

此字幕由 AI 自动生成

this is our second to last one,  
and the last oh my goodness,  
our LA tar every last lesson is actually the day after tomorrow,  
just in two days.

cant believe it how time flies every body come on,  
come on,  
come on,  
hey,

let me get a lot of number seven s。

now I want everyone of you to give me that many seven s come on,  
很多同学没有打七。

搞什么呢?

来倒数第二节课。

请大家来来来,

给个反应,

给个反应,

所有同学打算重读了 but 干嘛呀?

oh my goodness,

my beautiful Singapore,

please。

来所有同学七七七很多 7 come on,

write that in the comments 今天呢?

倒数第二节课,

我们要讲哪一些东西啊?

首先,

今天呢 power 这个部分一点点,

我们要结束它,

然后我们后边儿就会正式开始雅思口语考试,

最有挑战性,

但是又极为重要的一个部分了。

是哪一个部分?

今天的后边儿以及最后一堂课,

我们都会讲这个部分最有挑战性,

但是又极为重要的一个部分 part three all right a lot of you guys have actually ignored。

the importance of part three OK,

perhaps it's not really that you ignored it,

perhaps you neglected it,

可能是你不并不知道它的重要性,

或者是你知道它的重要性,

却没有去。

关注我刚才说了两个词,

一个是 ignore,

一个是 neglect 这两个词,

其实你们都知道都是忽视的意思对不对？

可是我刚才却把它们两个都说出来了，

它们有什么区别吗？

一个是 ignore,

一个是 neglect。

ignore something or somebody 是故意忽视 all right,

刚才我说 perhaps you ignored。

part three or the importance of part three 这个叫故意忽视，

我就是不理你，

就是不理你，

我讨厌你 I that's ignore,

but when you say neglect。

这又不一样了。

neglect something or somebody 是因为你做别的事情而把他忽视了。

perhaps you played too much emphasis on part one and part two。

you believe that those。

actually,

more important than part three,

so when you were working on those two parts,

you neglected part three.

能理解吧 ignore 主动忽视 neglect 被动的忽视就是在做别的事情的时候诶，

就把这个忽视掉了，

爬山无比之重要，

但是很多同学却忽视了。

为什么它重要以及怎么去操作？

we're gonna talk about that in the second half of today's lesson,

all right,

在我们上节课。

之前呢，

其实我们已经把底下这些小点讲过了，

对不对？

上节课我们又更多的练习了，

宽泛具体宽泛具体，

然后宽泛具体的这个东西在今天待会儿讲到 part 3 的时候。

were going to focus on that again,

some more because that's actually the most basic skill that you need to have and that's the most practical skill that you have to have and.

是最基本也是最为实用的一个技能 OK,

那我们之前已经讲过这些单独的小点了，

不仅讲了这些单独的小点，

还讲到了就是如果你最后。

就是说不下去了，

怎么办？

the cinema,

my beautiful students,  
if you have exhausted all of the things that you can say right you've been talking about this  
for one and a half minutes you're out of things to say.  
and you don't know what to add to your answer,  
but the examiner says,  
can you say something more? please,  
you say no.  
no,  
that can happen,  
you can't say no to the examiner. the examiner says,  
can you say something more? please,  
you have to say,  
yeah,  
but what can you add to?  
till existing answer,  
你能加什么东西啊?  
上节课最后我们讲到的这个东西告诉我。  
如果非得说,  
照样也要说下去,  
那说什么?  
啊,  
兄弟姐妹们。  
没得说,  
也要说下去,  
我们可以说什么呀?  
我们可以展望未来,  
对不对?  
说一个未来的计划哎,  
但是这个计划呢,  
要非常非常非常的具体,  
除了展望未来还能做什么事情?  
alisa 二零还能做什么事情?  
有一个叫做升华,  
对不对?  
我们上节课最后提到的这个事情就是升华,  
你可以把雅思口语这个题。  
这个 part 对应上一个类似于雅思写作话题的东西 OK,  
比如说描述一次早起的经历。  
早起的经历,  
晚上睡得晚,  
早晨又起得早,  
就是大概这么一个事儿,  
那你到最后升华能升华到哪儿去?  
睡眠的重要性。

健康当代人的生活压力，  
城市人的快节奏的生活方式，  
哎，  
我发现好多话题都能到城市人的快节奏的生活方式。

OK,  
the fast pace lifestyle that most people live in cities right,  
你可以升华到这些，  
然后呢，  
其实确实会抽象一些，  
确实会宽泛一些。  
可能如果说的很长会困难，  
但是很短就结束了，  
说个两三句三四句两分钟结束，  
并没有那么的困难。

OK,  
这些我们在之前已经讲完了，  
今天我们在开始的时候，  
帕尔一点点东西。  
要搞定它。  
那我给一点点东西，  
第一个我们要来讲解一下做笔记。

the shooting are you excited about this everybody. this is of great importance,  
my beautiful students to be.

记雅思口语考试科二考分，  
让你就这一个话题答一到两分钟，  
我们奔着两分钟去说，  
但是在这两分钟之前。  
其实是有一分钟时间给你干嘛的？  
其实是有一分钟时间给你做笔记的，  
对不对？

你们之前做不做笔记啊？

兄弟姐妹们。

之前一分钟会做笔记吗？

嗯，

之前一分钟会充分的去使用它吗？

或者你做了这个笔记之后。

你真的照着它念吗？

它对你真的有帮助吗？

紧张的时候忘记看了，

哎，

这是一个很常见的事情做，

但是很乱，

不知道写什么。

OK,

首先我们来看看,  
剩下说的这句话呢,  
做笔记可是紧张的时候会忘记看 that actually is pretty kind。  
OK,

that happens to a lot of you guys because you are under so much pressure. you are nervous  
and you are looking at that sheet of paper there.

actually looking at the examiner you want to keep high contacts with the examiner and then  
you totally forget that you have made some notes and.

i paper right 做笔记的时候能不能看笔记?

就是做完笔记答题的时候能不能看笔记?

兄弟姐妹们,

你们告诉我能不能看到底?

I love this book,

by the way,

I just bought it,

yesterday.

this is an animal book that I buy.

yesterday,

look at US so weird cool animals。

WOW,

that's a convenience 变色龙,

这就是慢慢,

主要是一种猴子。

I love this.

做完这个笔记,

两分钟答题的时候能不能看笔记?

你这不废话吗啊,

我的猫咪兄弟,

你做了笔记又不能看,

神经病啊。

对不对?

那做笔记干嘛用的啊?

可以看吗?

那是不看考官了吗?

同志们。

我们真正答题的时候,

必须看考官吗?

咱们之前没说过这个事儿吗?

应该说过吗?

答题的时候,

我是必须得看考官吗?

you do I have to look the examiner in the eye,

do I have to maintain eye contact with the examiner at all times,

is it necessary to?

good night,  
we get examiner the entire time 我需要一直看考官吗?  
同志们确实正常的一个情况,  
我可能看看考官,  
看看别的地方,  
看看考官,  
思考一下,  
偶尔看看考官是一个正常现象。  
但是永远记住评分标准当中,  
只要没出现的东西,  
就根本不重要。  
评分标准流利度,  
连贯性,  
词汇资源,  
语法广度准度以及发音根本没有。  
眼神沟通这项评分标准,  
所以他不会因为这个给你加分,  
也不会因为这个给你扣分,  
很多同学说我要看考官,  
保持一个自然的状态,  
其实你老看考官反倒不自然,  
我跟你讲。  
那是你的一个误解,  
你以为你一直看着考官 so im going to talk about a book I bought recently its called animal  
faces which talks about different features of white range of animals it?  
in this amazing natural world.  
and when you look at the examiner at all times,  
it's actually pretty unnatural. it's not natural at all,  
it's like they're like a robot.  
am I right 什么样?  
其实真正是一个最为自然的状态,  
就是有时候看,  
有时候不看,  
能理解吗?  
so the book I'm going to talk about is actually one I bought recently,  
in fact I just bought it a couple days ago.  
right? it was last Saturday. it was in the afternoon,  
and I had nothing better to do so. I just decided to go to a bookstore in the center of my  
home town called we when she was in foreign languages.  
bookstore which is pretty well known actually most people in Beijing know this place. they  
think people who love learning languages go there and.  
and I went there with my wife and my daughter. it took us about an hour to drive there,  
but it was totally worth the visit worth the trip because i came across this book and.  
animal faces which is about 啊,

你有的时候看，  
有的时候不看，  
对不对？  
当你提到一个非常重要的信息的时候，  
你会看考官，  
当你进行思考的时候，  
你 look away。  
能听懂我的意思吗？  
嗯，  
兄弟姐妹们。  
有时候看，  
有时候不看，  
这才是一个真正自然的一个状态，  
如果哈极端情况 let's take it to the extreme。  
极端情况，  
你只要看考官就懵逼，  
有没有这样的选手就是一看考官，  
考官一皱眉，  
自己就死了。  
那你就别看了，  
对吧？  
你别看扣不扣分，  
别想这个事儿好不好？  
有时候看，  
有时候不看，  
最为自然最为啊正常，  
但是看考官就不行，  
那你就别看了。  
笔记你完全可以看，  
因为笔记是帮助你的。  
对不对？  
笔记是帮助你的，  
你偶尔低头看看自己写了什么东西，  
让自己知道要说什么内容，  
我们先强调一下做笔记的重要性。  
兄弟姐妹们，  
你必须要练习做笔记，  
大量练习做笔记。  
因为如果你在一分钟之内。  
写了非常多的关键信息。  
所有这些关键信息可以在一会儿提醒你要说的所有的内容，  
并不是所有的英文单词和语法，  
而是所有的内容，  
这就说明你就不必要在两分钟答题的时候想内容。

两分钟答题的时候，  
你只需要去思考英文的部分。  
你的英文就会好一些，  
为什么我们雅思口语考试答题过程当中，  
你会发现我们的英语特别差？  
有一个原因是我一边得想内容，  
一边在想英文，  
本来如果我的大脑全想英文，  
英文可能还 OK，  
但是我的大脑有一半儿以上用来去想内容了，  
我的英文想的时间就减减少了。  
而 power 很少很好的地方，  
就是想内容的时间一分钟搞定，  
我只想英文听懂，  
请打一字。  
OK.  
听懂请打一字，  
所以做笔记非常的重要，  
我们如何可以很好的做笔记？  
你说老师，  
那我也做笔记。  
啊，  
我那个笔记做的吧，  
就是我感觉我也没啥用的，  
对不对？  
考官说做笔记吧，  
我说行，  
I'm going to talk about a new 考官说 time is up，  
我一看我的笔记，  
哎呦天呐。  
考官说 double im going to talk about a new book。  
没了笔记没了，  
那肯定不行，  
对不对？  
你的笔记肯定不能是这么做，  
你的笔记要有尽可能多的关键信息能够支撑。  
你要说的大部分的内容啊 entirely you do that，  
我们来举个例子吧，  
先随便拿一道题作为。  
例子好吗？  
我在这儿先放一道题出来，  
兄弟姐妹们，  
所以来 here's a topic give me one second I'm writing。  
I'm like,



sorry right now.

here is our topic describe the home of someone you know well and that you often visit 你要说一个你经常去的人，  
他们家这个人呢，  
你还挺熟的哈。

you t say whose home it is how often you go there what its like and explain how you feel about the homes.

是这么一个题，  
那当我们看到这么一个题，  
你要进行做笔记的时候，  
做哪些事情呢？

请一步一步跟着我走哈，  
自己要记好了，  
一步一步跟着我走。

第一个步骤。

把这道题前三个小点一二三，

前三个小点，

你要说的回答当中。

的第一句话的一个关键信息先写下来。

我再说一遍，

把这道题前三个小点，

你的回答当中的第一句话的一个关键信息先写下来，  
能大概听懂吗？

举例啊，

第一点 whose home it is 人名儿，

根本不用说，

因为你肯定忘不了，

但是呢，

你后边可能会稍微扩展一下，

它是个 friend。

我就先写一下 friend。

然后 how often you go there，

你可能会写嗯，

并不是特别的 often。

一一个月两三次吧。

然后你又继续第三点，

what is like 他们家什么样子的？

有很多的书 okay。

我的笔记做完了，

我没有完全做完，

我只是刚才说的这个步骤做完了，

能看明白吗？

fri 是什么意思？

my beautiful students tell me。

what does fr I stand for?  
what do the three letters stand for,  
表示哪一个词表示 friend,  
然后第二个小点 how often you go there?  
我说了一个叉。  
after 是什么意思?  
chart off,  
what does that mean?  
everybody,  
what does that stand for?  
not often OK,  
然后第三个小点,  
what is like boo?  
是什么东西?  
boo 又代表哪个呀?  
代表 book right 代表 books 好了,  
我这里有个问题,  
为什么我是先把前三个小点的?  
回答当中的第一句话的某一个关键信息写出来。  
而不把四个写出来。  
这是三个。  
why do i do that why?  
原因是 let me reveal the answer everybody reveal the big secret,  
here 原因是如果我前面三个小点扩展的还算 OK,  
有这么一个可能性是最后一点说不到。  
听到了吗?  
如果前边三个小点扩展的相对 OK,  
就有可能出现最后一点没收到的情况。  
而前三点第三点没收到,  
可能性就会低很多 OK?  
当你哪一个点没收到,  
一般是最后一点没收到,  
因为你顺着前边往后说的,  
听懂这点意思。  
如果我最后一点没说到,  
可是我又做了笔记,  
就说明第四点的这个笔记是浪费时间。  
OK,  
他就侵占了我前面三个点,  
做笔记的时间。  
听到了吗?  
所以我先不写第四点的笔记,  
你说老师那你万一就说到了呢,  
对不对?

前三点说完没到两分钟你就得说第四点。

好，

首先这是完全有可能的，

但是我并不可能完全预知，

如果真的到了最后，

我要说最后一点，

但是没笔记，

那我现场说就好了啊，

现场说万一说的没有那么顺畅。

可是你要理解一个事情，

因为我没有写最后一点的笔记，

前面三个小小点写了很多，

其实前面三个小点就会说的更加的顺畅。

你永远都是从前往后说的，

先至少确保前边说的是好的，

听同心的二字。

okay,

听懂请打一个二字。

当然了哈，

当然了，

这也取决于你平常的练习，

取决于你平常对于自己风格的一个。

认识 and 把控，

你说老师我肯定会说到最后一点，

我每次练都会说到，

因为前边儿我说不了太多 OK,

那你完全可以把最后一点的笔记写出来。

its totally up to you,

my beautiful students,

you decide on your own style,

i don't decide on that OK ay ami actually only giving you a general idea of how you can go about this.

