

一个月通过大学英语四、六级

□ 凌云渡

先亮分：机械专业，英语四级 573，六级 623，四级复习了一个月，做了一本真题，六级只背了 70% 单词，没做真题。当然成绩不说明问题，而且 700 多分标准分换算成百分制，差距很小。

我要说的方法完全是学渣短期速成型。并且已经在我的本科学校做过多次大礼堂推广，反响热烈，专治学渣四级，操作性极强，废话少说，开始答题。

时间只有一个月，四、六级考试在校大学生才能参加，先预设题主是大学一、二年级的学生，要正常上课，只有课余备考英语。

一、首先要知道，四、六级考试有 35% 都是听力

如果像一般学生那样先拿本单词书背背，早上读读课文，考前一个周六做 2 份真题，真题里送的 Mp3 又嫌痛苦不好好听，那最后成绩很可能只能反映你长久以来的英语平均水平，或者说，高中阶段的水平。

很少有人知道的是，同样程度的两个学生，花同样的努力，阅读能力很难提高，而听力却可以短期快速提升。因为阅读需要至少词汇、语法、英美文化知识和逻辑能力四大支撑，这四项都不是短期可以提高的，听力却不同，四、六级听力基本就是考查对关键词（包括一些否定词、时间词、习惯用语词）的敏感程度，所听到的词汇都是一般学生已经熟知的，只是没有建立与听觉的联系。

因为这些原因，同样的时间和努力，用来复习听力，可能能提高 20% 成绩，用来复习阅读，可能只能提高 10%。

那么，如何提高听力题的成绩呢？

这个分问题展开来说，就是：如何提高听觉对上述特定关键词的敏感程度呢？答曰：真题录音单曲循环。

简单来说就是在空闲的时候，比如上思想政治课时、上下课时、闲逛时，有意识或无意识地单曲循环一套真题。比如你去食堂排队，可以把听力开着，队伍不动时，就分心听两下。不要小看这种可能无意识、无效果的「听噪音」，一套题不过 30 分钟左右，一上午循环 5、6 次，加上有的题目句子念很多遍，你已经能像展开一张揉皱的纸一样把能听出来的词全听出来了。还听不出的就是你可以提高的地方。

然后，打开真题答案，对照录音脚本，看那些你听了十几遍都没听出来的到底是什么，接着再做题，这时就是找出题的套路和潜规则了。

这 35%的听力其实非常好练，如果能每天坚持这样循环一套题+看录音脚本（路上时间需要约 2 小时，读脚本 1 小时），到考试那天，你会觉得：啊，听力读得好慢啊！

当然，一般学生可能没法每天都练，基本上能消化十套题左右就很了不起了。

同时，对于一些听力基础不太好的同学，下面是几乎「从零开始」的听力建立流程。

1. 先验看听力脚本，如果基本能看懂意思，那么就开始听。如果生词还太多，那么就先把每个词都查出来，搞懂意思之后然后再听。

2. 按上面说的反复循环之后，然后进入看脚本的阶段。

3. 在把脚本弄通，没听出来的全听出来之后，还可以进行脚本的跟读。一句一暂停，然后读。「循环听」「对脚本」「跟读」我称为是三板斧。这三步下来，没有搞不定的听力段落。如果三板斧弄完了真题里的听力，基本上听力里出现的内容就全都建立了一定的联系，也可以说是掌握了。

我估计很少有人把听力说得这么重要的，但它其实就是这么重要，重视听力，是短期通过四级的捷径。

二、我自己的快速背单词法

说起背单词，网上攻略汗牛充栋，但你读来读去大家都告诉你，背单词这是个苦功夫，不能着急，也没有捷径。要我说，

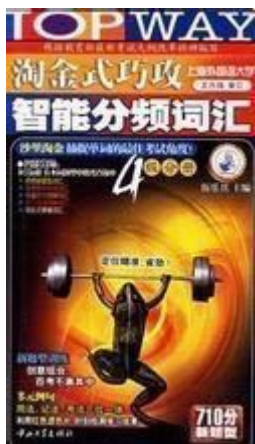
捷径一直有，就看你知不知道。

首先，为考四级背单词不等于增加词汇量，增加词汇量是个苦功夫，但「只求重点词眼熟大体知道意思」不是。

四级试卷大纲有四五千要求掌握的词汇，想先背完大纲词汇再去做阅读的人基本上首先要面对一个门槛，那就是「如果不背完，可能效果很差；但如果坚持背下去，又几乎 100%会中途放弃」。

