

第三阶段

每天两张英语卷子，一个 4+1 的阅读集训。英语卷子限时在一个小时十分钟做完。阅读限制在 40 分钟做完。

当然这只是一开始的十天。

这十天还要完成一个任务，就是练作文。

具体怎么训练呢？

用[试题调研](#)的第四期还是第五期，里面有一个讲英语作文的。将里面所有的范文都背下来。大概有 30 多篇吧。然后把里面的每一种类型的文章都写一遍。

写的时候一定要独立自主的写。写完的话有条件交给老师改，没条件就算了。

并且练字，手写印刷体，这个很容易速成的，十天左右就可以。

这个时候，你作文就应该已经 20 分了。这是你作文自学的极限，不要妄想着拿更高的了。

当作文训练完了的时候。

我们就要进入到这个攻略最疯狂的时候了。一天三张英语卷子，直接做的你想吐。

而且这个时候的[限时训练](#)已经变成了一个小时做完一张英语卷子了。

相信我，如果你前面都认认真真完成的话，你的英语阅读速度绝对可以快到这个地步，如果没有，一定是哪一步没有达到标准，自己回去反思去。

但是一个小时是不够的。



记住，阅读速度其实本质上和你的英语成绩是挂钩的，你有多快的阅读速度，本质上你就有多高的英语成绩。

在这个训练五天十五章卷子你适应了以后。如果还不能适应，那就延长时间。

要向最后一个阶段，也就是 40 分钟做完除了作文听力以外的其余部分。

这个疯狂的限时刷题，不断缩短时间的过程，就是你应试能力提高的过程。

在这个过程中。具体操作流程为

以下限时训练，不包括作文，也不包括听力。

一个小时十分钟训练一张卷子。除了作文以外。听力全对或者错一个，阅读错一个，完型错 4 个，短文填空短文改错合起来扣 2~3 分。相当于扣了 11 分，你就可以进入下一步的阶段了。

一个小时这次，你要除了作文以外，听力全对或者错一个，阅读不错或者错一个，完型错 2~3 个，短文填空短文改错合起来扣 2~3 分。总分相当于扣了 9 分。就可以进入下一个阶段了。也就是四十分钟。

而四十分钟这次，你只需要稳定，就是稳定在除了作文听力以外。只扣九分。你就成功了。

这个时候，听力一般不错，作文撑死掉你五分。也足可以达成目标。

总结 · 陈词

英语这一门啊，相比于其他科目，短期内确实不是很容易看到成效。需要熬过漫长的补基础的过程。大概 40 多天左右的，你才会看到你的英语在 110 左右。

但是值得注意的是，你这背了课文的 110 和没有背的有天差地别。

区别就是，你的 110 有能够提高的上限。他们就卡死在了 110 的瓶颈！



因为你的阅读速度和核心能力，要远远强于他们，就是所谓的基础好。这个时候只需要刷卷子出来就能变现。而他们的是假性的 110，是刷卷子总会遇到瓶颈的 110。

有很多人的英语啊，常年卡在 110,120 这个瓶颈上，刷题无用，背单词无用，语法无用，你们知道为什么吗？

因为英语这一门，真不是刷题能够提高的。必须在有一定的基础上，才能真正的提高。

刷题只是为了帮助你适应考试！而它英语的分数，真的不是刷题能够模仿的过来的。

必须需要 单词量→阅读速度→一定的语法知识【刷题可以模仿】

相比于一开始的疯狂积累，累死累活的拼命背书，后面那看似疯狂的限时刷题

其实真正轻松到爆炸，甚至会越来越爽，你会一次又一次的追逐速度的极限，体验这种挑战速度的快感不能自拔！

所以如果你的英语卡在某个瓶颈上了，而且刷题无法提高的时候，一定要回到第一阶段去看看，是不是哪里基础没有打好。或者看看第二阶段，是不是哪里查漏补缺没有去干？

不要逃避在无效的努力当中了。就像我一开始和你说的，单词陷阱你还记得吗？

你刷卷子！重复的背单词！这种行为本质上都是在逃避的假性努力！其实毫无意义！

是时候走向你一直逃避却不敢真正面对的东西了！

比如背课文，这个让你恐惧，让你发抖的庞然大物！

突破了这些，后面迎接你的一定是金光闪闪的康庄大道！



注：这篇回答里的所有方法，适合任何基础的人使用。不存在 xx 分这个能不能用！只要你想用，随时都能提高！

二、各个成绩段的提分攻略

①90 分以下：紧抓基础

150 分的卷子及格分都没达到的同学，根源基本在于基础不牢固。基础分三部分：音标，词汇（包括该单词常见的固定搭配），基本语法。

这个阶段我建议，除非你的老师讲课很好，循循善诱、深入浅出，不然还是暂时别听课了，因为听也很难听懂，更不要谈记忆和理解。你的当务之急是**打牢基础，赶上周围人的进度**。同时远离一切如独立主格、**虚拟语气**、倒装结构这样的高级语法知识，把他们当陌生人，当做你高攀不起的高贵冷艳的男神女神，远观即可，不可心存妄念。做题的时候如果是因为这些知识点丢分，认命就好，告诉自己：以后再收拾你们。

可以用手机的同学，一定要用英语 app 背单词，简直是事半功倍。

我喜欢用**扇贝单词**，界面清新好看，单词下方有例句和其他网友补充的笔记，它家还有配套的炼句、听力、阅读服务，不过我觉得还是单词最好用。据说**百词斩**也不错，给单词搭配图片，同时单词库里配套有各个版本的中学教材。

没有办法用手

机的同学，只能手抄下来，按照艾宾浩斯遗忘曲线的规律去复习。具体来说就是记录下你第一次背诵的日子，然后在这个日期后的第 1、2、4、7、15、30 天回顾一遍。七遍下来，可以记住 80%左右的单词。或者在淘宝上买单词卡片回来也行，具体怎么方便就怎么弄。

建议从低年级段单词开始背。如果你现在高一，就选择初二、初三的生词；如果高二，那就背高一的单词，高二的背起来太吃力就再下沿到初三，以此类推。

音标的话上面提过了，把这本书认认真真过一遍，一个学期后再拿出来学一遍，基本没有问题。同时你要搭配上各类阅读材料进行朗读，不大声念出口你永远不知道自己有没有



掌握单词的读音。

课本上的对话永远是最实在也最贴合出题范围的朗诵材料，如果你觉得都起来比较枯燥的话，新概念会是个不错的第二选择。

固定搭配比较麻烦，因为它没有一个既定的范围，灵活性很高。我建议大家从教辅书入手，每门课不是每学期都会有本练习册吗，练习册在每个单元的前面或后面应该有语法知识点小结，挑那里面的词组背。

同时结合例句练习，比如填空或者造句等，力图记住这个词组在句子里长什么样子、是什么意思。

以 show sb around 为例，需要把它对应到 Let me show you around/Would you

like me to show you around the city? 这样的句子中，你才发现，“哦，

原来这个词组后面是直接加地点名词的来表示参观某个地方的，不要再用 in、

at、on 等介词做连接”。

当你对大部分的词组在文章中位置、应用有了熟悉程度后，这些知识就会慢慢内化成“语感”，帮助你在即使不懂的情况下也能推理出某道题的答案。

说实话，这是最枯燥、最漫长也是起效最慢的一个阶段，许许多多人都倒在了这个关口上。无论你是看这篇回答还是其他人的经验分享，我们能做的无非是帮助你把学习的难度从 100 降到 80、75，但没办法把它降到 60 甚至更低，起始的门槛还是得你自己跨过去。但若是坚持下来了，有很大概率会进入良性循环，后面的阶段会轻松得多

② 90~110: 承上启下

在已经打牢基础的情况下，你可以向更高的方向进发啦。

单词还是要继续背，此时可以在专注当前年级课本的情况下，有意兼顾平时做题时出现过好幾次的一些单词。如果能做到不仅记住这些单词，还能把它们运用在写作当中就更好了，这些词肯定可以落在“高级词汇”



的范围内。

有了音标的搭配的基础后，你需要通过大量输入来巩固自己的记忆。简而言之就是，多做题，多听录音。做阅读的时候把自己不懂的词组、句子圈出来，先查词典，查完以后如果还看不懂句子的意思，就考虑以下几个问题：

①是否有自己不懂的基础语法？比如五类基础时态（一般过去，一般现在，一般未来，现在进行，过去进行），特殊疑问句，同位语、代词等表示指代关系的句子成分等。

②这个句子的主要结构是什么？主语、谓语（动词）、宾语分别是什么？它想表达的是哪个人在哪里做了哪件事？或者是什么态度什么想法？此时，仍然不要去管定状补，只要大致明白一个形容词或者副词修饰的是句子里哪个成分就好了。

③还是不懂的，去请教别人，但问之前心里可以有个猜测。

注意，不要去分析从句，不要去分析从句，不要去分析从句

不要分析定状补，不要分析定状补，不要分析定状补

我从 18 年高考卷里随机抽一个句子做范例，解释一下为什么：

Although the main attraction was the soup, Roze' s chains shops also set up a new standard for dining out, which helped to established Roze as the inventor of the modern restaurant.

把 chains shop 和 dine out 两个短语先放一边，也不去分析句子构成，假设其它部分的单词短语都明白，那么按照顺序直译成中文就是：

即使主要的吸引是汤，Roze 的 chains shops 也设立了一种新的标准 for dining out, which 帮助建立了 Roze 作为现代餐馆的创立者。

chain 的意思是锁链，shop 是商店，不难推出



这两个词放在一起是连锁店的意思。Dining 是 dine 的进行时，这个词可以表示进餐、用餐，out 表示外面、向外，合在一起即外出就餐。这个词组稍微难点，不过高中肯定有学 dining hall/dining room，所以即使无法知道准确意思，但可以猜测到和吃饭有关

此时简单整合一下信息，句子就变得很清晰了：

即使主要的吸引/招牌是汤，Roze 的连锁商店也 设立了新的标准（为什么东西

或者什么人设立了标准？这里缺了个元素，于是后面的 dinning out 补上）

→即使主要的吸引/招牌是汤，Roze 的连锁商店也为 dining out（和吃饭有关）

设立了新的标准，which 帮助确立了 Roze 作为现代餐馆创立者的身份（再调

整一下表达）

→ 即使主要的吸引是汤，Roze 的连锁商店也为就餐定下了新的标准，which 使

得它成为现代餐馆的创立者。

这个过程不需要你去分析 which 后面是个什么从句，它又修饰的是哪个主句，更不用看 for dining out 是定状补哪一种。甚至你会发现翻译过来的句子去掉 which 也不影响意思，因为这个词本身就是虚词，没有任何意义，它只是负责连接两个句子。

所以就回归到我最开始说的本质问题：通过理解句子和词组去判断不同成分的从属关系，而不是先用语法解析从属关系，才能够理解一篇文章

听力同理，不要去钻研哪里是关键点哪里是考点，卷子做多了你自然会知道这些。重要的是听完一段对话后暂停下来，问自己：发生了什么？谁在哪里做了什么事？其他人又是什么态度和想法？



③110~130: 查漏补缺

好了，到这个阶段，你已经是一个英语不错的学生。再往上就没有什么快速提分的途径，而是要补充自己知识体系的缺漏，从更系统性地角度去学习。

前面一直强调的别死抠语法，此处可以开始捡起来了。

高中语法的难点说多不多，说少不少，怎么也得有十个分支左右吧。比起将它们掌握，我倾向于做到“知其然”，而不需要知其所以然。比如说你看到 **Weather permitting**，知道它是独立主格，不充当后面句子里的成分就好。你不需要知道独立主格由名词+XX 词构成，也不需要知道它做定状补的哪一种，更不用去背它可以表示原因、条件、伴随等状态。

和阅读理解同理，“Weather permitting, we shall go there for a walk.”

这句话你把每个词翻译出来，连成有逻辑的一句话就行：天气允许（的话），

我们应该去那里走一走。它到底是定状补里的哪一种有什么关系呢.....

完形填空和短文改错两类题型考察的能力相对独立，我推荐大家各买一本好的教辅回来做专项训练。可以每天刷一篇，做完后积累错题，及时反思常见的出题套路，以及你自己可能做错的地方。做个 20~30 篇之后就会感受到提升。

作文也可以开始积累好词好句了。此时的你有能力写出一篇错误不多的文章，并分辨出好词好句应该放在文章的哪个位置更合适，而不是盲目地塞一堆不相关的内容上去。积累之后不光是要背，而是真的得把它们写进文章里，多化写几个不同的句子。惭愧地说，我当年并没有完全做到这点，所以平常考试时经常卡在 135 这个坎过不去.....

