

---

# Table of Contents

简介	1.1
认知篇	1.2
单词篇	1.3
听力篇	1.4
阅读篇	1.5
口语篇	1.6
扯淡篇	1.7

---

# English-level-up-tips-for-chinese-programmers-and-designers

英语水平等级示意图：



本图主要参考 <http://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages/table-1-cefr-3.3-common-reference-levels-global-scale>

## 特色

## 本指南有哪些黑魔法?

利用碎片时间来提升英语水平并在学习的过程中Get专业技能对互联网从业人员相当具有挑战.

同时相较于其他行业又具有无与伦比的优势 !



结构化

学习一门知识的最佳方法莫过于先  
梳理其结构  
本指南帮你理清英语这门语言的构成



阶段化

冰冻三尺非一日之寒  
合理地拆分学习任务  
模块化学习



针对性

时间并非海绵里的水  
怎么挤它都只有那么多  
利用碎片时间学习



实用性高

用英语写规范的变量名  
写个人简历  
写文档、写注释、写博客



操作性强

利用优秀的学习教材和工具  
跟着给出的简单范例  
操作起来相当容易



开销低

方案里的材料几乎都是免费的  
少花冤枉钱  
少交智商税

## 多维度学习

在科技与媒体如此发达的今天  
综合使用优秀的APP、音视频内容、自媒体  
可以让学习英语如虎添翼



酒香也怕巷子深  
优秀的教材做点表面功夫  
学习起来更愉悦



见过把StyleSheet作为桌面壁纸的逗比么  
见过把单词本截图作为手机壁纸的逗比么  
让我们对着屏幕发呆吧



看优秀的代码可以感受到作者的思想  
至少让你避免写出如下代码:  
`let catShuzu = [];` //猫类数组



从事编程却看不懂英文文档可不像话  
简单的小技巧帮助新手  
不那么痛苦地入门



人脑对图像信息的吸收能力远远大于文字  
有趣且有意义的画面  
令人难忘



真的要感谢这个时代  
产生了如此多的、免费的、高质量的  
音、视频内容

## 章节

## 已完成：

### 认知篇

让我们重新认识英语这门语言  
用学习语言的方式去学习



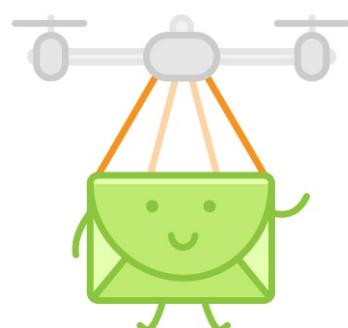
### 单词篇

单词是构成英语的基石  
单词学习有妙招



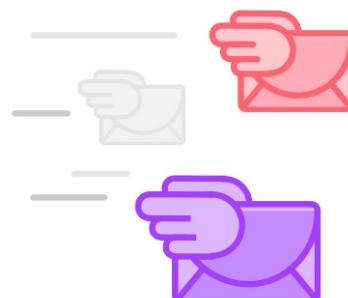
### 听力篇

语感是听出来的  
也是学习语言更自然的方式



### 阅读篇

优秀的阅读材料让学习事半功倍  
更可能是一种享受



## 口语篇

内心波涛汹涌，口中磕磕巴巴  
开口表达自己的想法



## 扯淡篇

让咱们聊聊学习之外的事  
比如培训班 比如肉身翻墙



## 待完成：

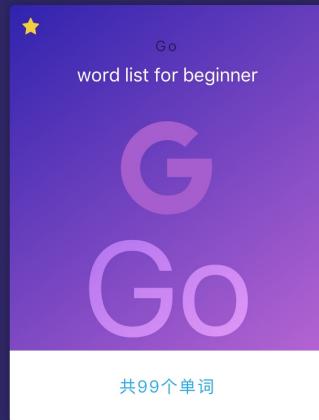
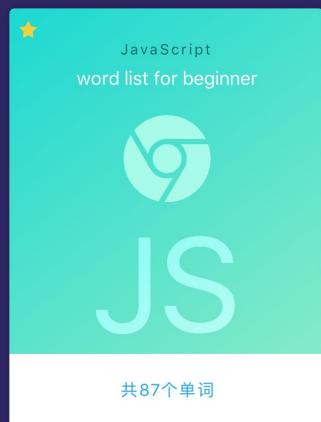
## 写作篇

阅读，模仿与失恋  
提升文笔的三大神器



写作的要求很高，本人的写作水平并不自信，目前不敢妄言，恐误人子弟；也不愿推荐几本语法书、写作书就草草了事，我需要一些时间去慢慢完善这个章节。

# 初学者单词表



这份单词表尽量涵盖时下流行的语言，目的是帮助你更方便的看英文文档。工程巨大，需要较长的时间进行整理。

## 从哪里开始

- 认知篇
- 单词篇
- 听力篇
- 阅读篇
- 口语篇
- 扯淡篇

## 感谢

感谢帮助完善这份指南的所有人

感谢每一位star的朋友，真心希望本指南能给你带来一些小小的帮助



特别感谢：

## 有疑问或建议

您可以直接在本repo提issue

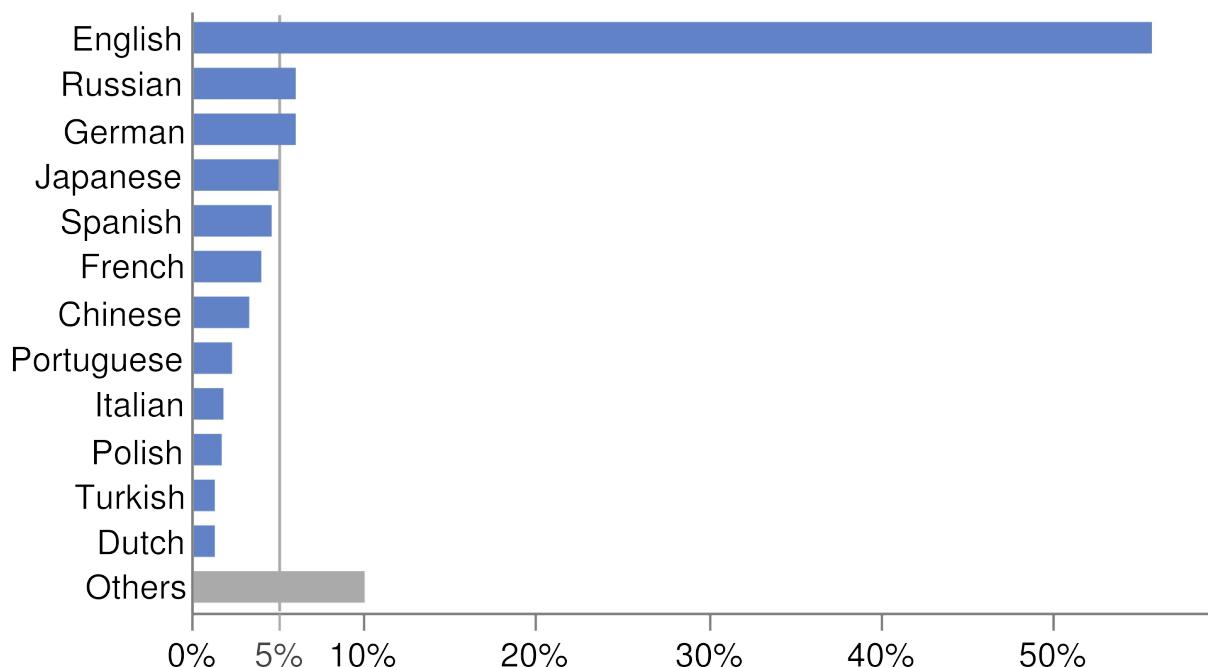
也许有些放弃的人会这样想： 背那么多单词真的有意义吗？ 也许差别不是那么大吧？ 很多单词在生活中根本就用不到吧？

学习，难道不是人生最棒的乐趣么？

# 认知篇

## 为什么我们应该学好英语

首先我们应该明白 **英语** 是一门使用 **广泛** 的语言，其广泛程度可以从维基百科的用户结构窥探一二：



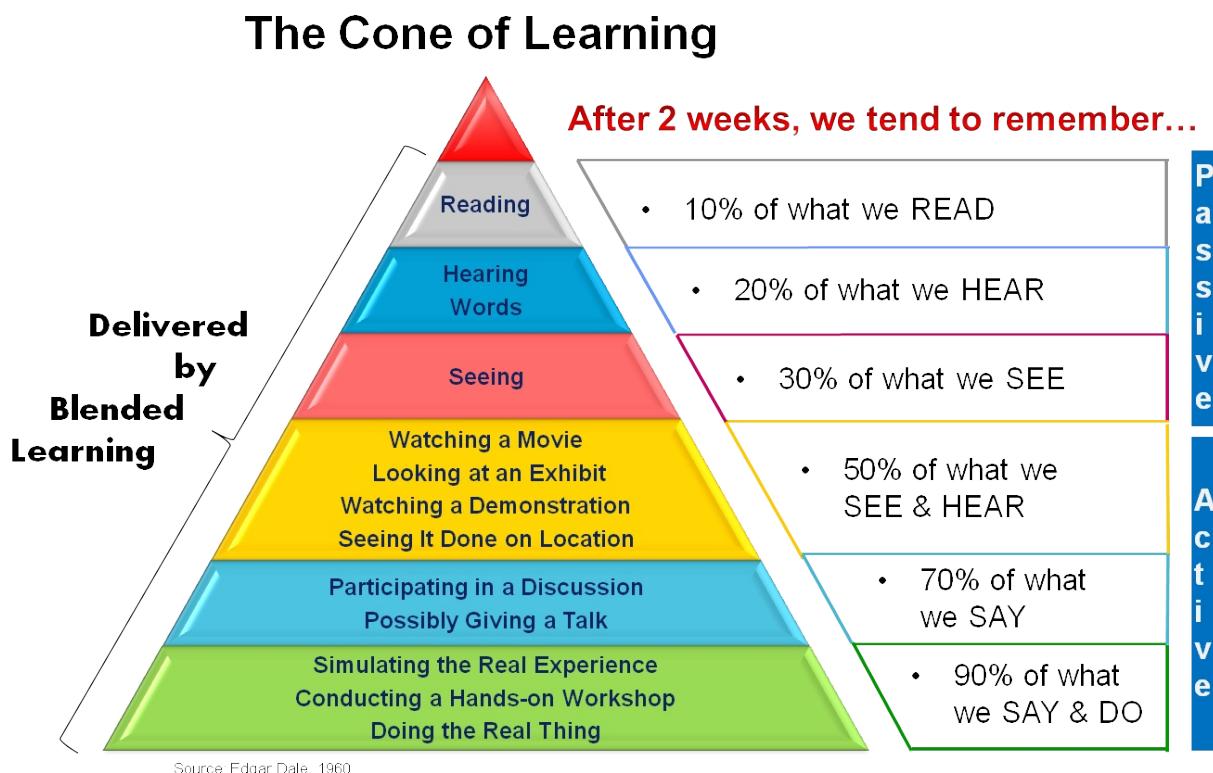
英语作为全球使用范围最广的语言，涵盖了人生活的方方面面。无论是简单的信息交流还是严谨的书籍文献，英语的使用都占有很大的比例。学好英语，就如同打开了一扇新的世界的门，可以不再被禁锢于原有的获取信息的渠道，可以看到比中文世界更多更丰富的内容。

