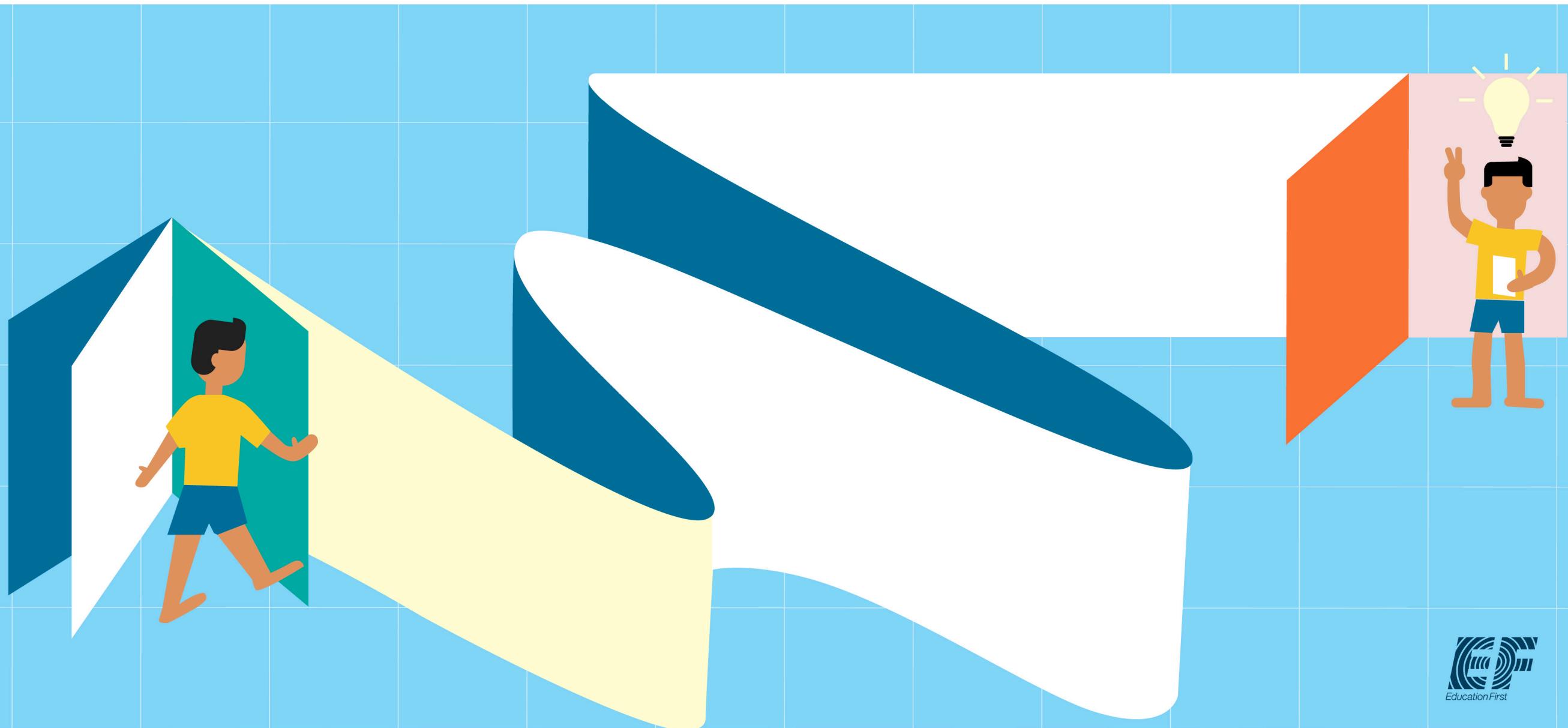


智慧学习的 十个诀窍



关于此袖珍指南

学习一门新的语言固然令人兴奋，但有时也让人感到无所适从。所以，我们为您准备了十条最适合于智慧学习的诀窍和技巧。

如何使用此袖珍指南

您可以从这本指南中找到学习的建议。您不必从头到尾读完所有内容。快速地浏览目录来找到那些实用的学习诀窍；当您认为需要获得些额外的帮助时，便可以仔细阅读相关的章节。

如果您有任何其他问题，或者您想进一步了解这些诀窍，我们的工作人员将随时为您效劳！

有什么好方法能帮助我 ...

01

... 实现学习目标?

03

... 记忆单词?

05

... 获得纯正发音?

07

... 在课堂上高效做笔记?

09

... 从别人身上学习英语?

02

... 学习新单词?

04

... 开始成句会话?

06

... 提高听力?

08

... 课后进行复习和练习?

10

... 跟踪我的学习进度?

01 有什么好方法能帮助我实现学习目标？



现在，您已经开始了自己的 EF 之旅，您有一个终极目标：学习英语。下一步该做什么？

明确您想要实现的目标。

SMART 目标

- SMART 准则经常应用在商业中，但也适用于学习环境。这种方法可以轻松地让您的目标变得更加清晰明确。思考您的目标，看看它是不是 ...
- Specific（具体化）：设定一个非常具体的目标，让您真正能够集中精神去实现它。
- Measurable（可测量）：为目标设定一个数字（例如，“到星期五我要学会十个新单词”）。这意味着您可以用数字来测量自己的进度和成就。
- Achievable（可实现）：设定的目标应具有挑战性和可行性——不要挑战不可能！
- Relevant（相关性）：想想您为什么要来 EF。您可能是想去国外旅行。也可能是想在跨国公司上班。确保您的目标与您个人的兴趣和动机保持一致。
- Time-bound（时限性）：承诺在特定的时间内实现目标——设定期限更加可以鞭策自己！

以下是一个 SMART 目标的例子：

“在一个星期内，我要能够用英语跟人打招呼并介绍自己。”