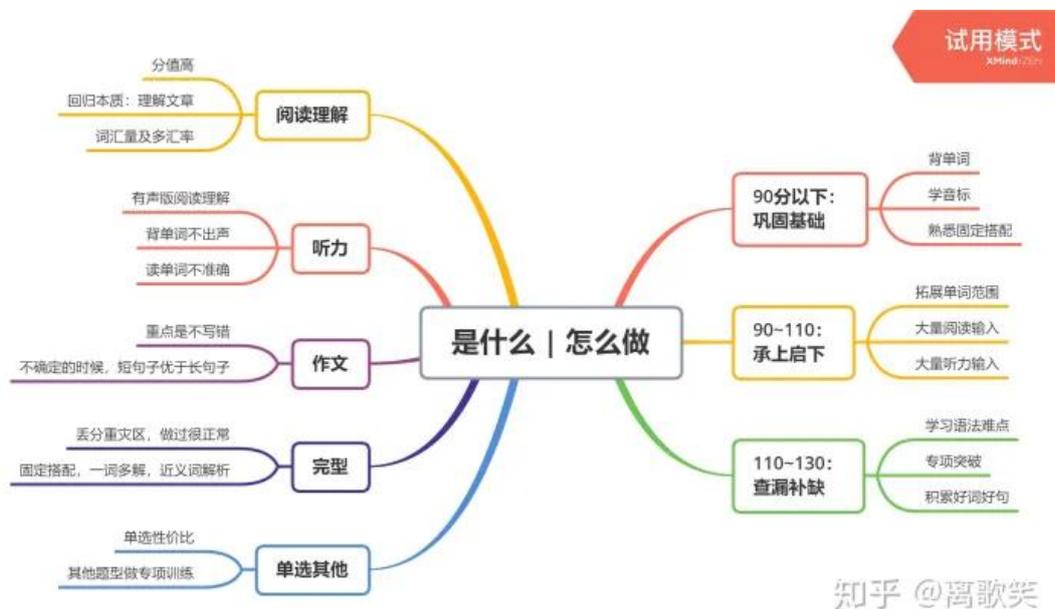
三、总结

每个学科最重要的还是基础。基础打好了，往上爬升会越来越轻松、熟练，成绩波动也小；基础不好，不管花多少时间出



来的成果还是不尽如人意。

下面再来复习下思维导图：



从长期来看，音标、词汇、搭配是三大基石，语法是骨架。基石越高越好，骨架只需搭建好大体就行，细枝末节不需要过问。短期而言，阅读、听力是分值高又好提分的两大模块，单选性价比最低，完型填空难度最高。

我初中才开始接触英语。应该比大家都晚。

初中英语一直跟不上大队，初中 120 的英语卷子到了中考前几个月还只有 70/120 的水平。

中考前恶补了单词，把课本单词让姐姐反复帮我提问了几遍，中考奇迹般的破百了。其余科目也全线考出了初中所有科目接近最高的成绩。我凭借那超常发挥的成绩考入了当地最好的高中。

这上面给出了一个小启示，短期内速成英语的方法就是背单词。这是短期内收益最高的做法。

高中时候的我是一个善于利用假期的人。也是一个很有目的性的人。

刚上高中就知道文理要分



科。但是第一学期没敢做的太过分。第二学期受到物理老师的怂恿，彻底放弃了文科三项。虽然如此，高二的学业水平测试考的其实还不错 o(^▽^o

名称	语文	数学	外语	化学	物理	综合	历史	政治	生物	地理	年级名次
高一(上)期末	96/150	93/150	98.5/150	74/100	97/100	/	76/100	85/100	86/100	71/100	170/1600
高一(下)期末	97/150	122/150	93/150	82/100	95/100	/	60/100	64/100	93/100	63/100	270/1600
高二(上)期末	122/150	147/150	86/150	87/100	94/100	/	/	/	91/100	/	75/1100
高二(下)期末	136/150	132/150	121/150	96/100	92/100	/	/	/	84/100	/	23/1100
高三(上)期中	124/150	149/150	131.5/150	93/100	93/100	/	/	/	87/100	/	25/1100
学业水平考试成绩	A/A	A/A	B/A	A/A	A/A	/	B/A	A/A	A/A	A/A	/

高二换了英语老师，英语成绩也是在那时突飞猛进的。因为换了新的英语老师（之前的那个老师退休了），我还是希望能给老师留个好印象的。即使英语不好，我也希望能让老师注意到我的进步。

我的经历让我相信，语言是可以速成的。

因为现在在学法语。其实也就用了 1 个月的时间就学完了等同于初中毕业生英语水平的法语。

虽然语言到后期会有平台期，但是高考的那个难度远远没有到平台期那个地方。





我仅以个人的经历谈一谈自己的提高过程。

语法和词汇建议同步进行。而且语法建议利用一个假期进行集中突进。将语法系统的串起来，在脑子里形成脉络。

我仅仅用了一个小寒假的时间，就让自己的英语从不及格（期中 75/150，期末 86/150）考到了高二期中的 110+/150

在这里做出主要贡献的，就是语法。因为那个寒假，我报了寒假的英语辅导班，专讲高中语法。高中语法实际上并不多。印象中难点无非就是**名词性从句**，**状语从句**，**定语从句**，**非谓语动词**。这些语法点非常容易补起来。让老师带着你系统的过一遍。一天 3 小时，大概 2-3 个星期，高中语法基本上就没问题了。

因为寒假要兼顾很多科目，**英语单词**疏于背诵。但是语法已经将我英语的框架撑了起来。

答主 18 年 142/20 年 139，下面是个人学习的经验之谈，希望对 uu 们有所帮助。

一、日常习惯

二、上课



三、考试

四、心态

一、日常习惯

1、家里

早上：起床尽量迅速。

那么怎么快速唤醒自己呢？

——教材单词录音

然后从起床到出门前的期间一直在播放录音

这其实可以看作是一种**外部的推动力**

听到单词发音的时候就开始渐渐进入学习状态了

就像听到别人讲八卦一样

这个声音无论你想不想

它都已经进入你的耳朵了



你会不自觉地开始思考相关内容

听八卦的话就是脑子里自动脑补画面内容

单词发音那就是促使我们思考这个单词的拼写、意义

这早上一起来就通过外部力量唤醒自己的状态

不用强迫自己去开启

而且一旦开始进入状态

那种自己在努力学习的感觉是很能激励我们的

从此进入正反馈

况且，这样还可以帮助你学习、习惯正确的发音，提高听力，何乐而不为呢？

不过起床铃声响完以后还需要我们自己手动打开单词录音继续播放

接下来做什么都可以听着录音

不过手机最好锁机

(可以考虑软件番茄 TO DO)

把你用来播放录音的软件放进白名单就好

同理，播放语文古诗文音频/文化常识的网课/其他基本只需要耳朵的网课都



是 ok 的。

文末有整理好的人教版、外研版、牛津译林版教材单词录音，需要请自取~

也是同理，中午吃饭、做事、甚至上厕所都可以播放录音/网课，晚上洗漱、上厕所也都可以的。

另外，其实它们还有一个**催眠**的作用 hhhhhh（网课效果更佳，所以在午休和晚上睡觉的时候可以躺在床上通过听网课进入睡眠状态）

节假日在家：保持好和平常一样的早、中、晚的听单词音频/网课的习惯就好

2、学校

早自习：**任务穿插切换**

用大段时间来专门记忆一个学科的内容其实会容易困倦

那么可以 2 个或者 3 个学科互相穿插

比如早自习 45 分钟：

7min 英语单词

15min 1 篇语文古文

7min 英语单词

11min 生物某板块知识



5min 2-3 篇古诗

把时间这样切分下来，你不仅有一种**多个学科都在推进**的满足感，而且能在一定程度上**缓解困意，效率也会更高**

课间碎片：10min 一页英语小书/英语笔记

（具体用时得看每个人自己的情况噢，这里只是以我为例）

以我们当时的课表为例，一共有 11 个课间，一共 110min

除去课间操和浪费的时间，可利用的时间就算成 70min

那么我完成可以 4-5 页的单词小书的单词内容

（有同学可能会问怎么不是 6-7 页，因为无论记什么那都是需要回顾复习的呀）

不过课间操也可运用，我们当时从下去到集合，再到开始做操中间还是多少有些时间的，可以先下去，也可最后下去，反正把能利用的时间做到极致就对了！

做操/跑操期间也可脑内回顾刚做的练习/刚考过的卷子的知识点/题目套路/作文范文.....

路上也可（但务必注意安全）

下午吃饭：可以把单词书/笔记本摆在旁边，时不时瞄一眼

二、上课



1、英语课

因为英语课的节奏正常来讲并不快

加上如果你的老师还喜欢唠嗑

那我建议你**一心两用**

听课+记单词+多及时回顾刚讲过的内容+复习之前的笔记/卷子

2、其他课

如果其他课也有老师喜欢唠嗑

其实策略也是一样的

你可以选择做那节课对应的回顾

不过鉴于英语的内容比较碎片化

所以也可以考虑在其他课上看看英语相关的内容

比如英语单词、英语笔记、做过的卷子上的知识点、范文

就抓住老师唠嗑的间隙快速记忆

当别人都在松懈听家常的同时

你在学习大家平常比较忽视的英语！

你每节课都在积累！



这一天、一周、一个月下来

还怕没有可观的知识增量？

三、考试

1、考前

我的建议是主要为听力和写作做准备

听力：

来自于我专门写听力的那篇回答

来自于我专门写作文的那篇回答

2、考 ing

正式开考前对试卷的的整体阅览在我看来很重要

根据总览能决定做题顺序并且进行心理预判和调整

因为我本身的阅读速度和做题速度都是很慢的

所以能在一开始能对文本有一个熟悉对我来说很重要

加上能够初步判断各题型的难度

心里有数不会让我在突然遇到难题的时候过于惊慌失措

英语考试会提前 10 分钟发卷



阅览内容可以有听力、完型、语法填空、短文改错、七选五的 7 个选项

①听力 建议用时 5min

我们都会先看听力，那么这里建议分析听力题目的顺序是：

1、短对话

2、带有 4 个问题的长对话和独白

3、带有 3 个问题的长对话

4、带有 2 个问题的长对话

这个过程中不是只看问题和选项表示什么意思

还要进行合理地分析

所以不一定大家都能在正式答题前都完成分析

上面的推荐顺序就是从大多数同学认为的听力题型由难到易进行排序的

那么如何分析呢？

问问自己——

1、这个问题问的是什麼？

2、我们大概率会从男生还是女生那里获得答案？



3、这个答案可能出现的位置在哪儿？

4、能听得到选项直接对应的单词吗？

5、听不到的话，会有什么同义替换词或者场景/关系提示词？

6、同一段材料对应的几个小题之间有没有什么可以互相提示的地方？

对于长对话/独白，我们甚至可以预判选项，在可能的答案那里进行用铅笔划一笔（但是真正听的时候别引导自己往预判的场景上靠，听到什么就是什么

关于听力的提高大家可以参考我的这篇回答

[zhihu.com/question/2237](https://www.zhihu.com/question/2237)

②完型 建议用时 1-2min

由于这只是浏览，所以不是仔细阅读，就是读个大意（比如 20 年 3 卷）

关键信息和不懂的部分（动词名词形容词）勾画一下，其实整个过程是很快的

比如：

第一段：

前面的 businesswoman、custom、drive you mad 和后面的 upset、persuade

可能是讲做商业在面对比较难搞的客户的这种事情

另外，they'll...they'll...they'll... 这



样的句式排布我脑中第一反应是在举例，应该是说遇到过的麻烦情况

第二段：

remember、**first**、**custom**：应该是在讲自己亲身经历的某件印象深刻的例子

然后可以看见后面的部分基本主语都是 **she**

第三段：

taught、**valuable**、**pass on**，再看看句式：**Don't**、**If...just think...**、**If...you won't...**、还有一句引用，应该是分享心得，总结道理了。

这是根据我的习惯来理解大意的，整个过程其实很快，过程中上面说到的单词和句式是我会标记的部分，等我按照做题顺序做到完型的时候看到自己勾画的内容也算是一个提示性的回忆，不至于很陌生。

③七选五的 7 个选项 建议用时 1min

④语法填空 建议用时 1-2min

⑤短文改错 建议用时 2-3min

这三项的阅览方法是和完型差不多的

都是求一个理解大意，熟悉文本

同时预测一下它们各自的难度

不过对于填空和改错来说



有些空一眼就知道怎么写，可以标注一下

(比如语法填空给的是个动词，就在后面括号里的动词后面加一个“ed”)

当然，作文题目也是可以瞧一瞧的。

在这里最重要的是知道这种思路

大家可以根据自身的情况进行调整

阅览的内容除了听力是必须的

大家可以借鉴我的想法

把上面的都看完可能不是所有人都能做到（包括我自己）

所以可以选择其中听力+X+Y...