那怎么办，时间只有一个月，要做到「只背试卷上会出现的词」，还快速背，怎么办？

(1) 先买一本「分频四级词汇」。就是按真题里的原题文本电脑统计的词汇，先是出现 5 次以上的，大半本，然后是 4 次的，然后 3 次，一直到大纲里有而试卷里从来没出现过的，我当年用的是下图里的这本。



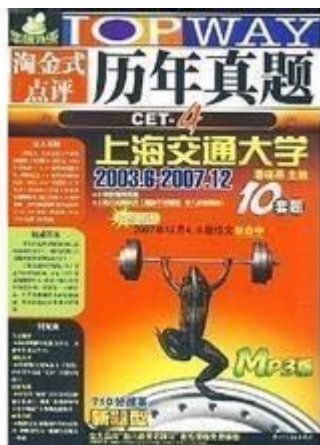
加载中...

这本书的主编是「伍乐其」（感谢他这个怪怪的名字让我记住），主编仍在更新这个词典系列，现在的版本已经有了 15.0 版，用新版就好。（2016.10.25 注）



加载中...

(2) 买一套分析得比较扎实的真题解析，最近 10 年为宜。



加载中...

除真题以外的其他资料都不需要。如果想买其他的真题，一定要看清楚此真题有没有「阅读题的全文翻译」，如果没有，不值得买。

好了，两本书都买好了，怎么快速提高词汇量呢？

答曰：代入下列原则做真题。

(1) 真题卷子里遇到的任何「生词」——只要意思不确认知道，哪怕刚看过，又忘了，就算生词——都在《分频词汇》书后面的查词索引里查，查到之后，在词典里这个词下面画一条线！（同时可以把这一页也折个角）然后把此词的意思抄到真题里相应文段旁。只抄意思，不会读的标音标，然后继续阅读。边读边查，遇到就查，读到哪查到哪，不是做完题统一查！

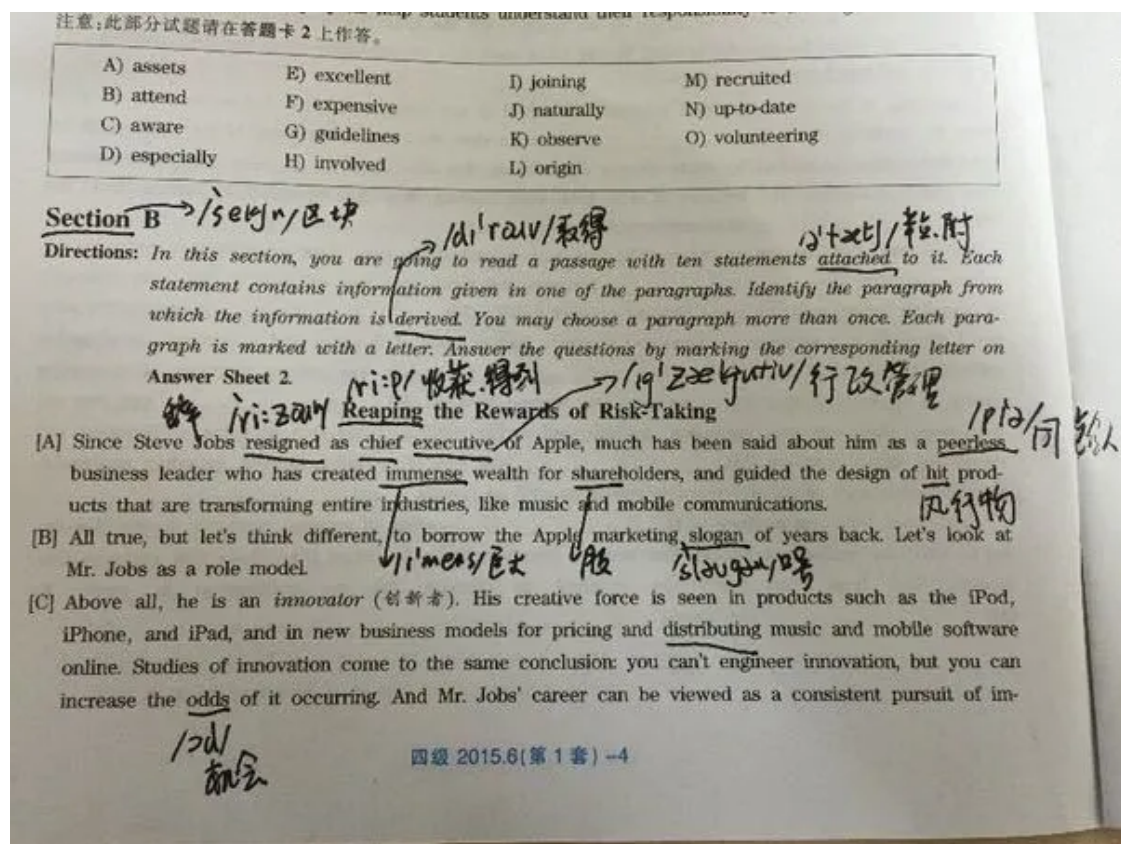
(2) 一套真题做下来，你需要做的仅仅是把生词从《分频词汇》书里查出，做上标记，然后把汉语意思抄在阅读题中生词的旁边。

