绝大部分高考结束后的成年人都适合从A1开始。

少部分人可以从A2开始

极少数人可以从A3开始

A1的主要目的是对语音有初步认知，熟悉美语慢速语流，并积累一定的词汇量，所以分两步

第一步，购买《赖世雄美语音标》，认真学习

学习时候把自己当做没学过音标，抛弃以往杂念，全身心投入，相对来说很容易。

这本书的kk音标和国际音标一共只有8处不同，稍微留意就很容易掌握了解，这个都弄不懂撒娇说太难的人，我觉得还是别学英语了。

第二步，使用美国专业博士开发的语音材料ESLPOD

简介（引自网络）

ESLPod.com 的英语学习播客（podcast）一直在 Apple iTunes 商店的英语语言类播客中排名第一，深受世界各国英语学习者的喜爱，也广受英语教育机构赞扬。自2005年开播以来，听众已经遍布全球各地，达数百万人以上。

ESLPod.com 的每期播客自成一课，制作严谨、规范，均为全长大约20分钟左右的普通 MP3。每期开始先是简单介绍这一课的内容主题，每课都专门编写了一小段对话（男女双人对话）或故事，发音是比较正宗的美音。接下来，会用较慢速的语速播一遍课文正文，短语和句子之间有较明显的停顿，每个单词的发音也都很清晰。之后则是这个播客的一大特色，主播会逐一地讲解正文的每一句话，讲解时的发音依旧很清晰，简单处则语速略快，重点处则放慢节奏，对句子中重点词汇、习惯用法以及文化习惯等都会用更简单的英语来讲解，基本初高中到大学初级水平就可以听懂的，但其中学习的内容却并不简单，尤其是融入了对美国文化、习俗俚语等知识，既实用又有趣。最后，在全文讲解完后，开头的课文会再次以美国人正常的语速重新播放一遍，帮助听者在已经对内容熟悉的基础上进一步巩固和强化听力，适应课程所设置的学习场景，掌握所学到的词汇和知识。

ESLPod.com 英语学习播客的选材亦十分广泛，根据已播出各期内容的频度来排列，共分为生活（Daily Life，191篇）、商务（Business，158篇）、人情（Relationships，92篇）、娱乐（Entertainment，79篇）、旅游（Travel，62篇）、购物（Shopping，50篇）、健康/医药（Health/Medicine，48篇）、交通（Transportation，38篇）以及餐饮（Dining，33篇）等。（注：有些课同时分属多个题材分类；自2005年7月开播以来，迄今已经有超过600篇播客，统计数字以资源发布时计算）

我个人插几句嘴

ESLPOD的特色是每一期都提供极其地道，我们在课本上学不到的英文表达，然后因为它的课程设置风格（慢，讲解，快），非常适合过渡阶段的同学学习，这个播客目前已经是天下第一的播客，个人感觉比VOA Special English要好用很多，同时还获得了国际二语习得理论的创始人Dr Krashen的大力推荐，认为是最适合非母语国家学习者使用的教材。

同时推荐好文一篇，大家可以对ESLPOD有个更清楚的认识http://www.douban.com/group/topic/6744647/

主持人Jeff是正儿八经的PHD，同时还是一位二语教学经验极其丰富的老师（他是奶爸的梦想和人生标杆），国内外教跟他一比全部弱爆了

ESLPOD的learning guide和课程设置，足够让国内的俞某人或者李某人再次创业了。

我们很久给出了ESLPOD出版的教程和学习方法，这一次我对这个阶段的学习进行了大篇幅的修正和改进，以提升学习速度。

教程下载：

链接: http://pan.baidu.com/s/1bRK9L8 密码: uduu

1, Introduction to the United States

2, A Day in the Life of Jeff

3, A Day in the Life of Jucy

4, Missing Persons – English through Stories

5, Interview Questions Answered

6, Using English at Work

7, English for Business Meetings

除了这几本教材外，还有快1000多期的播客，非常简单，我这里也放出地址

链接: http://pan.baidu.com/s/1bpqLd6n 密码: m19n

学习方法也很简单

1，随便根据个人兴趣选择音频。然后正襟危坐，认真听，绝对不要自欺欺人边做别的事边听

2，听的时候拿出笔记本，每次都认真记笔记

3，一天听1-2个小时，不要精听和重复听，而是大量的听不同内容，每次集中精力即可

4，平时空闲时间把笔记本掏出来复习笔记

5，持续3个月左右，当你有天无法忍受它的语速时，就可以进阶了