

把你的英语用起来

策略

尽量杜绝社交网络的干扰（需要适当纠正的习惯）

- 一旦持续的注意力分散和精神力无法集中成为一种习惯性的动作，产生的问题会非常严重
- 刻意训练非常重要 << == >> 有效的时间投入

用记事本监控自己的学习过程（坚持写日记）

- 首先列出整体的学习计划，然后记录完成多少或者有什么新的想法
- 记录时间可以自己把握，周末至少需要抽出一个小时，好好回顾一下本周的学习历程

列计划的时候绝对不要自我要求过高（需要纠正的习惯）

- 先学会把一两个计划真正变成自己的习惯，再添加额外的计划

养成立即行动的习惯（需要纠正的习惯）

- 决定做某件事的时候，不需要花费很长的时间做规划，5分钟足矣
- **It's now or never, never tomorrow, and never next second!**

主动养成正面的自我激励模式（逐渐培养）

- 避免带有负面效应的心理暗示，选择积极效应的
 - 使用沉溺性的自我奖励机制
 - 坚决杜绝自我辱骂式的良心谴责的办法
-

原则

什么是真正有意思且可以放松的活动？

- 如果真正觉得累了，就直接休息，不是看电影或者浏览...

不要晚上学习，把学习的时间调整到早上！

- 每天早上的意志力是最强的，然后在一天之内逐渐降低
- 早起学习可以给大脑一个预热的过程
- 早睡早起可以保证睡眠时间
- 早上学习的效率最高

零碎时间和大块时间穿插创造奇迹

STEP 1 : 赖世雄美语英标（尽可能块）

- 2~3周过2~3遍
- 建立正确的发音观念
- 不管雅思或者托福口语分数是多少，至少需要确保根基是牢固的
- 集中精力看讲解材料，记录MP3中赖老师说明的内容，跟读模仿

- 关注学习过程中的重难点，专项花时间突破

STEP 2 : Coach Shane 播讲类材料 （一天至少4-5个）

Daily English Expression

- 每一期的讲解跟读模仿，做笔记

Daily Dictation

- 积累语法，发音知识点内容

上面的内容可以配合同步学习

STEP 3 : EnglishPod

- 一天5期以上，原文内容做笔记（排除掉 E 的文章）

做跟读训练（最重要）

- 可以在5篇内选择一篇进行跟读训练（篇章的基础）

1. 不看文本 播放一句 暂停 跟读 继续下一句
2. 看文本 不暂停 全部跟读一遍
3. 不看文本 跟读一遍

上面的材料网盘里面都有

下面的阶段以及平时仍然需要泛听以及精听的大量输入 各种播客类材料等

STEP 4 : 语块的积累（精读）

- 原版的英文材料（科学美国人）
- 大学的毕业演讲
- 美剧 超人前传 + 星际迷航