你说老师我特别喜欢，

展望未来，

我特别喜欢升华，

我一定得升华，

那你做笔记的时候前面更少说一些，

最后加个升华，

I think that's pretty good,

but it's up.

这就有。

听懂了吗？

我们要确保每个地方都要听懂，

再写一句话。

it's up to me everybody write that in the comments section,  
I write that in the comments it's up.  
to me.

write that down.

那为什么？

我们是前三个小点的，  
某一个最开始的一个关键信息写出来，  
而不是第一点咋先写一堆。

第二个咋再写一堆，

然后再第三点呢，

为什么先把前面三个小点的一个信息写出来呢？

我说一下原因是因为你未必第一个小点会充分扩展。

能听懂吗？

如果你每一道题上来都是第一点咋写一个，

因为你具备这个能力，

因为你看到第一点之后，

你看 who's home it is,

你会发现 who 名词性小点回答加介绍没的介绍，

你就过过不去，

你可以 famous popular 帅气对不走没有必要。

非得六个步骤，

哪些步骤都 OK,

并且可以换词，

now that is something that you are pretty familiar with,  
right?

if you want,

you can actually talk about that little point.

to the fullest,

你能说很多的，

可是你并没有必要，

这个地方非得说很多。

对不对？

我们前三个小点，

每个小点先写清，

写出来一个关键信息，

写出来之后你再回去进行一个判断。

哪个小点？

我想多说哪个小点？

我不想多说。

能不能听懂我的意思？

我们在之前讲过，

每个小点我都能进行充分扩展的结果，

就是我没有必要每个小点都充分扩展。

想扩展的我就多说，

不想扩展的我就少说,  
it's still totally up to me。  
听懂请打嗯。  
这个字所以先写下来一点点小的关键信息,  
再回去补全,  
我第一点要充分扩展吗?  
我不想充分扩展。  
我说一点点就 OK 了 OK,  
so the home that im going to talk about is actually the home of one of my friends。  
she is a longtime friend of mine and we go way back 结束了。  
第一点接触,  
我说了这么几个词 a long time friend of mine。  
他是我一个很长时间的朋友,  
she is a longtime friend of mine,  
然后后面那句话意思是一样的,  
we go way back。  
意思是我们认识很多年了的意思 OK?  
we go way back 我的第一点就写这么多,  
不想写更多了,  
然后我进行下一个小点的。  
扩展 how often you go there,  
你什么时候多久去一次他们家呢?  
我在这里说,  
其实我不并不经常去,  
那并不经常去是什么意思?  
一个月两三。  
三次嘛,  
一个月两三次,  
能不能继续进行扩展去?  
一般也是周末去 OK,  
周末去也就是周六或者周日,  
我去的话一般得是下午 OK afternoon,  
因为早晨我起不来,  
你知道吗?  
早晨起不来,  
我得睡晚觉啊,  
我是为什么不周中去呢?  
不周中去的原因,  
其实主要是周中我得我得上课,  
对不对?  
classes,  
然后我特别忙,  
我这忙的话肯定也没时。  
时间去,

只有周末有一些 free time。  
这个点一下子被我充分扩展，  
写了很多很多信息，  
咱们来看看里边儿有哪些信息好不好？  
Alice and cody and my beautiful students。  
end 是什么意思？  
i don't actually go to her home that often just about two or three times a month,  
and it's usually on。  
end 是哪个词？  
what does that stand for everybody? its usually on the weekends.  
OK,  
是在周末，  
周末是什么意思？  
so like on Saturday and Sunday afternoons,  
这个我就不说了，  
Saturday,  
Saturday afternoons。  
char up 是什么？  
圈儿，  
一个加一个 up 或者三个名。  
hmm,  
I hope you go in the afternoon,  
I never visit her early in the morning,  
because i can't get up and.  
in the morning I have to sleep in and.  
我这儿其实有一个词啊，  
你们只能你们看到 sleep 肯定理解，  
但是 sleep and。  
记住这个词叫做睡懒觉 OK？  
睡懒觉后边儿我继续说了，  
这个 cla 是什么意思？  
为什么是周末去，  
而不是周中去呢？  
cla,  
what does that stand for my beautiful students?  
这个代表哪个东西？  
嗯。  
嗯，  
表示 classes I have tons of classes on weekdays on super bus bus。  
take the bus to go to school,  
are you sure 这个 bus 是什么意思？  
hmm,  
what does that stand for my beautiful students beaus cher bus? beaus cher busy I have tons  
of classes on weekdays,

I'm super busy most of the time.  
so only on the weekend do I have some free time.  
OK,  
这儿有一个问题,  
说老师老师老师 hold on,  
I know that you've written so much,  
it's actually pretty awesome that you've written so much information there a lot of pieces of  
information,  
but come on.  
and I know you re good at this,  
but the problem with me is that i cant think that quickly,  
but.  
你们会不会有这个 i cant think that quickly i don t suppose im able to do that within a very  
short amount of time i cant write that many words?  
how did you do that?  
now you guys tell me,  
how did i do that?  
and how did i do that practice? practice? practice that makes sense,  
but are you sure about that?  
now before you practice,  
you have to understand how you practice you.  
am I right?  
in my beautiful class,  
you have to know how you practice right if you practice in the wrong way you re actually  
going backwards rather than going forward you.  
how do you practice 你怎么去练习啊啊?  
这里有两个非常重要的事情,  
你们难道没看出来吗?  
你难道没看出来吗?  
不经常两三次在周末,  
周六和周日的下午。  
为什么不是早上?  
为什么不是周中?  
这个段落是什么?  
时间具体时间更加具体时间更更具体时间,  
为什么是这个时间 did you notice that?  
my.  
我说你还会英文,  
怎么说呀?  
第三个 ring a bell 听起来耳熟吗?  
嗯,  
亲爱的同学们,  
耳熟吗?  
因为你看到了一个什么小点呢,

how often hey my beautiful beautiful students。

how often=when。

对不对？

脑子里面立刻反映什么东西？

逻辑那个反应方法。

反映了什么逻辑，

什么方法，

时间，

具体时间更加具体时间。

为什么是这个时间呢？

right 方法论永远排在第一位。

come on everybody OK 时间，

具体时间更加具体时间。

为什么是这个时间？

蹭蹭蹭，

我就说了。

很多很多很多，

当然了，

还有另外一个地方非常重要，

为什么我能写很多，

是因为我的信息一定写的不是。

完整的句子一定不是完整的词组，

甚至不是完整的单词，

对不对？

不要写句子，

甚至不要写词组，

要写关键词，

最好是关键的字母。

please,

please write that down my beautiful students.

my beautiful students write this down,

不要写句子，

甚至不要写词组，

要写关键词，

最好是关键的字母。

你上来就 I go going to the I go there pretty often like at our 神经病啊。

should i eat you ho tc for time is up,

please start your answer,

you don t have enough time you.

you right,

you have nt written enough information down you.

那词组呢？

词组最好也不要写什么 on a regular basis,

没有必要吧？



啊 my 啊,  
regular basis,  
你写个 regular 不就完了吗?  
甚至你写个不就完了吗?  
你写个干嘛?  
写个写个呀。  
写个 y 行吗?  
嗯。  
还是 regular 同志们,  
如果你判断的时候,  
你说哎呀,  
这个我肯定看不懂,  
对不起这个 r。  
这个我肯定看不懂,  
那你不要这么写。  
对不对?  
你会写到一定的这个度哎,  
然后在这个量上面呢,  
你看懂了就可以了。  
你说那我这个我看不懂,  
你相信我,  
你肯定看得懂。  
你如果写完十天之后看不懂,  
十天之后看不懂。  
make sense 很正常,  
但是你是刚写完,  
立刻要说的,  
并且你要记住这个笔记是你写的,  
你想的你写的一会儿你肯定能看懂。  
听懂了吗?  
听懂打那个字。  
尽量是关键的字幕,  
两三个三四个搞定。  
别写特别多,  
最多是关键词。  
这样的话,  
有什么好处?  
好处大大的好处就是。  
你写任何一个信息的时间是很短的,  
任何一个信息的时间很短,  
就说明你在一分钟之内能写下来更多的信息。  
而这些信息的目的就是让你待会儿能有的说,  
记住两分钟答题,  
你是有了信息现场造句。

不要在两分钟答题过程当中 sorry,  
不要在一分钟做笔记的时候想着我要用一个好的词儿,  
你别想这些东西什么词啊什么句啊,  
这些是平常练习出来的。

好吗?

两分钟答题就是自然的沟通,  
充分的扩展。

下一个点,

what is like 他们家是什么样儿的?

嗯,

他们家有很多很多的书啊。

各种不同类型的书籍呀,

历史书啊,

地理书啊啊,

这个这个军事书啊,

然后。

还有什么呀?

还有小说儿啊,

还有很多小孩儿的绘本 picture books。

OK,

我虽然已经 32 岁了,

但我觉得一些绘本还蛮有意思的,

尤其是一些关于动物的绘本。

哎,

比如说我上次去他们家的时候看了一个绘本,

是关于各种不同动物的特点,

哎呦,

真太有意思了。

蹭蹭蹭写了很多。

哎,

我甚至还能去写各种动物的什么特点?

比如说有一种青蛙,

它的这个眼睛。

会变大,

当它吞食物时的时候。

这我昨天学到的,

它是眼睛就往外凸滴滴滴,

它往外凸的目的是什么呢?

就是帮你把这个食物给它咽下去,

真搞笑。

那这样给你们看一眼,

这眼睛巨大。

很有意思的一个特点,

同志们,

我这个段落蹭蹭蹭写了很多很多东西，  
你能告诉我是怎么做到的吗？

嗯，

try here this。

so you are to see this from this one.

they blink 哦，

会眨眼啊嗯嗯，

they blink to swallow food their eyeballs help push push food down。

这个段落我是如何写的很多很多的呢？

can you tell me my beautiful students。

how do i do it? how do i poke it up?

如何成功呢？

分析分析，

赶紧的，

他们家很多书。

各种不同类型的书，

历史书，

地理书，

军事书，

小说，

甚至小孩儿的绘本，

我都 32 岁，

已经不是小孩儿了，

但我还喜欢看小孩儿的绘本。

尤其是跟动物有关的那些，

比如说上次去他们家的时候看了一本书，

是关于各种动物不同的特征的，

其中有一个是有一些 friends，

他们 have big eyes。

and those eyes blink，

blink，

blink when they swallow food.

看不明白吗？

如果你们看不明白，

那说明咱这方法该白白学了，

说明你忘忘了就是一个无比之简单的逻辑吧。

书什么类型的书？

哪一些类型的书？

一二三四列举几个东西之后挑出一个，

接着讲挑了一个，

接着讲我说 animal boat，

比如说某一本 animal boat 有各种不不同动物的习性，

哪一种不同的动物？

哪一种多就是不断的具体不断的具体不断的具体你发现了吗？

听懂请打 oh yeah,  
你必须要理解这里面有什么逻辑,  
你如果不理解这里面有什么逻辑的话,  
那你肯定自己是没办法说出来的,  
听懂请打 oh yeah。  
你说老师好,  
我知道你写这么多,  
咔咔咔,  
那又怎么样呢?  
写很多有什么帮助呢?  
请你们记住做笔记的好处就在于当你的笔记非常充分的时候,  
一会儿的答题,  
请你记住,  
那就是。  
照着念,  
我先截个图发到群内,  
把这个笔记我再给你说一遍,  
一会儿答题,  
那就是照着念,  
咱们来照着念。  
一年吧。

and so actually im going to talk about the home of one of my friends whose name is Sean  
hes,  
actually a longtime friend of mine. and we go way back and.  
in fact,  
i don't go to his house that often just about three or three times a month,  
and it's usually on the weekend like on Saturday or Sunday afternoons. i only go in the  
afternoon,  
mainly because i can't get up.  
early in the morning,  
I have to sleep in on the weekend and also I go on the weekend not from Monday to Friday  
because ive got tons of classes on work days on weekdays and im super busy and.  
from Monday to Friday,  
only on the weekend do I have some free time to go and have some fun,  
so i can go and visit my friend Sean.  
what his house is like,  
well,  
one big thing about his house that makes his house stand out is that hes gotten so many  
books and.  
various kinds of books,  
including history books,  
geography,  
military novels and also a lot of picture books that kids like to read im not a kid anymore im  
already.

I twenty two years old,  
right? but I also love picture books,  
especially those about animals,  
for example the last time i visited him,  
I read a book.  
that talks about all the special and interesting features of a wide range of animals,  
for example,  
there was one animal that.  
a kind of fraud that has super big eyes and those eyes pop out where this fraud blinks each  
time and tries to push down its food when it swallows.  
so when I was reading it,  
I found that pretty interesting and 哒哒哒两分钟,  
如果没到,  
我们继续说,  
如果到了,  
那我就停了。  
到了吗?  
还真哎呦,  
我的我的证证你还真的去记了个十吗?  
来鼓掌吧,  
兄弟姐妹们。  
九点消失在那边逗听。  
不用鼓掌,  
开玩笑 come on everybody,  
you see what i did just now,  
do you see what i did just now?  
I just read。  
after.  
all these words,  
I just read the script,  
我就照着稿念的,  
我肯定是要现场造句,  
但是我的信息完全都有。  
好处就是不用想信息,  
只用想英文。  
能不能听懂我的意思?  
能不能听懂我的意思?  
OK,  
我们刚才也讲了哪些?  
稍微总结一下,  
上来先把前三个点的回答内容当中的第一句话的一个关键信息写下来。  
然后再去补全,  
你决定哪个点多说哪个点少说,  
再回去补全,

当你想一个点充分进行扩展的时候，  
方法是什么？

并不是硬生生的去思考说什么内容。  
而是。

而是是什么呀？

去思考这个段落的回答逻辑当然了，  
如果哪个段落你死活想不到扩展的方法，  
回答逻辑，  
那就一带而过，  
没关系的，  
别的小点充分扩展。

that's totally fine,

OK？

但是我们讲过的方法论回答逻辑最为重要，  
帮助你进行充分扩展，  
在你进行充分扩展做笔记过程当中，  
每个信息要是关键的信息。

不要写句子，  
甚至不要写词组，  
最好是。

要写关键词，  
最好是关键的字母，  
对吧？

几个字母搞定，  
你完全知道是什么，  
然后真正答题的时候照着。

你来告诉我，  
关于做笔记有没有问题，  
我的要求回去之后。  
每道题练习答题之前。

至少练习三遍。

做笔记。

OK,

每道题答题之前至少练习三遍，  
做笔记就是这个题，  
你看一遍，  
然后一分钟时间看完，  
做笔记做完笔记之后看一看自己的笔记哪儿做的好，  
哪儿做的不好，  
自己要知道，  
然后再做一遍。  
再看再做一遍，  
再看做笔记无比之重要的能力，  
笔记做的好。

帕尔回答，  
简单很多很多很多 y moment everybody tell me。  
you do,  
you have any questions regarding how to make notes in that one minute preparation time  
before your two minute answer time.  
this is a crucial skill that you need to possess.  
once you have possessed disability.  
you wont realize that actually part two isnt that hard at all.  
come on,  
everybody jumping 有没有问题？  
没有问题，  
没有问题主动告诉我一下。  
如果没有问题，  
主动告诉我一下。  
no questions,  
no problem at all,  
OK？  
好了，  
笔记做完了，  
该开始答题了。  
对不对？  
笔记做完了，  
该开始答题了，  
那其实当你开始答题的时候。  
还有一个小难点。  
我不知道大家有没有意识到，  
在之前的时候还有一个小难点，  
就是你张嘴这第一句话。  
经常。  
考官说 time is up now,  
remember you have one to two minutes for this,  
so don't worry if I stop you,  
I will tell you when the time is up,  
can you start speaking now,  
please？  
你说 OK。  
不知道从哪下嘴。  
有没有这个情况就诶？  
我从怎么开头呢？  
是不是这是一个很常见的一个情况，  
而我的建议是这样的。  
这个呢，  
我会给你们固定的剧情 OK，  
一会儿我会给你们固定的剧情，

如果你是用一种固定的剧情开头的话，  
你就用我说的这个剧情。

OK,

我这儿写的，

待会儿我给你们讲，

如果你是要用一个固定的开头句作为开头，

你就用我这里写的句型，

但是。

其实如果你不用固定的开头句，

你也可以直接。

聊天什么叫直接聊天呢？

我们随便编啊，

随便看一些题，

直接聊天，

比如说我看这么一道题。

你可以不要认开头句，

describe a person who likes to dress fashionably were well,

你可以说嗯。

one of my neighbors is someone that always looks fashionable.

