



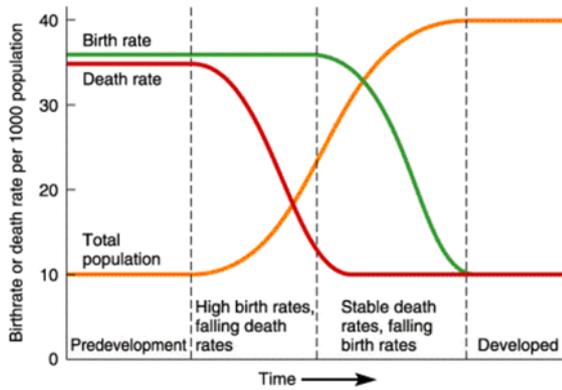
图文 第1单元—人口变化—精读②

8185 人次阅读 2022-07-14 19:22:05 有效期至: 0

详情 目录 评论 课堂互动

#04

在昨天我们读的第三段里，作者介绍了汤普孙的人口转变理论。找到一张图，能够比较清晰描述人口转变经历的四个阶段，分享给同学们。



接下来，第四段承接上段，详细阐述人口转变对国家的影响。

①During the journey, countries acquire and then shed particular strengths and frailties, owing to the changing size and shape of the population.

- 📖 语篇分析：①句为总述，指出人口转变与国家力量休戚相关：由于人口规模和结构的变化，各国会先获得、继而又再失去一些优势和弱点。
the journey 指代的便是上一段提到的人口变化经历的几个阶段，将两段话衔接在一起。
- 💡 语法点睛：句中changing是一个现在分词作前置定语，修饰size and shape of the population 指「不断变化的人口规模和结构」。
- **acquire** 作动词，这里指「学到，获得」知识技能 (to gain knowledge or learn a skill)。
大家注意：我们平时说的「学习知识」，英文不是learn knowledge❌，而是acquire knowledge✅。
再举两个例子：**acquire skills** 学习技能 **acquire a good education** 获得良好的教育。
- **acquire** 最基本的含义是「取得，获得」，在财经领域，还可表示「收购」。名词为**acquisition**。
- 我们在公众号上讲过《经济学人》一篇关于马斯克曾计划收购Twitter的文章，文中就用到了这个词：**But a closer look suggests his acquisition of Twitter fits his approach to business.**但仔细观察会发现，收购推特符合他一贯的商业思路。
- **shed** [ʃed] 作动词，指「摆脱，去掉」(to get rid of something that you no longer need or want)。



跟Lexie学外刊

进店逛逛

相关频道



外刊精读社·暑期「第1期」
已更新79期



外刊精读社·暑期（附写作小课堂）
已更新76期

「减肥」就可以叫做: shed pounds

「裁员」也可以说: shed staff

举个《经济学人》里的例子: Many of China's battered companies are shedding staff, but not food-delivery firms. Freshippo, Alibaba's e-grocer, has engaged 2,000 staff from 30 idled restaurant chains. 中国很多遭受重创的公司正在裁员, 但不包括餐饮配送公司。阿里巴巴的线上超市盒马鲜生已从30间停业的连锁餐厅雇佣了2000名员工。

- 电影《返老还童》里也出现了这个词:



I was with people who had shed all the inconsequences of earlier life.

- **strength** 作可数名词, 指「优点, 长处」。
- **frailty** ['freɪlɪtɪ] 为可数名词, 指「弱点, 脆弱」(something bad or weak in your character)。
- 短语**strengths and frailties** 便指「优缺点」, 类似的说法还有:
 - advantages and disadvantages 利与弊
 - merits and demerits 优点与缺点
 - strengths and weaknesses 优点与缺点
 - pros and cons 利与弊 [\[写作推荐\]](#)
- **frail** 为形容词, 指「瘦弱的; 虚弱的」(physically weak and thin), 用来修饰人, 尤指老年人。比如: **the frail elderly** 虚弱的老人。
- **frail** 还可以用来修饰物, 表示「易损的; 易碎的」, 相当于fragile, 比如: **the frail stems of the flowers** 柔弱的花茎 **a frail public health system** 脆弱的公共卫生系统。
- 再举一个电影《风月俏佳人》里的例子:



Will you look after Melanie for me?
你愿意替我照顾梅兰妮吗？

She's so frail and gentle

- **owing to sth** 是一个介词短语，指「由于，因为」，相当于because of sth, due to sth。

《经济学人》一篇关于安倍晋三辞职的文章也用到了这个词：

After Abe

Who will replace Abe Shinzo after his



顺便复习一下昨天学过的resignation，指「辞职」，prime minister 指「首相」。

②A country in the second stage, with a high birth rate and a low death rate, is young and fast-growing.

