

高中
成人版

希望之星 STAR OF OUTLOOK

English Talent Competition
英语风采大赛

培 训 教 程

★ 主编 滕继萌 赵音奇
编写 Joseph Bosco (美)
滕继萌
David Moser (美)
邱耀德
田 薇
田 巍

((2010年修订版))

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

高中
成人版

希望之星 STAR OF OUTLOOK

English Talent Competition
英语风采大赛

培训教程

江苏工业学院图书馆
编 滕继萌 审音 章
编写 Joseph Bosso (美)

滕继萌
David Mosier (美)
邱耀德

田 微
田 巍

((2010年修订版))

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

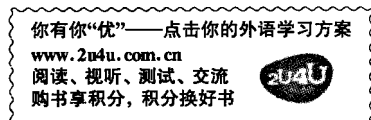
北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

“希望之星”英语风采大赛培训教程：高中成人版：2010年修订版 / 滕继萌，赵音奇主编；
(美)博斯科(Bosco, J.)等编写. — 修订本. — 北京：外语教学与研究出版社，2009.11
ISBN 978-7-5600-9140-2

I. ①希… II. ①滕… ②赵… ③博… III. ①英语—自学参考资料 IV. ①H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212099 号



出 版 人：于春迟

项目策划：冯存礼 申 蕾

项目管理：李维章 赵 敏

责任编辑：赵 敏

装帧设计：刘 冬

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：北京京科印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16

版 次：2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5600-9140-2

定 价：99.00 元

* * *

基础教育出版分社：

地 址：北京市西三环北路 19 号 外研社大厦 基础教育出版分社 (100089)

咨询电话：010-88819666 (编辑部)/88819688 (市场部)

传 真：010-88819422 (编辑部)/88819423 (市场部)

网 址：<http://www.nse.cn>

电子信箱：beed@fltrp.com 或登录 <http://www.nse.cn> (留言反馈) 栏目

购书电话：010-88819928/9929/9930 (邮购部)

购书传真：010-88819428 (邮购部)

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话：(010)88817519

物料号：191400001

出版说明

本系列教程由外语教学与研究出版社和中央电视台联合打造，共同推出，是第一套专门针对“希望之星”英语风采大赛出版的权威培训教程。

- 教程的选题经历了细致、科学的调研和分析；教材的框架搭建和内容设置更是经过多方反复论证，最终成型。
- 教材的编写团队堪称权威，既包括来自北京大学、北京外国语大学及首都师范大学的教授和专家，又包括《希望—英语杂志》的外籍专家、评委及中央电视台著名节目主持人等。
- 教程的编写注重案例式教学，在提出指导原则的前提下，针对具体情况进行具体分析。如第二章关于演讲稿的撰写中，编者在提出具有针对性的建议后，对于历届选手的演讲稿进行了具体点评，供读者细细体会。

教程在 2008 年版本的基础上进行了改编，具体变动为：第一章中增加了英语学习建议；第二章命题演讲部分根据 2009 年比赛的情况，增加了个性演讲部分。丰富了每个组别的演讲稿及点评部分；第五章更新了体验类环节的内容；第六章增加了文化常识部分的词条。另外，考虑到不少选手的要求，我们为英文章节增加了汉语翻译，译者均有丰富的翻译经验，包括李悦菲、杨华京及赵升伟。配合这套培训教程，我们编写了教师用书，由教程原班编委打造而成。此外，如果有选手想通过网络方式获得更多关于大赛培训的内容，欢迎登录我们的网络培训平台：<http://www.outlook.chinabfle.org>。

本系列教程一共分为三本：小学版、初中版和高中成人版。教程的主体内容包括八个部分，编写采用双语形式，但以英文为主。每本教程均配一张 DVD 光盘以及一本历年真题集。DVD 光盘精选了 2005 年—2009 年大赛各种题型的现场表演片段，历年真题集则完整记录了 2005 年—2009 年大赛的具体比赛环节和流程。配合培训教程使用这两部分内容，读者能够更为整体、全面、直观地了解大赛。

本系列教程的适用对象并不仅仅局限于参加“希望之星”英语风采大赛的选手，其灵活多变的题型也可供广大教师应用于课堂，从而丰富课堂教学，活跃课堂气氛。另外，本教程提供的关于公共演讲的技巧，对于参加其他类似大赛的选手和有志于提高自己公共演讲水平的广大读者也具有很强的指导意义。