你可以这样直接开头的。

OK,

或者 more,

i can think of one of my friends。

然后就开始继续聊了，

能不能听懂我的意思？

或者这道题。

describe the important thing you learned not at school or college,

描述一个曾曾经你学过的重要的事情，

你上来说。

um,

I have learned,

yelled at before.

然后就开始聊了，

第一个小点是 what it is 扩展，

you talk about younger right,

talk about younger a little bit,

and then talk about when you learned it,

where you learned it and how you learned it。

等等等，

直接上来直接答题。

或者随便来 describe an outdoor activity you did in a new place。

最近在一个新地方做了一个户外活动。

你上来开始去聊 I really enjoy c。

然后开始扩展 ceremony。



能理解我的意思吗？

或者如果是 where 的这个点，

那你开始说 where 就是直接上来给出这么一个回答 no problem at all,  
this is pretty natural and this is one way。

这 open up,

这 open your eyes。

听懂请打九九九，

这是没有什么固定的，

在这里。

只是上来答题就可以了。

哎，

听不懂，

请打九九九。

但是哈，

情况是这么个情况，

其实很多同学有可能上来，

他没有办法想到这个到底怎么去直接答他，

就是出现了刚才这不知道怎么下嘴。

一个超大的西瓜，

我从哪儿咬？

我不知道，

如果你是这样的，

就是死活找不到从哪儿怎么下嘴的话，

我给你们两个固定的句型。

OK,

给你们两个固定的句型，

只用这个句型作为开头，

也完全 OK,

只要你们想固定，

必须用我的句型。

记住了好吗？

什么固定的句型？

无比之简单，

屌丝直接的句型，

I'm going to describe,

I'm going to talk about 无比之简单和屌丝。

比如说描述一个最近收到的礼物，

I'm going to describe a sweatshirt that my girlfriend bought me 描述一个。

一个帮助你的人 I am going to describe my personal trainer,

我的健身教练，

你要是一个网上关注的人 I am going to talk about shane who I follow on billy billy。

OK,

描述一个曾经上过的课程 and going to talk about an english writing course,  
which help me significantly。

无比之简单,  
超级之屌丝的一个开头,  
之所以让你说的无比之简单和屌丝,  
就是让你给考官一个感觉,  
我并没有参加过任何的雅思口语培训,  
是个正常人,  
可能都会这么说话。  
我没有经过培训也这么说话。  
很正常。  
听到了吗?  
不过这里有一个非常 tricky 的地方,  
非常困难的地方啊。  
here's a trap that a lot of big eyes fall into。  
请记住 part 2 开头第一句,  
不要重复题目。  
趴二开头第一句不要重复题目。  
请直接。  
给出答案。  
什么意思?  
在这里。  
describe a person who likes to dress fashionably or well in the 开头,  
就是 I am going to talk about one of my neighbors。  
不要怎么着,  
你们很多同学都会这么做,  
I'm going to describe a person who likes to dress fashionably is my neighbor is one of my  
neighbors is something like that。  
有什么问题吗?  
I am going to talk about a person who likes to dress well is one of my neighbors。  
问题是什么?  
嗯,  
do you see what the problem is?  
确实,  
你重复了这个问题,  
这是第一个问题,  
为什么重复这个问题不好,  
因为你废话嘛,  
你不觉得吗?  
考官说描述一个穿衣服穿的特别好看的人,  
你说好的,  
我给你描述一个穿衣服穿的特别好看的人。  
她是我的邻居,  
你重复它干嘛嘛?  
你浪费什么时间呐?  
你不觉得浪费时间吗?

对不对？

考官能不知道你说的是哪个题吗？

这个题短还行，

长一点描述一个离你家特别远，

曾经你去过的地方，

在这个地方你碰到了一个人，

感觉非常惊讶的经历，

我给你描述一个离我家特别远，

曾经我去过的地方，

在这个地方碰到了一个人之后，

感觉非常惊讶的经历。

当时是在西藏。

神经病啊，

你直接说我给你描述那次我去西藏的经历吧。

听到了吗？

不要重复这个问题。

当然，

还有另外一个地方，

其实是关于 grammar grammatically speaking,

you made a mistake,

这是一个特别常见的在 power 开头第一句的错误。

I'm going to talk about a person who likes to dress fashionably is one of my neighbors.

这里的 is 这个谓语的出現就不对了，

你可以说 who is?

one of my neighbors.

OK,

如果没有 who 直接是 is。

语法上就不对了，

但是很多很多同学都会犯这个错误，

其实就是因为他们把前面这个问题重复了一遍，

他可能忘记了。

前边已经有过一个动词，

有过一个谓语了，

再直接加了个 is。

非常。

常见的一个错误。

OK,

而这个错误的避免很简单，

就是你不要把这个题念一遍，

直接说 I'm going to talk about one of my neighbors.

and I'm going to describe you. I'm going to talk about Franklin I'm going to describe.

something okay.

你说老师这个 I'm going to describe,

but I'm going to talk about 弱爆，

就这个句型也太简单了，  
不符合我的身份，  
哈哈。

能不能高级一点点？

OK,

can you upgrade that a little bit to match?  
my level.

没有必要，  
真的没有必要 come on。  
还有那种。

如果你非得想玩几个花儿，  
非得想高级那么一点点的话，  
其实真的没有必要，  
但是非得想的话，  
你可以把它改成一个从句。

the the 什么什么 that I am going to describe or talk about is。

比如说描述一个你推荐让别人去呃，

参观你的城市游玩的城市 the city that I'm going to describe is Shenzhen。

OK,

the city that I'm going to describe is changing,

然后这个曾经学习过的技能，

the skill that I'm going to talk about is driving the book。

I'm going to describe is called animal faces。

the product that im going to talk about is my iPhone,

the teacher that im going to describe is my favorite teacher Sean.

and the.

呃。

company that I am going to describe is shear we will.

其实也是非常非常简单的，

开头的句型，

事实上啊，

兄弟姐妹们，

这些你们背熟，

然后练习的时候呢，

让自己使用一下，

练习一下。

另外一个就是还是一样的，

我的 power 音频素材多听多影子，

跟读里边我都是这么开头以及自然的开头的。

OK,

如果用到的矩形就是我这里放的两个矩形。

OK,

听到请打欧耶。

听到请打 oh yeah。

但是哈。

有这么一个情况，

就是没准儿你在帕尔开头第一句话会说这么一句话，

如果翻译成中文的话而说这句话，

就得稍微加那么一点点点小内容了，

就是你的话可能是这么开头的。

你会说我要描述一次什么什么的经历，

我要描述那次什么什么的经历。

OK,

一次什么什么的经历那次什么什么的经历，

当你听到这个经历的时候，

其实很多同学可能会在这里犯错，

因为你们会说 experience。

OK,

而 experience 会犯错，

我先告诉你们这个错误是什么错误？

不少同学会开头说。

I'm going to talk about 首先。

a experience 就不对，

应该是 and experience。

能理解吗？

I'm going to talk about an experience 你可能会说 that i did somebody 这个语法是不对的 experience,

后面不是加 that i did。

OK,

这个不对，

你如果非得想说什么什么的经历的话，

其实标准的是 I'm going to talk about an experience of.

watching.

the summarize.

over some rice terraces.

梯田上面开始出。

of 加动名词，

但是呢，

这个语法看起来不难，

可是你们都会犯错。

OK,

很有可能会犯错，

我的建议就是你就记住了，

别说 experience,

那我这个经历说什么听好了。

说 time。

time 甭管这个题长得是什么样子的，

这个题是 describe a time 还是 describe a situation 还是 describe describe an occasion?

还是 describe 呃什么什么 experience 或者别的一些类型，  
只要你开头第一句想说的是我要描述。

因此，

什么什么的经历，

那就是 i am going to describe a time when i did something，

或者 i am going to talk about a time。

when i did something 就这么简单。

如果你要说的是那次什么什么的经历，

那就是 i'm going to describe the time when i did something i'm going to talk about the。

time when i did something 就这么简单，

举例描述那次去丽江的经历，

i'm going to describe the time when i visited 丽江。

你们告诉我一下，

我这个题可能。

描述的是个什么题？

这个开头可能描述的是个什么题？

i'm going to the time when i'm visiting 丽江。

what topic is that？

嗯，

你能想到。

come，

come onto everybody. think about this，

what do you think is the topic and.

推荐的旅游的城市，

那就不对了呀，

推荐的旅游的城市在你这里说的是我描述曾经去丽江的经历。

对不对？

你们一般啊，

看到这个开头，

你就会认为这描述的是是一次曾经旅行的经历，

它确实可以是旅行旅行的经历，

但。

一定非得是旅行的经历吗？

描述一次早起的经历，

i'm going to describe the time when i visited 丽江。

描述一次堵车的经历，

i'm going to describe the time when i visited 丽江。

描述一次碰到了某个名人的经历，

i'm going to describe the time when i'm visited 丽江。

描述一次尝试了某个新某个吃的，

第一次尝试的经历，

i'm going to describe the time when i'm visited 丽江。

你发现了吗？

没有必要重复题目，

你的这个开头未必就直接告诉了你这个题目是什么？

后边你会说。

对不对？

描述一次和某个人聊天的经历。

I am going to describe a time when I had a conversation with a stranger。

描述一次收到了某个服务的经历，

好的服务，

I'm going to talk about the time when I had some amazing service at a hotpot restaurant。

描述一次家里面某个东西坏了的经历 I am going to talk about the time when my coffee maker was out of order。

OK,

这些啊，

注意开头，

这就是我给你们推荐的几个开头的剧情搭配，

我刚才说自然的开头直接回答问题的开头。

都是 OK 的，

关于开头有木有问题？

关于开头有没有问题？

没有问题，

没有问题。

超级熟练背诵，

听到了吗？

超级熟练背诵，

然后我们上课期间在讲 part 2 的时候一块儿写出来的那些段落还是大量的朗读。

OK,

写出来的那些段落，

大量的朗读通过那些段落呢，

更加内化，

我们讲过的方法论，

因为那些段落就是顺着这个方法论。

写出来。

再然后就是我们的 power，

所有的音频素材大量的去听。

努力进行影子跟读，

你说我就是跟不上，

跟不上那就跟不上，

你直接听也是在提高，

但是你跟不上其实。

不应该，

你肯定能跟上一些跟上那么一点点就影子跟读就可以了，

你没有必要每一个词都听懂，

没有必要每一句都跟上影子跟读就是这样的。

只要在做，

你就在提高，

我每天也会影子跟读 OK,  
而当你影子跟读的时候,  
千万不要去纠结,  
我给你们。  
尝试一下啊,  
比如说。  
这有一个小孩的视一个音频啊。

getaway,  
let's go. let's go. let's go.  
right here,  
all the way to the end.  
能理解吗?

