

---

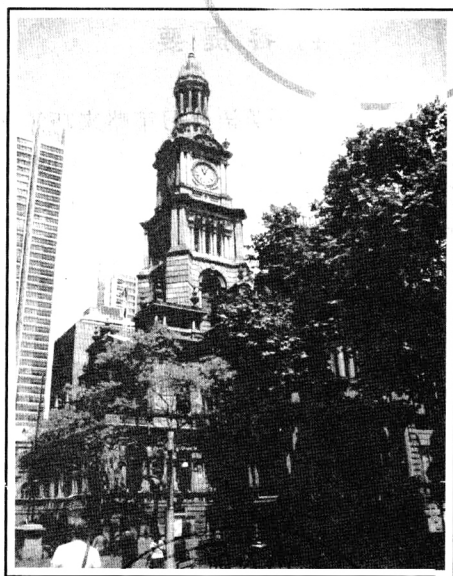
# 实用英语

## 学习策略与应试技巧

---

蒙诗茜 著

 復旦大學 出版社



---

# 实用英语

## 学习策略与应试技巧

---

蒙诗茜 著

 復旦大學 出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

实用英语学习策略与应试技巧/蒙诗茜著. —上海:复旦大学出版社,2010.9  
ISBN 978-7-309-07522-9

I. 实… II. 蒙… III. 英语-学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152744 号

**实用英语学习策略与应试技巧**

蒙诗茜 著

出品人/贺圣遂 责任编辑/唐 敏 陈彦婕

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海崇明南海印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 10.25 字数 249 千

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-07522-9/H·1535

定价:20.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

# 前 言

我国英语学习者人数为世界之冠,英语学习的“狂热”程度也日益增长。英语的学习与其他学科的学习有很多不同之处,从学习动机来说,英语学习的动机可分为融合型动机和工具型动机。其中,融合型动机是指学习者对目的语群体有所了解或有特殊的兴趣,希望与之交流或亲近,最终成为其中一员。而工具型动机是指学习者的目的在于获得经济实惠或其他好处。他们视外语为找到一个好工作或追求一种有利可图的生活的方式。后一种学习者经常是为英语等级考试而学,沉浸在各种形式的“历年真题”、“模拟试题”、“应试指导”及“必考词汇”等书籍中。

不管是哪种学习动机,我们发现:还是有很多学习者花费了很多的时间与精力,却没有达到理想的学习效果。其中许多学习者,还会因为无法通过大学英语四、六级等众多等级考试而苦恼。

虽然未过考试关的原因复杂,但最根本的还是学习者没有掌握有效的英语学习方法与学习策略,也没有掌握渗透着学习策略的应试技巧。

首先,我们要了解:学习策略指学生为了有效地学习和发展而采取的各种行动和步骤。正确有效的学习策略与学习效果有不可分割的关系。可以说,假如我们能够使用正确并有效的学习策略,培养自己的自主学习能力,那么,英语学习将不再是一件让学习者苦不堪言的任务。国内外的外语研究者们都意识到了这一点,进行了很多英语学习策略的研究,并取得了不少的研究成果。但是,能够结合到学习者的具体学习任务(如通过大学英语四、六级考试等直接任务)、使用他们能够理解的浅显语言,并应用大量实例说明及配套相关学习策略练习的书籍并不多。

此书的目的,不是为了使用学术性的语言来分析和研究学习策略,也不是简单地教学习者们一些学习英语的方法或应试技巧,而是作者根据自己多年的英语学习和教学经验,深入分析英语学习中存在的各种误区,并通过听、说、读、写、词汇及语法策略的问卷调查来让他们了解自己策略使用的特点,以他们能够理解及接受的语言与形式(如图片、漫画、笑话等)来介绍学习策略的使用,同时又配套了相应的生动实例和巩固练习,并把学习策略放在以大学英语四级考试为主的等级考试的背景中进行具体分析与指导,让学习者能够更好地接受书中所提出的学习策略,最后达到学习策略目标与应试目标都能实现的双赢。

全书共有九章。第一章主要通过一定的调查问卷和例子,让大家了解自己的学习动机和学习风格,并据此制定不同的学习方法和学习策略。同时,也概述了最佳的学习时间和学习场所等方面的相关知识;第二章主要介绍英语学习的一些学习工具及形式,以及一些比较值得推荐的学习网站和学习资源;第三章主要介绍学习策略的基本知识,也为后几章分项技能的学习策略指导打下理论基础;第四章主要从词汇学习中的元认知策略、认知策略来展开讨论,以帮助大家克服词汇学习的盲目性,提高词汇学习的效率;第五章从语法学习中的各种元认知策略、认知策略及具体的学习策略来讨论语法学习,以帮助同学们克服对语法学习的畏难情绪,

