

最新两个月备考四级计划 备考四级英语的计划书(模板5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

两个月备考四级计划篇一

心理状态就是一个人的心情。心情的好坏，会直接地影响我们工作、学习的效果。你也能看到，在体育比赛中，由于心理状态的起伏，参赛选手的发挥会跟着有较大的起伏。

同样的道理，心理状态的正常与否对参加听力考试的同学来说也至关重要。心理方面的任何失衡都会使你手忙脚乱，得分率降低，平时掌握的内容也有可能发挥不出来；相反，保持良好的心态，则会使你如虎添翼，发挥出最佳水平。

考试中的心理偏差有两种，一是过于放松，难以集中注意力，总是想起别的东西，无法抓住听力内容的关键词；二是过于紧张，心跳加快，手心出汗，有头晕的感觉。出现前一种情况的同学要加强训练，找一个与考试环境相似的教室，模仿真实的考试场景，逐渐进入状态；出现后一种情况的同学可能是对自己的能力估计不足，心中无数，有一种惧怕心理。这就要从自身做起，平时加强听力训练，做到有的放矢，弥补弱项。从而充满自信，保持心理稳定。

在考前，把指令背熟，然后在放指令的录音时，阅读选择项，并进行有关的预测，这时，紧张的心理自然消除了。另外，要做到顺其自然，我们的意思是不要怕漏听一些非关键部分，像介词、连词、冠词等，总之不要去想一个没听到或一个不熟悉的单词，否则，会漏听更多内容。关于心理准备。在开首，我们提出同学们在练习听力以及正式的考试中都必须遵

循的一条，就是放松心情，但要使听觉系统紧张起来。只有放松心情，才能正常(甚至超水平)发挥听力。

听的过程中，一定要集中注意力，不要胡思乱想。同学们在平时训练中，就要注意加强大脑与听觉系统之间的协调与沟通。我们在以后的每一个测试开首，都会讲解实用技巧，希望同学们能熟练掌握并运用于试题之中。

1. 英语四级听力题型及备考技巧
2. 英语四级听力备考4大技巧
3. 英语四级听力得分技巧
4. 英语四级听力新闻技巧
5. 英语四级的听力技巧讲解
6. 英语四级听力技巧方法
7. 英语四级听力技巧
8. 英语四级听力技巧
9. 2017英语四级听力技巧
10. 12月英语四级听力改革备考技巧

两个月备考四级计划篇二

听力：

长对话：相比较而言，长对话浏览题目的时间就相对紧张一些，但是大家还是要抓紧时间看选项，必要时候划出关键词或者判断该题可能的问题。如果该题所有选项都是数字大家

在听得时候就该动笔多记记关键信息啦，好记性不如烂笔头嘛。另外在听的过程中要注意but□first□because等重要的连接词以及most等强调的词噢！

听力是考试最不确定的环节，因为你看不到文字，只能靠自己的耳朵来听，这时一定要克服你的紧张情绪，集中注意力，进入旁若无人之境~！

阅读

选词填空：相信这种类型的题目大家在高中阶段应该有所接触，在此就不赘述了，主要方法是将所给单词分为名词、动词、形容词、副词四类，在通读文章时再根据语法或者上下文确定所填单词。

阅读理解：阅读理解的方法因人而异，有人注重正确率而喜欢通读全文，有人注重速度而偏向关键词定位，这里主要介绍一下关键词定位技巧，通过阅读题目中的题干确定关键词，回文章寻找关键词所在段落，并仔细阅读与之相关的内容，注意其中的逻辑关系、句式运用等细节。

配对题：这也是改革后的新题型，要在短时间内看完这么长的一篇文章，对大多数的同学来说是有一定难度的，加之题目肯定不会按照文章的顺序出，而且有干扰段，难度也是有了一定的增加。因此，关键词定位还是成为了我们的首选方法，如按照专有名词、数词、长词与不常见的词定位之外，必须提高解题速度，才能以不变应万变。

写作

在语文界就流行一句话：“一怕文言文、二怕写作文、三怕周树人”，可见作文对几乎所有人来说都是一件令人头疼的事情，连母语作文都hold不住，那英语作文该怎么办?!