制定学习计划

好的学习目标不分大小。如果您正努力实现一个大目标，不妨将它细分成若干个小目标，以帮助您实现要达到的目标。

将您的大目标分摊到每个星期甚至是每天的学习当中。将完成这些小步骤看成是实现大目标的必经之路。

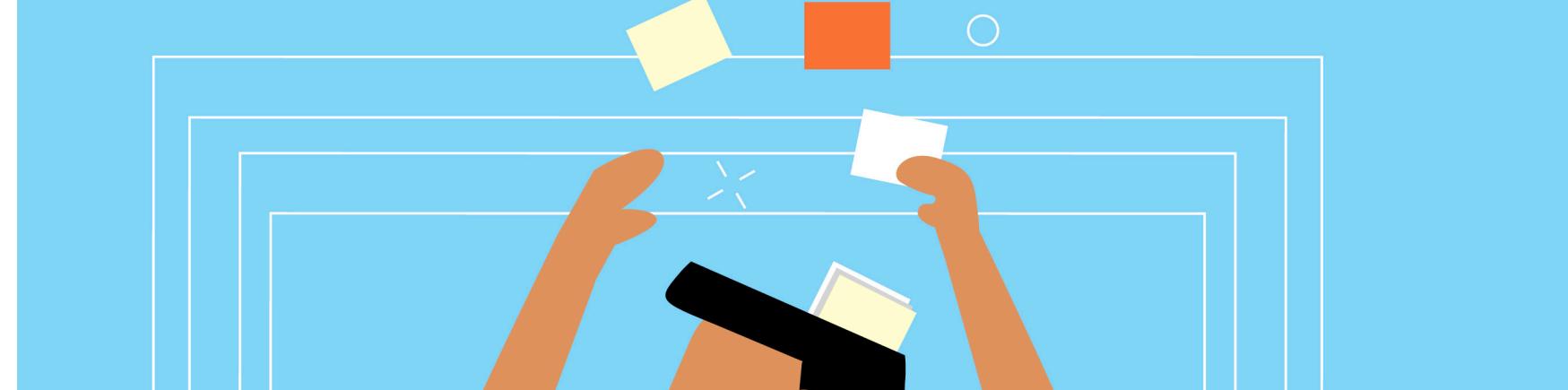
小诀窍

- 如果您不能一次性达成目标，不断尝试！

- 在必要的时候，您也可以修改自己的目标。

- 在每周结束时，回顾您已完成的事情，并确认自己是否如期完成学习任务 [请参阅第 10 页，了解如何跟踪自己的进度]。

02 有什么好方法能帮助我学习新单词？



学习单词不仅仅是学习它的含义。了解含义很重要，但要真正掌握一个单词，您可以再多做点事情，更深入地学习它。

了解单词

当您遇到一个新单词时，您可以：

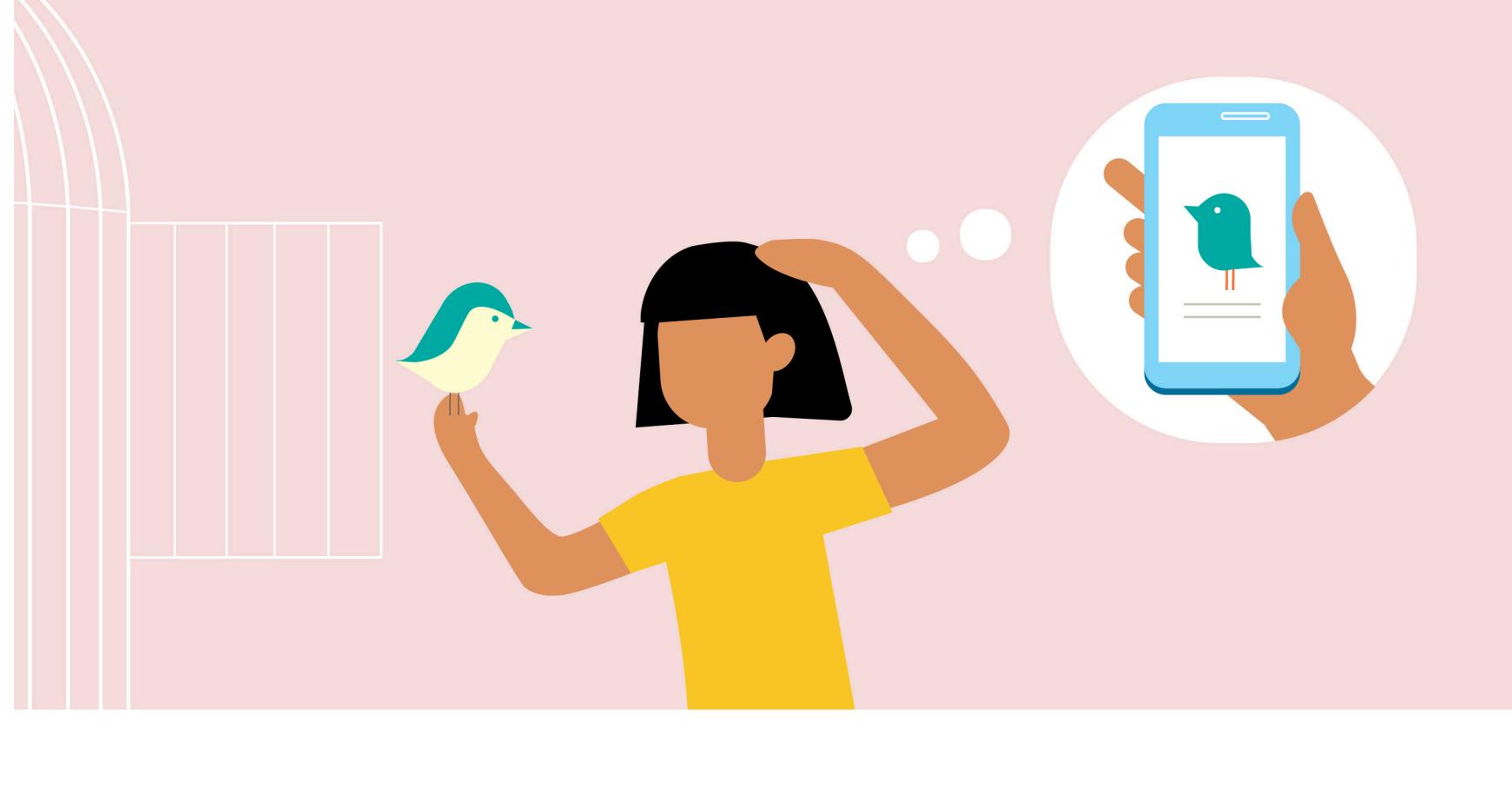
- 聆听并练习它的发音
- 反复书写以学习它的拼写
- 查找它的词性（名词、动词、形容词？），以了解如何在句子中使用它。
- 查找示例语句，以了解单词的实际用法
- 在会话和交流时，练习使用这个单词



小诀窍

- 您不必一次就掌握单词相关的所有信息，但是您知道的越多，就理解得越深。
- 比起泛泛地认识许多单词，真正地理解一个词的核心要有用得多。（EF课程将帮助您掌握这些核心。）
- 在练习口语前，您可以不必掌握丰富的词汇量。主动使用您知道的单词可以强化对它们的理解，即使出错也不要紧。