提高大家的语法水平和语法自主学习能力;第六章主要介绍听力学习中的各种元认知策略、认知策略及具体的学习策略等几个方面,提出了听力练习过程中容易产生的误区,及可能的纠正方案,并通过大学英语等级考试听力真题的部分例子来讨论;第七章主要是针对学习者在口语学习中经常遇到的困难和问题,介绍口语学习中的各种元认知策略、认知策略及具体的学习策略等,以帮助大家循序渐进、科学有效地提高口语表达能力;第八章一方面提出了阅读过程中容易产生的不良习惯和误区,并提出可能的纠正方案;另一方面主要介绍阅读学习中的各种元认知策略、认知策略及具体的学习策略,并通过大学英语等级考试阅读真题的部分例子来讨论;第九章主要介绍和讲解写作学习中的各种元认知策略、认知策略及具体的学习策略,并通过大学英语等级考试写作真题的部分例子及其他应试写作题来讨论。同时,本章还推荐了不少写作中经常用到的句型和用法,对学习者的写作能力会有一定的帮助。

本书具有以下四方面的独特之处:

第一,收集了不同学习技能的多方位学习策略,可供学习者选择最适合自己的学习策略。

第二,将学习策略结合常见的英语等级考试应试技巧,学习、应试一举两得。

第三,注重不同章节之间的关联性与独立性,理论深入浅出,并紧密结合实践。

第四,语言浅显易懂,实例生动活泼,配套相应练习及参考答案。

本书介绍了各种学习策略及渗透着学习策略的应试技巧,具有系统性、总结性、理论性、实践性、指导性、新颖性较强的特点。我们相信:只有学习者了解自己的英语学习特点,正确认识自己在英语学习中存在的误区,掌握了最适合自己的学习策略,一方面能够提高英语水平与能力,另一方面,将这些学习策略巧妙地应用于各类等级考试,可以拥有更多的英语等级证书,能更好实现自己的职业追求。

本书的读者对象是具备一定英语学习水平的学习者,特别是准备英语等级考试的学习者,希望这本书能对广大的英语学习者,特别是对那些一直处于英语学习困境或英语等级考试困境中的学习者,有很大的启发与帮助。

我要特别感谢我的学生们,是他们对我率真的爱,对我的支持,对我的信任,让我也因为爱他们,决定为他们写这本书;感谢我的家人和先生,是他们的尊重与支持,让我能够选择我所爱的教学和科研事业,在这条路上坚定地走下去;感谢朱仲英老师拨冗通读了文稿,给我提出了很多宝贵的意见;最后,还要感谢启发我、教导我并给我许多勇气和信心的林美玫老师、周仲安老师、束定芳老师和一直支持我进行教学科研的我校领导。

本书自确定理念与主题、收集材料到完稿这四年多,历经反复修改与订正,只是为了不断地完善,能给我的学生们一个最好的交代,也希望能帮助到那些像我的学生一样迷茫着的英语学习者。我虽然还是感觉不够完美,战战兢兢地担心着书中肯定存在不少疏漏和不妥之处(特别是很多资料来自网络,经多次转载,已无法找到作者与原始出处,只好再三表示我的感谢与歉意),但是,这毕竟是我一个长期的愿望与追求,也是我科研路上一个初步的探索与结果,不完美并不可怕,怕只怕自己永远不知道怎样才能不断完善,我在这里提供我的电子信箱:kathymsq@sohu.com,敬期广大读者和专家宝贵的批评与指正,衷心等待着您的读后思考与共同探索。

蒙诗茜

2010年5月于上海

# 目 录

<b>第一章 学习者的自我了解与认识</b> .....	1
1.1 学习动机 .....	1
1.2 学习风格 .....	4
1.3 学习与场所 .....	8
1.4 学习计划与自我检查 .....	9
<b>第二章 学习工具与形式</b> .....	11
2.1 词典.....	11
2.2 笔记.....	12
2.3 卡片.....	13
2.4 活页本.....	14
2.5 音像制品/数码产品 .....	14
2.6 美文精读本及摘抄本.....	14
2.7 英语日记本.....	15
2.8 计算机辅助学习.....	15
2.8.1 网络英语学习策略调查 .....	15
2.8.2 网上学习资源及材料 .....	17
<b>第三章 学习策略概述</b> .....	20
3.1 学习策略的含义及分类.....	20
3.2 大学新生要求具备的学习策略.....	22
3.3 成功的英语学习者使用的学习策略.....	23
3.3.1 元认知策略使用的差异 .....	23
3.3.2 认知策略使用的差异 .....	23
3.3.3 社交/情感策略使用的差异.....	24
<b>第四章 词汇学习策略</b> .....	25
4.1 词汇学习的本质和特点.....	26
4.2 词汇学习中存在的问题与误区.....	27
4.3 词汇学习中的元认知策略.....	29
4.4 词汇学习中的认知策略.....	30
4.5 词汇学习中的社交/情感策略 .....	55
<b>第五章 语法学习策略</b> .....	56
5.1 语法学习中的元认知策略.....	58
5.2 语法学习的材料及认知策略.....	59
5.3 语法学习中的社交/情感策略 .....	68