作为互联网从业人员，对英语的要求更高，因为新的技术往往第一时间以英语的形式存在，而且不恰当的翻译，会对我们对互联网的理解产生不好的影响。同时得益于我们所处的领域，通常可以更快地掌握优秀的工具，我们可以让英语学习变得更加高效。

## 学习金字塔理论

美国学者艾德格·戴尔（Edgar Dale）在1969年曾经提出过一个“学习金字塔”理论 (The Cone of Learning)，该理论认为，在初次学习两个星期后，通过阅读学习能够记住内容的10%；通过听讲学习能够记住内容的20%；通过图片学习能够记住内容的30%；通过影

像、展览、示范、现场观摩来学习能够记住50%；参与讨论、提问、发言等方式能够记住70%；做报告、教学、模拟体验、实际操作能够记住90%。



这一理论在语言学习领域有非常广泛的应用。对于语言学习来说，仅仅依靠读和听这两种被动的方式来学习，效果并不理想，因为学习者对知识点的理解只停留在浅层上。效率更高的方式应该是让学习者主动参与，通过查词典，做笔记，练习等方式来加深对知识点的理解。

## 该如何学习英语

我们都曾经历过应试教育的阶段，魔鬼训练，寒窗苦读，起早贪黑，小有成就，志得意满，甚至有不少人认为学习本该如此，是一件痛苦的事情。高中时期，我在一个学历压力较大的环境中。我的舍友，中考分别是全县第一（特招生，学校除了给他免掉所有费用还额外每学期发5000奖学金）、全县第二和全县第八。全县第一和全县第二这两个家伙都属于“天才型”，带着个小眼镜，总是一脸好奇的表情，看起来大概小学五年级的样子。为了让自己具有高昂的斗志，我找班主任将我们的座位进行了一番调整，全县第一跟我同桌，第二在我前面一排。

- 每天早上，我5点20起床，到操场，开始我的背诵之旅。
- 午自习，我待在教室，把时间用来“学习”，快上课时眯一会儿。
- 吃晚饭时我总是最早离开食堂，用百米冲刺的速度回到教室。
- 晚自习结束后回到宿舍，匆忙的洗漱后，便上床开始看书，过一会，宿舍灯关了，便悄悄打开小台灯。我争分夺秒，在考试中却屡战屡败，我调整心态，愈挫愈勇，可

是成绩排名却直线下降，有一次的年纪排名掉到了500+，我几乎陷入了绝望。我不知道为什么我如此努力的学习，成绩反而会下降。反观我的同桌，他把刚拿到的奖学金买了一台笔记本，上课的时候偷偷看美剧，成绩总是稳定的排在第一。

WHY ?

WHY ?

WHY ?



我们来看看我到底犯了哪些错误：

## 学习的根本动机

我为什么要努力学习？为了考出好的成绩？有了好的排名之后让自己更加焦虑如何保持排名？本质上我们学习不应该是为了让自己的生活更加美好吗？可我通过如此痛苦的方式去学习，岂不是本末倒置？如果我轻轻松松的学习，生活的幸福指数会提高很多。为了让自己的生活更加美好，就不要那么为难自己了。只有先了解自己，认知自己，接纳自己，爱惜自己，才能更好地投入到喜欢的事情中去啊，才能尽情的与这个事情玩耍，挥洒自己的汗水，品尝收获的美味。

这是一个学渣跟我说的道理，她是个与众不同的女生，她总是喜欢戴着耳机听音乐，一脸温暖的笑，而那是学校不允许的。她的一番话，让我释怀，让我不用打着鸡血奋斗，接受自己的平凡，感受生活的美好。

## 早起毁一天

为了争取早起挤出来的那半个小时，导致上午的课堂时间老是打盹，课堂的学习效率大大降低；身体是需要合理的休息的，夜间十二点半到一点多才睡，早上五点半就爬起来了，缺少的那部分睡眠时间要从哪里来？能被你挤出来的时间都被你挤了，只好用课堂

时间来补了，由于课堂上要强打起精神，既无法保持充沛的精力去学习老师讲授的内容，也无法美美的睡一觉。学习效果显然会大打折扣。不要透支该用来睡眠的时间。不然的话，不仅无法成为“伟人”，反而会成为“萎人”。

那时的我们有一个共同的爱好，喜欢讨论优秀的作文；我们凑钱买了一个可以看txt的mp3，对，是mp3，然后每晚轮流由一个人读一篇优秀作文；我们总是意犹未尽，在讨论中进入睡眠。

## 不自量力

我们应该明白除了学习习惯上的差距，还有学习能力、智力方面的差距；我盲目地将一个不是同段位的人作为目标，给自己分配过重的学习任务，还有沉沉的心理负担，每天都很累。埋头苦学，带来的是对自己自信心的打击，是对自己的怀疑。

## 并不享受所做的事情

我是为了读书而读书，为了排名而学习；一旦获得了排名的提升，就有短暂的喜悦，一旦排名下降，就会陷入巨大的恐惧、自责与焦虑中。为了排名而学习这种方式毫无乐趣可言。学习的效果最佳时期往往不在安排好的时间，而是兴趣所致，小有满足。拿起一本好书，初读几章，被优美的词句吸引，爱不释手，一鼓作气，不知不觉读完，赞不绝口，如此精妙的结构，优美的叙事，奇妙的想象，令人流连忘返。看到别人弹奏尤克里觉得很酷，搜索教程，勤加练习，假以时日，居然也可以哼哼啊啊奏上一曲。Enjoy what you are doing！

## 没有合理的学习计划

学习一定是讲究策略的，学习时间的分配更不该是均匀的，我没有仔细分析自己在学习上的薄弱环节，从而针对性的去锻炼；对于自己无法理解起来很费劲的东西，应该去和别人讨论，交流学习心得；

所以，应该把学习当成一件让自己生活变得更加美好的事情，仔细想想，为什么它会 make your life better？英语作为一门语言，我们就通过学习语言的方式去学习，去使用，这绝对可以变成一件让自己享受其中的事情。

在我调整了学习方法之后，不再给自己施加巨大的压力，在学习上投入的时间减少了（实际上是有效时间增加了），成绩反而上升了

## 认识自己的情绪

我看到很多人在学习一项技能的时候，有时效率奇高，有如神助，有时却“今天不想学”、“先撸几把”，后者往往占大多数，最终导致放弃。所以，当我们觉得自己没心思做一件事情的时候，到底是什么在支配我们的意识？

在人的深层意识里，情绪可能更懂你想要什么。这和我们提到的“情绪化”也有联系，有的时候，因为一个不必要的小事闹情绪，就是不愿意去做那件事。

美国神经科学家，约瑟夫·莱杜（Joseph E. LeDoux）认为焦虑、恐惧、急躁等情绪，在大脑中都有两条情绪通路。

约瑟夫·莱杜认为两条通路能并行运行。

互补有无时，一个人就能正确对外界刺激做出及时准确的反应，从而成为特定文化背景里的佼佼者。

而当某条通路出现问题，或者两条通路冲突严重时，人会出现严重的心理问题。

学会认识自己的情绪，跟情绪谈谈，让自己乖乖地去完成想要实现的目标。

《头脑特工队》这部电影或许可以给你带来一些启发。

## 该做与不该做

- 本指南旨在给出一些操作性较高的方法来帮助你重燃学习英语这门语言的热情与建立学习英语的自信
- 本指南不推崇苦行僧式的学习
- 本指南倾向于遵循科学的学习方法，合理且稳定地分配时间，通过良好的学习习惯，达到事半功倍的效果
- 本指南面向的学习者是国内程序员和设计师，所以我们假设你已经拥有了一定的英语基础，且不坚定地持“英语无用论”态度
- 本指南需要认真 的学习态度
- 学习英语并非一朝一夕之事，需要坚持

永远不要通过熬夜、在公交车上看书、骑自行车时听英语等对健康甚至生命有着较大威胁的方式去学习，那些所有你沾沾自喜以为你原力爆发通宵达旦、日夜兼程所获得的东西都会在日后让你加倍偿还。

相信科学，采用合理的学习方案，量力而行，Enjoy！

下一篇：[单词篇](#)

# 单词篇

## 单词篇

单词是构成一门语言的基石。当你学习一门语言的时候，一定要从基础开始，没有基础，你就无法更好更快更轻松地学习。想要跳过单词进行学习，会让自己在今后的学习中花费（更准确的说应该是浪费）更多的时间，循序渐进，才是学习英语的好方法。词汇量具有从量变到质变的显著特征，当你掌握的单词数量达到一个分水岭的量之后你会发现学习英语变得异常轻松起来。得益于语境的帮助，你可以推断出大部分生词的意思，从而可以利用更优秀的原版英语学习材料让学英语如虎添翼，比如：经济学人，英文原著。

首先来看看一下英语单词的分布：



原图片来源于牛津英文语料库（OEC），我用sketch对照着做了一份，sketch文件在repo的assets文件夹内

从这张图可以得出的简单信息是：

- 1000词汇量就能让你理解约75%的英语内容
- 7000词汇量是一个关键的分水岭（只需7千单词就能理解接近90%的内容是不是很激动？）
- 背单词的回报率是递减的