03 有什么好方法能帮助我记忆单词？



问题的关键是找到最适合您的记忆方法。下面是一些记忆的诀窍，可以帮助您更轻松地将单词记在脑海里。

间隔重复法

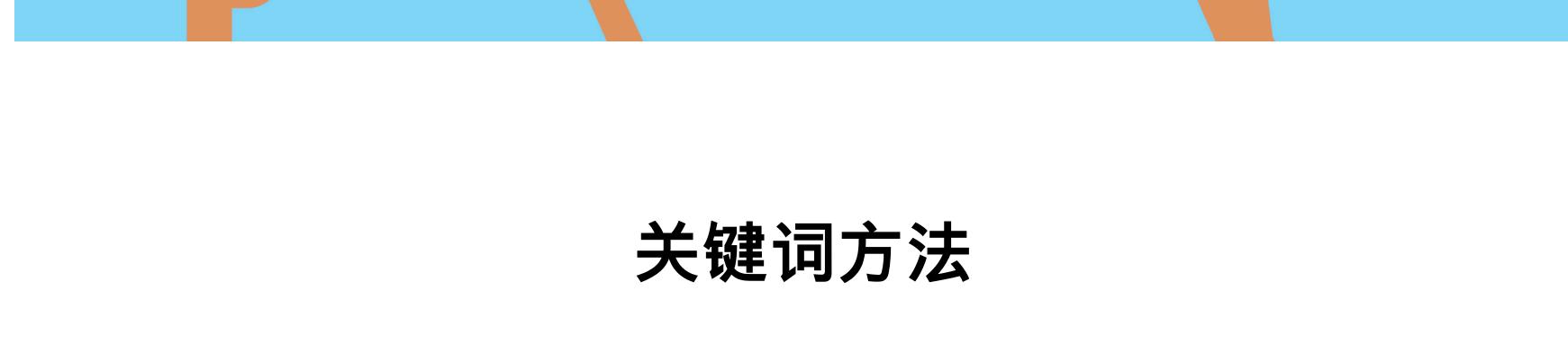
这种方法是在您的大脑记忆单词的过程中多次加深印象。间隔重复法表示多频次复习单词，但每次复习的时间间隔要拉长。

您在学习一个单词后，第二天就要复习它。如果您记住了，可以拉长下次复习的间隔时间（两天）。如果您仍然记得，再次拉长间隔时间（四天）。此过程循环往复，直到您在很长的间隔时间后再复习时仍然记得这些单词。相反地，如果您很难记住一个单词，则可以将每次复习的间隔时间减半。

生词卡

制作生词卡是复习单词的好办法。在空白卡片的一面，写下你想记住的英语单词。在卡片的另一面，写下它的中文意思。现在您可以利用卡片的正反面进行复习：看英语说出中文意思，或者看中文说出英文单词。

如果在复习时大声读出英语单词，则同时还练习了口语和发音。



关键词方法

这是一种通过欺骗大脑来记忆单词的方法。

- 学习新单词时，尝试将单词的发音与中文里的某个词语对应起来。例如，当我们学习单词 man 时会发现它与中文词语“慢”的发音很相似。
- 在脑海中构建一幅图画将这两个词联系起来。所以，我们可以想像有一个老人拄着拐杖走得很慢。
- 下次当您需要记起这个单词时，只要想到这幅图画就会触发对应的回忆。

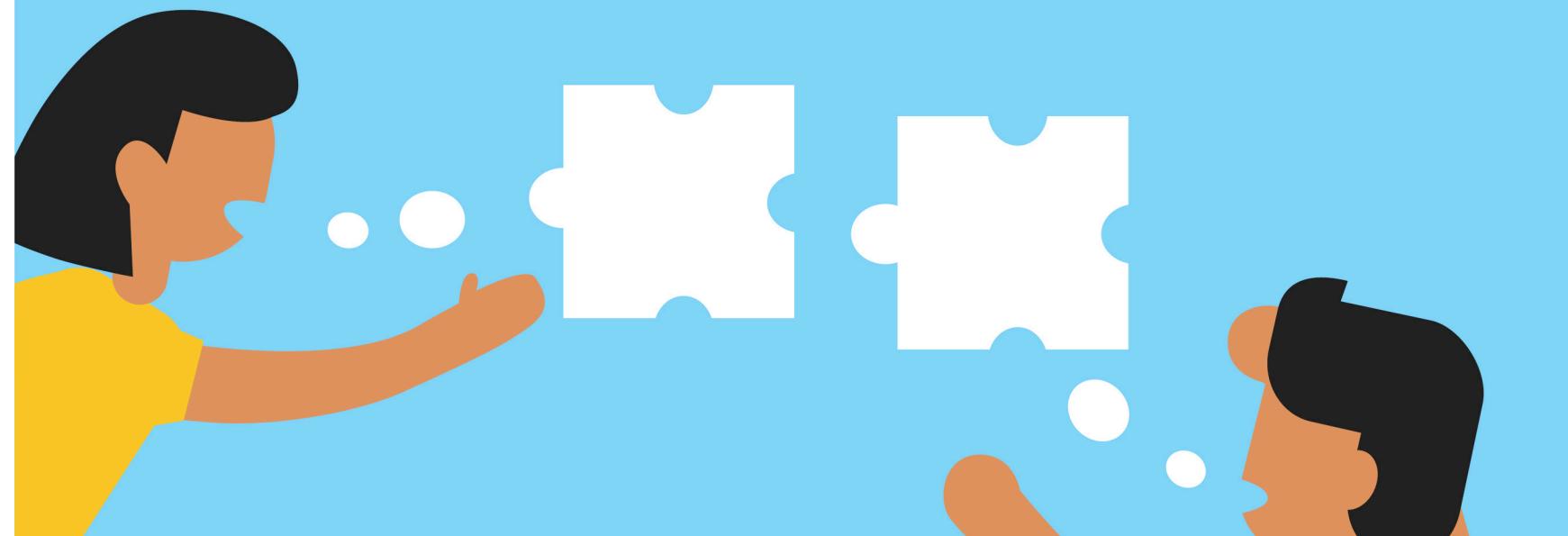
想像得奇幻一点也无妨；只让它能够让您更好地记住单词！

小诀窍

复习和记住单词并不是学习的终点。

- 尝试随时随地使用这些单词！[\[请参阅第 8 页了解如何练习。\]](#)