衷心希望广大读者能够从本套教程中获益，英语水平再攀新高！

“希望之星”英语风采大赛培训教程编委会名单：

出 版 人：于春迟

策 划：冯存礼 申 蕾

主 编：滕继萌 赵音奇

编 委：Joseph Bosco (美) 滕继萌 David Moser (美)

邱耀德 田 薇 田 巍

项目负责：李维章 赵 敏

CONTENTS

目 录

• An Introduction to the Star of Outlook English Talent Competition “希望之星”英语风采大赛简介	1
• Chapter One Speech Preparation 第一章 赛前准备	9
第一节 如何培养并获得语感 Part One How to Obtain the Sense of Language	10
第二节 如何记忆单词 Part Two The Power of Your Memory	15
Part Three Advice on Learning English from “the Other Side of the Mirror” 第三节 英语学习建议	18
• Chapter Two Language-based Competition Procedures 第二章 语言类试题	31
Part One The Art, Science and Joy of Public Speaking 第一节 公共演讲艺术	32
1. The Prepared Speech 命题演讲	34
2. Comments on Speech Drafts 演讲稿点评	88
3. The Spontaneous Speech 即兴演讲	124
Part Two Debate and Discussion 第二节 辩论与讨论	134
Part Three Word Games, Tongue-twisters, and “Story Chains” 第三节 文字游戏、绕口令及“故事接龙”	146
• Chapter Three Description-based Competition Procedures 第三章 感官类试题	153
第一节 图片题 Part One Picture-telling	157
第二节 听力题 Part Two Listening	167
第三节 录像题 Part Three Videos	171
Part Four Objects 第四节 实物题	173

Chapter Four Performance-based Competition Procedures

第四章 表演类试题

177

Part One Dubbing, Singing, Aerobics etc.

第一节 电影配音、唱歌、健美操等

178

Part Two Scene Play

第二节 情景表演

184

Chapter Five Interactive Challenge

第五章 体验类试题

191

Chapter Six Cultural Knowledge and Preparations for Written Exams

第六章 文化常识与笔试准备

203

Part One Cultural Knowledge of Major English-speaking Countries

第一节 英语国家文化常识

204

第二节 笔试准备

215

Part Two Preparing for the Written Exams

Chapter Seven Etiquette and Performing Skills

第七章 参赛礼仪及技巧

221

Part One Contest Etiquette

第一节 赛场礼仪

222

Part Two Speech Etiquette

第二节 演讲礼仪

226

Part Three Performing Skills

第三节 表演技巧

230

Part Four Appearance and Makeup

第四节 仪表及化妆

236

第五节 大赛评委的观察与思考

240

Part Five Some Thoughts on the Star of Outlook English Talent Competition

Appendix I Useful Terms and Phrases

附录一 常用语句表

245

Appendix II Updates on Past Outlook Contestants

附录二 历届“希望之星”选手现况追踪

248

“希望之星”英语风采大赛简介

An Introduction to the Star of Outlook

English Talent Competition

一、大赛简况

中央电视台“希望之星”英语风采大赛（以下简称“大赛”）是中央电视台社教节目中心主办的面向全国观众的大型电视英语比赛，大赛本着“培养兴趣、增强信心、展示风采、树立榜样”的原则，为所有爱好英语的电视观众提供了一个锻炼自我、认识自我、展示自我、捕捉机遇的舞台，深受广大观众的欢迎。

大赛自 2000 年起，至今已经历十年，每年举办一届。大赛以其自始至终的权威性、公正性以及媒体特有的透明度和公信力引起各方的关注和推崇。参赛选手涉及各行各业，以在校学生为主，分别来自各省、市、自治区。大赛影响人数累计超过 3000 万。

2006 年—2008 年，中央电视台与第 29 届奥林匹克运动会组织委员会合作，连续三年在大赛的进程中融入奥运理念，配合奥组委的青少年奥运教育计划，在全国的参赛者中开展奥运知识和奥运精神的传播，从宣传品、比赛场地、比赛题型、奖品到最后电视节目的制作播出等等各个环节无不渗入了奥运的元素。大赛是中央电视台科教频道最早利用电视媒体平台普及奥运知识、弘扬奥运精神的节目，获得了中央电视台和北京奥组委领导以及电视观众的一致好评。