那就先定个小目标：先试试7000个单词。拆解一下，每天40个，在不遗忘的理想情况下只需要175天！

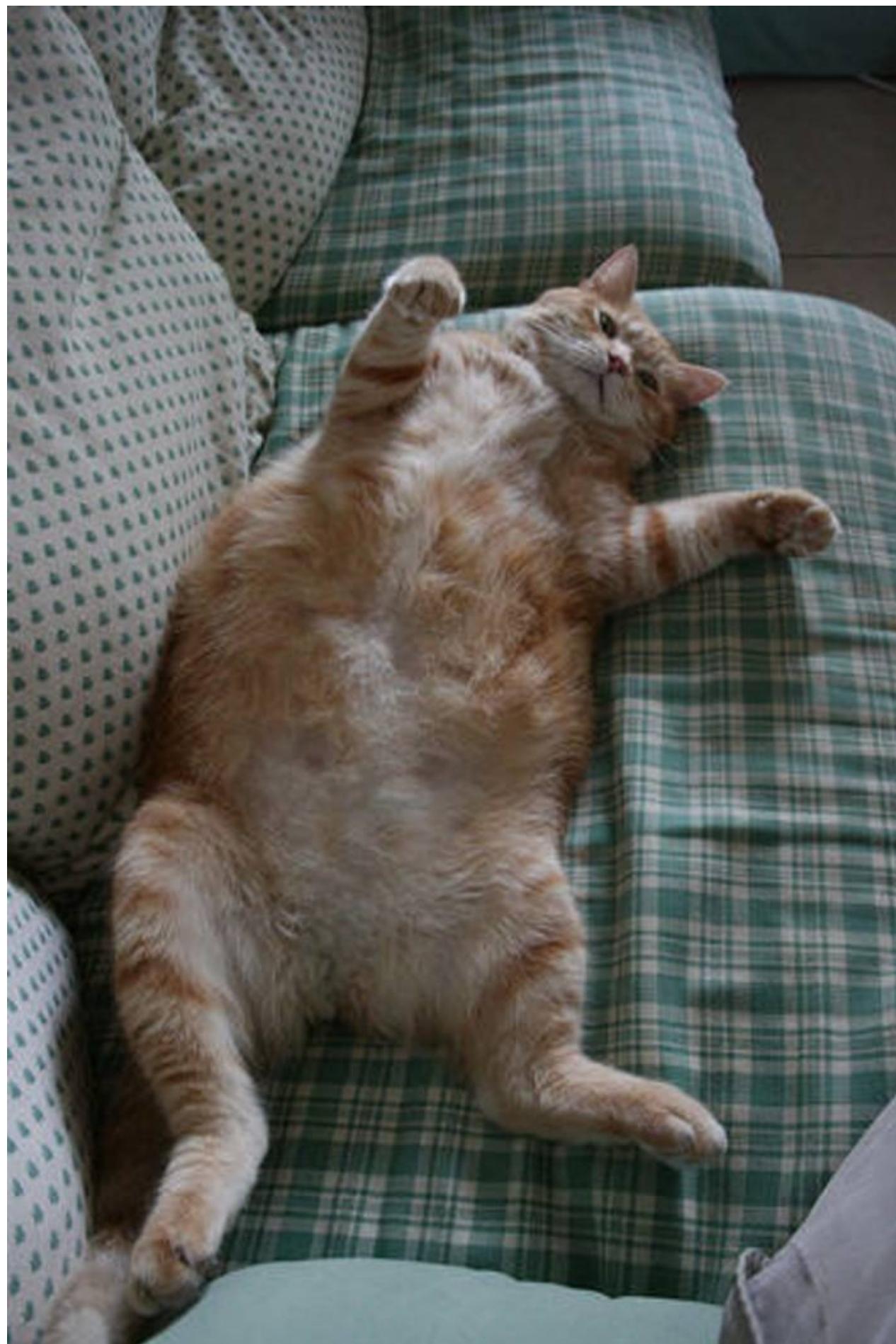
## 视觉 vs 听觉

在开始扩充词汇量之前，希望你能花点时间了解自己的学习特点。视觉型学习者与听觉型学习者，在学习英语的方法上有着较大的差异。视觉型学习者通过将单词的视觉化的方式去记忆单词，比如将单词与图像/视频绑定，甚至是将单词本身看做是一个视觉图形/符号，有些视觉型学习者可以把单词写几遍就记住了。视觉对于增强人的记忆有着神奇的效果，同时也有一定的负面作用。这体现在当你看到某个图像的时候可能迅速的联想到某个单词，可是当你脱离这个图像的时候你居然完全不知道这个单词是什么意思。

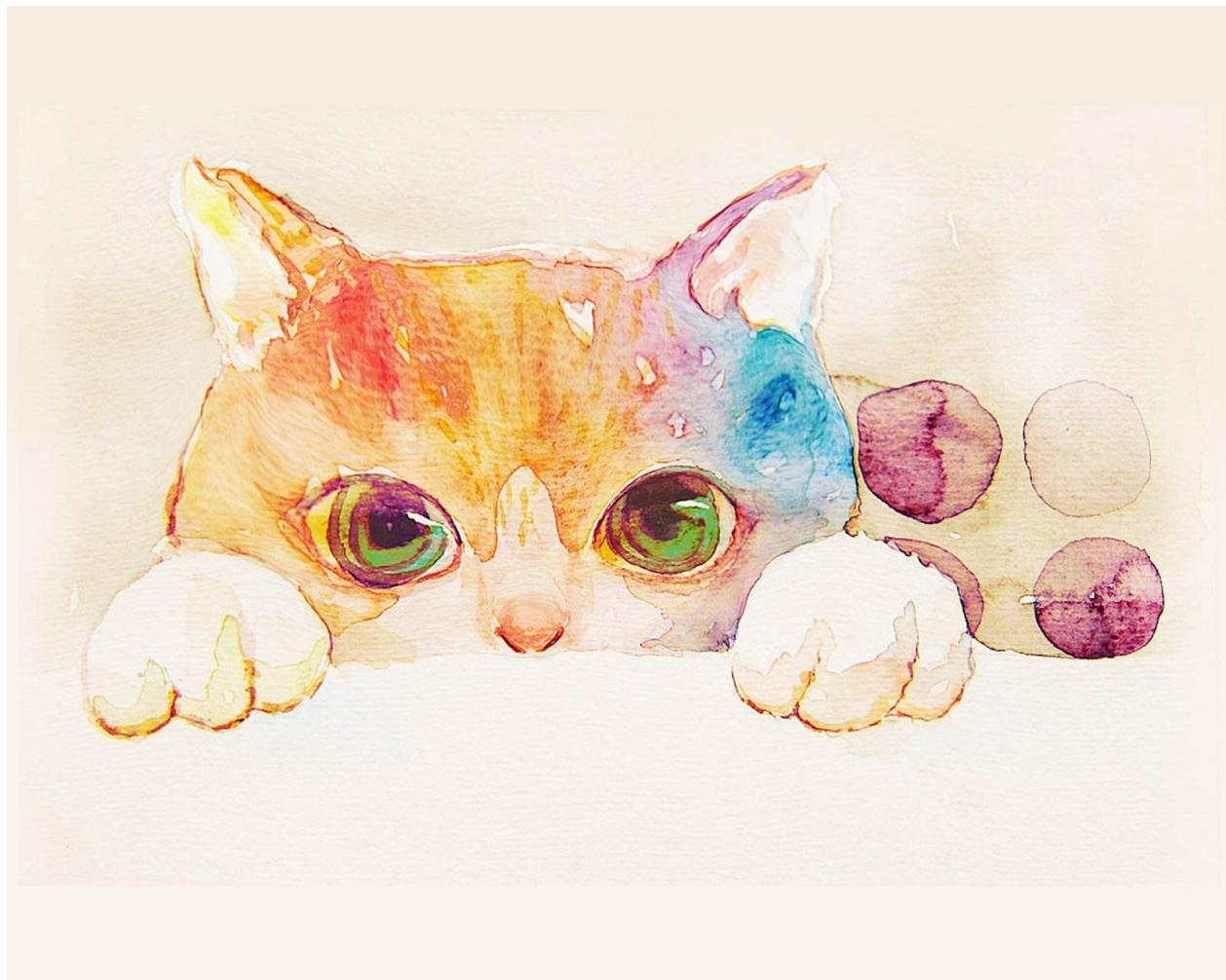
（有很大一部分背单词的软件采用图片卡的形式，当你对着软件给出的图片进行复习时，你会觉得你记住了这个单词。然而实际情况是你记住了这个图片，这个图片与单词之间还有一层的映射关系，你过多的将注意力放在了图片上面，从而忽略了图片本身想要表达的单词。）我想给出建议是，视觉化背单词应该采用抽象的方法，将单词对应的视觉信息抽象成你理解的事物。举个例子:'cat' => '猫';单词软件会给你提供某个具体的关于猫的图片，如



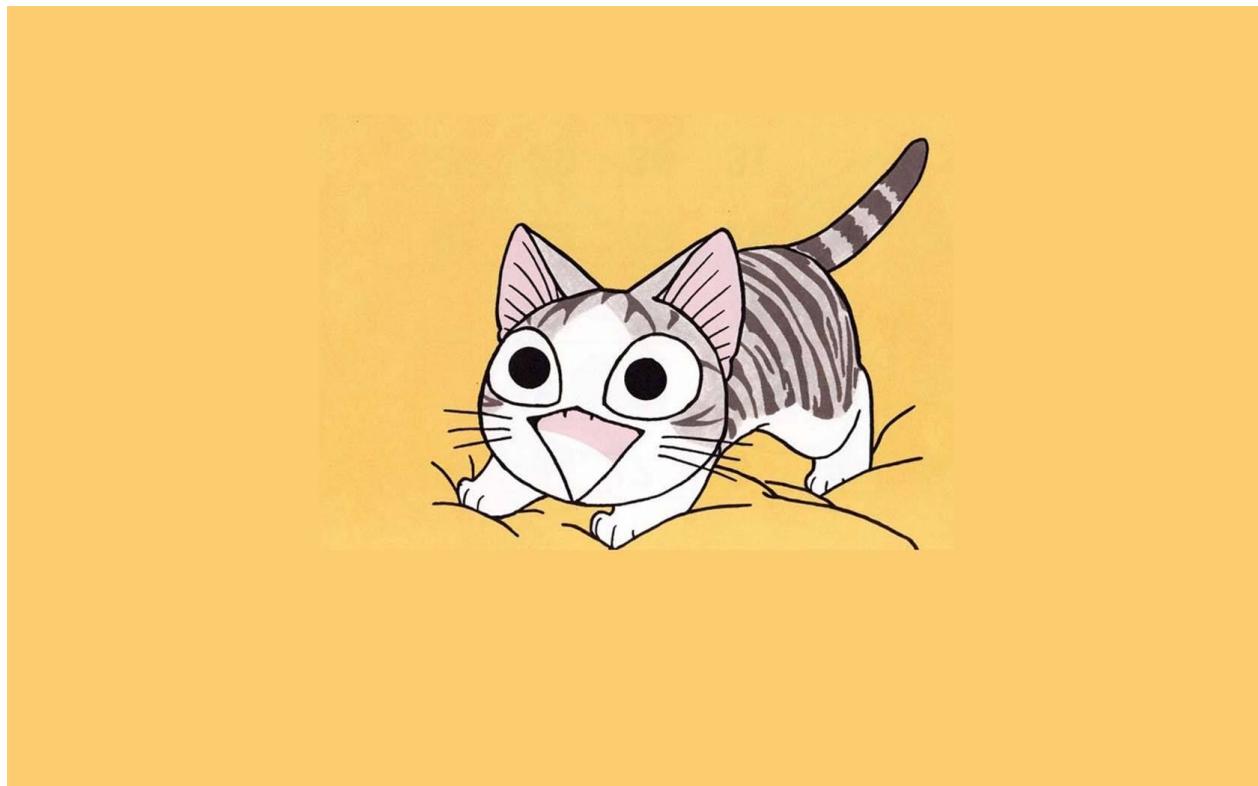
但是这可能并不是你理解的猫，因为在其实你的脑海里有一个你抽象后的形象代表猫，他可能是这样的：