04 有什么好方法能帮助我开始成句会话？



即便没有学会所有的语法规则，您也可以开口说英语——当您还是个孩子时不就是这样习得母语的吗？首先要注重学习词组和单词；随着时间的推移，您便可以总结出一些语法知识。

把句子想像成一个个的语言积木

在 EF，我们会把短语作为完整的积木块教给您。例如，如果您想学习 *What's your name?*（你叫什么名字？），您不必去学习每一个单词，或者其中的每一条语法；您就当它是一个天然的整句来学习就好了。这种方法更有效率——您可以专注学习一个有用的短语，并且早期多在口语中尝试使用它。随着学习时间的增长，您的语法知识自然会形成。



拼搭积木

在您熟练掌握了这些语言的积木（也就是您学习的短语和结构）后，您便可以开始尝试做些小小的改动，例如，将学过的短语中的一个单词替换成另一个。

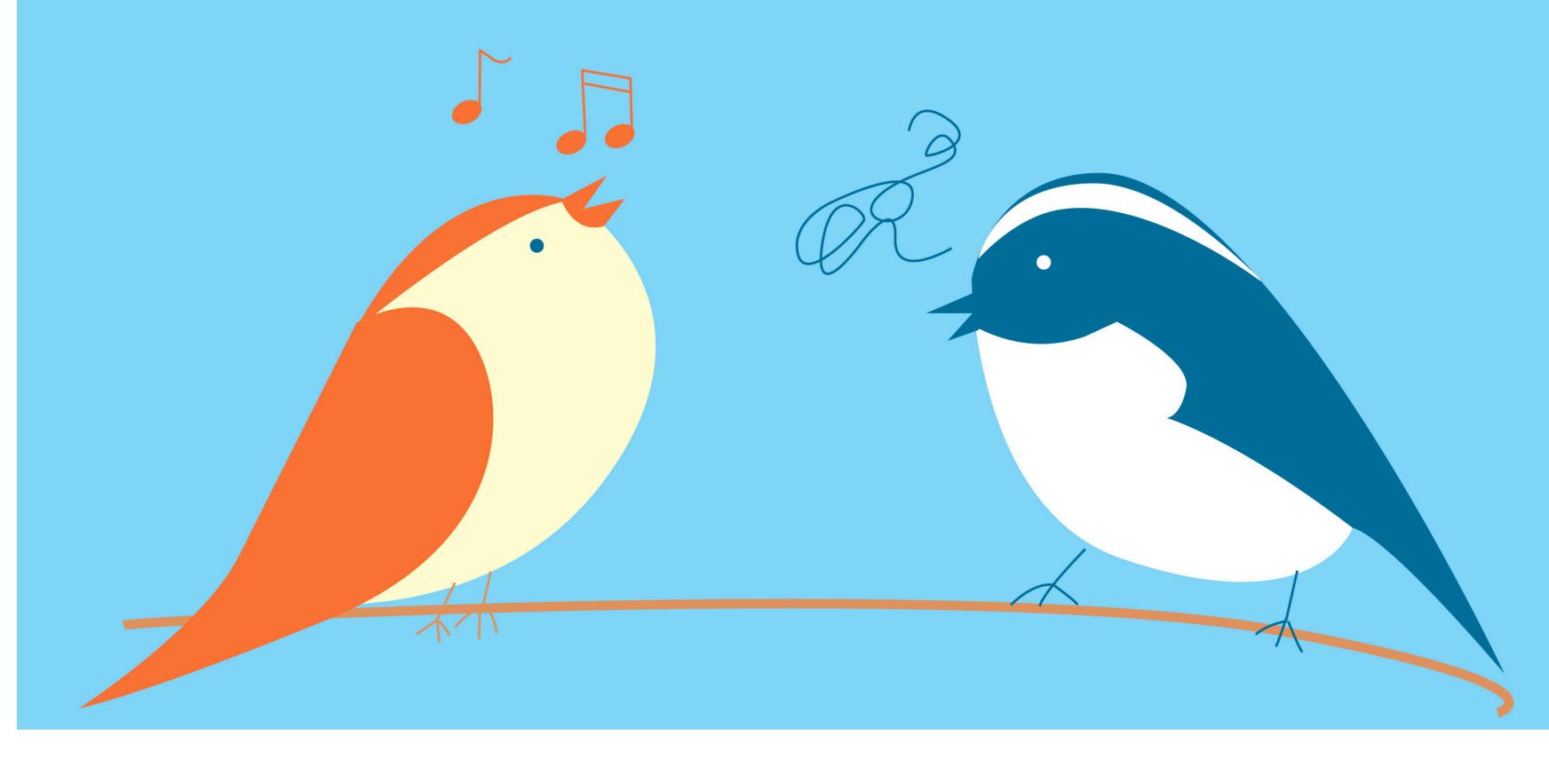
比如这个疑问句：*What's your name?* 在学习了这个短语后，您可能会学到其他具有相同感觉或功能的单词。您可以替换其中的‘name’，变成 *What's your job?*（您做什么工作？）或者 *What's your address?*（您的地址在哪里？）。我们可以从语法上来解释这些变化——*name, job* 和 *address* 都是名词——但这不是必要的。