兄弟姐妹们,  
有的时候我可能没有听清。  
等一会儿,  
待会儿听清的地方,  
顺便说就完了。

did you guys know what I mean by that?  
听不听得懂影子跟读是你完全不用去纠结的一个事情,  
因为在影子跟读的过程当中,  
其实这反倒是一个人最真实的语言的提升。

OK,  
一个小孩子在母语环境之下,  
听到旁边很多人说各种嘈杂的声音,  
然后他没事儿模仿两句,  
我也没事儿,  
模仿七个词,  
三个词,  
两个声音,  
这就是影子跟读。

OK,  
只要你在做,  
你就在大量的去提高你的听力,  
你的语感,  
你的英语思维,  
你的发音和流利度。

当然了,  
为什么我刚才没有跟上,  
其实还有另外一个原因,  
兄弟姐妹们就是你们影子跟读的时候戴个耳机,  
我刚才没有戴耳机,  
是为了让你们听到,  
因为没戴耳机,  
我说话就会盖住这个声音,



有时候没听到很正常。

戴个耳机。

就能更好的听到，

更好的去引资更多。

然后当你影子跟读的时候，

你根本不需要听自己说了什么。

你不要去听自己说什么，

这她说什么，

你就顺着说就完了。

好吗？

当你们这些做完之后啊，

先是方法论，

然后我们呢写过的这些段落，

然后影子跟读啊什么的。

练习我们的题库当中的题目，

练习二题库中的。

屏幕 okay，

先做笔记。

然后录音。

然后听改提升，

再录再听。

再改。

OK，

每道题至少录音三遍。

听到没有，

每道题至少录音三遍，

通过这么一个方式啊，

这是呢，

非常行之有效的一个学习的方法，

你需要了解自己，

其实有哪些错误？

OK，

你不可能听到自己所有的错误。

remember this，

你不可能听到自己所有的错误。

but it doesn't matter right as long as you can actually notice some of your mistakes.  
right?

for example，

you have maintained mistakes。

you have picked out three that s pretty good，

I try to correct those three mistakes and just keep going OK build on that if we 往下继续走就可以了。

你不需要完美，

你只需要去提高很多的时候，

我们为什么？

答题的时候不知道自己犯错，  
挑自己错误的时候能挑到，  
就是因为答题你只缘身在此山中了。

你站在一个旁观者的角度，  
你都能挑到自己一些小的问题，  
妈妈居然是男人，

哎呀，  
跟我的过去式居然还是跟我妈呀。

OK，  
这会是一个非常非常行之有效的方法，  
通过这种方式去准备练习答题就好了，  
有没有问题？

关于 part 最后再强调一遍，  
有没有问题 because if you don't have any questions about part two we're going to move on  
to the last part of the listening test, the most important part.

i can say it's the most important,  
but it's rather important and it's actually a part that's been ignored or neglected by most of  
you guys.

no，  
如果有问题之后再问我，  
完全是 OK 的好不好？

同志们，  
我们现在正式进入雅思口语考试非常重要，  
但是又极为有挑战的一个部分。

part three.  
雅思培训考试第三部分为什么？  
非常有挑战性的。

又非常重要，  
这是为什么？  
先说一下为什么它非常重要，  
爬山为什么重要啊？

我跟你讲，  
爬山就因为它是爬山，  
所以非常重要。

这个你能大概听懂吗？  
它是你考试的最后一个部分，  
考官是在你考完 part 3 之后给你打分的，  
而不是 part 1 打个分 part 2 打个分，  
它是 part 3 等你走之后给你打分。  
他对于爬山的印象是很深刻的。

OK，  
如果你的 part 3 非常好，

前边不是特别好，  
有可能你的分数会提高，  
如果你的 part 3 特别差，  
前边却不错，  
你的分数可能会下降。  
啪三是给考官留下的最后一个很清晰的印象，  
为什么它它非常重要？  
原因之一，  
原因之二，  
很多考官并不相信你。  
啪一和啪二的一个回答，  
为什么呢？  
尤其对于中国同学来讲，  
你们很多都是被打。  
中案的中国同学非常的刻苦，  
非常的认真，  
考前把所有题目都找到，  
然后开始背答案，  
要不然是网上买的答案，  
要不然是自己写的，  
自己背上考场都是背出来，  
并且你说老师我背出来，  
万一。  
演的不像怎么办？  
我得去提高演技。  
你们的演技可能也提高了，  
考官未必完全相信你的真实水平。  
但是 part 3 是没有办法去演的 part 3 是没有变办法骗考官的一个部分，  
听不听得懂？  
怕三为什么没有办法偏掉考官？  
因为首先第一点就是你无法完全确定考官在怕三问你的题目。  
你无法完全确定考官才爬山，  
问你的题目。  
因为在爬山的时候有一些题是考官现场通过跟你沟通的过程当中，  
自己现场嗯，  
哎，  
想到了这么一个题就问你了。  
OK，  
在啪三考官有绝对的自主权。  
party 和 part 你可能会发现考官特别的无聊，  
考官拿着本儿在那儿靠着做着念 so i'll in the second part I'm going to give you a topic and I  
would like you to talk about it for one to two minutes your topic。  
考官感觉往后一靠，  
特别的无聊，

痛不欲生，  
但是到了爬山，  
考官突然前倾，  
眼神里边出现了。  
闪烁的光芒 now I would like to 太开心了，  
因为这个地方能说话了，  
他前边儿只是个机器，  
照着念叨他，  
但他终于终于成为了一个人。  
他自己能想到很多的现场的题目。  
就出问题了，  
你肯定没有准备过那个题。  
现场说现场说，  
那不就是真实实力的体现吗？  
对不对？  
真实实力的体现，  
你前边是背的背的特别好，  
演技特别好，  
考官到啪三一听哦，  
原来你不行，  
你骗我，  
我弄死你。  
真实实力的体现。  
并且啊，  
其实官方也是这么说的，  
因为当你们真正聊 part 1 聊 part 2 的时候，  
按理来说 part 1 和 part 2 的一些话题本身啊，  
它其实没有办法支撑你。  
给出很好的英文的，  
就是比较普通的英文。  
你们能理解吗？  
八一和八二。  
它所能够支撑给出来的英文，  
其实就是比较普通的，  
相对较为基本一些的英文。  
OK，  
所以官方跟你说，  
如果你的目标分数是六分及以上，  
你需要在爬三练习当中花费很多的时间。  
请写到评论区当中六分。  
不是很多同学认为的，  
七分七点五八九 nook 是六分及以上。  
而你们的目标分数其实都是六分及以上，  
你需要花费很多时间练习 part 3 的。

但是呢，  
这并不是说啪一啪二就不练了啊，  
它官方说的是 much of your time，  
我们是搭配啪一啪二一块练，  
尤其是搭配啪二一块练啪一，  
你确实可以少练一些。  
如果这三个部分，  
你们说哪个部分要少练的话，  
啪一可以少练，  
但是啪二啪三还是要大量进行练习。  
爬三又非常有挑战性，  
原因是什么？  
第一个就是我们刚才提到的爬三的题目呢，  
可能你没有准备过现场说你跟考官一来一往，  
对吧？  
考官问你，  
你说考官突然打断你，  
又问你。  
对不对？  
考官可能完全会打断你的，  
对吧？  
因为考官在和你进行一个 discussion 讨论，  
随时可能会打断你，  
这是一个问题，  
另外一个就是帕森聊到的题，  
它不一样。  
啪三聊到的题目的类型不一样了。  
他想聊什么？  
啊，  
兄弟姐妹们。  
潘一和潘二聊的是个人生活，  
潘三聊的还是个人生活吗？  
啪三已经不是个人生活了，  
那啪三是什么？  
啪三聊的是大众。  
是社会，  
是国家，  
是世界，  
是宇宙，  
是抽象的题目。  
懂不懂大众社会，  
国家，  
世界和宇宙？  
比如说比如说。

他一问你关于孩子的事情，  
他可能问的是什么考官，  
问你说 what did you like to read when you were a child?  
did you enjoy sports when you were young and.  
did you eat alot of snacks when you were a kid and.  
part 1 的题目到了 part 3 就有可能是这个，  
do you think children are born smart or do they learn to be smart?  
小孩是天生聪明还是学的聪明的嗯。  
what kinds of jobs require creativity 如果是怕一考官说，  
what do you do?  
how long have you been doing this job?  
are you planning to change jobs in the future?  
关于你的个人生活到了 passing，  
what kinds of jobs require creativity?  
OK，  
到怕一考官说 do you like shopping，  
how often do you go shopping?  
what are you often buy when you go shopping 到了 pass and do people by things they don't  
need?  
很抽象对不对？  
那到了八一考官说 what's your favorite form of transportation，  
how often do you take the bus when was the last time you took?  
the subway and are the transportation systems in urban and rural areas different.  
能听懂请打七字，  
啪一啪二个人生活，  
啪三社会大众国家世界整个宇宙抽象内容。  
而这个呢？  
它就离我们的生活，  
个人生活有一点远。  
能不能听懂？  
稍微有点儿抽象，  
离我们的个人生活就有一些远，  
而离我们的个人生活有些远，  
其实你就语言上就会较为困难。  
一些些。  
OK 我跟米娅每天都是用英文说话，  
她说什么基本上都能跟我说，  
就是她想说的东西，  
可是今天我突然问她米娅。  
全球气候变暖，  
你怎么看？  
那是疯了，  
不可能对不对？  
聊不了这样的东西 I。

所以你要理解它三就是会在话题本身上困难一些。

OK,

我们就有可能在一些题目当中没有什么想法,

没有什么观点,

没有什么内容可以说。

所以在 part 3 这个部分,

我们分成两个角度进行讲解。

你还是会在很多题目当中有观点的。

第一个角度是有观点,

第二个角度是无观点,

咱三我们分成两个角度来进行。

学习有观点,

无观点,

我们今天会讲到有观点,

下一节课开始也会是一些有观点,

而最后会讲到无观点的。

一个情况就是你真的没有什么想法,

真的没有什么观点,

怎么办?

没观点就不聊了吗?

而你们很多同学曾经都是这样的,

没有什么想法,

不说话了 OK 不行,

没观点照样也要讲话,

但是你说什么?

下节课再说,

那有观点,

观点本身重要吗?

兄弟姐妹们,

告诉我一下。

有观点挺好,

但是观点本身重要啊。

能不能告诉我?

有观点挺好,

但是观点本身。

重要吗?

hello,

nobody's telling me that now,

请记住观点本身并不重要,

那既然观点本身并不重要,

就请你们记住这么一句话。

不要罗列观点。

请写下来这句话,

不要罗列光电。

我们要顺着一个观点进行充分的扩展。  
什么叫做罗列观点呢？  
其实你们仔细思考，  
很多同学都是罗列观点的。  
OK 很多很多同学都是罗列观点，  
比如说你看这句话，  
这道题 what jobs require creativity 呢，  
我觉得吧嗯，  
当导演肯定需要很多的 creativity。  
然后当歌手也需要很多的 creativity 呢，  
还有就是嗯，  
那些设计师特别需要想象力对。  
呃，  
再然后就是反正很多啊，  
就是嗯对，  
就是这些。  
这个就是罗列，  
关键或者再来一个。  
再来一个，  
what do you think of those people who work at international companies 在那些国际公司，  
跨国公司的人，  
你们怎么看待他们？  
呃，  
我觉得他们应该呃外语特别好，  
对，  
我觉得他们应该也嗯，  
蛮有才华的呃。  
另外一个，  
我觉得他们其实也估计呃，  
就是呃，  
反正吧，  
应该学历也也不低，  
对对对是呃，  
反正哎呦，  
社交能力。  
就不一定啊，  
我感觉可能是不是国内的公司更需要社交，  
国外公司是不是人这个这个关系简单点，  
哎呀，  
不知道呃，  
反正啊天呐。  
罗列观点。  
无数的同学答题的时候。  
你刚才跟我说观点本身不重要，



但是你答题的时候却不断的去想观点。  
想了一个之后，  
想第二个想了第二个之后，  
想第三个，  
这就不好了，  
为什么呢？  
因为当你不断的想更多观点的时候，  
就想一个 OK，  
想两个更困难，  
想三个更更困难，  
越来越困难，  
你本来没说几句话呢，  
其实就说不下去了，  
听懂请打八字。  
听懂请打八字。  
请你记住，  
不要罗列观点，  
我们要做的事情是顺着一个观点进行冲。  
份的扩展。  
顺着一个观点进行充分的扩展，  
就是你如果非得想给第二个观点，  
你把第一个好好说完之后再说第二个。  
能听懂吗？  
明白这个问题就来了，  
我怎么顺着一个观点进行充分的扩展呢？  
啊，  
兄弟姐妹们，  
我如何顺着一个观点进行充分的扩展？  
怎么能聊下去？  
永远记住，  
这里又涉及到上节课，  
上上节课讲到的东西了，  
最简单的扩展方法永远都是。  
宽泛到具体就是当我们答题的时候，  
努力具体化。  
听不听得懂努力具体化能有多具体，  
尽量就多具体，  
比如说请看一道题，  
我们现场来回答一道题 do you think children are born smart?  
or do they learn to be smart?  
小孩儿是天生就聪明，  
还是他们学着聪明呢？  
啊。  
小孩是天生聪明，

还是学着聪明的？

第一道题 well,

我先给你们开个头，

然后你们告诉我后面怎么进行 well I believe some kids are。

born to be very smart.

b.

grow up.

to be smarter and smarter.

OK,

大部分是因为他们成长的过程当中越来越聪明了，

grow up to be smarter and smarter。

its.

a skill that they develop as they get older.

这是一个能力，

这个能力他们随着年龄的增长越来越。

培养的越来越好，

对吧？

越来越聪明。

然后呢？

下一句我说什么呀？

就没了么？

我肯定要继续进行的，

接着往下说呀。

刚才这句话里面有没有哪些信息是可以扩展的？

有没有哪些地方没有说清楚的？

你们就记住这么一句话，

只要没说清楚。

就请你继续说。

OK,

it's a skill that they develop as they get older. now here's one piece of information that we might want to talk more about.

what do you think it is? sheldon MI lo mommy alisa TIA.

CV an and everybody else.

it is a skill that they develop as they get older. now here is one piece of information that we can talk more about.

OK,

找到它，

你们必须要非常的敏感。

行吧，

兄弟姐妹们，

你们必须要非常非常的。

敏感。

一种技能。

我觉得很好 develop。

培养发展。  
怎么培养？  
怎么发展？  
是不是能扩展？  
对不对？  
兄弟姐妹们。  
人与人交流和父母学习，  
体验生活中的事，  
哎停停停，  
剩下这里说人与人交流和父母老师学习，  
体验生活中的事物，  
哎，  
我觉得这也 OK。  
呃，  
如果剩下是把它当成列举，  
然后挑出一个接着讲，  
我觉得就很好。  
OK，  
这样的话，  
我觉得就很好，  
但是如果剩下你只是停在了这里就不说了，  
那其实也是一种罗列观点。  
能听懂我的意思吗？  
剩下我们其实在上节课讲宽泛，  
具体的时候我们有提到过一个事情就是。  
宽泛具体最好怎么着来着？  
不是说一定不行啊，  
剩下如果你这么答了也其实并没有什么问题，  
但是最好怎么着来着？  
宽泛到具体最好有几个层次。  
记不记得？  
应该是 remember this 宽泛到具体最好能有三个层次，  
如果你只是停到了列举这个地方，  
其实是两个层次。  
OK，  
我希望你们能够继续往下走一走。  
one way.  
to be smarter,  
OK?  
is 这个 smart 其实很难进行替换。  
clever is another word,  
but not exactly the same right one way to be smarter is。  
throw through 一点。  
OK，

一种方式就是通过阅读 one way to be smarter is through reading。

as kid.

reads more and more.

they will know more and more.

and want.

be able to think.

你带着。

and.

their mind.

will be sharper.

OK,

当然了,

我没有说你必须要相同的词汇啊啊,

但是逻辑是这么个事儿,

what made me smarter is through reading。

那 reading 就怎么着呢?

为什么是 reading 呢?

as a kid reads more and more,

they 一个小孩儿并没有强调男女后边用 they,

这是一个当代英文的特点啊。

they will no more and more and be able to think better 思考就会更更好一些,

我再替换这个 smart and their mind will be sharper sharp mind。

思维非常迅捷,

非常敏捷的意思,

我们能不能再继续呢?

兄弟姐妹们。

嗯,

就这么一个句子,

one way to miss martyr is through reading,

能不能再继续这句话里面有没有哪些信息也是宽泛?

当然了。

如果你说不下去,

完全可以停 no prom 到了 part 3 这个地方也是一样的,

并没有要求你必须要说很多很多很多,

但是灵活选择。

充分扩展不能扩展则自信停下这句话,

你还是要记得的好吗?