对于英语作文来说同学们可以适当地准备一些模板，也可以有意识地准备一下社会热点、名人名言之类的素材，以备不时之需！

英语四级高分经验

听力

听力部分是四六级考试里面最容易拿分数的部分。在听力中，如果听力水平较好，拿高分是不成问题的。所谓的水平好，我觉得只要能听懂voastandenglish应付六级就足够了。作为我个人，我没系统听过历年四六级考试的题目，但是考试估分，听力都是16-18分。

最开始的时候，我连听voaspecialenglish都很困难。我的方法是：一个sp要听4-5次，把里面不懂的英语单词的发音，含义全部搞清楚，然后每天坚持2个小时的听力训练，狂攻sp.如果没事，就拿一个mp3吊耳朵，让自己慢慢习惯英语语境。2个月后，我听了一盘四级英语考试磁带，发现自己原来根本听不明白的东西变的简单了。

现在，你已经具备了一定的听力基础。接下来，可以进行一些special的听写，尝试听standenglish.这个阶段真是打击你信心的时候^^：听写出现很多拼写错误stand听起来象天书，然后就想：我的水平还是不行啊，5555~~~不过没关系，其实你已经在进步，只是你没察觉到而已。坚持下去，慢慢就发现自己的听写正确率提高了，而且stand也变得越来越熟悉。当听写special觉得简单的时候，就可以开始尝试听写比较短的stand.如果能坚持进行训练，半年左右，你就已经达到了六级外语听力的要求。因为六级对听力的要求不是特别高，能听懂stand的话，你真是会觉得六级的语音真的挺慢的。

这里说一点，其实考试前听一些历年四六级考试的听力真题，

可以帮助你了解题型，熟悉考试模式，所以还是绝对值得的。本人对听力比较自负，所以没怎么听过，结果听力总是拿不到满分。

单词

这是一个老生常谈的话题，大家知道，单词是英语的基础，没有单词，就好象建大厦没有砖头，只能幻想空中楼阁。但是被单词又被大家认为是最难，最枯燥的事情。基础好的朋友可以通过阅读学单词，但是对基础不好的，这点根本行不通。整篇文章都看不太明白，还谈什么学单词呢？既然咱们现在水平不行，就要拿出比别人更多的努力。我考完六级，背单词的草稿纸已经放满了一个大箱子。

大家肯定有这种经验，前不久背了的单词，很快就忘记了，那么该怎么办呢？我当时是每天固定背30-40个左右的单词，第二天复习前一天的单词，然后每个礼拜天，花1小时把一个礼拜的单词复习一下，每一个月又花几个小时把一个月的单词复习一次。

这样下去，半年就能积累比较大的词汇量。在考试前，把单词再温习一次。因为是针对考试，可以找到关于四六级考试的高频词语，重点背诵一下。

对于考试中间的vocabulary[]就需要靠做题目了。我考六级的时候，是做的北外出的一本六级考试词汇突破。花一个礼拜把里面的题目全部弄清楚，不懂的单词全部记下来。因为六级往年的经验就是：很多题目是重复的。

阅读

阅读在我看来，就是通过增加阅读量，提高阅读速度，掌握一定的阅读技巧。

最开始的时候，因为基础比较差，太难的文章肯定不适合基础差的朋友。先可以看一些”书虫”(高中水平)一类的改编小说，练练感觉。当单词量积累到一定程度以后，就可以正式开始提高阅读水平了。第一是做真题，从四级到六级，力争把真题里的句子、单词都弄明白，并且对其中的难句做一定的分析，特别是语法结构。这里有一个问题：最开始你做题目的时候准确率会很低，千万别灰心，坚持下去，从每一篇阅读里面吸取精华，很快就会发现：阅读真的没那么可怕。第二，对于六级，平时可以看看chinadaily一类的新闻杂志，即可以提高自己的兴趣，又增强了阅读水平。现在我每天晚上都喜欢看1-2版英文报纸，已经成习惯了。