通过这种拼搭语言积木的方法便可以实现在掌握所有语法规则前开口说英语，这其实也是大部分人开始学习说外语的主要方法之一。

小诀窍

- 切忌本末倒置：先关注用您知道的句子进行交流，然后再去学习构建成句子的语法。

05 有什么好方法能帮助我获得纯正发音？



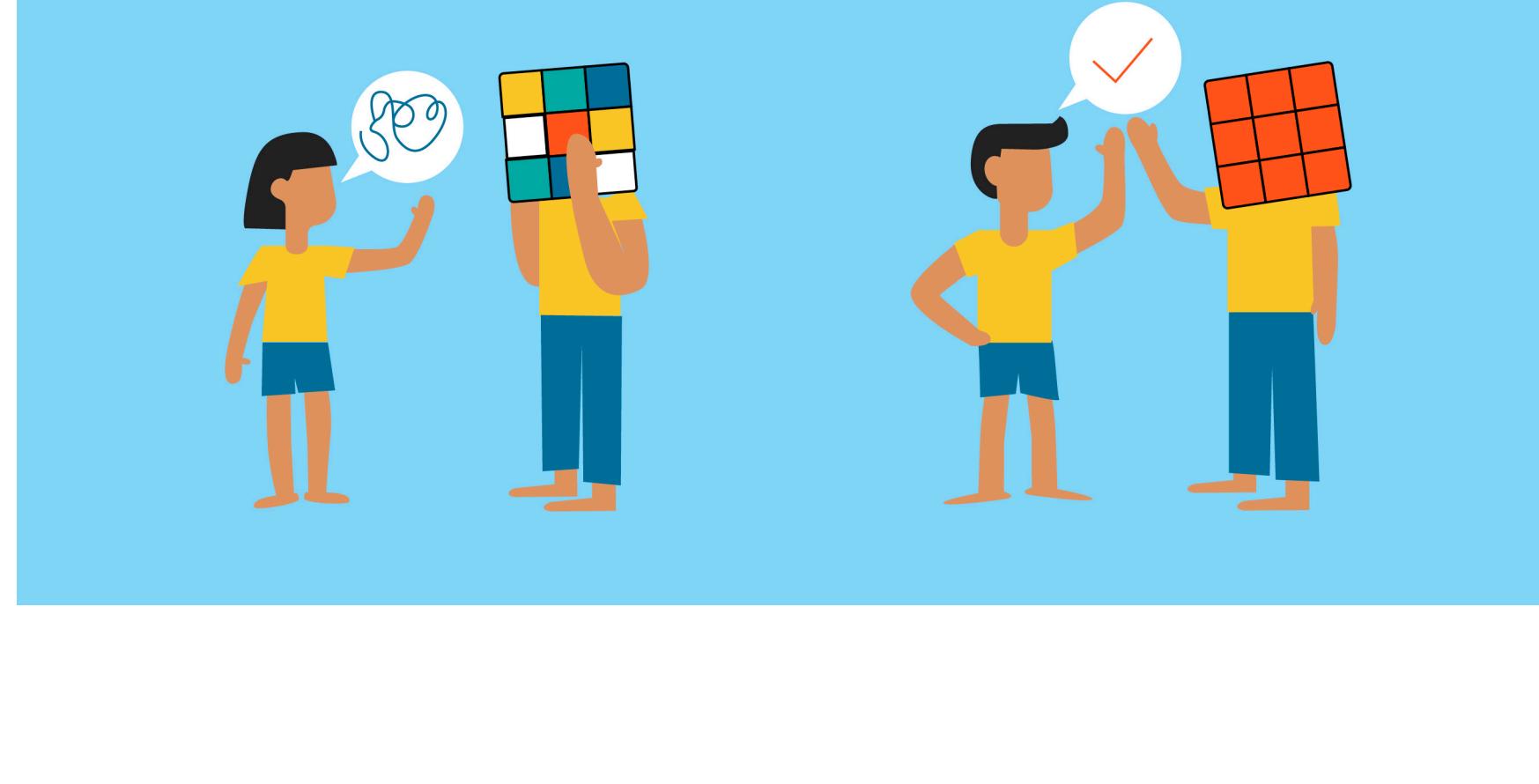
先把你们对于标准发音的看法放在一边，自然会拨云见日。

什么是“纯正发音”？

您可能会觉得拥有标准的口音，像说母语的人那样说话就是纯正的发音了。但事实上，并没有什么标准英语口音。

当然，教科书上的发音一般代表着英式或美式英语。但英语是一门全球性的语言，它不是由某一个国家所特有。英语也是很多种变化形式，即使是在美国和英国。英语不仅限作为母语的人们之间的交流，通常也是许多人作为第二语言来进行交流的语言。

