<https://site.douban.com/221832/widget/notes/15633831/note/323327071/>

第一步骤：

翻开课本，听讲解录音，集中精力，注意不要默默的听，而是要大声的跟着老师的讲解朗读。 这个非常重要，讲解录音是老师核心中的核心，至少要听一遍

第二部：找出课文的单独朗读音频，跟读模仿：

（1）丢开课本，播放一句，暂停，然后跟读，如果跟不了，倒带反复

（2）翻开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成

（3）丢开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成

仅仅是举个例子，你可能要花15分钟时间，完成第一种方法，然后你可以进行第二种把课文跟个6,7遍，最后你可以使用第三种方法跟读3-4遍。

第三个步骤：分角色复述：

每一篇课文，都可以以这种方法复述2-3遍，如果一开始觉得有些困难，可以暂停这个步骤的学习，以听讲解和模仿为主，但是学完至少在学完初级，开始中级之后。

复习：

使用跟读的第三种或者第二种方法来进行复习即可，根据复习表格，反复跟读若干遍便可完成复习了，复习每课只需要3-5分钟

复习方法就是把上课学习时候的笔记看两眼即可

这样可以把每天的学习时间固定在1个小时左右，每天一课，从初级一直到高级，刚好可以完成整个的课程。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

关键核心词： 模仿和复述，多模仿，多复述，你的口语会越来越流利！

自己做个计划，每天学多少课，听赖老师的讲解，在书上记笔记。然后模仿课文录音，记得不要死背，要多模仿，直到滚瓜烂熟

记住：要把握好进程和速度，绝对不能拖延

学好每一课的标准是什么呢？就是你可以很流利的不看书，跟着录音就可以模仿跟读出来，然后复述也比较流利，这个标准就是学好的标准

第一，课文讲解速度是非常慢的，你大声模仿朗读，纠正单个的发音。第二，然后听我发的那个版本的朗读录音，速度很快，锻炼听力和口语速度，如果课文讲解听的认真老实做的话，模仿朗读会有些困难，但是难度不大，有些句子不懂，反复倒带按照我提供的第一种方法做就可以明白连读，赖世雄的连读算最简单的了，美剧里面的才是恐怖。。。

第二，最重要的一点就是，模仿只能练习你的发音和流利程度，顺便提高你的听力，但是如何把你模仿到的变成自己的？就是分角色复述了，不断的复述，复述，复述，从不同的人称角度来复述，慢慢的你的英文就会变得越来越流利，可以完整的表达自己的idea，而不是只会一些打哈哈的how are you

第三，第一步的听赖老师的讲解非常重要，很多知识点，好的用法光靠你自己模仿不会体会到，也学不会怎么用，要认真听，不要开小差，好像上课一样，大声的朗读，在树上做笔记，有个好老师带你，很容易学完

感觉跟读这个基本功是必须的。能纠正不少以前不正常的发音，而且对于语感的培养特别有利。

先一句一句放下书跟读，根据那个复习计划表在复习的时候用第二种方法即照着读。因为时间短，学得内容还少，自己只有一个感觉，就是现在跟读一篇课文的时间明显比以前快很多。

先放下书跟着录音一句一句读，然后才是打开书跟读，这种安排是有原因的。因为在放下书跟读的时候，除了听录音，其实是有一个背诵的过程；经过了这个过程，基本句型差不多都记下了。在复习的时候打开书跟读，注意力就放在语音语调上了。个人感觉这个前后顺序很有道理。

刚开始，尤其是前十课的时候，合起书跟读很艰难，课文内容不熟悉，又要听长句子，磕磕绊绊的。现在到了三十课，大概是有一小点儿所谓的语感了吧，无论是听还是跟读，都比以前快多了。

早上：

学习一课（30分钟）

中午：

学习一课（30分钟）

晚上：

丢开课本，播放一句，暂停，然后跟读，如果跟不了，倒带反复（慢速）。2遍

翻开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成（慢速）。6,7遍

丢开课本，不暂停，跟着录音反复朗读，一气呵成（慢速）。3,4遍