能扩展则充分扩展,

不能扩展则自。

请停下那刚才这句话里面哪一个信息,

其实还是可以进行扩展的五一零。

right for reading.

reading 咱们如何能够往下走呢?

for example,

for instance。

there are.

问。

tons of books for children to read.

and there's a wide variety,

对不对？

有很多种不同的种类。

there's a wide variety like what?

什么样的书籍？

like ones about animals,

about science,

history and so on.

young woman tell everybody.

a variety donate,

there are tons of books for children to read and theres a wide variety like ones na si issue

about animals about science.

history and someone.

okay,

那在这里是不是又能往下接着说，

你们告诉我一下。

是不是又能往下？

接着说。

能不能挑出一个接着讲？

比如说读历史书。

纸书怎么去帮助我们的大脑呢？

if a kid is reading a history book,

他们就怎么着，

they will learn that one thing。

causes another.

everything has.

看这个关键词的时候。

OK,

这个能不能看明白历史书会帮助我们什么？

嗯，

历史书会帮助我们什么？

你读历史，

你知道这个事情推导出来的，

下一个事情下一个事情又带来了一个后果，

对不对？

一个东西是有背景的，

这个背景是有意义的，

这个这个事件是有意义的是有。

是有结果的。

if a kid is reading a history book,

they will learn that one thing causes another。

everything has consequences,

任何东西都是有结果的，

任何东西都是有。

后果的 OK。

能不能再继续？

其实我觉得就没有太多必要了，

因为 part 3 你不可能无比之特别特别的。

具体到某一个历史事件，

就跟这个题就比较远了。

OK,

我们到这其实已经很好了，

现在咱们把这个回答读一遍。

你回去之后要把它读 20 遍，

甚至更多，

然后自己去练习，

回答这个过程的目的很简单，

就是去体会里边的宽泛具体。

我知道这个宽泛，

具体一定比它一的宽泛，

具体会困难一些，

但是这个能力你必须平时思考，

多去练习答题，

多去练习 OK？

do you think children are born,

smart,

or do they learn to be smart?

and well,

I believe some kids are born to be very smart,

but most grow up to be smarter and smarter its a skill that they develop as they get older s.

develop one way to be smarter is through reading as a kid reads more and more,

they will know more and more,

they will know more and more and be able to think better and their sharp will be sharper.

for instance,

there are tons of books for children to read and there is a white variety like ones about animals,

about science,

history and so on.

if a kid is reading a history book,

they will learn that one thing causes another. everything has consequences and.

有没有问题？

不断的具体，

不断的具体，

超极致，

具体越来越。

具体尽量的具体。

有没有问题？

并不是说你必须得说到这么多，

但是我们还是努力往下说，

提供这么一个能力练习这个能力，

因为可能考试的时候只说到第二段。

你可能考试的时候只说到第三段，

这没有关系，

我们努力去做就好了。

好吗？

没问题，

请打一个 so far so good。

没有问题，

请打一个 so far so good。

我们来再看下一道题。

and how do people find out about a new place?

这个题是什么意思？

find out about a new place 人们如何找到一个新的地方，

如何发现了一个新的地方？

OK i've never been there before i've never even heard about that place,

but I found out about it.

through one of my friends,

she told me about the place she said I should definitely go there and check it out and it will

definitely work my time it will definitely be worth my time.

呀 so,

how do people find out about a new place?

嗯，

人们怎么能找到一个地方呢？

发现一个新的地方。

我们如果可以的话，

上来可以先给出一个较为笼统，

概括总结的开头，

如果可以。

上来先给出一个笼统概括总结的开头，

而不是特别特别的具体因为。

上来笼统一些，

概括一些，

总结一些，

你才能后边一步一步说嘛，

对不对？

well,

in this day and day 在当今这个时代，

there's a variety of ways.

to find out about new places 有很多种不同的方式，

对不对？

there is a variety of ways to find out about new places.

然后呢？

你们其实说了好几个，

是不是你们这好几个就是列举呗？

好列举 like through friends。

还有什么呀啊？

social media。

通过社交媒体还可以通过什么呀？

朋友推荐社交媒体。

and also,

some apps 有一些 apps 专门干什么的？

在 rate。

different places.

这个能理解吗？

什么叫 rate？

some apps that rate different places and where we can see reviews,

我再加一点点东西啊。

并且能够看到对这些地方的评价。

位是什么意思？

嗯，

rate 是什么意思？

评价是 review,

然后感觉这里这个评价啊，

是 review rate,

其实算是可以给它打分的意思。

OK,

打分叫做 rate,

review 叫做评价评论，

但是这个评论跟社交媒体底下那个评论不一样啊，

社交媒体下面那个评论说我发了个朋友圈儿，

一个自拍，

你说真丑，

是这个 comment。

OK,

OK,

that sa comment,

but review is like I have eaten out at a restaurant and I want to write a review.

on a website saying this restaurant is actually pretty good,

i do recommend it if you are into mexican food.

you should definitely go and check it out,

review 这个评价好吗？

那看到这里 in this day and days there is a variety of ways to find out about new places like through friends,



through social media.  
and also some maps that rate different places,  
and where we can read reviews and.  
列举了几个东西之后,  
又能挑出一个接着讲了,  
挑哪一个咱就挑这个 apps 吧,  
我们有什么 apps?  
可以,  
where people wait different places and leave reviews 嗯,  
中国有什么呀?

like.  
大众点评是吧?  
there is a popular APP in our country.  
called 小黑书是什么?

有小黑书吗?

不现在。

小红书是吧?

没有是吧?

因为我不知道哎,

我我不太懂。

你说我就信。

中国有个大众点评,

大众点评其实看起来像是美国的什么,

which is pretty similar to y.

这个概念是那种腰的。

美国有一个 y。

中国有一个其实应该就是模仿他的吧,

应该是啊,

there is a popular APP in our country called 大众点评,  
which is.

pretty similar to you,

然后呢?

no matter what kind of place you want.

to learn about 了解 what kind of place you want,

to learn about you can hop on this APP。

and.

翻译点 and read about,

okay?

不管你想了解什么样的地方啊,

你都可以 hop on the APP hop online 跳到网上去 hop on the APP 进入到这个 APP。

上面去 find it and read about it。

能不能继续扩展来兄弟姐妹们告诉我,

能不能在这里继续进行扩展?

no matter what kind of place you want to learn about,

you can hop on this APP and find it and read about it.

能扩展谁？

那如果你能发现很多新地方，

but also 还经常踩雷诶，

你看剩下这里说的这个事实上发现新地方跟我刚才这个。

是一样的对吧？

能发现新地方，

但 also 经常踩雷，

又是另外一个点了，

大家发现没有剩下啊，

你给了很多的点，

但是并没有往下具体化，

我们当然你这么说是 OK 的，

没有问题。

and nobody is saying,

you cant do that,

but what im trying to get you guys to do is to go down,

to go from general to specific.

往下接着走 place,

发现什么地方了？

啊，

同学们发现什么地方啊？

你能怎么说？

下一个步骤又怎么着？

for instance。

before we eat out 出去吃饭之前，

before we eat out。

the same can recommend.

restaurants in a certain area.

and tell US whether the food there is good or not.

and even.

what additions we should order?

in a particular.

rest.

或者换个词 diner 小饭馆可以叫 diner 嗯，

for instance before we eat out,

eat out 叫做出去吃饭的意思。

this APP can recommend restaurant in a certain area。

and tell US whether the food there is good or not,

那个地方的饭呢食物好不好吃，

and even what dishes we should order。

in a particular diner.

OK,

我其实这个答案已经说了很多了，

对不对？

已经进行了非常充分的扩展了。

啊，

我们之前讲过宽泛列举可以挑一个，

也能挑两个，

我其实没有必要非得挑两个，

如果我想也 OK，

我就可以继续说，

比如说。

in addition to apps.

OK for the internet.

除了这个 APP 和网络的话，

in addition to I am sorry the internet.

还可以，

怎么着嗯？

we can also 诉诸于什么东西。

seek out 寻求帮助 from our.

friends who might have been.

somewhere before.

they can tell US 他们就能告诉我们怎么着。

they can tell US.

is a particular place.

is more.

么零腿值得去。

这个呢，

当你到第二个点的时候，

其实就没有必要特别充分扩展了啊，

你第一个已经充分扩展就完全 OK 了，

in addition to apps or the internet,

we can also seek help from our friend who might have been somewhere before.

and they can tell us a particular place if a particular place is worth going to and.

OK,

they can tell US.

if 啊，

particular 特定的。

这个回答我们从头到尾读一遍，

体会一下里面的感觉啊。

how do people find out about a new plates?

well,

in this day and age 在当今这个时代，

there is a variety of ways to find out about new places like through friends,

through social media and also some apps that rate different places.

and where we can read reviews like there is a popular APP in our country called which is pretty similar to yelp.

no matter what kind of place we want to learn about,  
you can hop on this APP and find it and read about it,  
for instance before we eat out this APP can recommend restaurants in a particular area and.  
and tell US whether the food in there is good or not and even what dishes we should order  
in a particular diner in addition to the internet,  
we can also seek help from our friends who.  
might have been somewhere in before they can tell US if a particular place is worth going to  
没有问题,  
请打。  
么么么,  
哦耶。  
么么么。  
你们并不需要非常复杂的逻辑,  
请你听好了。  
来了都不打是吗?  
come on 来羞羞。  
并不需要非常复杂的逻辑,  
我跟你讲,  
你能把宽泛具体搞好。  
中间穿插一点点原因就已经很好了。  
尽量举例 OK,  
尽量具体多举例子原因,  
偶尔穿插不要特别多。  
okay,  
原因偶尔穿插,  
如果你觉得没有说清楚。  
你就一点点原因,  
把它说清楚。  
好吗?  
甚至在考试的时候,  
如果你并没有这个习惯啊,  
兄弟姐妹们,  
如果你们并没有具体的习惯的话,  
你可以逼着自己说 for example,  
for instance。  
听到了吗?  
如果没有这个习惯,  
你可以逼着自己说 for example,  
for instance 和 like。  
这个词因为如果你总是说 for example,  
for instance 会有点目标太大啊,  
好像你只会这么一个东西啊,  
听起来没准没有那么的自然,  
偶尔出现没有问题的,

但你总是说有点没有那么的自然。

你可以说 like like 是一个超级之无比之万能的口语词汇，  
任何的具体举例都可以用 like like。

like 甚至你看点点就是你什么词都没有，  
也能举例。

ok,

什么词都没有，

其实也能举例，

你们能理解这个意思吗？

你看我这里。

我这儿举例的时候就没有一个 for example,

for instance or like 我直接说的，

if a kid is reading a history book,

they will learn that one thing causes another and everything has consequences。

OK.

宽泛具体宽泛具体宽泛具体最为简单的扩展方式，

我们休息一会儿，

回来之后再一看更多题，

并且我想让你们。

答一下题目，

就是你听懂了，

和你能够说出来，

可能还是并非完全一回事儿，

你以为你懂一张嘴就没了 OK,

所以你需要张嘴。

去逼迫自己，

那我可以让自己找到这么一个状态，

进入这么一个感觉，

我们休息一下下。

怎么感觉今天互动的同学就那么几个？

其他人怎么感觉都不怎么活动？

不是吗？

而且人少了很多，

我咋我昨天晚上睡得早，

今天很亢奋。

是的，

我觉得哎，

我今天在朋友圈看到一篇文章。

找一下啊。

关于睡觉的。

嗯嗯 plus 8 么发了一篇。

文章是睡得越少越自私。

睡眠不足让人。

自私不慷慨，

甚至影响整个社会。  
而且我我每天都可以睡很久。  
我尤其是一到周末我就可以。  
十几个小时的睡吧，  
大概我可以不吃饭，  
就躺在床上，  
然后我实在饿的不行了，  
我再起床，  
一般来说会这样。  
但凡不用学四会。  
对，  
而且。  
而且整个人的气色会特别差，  
你如果睡得少的话，  
你会你会你会觉得那个皮肤也不好。  
然后干啥都都不行嗯。  
是这样的。  
其实你没有发现睡觉的时候你躺在床上什么都不想的时候，  
你大脑不运作的时候，  
你不需要很多的 energy，  
所以你就也不需要吃饭。  
你甚至可以从前一天晚上八九点躺床上，  
一直躺到第二天下午的两三点。  
高高，  
我可以。  
我可以一直在床上躺着，  
我觉得躺着真舒服。  
然后我有个同学，  
他有一天一天就天天在床上躺着，  
然后他前段时间诊断出来那个。  
股骨头缺血性坏死，  
然后他就去做做了手术，  
然后他就跟我们在群里说，  
他说哎呀，  
如果我以后。  
残疾了怎么办呀？  
我不能动了，  
然后我来一句，  
我说没关系，  
你来啊，  
你来加拿大，  
你就可以领一个残疾人的车牌儿。  
然后你就可以你就可以想怎么听就怎么听。  
我也我也不知道，

没有问他，  
但他就很喜欢躺着。  
但是他他他很喜欢运动的，  
但是。  
嗯，  
他一般就是运动完了以后就回家躺着。  
但是我当时就是想到他说他说如果我以后残疾怎么办？  
我说你来加拿大，  
然后你呃你你你给我可以领到残疾人车牌，  
你想提哪提哪？  
像我们每天去城里找车位特别难，  
然后你就是到处都有你的停车位，  
还贼宽。  
而且你们知道就是。  
他来他来了一句，  
就是他上那天去做完手术，  
他去朋友家，  
朋友说要照顾他，  
然后他去虹桥火车站坐高铁。  
他说，  
整个高铁站没有。  
供残疾人走的。  
呃，  
通道。  
因为他当时坐啊坐着轮椅。  
然后他们去找了那个乘务员，  
然后有个乘务员说有一个电梯是可以给他们坐的。  
然后他们要去坐那个电梯的时候，  
工作人员又不让他们坐。  
最大的运动量就是。  
假装笑死。  
躺着真的很舒服。  
如果我可以啃老的话，  
我现在就想躺着，  
什么都不想干。  
对吧，  
你说。  
父母给我存够了钱，  
我就在银行里吃利息，  
每天就在那躺着，  
挺好的。  
我也是，  
你都不知道，  
我觉得退休多幸福啊，