自 2009 年度大赛开始，中央电视台和 WWF（世界自然基金会）合作，在大赛中融入自然环保的理念，宣传节能减排的知识，在对青少年的环保教育中起到引导作用，为我国社会的可持续性发展和构建和谐社会贡献一点儿力量。



2010 年度大赛进程分为全国选拔赛、全国预选赛和全国总决赛三个阶段。全国选拔赛采取在各地设立分赛区的形式，报名的选手根据自己所处的地区到相应的赛区进行

比赛。大赛分为小学低(1-3)年级、小学高(4-6)年级、初中、高中、成人(18周岁以上)五个组别；通过资格赛、初赛、复赛、半决赛、决赛五个层次进行。全国组委会对全国总决赛全程录像，编辑部分实况在中央电视台科教频道和大赛网站播出；中央电视台将在全部获奖选手中邀请20名选手，参与录制大赛特别节目，在科教频道播出。

二、历史记录

2000年2月7日，首届大赛举行，全国分为7个赛区，20名选手不分组别参加了全国总决赛。上海外国语大学的詹莹获得了首届大赛第一名，北京外国语大学的韩疆，上海外国语大学的邵惟諤分获二、三名。首届大赛的播出，给全国火热的英语学习浪潮增添了一服催化剂，其新奇灵活的比赛形式、绚丽的视觉效果、轻松愉快的风格、选手们靓丽的青春风采和高超的英语水平让观众耳目一新。

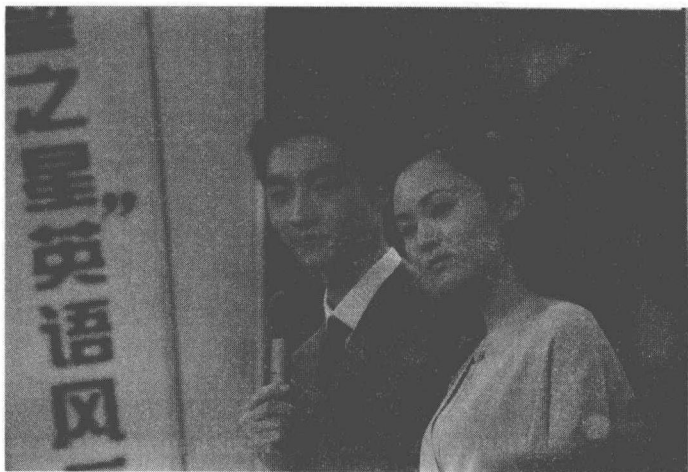
2001年2月至8月，第二届大赛举行，来自19个省市的54名选手参加了全国总决赛。选手们不仅得到了锻炼，彼此还结下了深厚的友谊。第二届大赛在社会上引起了很大的反响，观众报名踊跃。据统计，年龄最大的报名者是86岁的老者，而年龄最小的是3岁半的幼童。



2002年2月至7月，第三届大赛举行，36名选手从16个省市汇集到中央电视台参加了全国总决赛。第三届大赛的报名场面更加火爆，在各赛区的报名点，前来报名的人群络绎不绝。第三届大赛也得到了有关领导的重视，教育部部长助理和中央电视台副台长观摩了大赛决赛并为获奖者颁奖。

2003年1月至5月，第四届大赛举行，来自21个省、市、自治区的45名选手角逐第四届“希望之星”的冠军称号。第四届大赛举行之日，正值我国举国上下万众一心抗

击“非典”之时，所有参赛选手、评委和工作人员以大无畏的精神坚持比赛，并取得了大赛的圆满成功，用实际行动谱写了一首抗击“非典”的颂歌。



2004年1月至5月，第五届大赛举行，来自31个省、市、自治区的88名选手分四个组别参赛，原来的中学组首次分割为初中组和高中组。第五届大赛是总结创新的一届大赛，参赛选手遍布除港、澳、台以外的所有省市自治区，无论是参赛选手的规模、赛程赛制的设置、评委的队伍、选手的水平，还是现场的舞美布置都达到了一个新的高度。相关企业为大赛提供了总冠名赞助，标志着大赛影响的不断扩大。

