



大赛官方微信



请扫描，加关注

主编 赵音奇 袁源

成长记录

2014 年度

中央电视台“希望之星”英语风采大赛

参赛手册

初级

适用于
小低组、小高组



中国人民大学出版社



主编 赵音奇 袁源

成长记录

2014 年度

中央电视台“希望之星”英语风采大赛

参赛手册

初级

适用于
小低组、小高组

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成长记录. 初级 / 赵音奇, 袁源主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-300-18472-2

I. ①成… II. ①赵…②袁… III. ①英语—演讲—少儿读物 IV. ①H311.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 286021 号

成长记录 (初级)

主编 赵音奇 袁源

Chengzhang Jilu(Chuji)

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. 1kao. com. cn](http://www.1kao.com.cn) (中国1考试网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 148 mm × 210 mm 32开本

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 张 9.375

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

字 数 250 000

定 价 60.00 元 (附赠光盘一张)

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

《成长记录》编委会

主 编：赵音奇 袁 源

副 主 编：孙庆乐 田 巍 颜 芳

执行主编：李 宏 何冬梅

编 委：（按姓氏笔画排序）

石 岩	田 巍	刘晓舟	刘 磊	孙庆乐
李 宏	何冬梅	张涵冰	赵音奇	赵楠楠
胡 峰	秦 翊	袁 源	贾同杰	翟 环
颜 芳				

前言



亲爱的朋友，欢迎你加入中央电视台“希望之星”英语风采大赛的行列中，成为英语学习的“希望之星”。当你拿到这本小书的时候，你可能并没有意识到，你正在向着一个充满欢乐、感动和荣誉的英语世界行进。在“希望之星”的舞台上，请尽你的所能展示自己，不论是成功还是失败，你都将收获属于你的成果。这种体验将可能会永远陪伴你的成长，甚至改变你的一生。

为了更充分地了解中央电视台“希望之星”英语风采大赛，了解“希望之星”，更方便地做好参赛准备，请认真阅读这本小书。从这本书里，你会系统地了解中央电视台“希望之星”英语风采大赛的过去和现在；掌握 2014 年度大赛的各项要求。你会看到 2013 年度大赛全国总决赛的文字实录，配合着随书附赠的 DVD 光盘一起看，可以真实地感受到大赛的现场气氛。在今年的《成长记录》中，我们特别增加了历年的全国预选赛即兴演讲题目汇总，具有很强的针对性和实用价值。

特别要注意的是，在这本小书的封面上贴有你的注册信息。千万要记住，按照上面的指示，刮开涂层，获取你的注册密码。在 2014 年 1 月 1 日至 5 月 31 日之间，登录希米网（www.cctvoe.com），输入你的注册账号和密码，注册你的参赛信息，这是确认你参加后续比赛资格的唯一方式。同时，你也就成为中央电视台希望英语俱乐部“希米会”的会员了！你可以参加希米会的各项活动，包括暑期举办的各种路线的英语夏令营活动。快来加入我们吧，去学英语，看世界，交朋友。

这本小书另一个重要功能，是作为你参加大赛的记录手册，这是你自己成长的记录。在这里，写下你的信息，你为大赛做出的努力，你参赛前的豪言壮语！在这里，写下你在大赛历程中走过的每一个脚印，流下的每一滴汗水和泪水，涌起的每一丝微笑和感动，获得的每一份成功和荣耀；在这里，记下你的辉煌、你的收获、你的感恩，甚至你的委屈；在这里，装载老师的教诲，珍藏偶像的签名，留住同伴的祝福。这是完全属于你自己的部分，这是你这段日子的真实记录，这是你成长道路上的一段难忘的回忆。用心去记录吧，若干年后，当你偶尔翻开这本小书，看着儿时的你，那种执著的精神、那段激情的岁月、那份青春的甜蜜和苦涩时，如果你的嘴角能露出一丝微笑，那将是我们最大的快乐。

好了，最后衷心祝愿大家比赛顺利。无论你的名次如何，希望你在整个比赛过程中都能保持良好的心态、愉快的心情。在比赛中，你得到的不仅仅是成绩和名次，还有竞争机制的磨炼、选手间的友谊、成长的经历和对生活的思考。你将更加全面客观地认识自我、认识他人、认识社会。这些收获远远比成绩和名次要重要得多。

大赛组委会
2013 年 12 月

主持人寄语

Always be a first-rate version of yourself, instead of a second-rate version of someone else.

