

目录

1 Documentaries	2
1.1 URL	2
2 Everyone Can Use English	3
2.1 URL	3
3 Books	3
3.1 URL	3
4 Games	3
4.1 Say What you see	3
5 P	3
5.1 Seren Eros	4
5.2 vsilvermoon	4
5.3 sugar waifu	4
5.4 SnakeySmut	4
5.5 LookingForMyBlueSky	4
5.6 PuppyVA	4
5.7 alekirser	5
5.8 feelgoodfilth	5
5.9 TheVagineWhisperer	5
5.10 Thedaringfriend	5
6 DashPlayer	5
7 YouGlish	5
8 Podcasts	6
8.1 A.J. Hoge (初级-中级)	6
8.2 Speak English With Tiffani (初级-中级)	6
8.3 Coffee Break English (初级-中级)	6

8.4	VOA Learning English (初级-中级)	6
8.5	Podcasts in English (初级-高级)	7
8.6	English Learning for Curious Minds (中级-高级)	7
9	英语学习频道	7
9.1	星荣英语笔记	7
9.2	英语兔	8
9.3	English with Lucy	8
9.4	Learn English with	8
9.5	BBC Learning English	8
10	Lingohut	8
11	Khan学院	9
12	Bri code	9
13	麻省理工学院开放课件	9
14	CrashCourse	9
15	Charisma on Command	9
16	Khan Academy	10

1 Documentaries

一个提供大量高质量英文纪录片的站点，超过4000 部高质量片子免费提供，上到天文，下到地理，还有经济与历史等等，涵盖的领域非常多，想涨知识的可以观摩一下

1.1 URL

<https://ihavenotv.com>

2 Everyone Can Use English

2.1 URL

<https://github.com/xiaolai/everyone-can-use-english>

3 Books

如何找寻适合自己水平的英文读物？我觉得这个网站可以帮到你
网站名：Readu，存有超过400万册美国学生阅读的图书，能够根据阅读级别（A-Z）和年级进行精确分级。每个级别的书目的排序进行了智能优化，而且都是最近的比较新的图书。

3.1 URL

<https://readu.io>

4 Games

4.1 Say What you see

这个谷歌小游戏既练习了英语又教你如何制作有效的图像prompt.

<https://artsandculture.google.com/experiment/say-what-you-see/jwG3m7wQShZngw>

5 P

在P站上，有许多适合练习英语能力的ASMR内容。这些内容不仅能提供放松的效果，还能帮助你在“愉悦”的氛围中提高英语听力和理解能力。通过反复聆听，你可以逐渐熟悉英语的发音和节奏，增强你的语言和其他敏感度。

在选择适合的ASMR内容时，基本关注以下几点：

1. 语速和清晰度：选择那些语速适中、发音清晰的ASMR视频或音频。

2. 词汇难度：确保内容使用的词汇和表达符合当前的学习水平，不会过于复杂。
3. 主题兴趣：选择你感兴趣的主题，这样可以保持学习的动力和兴趣。我也不知道大家是萝莉控还是抖sm什么的，所以挑选的内容偏向多元化供参考。

开始吧！以下直接站内搜索名称即可搜出。

5.1 Seren Eros

女王风格，抖s福利，语速较慢，没有长难句，英语难度大致B1-B2之间

5.2 vsilvermoon

声音性感，所扮演的角色也倾向于性感，语言水平可以定位在B2至C1之间。

5.3 sugar waifu

萝莉音，搔你耳朵，不少视频都贴心的配有字幕文本帮助你学习英语。难度大致B2到C1之间。

5.4 SnakeySmut

标准美式，语音语速节奏把控很好，难度B2至C1之间。

5.5 LookingForMyBlueSky

熟女风格，入坑作：4 Horny MILFs Use You For Their Pleasure（4个饥渴的熟女利用你来取悦她们）长达1个多小时。B1-C1.

5.6 PuppyVA

语速适中温柔，大多为聊骚枕边话，难度B2至C1之间。

5.7 alekirser

我非常喜欢的一位，声音元气满满，语速稍微快一些但发音非常清晰，标准美式听起来非常舒服，能适配多个角色好似专业声优。难度B1-C1之间。

5.8 feelgoodfilth

发音清晰，语句结构不复杂口语化，B1-B2。

5.9 TheVagineWhisperer

声音低沉磁性，不少视频都是带有字幕可以辅助学习，B1-C1。

5.10 Thedaringfriend

适合喜欢粗旷风格的女同学学英语，声音粗野内容粗野，无长难句，B1-B2。

应该还有很多优质资源，想扩展的女同学可直接在P站搜asmr for women，或audio for women，大量听力内容供你选择。

6 DashPlayer

DashPlayer：英语学习者的专属视频播放器！

这是一款专为英语学习者设计的视频播放器，通它提供了双语字幕、按句跳转、单词翻译、可调整布局等功能。此外，DashPlayer 还集成了下载视频、生成字幕、分割长视频等工具，软件开源。

7 YouGlish

这个绝对是学习外语的利器

网站名称：YouGlish

网站目标就是帮助用户提高听力和发音能力。它提供了一个庞大的语音库，用户可以在其中搜索特定单词或短语，并获取来自YouTube中的例句。用户

可以选择不同的语言和方言，并通过听力练习来提高自己的语言技能。

8 Podcasts

想提升英语听力最好的方式就是听大量的英语（podcasts）播客节目，以下是我一直在听的优秀英语播客节目，适合各个等级学习者。

8.1 A.J. Hoge（初级-中级）

A.J. Hoge 是知名的英语学习播客《Effortless English》的创始人,他的播客内容都是围绕着非常基础的词汇展开，语速发音都非常友好，你完全不会感到烦躁。从油管到Spotify和Apple Podcasts都有他的号。