<b>第六章 听力学习策略</b> .....	69
6.1 听力学习的本质和特点 .....	70
6.2 等级考试及日常交流中英语听力能力欠佳的原因 .....	71
6.3 听力学习中的元认知策略 .....	74
6.4 听力学习中的认知策略 .....	74
6.5 听力学习中的社交/情感策略 .....	75
6.6 提高听力的策略详解 .....	75
6.6.1 整体策略 .....	75
6.6.2 局部策略 .....	77
6.7 英语等级考试听力部分的做题技巧 .....	82
6.7.1 短对话 .....	83
6.7.2 长对话 .....	87
6.7.3 短文听力 .....	90
6.7.4 复合式听写 .....	92
<b>第七章 口语学习策略</b> .....	96
7.1 口语学习的本质 .....	97
7.2 发音训练 .....	97
7.3 中国英语学习者常见的发音问题及其纠正方法 .....	99
7.4 英语口语学习/交际策略 .....	100
7.5 英语口语学习中的间接策略 .....	101
7.6 英语口语学习中的直接策略 .....	101
<b>第八章 阅读学习策略</b> .....	106
8.1 阅读的本质和特点 .....	107
8.2 英语等级考试阅读中存在的误区及不良的阅读习惯 .....	108
8.3 阅读学习的要求及如何选择阅读材料 .....	109
8.4 阅读学习中的元认知策略 .....	110
8.5 阅读学习中的认知策略 .....	110
8.5.1 精读材料及技巧 .....	112
8.5.2 快速阅读技巧 .....	112
8.5.3 常见的阅读策略 .....	113
8.6 英语等级考试阅读部分的做题技巧 .....	117
8.7 阅读学习中的社交/情感策略 .....	124
<b>第九章 写作学习策略</b> .....	126
9.1 写作的特点 .....	127
9.2 写作基本策略与具体策略 .....	128
9.3 写作的基本技巧 .....	130
9.4 自主写作培训的步骤 .....	133
9.5 英语等级考试写作部分的做题技巧 .....	139
<b>练习答案</b> .....	151
<b>参考文献</b> .....	153

# 第一章 学习者的自我了解与认识

## 本章学习目标

1. 了解学习者的学习动机以及激发学习动机的方法；
2. 了解学习者的学习风格与特点,选择适合自己的学习方法；
3. 了解学习者不同的最佳学习与场所,学习如何制订学习计划。

## 本章概述

不同的学习者在学习的过程中,会有不同的学习动机和学习风格,本章通过一定的调查问卷和例子,让大家了解自己的学习动机和学习风格,并据此制订不同的学习方法和学习策略。同时,也概述了最佳的学习时间和学习场所等方面的相关知识,大家可以根据本章内容来加强对自己的学习动机、风格等方面的了解与认识,然后制订出最适合自己的学习计划和方案,提高自主学习能力。

在学习外语的过程中,很多学习者都有着这样的困惑:为什么我花了很多时间来学习英语,却没有明显的收效呢?为什么别人推荐的好方法却对我没有用呢?这是因为学习方法是因人而异的。在选择合适的学习方法之前,首先要了解自己是什么样的学习者,通过什么样的方式学习能得到最大的收效。

因此,学习者的自我了解与认识是相当必要的,可以帮助每个人在学习过程中不断尝试并选择适合自己的学习方法与学习策略,从而提高自己学习的主动性与积极性。在这一章里,我们将从学习动机、学习类型、学习的时间与场所、学习计划与自我检查这几个方面来提高学习者的自我了解与认识。

## 1.1 学习动机

学习动机是指个体由一种学习目标或对象引导、激发和维持学习活动的内在心理过程或内部动力。这里为大家提供的调查问卷,主要是了解学生在学习动机、学习兴趣、学习目标制定上是否存在行为困扰。

### 英语学习动机调查问卷

同学们,为了了解你们的学习动机,请你参与本次调查。你的回答只反映你对相关问题的基本看法和认识,没有好坏对错之分。谢谢合作!