而且你还可以继续开发

不限于我上面提供的阅览内容

重要的是找到最适合自己的做题模式

按照我的习惯，在做听力的同时还会去做短文改错和语法填空

只播放一遍的短对话我是全神贯注的

后面放两遍的长对话和独白



我是在空隙时间来看填空和改错的

就比如第一遍我就确定自己全听明白了，第二遍我就不会再听而是去做改错和填空了；或者第一遍我有一个题没听清楚，但是我知道这个信息大概在什么位置，那么等到要播放到那个信息的时候我再听。听完后如果后面的内容之前已经听到了或者与题目无关，那我也不会再听。

请大家一定要根据自身的情况去做题

我这里只是一个参考，如果你觉得在播放听力的同时无法分心或者分心会让你很不安心，那就专心做听力叭

一般来说听力结束后我的短文改错、语法填空也完成得差不多了

不过我会再花 3-4 分钟再检查一下听力的选项有没有误选

（明明听到的是 C，但是手滑选成了 B）

短文改错如果没改完那就再找找

语法填空不确定的字再斟酌斟酌

然后填听力部分的机读卡

把确定的填空和改错誊到答卷上

这会给我一种安心的感觉

就是我已经完成了这三部分并且都转移到了答卷上面

这个分已经有了

接下来是完形填空、七选五



因为之前已经了解过大意

所以没有那种陌生感

心里那种压迫感会减缓不少

(不知道大家有没有这种感觉,做完一道题心里松了一口气,但是又要开始做全新的下一道题,会有一种压力感)

阅读理解部分我就不是倒着做了

从最简单的 21 题开始按照顺序做

最后是作文,大家可以参考我的这篇回答

以上这是我日常的做题顺序

就像前面我说过的

在快速阅览的时候会判断题目难度

所以我的做题顺序并非一成不变

我会把判断出来的最难的题放在最后做

比如我阅览的时候感觉到这次考试的完型填空应该难度比较大,那么我会选择在做完阅读理解后再去做完形填空

那过程中卡壳了怎么办?



我的建议是先跳过

别死磕、别纠结！

先把你确定能拿的分先拿了再说！

毕竟你纠结那么多很可能还是错的！

及时止损及时止损

3、考后

注：这里所说的考后复盘重在如何积累而非题型的套路总结

阅读理解

1、单词

先把 4 篇文本中的生词找出来（专业词汇忽略掉）

优先锁定常见但仍然不知其意思的单词

①先查找一轮书，有无此单词的详解

②若无，先问老师/英语大佬

（老师优先，毕竟同学们的时间也都比较有限；并且有时候他们也不知道，于是你问我我问他，最后还是在翻词典；而且一次最好批量问）



③再是手机/词典

为什么我不推荐先手机/词典？

它们往往太全面

我们查了之后往往抓不住重点

也就是高考常考的部分

又花了时间查阅、做笔记

一边又可能太贪心一次记得太多但又未花相应的时间去巩固

但只记下原文涉及的那个意思是可以的

但是你还得从这些意思中匹配一下到底是哪个意思

真的没有问老师/大佬来得方便快捷

怎么问？

——掏空式询问

不仅问该单词的在原文的意思/隐含感情色彩/及物不及物

还要问这个单词常见的考察的其他意义，最好还能给出例句

然后有无相关常考短语，也是最好有例句



再多一点，可能还会有同义词/反义词/易混词

问大佬的话

她/他愿意的话一方面方便了你

另一方面也让他/她巩固了知识

问老师的话

相当于起了个筛选的作用而且直击考点

（毕竟多年来几乎只管高考）

错误率更低，覆盖面更广

但最好也是批量问，给老师留下思考的时间

实在陌生的单词

尽量问老师

节省时间，毕竟它可能并不重要

只需大概知道在文中意思即可

甚至在基本不影响你对文本理解的情况下

不知道也没什么问题

2、短语



查法/问法同上，但多加一个

某短语常常会让我们联想到那一系列的相似短语/近义词语

通通问！（当然，最好也是有例句）

提醒：别忘了问及物不及物

3、句式/句意

这里主要涉及到句子结构和某些单词或短语的延申义

前者需要语法知识，应试上可用于自己写作提升

后者可提高对单词/文本的理解能力，积累就好

七选五

这里有一个超好用的临场技巧！

就是当你考前没去为作文做准备的话，也就是上场后脑子里没有关于作文相关的表达积累时，在做前面的阅读、七选五、完型、语法填空、短文改错时就记得留心里面出现过的你能理解的并且能用到作文里面的亮点表达——马上输入变输出，现成的宝贝欸！都不用回忆，不怕记错不怕写错，直接套用就行

这里面又数七选五借鉴效果最棒，它里面的表达常常是便于迁移到作文里的

所以复盘的时候也可以注意把一些单词、短语、句式的用法标注勾画，这是给你提供的现成的语言环境，能帮你更好地记忆甚至应用自己所学的知识。



另外，这里还有一个关于问问题的问题

有些问题老师可能也解决不了或者给不了你想要的解释

比如为什么在某个情境下要用某个时态

当然，这也要看老师水平

但我觉得就应试来说的话

可能有些疑问解决与否对我们解题并无影响

这时就需要自己掂量掂量到底该不该问

如果你觉得这个问题的解决对你以后的做题有重要影响，那就问，还必须得问清楚。

如果你觉得你只是不太明白，但是对于做题是没什么影响的，其实可以不问。

四、心态

1、英语

学习方法并不是学习本身

与其花那么多时间在搜寻学习方法上

不如找到做过的卷子认认真真分析复盘一下



不是说学习方法不重要，而是在长期的坚持与积累下，学习方法的作用或许并没有想象中的那么大。

我对这一点深有感触，之前我的劣势科目就是化学，我也在知乎到处搜寻如何快速、无痛地提高它，花了这么多精力去寻找“捷径”，真正用在学习上的时间却不够。

而且每找到一种看起来很不错的方法，我会调整之前的计划，明明也还没有做长期计划的能力，还总是变来变去，心里还以为没过多久我就打开新世界的大门了。

却不想我几乎一直在原地踏步，不懂的还是不懂，不会做的还是不会做，该焦虑的还是焦虑；一焦虑就又去寻找学习方法，欣欣然开始制定计划，开始新一轮的恶性循环。

后来想通了，摆正心态，该承受的克服困难的过程中的痛苦就该承受，每次攻克一个板块的时候心里都会有那种恐惧的感受。

但是还能怎么样呢，不攻克它我的成绩就还是那个样子，比起学习一种新知识新思维过程中的难以理解难以适应，我更怕看见永远四位数的化学排名永远拉胯的理综分数。

所以希望大家把时间和精力更多地放在学习本身上，该有的从无到有，从知识盲区到一知半解再到熟练掌握的这些过程中的困难都会有。

是否有提升还得靠你自己去多花时间和精力去思考去适应去练习去应用，这是无论你用什么学习方法都会有的过程，不可能无痛不可能无痛！！

那么准备好迎接挑战吧，想要获得什么，就得付出相应的努力，你得足以与你的想要的成绩相配。

2、全科平衡

大多数同学对英语学科重视不够

即使觉得应该重视

但是每当有自主做作业的时间的时



候，基本不会考虑优先做英语

这里想提醒的是

不是让你立马就多花时间在英语上

而是根据自己的优劣势学科

再细化到各学科的优劣势板块

优先解决那种能比较快能提分的板块

文章上面其实介绍了不少怎么把英语渗透进我们的日常学习中的，希望对大家有所启发。那么对应到其他科目，大家可以根据上面的思路去开发它们各自的渗透方式，能在整体上平衡好自己的学习。

最后说一下我挺有感触的劳逸结合叭

第一次高三的时候，有一段时间我经常跑步

我一般是下午下课之后马上去操场，然后热身-跑步-拉伸-买点东西吃

这确实能释放鸭力，并且重回电量满格，学习效率和运动相比那真的不一样！

对我来说，我感觉下午下课后的我就像**强弩之末**，只是在精神上还是觉得应该冲冲冲，这样的结果就是真的学习效率低下，越学越累，专注度也不够。不过跑步之后那种**灵台清明、充满元气**的精神状态，那种从心底感觉充满了希望的状态真的很棒很棒

大家哪怕只试一次，哪怕只跑个一圈都会感受到这种身体带动精神的神奇，何妨试一试呢？



我们重点谈到了从日常习惯到上课方式渗透英语学习的方法，然后是考试的整个流程我们可以怎么做，最后是我关于心态一些看法~

目录：

PART A 关于分数

PART B 关于题型

PART C 关于语法

PART D 关于改错

START

A

首先定一下军心，英语提分超快 der 所以不要担心，高三后期上来的多得是，我们班一波高三下冲进 140+的。

146 这分放我们学校一般，文科实验系列平均分是 145，看到这句不要觉得啊好神奇我做不到什么的，样本的普遍性说明难度，我们举一个例子，五子棋和围棋的哪个受众广，哪个难度大？基数越大，就说明这个事件的难度越趋向于平均值。这是普适性规则。

另外，历史上全国卷是出过 149 的啊同学们，说明什么，说明判卷老师太坏了作文不给满分，不，说明客观题满分是人类可以达到的。

我之前看一个日本综艺，秋刀鱼和东大方程式，一个东大的小姐姐说，每年东大录取几百人，和我同一届的全国学生不可能有几百个天才，所以我比不是天才的人强就好了(大概这个意思)，窃以为极是。和同等水平的人竞技是公平而且安心的，别慌，不晚，短时间见效快不指着英语提分还指着谁

Then，英语绝大部分客观题是尽人事，主观题作文听天命，客观题占主要部分的好处是可控，训练和估分都是。一言以蔽之，客



观在训练，主观在书写。

B

听力：

磨耳朵是必须的，但是就像高赞答案说的那样，别听 VOA BBC 磨啊，考啥练啥，对症下药，乖乖听模拟题录音，low 但是有用。高三后期听多了真的超级无聊，这个时候听力不错的盆友可以不用费时间了，移步其他的吧。

听力基本不会考察词汇量和语法，之所以出错的原因大多在于信息遗漏，以及因为信息遗漏造成心理波动之后遗漏的扩大化。

有没听清的地方迅速跳过，你都没听清说明大部分人都出了 bug，懊悔只会加重问题，一担心好嘛后面的也没听到，得不偿失。这道理诸君都清楚，关键的时候要稳住。大学的时候有一次期末考耳机坏了，听力都涂得 c，后面将功补过做的很好所以也没挂。

划重点，全国卷听力是一遍，奉劝大家在发下来试卷的第一时间抓紧看题目，这样基本可以在播放之前看完一遍。

如果没看题目直接听录音，那就一边听一边记录重点信息，时地人事件价格这种妥妥出题的梗都随手记一点，有备无患。

有一段时间我特意不看题目，在听的时候把整段录音记下来，然后按照这个去作答，比较极端，单纯闲的，不必如此，领会精神。

宿舍里一个姐姐是东北的，说高考没听力，很好，你们免去 how much is the shirt 之苦了。

完形&阅读：

完形考察的是句子的完成度，是基本功，词组和搭配不考一堆算我输。注意介词，还有相似组的分辨。one point，完形很可能出现做到后面去改前面的情况，随着你阅读深入，掌握的信息越来越多，很可能前面一些填词就不合适，所以记得做完之后通读，通读，这是纠错的机会。



我是做题前先通读了解大意，做完题再通读理顺，有兴趣的话可以一试。

阅读考察对**中心思想**的把握以及关键信息的提炼。我个人的方式是先看文本，或者先看题目但不看选项，因为有时候不是正解的选项会造成错误的心理暗示。

然后注意一切从文本出发，不要主观臆断，人家没问你怎么想，问的是 **according to the passage / the author...**就跟语文第一大题让你读一篇文章然后三题那个一样（那题叫啥来着，说明文还是论述文，唉考了一百分的人就是不一样，题都不知道）

宝贝儿们，完型和阅读最重要的是什么，可以说语感可以说积累，但这些都太虚了，实一点，我觉得是练习。

练习的量要看个人程度，但是量变引起质变是绝对真理。我高三前期平均每天一篇完型两篇阅读，后来定型了就维持在一篇完型一篇阅读交替，倒数一个月救命的东西是文综，所以频率更下降，长期做，保持手感就行。

练习不是没有目的的机械重复，目的是什么，两个东西，速度和准确度。先练速度，不知道别人，反正我要真特别仔细的看阅读文章特容易走神，一堆乱七八走的研究结果，**who cares** 啊...快速要求的专注度反而促进答题。

刚开始囫囵吞枣的看，看完了感觉这*都啥，一脸蒙逼，哗啦啦的错，一篇完型二十道题错八九个家常便饭。不要放慢，咬着牙往下看，一段时间之后速度就可以了，咻地一下做完了但是还是满篇红色的，这时候开始追求准确，怎么能快速的找出信息并做出判断，中心思想是什么，**关键词**在哪，前后搭配，句型的标志。给三小时看上十遍谁找不到，第一眼就在人群中看到你，要的是这个，**scan** 的同时获取信息。

我的速度大概是完型两分钟，阅读三分钟。快绝对有好处，所比如英语自习可以偷偷做别的科

作文：

一份作文阅卷七秒，我们英语老师去判高考卷说的，不知道是不是吓唬我们，但总之大部分时候快都不是好事。（停车，转方向去高中...