然后我妈妈闲不住，  
然后我妈妈退休了以后又被返聘回去了，  
她老开心了。  
那天我算了一下，  
如果我要 60 岁退休的话。  
我还有 30 多年。  
啊，  
才能退休。  
对，  
没错，  
我还没有工作，  
但我已经想着退休了。  
是这样的。  
但基本上我问了所有工作的人。  
他们都说他们宁愿回来读书，  
也不愿意工作。  
很多人都这样，  
但是。  
嗯，  
我也不知道为什么会这样，  
要是我的话。  
是我的话，  
我现在就是我觉得可能就是围城吧，  
城里的人想进想出去，  
城外的人想进来。  
读书的时候就想工作，  
工作的时候就想读书。  
工作压力大。  
所以现在就很多人去考公啊。  
铁饭碗。  
我甚至觉得以我现在的作息可能活不到那个岁数。  
为什么啊？  
你在国内，  
你即使两三点睡，  
然后十二十一二点起，  
那不就相当于你在国内活成了美国时间吗？  
所以是一样的。  
我觉得问题不大，  
只要睡眠够。  
往那一躺能活到 99。  
你想想那个不是之前有说那个乌龟躺在那儿不动，  
它可以活很多年。  
一熬夜就心脏突突。  
哎，



你们看过一个研究没？

就是。

说呃，

所有的动物的心跳的次数是一定的。

然后人的心跳大约在八到 13 亿次。

就是正常情况下，

你的心心脏的跳动就是八到 13 亿次。

然后还有。

一辈子，

一辈子。

然后说不同的动物，

人家不是之前我我记得那个是 nature 还是 science 发的那篇文章，

就它做了一个统计图表，

然后不同的动物心跳是多多少？

但对，

但是老鼠的心跳特别快。

对吧，

我记得老鼠的心跳特别快。

搜一下。

老鼠的心跳每分钟是 450 次，

所以它的寿命只有一年。

大象和乌龟。

就不怎么动，

但它们活的时间特别长，

采取措施让老鼠心跳变慢，

是不是可以延长它的寿命？

为自己躺着看，

就是这个确实是啊，

就是。

静有静的好处，

动也有动的好处，

那到底应该怎么样呢？

啊，

这个反正我不太了解啊，

我我是因为可能我也静不下来，

你没法让我静不动，

所以我就想着那你多动通通过多动的方式让自己去。

动静结合，

动态平衡。

你说的好，

好好休息，

好好运动，

对不对？

其实乌龟也能跑的很快。

乌龟不是跑的很快，  
乌龟一进到水里边儿就游的特别快。  
对不对乌龟？  
它只是你看到它的时候，  
它特别慢，  
一进水里边游的时候倍儿快。  
诶，  
大象怎么着？  
大象其实也能跑的挺快的。  
是不是或者大象你其他地方有什么运动吗？  
我今天我昨天了解到一个知识啊，  
这这这本书里边写的。  
就是大象能够通过它的鼻子嗯，  
发现。  
感知到三公里以外的其他大象。  
OK，  
就三公里以外，  
大象的鼻子就可以让它 set other the elephant 这个叫然，  
然后血鹦鹉中文叫什么 snowy hour？  
血鹦鹉的这个耳朵能听到九米之外的呢老鼠的心跳声。  
九米老鼠在哪儿？  
然后这个 snowy air 我就能听到它的心跳，  
然后去抓它，  
去吃它，  
我去哎呀，  
这些动物都太厉害了，  
不要忘了。  
很有意思。  
来同学们听到我的声音，  
打个一字，  
听到我的声音，  
打个一字。  
这样哈，  
我来给你们出一道题，  
你们自己思考一下，  
然后我们找一位同学上班，  
回答一下这个题目。  
OK，  
你们来思考一下，  
你会怎么答？  
我们来思考一下这道题好不好？  
how are the transportation systems in urban?  
and rural areas different.  
城市地带和乡村地带的这个交通系统呢？

它有什么区别？

OK how are the transportation systems in urban and rural areas?

different 我给你们一分钟时间啊，

你们思考思考，

你会怎么答？

但是你思考的时候呢，

要想的不是具体的某个词，

具体的某个句子，

而是要去思考你的整体结构和逻辑如何一步一步的说下去。

你没有必要思考很多观点，

你可能去想一个观点就可以了，

我们要做的事情就是顺着一个观点进行充分。

的扩展 OK？

底下那道 how are the transportation systems in urban and rural areas different,

我来给你们一分钟时间思考一下开始于。

OK,

time is up,

everybody 听到打一个二字，

time is up,

兄弟姐妹们听到打一个二。

来来来，

大家举个手好不好？

能举个手吗？

来举个手，

我们找一位同学回答一下这个题目啊 pass。

确实会有一点困难，

但是呢，

你要给自己这么一个挑战，

让自己进入到这么一个状态当中，

坐在这个热的锅上边儿，

英文叫做热的凳子上面 sit on that house see。

and try to answer the question only in that case,

only in that way can you feel how you can improve yourself and.

OK,

不然的话，

你就是脑子里面纸上填谈兵，

其实没有什么用，

来举个手举个手 come on everybody,

do we have any students that want to talk about this?

answer this question 没有吗？

害怕吗？

紧张吗？

不要这样，

打一打吧，

撕不了。

对不对？

你要不然今天死，

如果真死的话，

要不然今天死，

要不然考试死，

什么时候死？

来举个手，

举个手，

举个手。

nobody are you sure about this 这道题，

我刚才为什么给你们挑这道题，

这道题明明是简单的。

对不对？

给你们挑一道简单题，

有没有一二三四五？

两七第七道题。

因为 transportation 就是宽泛的吧。

对不对？

你能想到什么啊？

兄弟姐妹们，

城市和乡村专关于这个交通系统方面有什么区别？

城市肯定有默尔。

transportation 吧，

或者 more forms of transportation in cities 诶，

剩下说了一个更厉害的词汇，

comprehensive 更加的综合。

是不是你外在听，

否则就讲了大屏对 more forms of transportation in cities 城市当中有更多的交通的方式，

那城市里边有哪些更多交通方式啊？

啊，

乡村没有那么多城市，

有更多城市有什么呀？

有 the bus。

the subway metro that's fine too，

but we don't say metros，

因为这是一个系统，

它不加复数，

the bus the subway。

taxis。

OK。

第一式。

出租车还有什么别的吗？

甚至还有 shared bicycles，

甚至在中国的城市当中还有 shared bicycles in Chinese cities。

共享单车对吧？

这些在乡村其实没有太多。

哎，

当然了，

你一定要永远都理解你的扩展，

你列举了几个东西之后是可以挑出一个。

接着讲的 OK，

在我看来其实。

我认为地铁是非常非常方便 I the subway is the best。

kind of transportation，

I think 我认为它是最好的一个交通方式。

I the subway is the best kind of transportation，

because 你可以说一些原因，

但是你要进行一个对比吧。

你要进行一个什么样的对比呀？

no subway in the country 乡村，

它是没有 subway 的。

对不对？

那在乡村只有什么呀？

在乡村里面，

只有 private vehicles。

an.

rural areas 在乡村基本上指的是私人交通，

对不对？

private vehicles in rural areas and some。

你大写一下。

对不对？

这个很容易的一个思路，

你看从上到下一步一步的去说。

对不对？

那这样哈，

我给你们半分钟一分钟时间，

你们看看我这个，

你们待会儿找一位同学，

我们找一位同学，

把它回答一下好吗？

你自己试一试，

再给你们一分钟时间。

开始你真正考试，

你肯定还是得自己说的呀，

对不对？

time is up，

everybody 听到答案的意思，

然后举个手，  
来来来，  
my beautiful students 听到答案的意思。

举个手，  
举个手，  
come on everybody。  
can you put up your hands?

let me see some hands,  
still no hands at all。  
are you sure about this?

oh my god。  
so embarrassing right now,  
好尴尬呀。  
有没有？

so embarrassing now,  
I just feel like the world has frozen. it's like,  
uh.

we do have a hand right now 来，  
剩下。

hello。  
不能照着说是吗？

那我可以下麦。  
你真正考试的时候，  
你肯定脑子里面有一些思路，  
但是你得现想着你不现想那个自然的状态在哪里，  
现想着说哪个地方想不到你可以去应验或者停呢？

好好，  
我试试 okay so you two in part two you talked about a trip that you took before now i'd like  
to respect you you wanted two more general questions for leave to this topic。  
let's consider this of all the differences of transportation between the city and the countries  
in the.

how are the transportation systems in urban and rural areas different?

well,  
i've never thought about it,  
so let me think about it。

呃，  
there are more forms of transportation in cities。  
um like buses 呃 taxis or subways in in Chinese cities,  
right?

嗯。  
呃，  
Anna want to mention?

that 呃，  
and I want to mention the subway case people can 呃 can take in subway to anywhere。

whenever you you travel.  
or or visit relatives right 呃,  
but in rural areas。  
there is no subways.  
when on number is no subway in the country.  
can buildings subway?  
你 is a lot of money and labor and。  
and rural areas.  
don't have this kind of AA ability,  
why doesn't the local government of a particular place?  
provide some funds or allocate some funds for the construction of the suburb in the country's  
night.  
could you repeat the question? sorry,  
because what you mentioned is that building,  
building,  
building your service system actually would sa lot of money,  
money.  
the the government has money for the construction of subways in the city,  
how come it doesn't?  
give the country some money to build subway station station and the system in the country  
some.  
sorry i can't hear clearly.  
thank you very much.  
thank you come on everybody,  
give her a big round of applause now.  
OK,  
这个能听懂不是没听清啊,  
来来来,  
第一道题挺好挺好挺好挺好,  
就是城市当中更多的 forms of transportation,  
单独 put on subway,  
but in the countryside there is no subway。  
没有扩展很多,  
但是有一些其实挺好的,  
真正你们考试的时候没有必要那么的纠结,  
我们平时练习的时候就是让自己变得更厉害,  
更加的充分,  
真正考试其实差不多。  
就行对不对呢?  
但是呢,  
考试的时候考官可能不是只问你一道题,  
对不对?  
考官得。  
跟你去聊考官,

可能跟你听你说乡村就没有，  
为什么没有啊？  
聊一聊呗，  
你们得具备这个能力，  
就是跟考官 further。  
your discussion 继续说下去好吗？  
你不能就停了就完了，  
没有了那肯定不好，  
因为呃建地铁需要很多钱和人人力，  
对吧 labor？  
然后那我就问了你，  
你干嘛不给人乡村钱呀？  
对吧啊？  
那乡村没这个钱没有这个能力，  
他为什么没有这个能干嘛不给人钱？  
同志们，  
你具体说什么内容本身啊？  
这个其实并不重要，  
但是你们得能说。  
OK，  
可能确实没有想过这个事情，  
oh yeah，  
that's a good question，  
why doesn't the government allocate funds or money？  
to the countryside to build.  
subway there，  
um，  
let me think about it。  
well，  
具体答案是什么我就不说了啊，  
咱们下节课的时候再去讲，  
我其实并没有什么固定的答案。  
对不对？  
你们可能自己也能想到一些。  
比如说乡村收的税少，  
所以给钱就少，  
但中国不是这样，  
中国是要先是让农民更好的。  
呃，  
但其实我个人我个人觉得主要更重要的原因是乡村人口密度小嘛，  
对不对？  
人口密度较小一些。  
没有必要非得建地铁。  
城市人口密度较大，



人更多啊，  
那这是我觉得啊，  
具体是不是这个观点并不重要，  
我们下一节课会讲到，  
如果没观点怎么办？  
也得去说好不好？  
我后边就是想看看。  
剩下能不能继续聊那么一点儿 OK，  
关键是第一道题挺好的呃，  
不过两个发音的问题你们都会犯错，  
不是 s。  
而是散播着。  
重音在前边 subway subway 不是 anywhere，  
而是重音在前边 anywhere anywhere。  
subway anywhere，  
subway anywhere，  
OK，  
我们给盛夏再刷一个花花，  
give her a lot of flowers now everybody go。  
so many flowers。  
咱们再继续啊，  
再看一道题啊。  
why do habits change when people get older？  
这里面我放的这八道题回去，  
你们自己都练一下，  
我们这里就随便挑一些大家一块儿进行一个练习，  
why do habits change when people get older？  
人们老了之后，  
为什么？  
爱好会改变呢。  
嗯，  
能想到什么原因吗？  
现在咱们假设一定是能想到观点的，  
你们自己努力想一想。  
下一节课我们讲没观点怎么办的时候我跟你们说没观点就不要硬想了。  
OK，  
观点永远是自动蹦出来的，  
为什么人老了，  
爱好就会改变？  
能想到什么观点？  
给个观点，  
能够顺着你说的观点扩展下去 OK？  
因为老了之后主要会更多的让自己的健康变好，  
是吧？

身体机能下降。

okay,

有人说是身体机能下降,  
玩儿不了小孩儿那些东西。

有人说是为了更好的健康,  
需要更多的去进行一些运动,  
对吧?

甭管哪一个主观点都。

不重要。

是不是以前的一些爱好非常的 physically 就慢一点,  
老了之后就得静一静嗯。

I believed there are kinds of reason for this.

肯定有各种不同的原因的,  
对不对?

I believe there are times of reasons for this and one that i can think of right now is。

我现在立刻能想到的一个是什么?

and one that i can think of right now is。

as people get older.

随着人们越来越老,

他们就怎么着呢?

they might not be able。

to do some activity 的意思。

来 are very physically demanded。

OK,

很好的词汇啊,

they not be able to do some activities that are very physically demanding。

那这个时候你需要扩展什么了呀?

嗯,

有一个观点,

观点观点本身又不重要,

说下去。

下一句话该说什么呢?

they May not be able to do some activities that are very physically demanding。

嗯,

when someone is young,

一个人年轻的时候,

他们怎么着?

it's likely 有可能 the day enjoying。

basketball and soccer.

OK,

滑板 skiing morning。

skiing and so forth 可能喜欢很多,

这些对不对?

it is likely that they enjoy basketball and soccer skin boarding,

skiing and so forth,  
but when they are older.  
就不喜欢了吗?  
老了之后就不做这些了吗?

remix to do 的意思。

可能还会做这些,  
但是这怎么着?  
但是会怎么着?

嗯,  
没法做,  
真的完全没法做,  
老的不能打篮球。

OK,  
可能没有那么没有那么频繁,  
没有那么的呃剧烈的运动,  
the minds to do this by.  
perhaps they don't engage in these activities.  
as often.

or as intently as before.

对不对?  
没有曾经那么的频繁,  
没有曾经那么。

呃,  
我们说大家需要运动啊,  
你是可以做 intense exercise,  
也会需要做一些什么较为 gentle?

的 x 是 x。

能理解吧。

but perhaps they don't engage in these activities as often as or as intensely as before and.

OK,

能不能继续往下说?

那他们不做这些,  
他们做什么呀?

对不对?

他们不做这些。

他们做过什么呀?