本问卷共 20 个题目,测验时请在与自己情况相符的陈述前填 Y,不相符的陈述前填 N。请记住,要反映自己的实际情况而不是判断是否应该这样。

#### 学习动机调查问卷

- ( )1. 如果别人不督促你,你极少主动地学习。



- ( ) 2. 当你读书时,需要很长的时间才能提起精神。
- ( ) 3. 你一读书就觉得疲劳与厌烦,只想睡觉。
- ( ) 4. 除了老师指定的作业外,你不想再多看书。
- ( ) 5. 如有不懂的,你根本不想设法弄懂它。
- ( ) 6. 你常想自己不用花太多的时间学习,成绩也会超过别人。
- ( ) 7. 你迫切希望自己不用花太多的时间学习,成绩也会超过别人。
- ( ) 8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
- ( ) 9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。
- ( ) 10. 为了把功课学好,你放弃了许多你感兴趣的活动,如体育锻炼、看电影与郊游等。
- ( ) 11. 你觉得读书没意思,想去找个工作。
- ( ) 12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。
- ( ) 13. 只在你喜欢的科目上狠下工夫,而对不喜欢的科目放任自流。
- ( ) 14. 你花在课外读物上的时间比在教科书上的时间要多得多。
- ( ) 15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
- ( ) 16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。
- ( ) 17. 你几乎毫不费力就实现你的学习目标。
- ( ) 18. 你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。
- ( ) 19. 为了对付每天的学习任务,已经感到力不从心。
- ( ) 20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制定循序渐进的小目标。

上述 20 个题目可分成 4 组,它们分别测查学生在学习欲望上 4 个方面的困扰程度:

1—5 题测查学习动机是不是太弱;

6—10 题测查学习动机是不是太强;

11—15 题测查学习兴趣是否存在困扰;

16—20 题测查学习目标上是否存在困扰。

假如我们对某组(每组 5 题)中的大多数题目持认同的态度,则一般说明我们在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

一般来说,动机可分为融合型动机(integrative motivation)和工具型动机(instrumental motivation)。其中,融合型动机(integrative motivation)是指学习者对目的语群体有所了解或有特殊的兴趣,希望与之交流或亲近,最终成为其中一员。而工具型动机(instrumental motivation)是指学习者的目的在于获得经济实惠或其他好处。他们视外语为找到一个好工作或追求有利可图的生活的一种方式。学习者学习外语的目标与兴趣不同,这些特定的学习目标与兴趣会在不同程度上影响到学习者学习英语的方法和效果。

国外英语教学专业的研究表明:动机与学习之间的关系是相辅相成的,在影响外语学习的几个主要因素中,学习动机所占的比重是 33%,才能因素占 33%,智力因素占 20%,而其他因素占 14%。

因此,在我们的外语学习过程中,有必要时常问自己,我们为什么要学习外语,外语学习的成果会给我们的学习、工作和生活带来哪些改善?例如:我们所想到的和不断体会到的英语学习成果会给我们的生活和工作所带来的积极的改变,像找到一份好工作的成就感,与外国友人流利对话的喜悦感等。其次,还有学习过程给你带来的乐趣,包括有趣的学习材料、有效的学

习方式、在学习过程中所结识的人、在学习过程中得到的表扬认可,等等。久而久之,我们就会发现我们的视野到达了一个全新的境地,我们会从“要我学”转变到“我要学”。

那么,怎么样培养和激发自己的学习动机呢?

- 运用元认知策略培养自己管理及支配学习的能力

学习者首先要了解自己的英语水平,发现自己学习中的难点、弱点,然后根据各自的特点明确不同的学习任务,有的放矢,掌握学习语言的策略和方法。特别要了解学习过程,确立学习目标,制订学习计划。元认知策略训练不仅使学习者学会了自我管理、自我监控和自我评价,还学会了有效学习,并获得了持久性的学习策略。

- 对学业成败进行正确归因

在学习英语的过程中,我们要培养自己科学的归因习惯,树立一种信念:只有努力才能成功。只有把成功归因于自身内部因素,才能体验到成就感,进一步增强今后完成任务的自信心,同时,也注意不要将失败归因于稳定且不可控的因素,像才智、家庭环境等,因为这种归因方式会严重挫伤大家的学习积极性和自信心。

