下描述：“大学英语是以外语教学理论为指导，以英语语言知识与应用技能、跨文化交际和学习策略为主要内容，并集多种教学模式和教学手段为一体的教学体系。”这里提到了四个方面的学习内容：1. 英语语言知识；2. 应用技能；3. 跨文化交际；4. 学习策略。英语语言知识是指语音、语法、词汇等构成语言系统的基本要素，属于知识性内容。应用技能是指听、说、读、写、译五种技能，是把语言知识转化为实际运用的能力。跨文化交际则涉及了文化内容。学习英语是为了跟来自不同国家和不同文化背景的人进行交流。交流能否成功不仅取决于我们的英语语言运用水平，还取决于我们对其文化的

熟悉程度。文化学习既包括对外国文化的学习,也包括对中国文化的学习。只有熟悉中外文化知识,了解中外文化差异,并能用英语表达出来,才能取得交际的成功。最后,学习策略指的是学好上述内容的方法和步骤,是有效达到学习目标的手段。对于以上四个方面的内容,我们将在今后的讲座中逐步为大家讲解。

接下来我们来看看大学英语课程有哪些教学要求。《大学英语课程教学要求》中提出了三个层次的要求,即一般要求、较高要求和更高要求,以适应不同水平的学习者。一般要求是高等学校非英语专业本科生在学完大学英语课程1-4级之后应达到的基本要求。较高要求或更高要求是英语基础好、水平高的学生可望达到的水平标准。《教学要求》为三个不同层次的要求就六项共同内容分别设定了不同指标,大家可以自己查阅。

这里简单列举一般要求的各项指标:

1. 听力理解能力: 能听懂英语授课,能听懂日常英语谈话和一般性题材的讲座,能听懂语速较慢(每分钟130-150词)的英语广播和电视节目,能掌握其中心大意,抓住要点。能运用基本的听力技巧。

2. 口语表达能力: 能在学习过程中用英语交流,并能就某一主题进行讨论,能就日常话题用英语进行交谈,能经准备后就所熟悉的话题作简短发言,表达比较清楚,语音、语调基本正确。能在交谈中使用基本的会话策略。

3. 阅读理解能力: 能基本读懂一般性题材的英文文章,阅读速度达到每分钟70词。在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时,阅读速度达到每分钟100词。能就阅读材料进行略读和寻读。能借助词典阅读本专业的英语教材和题材熟悉的英文报刊文章,掌握中心大意,理解主要事实和有关细节。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。

4. 书面表达能力: 能完成一般性写作任务,能描述个人经历、观感、情感和发生的事件等,能写常见的应用文,能在半小时内就一般性话题或提纲写出不少于120词的短文,内容基本完整,中心思想明确,用词恰当,语意连贯。能掌握基本的写作技能。

5. 翻译能力: 能借助词典对题材熟悉的文章进行英汉互译,英汉译速为每小时约300个英语单词,汉英译速为每小时约250个汉字。译文基本准确,无重大的理解和语言表达错误。

6. 推荐词汇量：掌握的词汇量应达到约 4795 个单词和 700 个词组（含中学应掌握的词汇），其中约 2000 个单词为积极词汇，即要求学生能够在认知的基础上在口头和书面表达两个方面熟练运用的词汇。

在课程设置方面，这份文件提出要将综合英语类、语言技能类、语言应用类、语言文化类和专业英语类等必修课程和选修课程有机结合。前四类课程通常在大学基础阶段开设，专业英语和选修课程通常在高年级开设。大家在学习时应了解课程的类型，熟悉课程的重点，从而有效地配合老师教学，提升学习效率。

关于教学模式，文件提出要采用基于计算机和课堂的英语教学模式。也就是说，大学英语有一部分课程学习需要在计算机网络环境下完成。这种以现代信息技术，特别是网络技术为支撑的新的教学模式，在一定程度上突破了时间和地点的限制，要求同学们学会个性化的自主学习。

今天的讲座到此结束，希望各位新同学对大学英语课程已经有了大致的了解。祝大家学习顺利，不断取得进步！

英语基础很差，该怎么办？

——改进方法，后来居上

Weekey: 听了老师刚才讲的话，我对学习内容有了基本了解。可是我的英语基础很差，该怎么办呢？

有些同学英语基础不好，对学好英语信心不足。这些同学往往说不清自己英语究竟差在哪里，就像感觉生病了，浑身不舒服，但不知道得了什么病，也不知道病因。那该怎么办呢？这就需要作一个诊断性分析，也就是说，这些同学首先要对自己的英语现状有一个客观的分析，找出问题所在，从而有针对性地补缺补差，迎头赶上。常言道：“知己知彼，百战不殆。”上一讲，我们介绍了大学英语课程学习的主要内容，可以说做到了“知彼”。这一讲就谈谈怎样做到“知己”，即对自己的英语水平作一个分析，以便做到“有的放矢”地补缺补差。

一般来说，英语基础差的一个原因是语言知识漏洞太多。比如，词汇量不足、语法规则不甚了了。其结果是读不懂、听不懂、说不出、写不出。

语言知识包括语音、词汇、句法等要素。语音是语言的外衣，是语言的声音形象，只要经常听就会熟悉，就像流行歌曲听多了就会唱了。所以多练听力，不仅可以提高听力水平，还能提高口语水平。词汇是语言大厦的水泥砖瓦，没有词汇就盖不起语言大厦；句法是支撑语言大厦的钢筋骨架，句法知识掌握不牢固，语言大厦就容易坍塌。

基础较差的同学学了多年英语，对语音、词汇和句法都已经有所了解，只是漏洞多，知识没能形成系统。俗话说，“小洞不补，大洞尺五”。漏洞多了，越往后学，越觉得困难重重，就越没有信心。

解决的办法是，先把自己在中学所学的词汇和语法梳理一遍，巩固没有记住的单词和没有记清的语法。

就词汇量而言，《大学英语课程教学要求》要求掌握的词汇量应达到约4795个单词和700个词组（含中学应掌握的词汇），

其中约2000个单词为积极词汇，即要求学生能够在认知的基础上在口头和书面表达两个方面熟练运用的词汇。我们在补缺补差的时候，可以参照《教学要求》中的《大学英语参考词汇表》，把词汇梳理一遍，把没有掌握的词挑出来，分阶段把它们记住。词汇量的大小最能反映出一个学习者英语水平的高低。感觉自己基础差的同学不妨以提高词汇量为切入点，奋起直追。基础差的同学，如果每天多学5-10个单词，用不了一年时间，就能赶上成绩好的同学。

要弥补语法方面的漏洞，可以回过头来再看看已经学过的中学英语教材。把从初一到高三的各册书里有关语法的部分完整地看一遍，特别是例句及其解释。中学生正处于青少年时期，理解能力较弱，很多知识没有理解。现在进入大学，大家已经接近成年，理解能力大大增强。当年怎么也弄不懂的问题，现在回头看看也许就是“小菜一碟”。大部分基础差的同学，主要问题还是中学知识理解得不透彻。如果我们不夯实中学的基础知识，疑惑只会越来越多，就像是“雨天背稻草，越背越重”，大学英语就会越学越难。

英语学习是一个比较漫长而艰苦的过程。一个人起点水平稍低并不意味着终点水平一定就低，就像是长跑，开始落后的人未必不能成为最后的胜利者。关键要看比赛过程中谁的意志坚定，谁付出的努力和汗水多，谁的战略战术合理。同样的道理，基础差的同学只要下定决心，在未来的1-2年中多花气力，给自己设立更高的目标，掌握有效的学习方法，就一定能追赶上来，实现后来居上的愿望。