2005年3月25日至4月3日，第六届大赛在北京举行。北京赛区代表队荣获团体总分第一名。为了让更多的优秀选手来到北京锻炼交流，第六届大赛在决赛前设立了预选赛，增加了笔试的环节，高标准地考核了选手的英语语法、词汇等基础知识。来自全国的248名选手聚集北京，共同参与了这场英语盛会。辽宁和江苏首次产生了冠军，也标志着大赛影响的普及和深入。

2006年6月9日至19日，2006年度中央电视台迎奥运“希望之星”英语风采大赛在北京举行，该年度大赛在全国开设了21个分赛区，其中福建省第一次以赛区的形式正式加入到大赛的大家庭中。260名选手齐聚北京，参加该年度的英语盛宴。

2007年6月8日，2007年度中央电视台迎奥运“希望之星”英语风采大赛全国总决赛在北京拉开了帷幕。284名选手从23个赛区的近40万名选手中脱颖而出，聚集到北京，在“希望之星”的舞台上，以“自信成就梦想”的信念，用英语向世界阐述他们对奥运精神的诠释和对2008年北京奥运会的期盼和渴望。6月21日的颁奖典礼上，北京奥组委、中国国际人才开发中心和中央电视台的领导们向选手们颁奖，并对他们提出了更高的要求。



2008年5月，2008年度大赛开始，“希望之星”的旗帜又在全国掀起一片“赛英语，迎奥运，展风采”的狂潮，全国21个赛区的选手加入到了学习英语技能、弘扬奥运精神的大赛中来。来自四川绵阳地震灾区的李卓潏，带着震后的悲痛，在中央电视台的舞台上说着对奥运的向往和对全国人民的感激。北京奥组委的领导对大赛三年来宣传奥运的成果给予了充分的肯定。

2009年是“希望之星”的10岁生日，十年来“希望之星”在不断成长，见证了我国经济发展的突飞猛进，见证了我国英语教育的不断进步，见证了一届又一届“希望之星”们的闪亮。六百余名选手、老师和家长，在北京比赛之余，看演出、听讲座、玩游戏，亲身体验大赛的热情；选手们还在环保宣传板上签名承诺，参加WWF组织的“地球一小时”全球环保行动，用实际行动为环境保护的宣传和实施贡献力量。

2010年度大赛，中央电视台与上海世博局携手，确立“我向世界表达中国”的主题，借上海世博会的时机，选拔出具有高水平、高素质、形象好、表达能力强的年轻人，向世界表达中国新时代的想法和愿景。说服就是力量，激情成就梦想。蓬勃发展的中国需要面对世界的代言人，在全国数以亿计的英语爱好者当中，你，准备好了吗？



Star of Outlook English Talent Competition is a major English studio competition organized by the Education Features Department of CCTV. This competition attempts to provide an opportunity for the English students to fully play their talents by encouraging their interest and building up their confidence. This program is very popular with the audience.

Although they are from all walks of life, most of the contestants are students. More than 30,000,000 people are involved. There are three stages in the contest: the provincial selection process, the national semi-finals and the national finals. The preliminary competitions are held in different regions all over China. Participating in the regional competition, the contestants also have to go through the preliminary competition, the semi-finals and the finals. If there is no regional competition, the organizing committee will be responsible for selection.

The organizing committee is ready to cooperate with various regional organizations on education, culture and publication for the preparation of the national competition. And any support from institutions or enterprises would be appreciated. Your help will assist in the future success in the Star of Outlook.

三、中央电视台“希望之星”英语风采大赛冠军榜

第一届大赛（2000 年）

 冠军 詹 莹 女 上海

第二届大赛（2001 年）

 成人组冠军 孙 铮 男 北京

 少年组冠军 钟雨柔 女 浙江杭州

第三届大赛（2002 年）

 大学成人组冠军 丁苑苑 女 北京

 中学组冠军 刘洪悦 女 吉林长春

 小学组冠军 杨 金 男 山东青岛

第四届大赛 (2003 年)

- 🏆 大学成人组冠军 赵 为 女 湖北武汉
- 🏆 中学组冠军 李莱茵 女 广东深圳
- 🏆 小学组冠军 贾如馨 女 河北石家庄

第五届大赛 (2004 年)