那么来自世界各地的人又是如何交流的呢？他们说话的原则都是确保对方能够听懂。所谓纯正发音不外乎如此，您也可以做到。



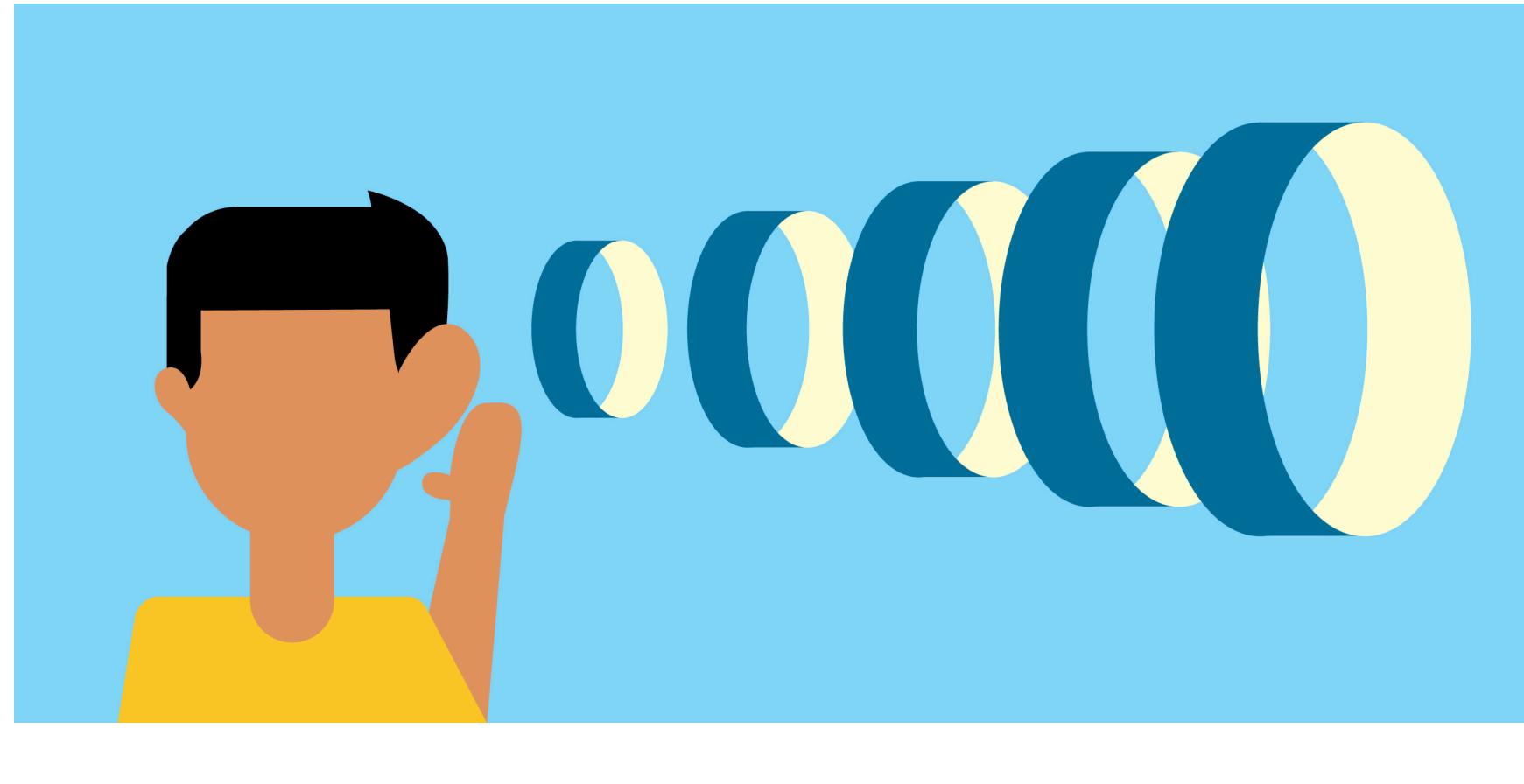
先学走，再学跑

作为一个学习语言的人，您的首要任务是让别人理解您的发音。如果您向往像英语母语者那样的发音也不是件坏事，但要记住：可理解性和口音是两件事。首先必须让别人理解您的意思；经过练习后，您的发音会逐渐变得更自然。

小诀窍

- 说话的时候要注意清晰、缓慢。如果这让人听起来比较奇怪，别担心，随着时间的推移，您自然会越说越快。
- 听听那些新单词是如何发音的（例如，可以到在线字典上听），然后录下自己的发音并进行比较。
- 在别人面前暴露自己发音上的错误。听听他们的意见；这样您便可以学习和提高！
- 如果您对于在外人面前测试自己的发音感到忧心忡忡，那开始时可以独自练习，或者和信任的同伴一起练习。

06 有什么好方法能帮助我提高听力？



每个学习外语的人都遇到过这种情况：别人在跟您说话，而您不知道他们在说什么。这太正常了。这时您应该：

保持冷静

不要显得过于慌乱，按下面这些步骤做：

1. 要求对方说慢一些：‘Slowly, please.’
2. 重点关注您能够理解的单词，看看能不能推测句子的意思。
3. 要求对方重复所说的话：‘Repeat that, please.’
4. 如果这些方法都没用，微笑并说明自己还在英语学习阶段：‘I’m still learning English.’



不断练习

- 做一个积极的聆听者，而不是被动聆听。在自学或其他场合下，随时留意那些练习英语听力的机会。
- 如果听不懂，尽可能再听一遍（例如，重复播放自学音频教材）。把第一次没听懂的地方记下来，不过即使无法听懂每一个单词也不用担心。

• 不必好高骛远。集中听懂那些与您的水平相对应的音频材料（例如，自学和课堂上的那些录音）。如果您想观看英文原版电影或听英文歌曲，设定符合您自身水平的目标，例如听懂某些单词或短语。