一般来说,如果认为过去之所以能取得好成绩和好成就,是因为自己付出了努力和使用了有效的学习策略,大家就会认为自己能控制自己的学习结果,在后来的学习中也就继续努力下去。同样,如果认为过去英语成绩不理想是因为努力不够或学习方法不当所致,那么,我们就会采取措施改进学习方法,并付出更多的时间和精力。

- 要学会科学的学习策略

既然学习动机制约着学习策略,而学习策略又影响着学习成绩与成就,那么,我们在学英语的过程中,应根据自己的个体情况,不断地学习不同的有效的学习方法,并从中选择最适合自己的学习方法,事半功倍地完成学习任务。特别要注意的一点是,我们所使用的学习策略并不是一成不变的。在不同的学习过程中,可能会需要不同的学习策略来提高我们的学习效果。

- 设置合理的学习目标

目标可以分为两种:短期目标和长期目标。短期目标可能是为了通过考试或完成课本任务;长期目标与未来职业方面的选择有关。当然,学习目标应该是明确、耐用且细化的,目标设置得具有挑战性和有一定的难度,但是必须在学习者的能力范围之内。

目标在语言学习当中是重要的,当我们认为我们的目标具有高度重要性的时候我们才会付出巨大的努力。正如现在社会对于大学毕业生的英语水平要求很高,所以,很多大学生都会在就学期间把通过大学英语等级考试作为他们的学习目标,然后在学习过程中通过自己的努力不断地提高英语能力,以通过大学英语等级考试。

总之,我们要充分认识到英语的价值,这对于培养和保持学习动机是重要的一步,能够充分调动学好英语的热情。有了明确的目标,就会有持续学习的动力。

- 培养学习兴趣

学习兴趣是人们渴求获得知识的一种愉快的情绪表现。在学习动机中,最为活跃和最为现实的心理成分就是学习兴趣,而激发学习兴趣的首要条件是学习活动对学习者的价值。而且,在学习的初级阶段,多选择一些有趣的,自己喜欢的学习材料,或是从自己最感兴趣的学习活动开始学习,如看英文电影、听英文歌曲,等等。

- 正确对待成功与失败

一般来说,成功的体验有利于增加一个人的自信,激发学习的兴趣,增大学习动机的强度,

而失败的体验容易使人产生焦虑感和自卑感,降低学习动机的强度。当然,学习英语对于大多数学习者来说不是件容易的事情,繁多的词汇、枯燥的语法、复杂的句子结构都让他们感到头疼,特别是在学习过程中遇到的问题与困难越来越多时更容易产生挫败感。因此,我们在英语学习的过程中,尤其在刚开始时,不要给自己太多或太难的学习任务。在学习过程中要不断地根据自己的实际情况调整原来的学习计划,在遇到困难或是失败时,应以正确的态度对待,善于并勇于向老师与同学求助,培养出自己坚强的意志和坚韧不拔的学习精神。

#### • 充分利用学习反馈

反馈在学习中的作用主要有两个方面:激励作用及提供信息。一方面,当我们了解自己学习的进步时,我们可以增强自信心,知道自己学习成绩还不够理想时,我们可以鞭策自己更加积极努力地学习;另一方面,反馈可以使我们的正确或错误的认识得到证实,模糊的认识得到澄清。因此,我们应及时并积极地面反馈信息。一般来说,老师提供的成绩单、评语或同学之间的评价、互评甚至是自评都是反馈信息,都可以作为掌握学习情况的依据。

## 1.2 学习风格

不同的学习者属于不同的学习风格类型,有些人属于听觉型,有些人属于视觉型,有些人则属于动觉型学习者。也有“场依赖型”和“场独立型”、及内向型和外向型的学习者。不同类型的人的各个感官在接收和吸纳外界信息时所起作用的程度不同,这一点决定不同类型的学习者的学习效果。

以下是一个学习风格调查问卷,可以让大家了解自己属于哪种学习风格。

### 学习风格调查问卷

为了了解大家的学习风格,请填写以下的问卷。你的回答只反映你的学习风格和倾向,没有好坏对错之分。请记住在填写时,要根据自己的实际情况而不是你的想法或其他人的想法。

请填写完所有条目。填写时给出你的第一反应,然后马上做下一条目。请在每个条目前面的括号内标出相应的数字。谢谢合作!