放宽点说，十来秒吧，要是你你先看什么？卷面，书写，一般人是这样，所以练练字，绝对绝对有益处。



星爷的唐伯虎点秋香看过么，巩俐阿姨蓦然回首那一笑，都要弯了好吗，绿叶衬托更显红花，你的卷子让老师视觉疲劳的时候眼前一亮，哪怕措词平平也冲着 20 分去了。

关于书写我以前写过一个来着

[zhihu.com/question/3657](https://www.zhihu.com/question/3657)

还说正常人类，扫一眼书写，然后看开头，所以，第一个句子，最好写得好一点，上来用一个长句子 / 从句 / 谚语 etc.，哇长的好看还有内涵，大概这种感觉，实在不行至少别出错。

后边也好好写啊，背点通用的作文范例没毛病。万一你的阅卷老师不是一般人咋整，从保险学的角度来说，人生发生意外的几率是千分之二，不好说啊大兄弟们，你们掂量一下自己的运气，真觉得自己永远是千分之九九八的举一下手。

英语作文就别押题了，文综可以押，因为知识点是定量，尤其是政治主观题，几十分之一的概率，比你微博转发抽奖还大。英语作文，微笑，还不如转发 999 现金红包，中奖绝缘体们就别轻易尝试了。

C

关于语法，我是至今没有弄明白那种人，所以可证它不是分数的必要条件。实在弄不清你主从状从定从每个背个例句总可以吧，套路不变呀

说一点别的，我大学专业是语言学，不是小语种，就 Linguistics，二外也学，然后我更觉得高中英语语法教学模式不是必须的。因为我们一般所说的语法比较类似上层建筑，是掌握语言之后提纲挈领的上升总结规律，所以词汇 组合 语块这些基础不够的情况下，真拿一本语法书硬背反而受局限。当然我不是说语法可以不学，重点句型和一些篇章确实是需要记忆的，总之语法和其他方面不是割裂的，不分先后，同时进行，相得益彰。

其实按照规则往内填充血肉，和在普遍里提炼规则一直是挺矛盾的一个事，我一个渣渣也不太清楚，不敢误导。

D

collection! 一级重要! 听



我一句劝，不改错真不成！

艾宾浩斯遗忘曲线来证明科学性

横坐标是天数，这个具体数字不用在意，只看它飞流直下的气势，所以改错就是力挽狂澜的那个环节。

改错注意两点：

一，别光放一个单词在那，你考虑过单词怎么想吗，不孤独吗？没有，你只考虑自己省事。放整个句子，没有语境的单词没有太大实用意义。好的句子作文可以借鉴也说不定呢

二，写原因。你为什么错？这点所有科通用

因为我没看清，这种不算理由，三省吾身基本作废。你为什么没看清？因为今天我没在走廊遇上暗恋的小姑娘，所以做题的时候心不在焉，这个算，那下次做题要专注。因为我其实区分不太清两个词组，看错了成另一个了，那改正的时候就再一次做辨义。因为我没有弄明白句子结构导致不理解句意，哪个结构不会，虚拟语气还是时态错误，细到最小单位，越深究越好。

错得很多文章也很好的篇目可以时常拿出来读一读，语言哪有什么类型的局限，听力完形阅读本质一致，又都能为作文所用。

我自己也是高中天天折腾哭唧唧过来的，所以希望大家可以走得顺一点，尽量开心的读书。

在机场等明早的航班回家，就顺手写了这个，大半夜的脑子不太清醒，有误见谅。

真心祝好。

六.考试技巧

这里主要讲的是阅读理解和完型。

全部技巧可关注公众号【晨辰成】领取哦。



阅读理解：

阅读理解技巧总结

①事实细节：常见设问

Which of the following is/isn't true?

Which of the following isn't mentioned?

The author gives the example in.. paragraph in order to..... from/ result in/be due to/..

What/When/ Where/ Why/ Which/How. ?

这类题，把选项带入原文中仔细认真点找就没问题，这类题不允许出错。

主旨大意：常见设问

What's the topic subject of the passage?

The passage mainly discusses...

The text is mainly about..

What is the main idea of the passage?

Which is the best title of the passage?

方法：一般先看首尾两段，主旨一般就出现在这两段，还是不确定，看单词出现的频率。我就会这两招，基本管用。



②推理判断

- 1.It can be inferred concluded/seen from the passage that
2. Which of the following conclusions can we draw according to the passage?
3. In which of the following publications (出版物) would this passage most likely be printed?
4. The passage implies ,but doesn't directly state that
5. The writer suggests that...
6. The author probably feels that
7. The author uses the example of ..to show

方法：如果选项跟原文是一模一样的句子绝对就是错的，因为这是推断题，原文找不到，需要读懂去理解，如：原文说动物大量死亡，选项也这么说就是错的，深一步理解就对了：选项造成了生态不平衡，影响了世界....这样类似的就对了。

③猜测词义

常见的设问方式:

1. The word " .. refers to/ probably means
2. The underlined word could best be replaced by
3. What do you think the expression " .. ". stands for?



4.By saying" ... we mean

5..."as used in the passage can best be defined as

6. Which of the following words can take the place of the word" ..

二、猜测词义的方法

(1)通过定义或释义关系来猜测词义

(2)通过同位关系来猜测词义

(3)通过同义或反义关系来猜测词义;

(4)通过描写来猜测词义;

(5)通过因果关系来猜测词义;

(6)通过句法功能来猜测词义;

(7)通过上下文提供的信息来猜测词义:

(8)通过代词所指代的内容来猜测词义。

完型填空

这个方法非常好用!

怎么做?

直接拿出几十套试卷或者是一本专题练习,把里面所有你不认识



的单词或者词组圈出来，然后记在本子上。

通过这个方法，再加上刷题练习。

绝对可以让你的水平再上一层楼。

这个方法原理就是直接粗暴，考来考去就那么些喜欢考的词组搭配

你通过大量的试卷资料积累与整理。

可以快速有一个词汇量的上升而且也是最高效的。比你慢慢做题积累快多了。

积累完之后，把这些题自己再刷一遍，有可以起到一个检测和巩固的作用。

七.提升与突破

如果你的水平已经达到了 120，想继续往上突破的话。

那么下面自己做好笔记！

①首先单词篇。

四级词汇是少不了的了。

但是并不是让你整本书背下来。时间肯定不够。

怎么背？

把你平时考试的试卷或者刷题练习通通拿出来，把里面常出现的阅读理解



中的单词词组，找出来记下来。

方法：

在平时做题的注意记常出现，重点单词。

不要去记那种专有名词，什么地名这类。

这一阶段就是时间积累了。

然后再多注意一些细节。

长期坚持，必能突破 130,140 分。

②刷题上：

你想有所突破，肯定需要练习更高一个档次的试卷了。不能只局限于全国卷了。

可以多去做一些地方模拟卷，比如江苏卷，浙江卷，四川卷等等这些。

这个就是**高屋建瓴**。

跟练武是一个道理。想**精进武功**，提升一层楼。

加大难度和强度。

这个时候你被打击多了，在这个环境浸泡久了。

再去参加高考，做全国卷，考个 130+跟玩一样

所以说，总结一下。



高考英语这种应试，想考高分，就是要比高考要求的高一个层次。

不断重复，洗脑。

我们周六下午都会少一节自习课，她们住校的同学大都回寝室整理内务。我是一个走读生，就没有寝室可回呀。于是我就做在教室里做英语题。就是这本十多块钱的书陪伴了我那学期的那段时间。

我做几篇练习就会积累一些东西，比如短语啊，固定搭配什么的。

重点来了，在不断地做语法填空和短文改错的过程中，（做完题以后看答案来学习）我的英语语法真的是突飞猛进！因为做的是高考的题，所以我学习到的语法甚至是高二高三才学的（后来才发现的）而且大大增强了分析句子的能力。

高三做了外研社的“小题练透”（后面的天天练有小题还有完型）这本被我卖了，找的商品图。

高一高二认真学习好英语的确花了我不少的时间，但是到了高三，它没有怎么拖我的后腿。

也许你会说，阅读理解做完以后查单词，再学习好费时间，练字好费时间.....

对啊，学习本来就是一件很费时间的事情啊！但是当考完试我看到自己的英语名次排在全班第一，全年级前十的时候，我就觉得：一切的努力都是值得的。

最后，特别感谢我的英语老师，最后一段时间我经历了英语的瓶颈期，特别难受。有的时候担心自己高考英语会不会也是这样。但在一次给我改英语作文的时候，她告诉我：她知道我是可以上 140 的人！后来高考考英语前，她来看我们，我们都去抱她，握她的手，沾沾运气！我抱她的时候，她告诉我：“你一定可以的！”



目前的误区

在看解决方案前，先让我们了解一下现在我们学英语都存在哪些误区。在我看来，目前大部分的同学甚至英语老师存在着下面的三大误区，导致英语成绩始终无法上去。

做题训练思维

做题训练思维简单来说，就是 A 分数不高，就多做 A 的题目，久而久之自然会提高。

这种思维在理科之中十分常用，且有效。举例来说，在数学里面，如果你数列不好，就多做些数列题，如果你不等式不好，就多做些不等式题。这样去做，确实就能保证你提升对某一部分知识点的理解，最终提高你的分数。

于是，大部分人就想当然地，把同样的逻辑照搬到了英语上来——阅读不好做阅读题，完型不好做完型题。多做几套模拟题，你的英语成绩保准能够提上来。

学生常做的英语报纸，密密麻麻的都是题目

但我可以很明确地说，做题提高这样的方式，在英语中很难行得通（除了语法填空部分）。

原因在于，“做题可以提升分数”背后的逻辑在于，你写完了 A 题目，一定要能够提升你写 B 题目的正确率。不然，你高考完全碰不到原题，写那么多题目又有什么用呢？

在数学与物理这类科目中，这套逻辑是行得通的。因为在一定程度上，不同题目之间具有思路、方法等多方面的相似性，往往你掌握了一部分经典例题后，其他大部分的题目都会不在话下。



可是我们仔细想想，这样的逻辑对于英语行得通吗？

英语的题目，主要考查学生纯粹的阅读与写作能力，而非答题套路。因此每一篇文章，都会是全新的文章，每一道题目，都会是全新的题目。在 A 题目与 B 题目之间，你往往很难找到方法与思路的相似性，你唯一能做的，就是先把文章读懂，然后按照题目的意思把答案选出来。

从这个角度去想，做题或者泛读一些文章，对于我们英语能力的提高，几乎没有什么作用。充其量只是维持我们的能力而已。

最终，你写了很多的题（或者粗略读了大量的文章），但你会发现，该读得懂的还是读得懂，该读不懂的还是读不懂。

单词语法思维

这一点其实不能怪作为学生的各位，它其实是目前英语教育的一个普遍误区。

单词语法思维，简单来说就是将单词当做一个个积木，语法就是堆积的规则。其逻辑是，只要你有足够的材料（单词），有正确的规则（语法），最终你就能拼凑出来正确以及优美的句子、文章。这听起来非常符合逻辑。但是，真的是这样吗？

我能够断言的是，这种做法唯一的好处是让我们能够快速入门（小学阶段）。在掌握基本的单词与语法后，我们可以马上进行基本的阅读，拼凑简单的句子。

但我们越学到后期，就会越发现这种**积木拼凑**式的思维有多么的反人类。

在我看来，其最大的坏处就是导致我们理解及组织语言的时间变得非常长。人的大脑容量（感兴趣的同学可以去了解工作记忆）是有限的，在理解与组织语言时，如果从单词和语法这样的基本单元开始，你就会出现半天蹦不出一个字情况。比如你想表达“她不知道”，你可能需要先翻译单词：知道——“know”与她——“she”，然后你会开始想语法：这里是一个**动词否定**，因此是“don't”，但由于是**第三人称单数**，因此是“doesn't”。最后，你在脑子里兜了一大圈，蹦出来三个词“she doesn't know”，这荒不荒唐？



如果是英语母语者，他们会直接把这个搭配放在一块，以后要用就会直接拿出来用。也就是说，他们会记住每当他们要表达“她不知道”这个意思是，他们的嘴里就应该蹦出三个词“she doesn't know”。这个过程中，非常快，没有单词，没有语法。

单词语法思维的第二大坏处，就是会让学习英语本身变得极为枯燥。你是否记得当初你下定决心背三遍一本单词书，最后却仍停留在 A-C 的 lists？其原因不是别的，就是因为背单词本身真的很无聊。在背单词时，你完全看不到背这些东西有什么意义，你也不知道自己背过之后隔几天是否真的能够想得起来。因此，你本能地就会对它产生厌恶。

除了这两大之外，当然还有其他不少坏处。比如，由于你是通过英翻中记的单词，你在写作中完全无法用到；比如，由于一个词的中文意思有多个，在一段话中你根本不知道取哪一个意思；比如，一个句子里面的单词你每个都认识，但你发现你还是读不懂；.....