以及前面是有几个列举的,

对不对?

basketball soccer skiing boarding skiing and so forth。

我能不能再挑出一个接着讲?

my grandfather,

for example,

我爷爷。

my grandfather,

for example,  
used to be a huge fan of basketball.  
他曾经特别喜欢篮球。  
where's nell?  
他喜欢做什么呀?  
he doest yching 做太极。  
he doest yching every day.  
which is more gentle and.  
doesn't cause any injuries to his.  
don't enjoy.  
OK 打太极对呀,  
那很多老人打太极,  
我老了之后没准也打太极,  
呵呵,  
my grandfather,  
for example used to be a huge fan of basketball.  
扣你也打是吗?  
嗯,  
行,  
你也老了,  
咱都老了。  
太极可难了就是。  
那你说的比较高级的太极,  
我觉得。  
有男的吗?  
一个大西瓜呀,  
一刀分两半儿,  
你一半儿,  
你一半儿,  
我自己留着一半儿。  
还行吧。  
多了一半儿不对,  
三半儿不是。  
来我这里啊。  
提到了我爷爷,  
主要是为了把上面列举的几个东西挑出一个,  
接着讲 OK,  
然后就顺下去了,  
咱们把这题答一遍啊,  
里面有一个小点,  
我们回头要沟通一下。  
要聊一聊,  
问题是 why do people change habits when they get older,  
right?

and I believe there are tons of reasons for this and one that i can think of right now is that as people get older,  
they might not be able to do some activities that are very physically demanding.  
and when someone is young its likely that they enjoy basketball and soccer skateboarding skiing and so forth,  
but.

they are older,  
they might still do these,  
but perhaps they don't engage in these activities as often or as intensely as before.

my grandfather,  
for example,  
used to be a huge fan of basketball where as now he does kai CHI every day,  
whereas.

which is more gentle and doesn't cause any injuries to his bones and joints,  
bones,

骨头 joints,

关节,

right?

没有问题,

请打九五九。

九九。

come on,

everybody 没有问题,

请打九九九。

这儿有个事儿啊,

兄弟姐妹们 p3 能不能这么举例呀?

my grandfather 哇塞,

说他自己家人去了,

甚至我我今年 76 岁。

曾经是个篮球运动员,

现在是个太极国家队选手。

啊,

同志们!

帕三能不能这样就不能拿自己来举例?

能不能拿我爷爷来举例可以吗?

这个其实是一个蛮有争议的地方,

对吧?

因为有些同学可能听某的某些老师,

一些老师说过,

或者一些同学自己认为帕三不能举个人的例子。

听说过没有 personally speaking,

personal example you can't talk about that in part three,

甚至有的同学考试的时候,

帕森给了个人的例子,

考官不让他说 no don't talk about yourself。

all right,

it's a general question。

give me a general example,

not a personal example。

诶,

这个确实也会有,

这是一个什么样的情况?

啊,

这是一个什么样的情况,

对吧?

有些同学还被提醒过,

到底能不能用个人的例子呢?

同志们,

请你们记住,

个人例子肯定是能用的,

但是啊,

你要用对地方 OK,

用对地方一般来讲,

你不上来就给出个人的例子。

对不对?

你不上来就给出个人的例子,

你不会全篇聊的都是自己能听懂吗?

为什么?

人们老了之后。

爱好就变化了 well,

when I was young,

I really liked reading comics where,

as right now,

i don't do that anymore。

I read history book,

谁问你了?

我问的是人。

门。

对不对?

很多同学一开口就是我自己,

怎么着我自己不对啊?

咱三聊的是大家。

听到了吗?

咱三聊的一定是大家,

你肯定通常来讲上来不可能就是自己,

你要上来是大家,

上来是大家,

上来是大家,

你需要具备。  
把大家进行一个充分讨论的能力，  
最后说一些自己或者个人的例子。  
不太多进行一个证明观点是 OK 的。  
好，  
我刚才说一遍，  
最后说一些个人的例子，  
不要太多。  
通过它来证明前边的观点，  
你如果真的觉得能证明的话。  
那就是 OK 的，  
有一些时候其实可能不是特别好证明，  
就是证明不了，  
你看我刚才这道题，  
我爷爷。  
因为身体的原因，  
原来打篮球，  
现在不打了，  
确实是在一定程度上能证明很多的老人是因为身体原因，  
换了一个爱好，  
但是我如果问你说中国人英语都好吗？  
你居然说了半天，  
说了半天，  
说了半天，  
最后你说你看我英语就好吧。  
你这个是没有办法证明大家英语都好的。  
能听懂吗？  
你自己一个人英语好是没有办法证明大家英语好的，  
但是你说我通过看美剧让自己英语好了，  
所以看美剧是一个让人英语好的方法之一，  
那我觉得这个在一定程度上是可以。  
OK，  
这个你要确定差不多去做到这么一个事情，  
你举的个人的例子在最后不要太长，  
并且是为了能够证明观点的。  
证明不了，  
不好。  
OK，  
当然了，  
有的时候考官就是打断你，  
那打断打断呗，  
你不让说不让说呗，  
咱们聊别的呗，  
这也无所谓，

也并不是说要给你扣分儿，  
他只是善意的提醒你一下，  
其实没关系。  
听到了吗？  
听懂打个六六六。  
来听懂打个六。  
六六。  
OK，  
同志们，  
这里还有更多的一些题哈，  
我希望你们回去自己按照我们今天讲的这么一个非常简单，  
其实上节课上上节课一直在讲的方法。  
去进行一个练习，  
就是你如何看到一个题目之后，  
你平时练习的时候，  
因为你是有时间的嘛，  
你多去找一找具体找一找具体找一找具体，  
然后你去练习回答这些题目的时候，  
努力具体努力具体努力去。  
具体那 OK，  
我今天带着大家，  
其实一块儿练习了好几道题。  
对吧，  
带着大家其实一块练习了。  
好几道题，  
然后这些练习呢，  
回去之后朗读 20 遍，  
甚至更多自己练习回答，  
不要背诵。  
答案还是一样的，  
请你自己。  
说 okay。  
今天的最后啊，  
我们还是要讲解一篇阅读文章，  
因为我们说有观点和无观点，  
无观点呢，  
咱们下节课来学习如何进行应对，  
但是如果你真的去死活，  
好多地方都没观点，  
确实有点困难。  
确实有点困难，  
我们要尽量让自己还是能有一些想法，  
有一些观点的。  
怎么让自己去积累很多的想法，



积累很多的观点呢？

我们推荐大家多去进行阅读，

因为阅读的一篇文章里面可能会有很多很多东西。

对吧，

很多很多的东西呢，

事实上就可以帮助你积累很多的 ideas and opinions，

以及通过他们的扩充又能有很多 OK。

我们今天主要讲这么一篇阅读文章，

是关于睡眠的 lack of sleep 文章的原文和重点字句，

我在课前已经传到了群内，

下课之后自己下载。

多次阅读文章，

熟练背诵重点词句，

然后练习答题好吧？

lack of sleep，

你们缺觉吗？

我每天我觉得有点缺觉，

我最近发现老是睡不着。

曾经我从来没有这个问题，

不过昨天晚上睡不着，

我知道是为什么，

昨天是 11 点之前我做了 150 个俯卧撑。

从十点半开始做。

因为俯卧撑对于心肺这个俯卧刺激其实是蛮大的 OK，

你心跳咔咔咔。

然后我从 11 点开始睡，

睡到 12 点也没睡着。

这我知道是为什么啊，

但有至于有的时候我不太清楚为什么睡不着。

对吧，

很多人都缺觉，

我们为什么缺觉呢？

a lot of people report difficulty sleeping nowadays.

对吧，

可能是喝茶了，

可能是喝咖啡了，

这都会有啊，

我一般我一般每天的最后一杯咖啡会在下午三点之前喝。

OK，

因为呢，

理论上来讲呢，

就是你的这个咖啡要在睡前八小时之前喝完。

这样的话，

它其实就还好，

不会特别多的影响你，  
不过还有另外一种说法，  
就是八小时，  
其实是体内咖啡的一半儿减少了。

没有咖啡因，  
再过八小时是一半儿的，  
一半儿没有了，  
有这么一种说法，  
就是你体内老会有这个咖啡因，  
它会影响到你，  
不过一般来说，  
反正 11 点睡，  
下午三点之前。  
喝完我要喝的一天的所有的咖啡。

but anyway,  
many people report difficulty sleeping nowadays.

睡眠有困难，  
为什么呀？

可能是因为什么呀？

it might be as a result about modern twenty four seven lifestyle。

可能是因为当今我们二十四七是什么意思？

什么叫 twenty four seven？

twenty four seven 我们可以说这么一句话，  
叫做 I work。

twenty four seven I have to study twenty。

twenty four seven OK I have two kids,  
so I have to be ready. twenty four seven.

it means theres twenty four hours a day and seven days a week,  
so twenty four or seven means all the time.

能理解吗？

意思是所有时间的意思 all the time。

do you have to work twenty four seven? do you have to study twenty four seven? okay,  
you guys all have to study twenty four seven,  
you said,

no,

i can sleep at night,  
of course.

that's an exaggeration.

这是一个夸张，

that's a hyperbole,

do you guys know what I mean by that?

that's an exaggeration 是一个夸张的说法，

你很忙，

你就可以这么说。

I have to work twenty four seven,

I barely have any time to sleep。

OK,

OK,

we all live a twenty four seven lifestyle because we have a heavy workload at school. we have a heavy workload at school at work.

喂,

sir。

这个怎么着?

嗯,

这个怎么着?

睡眠会产生如果缺觉的话,

会产生很多的影响。

对不对?

缺觉会产生很多的影响。

其实这篇文章更多的并不是聊这个呢,

睡眠不足的原因主要是它的结果。

影响以及怎么去解决这个问题,

缺觉会有什么影响?

cause tiredness 这是个废话,

累呗!

lack of sleep causes tiredness。

you are more prone to tiredness every single day.

right? you are easier to get tired every single day so you can cause tiredness and also this is really important.

we have a reduced ability to concentrate 集中注意力,

能力的下降对吧?

我这里想提这么一个事情啊,

就是我们中国同学呢,

从小到大其实是挺苦的。

上学的时候,

每天学校时间是蛮长的。

下课之后呢,

又有很多的作业。

然后大家有可能到了高年级,

有可能到了初中,

高中为了考上一个好的高中,

好的大学,

每天熬夜去学习,

对吧?

你可能 12 点睡,

一点睡就为了学习每。

美颜之为了更好的有一个学习的效果,

考试更好,

但是说实话。  
这不太对，  
你知道吧？  
如果你真想学习效果好，  
其实你不应该更多的熬夜的，  
你说那我学习时间长了，  
可是那种的学习的时间事实上效果是不好的。  
你们能理解，  
我知道你学的更多，  
确实学的更多了，  
时间更长，  
学的更多，  
但是它一进行一个。  
一个一个左右一综合，  
其实有可能你并没有学习到那么多。  
能听懂吗？  
你可能并没有学习到那么多，  
所以现在很多西方国家都在鼓励做什么事情啊？  
让学校早晨上学的时间往后移，  
然后最近有一个新闻就是加州。  
啊的高中吧，  
还是初中我记记不清了啊，  
他们的这个上学时间从之前的七点多调到了八点多。  
OK，  
就是要更多的往后移，  
让学生有更长时间去睡觉，  
更长时间睡觉对于孩子的学习效果有好处，  
对于身体健康有好处，  
对于他们的这个。  
mental health，  
精神健康也有好处的，  
听懂请打一字，  
听懂请打一字。  
我们会见到，  
我们确实会见到很多很多学业上非常成功的选手，  
考上清华北大，  
考上特别好的学校的选手，  
他们其实可能小时候是很熬夜的。  
你说你看他就成功了，  
他熬夜，  
但是问题是什么？  
他有可能不睡那么多呢，  
算了，  
他有可能不学那么多。

少学点，  
多睡点，  
没准他的学习更好，  
只是他的人生没法重新来一次，  
让你去进行判断。  
能听懂吗？  
或者也没准儿，  
也没准儿，  
他最终考上这么一个超级厉害的学校，  
未必是因为。  
他学了那么多，  
他可能是天生智商高，  
这个你也无从进行判断。  
那到底是智商的原因，  
还是学的原因，  
不知道。  
或者也没准儿，  
因为我们所有人当中有百分之很低的一个比例，  
23%，  
4%的一一样子啊，  
2%，  
3%，  
4%。  
很低的一个比例。  
是有一些人叫做睡眠精英，  
他没准不需要那么多的睡眠，  
这是基因决定的，  
不是你自己决定的。  
你没法向他们学习，  
因为你缺觉就是不行，  
他缺觉没事儿。  
听到了吗？  
所以最近那个张朝阳就那个古是搜狐那哥们吗？  
对，  
每天只是。  
臭不要脸对吧？  
当然了，  
有可能是他真不知道这个，  
因为这个研究曾经我也不知道，  
我就想我也要啊，  
少睡一点。  
但是这不是你自己能决定，  
他说你不要睡这么多，  
你睡多了之后就人就垮了，

那是他不需要睡那么多。

天生的东西是没有办法的。

OK,

所以大家多睡觉好吗？

如果你没有办法集中注意力的话，

学习肯定不好，

对吧？

开车出车祸的可能性更高。

reduced ability to concentrate I because our brain will struggle on the focus 很难集中注意力，

你学习上就是会下降的。

而 brain will struggle to focus OK,

我们需要充分的睡眠，

让自己的大脑能够。

恢复 rejuvenate。

rejuvenate OK 这个词啊，

也是恢复的意思，

也是恢复，

其实我们知道什么？

young 年轻 youth 青少年 jews 也表示小孩儿。

表示年轻人的意思，

你看这几个词长相上是不是有一点点像？

长相上面甚至有点像 young 和 you，

确实很像，

那这个 drew 音 y 的发音可以是音。

底下的 j 就是那个音标也看到了吗？

o 和 u 都是元音 u 和 v 长得很像。

OK,

历史上来讲，

他们任何一个词可能随着时间的推移，

随着一些人从一个地方到了另外一个地方，

语言会出现一些变化。

但是他们其实形状有点儿像，

就很有可能说明历史上他们来自。

同一个词源。

OK,

所以我们知道一个词叫 juvenile。

青少年的。

青少年犯罪 juvenile delinquency。

对不对？

青少年的 drew 表示年轻。

re juve n 再年轻 rejuvenate OK,

让他恢复，

让他焕发生机，

能理解了吗？

rejuvenate 这个词。

OK.

如果我们的睡眠不足的话，

身体会下降的，

记住这个东西，

这个词怎么讲呢？

if we get inadequate sleep sleep。

adequate 叫做充足的 inadequate 叫做不充足的。

and if we get inadequate sleep,

we will suffer from poor health and it also contributes to diabetes and even cancer.