小诀窍

- 不断练习词汇 [请参阅第 2–3 页] 和句子 [请参阅第 4 页] 后，听力会变得更简单。

07 有什么好方法能帮助我在课堂上高效做笔记？



做笔记并没有所谓“正确”的方法。关键是有效地确定哪些应该记录下来，以及找到适合您的方法。

重质，不重量

当您刚开始学习时，您可能会忍不住去记录您遇到的每一个单词和句子。但如果您记录了过多内容，便无从找到其中的重点。

所以：

- 您应该优先记录那些与您的学习目标（例如，您的个人学习目标或当前课堂的目标）相关的字句，以及那些方便您记忆的内容。
- 记录那些以后在网上不容易找到的内容。



高效的笔记就是有用的笔记

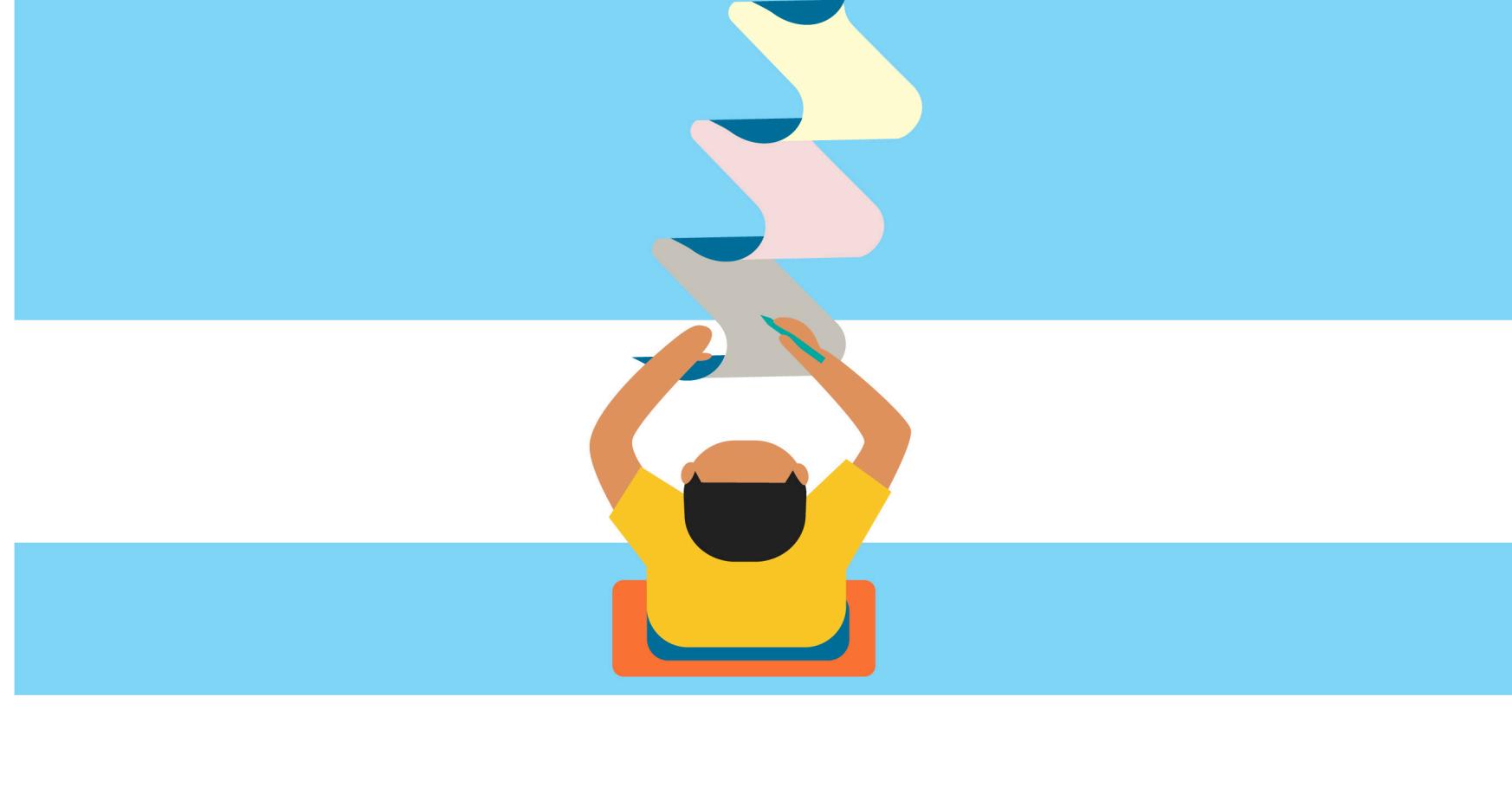
下面是一些能够加快做笔记的速度的诀窍：

- 预先设置笔记的格式：将每页纸分成若干部分，有助于让笔记整洁有序。
- 快速记录关键词或部分单词，如果能用符号表示就不必写出单词。

小诀窍

- 如果在课堂上听到一段对话，您准备的时候可以将笔记分为 A 和 B 两个人来记录。

08 有什么好方法能帮助我课后进行复习和练习？



认真管理好课后进行复习和练习的方法可以最大程度地强化学习效果。

让知识沉淀一下

听起来可能有点奇怪，但课后不用马上进行复习。给大脑一点时间来处理信息；至少等待一天。您会需要更努力的去回忆所学到的东西，但那是件好事。精神力量越强，您学到的知识就越牢固，就像体育运动中的举重一样。

跟自己的弱点交朋友

注意那些您觉得困难的东西。可能是一个特别的发音，或者是记住某些单词。记下您遇到的挑战，经常回查以复习那些需要注意的词句、发音或学习技巧。您也可以定期找老师或同学检查，针对您的进度提供反馈。[\[请参阅第 10 页，了解跟踪进度的详细信息。\]](#)



任何形式、任何强度的练习都是可行的

您可以与同学、老师或自己随时随地进行练习。时刻留意那些练习机会，因为只要善于发现，您总能在意想不到的地方找到机会。例如：

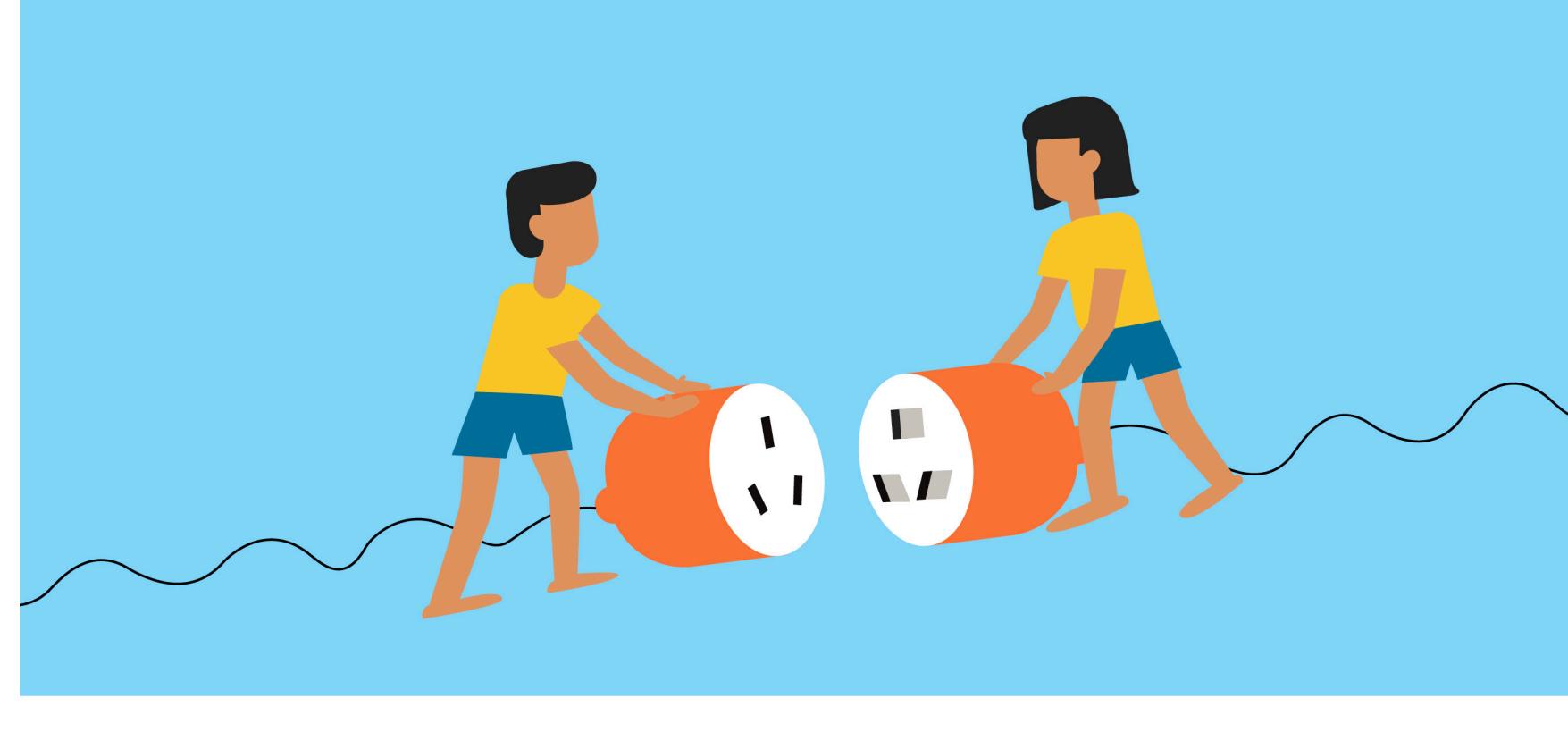
- 想要练习服装方面的词汇？下次当您在网上购物时，看看您能用英语说出多少种衣服的名称。
- 想要练习数字吗？下次与朋友一起玩牌时，用英语说出所有数字，秀一把您的英语水平！

小诀窍

- [与相同水平的人一起练习也是大有助益的，所以马上去找一个 EF 学习伙伴吧！\[请参阅第 9 页。\]](#)