0 代表“从不”,1 代表“很少”,2 代表“有时”,3 代表“经常”,4 代表“总是”。

#### 一、如何认知

- ( )1. 如果写下来,我会记得更牢。
- ( )2. 上课时,我会记详细的笔记。
- ( )3. 听的时候,我的脑海里会出现图像、数字或文字。
- ( )4. 我喜欢从电视或录像中学习,而不愿接触别的媒体。
- ( )5. 我在工作或学习时,利用彩色标记。
- ( )6. 我需要书面的工作或学习指导。
- ( )7. 我需要看着说话人才能理解他的意思。
- ( )8. 老师写板书可以帮助我理解授课内容。
- ( )9. 表格、图标和地图可以帮助我理解谈话内容。
- ( )10. 我能记住别人的脸,但记不住他们的名字。

A 总分( )

- ( )11. 如果与别人讨论,我会记得更牢。

- ( )12. 我愿意通过听课的形式学习,不愿意采取阅读的方式学习。
- ( )13. 做事时,我需要口头指导。
- ( )14. 背景声音可以帮助我思考。
- ( )15. 工作或学习时,我喜欢听音乐。
- ( )16. 即使我看不到说话人,我也能理解他所表达的意思。
- ( )17. 我记得住别人的名字,但记不住他们的长相。
- ( )18. 我很容易就能记住听过的笑话。
- ( )19. 我可以辨认出别人的声音(如电话里的声音)。
- ( )20. 看电视时,我主要是听内容,而不太看屏幕。

B 总分( )

- ( )21. 我情愿直接做事,而不是先看指导书之类再做事。
- ( )22. 工作或学习时,我需要不时休息一下。
- ( )23. 我工作或学习时,喜欢吃东西。
- ( )24. 要我选择坐着还是站着,我选择站着。
- ( )25. 一动不动地坐很久会让我感到紧张。
- ( )26. 我在走动的时候思维活跃。
- ( )27. 上课时,我习惯玩弄或者啃咬笔。
- ( )28. 摆弄某种物件可以帮我记住别人所说的话。
- ( )29. 说话时,我挥动双手。
- ( )30. 上课时,我会在笔记本上画很多图画(涂鸦之作)。

C 总分( )

## 二、如何选择学习环境

- ( )1. 我与其他人一起学习比独自一人学习效果好。
- ( )2. 我可以通过加入别人谈话的方式结识新朋友。
- ( )3. 我在课堂上学习比家教辅导学习效果好。
- ( )4. 对我来说,接近陌生人很容易。
- ( )5. 与人交流让我充满活力。
- ( )6. 我喜欢先体验,后理解。

A 总分( )

- ( )7. 我的心理世界(内心所想)让我充满活力。
- ( )8. 我喜欢一个人的或一对一的游戏和活动。
- ( )9. 我的兴趣不多,但是我很专注。
- ( )10. 和一群人一起工作,让我觉得很累。
- ( )11. 当我身处人群时,我会沉默地倾听。
- ( )12. 动手之前,我想先了解我要做的事情。

B 总分( )

## 三、如何把握可能

- ( )1. 我有丰富的想象力。
- ( )2. 我试图找出很多的可能性去解释事情发生的原因。
- ( )3. 我为未来仔细准备。

( )4. 我喜欢自己探索,不喜欢事事都听别人的解释。

( )5. 在课堂讨论时,我会发表自己的观点。

( )6. 我很乐意接受同龄人的建议。

A 总分( )

( )7. 我专注于所处的态势,而不去想怎么会出这样的态势。

( )8. 使用仪器或设备(例如电脑或录像机),我会阅读说明书。

( )9. 我相信具体事实,不相信新的、未经检验的观点。

( )10. 我喜欢按部就班的介绍方式。

( )11. 我不喜欢同学改变我们合作学习活动的计划内容。

( )12. 我仔细按照说明书做事。

B 总分( )

#### 四、如何处理学习任务

( )1. 我喜欢仔细计划学习的内容,及时或提前完成功课。

( )2. 我的笔记、活页本和其他学习材料都很整洁。

( )3. 我喜欢弄清事物在目的语中的含义。

( )4. 我喜欢知道规则的使用方法和原因。

A 总分( )

( )5. 如果我在做其他的事,我会忽略上件事的完成期限。

( )6. 我通常可以容忍很多东西堆在桌子上,然后再整理。

( )7. 我并不想弄清所有的事。

( )8. 我觉得不应该马上对一件事下结论。

B 总分( )

#### 五、如何接受信息

( )1. 我喜欢简短的答案,不喜欢冗长的解释。

( )2. 我忽视看起来无关紧要的细节。

( )3. 对我来讲,看宏观计划和大图片比较容易接受。

( )4. 明白主要意思对我来说就足够了。

( )5. 当讲一个很久以前的故事时,我会忘记很多具体细节。

A 总分( )