——Judy Garland



刚刚开始主持的时候，总是苦于自己是个门外汉，而又没有一个现成的模仿对象，毕竟，之前还没有过像《希望—英语杂志》这样的双语节目。于是，我和搭档朱华一起，在我们的主持中比照各种对象，尝试过各种花样：煽过情，也逗过乐儿；曾经正襟危坐，也曾经插科打诨；唱过歌，跳过舞，甚至还变过魔术……好在那会儿是学生气十足，也不太像专业的主持人，所以得到了大家的不少宽容，让我们能在这些幼稚的探索中，慢慢找到适合于栏目和自己的最舒服的方式，并走了下来……

后来，在一次与 CNN 同行的交流中，听到了开头的那句英文 quote，才明白原来找到自己比效仿别人更重要，也暗自庆幸我们没有在五花八门的模仿中把自己给弄丢了。

因为有了这样的经历，所以想在又一年中央电视台“希望之星”英语风采大赛的大幕开启的时候，把这句箴言送给大家。

这本书里汇集了很多大赛优秀选手的参赛实录和心得体会。的确，能够跻身于全国总决赛的选手们，都可以成为同龄人的榜样。但榜样的力量在于激励而不是成为简单的模仿对象。大家在羡慕、审视甚至亲身体验他们的成功之路时，千万不要忘了，自己的路可能并不一样。

做最真实、自然的你！或许，这就是在大赛中获取成功的秘诀吧！

Good Luck!

中央电视台“希望之星”英语风采大赛组委会执行主任
中央电视台节目制片人、双语节目主持人

主持人寄语

What I like and what I don't like.

这是 2002 年我站在中央电视台第三届“希望之星”英语风采大赛舞台上的演讲题目。今天，在我自己已经逐渐淡忘了其中所讲所言的时候，一位位“希米”却牢牢记得，一次次向我背起。



人生是一条漫长有趣的路，充满着未知的挑战、挫折、丰富与生动。当我重温在这段青葱年代对于失败与挫折的感悟时，不由对当时的自己有了一份刮目相看的敬佩。

How should I take failure? Should I choke with tears of sadness or fast for a week to punish myself or just let failure take its true form?

No, it's better to swallow the sadness and accept the failure as a lesson; because when it's all said and done, I love the freedom to challenge the truth, change my luck, and honestly learn.

我爱自由，是自由成全了我对事实的挑战，对命运的改变，让我在人生的学习道路上始终可以用诚实的眼睛和心灵去感受。

所有亲爱的“希米”，青春的语言最富有光彩与力量。直到今天，我依然牢记当时青春洋溢的自己、满腔抱负的自己，依然记得站在“希望之星”的舞台上挥洒光彩的那份淡定与自信。

这是一个如此绚烂率真的舞台，一个带给你无穷灵感与自省的舞台。在这里，接受青春时代的智慧挑战，展现最独特睿智的自己，将会是多么美好幸福的经历。很多人讲幸福是虚无缥缈的幻影，而我却觉得，在“希望之星”的舞台上，幸福是那么地脚踏实地。很多年过去，回首当年，这个舞台所让我感知到的依然是实实在在的幸福与自豪。这种幸福并不直接来自成功与名次，它来自过程中不断清晰的自我认知和挑战过后的一次次进步与坚强。