作文

作文一直是我最弱的项目。虽然我高中语文都是全班前三名，可惜大学根本没摸过语文书，丢光了。如果你按照上面三个方面去学习，你作文肯定不会很差劲，毕竟英语是一个综合提高的过程，你听力、阅读，单词都不错，不可能作文会差得一塌糊涂。

但是这不代表不要努力。这里我记得一个六级提高班的英语老师说过的一句话：读书破万卷，下笔如有神。作文一个字：背！如果你背了很多很多范文，作文不会低于6分的。但是我建议在背的同时，可以用一个小本子，把一些很精彩的句子抄下来，经常看看，并举一反三。同样一个句子，用在不同的地方，会有什么不同的效果呢？自己体会一下。而且这些精彩句子正是出彩之处，也是老师给你高分的依据。

英语四级怎样才能拿高分

3、真题是一定要做的，而且真题一定要够详细，文章讲解要细，答案解析也要细，

6、语义判断题要注意，选项含义与被考单词在含义上肤浅相

近的一般不是答案；

10、在考试前多刷真题练手，总结题型，这样在考试中遇到类似的题型的时候自己就不在那么的慌乱。

两个月备考四级计划篇三

临近四级考试还有一个月的时间，不妨将该月平均划分三期，前10天为第一期，中间10天为第二期，最后10天为第三期(可按自身情况制定不同时间间隔，但确保三阶段)。之所以如此，是基于所谓的过程化管理理论，即将目标散化并合理置于各管理阶段中，以有效完成阶段性管理任务，从而实现最终目标。而且，从实际操作角度来说，对三个10天的分别操控，难度上大大低于对一个30天的操控，考生可以在充实有效地复习过程中不知不觉完成最后的备考直至冲刺。

那么这三期中，前期重点为阅读和听力，中期重点为写作(含翻译)和听力。最后一期为全套模拟题训练。之所以如此安排，是因对阅读和写作而言，前者目标更难达至，故置前，只因阅读作为一种输入过程，不由己身，视输入对象而有不同心理感触和答题反应；而写作，作为一种输出过程，由己而发，得分高低跟内心句型储存量成正比，在模版盛行的今天，倒是可以通过多背记一些普适性优秀句型，从而得分，不会毫无斩获。另外，这三期中听力是从始至终贯穿的，它除了起到良好的催眠作用外，每天坚持两个小时的精听和一个小时的泛听对提高听力成绩很有帮助，它最能证明坚持就是胜利的道理。精听可以往年真题或模拟题(甚或六级听力题目)为材料，并做题，重点是长对话和短文听力，泛听即找来一些新闻类(bbc/voa/cri)或者网络下载听力材料进行训练，无需做题。相信这样点面结合，坚持30天左右，会亲眼看到成效。

下面是具体的操作建议。

(1)前期——第一个10天期间，重点：阅读和听力。

上午：首先阅读然后听力。题目来源即是往年真题，若已做过，再快速做一遍，对于曾做错的题目进行重复回看，教训要吸取，痛楚要记恨，如：“沉着气地将四个选项看完后再做选择，不可轻易选择着急付出”，并将此类教训醒目地贴于每天必看之处，(如床头，镜前等等)。做完上述内容后若有时间，还可选择近几年的六级阅读进行训练。其实阅读过程最是学习过程，很多人通过备考，英语水平提高了，这其中，大量阅读题目的练习，功不可没。做题时要全神贯注，抓紧时间，自我营造考场气氛，不可拖沓没有管束，因为四级考试是限时考试，不仅要求正确度，还要求速度。无他，唯手熟而。另外，在阅读中遇见的好句型，尤其是那些读后令人微笑的句子不妨及时采集，通过背诵从而拥有它们。对于听力，前面已有所述。下午：做一篇作文。所以前期至少可以完成10篇作文，不过，可预见的是由于上午的辛劳，下午的写作可能已经无力而为，那么，晚上进行一篇吧。