那么我们到底要用什么思维呢？待会儿揭晓。

不考虑材料难度

除了上面两项误区之外，不考虑材料的难度，盲目学习过难的材料，也会导致自身毫无提高。

某些英语达人由于自身英语已达到一定程度，会不太考虑学生的水平，而倾向于认为要学英语，就要去学最地道的英语，就要去读最高水平的文章。轻者推荐学生直接去读较难的原版书籍，重者甚至推荐学生去读纽约时报、经济学人等社论杂志。我们仔细想想，这有可能吗？

纽约时报截图

如果我们仔细思考，我们会知道，在高中阶段，我们的英语差不多就是美国人小学的水平。我们又怎么可能有能力一下子去读他们高中甚至大学才读的材料。

试问，如果你看一篇文章，里面有 30%-50%的词你都不认识，句型都是各种从句、倒装。你是否又真的能够读懂？查完字典读懂了，是否又真正记得你



查的这些东西？就算记得，你确信你一直这么下去不会疯？

这样的难度，显然就已经处在我们的**恐慌区**（恐慌区的定义见本专栏的核心思路）了。

正确的思维是什么？

讲完了三大误区，现在让我们看看正确的思维是什么。

简单来说就一句话，你们很可能也听过：**学英语的关键在于词组与常见句的积累。**

先说**词组与常见句**（这两个我倾向于合称为**词块**）。一门语言说到底，就是一部分人的表达意思的习惯而已。而词块就是他们习惯的体现。如果你看了足够多的词块，你自然而然就会知道哪些词应该跟哪些词一起出现，他们一般都在哪些情景下使用，表达怎么样一种情绪或者疑似。

如果把单词语法思维比作搭积木的话，那么词块思维就跟搭配衣服很像。你不会在学习搭配衣服的第一天就去学习衣服设计、配色原则、各式款式等等。相反，你会看杂志上模特的搭配，明星的搭配与身边朋友的搭配。一开始，你会进行模仿，别人穿什么，你也穿什么。而尝试久了之后，你就会自然而然地了解到哪些衣服适合一起出现，并有能力在此基础上，进行一些你自己的变化——你变成了时尚达人。想想学英语，与这个过程非常类似，上面提到的衣服，实际上就是词块。

现在再让我们**诠释一下积累**。这句话的意思是，我们任何英语能力的进步，能且只能立足在积累的基础之上。这句话乍听起来是一句废话，那么不妨让我们看看前面说的反例。我们讲到，写阅读题或粗略地读文章并不能提升你的阅读能力。原因就在于，它们本质上都是泛读。读了一遍下来之后，你并没有积累任何新的“语言素材”。你只是简单地把眼前的英语，在脑海中翻译了一遍而已。你可能读懂了文章的意思，但你没有积累，没有记住新的词组，新的句子。因此，你也就没有提高。

我们具体怎么做？

说完了理论，那我们具体应该怎么去做呢？其实也只有一句话：**选择合适难度的材料，用精读加背诵的方式学习。**



如何选择材料？

在进行材料选择的时候，我们要注意，材料难度的匹配，一定比材料本身的“好坏”更加重要。

所谓**难度的匹配**，需要关注两点：第一在于词汇量的匹配，你所读的文章，最多只能有 10% 的单词是你不认识的。第二在于逻辑深度的匹配，你所读的文章，在你认识所有单词的情况下，为了弄清楚一句话的意思，不能反复读超过三遍。

我个人比较推荐，在高中阶段，将平常的所做的阅读题文章（题就基本不用写了）作为精读材料，将新概念（2 或 3 或 4）作为背诵材料。

如何精读？

精读相比于泛读的不同，简单来说，后者只关注了全文意思的表达，而前者更多关注了文章中的语言细节。包括每一个词的意思，每一句话的意思，以及文章中是否出现了某些常见的**词语搭配**。

精读可以帮助我们很好地积累不熟悉的词块（词组或常见句），最快速度地提升英语能力。

为了做好精读，我们需要准备一个大的词块本来记录词块。先画一条线将一张纸分成左右两边，左边记录新学习到的词块，右边写下你翻译的中文意思。在积累完成后，可以将左边盖住，然后根据右边的中文意思尝试把左边的词块想出来（就像背单词那样）。

为了保证效率，一篇精读文章只积累 10-15 个词块，如有较多不熟悉的词块，则只积累最有可能会在其他文章出现的那些。另外，由于精读比较耗时间，我们没有必要像泛读那样一天做好几篇文章。一天两篇的精读就已足够。

如何背诵？

在做完精读后，我们可以尝试背诵新概念上的文章来提升自己对于文章整体逻辑的理解。

背新概念也早已是老生常谈，相信大家听老师说的也不少了。但我这里有一条建议：我不建议很频率地背诵，比如一天 1-2 篇。因为这样遗忘得非常快，背了跟没背是一样的。我认为一个比较合适的量是一周 1 篇，保证自己有足够的时间进行温习。



由于背诵文章的最大目的是积累词块，因此我们一定要保证对于背诵文章的熟练度。为此，我推荐大家以计时背诵（或者叫不卡壳背诵）作为熟练度的标准，即强迫自己用读出来的速度把文章给背出来。这样的高标准一旦通过，你的熟练度就算达标了。

1.回答之前的想法

当年高考时，英语 139 分。虽然并不高，勉强符合回答这个问题的资格。

当年我也被人问到过这样类似的问题，我也曾自信满满的对别人讲：

我是这样这样做的，你如果也这样这样做，也能取得什么样什么样的成绩。

现在从事英语教育 8 年多了，帮助过不少学渣英语实现了高考 130+。

以 2020 年高考为例：

实现高考英语 130+ 的学生中，基础最差的高三时只有 60 多分。

也成就过学霸高考英语 145，总分 700 进入北大。

现在的我，看见知乎上的很多回答，犹如看见当年我给别人的分享，但心中却早没有了那份自信。

因为现在看来，知乎上这些自己考上了 130+、140+ 的学长学姐们分享的经验，是经过各种筛选而产生的结果。

大家并没有意识到筛选的过程，从而忽略了一些关键信息。

这些学长学姐都是在他们做到了以后，再去归纳，甚至编造那些他们成功的理由。



从而给到读者一个印象，仿佛他们取得高考 130+是必然的。

而事实上，是他们做到了，才有意无意的去裁剪，去修订当初的方法，去强调过去的某些想法，去忽略，甚至隐瞒过去的另外一些想法做法。

大家真的按照这些做法去做了，就能真的英语高考 130+吗？

结论显然时否定的。

这种幸存者偏差，投资界的大神格林布雷有一个经典的一个类比：有的人在某些事上成功了，但他可能只是一个手持火把穿过一个炸药工厂而幸存的人，他幸存下来了，但依然是个傻子。

现在我虽然多次带着人达到过高考英语 130+，再来回答这个问题，心中仍然难免忐忑：我自己还会不会是另一个傻子？

为了少受幸存者偏差的影响，我仅分享那些经过我们无数学员验证过，普遍有效的方法。

希望我的回答能给到大家一些启发和帮助。

至于看了我的回答就能英语考上 130+，我是不敢奢望的。

对于要实现英语 130 这样一个问题的回答，本文的内容会比较多。

也花了我断断续续很多天的时间来写。

内容当然不是你看一遍就能掌握的。

更何况，你现在可能连完整的看一遍的时间都没有，只是偶然看到了这篇文章，忍不住好奇点了进来。



建议，先点个**收藏**，然后一定找时间来细看，并逐步来**尝试**这里面的做法，遇到了的问题，也可以**评论**，然后我们在评论中进行**交流**。

本文中，插入了很多其他相关相关问题的回答，是这个文章的有机组成部分，也很重要。

开始之前，先赠送大家一些干货资料，**每一项都是提分干货！内容包含下面四部分：**

2.现在正式开讲：

首先，有这样英语 **130+**的目标是很必要的。

高考英语 **130+**虽然不是特别高，但能有力的支撑我们的高考总分，达到目标大学的分数。

也能保证英语不拉后腿，甚至超过一部分同学，成为一个小优势。

为了要达到总分 **130+**，也就是说英语最多只能有 **19** 分被扣掉。

这 **19** 分分解到各个题型，除写作类题型外，每个题型最多能有 **1** 题错。

而在平常的练习中，一定是以各个题型满分为目标的，错一个是最后的底线。

当然，这个过程不是一蹴而就的。我们可以一步步的实现。

目前你的基础已经有 **100** 分了，这也代表你有了一定的基础。

可以以最近一年的考试为范本，统计各个题型的得分率。

得分率最低的题型，一定是你优先突破的重点。



然后在对各个题型依次突破。

对于目前还没有 100 分的同学，可以首先对语法类的题型（短文改错，语法填空）进行提升，这类题型一定是见效最快的。

讲到这里，很多同学就有疑惑了，不是英语都是从先从词汇开始吗？

怎么你这里以来就直接从语法这个最难的部分开始？

对于这里常见的误区，我有必要先给大家解释一下。

很多人在高考英语的学习中陷入了下面两个误区：

误区 1：把语法学得过于复杂（高考英语语法实际上考得非常简单）。

首先英语语法确实非常非常复杂，甚至复杂到专业的英语老师都很难搞清楚。

举个例子，我大学本科是西南大学的英语师范专业，我们当时的语法专业课，教材有一本词典那么厚。

整本教材只讲语法。

对语法分了无数个知识点，对于每一个知识点，又都有好几十条的释义。

要把这些知识点光是记住，都太难了。

更加过分的是，每一条释义的最后面都写着这样的意思：

除了这样的释义外，还有例外情况.....

（也就是说即使你把这个知识点的几十条释义搞懂了，还有例外情况）



每次上这个课心情，你能想象吗？

当我们这些师范生毕业了，成为了英语老师。

真心怀疑，我们这些老师，有多少是把语法搞透彻了，自己是不是还在云里雾里？

另一个方面，老师都想把自己知道的东西倾囊相授，全部讲清楚给学生。

这是我们当老师的职业素养呀。

讲其他知识点是，这是个很好的素养。

但轮到讲语法时，这就是个灾难：

当老师在把各种自己都可能没搞清楚语法规则，用法，特例，例外情况详细的讲给学生时，

于是乎，大多数高中生，也就把语法学得云里雾里。

而高考，作为全国性的，高利害相关的考试，因为要兼顾区域间的差异性，对于语法考得非常基础.....

