【录音转写文本】：

Emm…whether the emm your hands are clean affects your health eee can eee infect your whether you are sickness. Eee Washing the hand can help you clean the germs on your hand and 呃 if you don’t wash your hand 呃 frequently, you would touch your nose and your mouth 呃 or others by the emm by the germs, and it’s not healthy. So wash your hand frequently when you touch or preparing your food and cooking or other 呃 ill people and and 呃 if you have the if you have the possibility, use soap and clean water to wash your hand and follow the next five steps: first, use the 呃 water, the flowing water to wash your hand. Second, use the soap or the 停顿五秒 liquid xxx. The third, wash emmm at least 20 seconds. Forth, dry your hand with towel.

【复述分析反思】：

完整度：在复述时有的信息没有正确表达出来，比如在说洗手对健康的影响的时候没有表达出是疾病和细菌导致生病，只说了不洗手，省去了关键逻辑，完整度不高，但是能大概把文章的几个板块复述出来。

意思准确度：只表达出了一些琐碎的词，比如说接触他人或者做饭之类的，没有把原文中的“接触伤者“这种精确的短语表达出来，由于最后的五步骤中很多词义不理解，导致后面没有听懂，听懂了也因为不会说而放弃表达，造成意思不准确。

表达流畅度：自己说的时候并不觉得有很多停顿，转文字下来才发现有很多地方都有“呃“之类的停顿，也有反复叙述的情况，使得流畅度不高。

优点：1.能大概表达文意板块；2.能够避免文章中的措辞做到用不同语言转述（同时也能避免用生词）；3.对关键词敏感，比如说清洁的五步骤，复述时根据五来展开。

缺点：1.停顿和反复太多，不自信；2.文章意思还没有全部理解，由于注意力不集中或生词影响，自然自己说的时候就更含糊；3.用词不准确，只记住了关键词，没有动脑子思考搭配和逻辑。

【下一步练习方案及策略】：

首先，说话的语速要放慢，避免说太快后用“呃“的停顿来思考下一句说什么这样的情况。还有是专注力，关注着什么时候结束从而对信息左耳进右耳出了，必须一直听内容并思考逻辑，可以在一开始深呼吸来专注。还有扩大词汇量，对原文理解会更深刻。