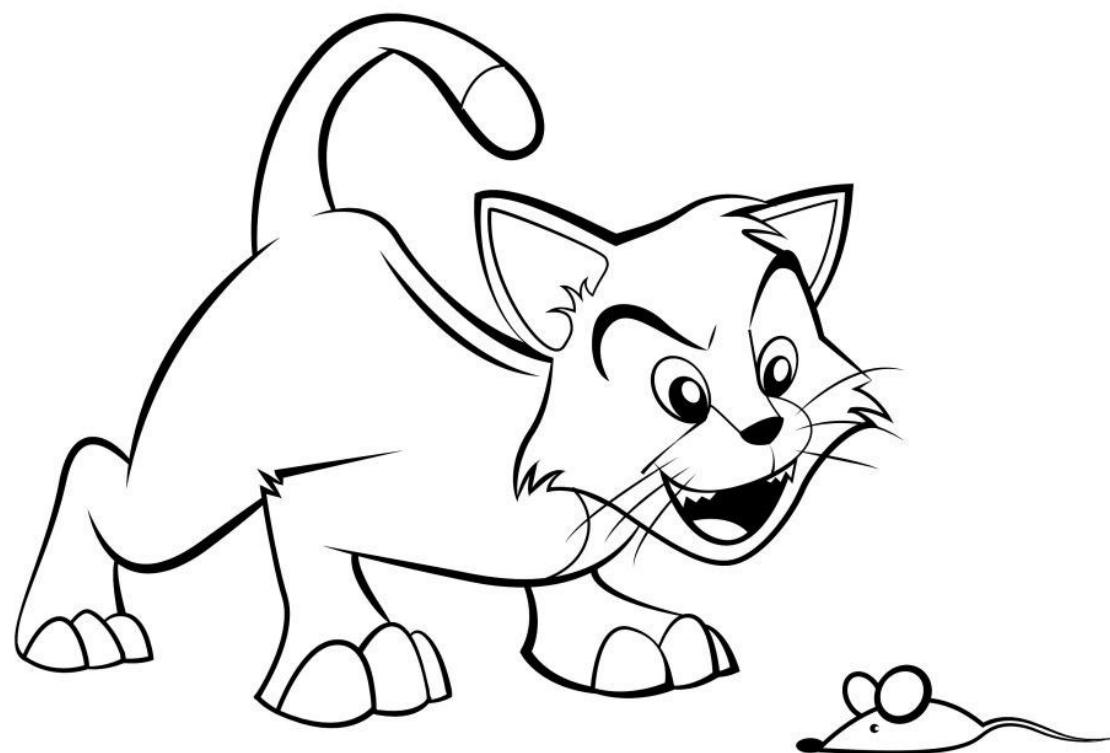
也可能是这样的:



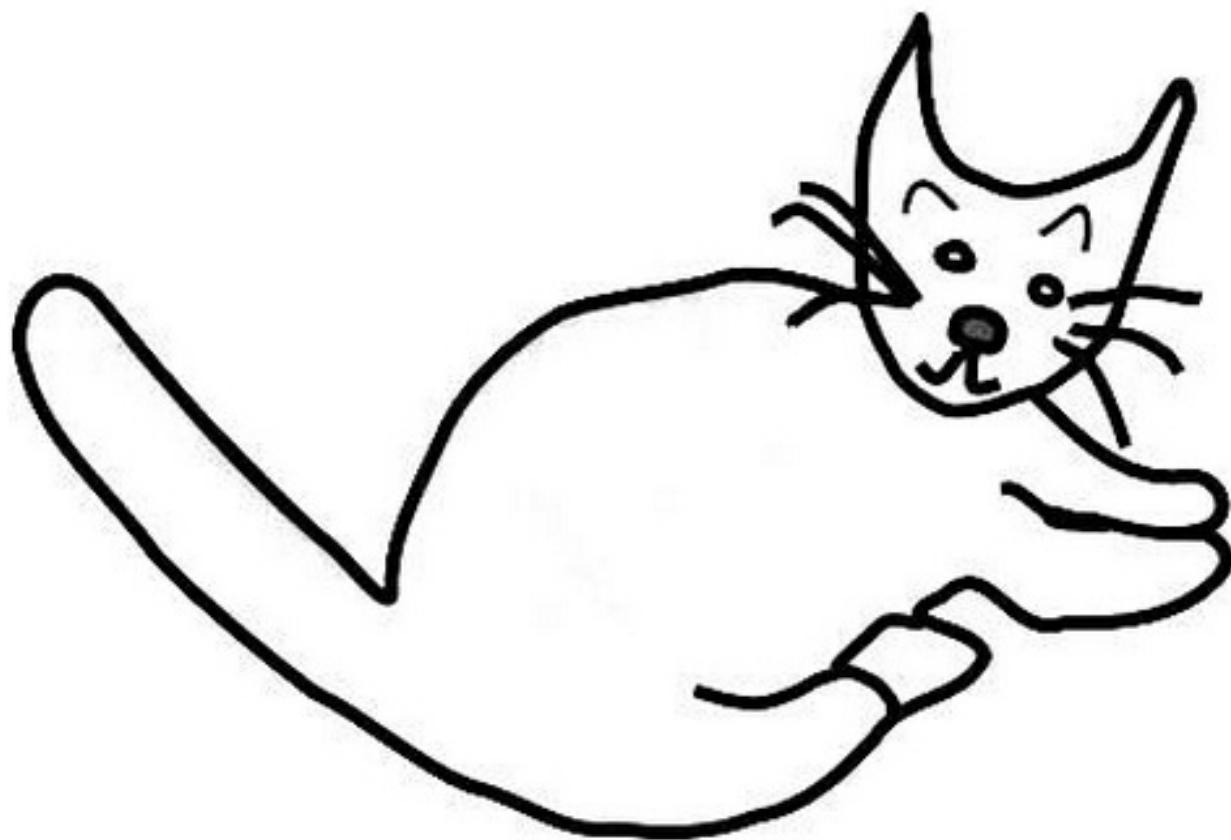
也可能是这样的:



也可能是这样的：



甚至是这样的（他会是你所能手绘出来的图像）：



当然也有可能是这样的:



将单词通过 抽象 的方法去视觉化可以更好帮助你将单词与单词的涵义联系起来。

听觉型学习者在学习语言的时候有着天然的优势，通过大量的 听 来学习是更接近自然的语言学习的。如果你发现你属于听觉型学习者，那么你很幸运，你在学习英语方面会比常人轻松很多。然后大部分听觉型学习者并不了解听觉型学习的正确方法，在他们意识到自己属于听觉型学习者的时候很可能已经养成的视觉型学习的习惯。听觉型学习者想要充分利用自身优势的话，必须掌握 发音 方面的知识。一旦你拥有了良好的 发音 基础，你就可以将听到的大部分内容转化为拼写正确的单词，然后通过感兴趣的语音内容让学英语如虎添翼。所以如果你觉得自己可能属于听觉型学习者的话，一定不要错过本指南的 发音篇 与 听力篇。

无论你是听觉型还是视觉型学习者，在学习单词的时候，在条件允许的情况下，请务必用词典听听单词的发音！

国内很多技术类教学视频中蹩脚的单词发音真的令人很出戏，而实际上互联网充斥着大量的免费教学视频，他们以英文的形式存在，讲师水平高，发音准确，而且教学内容与时俱进。

Ronnie老师有一篇关于记单词的视频，推荐：<https://www.youtube.com/watch?v=JuoqE2IpRUM>

## 两种背单词的方法

### 第一种 每天适量背诵

优点：

- 时间分配灵活且占用短（适合利用地铁时间、睡前等零散时间）
- 负担轻
- 不易产生挫败感
- 适用于学习核心词汇

缺点：

由于 背单词的回报率是递减的且通常没有有效的正反馈，实际情况往往是背到800个选择放弃，背到1000个选择放弃，背到1001个选择放弃。

### 第二种 超量输入

通过背诵大量的单词并快速复习，遗忘率虽然相对于定量背诵高，但是可以以量取胜。比如：一天背20个词，一个月能背600个，假设形成长期记忆的占80%，那最后能记住的便是480个。但是如果我用相同时间，每天快速看100个词，一个月能看3000个。假设能记住30%，最后能记住900个，远远大于第一种方式。适用于在1000~7000词汇量这个学习阶段。

当你的词汇量在超过7000的时候，你应该具备了通过词法和语境去学习'新的单词'的技能，具体的做法会在以后的章节详解。这两种方法的具体适用情况请根据个人学习习惯来定。

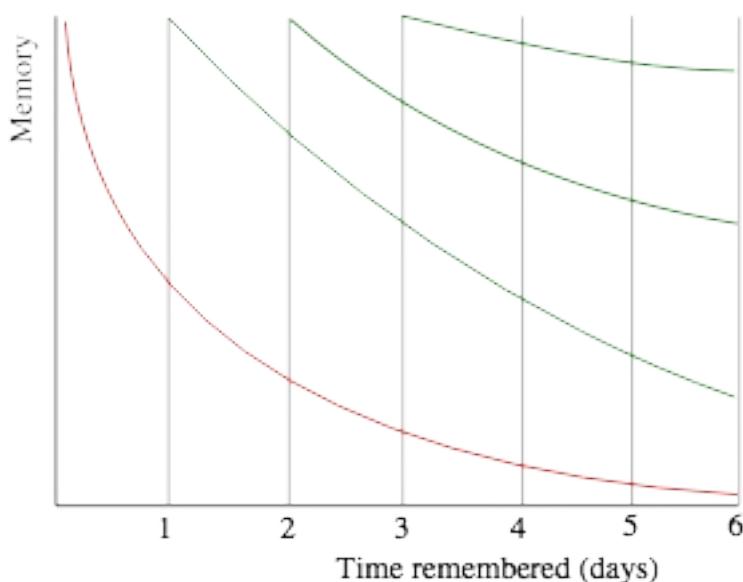
## 背单词的技巧

- 重复，重复，重复（无他，唯手熟尔）
- 使用小纸条、便签（将单词放在可以经常看到的地方，时不时瞥一眼）
- 做图像标记（可以给狗狗做个简笔画）
- 单词搭配、造句（语境的不仅可以帮你记忆还有助于你更好地使用单词）
- 大声朗读（还记得某阳疯狂英语么）
- 将部分单词赋予特殊意义（比如机器学习、编程、女朋友等）

## 艾宾浩斯记忆曲线

人的记忆周期分为短期记忆和长期记忆，记住一个单词指的是形成长期记忆。遗忘曲线（Forgetting curve）是用于表述记忆中的中长期记忆的遗忘率的一种曲线。这一曲线最早由心理学家赫尔曼·艾宾浩斯通过自己的实验提出。在这一实验中，艾宾浩斯使用了一些毫无意义的字母组合。通过记忆这些字母组合，并在一系列时间间隔后检查遗忘率，得到了这一曲线。因此，这一曲线又叫[艾宾浩斯遗忘曲线](#)。

The Forgetting Curve



该曲线表明：遗忘进程是不均衡的，在识记的最初遗忘很快，以后逐渐缓慢，到了相当的时间，几乎就不再遗忘了，也就是遗忘的发展是“先快后慢”。遗忘的进程不仅受时间因素的制约，也受其他因素的制约。学生最先遗忘的是没有重要意义的、不感兴趣、不需要的材料。不熟悉的比熟悉的遗忘的要早。一般记住后，在5分钟后重复一遍，20分钟后再重复一遍，1小时后，12小时后，1天后，2天后，5天后，8天后，14天后就会记得很牢：

## 先把单词比看成简单的 键值对

'英语单词'=>'对应的汉语释义（更多的情况下是数组）'，尝试直接记忆这样键值对：

- 第一个记忆周期是 5分钟 （早上花五分钟的时间学习10个新词试试）
- 第二个记忆周期是30分钟 （半小时后，先花5分钟去复习刚才学习的10个新词，然后再花5分钟的时间去学习10个新词）
- 第三个记忆周期是12小时 （睡前再花15分钟左右的时间来复习一下今天学习的20个单词吧）

这三个记忆周期属于短期记忆的范畴(学习与复习所用的时间只是一个大概的数值，请根据自己的习惯来调整)