甚至在很多人看来，高考的短文改错，语法填空，是题出得很“傻”的。

举个例子：下面的方法展示一下，0基础的同学，如何在一分钟蒙对高考短文改错 2-3分！

不是蒙对选择题，而是蒙对短文改错！

通过这样的例子，你会明白：

为什么我们反而让英语基础差的同学，优先学习语法类的题型，从而建立对英语的兴趣和信心。



误区 2：把词汇作为提分的突破点（词汇提升在考试分数上见效很慢）。

词汇对于英语的重要性不言而喻，没有人能否定。

英语差的人，词汇也常有问题。

这些都是我们应该重视词汇的理由。

但是，词汇的提升，不能快速带来考试成绩上的变化。

当付出了很大的努力，看不到成绩上的变化，对于学渣的打击是致命的。

会导致很多人不能持续下去，最终半途而废。

坚持不就好了吗？

能具备坚持不懈这种高贵传统美德的，本来就是少数，别为难学渣了好吧！

学霸能坚持，还因为学霸次次考试做题都是加血！

学渣呢，次次都是掉血，怎么个坚持！

能做到持续走下去的，一定要能看见自己离目标越来越近！

而词汇量的少量增加，不能让英语成绩快速得到提升，因此不适合作为英语提升的突破口。

因此：

无论是从快速提分的角度，还是说从保护对英语学习兴趣的角度，都建议按照下面题型的顺序进行提升。



A-英语学习如何下手？

这个问题要分为两个阶段针对性的来看，但原则上，英语的学习，有技巧没捷径：

如果你刚上高中，或者还有一年以上的时间来学习，不要偷懒，不要侥幸，脚踏实地的背单词、背词组、记语法、做卷子、写作文——如果高考英语卷子是一个大水缸，那么最后这个水缸有多满，你能得多少分只取决于一点，就是你往里实实在在的加了多少的水。

如果你已经高三，英语又不过百，那么有几个事实是很清晰的：第一，你很懒，估计单词语法都不会；第二，你基础一般，欠账很多；第三，也不是完全没救，但很难，问问自己，你准备好了吗？

B-高三英语如何冲刺？

如果你现在高三，英语很差，或者是弱项，没有时间来背单词句子语法没时间积累素材和语感对英语十分绝望且不知道该怎么办非常迷茫非常无助老师又不理你同学没空帮你的话——

放心，有我们呢，机会不大，但只要你努力——把过去 5 年的英语真题找出来，仔仔细细的做一遍，认认真真的对答案，计算每一部分的**得分率**，然后开始暴力冲刺了：

第一把这五套试卷中你不会的单词全部背下来，第二把完形填空中考的所有知识点背下来，第三把五篇作文的范文背下来，然后从现在开始到高考前一天，每天做两篇阅读两篇完型填空，每周写一篇作文，让老师帮忙改然后背下来，把课文从后往前熟读（如果没时间背的话）。相信我，三个月以上的时间都会有效，效果是否明显和用心程度成正比。

C-有一年以上的时间，但对应于没兴趣怎么办呢？

对于每一门课程的学习，兴趣是最重要的，如果你还有一年以上的时间，首先恭喜你，因为一切都来得及，现在就开始培养兴趣！和其他科目不同，英语的兴趣是最容易培养的，无论男生女生，无论内向外向，世界上说英语的国家那么多，总归会有你感兴趣的东西吧？足球篮球澳网美网，英国美国历史名人，**一战二战**电影音乐，无论什么，找到就好，告诉你自己，这就是你学英语的切入点：

第一，这个切入点就是你给自己定一个小的方向，把自己这个方向的兴趣和高考英语的单词、词组、句型、语法等等知识互相融合，当你学习的就是你想学的知识的时候，一切就没那么难了；



第二，每天背诵一些东西，有的开始每天背两句话，有的每天背五个单词——别贪多，这就是让你进入英语的语境，在潜意识中根植这个意念，等到熟悉了这种思维模式开始，你会发现，你好像开了挂一样，一天背一百个单词也不是不可能；

第三，给自己创造英文环境——TED 和外文网站强烈推荐（有很多的，上网都能搜到，推荐微软 Bing），听不懂不要紧，养成一个习惯，每天都来一点，给自己构建英文语境。

以上，可以根据自己情况进行调整，但大方向不变。第一个月会很痛苦，但坚持下来，你的人生可能就会不同。

D-具体点，平时学英语怎么学？

如果你想得到一种不费力气又能轻松学英语的方法，那没有。但你要是愿意付出一些努力，那么开始第一个月可能稍微困难一些，煎熬一点，但一个月之后就会很轻松——并不是说要做的少了，而是你习惯了这个煎熬同时自己的能力在成长，同样的任务就会变得轻松。所以，坚持好第一个月：

第一，课前背单词，第二，课上听讲，第三，课后做作业，上课记笔记，下课背笔记，课前用心预习课后用心复习——至于方法，你要结合你学习的情况，但请相信，只要你用心，你会有很大的收获。同时，每天抽出一课时的时间，做阅读，如果你能养成一个习惯，把阅读里不会的单子记录下来，偶尔看看，不用刻意的去背，慢慢也都会认识了。

当然，也不要太紧张，英语入门了学习起来很享受的，你可以清晰的感受到自己的进步，听英文歌是一个很好的放松方式，有时候好的旋律会勾起学英语的欲望。

J-One more thing:

对于英语，重在坚持。在高中阶段，以应试为主，每天还是应该保持习题量，练就手感，重复并且持之以恒的坚持下去，不能三天打鱼，两天晒网，高考 130 左右的分数就是可以接受的。

而等到了大学，对英语的学习还可以从多途径的实现，你会发现语言包含的内容有很多，你需要去了解这个国家的文化，了解他们的历史和故事，你才可以更好的去理解他们的语言。

你要问我英语好有什么用？用处太多了，你会发现一个更大的世界，你会有接触更广阔的知识海洋的可能性，你会有其他价值观的朋友，你也可以到其他的国家，体会不一样的生活，
领略不一样的风



光。可能相比之下，分数、证书是最没用的吧。

最后感谢大家的阅读，[智源空间](#)到现在收到了很多大家的关注和反馈，我们也希望能提供更有用更针对性的服务！

近期我们将发布 2018 版本，更全面综合，希望大家持续关注！

我们会加油！

二、应试准备:

如果你要上 140，我们可以算一下听力不能错，[阅读理解](#)最多错一个，完型最多错两个，语填改错不错，作文至少 20 分

各位看官看到这里可以双击屏幕活动关节放松一下

一、策略篇

1、高考英语考什么？

首先要明白，高考英语是一门考试，是考试就有应试策略，千万不能吭哧吭哧学了一通，觉得自己英语水平很高，分数却上不去。所以，第一件事就是要了解高考英语。根据我国现行的高考制度，各省有不同的试卷，还有各种加分政策。高考英语也是如此，各省的试卷、难度、题型都有所区别。以去年的高考英语为例，大部分省份用全国卷（又分 I、II、III 卷，难度不同），沿海及中部几个省用新高考卷（每个省又不一样），那几个直辖市则可以自主命题。

所以，所有面向高考的学生都应该了解自己省份考什



么卷子，卷子考什么题型，题型侧重不同，考查的能力就不同，应试的策略也跟着调整——这个后面细讲。

但是大部分同学（包括当年的我自己）都不怎么重视这个事情，自己只顾闷头学，策略什么的都依赖老师来讲（老师可能不怎么讲，或者讲不清楚）。可以说，高考应试策略和高考志愿填报策略的普遍性缺失，绝对是我国高中教育的两大短板，结果就是大多数同学都是懵懵懂懂地去参考高考的，然后懵懵懂懂地填了一个家长以为热门、自己没什么概念的专业。

题型	新高考卷	全国卷
听力	20小题（每小题1.5分）	20小题（每小题1.5分）
阅读理解	15小题（每小题2.5分）	15小题（每小题2分）
七选五阅读	5小题（每小题2.5分）	5小题（每小题2分）
完形填空	15小题（每小题1分）	20小题（每小题1.5分）
语法填空	10小题（每小题1.5分）	10小题（每小题1.5分）
短文改错	无	10处错误（每处错误1分）
书面表达	第一节 应用文写作（15分）； 第二节 读后续写或概要写（25分）	应用文（满分25分）

山东、海南新高考英语试卷结构

高一高二懵懂地学，到了高三了，至少应该搞清楚自己省份用哪一种卷子，把历年高考真题拿过来吧，分析一下高考考什么，什么题型对应什么能力，然后再决定复习的侧重点和时间的分配。本文则主要以我外甥用的全国一卷为例。

2、要准备哪些材

料？

个人观察，大多数人学英语，乐于钻研方法，乐于收集材料（所谓「到我的收藏夹吃灰去吧」），市面上也有的是高考英语的备考材料。但是高考英语上 130，甚至更高的分数，其实是不需要课本和真题之外的额外材料的。我整个初中三年都没用过什么教辅材料，英语常年 95+/100，到了高中，看同学都买教辅材料，自己也跟风去买了几本「专项突破」之类的教辅，结果贪多嚼不烂，成绩还往下掉，果断弃用教辅，回去钻研课本+真题，英语基本上稳定在 130-140 之间。

小结一下，想要考到高考英语 130+，吃透课本+10 年真题，再加一本词典，嫌词典笨重的可以用手机，担心手机分心的可以像我一样给外甥买个讯飞翻译笔，能查词但不能玩游戏。其他的就是老师让干什么干什么，把各种月考、期末考、模考的卷子也吃透，足足矣。所谓「工欲善其事，必先利其器」，有词典/翻译笔的加持，吃透课本+10 年真题吃透足以应对高考英语。

四、 积累篇

1. 分数的背后

我知道分数在应试教育中对于一个学生来说有多重要，但是正是因为太多同学太过于看重分数导致了两个严重的问题：一是很多同学本身英语基础不好，虽然努力了但英语成绩迟迟上不去，于是便放弃；二是有些同学一心只想提高自己的成绩，就奔着题海去了结果也不如人意。造成这样结果的原因是他们都没有仔细想清楚分数到底代表着什么。在我看来，分数只不过是自身英语水平一个侧面的显现罢了，换句话说就是分数只不过是自己在接受部分知识测试时的表现，也就是说每张卷子并不能完完全全测试出你的英语水平，但是却可以大致反映出来。比如在某一次测试之前自己多记了 100 个单词，这 100 个单词可能会让你在最终成绩上多上那么 5 分，也有可能卷子根本就没涉及到那 100 个单词。但是当 100 这个数值变成 1000 呢？或者是 3000？有些人说怎么可能在短时间内记住这么多单词。对，没错，没人做得到。可是一年后的你，做得到吗？当一年后你重新做回这套卷子会做得比以前好么？能好多少呢？从高一开始，我的英语成绩一直徘徊在 122~127 分之间，雷打不动，在很长一段时间里我一直苦恼找不到方法让自己突破到 130 分，而在这一段时间里我总是抱着侥幸的心态，心想着：“这次测验/考试认真点，少错两次阅读题就能上 130 分了”，然而残酷的现实告诉我：图样图森破。直至高二下学期，我向我的老师求助，她告诉我让我去背完形填空，我照做了，那学期我背了八篇高考完形填空，结果期考我的英语成绩排在年级第二，终于打破了 130 分的魔咒。后来我才明白，其实老师让我这样做的主要目的并不是让我去针对完形填空题，而是在于积累知识。

2. 成绩的提高 90%靠记忆



这句话是我们的刚哥告诉我们的，不记得从高二的某一天开始，我们天天都能听到这句话。实践是检验真理的唯一标准，后期我在进行英语学习的过程中这句话一次又一次的体会到了这句话的实用性。在高三后期后，我发现我的英语小组成员还是没办法很好的应对单项选择题（虽然现在已经被取代了），经过几次测试后的对比，我发现他们在一些很简单的问题上犯错，然而那时候已经到高三后期了，这说明那些很简单的知识点他们做了三年的练习都还没记住。俗话说事不过三，如果在同一个知识点栽倒了三次还能原谅，但是都已经三次了，该醒醒了，必须要采取行动记住它！否则当越来越多的知识点开始“过三”，那么你所承受的压力便会越来越大。同理，在其他版块他们肯定也存在着同样的问题，这也是大多数同学成绩一直上不去的原因。

而在我看来，英语成绩从 90 分开始，每要往上提升 10 分，需要掌握的知识量呈几何倍数增长，因此想要提高成绩，必须先从记忆开始，大量积累知识点。

3. 学英语是个体力活，而不是脑力活

中学阶段的英语学习无非听、说、读、写、背，无论通过什么样的方法学习，其最终的目的都应该是积累知识。我身边有不少理科很好，但是英语却很差的同学，造成这种情况的原因也很简单，因为英语并不像数理化那般需要先理解才能进一步学习，它不是一门学科，而是一门语言，学习一门语言最基本要领是不断夯实词汇基础。所以在英语学习中，不该担忧自己是否一直都能听懂，一直都能理解，其实根本没有必要。自己听不懂只不过是没见过或是没记住这个知识点，重新花时间记下就完全没问题了，根本不需要去逃避，说自己不是个学英语的料。我自认自己的智商不高，因为我在数理化方面的思维也是一般般，但是我能把英语学好完全是因为我愿意花时间去记忆，去积累知识点，而不是因为我很聪明，在英语学习方面很有天赋。而记忆知识点完完全全就是体力活，例如通过朗读来背诵文段，这就是在干体力活，因为根本不需要思考。

4. 记忆的最高境界——脱口而出

a) 三最口腔肌肉训练法

前面在听力篇提到了“三最口腔肌肉训练法”，现在我将用实例展示它所能起到的作用。

下文为 2011 年安徽高考完形填空题原文

When I began planning to move to Auckland to study, my mother was worried about a lack of jobs and cultural differences. Ignoring these concerns, I got there in July 2010. Soon after I arrived, I realized the importance of getting a job for my living expenses. Determined



to do this on my own, I spent several weeks going door-to-door for a job, but found little response(回应).