来吧，来感受这种专属于“希望之星”的幸福。

我们在这里，等你。

丁苑苑

中央电视台第三届“希望之星”英语风采大赛大学组冠军

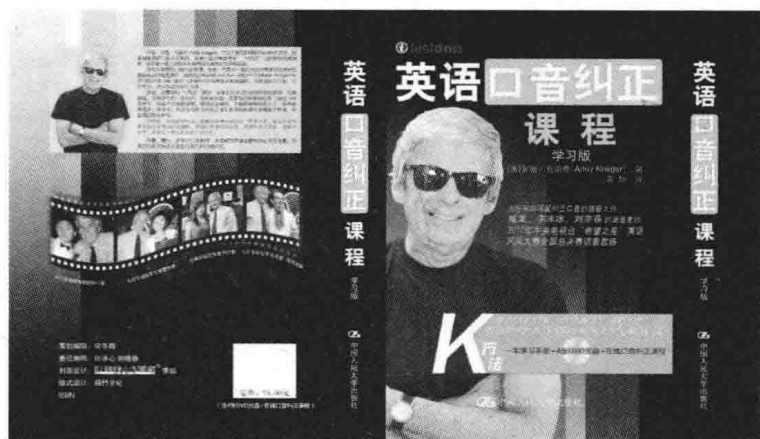
中央电视台双语节目主持人

跟着安迪 (Andy) 学口语

安迪·克雷格 (Andy Krieger), 何许人也? 好莱坞之大星探, 曾成功发掘了茱莉亚·罗伯茨等一线明星。他是好莱坞顶级的语音纠正师, 成龙、李冰冰、刘亦菲、皮特……都是他的弟子。他还是 2010 年中央电视台“希望之星”英语风采大赛全国总决赛语音教练, 各组别冠军都接受过他的指导。

由中国人民大学出版社独家引进、中国唯一授权的、由安迪老师亲自授课的《英语口语纠正课程》已经出版上市。

跟着安迪 (Andy), 迈上属于您的星光之路。更多详情请登录中国 1 考网 (www.1kao.com.cn) 查询。咨询热线: 010-62511349。



“希望之星”

全国预选赛即兴演讲完整题库



现场评委详尽点评

总决赛评委专业审稿

全国分赛区比赛的风向标

帮助你离梦想中的舞台更近一步



《挑战“希望之星”（小学低年级组）》

周超 编著

全彩印刷

定价：35元（附赠光盘一张）



《挑战“希望之星”（小学高年级组）》

张钊炜 周超 编著

双色印刷

定价：25元（附赠光盘一张）

目 录

第一章 成长记录之梦的起航

个人资料	3
我的梦想	4
写给自己的话	6
明星签名	8
好友签名页	10

第二章 成长记录之梦的舞台

大赛介绍	14
2013 年全国总决赛回顾	22
中央电视台“希望之星”英语风采大赛冠军榜	26
2014 年度大赛报名须知	30

第三章 成长记录之圆梦之旅

2013 年大赛实录	38
难忘瞬间	162
我留下的足迹	163
我的良师益友	164
中央电视台“希望之星”英语风采大赛全国预选赛历年即兴演讲题	166

第四章 成长记录之梦想延伸

关于青奥会	244
2014 “希望之星”国际赛	271
美国文化交换体验计划	274
2014 CCTV “希望之星” 环球青少年精英峰会暨 2014 “希望之星” 环球精英对抗赛(美国站)	276
2014 “希望之星” 韩国站活动日程	280