下面几个属于关键的周期：

- 第四个记忆周期是 1天
- 第五个记忆周期是 2天
- 第六个记忆周期是 4天
- 第七个记忆周期是 7天
- 第八个记忆周期是15天

以上的8个周期应用于背单词，作为一个大的背词的循环的8个复习点，可以最大程度的提高背单词的效率。所以，制定一个记忆计划，利用记忆曲线的规律，去复习单词，从而形成长期记忆。用14天的时间试试吧，我想结果会让你惊讶的。

## 举个我个人实战的例子：

高中时具体的做法是：因为当时学校是 10 本书一起发下来的，所以我就花了大概 3 节课的时间把这 10 本书的所有单词过一遍，然后把记不住的全部誊抄下来。然后我就拥有了一个单词本，之后就经常翻单词本咯。每一次复习，如果某个单词确定自己掌握了，形成了长期记忆，那就将这个单词从单词本中划掉。你甚至可以在单词附近做一些记号，比如用 三角形 代表“这是个有趣的单词”，圆 代表“这是最近看的某本书或某个视频里面的”，耳朵 符号表示“发音比较没把握”等：

	2017-5
△ Scepticism	n. 怀疑；怀疑论；怀疑主义
-tad	n. 少量；小孩子；小男孩 n. 人名
○ bail	n. 保释(人)；保释金；vt. 保释
-induce→	vt. 诱导；引起；引诱；感应
△ hypothetical	adj. 假设的， 爱猜想的
○ slate	n. 板岩；石板；蓝色；石片
? caveat	n. 警告；货物出门概不退换
△ teaser	n. 戏弄者；强求者

这个习惯我一直保留至今(从 2010 年 3 月到现在)，只不过我不再用纸质的本子，而是将其同步到了词典软件上，每天午休期间和晚上健身后翻翻。我搭配使用上面介绍的两种背单词的方法，因为当你的单词本单词达到 500 甚至更多的时候，你需要更可能复习更多的单词。

## 使用云单词本

云单词本的作用是集中管理生词以便随时复习！

无论是在哪里遇到的生词，请一定要集中放到一个可以多终端同步的生词本里，不然之后你去哪找那些遇见的生词呢？至于我使用的是哪个词典软件，就不打广告了，只要是拥有多端同步的 app 对我而言都差不多。放张截图：