One afternoon, I walked into a building to ask whether there were any job opportunities(机会). The people there advised me not to continue my job search in that manner. As I was about to leave, a man who had been listening approached me and asked me to wait outside for a while. Nearly ten minutes later, he returned. He asked me about my plans and encouraged me to stay positive. Then he offered to take me to Royal Oak to search for a job.

I was a little surprised, but had a good feeling about him. Along the way, I realized that I had run out of résumés(简历). Seeing this, the man stopped at his business partner's office to make me fifteen more copies. He also gave me some suggestions on dressing and speaking. I handed out my résumés and went home feeling very satisfied. The following day, I received a call from a store in Royal Oak offering me a job.

It seems that the world always gives back to you when you need it. And this time, it was a complete stranger who turned out to be a real blessing.

这是我运用“三最”法背诵的第一篇完形填空题。而三最的含义即为：最大声，最清晰，最快速。

最大声：运用疯狂英语的精神，将朗读时的声音尽量最大化，所以这时候不是在读书，而是在“喊”书，但是声音也不宜过大，以免对自己的嗓子造成伤害。具体声音大小可参考自己在咆哮时的音量。

最快速：到底要多快呢？以这篇完形填空题为例，最低要求是必须要在 60 秒内读完，并伴随一个更严格的要求：换气次数不能超过 4 次。

最清晰：即使在非常快的朗读中也必须要保持发音的纯正，不能为了追求速度而无视发音。

这三点看起来很简单，实际上要做到是非常难的，因为对很多同学来说光是在 60 秒内将这篇短文读完都是个很大的挑战，更别说 60 秒才是最低要求了；而且很多同学碍于情面，即使是在早晚读时间，也不敢大声地朗读文段，因此要想将此招练成必须跨过这些坎。一开始会很艰难，所以可以从将朗读的音量提高开始，慢慢地去练习。当觉得自己的音量已经达到要求了，便开始练习速度，接着是限制自己的换气次数（这对自己本身的肺运动也是一个挑战），最后再保证自己的发音，一步一步来，循序渐进，这样就能在实践中将“三最法”练成。这一招练到最高境界的时候，当你在读书时在旁人眼里就宛如一个疯子，其实这也是疯狂英语的精髓所在。



b) 运用“三最法”背书/单词，达到脱口而出的境界

运动“三最法”背书的精髓便在于自己已经掌握了快速朗读的能力，因此可以在短时间内对文段进行大量重复的朗读。例如早读课的时间为 30 分钟，以 60 秒为最低要求读完一篇完形填空，算上期间休息的时间，在一个早读课的时间自己至少可以将这篇文段读够 20 遍。接着晚读课，或是明天的早读课再读 20 遍，这时候你会发现，即使自己没有刻意去记住这篇完形填空题，可是在潜意识中，自己短时间内大量的重复朗读已经留下了肌肉记忆，所以根本无需刻意去背下它，只要读的次数够多，能背下来是自然而然的事情。

有些同学可能会说，我一个早读课就能把一篇完形填空背完了，干嘛选择这种要多花一两倍时间的方法。可是这样简单背诵过后的效果呢？实际上在从小学到中学的学习过程中，大家背诵的大多文段无非都是为了应付教学检查，很少会有同学是为了增加自己的积累量而去背书，因此从前所背过的文段大多都忘得一干二净了，而忘了就等于没有背过一般。使用“三最法”背书最大的好处在于让普通的脑力记忆转化部分为肌肉记忆，这样的记忆不仅持久，并且非常容易巩固，也只有这样才能达到脱口而出的境界。

我在 2012 年时用“三最法”将这篇完型题背了下来，如今五年过去了，前两年因为还要备战高考，因而经常复习，后面这三年几乎没有再看过，在我写这部分总结时，我花了五分钟将这篇完型快速地读了三遍，现在我仍能像从前那般将这篇短文流利地背出来。

5. 利用好早晚读的时间

不以背诵为目的的朗读都是在浪费时间！不以背诵为目的的朗读都是在浪费时间！不以背诵为目的的朗读都是在浪费时间！重要的事情说三遍！！！在我看来，早晚读在一天当中同样也是非常重要的时间，因为在一天当中也只有这仅仅一个小时的时间能让你毫无顾忌地利用朗读来增强记忆，巩固知识。在高中时期，我看到很多同学在早晚读时间虽然都在读书，可完完全全是漫无目的地在读，而这样的朗读其实与水过鸭背无异，因为自己根本没有得到任何有实际性的收获。切记，早晚读是一天当中记忆的黄金时间。

在高二高三这两年我一直辅导着一个隔壁班的同学，我教会了她“三最法”，可她只运用在了朗读上，总不愿去背文段，后来她的口语练得确实不错，可成绩终究上不去，卡在了 120 分段，最主要的原因还是因为只读不记。

6. 用零碎的时间学英语，把大块的时间留给数理化

前面已经提到，学习英语本身就是个体力活，因此学习英语的时间可以安排的很灵活，例如可以利用课间时间来背单词/文段，看一道改错题，听一首英文歌，又



或者是放学后带一本完形填空的练习册回宿舍，在睡前背几分钟，背着背着觉得无聊了就能马上睡着了。因为学习英语确实不需要去想太多，更多的只是记忆，所以我们要尽可能地利用好自己零碎的时间。而数理化这三大科则是需要花费很多时间来练习，因此用好零碎的时间来学英语也是为了腾出更多时间来钻研数理化

无论通过什么样的方法进行记忆，最快最高效的办法就是：**短时并高频地刺激记忆**

三. 做题（提分的核心）

核心：培优补弱+具体题型的指导

培优补弱

1.明确自己的薄弱题型。经历了这么多次考试，相信你一定明确自己的弱点了。是阅读 cd 篇？是七选五？是完型？是语法填空和改错？

2.培优补弱的实质是打破原有的做题方法，建立新的做题方法。举个我当时补弱七选五的例子。高二升高三时，七选五出得简单还好，出得难的话就老是错两三个。究其原因，我发现是做题方法的问题：原先上去第一个空就开始选，缺少对全文的把控，错误率很高。知道原因后，我改变了自己的方法，每次做七选五时，先看选项，从头到尾认真把文章看完，在对文章有一个全面把握的前提下，再做题，准确率大大提高（做完后还得记得代到文章里面读下看通顺不）。我在之后的做题中也证明了我的培优补弱是有效的。

3.及时将培优补弱的成果升华总结，形成理论，并在做题实践中不断调整。形成新的一套做题方法之后，一定要及时总结到自己的干货本上，用这套理论，用这套方法指导答题。用这套方法对相应题型开展刻意练习，一定会有进步的。（这里建议用好学校发的二轮资料，上面会有题型专题总结和练习）

4.保持手感。经过培优补弱之后，各个题型的做题方法都相对成熟，丢分也不会丢太多，这时每天挑一两个题做做保持保持手感就好。将英语省出来的时间投入到其他相对弱势科目，去提升总分。

具体题型的指导

1.阅读。阅读里面无非两种题型：从原文中能



找到答案的（细节理解题等），从原文中找不到答案需要推测的（主旨大意题，词意推测题等等）。无论是那种题型，最核心的就是**到原文中找出对应的位置，仔细对比阅读**（有点像语文论述文前三道选择题，夺命三连哈哈哈哈哈），切忌看完文章凭着感觉和印象选。

常见的设误类型有：范围（横向）程度时间（纵向）的扩大或缩小、偷换主语、说法绝对等等。一般选说法留有余地的准没错（有点儿历史选择题的内味了哈哈哈哈哈）

2.七选五和完型。这哥俩放一块儿说是因为它们的内在逻辑差不多，一个是往里面填词或短语，一个是往里面填句子。首先要通读全文，对全文有个宏观把握，然后再一个一个带入选即可。

3.语法填空和改错。这哥俩也差不多，一个是正向思维一个是逆向思维。突破这两个题型主要就是靠词汇和语法，需要仔细阅读，填写准确。

这些是培优补弱以后方法论和理论的总结。

五. 给准高三同学的一些建议

1.正视中西语言文化与思维的差异。想办法去弥补（bridge the gap），而不是自暴自弃，相信自己一定能把英语学好。

2.明确英语的战略地位。英语学习是长期的功夫，很难一蹴而就，需要你在前期付出大量的时间与汗水，在后期就保持手感稳住就行。这150分相对其他科目来说还是比较好拿的，就看你怎么想和怎么做的了。

3.重视各地高考题，重视新高考题型。最近几年处于新旧高考过渡时期，各科题型都将发生巨大的变化，英语也不例外，这便需要你广泛地收集信息，充分准备。各地最新的模考题，高考真题都是重要的信息来源，老高考地区注意重点关注新高考的动向。

4.注重培养句子分析能力。词汇和语法的基础打好，句子分析自然不会差。平常做题注意长难句的分析，潜移默化中就锻炼了你的句子分析能力。

大概就这么多啦，之后再补充一些更加具体的做法。下面附上一些学习片段图，嘿嘿。有点怀念了~



高中寂寂无名到 985 高校在读，从憎恶英语到无法自拔，我一直觉得，只要用对方法，英语学习就是件很爽的事。学长就是用这套方法，成功考上了北京航空航天大学，

想想高中时期日夜懊恼的自己：不想学，学不进去，越学越烦，一碰书就困，不到 5 分钟就打瞌睡，控制不住思想开飞机，逃课睡觉，通宵看小说，不到最后一刻，绝不翻开课本。

对比现在：每天 8 小时自觉学习，且并不觉苦恼，一天不学浑身难受。这段践行改变的时间，我找到了下面这些让我爽到欲罢不能的学习方法，总结出一套通用的【英语爽到不行学习法】

我多的不敢保证，只要你认真实践，保证你以后的英语学习爽翻天~

答主高中时有些同学真的非常努力，无时无刻不在学习，怎么说呢，像移动的假机器人，每天 24 小时恨不得当 48 小时用，咖啡绝不离手。问题是他们的成绩好吗？非常肯定的说，就很一般。而且极度不稳定，甚至名次还偶尔往后退

你们身边肯定也有这种人，甚至可能你自己就是哦

曾经我也是众多异常焦虑的高中生中的一名，越学越不懂，越学越难受，越学越感人，后来机缘巧合下，我遇到了贵人，成功实习了自己 985 的梦想。

现在我在知乎免费分享自己的经验，就是希望帮助像我当时一样迷茫的宝子，我想告诉你们，只要你用对方法，高考真的不难，即使是现在数学才及格，只要充分利用好这些技巧，也能在最后的时间实现高考数学逆袭。

我将自己的所有关于高中英语学习经验，整合出一套行之有效的方案，毫无保留地送给你。

通过这套方法，我自己的很多学生，从考试频频失败的小白，到高考二轮英语直接进步到 120+，不再被周围的人嘲笑脑子转不过弯，更有意义的是，有的学生随着成绩越来越好，变得越来越平和，越到高考，心态越稳定，生活上与家人朋友的关系，也越来越融洽。

*文末我留了一个彩蛋，记得双击点赞，喜欢加关注！我花了 2 个月的时间，特地为你整理好了高考英语常见高级词汇和高级句式，以及各种高级词汇和复杂、地道的表达结构，让你从 0 快速到 130 分，免费送给你！

ps. 记得看完本文再领，资



料都只是辅助，核心是要刷新你对英语的认知！

欢迎点赞、喜欢+关注 @董瑞文 Billy！！

看的不错的话，记得双击屏幕，点赞+收藏哦～

看的不错的话，记得双击屏幕，点赞+收藏哦～

第一、作为你开始行动的见证

第二、你的赞对我来说真的很珍贵，有你的支持我写的一切才有意义。

一、认知提升

刚进高三时我的英语成绩并不好，高三第一次考完试后我看着 78 分的英语成绩（满分 150），痛定思痛，决定改变之前高一高二沿用的听课+做作业的老路子

这套学习方法简单总结就是：**重筑基础 + 分类刷题 + 循环复习**

我之后三个月没怎么听英语课，通过这套方法，将成绩提升到了 120+ 这个水平。然后又通过三个月的不断循环复习（独创英语学习方法第三步），把英语提升到了 140+ 的水平。**不听课是因为：**学校安排的英语复习其实是不合理的（大部分时间都在做无用功，效率很低），并且我很确定我自己的学习方法是更高效的策略

然而最后的结果也证明我是对的，**我独创的方法帮我半年彻底突破了英语，成为了 140+ 的英语学霸**

很多建议说“语文和英语是需要慢慢积累的科目，而且他们这种靠积累的（偏文科的）科目很难短期突破。”