( )6. 我需要很具体的例子才能完全理解整体意义。

( )7. 我注意具体的事实或具体信息。

( )8. 我擅长捕捉听到的新短语和新词。

( )9. 我喜欢做听力的缺词填空练习。

( )10. 讲笑话的时候,我能记住细节但会忘记妙语部分。

B 总分( )

#### 六、如何加工信息

( )1. 我能很容易对信息进行总结。

( )2. 我能很快地对别人说的话进行释义。

( )3. 我制定大纲的时候,先考虑关键的部分。

( )4. 我喜欢做把他人的想法进行汇总的活动。

( ) 5. 通过观察整体形势,我能很容易地理解别人。

A 总分( )

( ) 6. 当我不认识每一个词时,理解就很困难。

( ) 7. 我讲故事或解释一件事情的时候要花很长时间。

( ) 8. 我喜欢关注语法规则。

( ) 9. 我擅长处理复杂的推理或猜谜游戏。

( ) 10. 我擅长注意任务中最小的细节。

B 总分( )

#### 七、如何记忆

( ) 1. 学习时,我尽量注意新资料的所有特征。

( ) 2. 当我记忆零碎的语言材料时,很容易就能回想起记忆的内容。

( ) 3. 当学习新语言知识时,我能够很好地区分语音、语法形式、词和短语。

A 总分( )

( ) 4. 学习新内容时,我会用去除或缩减差别而专注相似点的方法收集资料。

( ) 5. 我会忽略那些让我在某些语境中增加语言准确性的细微语言差别。

( ) 6. 相似的记忆互相混淆,我会把新学来的东西与原有知识混合。

B 总分( )

#### 八、如何处理多种知识输入方式

( ) 1. 即使有干扰信息存在,我也能够在已知语境中挑出相关的重要信息。

( ) 2. 无论使用目的语口头表达还是书面表达,我都要确保语法正确。

( ) 3. 我不仅注意语法,而且还会注意到语言的正式性、得体性和礼貌性。

A 总分( )

( ) 4. 说话或写作时,对语法的关注程度取决于信息内容。

( ) 5. 对我来说,在口头表达和书面沟通时,既注意交际性又注意语法准确性很难。

( ) 6. 用长句时,我会分神,从而忽视语法的问题。

B 总分( )

通过以上的问卷调查,学习者应该对自己的学习风格及学习习惯有了一个比较全面的了解。相关研究告诉我们,每个人吸收、处理新信息的方式各不相同,总是表现出一定的倾向性,这种倾向性也就是学习风格的倾向性。在我们明确了自己的学习风格与学习习惯后,我们可以选择适合自己特点的学习方法,提高英语学习的效率和科学性。

#### 学习风格的分类

迄今为止,研究者主要借鉴心理学有关的研究来划分学习风格。其中最具代表性的是以学习的感知模式、认知方式以及情感和性格因素等为基础来分类。这里我们主要探讨的是感知的学习风格。

#### 感知学习风格(sensory/perceptual learning styles):

人们通过不同的感官进行学习,人人都有自己偏爱的学习感官及学习方式。按照学习者对外部信息的感知方式划分,共有三种倾向:听觉型(auditory type)、视觉型(visual type)和动觉型(kinesthetic/tactile type)。

对于“听觉型”的学习者来说,可以多利用录音材料、收音机和录像材料来学习:

- 反复地听重点听力课文,做笔记写下大纲,再自己复述一遍,录下来,听一听。
- 收听外语新闻,看外语录像。
- 打印一些自己喜欢的课文或对话进行背诵或大声朗诵。
- 多与其他同学做对话练习。
- 学唱一些外语歌曲。

对于“视觉型”的学习者来说,可以:

- 通过一些直观的形式来记忆单词,或直观联想来记忆信息。
- 多利用卡片、图片、图像、影像来学习。
- 多通过“写写画画”来学习,比如将要学习的内容写下来,贴在家里或教室里。

对于“动觉型”的学习者来说,可以:

- 多通过做的方式来学习,也可以多与其他人一起做游戏或以小话剧等形式来学习。
- 利用手势、表情和动作辅助对学习内容的记忆。
- 将要学习的内容写下来,再朗读,伴随适当的手势和动作。

这里需要指出的是,各种感官的作用不是孤立的,而是相辅相成的。学习者要根据自己的特点,选择某一种类型的学习方式作为重点,并结合其他的学习方式。

可以说,学习风格总体上并无好坏之分,每个人在学习风格上各有优势与局限性。我们要了解自己学习风格中的优势,并且善于在学习中利用这些优势,才能学得更好。同时,要扩展那些我们不擅长的学习风格,弥补学习风格上的不足,扩展和丰富学习途径,以便提高我们的学习效率。