所有单词 同步

卡片学习 复习检测

所有单词 同步

卡片学习 复习检测

共984词, 5词加入复习计划 编辑 设置 共984词, 5词加入复习计划 编辑 设置

2017-05-30

**fertile**  
adj. 富饶的, 肥沃的; 能生育的

**scepticism**  
n. 怀疑; 怀疑论; 怀疑主义

**intimate**  
adj. 亲密的; 私人的; 精通的; 有性关系的 n. 知己; 至交 v...

**cohesive**  
adj. 凝聚的; 有结合力的; 紧密结合的; 有粘着力的

2010-12-05

**refrigeration**  
n. 制冷; 冷藏; 冷却

**jet**  
n. 喷射, 喷嘴; 黑玉; 喷气式飞机 adj. 墨黑的

**extention**  
n. 延伸; 附名

**ribbon**  
n. 带; 绶带; 带状物 缎带

**sausage**  
n. 香肠; 腊肠; 装香肠的碎肉

**psychology**  
n. 心理学; 心理状态

**yoghurt**  
n. 酸乳酪; 酸奶

**instant**  
n. 瞬间; 立即; 片刻 adj. 立即的; 紧急的; 紧迫的 instant...

2017-05-29

**feminine**  
adj. 女性的; 妇女 (似) 的; 阴性的; 娇柔的

**tad**  
n. 少量; 小孩子; 小男孩 n. (Tad)人名; (英)塔德

**bail**  
n. 保释, 保释人; 保释金; 构 vt. 保释, 帮助某人脱离困境...

你可以看到, 有些单词就算复习了7年, 还是不敢确定自己是完全记住的。

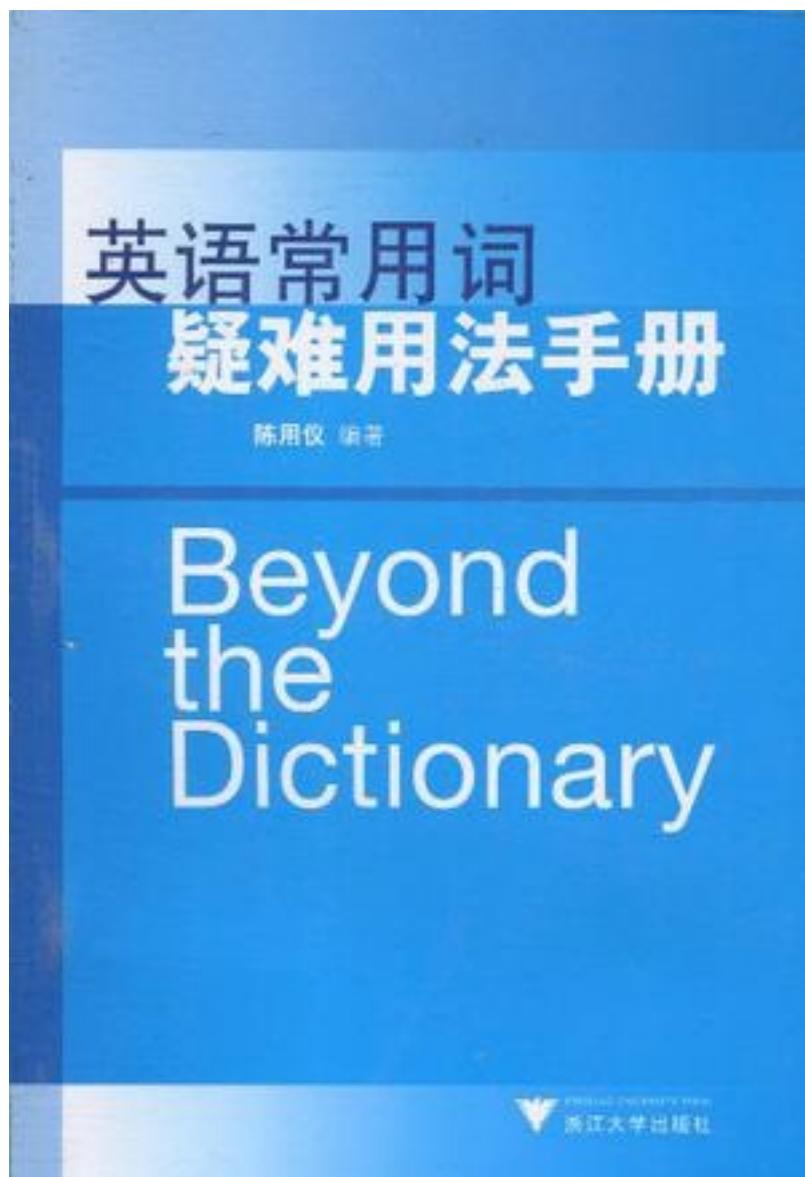
## 把单词当成 对象

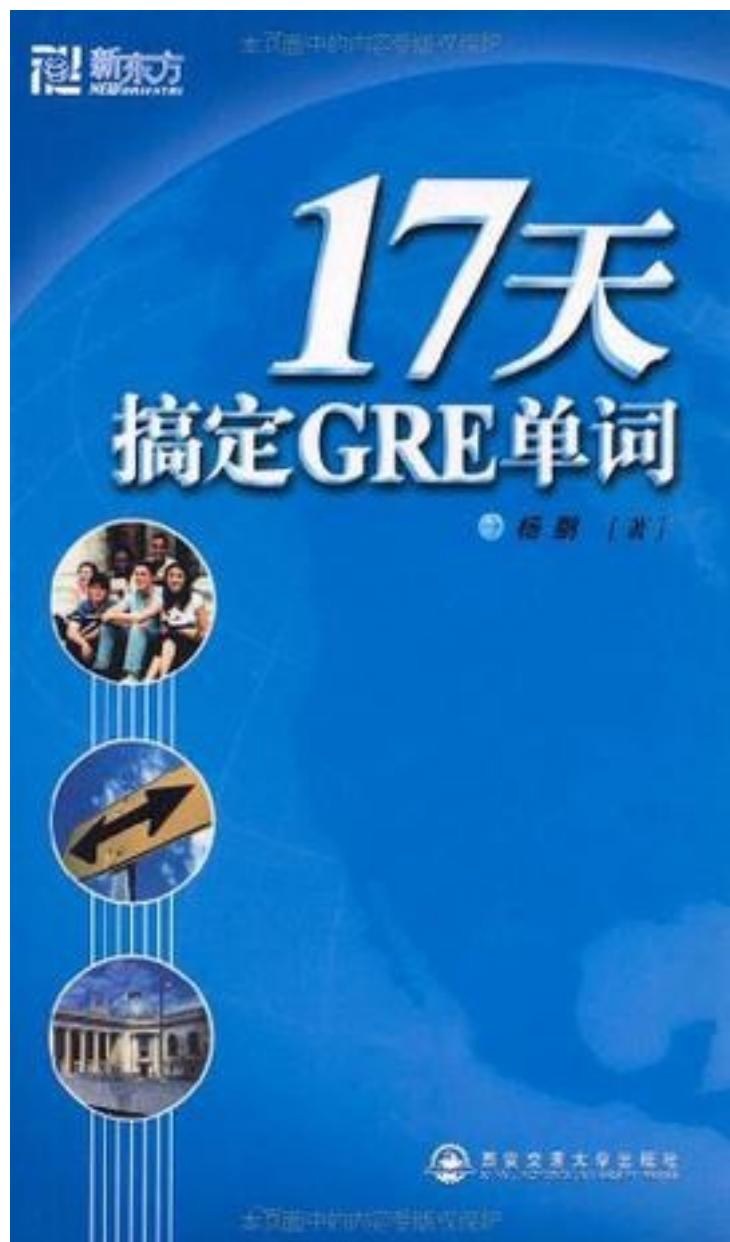
如果你并不了解 面向对象 的概念可以选择跳过本小节或者先去了解相关的概念

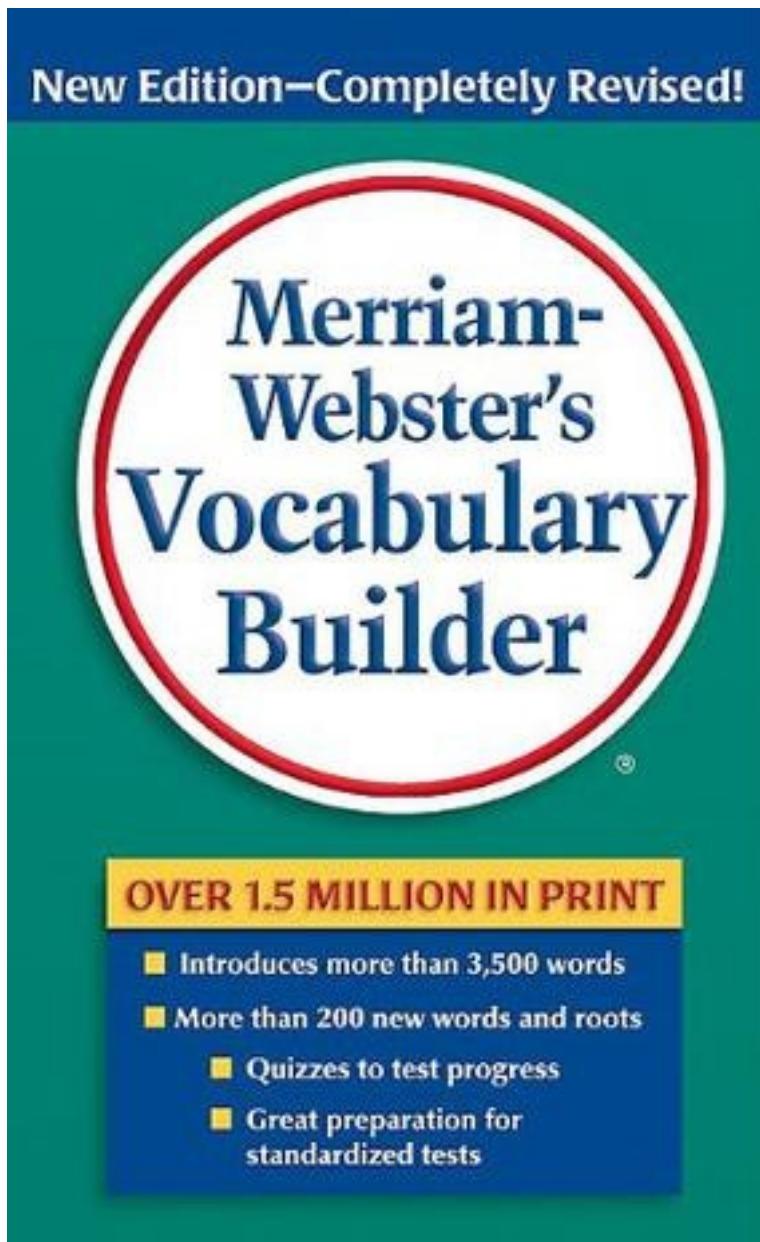
你可能会发现有些单词是在一些'基础单词'之上经过'特定的规则进行变化'得到的, 这和面向对象编程的思想有着异曲同工之妙。我们可以把这种特性看成是 "继承"与"多态", 那么我们要学习的其实是 扩展的方法, 而不是将这些变化后的单词当成是新的单词来背诵。

单词学习与背单词并不是等价的,这意味着我们可以采用更好的方法去学习单词

## 推荐的单词书







这本书适合具有一定词汇量基础的人（大约7000），也是备考托福和GRE时被推荐较多的词法书，俗称韦氏小绿书。在很多人的印象里面，韦氏小绿书似乎就是一本用来记词根词缀的书，但这本书真正的价值并不在于此。韦氏小绿书虽然提供了250个词根，但这些词根在实用价值上并不大。这本书最大的好处在于提供了一个通过语境记单词的方法。人脑并不擅长记忆分散的没有逻辑联系的事物，只有将单词放在一个个具体的语境中，我们才能理解以及使用它。秉承这一思想，韦氏小绿书对于单词的诠释分为三个部分：英文释义，例句以及作者对于单词的个性化说明。除了别具一格的单词解读之外，韦氏小绿书安排了大量的巩固测试题，而且这些测试并不只是简单考单词的含义，而是考察单词在语境中的具体使用以及对形近词的辨析。在你拥有一定词汇量的时候希望不要错过这本小绿书。

背单词的时候大多数时候不需要刻意的去记，简单的过一下就行，生词，生词嘛，多过过，自然而然就熟悉了

下一篇：[听力篇](#)

# 听力篇

## 练习英语听力的几个误区

- 学习材料分散

订阅过多的听力内容，VOA、BBC、各种Podcast、英文名篇朗读等，导致无法稳定地每天都分配时间去听；今天听一篇VOA，隔天听一篇BBC，过两天再翻翻哪个YouTube频道，这种毫无计划地练习听力效率并不高；VOA、BBC还有很多优秀的Podcast都是很棒的学习材料，选择最感兴趣的，评估自己的学习时间，订阅适量的内容。

- 学习材料超纲

很多人一开始就尝试VOA，这是不推荐的；即使是VOA慢速英语，你也会遇到生词太多导致卡住、丧失继续听下去的兴趣的情况；有些喜欢钻牛角尖的同学会问：听一遍没听懂，那我听10遍呢？事实上如果你不去通过听力材料提供的文本将生词这关先过了，听100遍也是收效甚微的。这与我们提倡的高效学习相悖。英美剧对初学者来说就更不是**友好** 的学习材料，根据自己的词汇量选择合适的听力材料，一步步来，循序渐进。

- 过度依赖字幕

喜欢刷英美剧的同学很可能产生一种错觉，边看双语字幕边听，误以为自己可以听懂绝大部分内容。试着把字幕关闭，再看看。即使是二刷，我想你也会遗漏掉很多信息。那么，是不是在看英美剧的时候不看字幕就能提高听力呢？答案是否定的，因为往往会违反了上一条**学习材料超纲**，影视剧里的生词是较多的。当你二刷、三刷一部喜欢的影片时，推荐关掉字幕，借助之前记忆的部分内容，会有助于你提高听力。

- 选择不感兴趣的材料

听力材料再优秀，如果你丝毫提不起兴趣，也会成为一件苦差事，我不会劝你试着去喜欢你已经证实不会喜欢的东西。要知道，现在的听力材料之丰富，远超我们的想象，找到质量上乘又有趣的内容不是非常困难。而且基于激励机制，我们可以选择对工作、生活、情感、健身等方面有帮助的学习材料，从而激发自己的学习兴趣。

- 无意识的听

大家听英文歌的时间应该不算少，可是很少有人有意识的去听歌词的内容，浪费掉了很多提高听力的机会。无论是流行英文歌还是经典金曲，歌词创作的一般都相当优美。如果你肯花一定的时间去了解歌词的内容，并在听音乐的时候，有意识的去识别所唱的内容，久而久之会对提高英语听力有着巨大帮助。

有时候你应该选择沉浸在优美的旋律里面而不是过分关注表达的内容，无时无刻都在学习在一定程度上很可能降低生活幸福指数

## 精听与范听

### 精听

先把听力材料听明白，听懂表达的意思，然后把争取每一个单词都听清楚。精听一般会配合拼写或者用口语重复进行练习。听第一遍的时候记不住、跟不上、很多单词没有听清都是很正常的，多听几次就会有显著提高了。精听还可以帮助自己学习单词发音、连读、断句等。分析自己在听力方面的弱项，针对性的去锻炼。我高中时采用了很笨的方法：反复听，直到自己可以背诵、拼写整篇文章，花了大量的时间与精力去听新概念第三册，那时并没有看出对自己的英语水平有多少提升，甚至一度怀疑自己在做无用功，直到高考成绩是115分（满分120）才明白受益良多。听力材料可选的非常多，在这里我先简单的推荐《新概念英语》第三册和第四册。

### 范听

范听是为了帮助我们接触更为自然的英语，了解地道英语，对词汇量的提升、口语也有明显的帮助。有声书、电影、电视剧、音乐等都是范听的好材料。

### 有声书

很多英文经典名著和畅销书都推出了相应的有声书版本，比如Gone with the wind, The Kite Runner, Pride and Prejudice, The Great Gatsby 等。英文有声书的朗读者大都是专业的播音员或者演员出身，声线优美，朗读时的表现力很强，一定程度上让听有声书成为了一种享受，学习效果自然会好很多。

- [audible](#) 网站资源丰富，有对应的移动端app，挺好用的，推荐。
- 国内某些FM有不错的有声书可以听。

### 电视剧

《老友记》是口碑上乘的佳作，是学习的经典材料。在这里我推荐另一部剧《摩登家庭》，这是我个人非常喜欢的一部喜剧，多次获得艾美奖最佳喜剧。同时本剧的台词相当有水平，是学习与欣赏的极佳材料。神剧《风骚律师》也是非常非常棒的选择，但是对英语水平的要求要明显高于《老友记》和《摩登家庭》。

## 电影

优秀的电影非常适合范听，尤其是经典高分电影。我刷了10遍+的影片（影片的选择请根据自己的喜好，我列举的仅代表个人喜好）： - 《怦然心动》 - 《教父》 - 《机器人总动员》 - 《控方证人》 - 《桃色公寓》

## 音乐

欧美金曲实在太多，无法一一列举，听流行的也是很不错的选项。iTunes榜、BillBoard、UK榜都可以试试。

《摩登家庭》第一季拍摄于2009年，我周围人的生活到现在也没有摩登到2009年的《摩登家庭》

## 入门听力训练

- [Basic English Grammar](#) 这是一个非常适合初学者的听力入门学习材料,主要讲解一些基础语法，但是内容非常简单，同时介绍很多基础词汇，语速适中正是初学者需要掌握的。
- [Learn English with Valen - Basic English lessons by ValenESL](#) 内容大多数为很基础的英语语法、一些词汇的用法等，非常适合初学者。虽然视频内容较旧，作者停止了更新，但是依然非常棒的初学者教程。

## 优秀的英语学习材料推荐

### 前端相关

- [laracasts](#) 推荐指数：5

这是一个关于前端和PHP框架Laravel的视频教程网站，内容更新及时，讲解细致，大部分内容免费，对刚入门的程序员很友好。教程内容涉及JavaScript/Vue.js/React/Laravel/PHP/编辑器的进阶教程等。很喜欢他的那句口头禅

*Does it make sense to you?*

- [LearnCode.academy](#) 推荐指数：5

如果你想学习React/Redux/MobX/AngularJS/NodeJS/Docker等，这里会是你愿意花很多时间待的地方

- [Traversy Media](#) 推荐指数：5

也是关于前端的一个很棒的频道，作者是个可爱的大胖子，内容覆盖面广，更新及时。作者发音较为标准，且速度较慢，新手也不会觉得吃力。

- [Derek Banas](#) 推荐指数：4

Derek制作的一个视频学习一门语言的教程系列可以帮助你快速了解一些流行编程语言的基础语法，不过单位时间内包含的信息量大且语速稍快，适合有一定基础的同学。

- [The Net Ninja 10](#) 推荐指数：4

前端学习很棒的一个频道，较早的内容开头的忍者语音有点吓人，近期的视频开头已经替换为相对友好的提示音。该频道CSS/Sass相关的教程值得推荐。

- [DevTips](#) 推荐指数：4

这是一个对刚入门的前端程序员友好的频道，细致的基础内容，CSS、JQuery相关的内容值得推荐。

- [egghead.io](#) 推荐指数：4

拥有较为丰富的前端课程，小部分免费。

## YouTube上优秀的英语学习频道

- [EnglishLessons4U - Learn English with Ronnie! \[engVid\]](#)

**力荐** 学习英语的基础语法，很多小技巧都挺实用。最最重要的是，Ronnie老师实在是太幽默啦，学习的过程中你会感受到快乐！

- [EnglishAnyone](#)

教你说流利英语，因为作者的发音清晰、标准，设计的内容也比较贴近日常生活，是练习听力很棒的频道

- [TED 6](#)

TED talks,听听别人的idea是一件很有意思的事情。建议从热门视频开始看，这部分的视频往往都有多国语言字幕，而且idea也非常棒。

## 超级英雄电影爱好者不该错过的频道

- [TopMovieClip](#) 漫威超级英雄电影精彩剪辑，很养眼。
- [BestClips 4](#) 超级英雄电影相关

## 脱口秀类节目

- [Jimmy Kimmel Live](#) 鸡毛秀
- [TheEllenShow](#) 艾伦秀
- [The Late Show with Stephen Colbert](#)