上述过程，重复10天，试一下，一生也就这么一回。

(2)中期——第二个10天期间，重点：写作和听力。

上午：写作和听力。关于写作，此时要多遍抄写乃至默写所心仪的模版和句型，一开始抄写感觉是在抄袭别人作品，其实抄上四五遍，也就成为自己的了。考生可以放下一个挂虑，即模版会给分吗？答案是肯定的，这鉴于如此一个事实：四级考试是非竞争性非排他性考试(就是竞争性考试)且是大学生们所面临的第一个英语考试，旨在考察学生对基本句型基本句式结构的掌握。所以大可放心。当然，若能私有一套独家高级模版最好不过，不妨暂时珍视私藏之，自私从来都是推动社会发展的最真诚实效的心理动力。抄写完模板后，要临摹写出2篇作文，依旧选择真题来做，做完四级的便找来六级的。下午：进行阅读，相比第一期可以减少阅读量，听力依旧保持。

如此，进行10天，你已经距离成功更近了，坚持吧！

(3) 后期——第三个10天，重点：全套模拟题。

按各个考试项目的考场出现顺序进行模拟，定好时间，严格遵守，自我评定分数，告诉自己不以分高而喜不以分低而悲。因为只是个模拟货色，不值得动容动心。

保证一天一套，多多益善，既可真题，也可模拟题，做到8~9~10套即可。

上述所有过程中，均离不开做题，对于曾做错的题，不妨记忆背诵，因为这个世界，错误的种类总是有限，谨记在心，可大大降低重复错误的几率，难怪西方有谚语说“记忆是智慧之父”。若做题做累了，可通过背单词来调剂，这是永恒的一件事情，多背多得福。若做题做腻了，也可闲适地读读大学精读课文，感受一下没有考试压力的英语学习是多么地纯洁和美好。

另外，提及一下四级考试中的“综合”，这是一类技巧性不高的试题，旨在用来拉开考生间分数距离，一个月中尽量坚持做到20篇。考场上，面对它，坦然顺命，尽力而为就是上上策。

基本建议便是如上所述。其实，学习过程自有天然调节机制，即：盈亏缺损持定守恒。具体来说即发自内心最想学什么(比如阅读)，那么就去操练什么(做大量的阅读题)，很快就会发觉另外项目(比如写作)有些滞后，于是心有亏欠，便立刻再补充写作(练习几篇写作)，即是。

最后，考前头一晚不要想和英语有关的事，第二天早起后再想足够来得及，睡前回忆最美好的那些人那些事，可以思念父母，可以仰卧起坐，然后面带笑意地入睡。进入考场，面对即将到来的洪水，深呼吸，默默祷告心理暗示，这是一根谁都可以抓住的岸上稻草，虽柔弱却仍有力。

两个月备考四级计划篇四

在阅读和使用中背单词

翻来覆去背单词书，容易背了后边忘了前边，不利于识记，建议在阅读中背单词。准备一个单词本，把平时阅读中遇到的生词或句子记下来。还可以多注意身边的英语，如电器设备上的英语，产品说明书上的英语，各种警示语、标语等。

携带小卡片利用零散时间

现在的生活节奏很快，对一些已工作或课业繁重的人来说，每天专门划一块时间出来背单词的方法并不适用。利用零散时间背单词，也会很有成效。随身携带小卡片，就可以很好地利用起零散时间，积少成多。

背单词顺序可多变

学会背单词的三种顺序：正序记忆、逆序记忆和乱序记忆。第一遍背单词可以正序记忆，第二遍背单词应该采用逆序记忆，从第三遍开始进行乱序记忆，先往前背，再往后背，建立对应关系，彻底记住单词，之后进行自我测试。

分组背单词分组背

人的瞬时记忆极其有限，一次只能记忆5-7个东西，所以单词也要分成组，背一组，测一组，掌握后再背下一组。可以将形近词或音近词分成一组，搞清楚单词的区别和联系。说让一组单词看似不多，但这样坚持下来记忆的单词数量也是可观的。

攻破遗忘“临界点”

著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”告诉我们遗忘是有规律的，遗

忘的进程并不均衡。在记忆的最初阶段遗忘速度很快，后来会逐渐减慢。背单词时，要根据自身实际情况，掌握好自己的遗忘临界点，及时复习。

掌握单词界的偏旁部首

其实英语单词和汉字一样，有着很多偏旁部首——词根词缀。一般情况下，词根是基本意思，前缀和后缀觉得词性。虽然并不能完全准确，但在一定程度上大大增强了“见词识意”的能力，当然，这也是要我们在拥有一定词汇量的基础上才能熟练使用的。