8.2 Speak English With Tiffani（初级-中级）

也是一个从语速到发音都非常友好的一位老师，非常适合初学者，她主要的内容都是围绕英语学习方法以及各种英语小技巧展开，而且用词简单，你差不多掌握2000-3000基础词汇就可以听得懂很多内容。从油管到Spotify和Apple Podcasts都有她的号。

8.3 Coffee Break English（初级-中级）

"Coffee Break English" 是为初学者和中级英语学习者设计的少数几个播客之一。每集大约15分钟，包括主持人（母语为英语的讲者）之间的对话，随后是学习特定词汇和语法点的内容。语速

8.4 VOA Learning English（初级-中级）

美国之音（VOA）为有兴趣学习美式英语的人提供了大量播客选择。一些播客直接涉及英语学习相关的话题，如语法、发音和美国俚语。其他的则涵盖了更广泛的话题，包括健康、科学技术和美国历史。语速相对较慢，针对初级中级的学习者很友好。除了官网，你还可以在苹果podcasts上搜到。

8.5 Podcasts in English (初级-高级)

正如其名，是一个由两位英国主持人录制的播客网站。网站非常清新简洁，在他们的网站上，你可以免费访问数百集的节目。涵盖从初学者到高级学习者的不同等级。

8.6 English Learning for Curious Minds (中级-高级)

播客面向中高级英语学习者，通过探索我们周围世界的过去、现在和未来，提供了一种引人入胜的学习方式。这个播客在所有主要的播客平台上都可以找到，所以无论你偏好哪个平台，都应该很容易访问。你也可以直接在他们的网站上访问这个英语学习播客。所有集数都可以免费访问。

当你的英语水平达到一定高度时，你完全可以根据个人喜好选择英语播客来收听。这个阶段，你不再局限于特定的学习内容或形式，而是可以自由探索各种主题的播客，无论是科技、文化、娱乐还是其他领域。这样不仅能够在学习语言的同时获得乐趣，还能进一步拓宽知识视野，提高语言实用能力。通过这种方式，英语学习变得更加个性化和高效。以上的推荐只是针对初学者和有一定基础的同学，如果上面的内容听起来完全无压力，推荐自由探索，找到更适合自己的内容。

9 英语学习频道

9.1 星荣英语笔记

<https://youtube.com/@xingrong-english>

这里是【最容易坚持】【最简单易学】且【最快获得进步】的零基础英语学习课程。博主通过单词>词组>句子的教学结构带你循序渐进完成哑巴英语到开口流利说的程度。配合这个应用有奇效：<https://earthworm.cuixueshe.com>

9.2 英语兔

<https://youtube.com/@yingyutu/featured>

非常适合国人的英语教学频道，尤其针对应试英语考试，语法讲解的很好，简洁明了。处在高考，中考阶段的学生可以反复刷一下他的视频。

9.3 English with Lucy

<https://youtube.com/@EnglishwithLucy/featured>

Lucy是一位来自英国的英语教师，她以清晰、友好的方式讲解英语，非常适合各个水平的英语学习者，尤其是那些对于提高英语听说读写技能感兴趣的人。

9.4 Learn English with

<http://EnglishClass101.com>

<https://youtube.com/@EnglishClass101/featured>

频道提供了一系列旨在提高听力、口语、阅读和写作技能的视频资源。这些内容涵盖了从基础到进阶的学习材料，但总体上，频道更倾向于服务于英语学习的入门阶段。

9.5 BBC Learning English

<https://youtube.com/@bbclearningenglish>

bbc Learning English以其高质量的教学内容、专业的英语教育背景以及丰富的学习资源，成为全球英语学习者非常喜爱的学习平台之一。适合有一定基础的人磨练听力水平和写作口语。

10 Lingohut

一个可以免费学习多国语言的宝藏网站：LingoHut 支持超过45种语言的课程。它提供互动式学习，通过听、说、读、写的练习，帮助用户掌握实际应用能力。课程内容涵盖日常词汇和短语，每个词汇和短语都有地

道的音频发音。无需注册即插即用，可以跟踪自己的学习进度。 <https://www.lingohut.com/>

11 Khan学院

可汗学院有个 Kids 专版，我试过，如果选英文版的话课程范围会大一点，当然，中文版也有不少必要课程

12 Bri code

如果您想学习编程，这个频道适合您。只需一个视频，您就可以学习一整套编程语言。它简单、清晰且免费。 <https://www.youtube.com/@BroCodez>

13 麻省理工学院开放课件

麻省理工学院是世界上最好的大学，他们在 YouTube 上免费提供课程。你几乎可以免费成为麻省理工学院的学生。 <https://www.youtube.com/@mitocw>

14 CrashCourse

如果您想了解任何概念，无论是心理学、地理还是科学……这个频道拥有让您变得更聪明的一切。 <https://www.youtube.com/@crashcourse/videos>

15 Charisma on Command

这个频道将教您如何在日常生活中变得更自信、更好地说话、更有魅力。 <https://www.youtube.com/@Charismaoncommand>

16 Khan Academy

该频道特别关注科学和数学，充满了有价值的教育视频，使学习变得有趣且引人入胜。 <https://www.youtube.com/@khanacademy>