09 有什么好方法能帮助我

从别人身上学习英语？



从每个人身上学习知识，获得建议。每个人不仅仅是您的老师，还有跟您一起学习的人。

在真空环境下不可能学到知识

学习说一门外语跟学习跳舞有些类似——唯一的方法都是在实践中学习，与伙伴共同练习。您的伙伴也能想出英语学习的“舞步”；每个人都有自己做事的方法；每个人都能贡献自己的一份力量。

充分发挥伙伴的作用

水平更高的伙伴可以分享他们的语言知识，或者将他们在学习过程中所积累的学习策略传授给您。

您同样可以帮助那些水平不及您的伙伴。事实上，帮助他们也是帮助自己在学习。当您向别人解释一个单词、短语或技巧时，您的大脑会强化这些知识，并加深对它们的理解。太酷了，对吧？



小诀窍

- 向您的同伴发出学习邀约，或者在他们休息时跟他们聊天。
- 比较你们学过的或正在学习的知识。
- 成立或加入一个由相同水平的伙伴组成的学习小组；你们可以一起完成活动表，互相检查写作，或者仅仅是享受用英语聊天的乐趣！

10 有什么好方法能帮助我 跟踪我的学习进度？



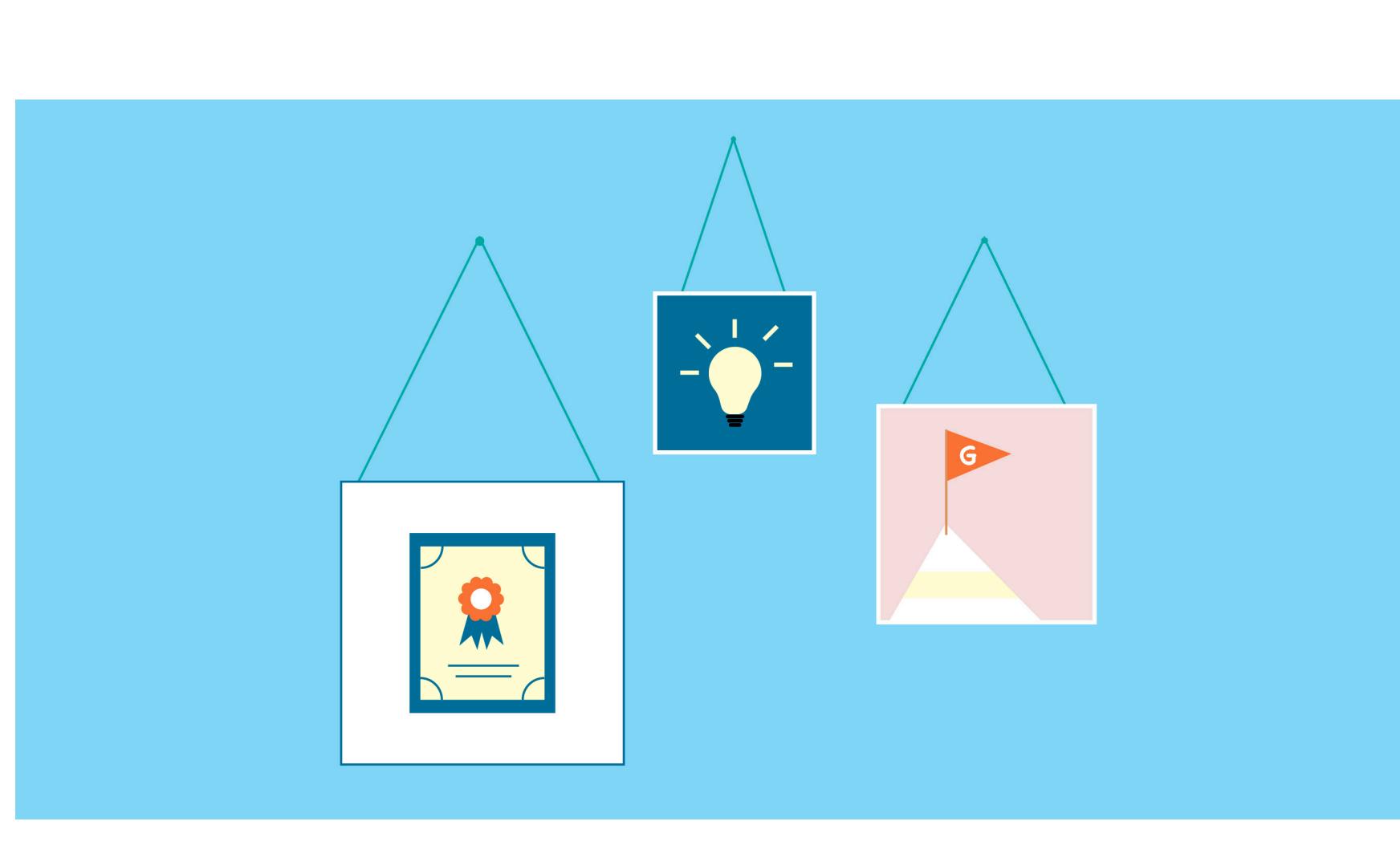
跟昨天的自己作比较，而不是跟今天的别人作比较。

保存记录

我们很容易忘记曾经克服过的挑战，只注重当前正在面临的挑战。在我们追求新的成就时，往往会忘记以前实现过的成就。所以要**把它们写下来**。当您以后回顾时，您会惊奇地发现您居然取得了如此大的进步。

如何记录自己的进步

- 一种方法是坚持写**学习日志**。这就像自己写日记，但内容只涉及您的**学习经历**。不同的人在他们的学习日志中会侧重不同的内容，但如果都不知道写什么，下面的这些主题可供您参考：
- 您当前面临的学习**挑战**
- 与您的个人**学习目标**相关的词句 [请参阅第 1 页]
- 您想向老师/伙伴提出的关于英语学习的问题 —— 同时写下答案！
- 将您正在学习和记忆的单词汇集成**单词列表** [请参阅第 2–3 页]
- **汇总和摘要** —— 在您观看视频或聆听音频后，用自己的话总结您记住的内容
- “**顿悟时刻**” —— 这是指您有重大突破或领悟到新知识的时刻（例如，您发现了一种新的学习策略）
- **成就和里程碑**（例如，您首次与英语母语人士进行对话）



小诀窍

- 在固定的时间（例如每个月的最后一天）记录自己的学习情况，以跟踪自己的发音进度。然后与上一次的记录进行对比。