

## 《夸克英语笔记》使用声明：

我们不提供任何纸质版、完全免费且不提供任何付费服务。我们坚持公益、非营利原则，提供英语 PDF 资源，只为让优质内容触手可及。在非商业用途下，欢迎自由分享。本笔记会定期更新并修复发现的错误，最新版本以官网为准。

# 课程介绍

## 学习指南

### 『欢迎开启《新概念英语》第四册的旅程』

首先，恭喜你已经来到《新概念英语》第四册（Fluency in English）的学习阶段。能学到这一册，说明你已经不是初学者了——你对英语的掌握已经达到了相当高的水平，甚至可能已经超过不少英语教师。这本身就是对你语言实力最响亮的肯定：你已站在新的高度，准备开启通向深度理解与流畅表达的大门。

本册由 Louis Alexander 精心编选，收录了 48 篇语言优美、思想深刻的英文佳作，内容涉及文化、经济、哲学、艺术、政治、社会学、心理学、教育、伦理、美学、天文学等多个领域。你将在句句推敲中感受语言的优雅，在篇篇品读中体会思维的光芒。

这不仅是语言的锤炼，更是思想的雕刻；不仅能提升英语表达力，更能打开你理解世界的新视角。

### 『这本书，不需要“怎么学”的标准答案』

学到这一册，意味着你已经具备了独立制定学习计划、主动调整节奏、灵活总结方法的能力。

与其追求“背会每一个词、翻译每一句话”，不如沉浸其中，细读每个句式的运用、体会每篇文章的节奏、深入挖掘背后的思想逻辑。

《第四册》的学习，是一种语言上的再锻造，更是认知上的再进化。

与其说你在学习英语，不如说你正在用英语学习世界、用英语表达观点、甚至与西方思想进行一场跨越文化的深度对话。

### 『坚持，是你现在最需要的品质』

从《第三册》踏入《第四册》，难点不在语言，而在于持之以恒的精读精神。你面对的不是“不会”，而是“未曾熟练”；不是“看不懂”，而是“需要更深地读懂”。

现在的你，所需要的不再是别人告诉你“该怎么学”，而是自己找到适合的方式，一步步构建属于自己的高阶语言体系。

当然，如果你发现自己常常陷入困惑，觉得内容过于艰深，不妨回到《第三册》，打好根基再回来挑战，收获将更加深远。

『能走到《新概念英语》第四册的人，最后，送给你一句话：』

英语学习，不止于语言，更关乎思想的厚度与世界的宽度。  
语言不是终点，而是你与世界连接的桥梁。

愿你在这段旅程中，不仅用英语表达，更用英语思考；

- 不仅掌握技巧，更探索认知；
- 不仅习得语言，更塑造自我。

学习之路从来不易，但正因不易，才值得一生铭记。请相信，你的坚持终将带你抵达真正的“Fluency in English”。

本文档更新地址：<https://www.ncego.com/lessons/233>

每日学习计划(雅思考试学习计划) 难度：3级

来到《四册》你如果遇到了学习的瓶颈，请记住现在你只需要做一件事：英语学习的核心就是极致的重复，重复10遍、100遍再看看~

正常情况下，掌握前三册，并学到《四册》的你词汇量已远超6k，未来主要在实战方面下功夫，下面是一个获得雅思7分以上的练习方式，通常制定一个综合计划，包括以下几个方面：词汇扩展、听力、阅读、写作和口语练习。每天的学习时长建议为2-3小时，具体内容如下：

## ※ 每日计划

### 『1. 词汇扩展（30分钟）』

- 每天学习30-50个新词，集中在雅思高频词汇和学术词汇上（AWL词表）。
- 使用词根词缀记忆法，并结合例句理解词义。
- 推荐使用的工具：Quizlet、Anki或扇贝单词。

### 『2. 听力训练（40分钟）』

- 听BBC、NPR、TED演讲等，模仿发音和语调。

- 每天完成1-2套雅思听力题目，重点记录听力中的生词和常见问题类型。
- 精听练习：选择一段2-3分钟的音频反复听，直到理解全部内容。

### 『 3. 阅读提升（40分钟） 』

- 阅读《The Economist》《National Geographic》等高质量文章，关注学术类话题。
- 每天完成一篇雅思阅读练习题，分析错题并总结解题方法。
- 提高阅读速度，练习略读和扫读技巧。

### 『 4. 写作强化（30分钟） 』

- 按照雅思作文要求，每天完成一篇小作文或大作文。
- 学习范文，积累高级表达和句型结构。
- 重点练习：议论文结构、数据描述（小作文）、逻辑衔接词的使用。

### 『 5. 口语练习（40分钟） 』

- 选择雅思口语题库中的题目进行回答，录音后反复改进。
- 找语伴进行练习，或使用AI工具模拟雅思口语考试。
- 重点练习：流利度、发音和内容的逻辑性。

### 『 每周总结 』

1. 完成1-2套雅思全真模考题，评估各项进步情况。
2. 针对薄弱环节（如听力Part 4或写作Task 2）进行针对性突破。

通过六个月的坚持与努力，结合科学的学习方法，你的英语水平会有显著提升，离雅思7分的目标会越来越近！



keep oneself to oneself

独来独往；不爱交际

受限于个人水平，笔记若有疏漏之处，恳请发送邮件至 [hibenba@gmail.com](mailto:hibenba@gmail.com) 批评指正。

同时可通过网址([ncego.com](https://ncego.com)) 页面底部“举报”错误 (更新于:2026-03-02)。

一场孤独的修行，需要相信积累的力量。专注当下、珍惜时间、心怀感恩、顶峰相见。