第五章 成长记录之梦的收获

大赛心得体会	284
通讯录	286

梦的起航





姓名: _____

性别: _____

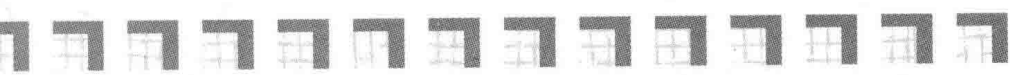
年龄: _____

星座: _____

学校: _____
年级: _____

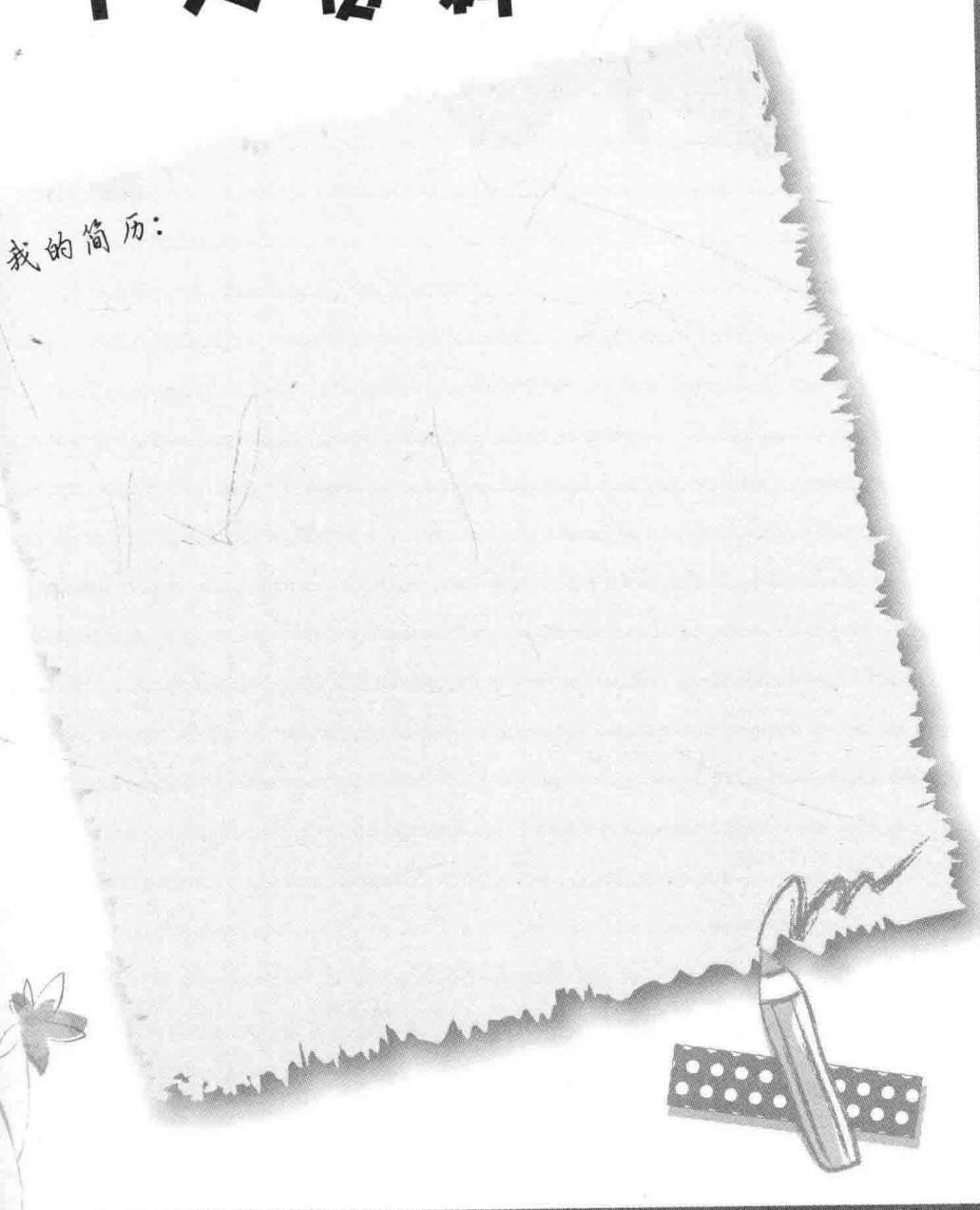
我的爱好: _____

座右铭: _____



个人资料

我的简历:



我的梦想

亮点在侯老师指出问题并给叉的时候，依然保持笑容并真诚地表示改正，这是深植于实力和自信的姿态👍——@全球典藏

I have a dream



写给自己的话