- 🏆 大学成人组冠军 周怡雪 女 上海
- 🏆 高中组冠军 张菁菁 女 山东青岛
- 🏆 初中组冠军 杨 金 男 山东青岛
- 🏆 小学组冠军 庞 慧 女 河南郑州

第六届大赛 (2005 年)

- 🏆 大学成人组冠军 秦元媛 女 北京
- 🏆 高中组冠军 沈文杰 男 江苏苏州
- 🏆 初中组冠军 乌 桐 女 辽宁大连
- 🏆 小学组冠军 戴一韬 男 上海

2006 年度大赛

- 🏆 大学成人组冠军 赵 婷 女 北京
- 🏆 高中组冠军 王艺潼 女 湖南长沙
- 🏆 初中组冠军 陈洁昊 女 福建厦门
- 🏆 小学组冠军 蓝 骄 女 广东深圳

2007 年度大赛

- 🏆 大学成人组冠军 秦涵清 女 上海
- 🏆 高中组冠军 张依伦 女 北京
- 🏆 初中组冠军 吴 可 女 浙江杭州
- 🏆 小学组冠军 张宇琦 男 山东青岛

2008 年度大赛

 大学成人组冠军 郑 悦 女 陕西西安

 高中组冠军 许吉如 女 江苏南京

 初中组冠军 阮宇迪 女 广东广州

 小学组冠军 李欣悦 女 重庆

2009 年度大赛

 大学组冠军 赵心妍 女 北京

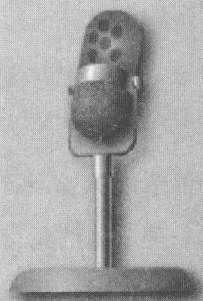
 高中组冠军 高培尧 男 河北石家庄

 初中组冠军 何一娇 女 江苏苏州

 小学组冠军 陈 准 男 福建泉州

赛前准备

Speech Preparation





第一节

Part One

如何培养并获得语感

How to Obtain the Sense of Language

——滕继萌（北京外国语大学副教授）

2008 年是中国改革开放 30 周年，也是我从开始学习英语到后来从事英语教学工作第 30 个年头。回顾当年，正是 CCTV 的《星期日英语》节目以及各地广播电台开设的大量英语学习节目使我们这一代人对英语学习如痴如醉，并受益终身。从某种意义上讲，如果当年 CCTV《星期日英语》节目的开播催生了当代中国为实现现代化而启动的第一次外语学习热潮，那么 CCTV《希望—英语杂志》节目则是在中国正式加入世界贸易组织以及北京成功申办第 29 届奥运会的宏大背景下诞生的，可以毫不夸张地说，CCTV《希望—英语杂志》以及由此派生出的 CCTV“希望之星”英语风采大赛已在全国范围内掀起了自 1978 年以来的第二次英语学习热，并成为目前参赛水准最高、影响最大、参赛人数最多的一项综合性英语专业大赛。几年来，参加大赛的大、中、小学生选手可谓“长江后浪推前浪”，他们在展示自己优秀语言技能的同时，大大提升了中国英语学习巅峰的标尺；此外，大赛不仅为广大英语学习爱好者提供了最佳的语言实践平台，更重要的是，为中国英语教学工作者和各级英语培训人员提供了回顾和总结中国英语学习的宝贵机遇。作为多届 CCTV“希望之星”英语风采大赛的评委，我愿与大家分享我在英语学习过程中的一些感受和体会，希望对日后的参赛选手和广大英语爱好者有所帮助。

众所周知，大多数英语初学者在学习英语过程中遇到的最大烦恼就是不知如何遣词造句，更无法做到“出口成章”或“妙语连珠”，其症结所在就是还没有找到语感。没有语感，语言就无法说得好 (fluent)、说得像 (idiomatic)。那么，什么是语感，语感包含哪些方面的内容呢？通俗地说，语感就是人们对言语的感受，是对语言文字或语言现象的敏锐感知能力，是对语言文字从语表到语里、从形式到内容，包括语法、语音和语义等重要语感要素的一种超强“理解力”。由此可见，语感是一种个体的语言修养，是一种迅速领悟和运用语言文字的能力，这些能力包括我们