(3) 用大约一周的晚自习时间或是一个周末的自习时间，这样做 3~4 套真题，你会发现《分频词汇》书里有几十个动词和形容词被标记了七八次，它们的意思你也抄了十几次。再继续这么「处理真题」，你会发现，一大厚本《分频词汇》里，被标记多次的生词只有一二百个，但是，它们都是核心中的核心，是你的词汇水平从高中迈向大学的门槛！现在，你通过查生词，把它们手工筛选出来了。这些词不只是常用词，它们是命题人考查你的词汇停留在高中还是大学的标尺！这些词之所以重要，是因为它们对理解文章起关键作用，并且是你无法推测得出的。而它们的意思你已经抄了很多遍，现在不用背，你已经记住（眼熟）了。

(4) 做完 10 套题（很可能你的时间/毅力/紧迫感只需要你做四五套），你会发现最重要的生词通过反复查，你已经「眼熟」了。接下来，选个早起的清醒的时间，开始翻《分频词汇》，原则是：只看标记过的词，没标记过的略过。每次翻看

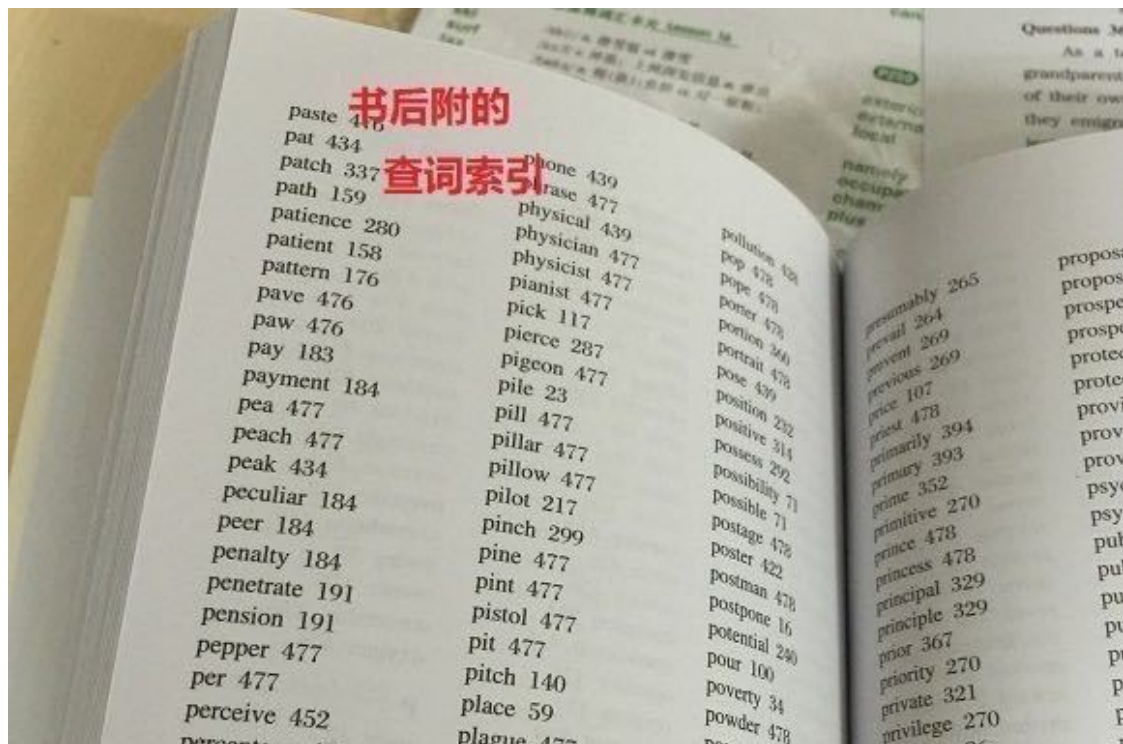
都应该从头翻到尾，从开始查词到此阶段，所有标记了、折了角的词都看，但兼顾效率，不要抄写，只是看词形、意思。