## 其他电影与音乐频道

- [Disney UK](#) 冰雪奇缘主题曲FROZEN的播放量高达10亿!
- [Vevo](#) 电影级MV的集中营呀,VEVO旗下有很多视频都有单独的频道，请自行查找感兴趣的
- [OneDirectionVEVO](#) OneDirection粉应该关注的频道
- [SiaVEVO](#) 个人非常喜欢，视频质量感人，引人深思

## 单独推荐的YouTube视频

- [自信的技巧 - 伊万·约瑟夫博士 - TEDxRyersonU](#)
- [说流利英语的一个小技巧](#)
- [朱利安·特瑞雪: 怎样说话人们才会听](#)
- [Sia - Chandelier \(Official Video\)](#) 光是15亿的播放量就够吓人了，一个人独自在家里，你是不是也这样？

未完，待补充

下一篇：[阅读篇](#)

# 阅读篇

## 精读与泛读

短小精悍的文章适合精读，如：经济学人；类似经济学人的一篇文章，如果不精读的话只能窥见其冰山一角，文章精心的布局、隐含的言外之意、作者犀利的观点是很难领会到的。精读更像是赏析，多查字典，反复阅读，推敲作者的意图，慢慢积累，养成品味佳作的好习惯。

优美经典的小说适合泛读，如：动物庄园；阅读这类小说的时候更多的是享受，我经常被一本书开头的几句话给迷住，作者优美的文笔，总会令人兴趣大增。不需要制定计划，不需要催促自己赶快读完一本书，随兴所致，细细品味，尽情享受。读英文原著的时候需要一步步来，一上来就啃《冰与火之歌》这种，即使兴趣浓厚，也难免被其中大量的生词干扰到最终看不下去。

## 英文原版书推荐

Let's read in English and have fun! 为了帮助大家入门，结合我平时参考较多的几个Youtube上的英语学习频道，挑选了6个不同阅读水平的英文书。初级的两本书都比较薄，作者的文笔是相当的出色：

- [《Animal Farm》 / 《动物庄园》 by \[英\] 乔治·奥威尔](#)

《动物庄园》是乔治·奥威尔的著名反乌托邦寓言小说，自1945年首次出版以来流传甚广，被翻译成多种语言，改编成电影、话剧等，引起很大反响。本书被公认为20世纪最杰出的政治寓言，并被欧美15所名牌大学学生投票选为“影响我成长的十部作品”之一。本书讲述了一场“动物主义”革命酝酿、兴起和最终蜕变的故事：一群农庄中的动物不堪人类压迫，奋起反抗并建立自己的家园，然而这场革命最终由于领导者猪们的腐化独裁和动物们的愚昧盲从而变质，农庄再度恢复为不平等的专制社会。

- [《The Curious Incident of the Dog in the Night-time》 by Mark Haddon](#)

搬一段来自豆瓣的用户评价：《The curious incident of the dog in the night-time》最独特的地方便是这非常特别的叙事声音(narrative voice)。克里斯托夫的逻辑是绝对数学性的，且贯穿于小说始终。比如，克里斯托夫是如何判断“这只狗很可能是被钉耙刺死的”呢？——那是因为“我没有在狗身上看见其它伤口，而且我觉得人们在一只因

其他原因——比如癌症、或者交通事故——死去的狗上再插上一个钉耙的可能性不大。但对此我也不能十分确定。”如此这般缜密的逻辑推理，正是这本小说最大的驱动力。

- [《The Diary of a Young Girl》 by Anne Frank](#)

二战题材的故事有很多，在特别的年代，总会发生一些令人感动到无法自己的故事，而安妮日记正是其中的代表。为了逃脱纳粹的狂虐屠杀，一家人躲在一个阁楼里，然后来避难的人逐渐增多，让anne's family 变得越来越有趣。在这里有特别的生存规则，每天固定的时间做固定的事，像监狱里一般的作息，内心却是有着更甚的煎熬。这种煎熬是周旋于生与死之间，希望与绝望，一年之间，只是一阵小小的动静，或许就提前敲响了死亡的钟声。安妮的表达能力让人赞叹，是阅读进阶很不错的读本。

- [《Harry Potter series》 / 《哈利波特系列》 by J·K·Rowling](#)

大名鼎鼎的哈利波特系列就不需要多做介绍了，这套书被很多人推荐，希望你不要有抵触流行小说的心理，跟着R姨优美的文字打开这扇魔法之门吧。

- [《The Kite Runner》 / 《追风筝的人》 by Khaled Hosseini](#)

《The Kite Runner(追风筝的人)》是一个阿富汗作家的处女作，霸占了美国两大权威畅销书排行榜《纽约时报》排行榜、《出版商周刊》排行榜长达80余周，声势超过红透全世界的丹·布朗的《达·芬奇密码》。这本小说太令人震撼，很长一段时日，让我所读的一切都相形失色。文学与生活中的所有重要主题，都交织在这部惊世之作里：爱、恐惧、愧疚、赎罪……——著名作家伊莎贝拉·阿连德

- [《on writing well》 by William Zinsser](#)

On Writing Well是一本指导英文写作的书，同时也是阅读的极佳材料，作者非常真诚地把写作当作一名手艺教给我们。观点步骤一清二楚。这本书是这套推荐中需要精读的书，所以我把它放在了最后。

## 微信公众号

由于本人使用微信的频次极低，关注的公众号也是个位数，在这里只推荐两个我自己看过的：

- 英文悦读
- 独霸上海的妖怪

如果您有想要推荐的公众号请提交issue，我会在阅读后添加到本章节

## 英文文档怎么读

在阅读英文文档的时候，难免会遇到一些生词，当生词量大概达到5个以上的时候，这个时候就需要我们先停下了，如果不先掌握这部分生词，对之后的章节会造成巨大的影响也是非请把这些生词记录下来，一个个查，先努力记住这部分单词。专业词汇，一定要仔细看，释义，例子都要看，在看的不是很懂的情况下，还要查询中文方面的信息（比如大神写的blog）。如果你使用一些工具，将一份文档中的生词根据一定的规则提前筛选出来，先学习一下生词，再阅读的话，那会是很棒的。

kindle上阅读PDF类的技术文档不太合适，字体过小的情况会特别伤眼，推荐使用iPad看PDF

## Medium、Quora、Reddit、Hacker News与StackOverflow

- Medium上有很多非常棒的文章，我经常去翻阅大神写的技术、设计方面的文章，也有很多关于生活，可以帮助自己发散思维，改善自己生活、提高执行效率的好文。
- Quora是一个问答社区（世界版的知乎），我在 top stories 栏目下经常看到感人至深的回答，常常泪目。这里应该是你常逛的地方。
- Reddit 号称是互联网的Front Page，新鲜事、八卦应有尽有
- Hacker News Hacker News是互联网人不能错过的资讯站
- Stack Overflow 是解决技术问题的绝佳去处

## 推荐的参考书



下一篇：[口语篇](#)

# 口语篇

## 音标

练好口语的基础是学好单词发音，掌握单词发音需要学好音标。音标的学习没有捷径，由于内容并不多，记下并大声练习即可。推荐大家跟着这个Playlist进行学习：[Teach Reading with Phonics - American English Pronunciation!](#)

## 元音

- cop [ɑ] 类似于医生让你张大嘴说"啊"
- the [ə] 类似于汉字"额"
- cup [ʌ] 用[ə]的嘴型发[ɑ]
- boot [ʊ] 类似于汉字"乌"
- book [ʊ] 用[ə]的嘴型发[u]
- beat [ɪ] 类似于汉字"衣"
- bit [ɪ] 类似于惊讶时发出的"咦"
- make [eɪ] 类似于接电话时说的"喂"的尾音
- head [ɛ] 类似于欢呼时喊的"耶"拖长后的尾音
- had [æ] 类似于羊叫声"咩"拖长后的尾音
- law [ɔ] 类似于汉字"奥"
- now [aʊ] 类似于突然被人在肚子上打了一锤后发出的叫声
- bite [aɪ] 类似于老外说"我爱你"中的"爱"字
- boy [ɔɪ] 从[ɔ]滑动到[i]
- go [əʊ] 从[ə]滑动到[ʊ]

## 辅音

- web [w] 类似于汉字"乌"
- yes [j] 类似于汉字"衣"
- father [f] 类似于汉语拼音声母f
- very [v] 发[f]时声带振动
- red [r] 嘴巴向前撅，舌头向后缩，舌尖向上卷(r位于元音前)
- car [r] 舌头向后缩，舌尖向上卷(r位于元音后)
- light [l] 舌尖抵住上齿背后，把舌头滑落下来，在滑落的过程中发音(l位于元音前)
- well [l] 舌尖向前向上滑动，抵住上牙齿背后，在上滑的过程中发音(l位于元音后)

- night [n] 和l动作一模一样, 但气流从鼻腔发出(n位于元音前)
- pen [n] 和n动作一模一样, 但气流从鼻腔发出(n位于元音后)
- mom [m] 类似于闭着嘴巴说"嗯"
- sing [ŋ] 舌头后部上抬, 抵住软腭, 说"嗯"
- roads [dz] 类似于汉字"资"
- let's [ts] 类似于汉字"词"
- boss [s] 类似于汉字"思"
- rose [z] 发[s]时声带振动
- thanks [θ] 舌尖放到上下齿之间, 然后发[s]
- them [ð] 舌尖放到上下齿之间, 然后发[z]
- just [dʒ] 类似于汉字"知"
- check [tʃ] 类似于汉字"吃"
- she [ʃ] 类似于汉字"师"
- Asia [ʒ]类似于汉字"日"
- try [tr] 类似于汉字"出"
- dry [dr] 类似于汉字"猪"
- pet [p] 类似于汉语拼音声母p
- bed [b] 类似于汉语拼音声母b
- too [t] 类似于汉语拼音声母t
- do [d] 类似于汉语拼音声母d
- kiss [k] 类似于汉语拼音声母k
- go [g] 类似于汉语拼音声母g
- how [h] 类似于汉语拼音声母h

EnglishAnyone 是学习口语非常棒的频道, 主观的说, 作者的发音相当标准、清晰

## 大声说英语

大声说英语和小声说英语的效果是大大不同的。以《新概念英语》第三册和第四册举例, 在开始大声练习的之前, 请先用心听, 然后去朗读, 最开始的时候不需要考虑连读、断句, 争取把每个单词都清晰、标准的发音就行了。再读的比较顺畅之后, 再尝试模仿。