### 1.3 学习与场所

在一天当中,各个时段的学习效率是不一样的。一般来说,一个人在上午9点到12点期间学习效率最高,中午学习效率开始降低,到下午2点到达最低点。然后开始回升,达到一天效率的次高峰。到了晚上6点以后,学习效率又开始降低。

当然这种变化趋势并非适合每一个人。重要的是,你应当发现自己在一天中的什么时候状态最佳,然后对这一时段加以充分利用,以达到事半功倍的学习效果。在自己学习效率最高的时候,可以选择自己比较薄弱的项目来学习,在自己学习效率比较低的时候,选择一些平时比较感兴趣的内容则可以提高学习效果。

如果你也想改变一下你现在的学习状态的话,如果你想更好地管理自己的学习时间的话,你可以试试看下面几个习惯,能帮助你提高时间管理的效率。

1. 通盘考虑,从你想达到的目标反推出要做的事情,然后详细计划。写下你的目标,然后从目标出发,逐步写出你需要做的事情。估计每一步所需的时间,最后列出整体计划。

2. 按顺序做事对任务进行分类,舍弃不需要的任务,然后把剩下的任务排序,以便优先处理紧急和重要的任务。

3. 提前准备保持主动的要诀是事先计划,例如每月制订一份计划表,在上面标出重要的日期和繁忙的时间,据此来安排其他的事情。

4. 写一份日程表,遵循以下的基本原则:

在开始前,找到合适的工具。你可以使用一张纸、日程计划簿或电脑来记录你的日程表。首先,你把一天的时间分为几块,如上课的时间、吃饭的时间、睡觉的时间。然后再具体划分每

一块时间。写日程表时,要现实一点。不要把日程表写成做不到的愿望列表,那样只会使你被自己不切实际的计划挫败并失去信心。

灵活地执行日程表。一般来说,只将时间的 50% 计划好,其余的 50% 应当属于灵活时间,用来应对各种打扰和无法预期的事情。

每隔一段时间评估一次日程表。每两个星期,重新审视一遍日程表,看它起了多大作用,是否定得过高或过低,可以怎样改进它。

然后,进行必要的修改。

5. 时间管理和其他事情一样,你做得越多,就会做得越好。关键是要坚持大约 30 天,以养成逐日管理时间的习惯,并看到它的效果。

6. 用一整天的时间观察你自己,尽可能详细地记录所做的事情、起止时间、效率和自己的感受。

观察自己使用时间的情况时,一定要找出并记住以下几点:

- 1) 你通常用哪些方式浪费时间?
- 2) 你在什么情况下效率最高?
- 3) 你效率最佳的时间是什么时候?

我们往往反复地计划、实施、修订,形成循环圈。

当然,除了以上谈到的学习时间管理以外,学习场所也影响到学习的效率。有的人认为在教室里学习效果好,而有的人感觉在家里舒适的环境中能更愉快高效地学习,正如有的人一定要有完全安静的环境才能学习,但也有的人喜欢边听音乐边学习。总之,最佳学习场所和学习方式也是因人而异的。你应当自己进行总结和发现,从而使自己在愉快的环境中学习。

## 1.4 学习计划与自我检查

外语学习的目标应细化为短期、中期和长期目标,使其具有可操作性和可检测性,也就是这些目标可以具体表现为在一定时间内的学习任务、学习步骤和学习方法。

以大多数学生来说,提高英语的自主学习能力和应用能力应该是个长期目标,而通过四、六级等大学英语等级考试应属于中期目标,最后,在不同的学习阶段确定明确而具体的学习任务(如学习定语从句)则是短期目标。

因此,在这个学习过程中,自我检查很重要。我们完全可以主动安排对学习进度和学习效果的检查,如做一个计划与检查表,记下你在各个方面学到了什么,有哪些收获,尽量用英语记录。如下表:

	我这周学到了什么	我取得了哪些进步	还有什么有待提高的地方	下周计划与安排
听力				
词汇				
阅读				
语法				
写作				
口语				



我们可以把具体的学习内容按日期或按学习进度分成不同的短期目标,如比较重大的语法项目约有 20 个左右,包括词性、句子类型、定语从句、状语从句、虚拟语气等等,而当中可能有 10 个是我们比较薄弱的,那么,我们可以把自己可以放于语法学习的总学时分成 30 份,比较薄的部分比我们所擅长的部分要多花一倍的时间。

经常检查自己学习计划的完成情况,可以促使我们更了解自己的学习效果,以及在学习过程中存在的问题。我们也因此可以调整下一阶段的学习计划,以便能达到更好的学习效果。