(5) 依各人实际情况，「代入查词」的阅读和「早起翻看词典」应交叉进行，但不要连续进行。具体说就是如果前一天查词阅读，那么翻看词典应该在至少第二天早上，而不是阅读之后。这是来源于记忆曲线原理——接近遗忘时的复习能让复习效果加倍强化，而马上进行的复习效果不如接近遗忘时。

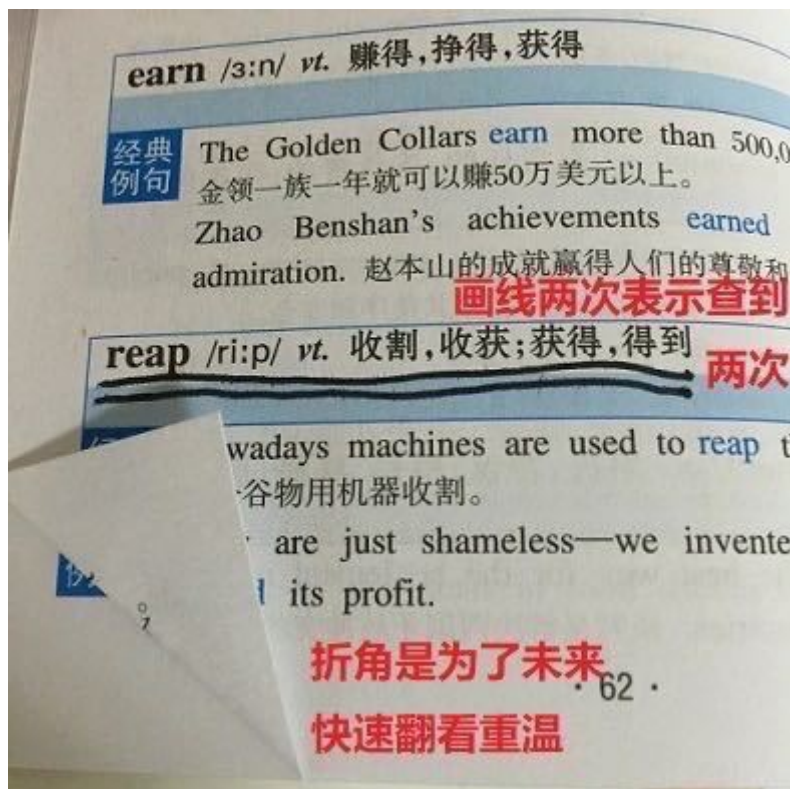


加载中...

书后附了单词索引，因为词很少，所以查起来速度也很快。



加载中...



加载中...