这话对也不对，因为很多人都会误读为：我只要被动地跟着老



师佛系学习、每天跟着老师走就可以期待某天英语成绩突然好起来

只能说，你们还是太年轻，太 **naive** 了

量变引起质变，没有量变就没有质变，但是，平时的“量变”不是单靠学校的课堂能做到的。英语需要积累，但并不是平时随随便便积累、每天跟着老师就可以的！

要用科学、高效的方法去突破。

仔细观察一下你们班的英语学霸就会发现：学霸都有自己的一套逻辑和学习方法，他们基本上不会跟着老师的思维走。

这套方法的外在表现就是——语感

有些学霸纯凭强大的词汇量碾压高考英语（我高中身边就有词汇量 10000+的大佬，回回英语 145+，只有作文才会扣分……），英文直接当中文读，高考英语在他眼里跟小学一年级语文考试没啥区别

这种学霸的语感咱们短时间培养不来，但其他学霸（词汇量 3500 附近）的“语感”其实是可以培养的！

高三后期的我就是用语感答题的英语学霸，题读完看文章锁定位置选答案，2 个小时的试卷 1 小时 30 分钟完卷成绩还 140+，但刚进高三的我只是个英语 78 的渣渣

也就是说我的语感就是从无到有培养起来的

我将其称之为假“语感”（因为经过与词汇量 10000+的大佬的交流，我发现我的“语感”与的真正的英语阅读语感是有很大差别的），这种假“语感”其实是一种基础扎实、做题技巧、刷题熟练度的一种结合，一种学霸长期做题、积累的一种技巧、一种肌肉记忆

别看说的这么玄乎，但其实培养起来并没有那么难，下面会给你提供最可行的“学霸语感”技巧的培养指导，认真看完并长期实践，你也能做到 140+

ps. 真的花了超多超多心思总结的干货，如果对你



有用的话，记得花 0.01s 帮我左下角点个赞哦~

二、重筑基础

高考英语考查的其实很简单，考的就两个点：**理解和记忆**

把一套英语试卷全部翻译成中文，你会发现高考英语其实非常简单，要论难度高考英语试卷大致只和小学的语文卷子差不多。只要你做好了理解（看得懂文本），阅读理解、完形填空、七选五这类题型，里面的大多数题都仅仅是在考察你到底有没有读懂文本的意思而已

读得懂就秒选，读不懂什么方法技巧都不顶用。这种题的难点在于读懂文章 + 快速锁定答案位置

至于剩下的题，考查的是你的记忆，考查的是你的基础储备

短文填空、改错这类题型（二卷的），像什么重点单词的特殊含义、常见短语、固定搭配、搭配禁忌（改错考）甚至是作文的高级词、高级句式都是在考查你平时的功夫做得够不够

说白了，该记的记住了，易混的分清了，这个分你就拿到手了

理解（看懂文章）的基础是单词 + 简单的语法，记忆的基础是单词 + 短语的固定搭配，他们三个就是我们后面打基础的主要目标

三、应试技巧

下面关于应试技巧、考场注意事项的内容仅为自己高三做题的经验分享，大家可以参考借鉴一下 大家应在自己平时的训练、模考的过程中，打造属于自己的应试“秘籍” 听力

- 试卷发下来抓紧时间看听力的各个选项，了解大致听力文本的方向和选项的大致意思，做到心里有数
- 答题卡不要听一个涂一个，太浪费时间了，先用笔写在题目旁，听完立马全部涂卡，别忘了！
- 遇到没听清的，先做好标记然后果断按第一反应选出答案，不要让思路卡在原地而应该立马准备好听下一个问题。听力结束如果有时间再回来琢磨（不过我琢磨之后一般都



不改，然后从来没错过)

- 听力材料通常都要有波折，要办的事情常常都是不顺利的（这样干扰项迷惑性才够强嘛）：如买东西买不到换了一个，订房间客满商量怎么办等等
- 做题时记下关键词：听听力的时候，要拿笔写下一些关键词，如人名、地名、时间、数字等
- 有数字的题：听到的第一个数字往往可能不是答案（也有例外，还是得结合题目分析），答案通常是在后面或经过计算得出的。
- 常识推断：如果选项中出现一些日常生活中不太可能发生或很少发生的事，一般不会是正确的选项

阅读

- 先读题目，把题干中的关键词圈出来，带着问题去文章中寻找答案，方便答案的定位
- 一般（真题的）阅读题目的答案出处与文章顺序一致，也就是说第一题的答案出处一般在一二段，第二题的答案出处一般在中间几段
- 阅读的大部分题目都可以在文章中找到明确的对应段落（或几个段落），所以做题卡壳了别忘了回到文章中去找答案！
- 主旨题、推断题解题技巧前面说过了

完形填空

- 做题前，先花 1 分钟左右通读全文，把握文章大意和情感倾向
- 出题规范的全国高考卷 20 个完形填空一般 ABCD 四个选项各 5 个（也有可能是 5546 的分布，如 21 年全国甲卷，19 年全国二卷等），虽然不绝对但作为参考也许能帮你在还剩一两个题目不太确定的时候可以更好地做出选择（但是呢还是慎用，因为你真的摸不准他是 5555 的分布还是 5546 这样的）
- 别忘了排除法！

短文改错

- 规范的全国高考卷 10 个错误改正一般是，8 个改+1 个增+1 个删，模拟考不一定，刷真题套卷时可以凭借这个规律复查自己的答案，或者是当你找不出错的时候想想这个原则（有特殊情况，但是极少数）

极少出现同一个句子有两处错误的情况



当你找不出错误的时候，往往（亲测，九成以上）就是那句你虽然说不上哪里有问题但就看着不顺眼的句子有问题，多看他几眼，多读几遍，很大概率能把这个错找出来。

本文主要针对像我一样，对于语法一窍不通的人。一卷，高考英语 140。当然很多人会杠我啊，140 有啥了不起的。

确实，我这分数比起清北学霸确实不怎么样。反正我从初中开始就在全县城最烂的初中最烂的班，老师从来没讲过语法。这就导致我到了高中还是只知道一个主谓宾，什么宾语前置，定语后置完全#!@? #*看不懂啊啊啊啊!上课老师讲语法，我他妈直接灵魂出窍，要么就是在刷题，没办法，知识不足是硬伤。不过根据我的观察，那些语法说得头头是道的人，成绩也不是那么好嘛。

好了，正文开始。首先讲一下高中英语的“体”（装逼吗？这就是基本思想的意思）。

（1）完全没必要纠结于语法，把大量的时间用在搞语法上面（而且我感觉这东西完全乱七八糟没有体系嘛）（2）最主要的是提高词汇量，词汇量越大=你认识更多的单词=你能读懂文章=你可以搞懂阅读理解和完形填空=你能拿到大部分的分数（3）语感这东西是真实存在的，作为写题的辅助工具（有语感基本上你做选词填空和改错就没什么大问题）（4）**高考作文**词汇句型另外积累即可。

下面讲讲“用”，这个部分主要介绍背单词和写作。

我之前英语成绩基本上是个 100-120，然后死活上不去。后来开始背单词，3500 是最基本的，然后我把四级词汇背了三遍，后来英语基本上稳定在 130。

先介绍一下背单词的方法。我见过很多人背单词的时候，一个一个抄在本子上，非要把一个单词背会+背写会。不能说你错，只能说你太笨了。

仔细思考一下，你把那些单词背写下来有用嘛，当然是没有啦，憋跟我谈什么:我背书是为了积累一些**写作词汇**。拜托，那么多优秀范文你研究了几篇？非要从那可怜的单词书里面**淘金**嘛？代价是浪费时间，数量不足，实用程度低，且一知半解容易用错。哦，你是一个不愿意改变的人，所以你听了还是会走你以前的老路，不会实践，来这里提问:高中英语怎么学？我单词都背了怎么还是不及格？



其实对于高考，背单词只需要背到“看到单词认识意思”的程度。就像是认人嘛，你不用记住这个人究竟是个**雀斑**，几颗牙，你只要记住这个人模糊的样子，以及给你的一些印象鲜明的特点就可以。

所以，背单词并不需要完全记住这个单词是怎么写的，只需要记住里面的几个字母的**排列组合**，再加上一点自己的想象就可以。同等条件下，背 80 个单词，用这种方法需要 1 小时，而你边写边读需要俩小时，何乐而不为呢？

在这个大前提下，我们需要了解背诵的本质是什么。背诵的本质上是**重复，一遍遍的重复**。有的人说，我记了根本记不住呀，哎呀我好苦恼啊，怎么办啊？于是来这里提问：高中英语怎么学？我单词都背了怎么还是不及格？那是因为你根本不想背会，你不仅是一个懒狗，而且也不愿意去请教别人，或者自己去研究并且尝试不同的方法，你只想一切顺风顺水，单词记一遍就会了，数学写几张卷子就提高了，作文背几篇素材就提高了。

我们再回到重复的问题上，我当时的方法是，80 词，50 分钟背第一遍（注意，到了认识的程度即可）。中午再来一遍，这时候记忆的周期可能变成 30 分钟。晚上再来一遍，这时候可能只需要 10 分钟。这样一天就可以背三遍。一本书用一个月背完了第一遍，第二遍可能只需要 20 天，第三遍 10 天，这个**周期**只会越来越短。可能有的人说：啊，我还是背不下来啊，答主你个骗子。你是个记忆力很差的傻逼，你就一天多背几遍嘛，反正占用的时间越来越少，你可以半上午一次，半下午一次嘛，这样一天就可以背五次。

在掌握了这个本质以后，我逐渐喜欢上了背单词，那些杂乱无章的单词也不过如此，我只是用了一些偷鸡摸狗的小技巧，就已经比周围的人强了很多了嘛~

这套方法完全是我自己摸索出来的，我是一个记忆力很差的傻逼。背一遍单词记不住，知乎上面的各种方法我也看了不少，我一个个试错，取长补短，最后根据自己的情况最后探索出了一条适用于我这种记忆废物的方法。但是你会像我一样嘛？你应该试过一两种就直接放弃，最后还是和你的一群同学一样，回到**原始农耕阶段**，然后心安理得地和他们说：哎，那些方法我都用了啥用也没有，那些人都是骗人的 切~

下面我们来讲讲写作，有时间再写写具体每类题目的答法。其实写作并不难，主要就是：**内容+字**。

(1) 先来说说字体，现在大家都认可的字体肯定是**衡水体**。自然我们能写出衡水体就写，重点是：**你练不好衡水体怎么办？**以我自己为例，我的衡水体写的并不好，当然



我也练了，但我实在是写不出人家那种圆圆的感觉。而且我如果强行去学衡水体，我写的英语字母反而很丑，显得很僵硬(概括说来就是：我练不会衡水体)，相反我个人的英语字体是比较瘦长的。那对于我们这种对衡水体水土不服的人应该怎么办？答案就是：**把你的本来的字写到最好！**这里我们知道，之所以练习衡水体，就是因为其整洁美观，那么其实对于任何一种字体，你写的让阅卷老师舒服了，让他觉得挺好的，那就不会在字体上扣你的分数。下图是我自己的字（好久没写过了，功力大减 orz），说不上好看，但是还比较整齐。它也不算是标准的衡水体，但是并不影响我的高考作文 24 分。所以说，**字体只要做到整齐，看着舒心即可，能学到衡水体就学，学不到就想办法在自己的字体上面做改进，尽量使他整齐美观。**

(2)然后我们来谈内容。一篇好的文章绝对是整齐的字+有内涵叙述，有内涵的叙述其重要性是略大于字体的。

先说一个误区，是很多成绩比较好的同学容易犯的错误。字体练好以后，素材也积累了不少，在写作的时候一味的去写高级的、万能的表达结构。这样的表达结构一用就是三四个，这就导致你全文华而不实，全部都是花里胡哨的表达，真正落实到文章具体的点时，**扩展不够**，让人读起来没有内容，这样的作文分数与一些朴实但是内容扩展丰富，描写具体的同学相比就略逊一筹。

说完这个我们来谈一谈如何**积累**素材。你完全可以准备一个本子，专门用来积累素材，这个素材本主要分各种题材：道歉、邀请、投诉、询问、请求等等。你在每一个题材下面，从老师发给你的或者是你自己找的各种文章里，把这几类文章分别剪下来，每一类里面粘那么几篇比较典型的文章，然后自己做一个分析，分析的内容包括：**思路+短语/表达，这些东西完全可以抄到这个文章旁边**，如下图。至于背诵嘛，背诵的方法我都写到上面了，你就照做就完了。

有时间我再写写具体的每种题目的写法。需要说的是，以上内容只是一部分，我也不是无偿分享的带善人，至于你怎么样下笔去写，怎样运用素材，以后就当做付费内容吧。