善于联想具体意象

使用图像情景法，单词的含义都是为了定义某个事情，某个场景，某个概念，尽可能在背单词的时候让大脑里产生这个单词所描述的景象，这样会使记忆更加持久。

记忆东西最好的办法其实就是多用，想要学好英语背单词肯定必不可少，但是在生活中活学活用也是很有助益的一个方法。灵活运用，就是对所记忆东西的最好的巩固。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

两个月备考四级计划篇五

众所周知，学英语没有什么捷径可走，只有通过日积月累的学习才能逐渐掌握。坚持学习你就不难发现英语学习其实存在许多的技巧，懂得如何运用合理的技巧去学习会达到事半功倍的效果。以下是我个人在学习英语中及备考中的一些经验，仅供大家参考。

背单词是学习英语最基本的“童子功”，也许你会觉得麻烦，背过之后又忘记的经历又让你感到灰心从而产生放弃的念头，其实忘了背过的单词并不可怕，可怕的是忘了要背单词这件事。所以，每天坚持累计背半小时单词是最起码的事。

在四六级改革之后，阅读已经成为重中之重。首先，做好阅读的基础在于对单词量的掌握，这样才能方便理解全文，理解全文后阅读的难关也就能迎刃而解了。精读是提高阅读水平的有效的技巧，在平时做联系时对于一篇文章反复揣摩，研究文中的好词好句有助于增强英语的语感。过四六级和英语水平有关系，但是并不成完全正比，四六级考试技巧很重要，答得好不如答得巧。巨微《四级真题满分兵法》里的附赠四本小册子里技巧总结细到每一道题，这书那叫一个细！

就拿快速阅读来说吧，快速阅读虽在英语四级考试中占的比重很小，但我们也不能放弃那么小小的一分。首先在我们阅读以前要先看问题，把问题中的自己觉得重要单词划出来做记号。然后在快速阅读文章的同时，我们要留意我们所划的重点单词。最后再从文章相关的段落找出答案。

以下是我本人总结的攻克阅读难关的心得：

- 1、能力的培养。阅读能力与从小的教育就有一些关系。即便是汉语，读的书不一样，量不一样，形成的能力也就不一样。所以有的人读书慢，而且还容易分心走神；反而有些人读书一目十行，而且效果还很好。毋庸置疑，这是一个量变

引起质变，必须得多读才能形成语感，培养出能力。

2、理解和思路。尤其体现在答题上，有的时候读懂了可就是做不对，跟给定的标准答案不一样，这就是一个理解和思路的问题。要想得分的话就得按照出题人的思路来理解和思考。做得多了，自然就会把握出题人的脉络，答案也就一目了然了。

3、应试。英语阅读在应试上是很有技巧的。有些段落其实不用读，先看题目然后找出关键词，再返回文章去找答案也是可行的。特别要注意时间、地点、人名、地名、事件、缩略语等等。

afterall☐提高英语阅读能力没有捷径，也非一日之寒。多多阅读才是王道。

当然，这些都是要在平常的练习中慢慢磨练的，做题不能盲目做，选一本好的教辅资料也能起到事半功倍的效果，它可以帮你把薄弱的环节细致分类，逐一突破，阅读题一直是我的弱项，做巨微《四级真题满分兵法》时，里面的题型难度都适中，并且有语篇分析，问题分析，全文翻译，尤其是四本技巧大总结，很实用，为我节省了不少时间。

我明显感觉到自己的提高，语感也慢慢变好。还有综合题，它也把解题线索和语法考点也标的非常细致。恰恰运用了最简单的学习原理——温故而知新，做题一定要学会找错误，分析做错的原因，然后反复练习，这样才会有长远的进步。我觉得这对备考生来说是一个很不错的选择。

还是那句话，坚持是很重要的，一旦我们暂停学习一段时间，之前所学的就会很快被遗忘，我们只有不停运用我们所学的知识，我们才能更加深刻地甚至永久地记住它。希望大家能一直学习进步，考试顺利！