## 交流

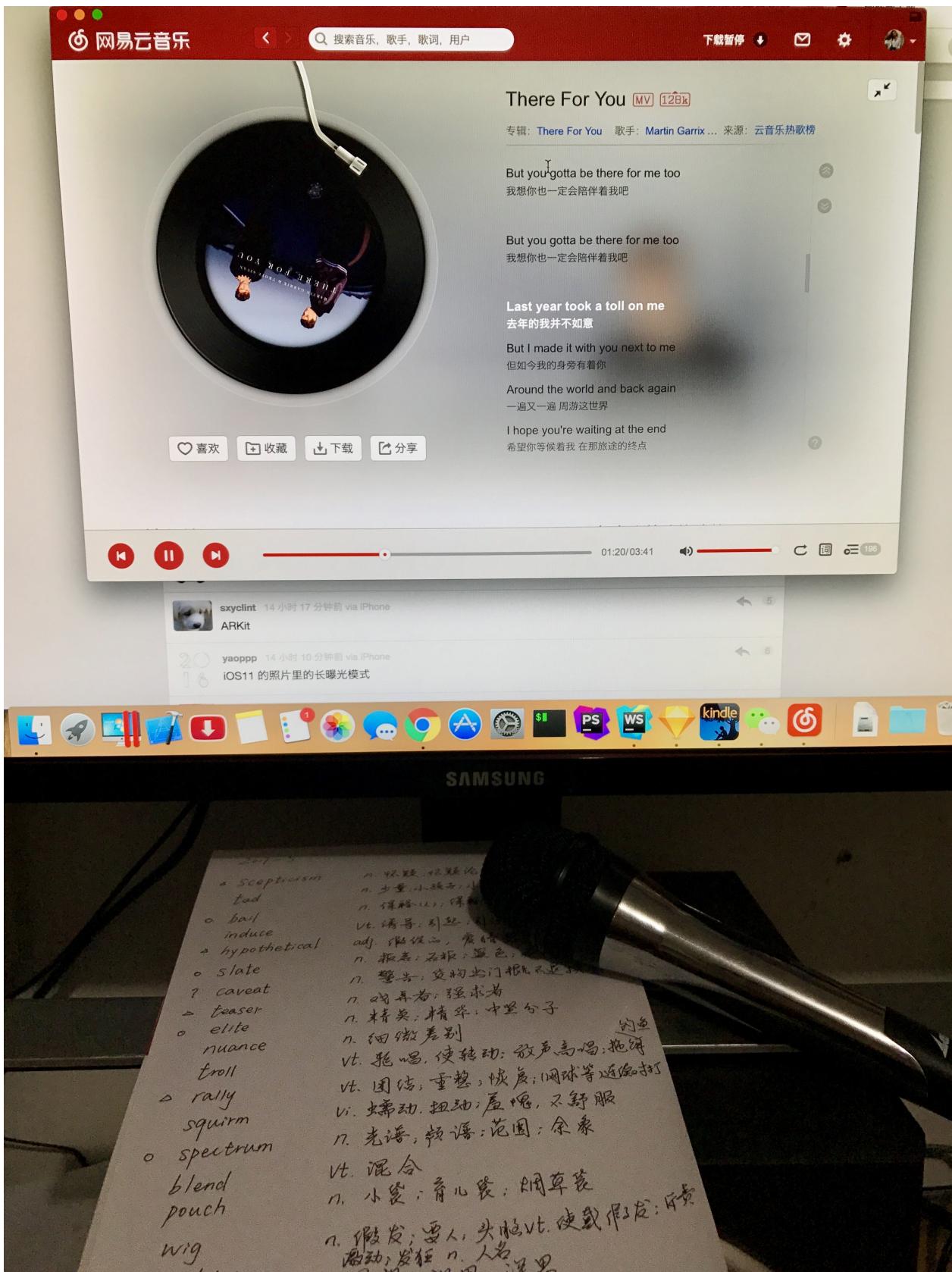
在刚开始使用纯英语与他人交流时，难免遇到"心口不一"的尴尬，内心明明想说的是"真没有想到原来你的观点和我出奇的一致"，嘴里却只能说出一个"yeah"； 明明内心万马奔腾、思如泉涌，口中还是只能蹦出"yeah, yeah, yeah"； 这种情况是相当普遍的。

很多人在开口说英语的时候，是先想好中文意思，然后经过自己的翻译，在脑海中去寻找相应的单词，一旦没有找到那个单词，就会卡住。在经过大量的听力练习后，人脑会产生自然的语言反射，在面对一些特殊的情景会脱口而出，根本不需要经过大脑的翻译这层，比如"fu\*k、sh1t"这类最简单的例子。

## 唱英文歌

我想很多人都会被优美的旋律迷倒，何不尝试哼上一曲。最近很喜欢戳爷的歌，想练好了唱歌女神听，看看怎么实际操作吧：

- 整理歌词，把歌词里的生词抄下来先学习
- 跟着播放器开唱，我的确买了一个麦克风！



动机很纯，目的很强，兴趣很浓，效果很棒！

## 为自己准备一些常见的问题

为了培养自己的英语直觉，我推荐大家给自己准备一些常用的问题，反复练习，直到说的比较流利，能自由的改变句子的顺序为止。

- 介绍自己
- 介绍家乡
- 最近过的怎那样
- 令自己最开心的几件事
- 回忆一件记忆犹新的小事
- 谈谈自己对某个产品的看法，如 (iPad Pro)

## 推荐的YouTube频道

- EnglishAnyone 首推
- Speak English With Vanessa Vanessa的表情真的很到位
- Doing English with Julian Northbrook

学习频道不在多，在于多加练习；如果你有不错的频道想要推荐，请提交issue

# 扯淡篇

## 聊聊国内的IT培训

近几年国内互联网行业的快速发展，让这个行业成为时下最热门，也是最令人误解的行业。冲着客观的薪水，有大量其他行业的人选择进入互联网领域。如果你只是因为这个行业的薪资水平目前相较于你从事的行业偏高，而实际上你对这个行业没有一丝一毫的热爱，那么你当初怎么急切的进入这个行业，以后就会多么痛苦地离开。

永远综合考虑 **喜欢且能胜任的工作**，我希望大家都能过上自己期待的生活，而不是为了生存而放弃生活。

怕伤及国内某些机构的利益，摘一段《前端开发者手册2017》里的话(删掉了点名的机构)：

Lately a lot of non-accredited, expensive, front-end code schools/bootcamps have emerged. These avenues of becoming a front-end developer are typically teacher directed courses, that follow a more traditional style of learning, from an official instructor. Keep in mind, if you are considering an expensive training program, this is the web! Everything you need to learn is on the web for the taking, costing little to nothing. However, if you need someone to tell you how to take and learn what is actually free, and hold you accountable for learning it, you might consider an organized course. Otherwise, I am not aware of any other profession that is practically free for the taking with an internet connection, a hundred dollars a month for screencasting memberships, and a burning desire for knowledge.

-- 《Front-end Developer Handbook 2017 (Kindle 位置 810-813). GitBook》

所以对于想要通过培训来进入这个行业的人，我的建议是：

你想从事的是互联网行业，应该具备利用互联网的意识，把高昂的费用给自己买些好玩的吧。

如果你是在校学生，培训单位怂恿你办理类似贷款（分期还款）的业务，请务必要慎重，那些单位真的是有些坏！

## IT培训靠谱吗？

我花了4个月时间 2万块钱培训了web前端开发

刚培训完两个星期我就收到了美团网的offer

我承认我不是班里学习最好的

但我却是班里第一个找到工作的

而且还是个大厂

我一直相信 勤能补拙 只要有决心 什么事都是可以做到的

今天入职一个星期了

公司的人对我都很好 还给我配了 电动车 和头盔 还有大衣 不说了 来单了

---

## kindle和iPad

我知道现在很多人的kindle和iPad在吃灰，甚至是平常被用来当泡面盖子。这可能是有趣的玩法，不过这真的是我们购买这些电子产品的初衷吗？



## 个人惨痛的经历

初中时期，我的成绩稳稳排在年级第一，我得意忘形，目中无人。  
初二的时候，新来一个数学老师，我实在无法接受他把那么简单的数学题目讲错，  
我对他的教学不屑一顾，完全不把他布置的作业放在心上，上课时也自己玩自己的。  
直到有一天他又双叒叕讲错了一道题，我忍不住笑了出来，并摇了摇头。  
他估计是积怨已久，发疯似地打我，对我拳打脚踢，  
后来校长知道此事将那个老师开除了；  
初三，我居然故伎重演，又嘲笑了数学老师，  
这次不是因为他讲错了，而是他给出的方法不是最优解，  
我又双叒叕被暴打了一顿，当时我的同桌都被吓哭了，  
而我似乎没有感觉到太多的疼痛。  
那个老师后来找我道歉，  
他打自己耳光，拉着我的手去锤他，  
我说 上一个打我的老师被开除了，

他说他的父亲病重，他的哥哥游手好闲，他需要这份工作，  
我和他达成了协议：我不需要再去上他的数学课，我可以出去玩。  
后来我的确也没有去上过他的数学课。

在此之后，我对数学完全失去了兴趣，参加奥数比赛获得的奖状也被我狠狠地撕碎了。  
年少轻狂。呵。

到了高中，学习压力真的很大，不仅仅来源于外界，也来源于对自己提出的过高要求。

由于我夜间充电时间没把握好，导致白天因为精力不足，上课效果很差，夜间又无法尽快入睡，我又开始担心因为休息时间不够导致白天萎靡不振，于是越焦虑越睡不着。

班主任责备我成绩一落千丈，问我是不是谈恋爱、上网打游戏等，经常喊我去办公室谈话（实际上是批评）；

年级主任也只是关心我是不是早上又迟到了，被他抓住，又立一功；

我爸得知我的成绩落在了多少名之外，便再也不愿意来开家长会；

久而久之，恶性循环，我开始失眠，我对自己非常失望，我的座位被调到了第一排，我的床位也搬进了医院；

此后，我用了长达2年的时间去治疗失眠，那是一段暗无天日的时光；

在这段痛苦的时间内，我多次想要轻生，说失眠痛苦已经是一种仁慈的描述；

无数个清冷的夜里，我一个人跑到卫生间莫名的流下眼泪，不知道人生到底有什么意义；

我希望我可以美美的睡上一觉，可是我怎么也睡不着！

没人来告诉我，生活的意义并不是与他人争高下，而在于享受努力实现目标的过程，结果是对自己行动的嘉奖。

在失眠之前，我都是用左手写字的，在失眠期间，为了打发无聊的时间，我学会了用右手写字，我开始练习书法，这一定程度上减轻了我的痛苦。

我把更多的时间投入到练习书法中来，参加书法比赛获奖，语文作文多次在年级考试中获得满分（我记得最清楚的是那篇批评应试教育的）；

我开始体会到了一些不一样的东西，夜里我开始犯困，我睡得着了。

在之后我的成绩也渐渐提高了一些，虽然高考我很失败，靠着语文和英语高分勉强上了一本（到高中后我就基本不再碰数学了）。

所以，当你处于人生低谷时，不妨试试学习新的东西，很可能会从这些事情里找到不一样的乐趣。

你应该明白，有些事情，不怨自己，环境使然。要学会放弃，学会接受自己，学会找到自己真正喜欢的事情。

这也是我分享自己学习经验的初衷，我希望大家能少走弯路，重新认识一些事情。

关于被老师暴打，更多的问题在我，没有考虑他人的尊严，自以为是，那时的我，很不像话。

## 总结

其实写了这么多，我总结下，学习英语的主要方法还是靠天赋。

以上纯属扯淡,只为博君一笑 关于 IT培训靠谱吗? 的回答 作者: 老实人 链接: <https://www.zhihu.com/question/24987284/answer/149772210> 来源: 知乎 著作权归作者所有。