导致糖尿病导致癌症。

多睡觉好吗？

如果你们谁就喜欢睡觉，

而且有。

这个时间让自己睡觉的话，

你是非常非常幸运的 OK，

你要知道这是一个奢侈，

it's a luxury to most people。

right to try to sleep more right,

you will thank yourself for that 啊，

尤其是近些年，

其实很多很多的文章，

很多很多的专家视频啊等等等，

都会提到这个东西。

我之前看看了一个他的标题，

叫做 sleep is our super power ower。

睡觉是我们的超能力，

sleep is our superpower。

OK,

睡眠会影响你的心理健康。

lack of sleep affects your mental health,

you will be more prone to a short temper and irritability。

看这里啊 sleep lack of sleep affects your mental health。

be more proud to something 更容易，

怎么着的意思 OK？

更容易遭受什么的影响？

比如说我们这个城市吧，

经常容易被淹，

our city is more prone to flooding。

OK,

后面加名词，

this area is more proud to draught,

更容易出现干旱。

没问题吧,  
you will be more proud to a short temper,  
脾气暴躁,  
这说明你的这个脾气特别短,  
脾气长,  
如果你惹我,  
我就。  
这个脾气开始,  
它逐渐在往那个脾气那个地方点啊走走,  
走了很久之后,  
我突然我可能怒了,  
但是有可能已经不怒了,  
但如果我的脾气特别短的话,  
你随便说一个东西啊,  
我就爆了,  
哎 blow up。  
right away I have a short temper.  
irritable 也是暴躁的意思。  
irritable my daughter is pretty irritable,  
my wife is pretty irritable。  
I'm also pretty irritable,  
OK,  
we're,  
we're in an irritable family pg balls of the 家庭。  
irritability,  
irritability,  
脾气暴躁,  
名词 OK 目的啊,  
目的是情绪多样化的,  
就是有时候暴躁,  
有时候还这突然就好了。  
这么一个事儿 OK irritability 很容易。  
怒稍微一点儿,  
小事儿,  
你看我一眼看什么?  
看完了看谁呢?  
馒头。  
so irritable,  
please don't be like that.  
okay.  
如何能让自己尽可能睡得好一点啊,  
然后兄弟姐妹们有什么样的方法让自己哈哈。  
呵呵呵,  
是不是想着在这哎呀,



逗死我了，  
自己能睡得好一点儿，  
当然了，  
吃药嗯。

吃药吃啥药？

medication medication can assist people in getting to sleep medication medication  
medication medicine.

是要 medication 也是要的一个说法啊，  
medication can't assist people 就是正式一点的 help，  
叫 assist。

assist people in getting to sleep，  
吃什么呀？

褪黑素对吧？

褪黑素。

melatonin 这个词我觉得你们可以会一会啊，  
这个词虽然说听起来有点学术，  
但是呢，

这个词还是蛮实用的啊 melatonin。

melatonin.

褪黑素。

褪黑素其实本身并不是个药啊，  
它其实是我们人会分泌的一种荷尔蒙，  
对不对？

一到晚上就开始分泌褪黑素。

分泌褪黑素呢？

褪黑素告诉我们的大脑该睡觉了，  
对吧？

就开始睡觉，

但是呢，

现在有很多人因为晚上看手机看的比较多，  
对吧？

手机它所散发的这个光，  
其实会让我们认为这还是白天。

对不对？

让你的大脑认为还是白天，  
你的大脑就不会分泌那么多的褪黑素，  
大脑不分泌那么多的褪黑素，  
大脑就说那你别睡了呗，  
你就不睡。

就睡不着了。

其实我睡觉之前也经常没事儿，  
刷个小视频，  
刷小礼物，  
看我就你这个。

其实感觉就是弱爆了，  
你知道吗？  
就是感觉跟你这个层次不是很相符，  
就看像你看的这个视频就是我都觉得我听我都觉得 low low low 的，  
哈哈。  
但是为什么睡前喜欢刷这些小视频？  
是因为累呀。  
对不对？  
那为什么睡前不刷一些有教育意义的视频呢？  
因为费脑子呀，  
对吧？  
我们已经累了一天了，  
我的意志力已经在一天之中完全被消磨掉了。  
意志力的量是固定的，  
你一天随着你的这个时间的推移，  
你做个决定，  
然后你稍微呢让自己在某一个地方使用了一些意志力，  
你的意志力就逐渐减少。  
对吧，  
所以到了晚上之后已经几乎没有什么意志力了，  
就完全不想做任何。  
需要需要你学习啊，  
动的东西，  
所以看一些舞蹈小视频，  
反倒是最放松的，  
其实呵呵呵，  
但是问题就是看那个就看那个，  
你能放松确实是，  
可是影响睡眠。  
对吧，  
影响睡眠，  
影响睡眠之后呢，  
又很又没法好好的通过睡眠进行放松，  
所以双刃剑。  
对吧？  
but anyway，  
我们说 melatonin 褪黑素，  
它是一种荷尔蒙 hormone hormone。  
呃。  
你就可以 take some melatonin in tabling form。  
take melatonin in tablet form tablet 是什么意思啊？  
okay.  
this is a tablet my my iPad.  
就是一个 tablet，

你们知道吗？  
平板电脑就叫做 tablet,  
可是为什么平板电脑叫做 tablet,  
它为什么叫？  
也叫药片儿呢,  
药片儿也叫 tablet,  
我跟你讲石碑也叫 tablet,  
就是我们古代。  
当然,  
不仅是古代,  
现在也有石碑是吧？  
或者古代呢？  
经常会出现这么一个地方,  
你去一个。  
比较有历史的地方,  
你可能看到那儿门前有个石碑,  
上面谁提了词,  
乾隆题词,  
那也叫 tablet,  
你难道没有意识到其实这些东西的这个形状都是一样的吗？  
下面片儿。  
板儿,  
对不对？  
tablet OK,  
所以药片也叫 tablet,  
all right?  
melatonin can be taken in tablet form。  
诶,  
这是一种方法,  
那么你可以吃,  
但是吃药总之状态还是没有那么好,  
对不对？  
你也可以选择一些比较自然的一些疗法,  
比如说通过 herbal remedies 看这里啊。  
herbal 这个词有两种读法啊,  
英国人读作 herb herb,  
美国人哈更多会读成 herb。  
er 不发音了,  
草药香草这么个意思？  
我感觉就是你自然当中能不能采到的那些药材,  
叫 er ber bal remedy,  
remedy 叫做疗法的意思。  
herbal remedies,  
herbal remedies,

草药疗法 OK,  
或者一些很自然的药物的疗法,  
不是那种就是化学的药药品。  
like like 什么东西 camel tea,  
柑橘茶 never happened before this article talks about that,  
but i don t know if its really effective。  
you might have given it a shot before,  
or you might want to give it a try in the future camel tea camel mill.  
或者。  
开门没有提,  
开门没有提柑橘茶诶。  
没准喝个这个也能管用 i don't know you might want to try that in the future。  
OK,  
其实啊。  
更好的还是什么?  
更好的还是让你的这个?  
稻米会制造褪黑素,  
要不 new that before thinking for letting US know。  
呃,  
更好,  
还是让自己的生活方式不要去影响自己的睡眠,  
对不对?  
其实曾经电子产品之前的这个生活方式啊。  
是最为自然的就是日出而起,  
日落而归。  
对吧,  
太阳一起来了。  
行吧,  
咱也起来吧,  
干活儿去了,  
太阳落山了,  
睡觉吧,  
这是最为自然的,  
你非得我们现在一落山还得好几个小时。  
这个跟我们的人的这个天性呢,  
其实有为对不对?  
白天累一点儿,  
晚上就睡死了,  
这也是一个方法,  
确实是啊,  
确实是啊。  
好有经验。  
来,  
我们需要养成晚间好的习惯。

we have to develop healthy evening habits。  
develop evening habits,  
让自己在晚上可以很好的放松 to help US wind down at the end of the day。  
wind down wind 1 定要注意,  
并不是 wind 不是风的名词,  
而是一个动词 wind。  
YY 叫做转转的意思上弦。  
上弦 winded up,  
比如说小孩有很多玩具都是上弦的玩具 e,  
上弦噔噔噔开始跳 winded up。  
对,  
when you winding down 他就嗯。  
就松下来了,  
对不对?  
and so you wind down at the end of the day,  
but you don't say wind down yourself,  
just say wind down,  
what do you do when you want to wind down at the end of the day? what do i do? I just read  
a book and.  
or I watch some videos on.  
right,  
首先确实你别看屏幕 avoid screens,  
这是一个非常重要的东西啊。  
avoid screens is extremely important。  
for you to wind down at the end of the day,  
for you to get ready for bed,  
OK ay,  
avoid screens like your computer screens.  
warrior your iPad screen warrior phone screen,  
我们之前讲一讲过一篇关于电视的文章。  
嗯,  
do we talk about an article about?  
要不要 TV 的 for?  
每个班讲到的文章不太相同啊,  
所以咱们班讲过吗?  
有没有关于晚上看电视?  
没有是吗?  
没有 okay 呢。  
晚上看电视。  
也会影响到我们的睡眠,  
看手机影响睡眠,  
看电脑都会影响睡眠,  
we have to avoid those screens,  
最好是在睡前一小时之内就别看屏幕了。

i don't look at any screen and now we are before bed.

好吧,

我把这个写出来啊。

don't look at any screen.

an hour before bed 睡觉之前一个小时最好别看。

屏幕如果看屏幕非得看的话呢?

put your phone in that mode.

夜间模式可能稍微好那么一点点吧,

对吧?

现在手机呀呃,

平板电脑啊,

都有这个功能吧,

对不对?

嘿嘿。

can you put my phone in night mote,

please?

sorry,

i cant change that night shift setting night.

OK,

put your phone in nightmare 夜间模式,

这样的话,

那个光就不一样了,

对不对?

光会稍微温和一点点。

温和一点呢,

可能有一定帮助吧,

但我个人的这个。

感觉是帮助不大。

OK,

put your phone on the night mode,

然后让你那个屏幕暗一些,

dim the screens。

dimmed the screen.

dim 是什么意思?

dim 是暗的意思 OK 暗?

让它变暗,

也可以变成动词,

比如说我上面这个灯,

我让它变暗。

啊好。

你们看我有有变化吗?

诶,

怎么感觉我更亮了?

亮一些。

有变化吗？  
有是吧？  
啊。  
那有有还真有没有？  
变黑了 OK,  
you can dim the light,  
让这个屏幕呢亮一些，  
dim the screen 亮一些，  
这样的话呢，  
其实可能还好吧，  
可能还好。  
因为这个屏幕啊，  
这个光啊，  
它会刺激你的大脑。  
stimulate the brain 蓝光刺激大脑，  
stimulate in the brain，  
不过我最近学到了一个知识啊，  
其实我们原来老说蓝光，  
蓝光，  
蓝光就我原来跟你们应该都是一样的，  
就觉得是电脑屏幕。  
手机屏幕才会散发蓝光，  
蓝光对我们不好，  
其实不是，  
其实蓝光不仅是屏幕会有，  
就那个太阳，  
它每天照着那个光，  
里边有更多的蓝光。  
你知道吧，  
多的多的多的多的蓝光 blue light，  
只是咱们白天见到太阳，  
这个蓝光就无所谓。  
反正白天是醒着的。  
OK，  
晚上这个屏幕还给你散发蓝光就不好了，  
就跟晚上如果有太阳也不爽是一样的，  
如果你去一个地方极昼。  
那你晚上也不想睡觉。  
对不对？  
兄弟姐妹们，  
所以现在啊，  
很多人，  
他可能白天睡觉的时候呢。  
窗帘拉上，

窗帘拉上，  
没准还光进来，  
所以你可以买什么呀？  
invest in some blackout curtains。  
买这种。  
呃，  
窗帘儿 blackout curtains 就是让它完全把光遮过去，  
完全黑了，  
那你更好睡觉一些嘛。  
blackout curtains.  
对不对？  
总之啊，  
各种方法都可以让你去呃，  
尽量 ready your mind and body for sleep 文章里面提到的最后就是。  
读本书呗，  
对不对？  
睡前读本书 read a good book,  
read a good novel before bed,  
but it has to be a printed book。  
最好是个什么？  
是个纸质书籍啊。  
printed in book 经常睡午睡到七点哦呦，  
天哪，  
这个不太行，  
这你难受死了。  
printing book 纸质书籍，  
I think reading a good printing book is actually one of the best sleep AIDS。  
that can ready your mind and body for sleep,  
OK？  
这是本篇文章聊到的很多东西啊，  
那同志们回去之后呢？  
你们自己进行一个题目的逆推。  
OK，  
自己进行一个题目呢，  
你可以自己把那些题也练习回答一下，  
回答过程当中别忘了咱们今天讲到的宽泛，  
具体尽量具体具体具体不断的扩展。  
好不好？  
其实这篇文章你看它主要讲的是睡眠里边好多东西呢，  
跟屏幕有关，  
跟电脑有关，  
跟网络有关，  
跟社交媒体有关，  
跟阅读有关。



OK,  
跟阅读有关啊,  
然后运动行不行?  
白天多运动,  
跟运动有关。  
呃,  
跟学习有没有关系啊?  
现在学的太多,  
晚上睡不好,  
跟工作有没有关系啊?  
工作太多,  
晚上睡不好,  
对吧?  
跟我们城市人的这个生活方式有没有什么关系啊?  
都有的。  
跟健康有没有关系啊?  
对不对?  
什么东西导致你的 mental health 不好啊?  
对不对?  
什么东西会导致癌症呢?  
反正脾气其实很多很多不同的话题,  
会在本篇文章里面被撩到。  
好吗?  
多去背诵词句,  
多去阅读文章,  
一推八三题目,  
努力练习,  
回答我理一下今天的作业,  
兄弟姐妹们。  
这是我最后一次给你们留单堂课的作业了。  
最后一次跟你们说单堂课的作业了,  
兄弟们,  
你们讲。  
方法论,  
抄题熟练背诵。  
今天一起写出来,  
并发到群内的咄三的几个回答。  
他三的几个回答,  
至少朗读 20 遍,  
越读越好,  
自己连续回答,  
不要背错答案。  
每日背三句,  
继续进行练习评分标准,

解析音频课，  
每周听一遍。  
影子跟读影子跟读影子跟读 OK，  
别忘了影子跟读。  
影子跟读开始多练习啦三题目，  
影子跟读啦三的影子跟读要开始了啊，  
我们的。  
呃 part 3 开始讲解了，  
对不对？  
我有一个 part 3 的，  
一个 100 道题的。  
文件里面的题目开始进行影子跟读 OK，  
今天的阅读文章。  
关于。  
熟练背诵词句，  
多次阅读文章。  
逆推自己，  
逆推八三题目，  
努力练习，  
回答 OK 最后一项，  
大家辛苦，  
我爱你们。  
我们最后一节课见 OK take care of yourself and each other，  
see you next time，  
bye bye。