大纲要求的词汇很多，但相当一部分是基本不会考的，或者会出现但不起决定性作用，比如一些生僻的名词。所以简单分频不能说明问题，自己画过的线才最可靠，并且你会发现被画最

多的主要是动词和形容词，它们才是传达文意的核心。最多一上午，就能把《分频词汇》过一遍，那些出现频率 0~1 的，不看也可以。而如果书里列在前面的最高频词汇，有很多作为生词被标记了，说明基础还是比较差，应该关注。

上面说的是最直接的做法，下面补充一下为什么不必拿个词汇表（传统词汇书）去记。因为四级考试的阅读部分，根本不是考你「写」词，而是考「眼熟」，你只需要大体知道一个词的样子，并把它的样子和它的意思建立联系就可以了，所以以「能默写」为目标的「传统背单词」费劲很多，而且完全没有必要，按我上面的步骤，很容易就建立印象，快速记词，考完就忘，了无牵挂。

传统复习方法的低效之处在于：它们无法把做（阅读）题的经历转化为能力的提高。一篇阅读理解做下来，一般人看得似懂非懂，后面的题也是猜，遇到长难句看看翻译，这样做多少遍都不会有实质的提高，还浪费时间，做了无用功。

我的办法就是，「在阅读（使用）中记单词」。

同时，很多单词我都认识，但我不会写，因为我知道没必要抄单词达到「会默」的程度。我的中学老师曾经说过，教学的目的有 2 层，第一层是「再认」，就是给教你个东西，你到别的地方能把它再识别出来；而另一种更高要求是「再现」，就是这个东西学过了，你要能自己在需要的时候写出来。阅读就是考「眼熟」，所以只需要达到「再认」就可以了。

三、怎样提高阅读和翻译能力

走到这一步，请确认做到了我上面的要求。如果做到了，那么摆在你面前的应该是一份真题，而这份真题上所有你「不太熟悉」的「生词」，你都抄了意思在旁边。

现在在心里把文章翻译一下，看哪里还不懂，有不懂的，请联系一下上下文，猜一猜，然后，再对照「全文翻译」，这样对阅读能力的提高帮助非常大。

这也是为什么上面选真题书一定要有全文翻译的，没有翻译的，没用。只做完核对答案吗？阅读题不像数学题一样，永远不会再遇到的。

阅读能力的提升，没有把握，别从语法入手，仅为考试，按我说的来就足够了。

这步的关键，是一句一句地，在全部生词都认识（查过）的情况下，先猜句子意思，然后去译文里对照。从译文中学习和提高翻译能力。

四、怎样提高写作能力

少年，如果你已经读到了这里，那么我再奉献一些干货，教大家快速提高写作能力。

你在网上可以查到很多写作方法和文章心得，但大家按文章里的方法背了那么多模板，记了那么多例句，怎么到自己写的时候还是 be 动词写错、表语谓语句不分、单复数不对、胡乱搭配呢？

呵呵，因为那些方法不对。记、背并不能真正让你理解英语语言的构成，起码对于最常出错的简单句的构成等都不能带来足够的敏感程度，更不用说比较高级的「搭配」了。那怎么办呢？

那就是：口译汉语短文。

我当年是直接口译的《新概念英语 2》，《新概念英语 1》是讲英语字母怎么写、How are you 之类小学常用语，《新概念英语 2》就是简单的小文了，文章难度与四级作文基本一样，但地道程度就甩各种模板几条街了。

打开《新概念英语 2》，先别看英语原文，因为都是初中程度的句子，你一看就会。先看汉语翻译，一句一句从汉语向英语口译，口译完，再看英文原文。因为这本的内容很浅显，你有很大概率口译得跟原文差不多，但别大意，最好写下来，尤其那些 be 动词、单数第三人称、过去式、倒装句式、强调句式，和原文对比，跟原文不同的地方，就是你的进步之处！

做过几篇，你就发现你变牛了，你觉得一个句子，自己的写法可以，书上的写法也可以。这时你就可以整篇小文地译了，译完，整体对比。

如果你觉得《新概念英语 2》比较散，可以口译带汉译的作文范文。那个句子土了点，不过见效快，一个搭配你没真掌握绝对译不出来，想破头再看原文，记忆效果加倍！

当然，我们为了考试，肯定想要更有针对性和见效快的办法。方法还是一样的，但材料可以改换一下。

最直接的就是找带作文范文同时范文有翻译的真题。

然后练习写作时，先不要看作文的范文，先看答案里的范文的翻译，一句一句把它翻译成英语，然后再一句一句对范文，看翻译得怎么样。有不一样的地方，一定搞清楚自己的写法有没有问题，范文的写法是不是更好。一般来说，范文的写法会有你没关注到的地方，最后都以范文的写法为准。

达到看着范文的翻译，能把范文再默写下来的程度。到这里，相信范文里出现的所有用法，你也都掌握住了，而且下次也能自然地反应出来。

基本上，写作的练习和汉译英的练习可以合并练习。没必要开始构思时就用英文，正常都应该都是用汉语打好腹稿，这也是因为知道哪些自己能表达、会表达而只写那些能表达的，然后再翻译过去。

新概念是一套非常经典的教材，好处是它是「中英对照」的，如果有其他的难度适中的中英对照的材料，也可以用。但一定不要贪难。《新概念英语 2》课文非常简单，就中学英语难度，但我们练习的是写作，能达到这个层次很不容易了，而且《新概念英语 2》有九十六课，分几个阶段，越往后越难，觉得刚开始的课文不过瘾，可以从第二阶段、第三阶段开始。《新概念英语 3》更难，翻译难度已经超过英语专业专八考试，仅是为了大学英语四六级的话，就不用考虑啦。

如果有其他的中英文对照的材料，也很好，可以用。

新概念有很多配套用书（练习册、教案之类，一般用不着），只看课本就行。

Q&A

1. 能不能具体说一下「遇到生词就查词」这一点？

答：「遇到生词就查出来、做标记、然后抄意思在旁边」的精髓是：一个词，不管已经查过多少次，其意思抄过多少次，只要在新做的真题里又遇到时，你还是 90% 没法确定它的意思，就仍按「生词」处理，再抄一次，这样，才会出现「一个词的意思抄过十几遍」的结果。千万不要觉得查过了、抄过了，这次就看看算了吧，这时多抄一次，胜过对着单词书抄十几次，因为它是处于语境中的。

有些同学会觉得，但标注完，整个卷子都写得满满的，没有必要吧，全查也太多了。其实，这完全是正常情况。只是你没有形成查词的习惯，过去做阅读都是稀里糊涂过去了。一篇查个十几二十个、二十三十个才是常态。但放心，需要查的词会越来越少的。并且要知道，和数学、物理一样，一个学科的知识（考试知识）是有其「熟悉程度」的，这个熟悉程度也是需要维持的。你的强势科目，一学期不看，还能保持过去的程度吗？可以把查词阅读理解为维持对词汇的「熟悉程度」，就好理解了。

同时，有时查出来一个生词有多个意思，那么只标注在阅读里出现的那个意思，这是因为我们是借助语境来学习的，语境里是啥意思就熟悉这个意思，有些词的某些含义从来没在阅读里

出现过，说明这个含义很少用，这时，其实这个含义就是低频，没遇到就不理。

2. 四级和六级可以采用相同的方法吗？

答：四、六级考试模式基本相同，只是词汇要求有不同。我自己几乎感觉不出难度上有什么不一致，所以本攻略可以放心大胆地应用于六级，只把相应的书换成六级的就行。

3. 有些词查不到怎么办？

答：有些同学可能遇到这个问题，有些同学觉得都能查到。这是因为，《分频词汇》只关注大学英语四级大纲里的词汇，对它们进行分频，有些高中词汇是不收录的，如果词汇基础不好，中学词汇不扎实，可能出现很多未收录的词查不到，这时最好用手机词典做辅助，遇到查不到的词用手机查出，然后补到词典里，每天复习也覆盖这些词，不过这种查不到的词一般相对简单，大家中学已经有所熟悉，很快会完全记住。

4. 其他

有时一个词不是生词，你知道它的意思，全句也没有所谓「生词」，但此句子的意思你猜不出，这时，如果有心，可以再查一次该句核心的动词的意思，一般它有你认识的「熟词生义」。

归纳来说，任给一篇阅读里的一个句子（限于四、六级考试），你猜不出它的意思，只有2个可能，一是有「生词」你

没抄意思在旁边，硬猜肯定猜不出，二是有「熟词生义」你不知道。

以前做英语卷，做过的卷就是废纸，但按我的方法，带生词意思的英语卷是宝贝，存放好，经常翻一下，比什么单词本都好用了。单词本离开了语境，不利于建立词形与词义的联系。

2017-05-30

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有