- **语篇分析**：②句指出第二阶段出生率高，低死亡率低，国家处于快速发展期。

③When the birth rate falls, too, the country enters a wonderful spell.

- **语篇分析**：③句指出阶段三：出生率下降，国家就进入了个美妙的时期。
- **spell** 这里不是大家熟悉的「拼写」的意思，而是作名词，表示持续的「一段时间」(a short period of time during which sth lasts)。

《经济学人》一篇关于疫后经济的文章也用过这个词：

Until they find new jobs, they could face long spells of unemployment. 在找到新工作之前，他们可能会面临长时间的失业。

spell的这个词义考研英语里出现了好几次，考研的同学特别留意一下。**[熟词僻义]**

- **spell** 作名词，还有「吸引力，魅力」的意思，短语cast / put a spell on sb 指「对某人施魔法」。
- 我们来看一个美剧里的例子：

- **spell** 作动词，不仅可指「拼写」，还可表示「意味着，招致」，后面一般跟不好的结果。
spell trouble / disaster 都是外刊里的高频表达，表示「招致麻烦 / 带来灾难」。[熟词僻义]
《经济学人》一篇关于朝鲜疫情的文章就用到了这个词：



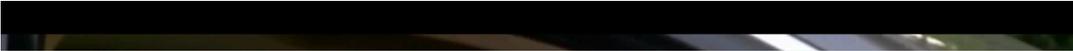
State of emergency

North Korea admits it has an outbreak of covid-19

An unvaccinated population and minimal health infrastructure spell disaster

An unvaccinated population and minimal health infrastructure [spell disaster](#).

- **spell out sth** 除了指「拼写」，还可表示「解释明白；讲清楚」(to explain sth in a simple, clear way).
举两个来自《绝望的主妇》和《老友记》里的例子：



Well, apparently, we have to spell everything out for you.



What, you wanna spell it out with noodles?

④ With fewer children relative to the adult population, but still not many retirees to look after, it becomes a nation of able-bodied workers. ⑤ Then it grows old.

-  语篇分析：④句对③句进行解释，为什么是a wonderful spell：出生率下降，需要照顾的儿童不多，需要照顾退休老人也不多，国家成为劳动力强国。⑤句指出接下来进入阶段四：国家开始衰老。
- **with sth** 在这句话中作原因状语，引出原因。这里With fewer children relative to the adult population, but still not many retirees to look after 便指：由于相对于成年人口，儿童数量较少，而需要照顾的退休人口也还不多，...
- **few** 同学们一定要注意区分：few, a few, little, a little。
- **few** 和 **little** 单独使用时，指「很少，几乎没有」，**表示否定**。few修饰可数名词，little修饰不可数名词。
- **a few** 和 **a little** 则指「一些」，表示肯定。**a few** 修饰可数名词，**a little** 修饰不可数名词。
- **relative to sth** 是一个介词短语，指「相对于，与...相比」。
这里指儿童相对于成年人的人口数减少，即儿童数 / 成年人口数比率下降。
- 再举一个例子：House prices are too high relative to earnings. 相对收入而言房价现在太高了。
- **retiree** 由retire和ee构成，指「退休人士」。
- 我们也可以说 **pensioners**。**pension** 是「退休金，养老金」的意思，**pensioner** 便指「领退休金的人」。这两个词都可以用来与 old people 同义替换。【写作推荐】
- **able-bodied** 指「体格健全的，强壮的」(physically strong and healthy)。

我们把第4段话连起来默读一遍，注意尽量一遍读完，不要回读。如果第一遍阅读时做不到，就再读一遍。如此循环往复地训练，直到能够流畅地一次性读完。默读完之后，再关掉文本，听一遍音频。



第1单元第4段.mp3



00:00/00:31

During the journey, countries acquire and then shed particular strengths and frailties, owing to the changing size and shape of the population. A country in the second stage, with a high birth rate and a low death rate, is young and fast-growing. When the birth rate falls, too, the country enters a wonderful spell. With fewer children relative to the adult population, but still not many retirees to look after, it becomes a nation of able-bodied workers. Then it grows old.

在这一过程中，由于人口规模和结构的变化，各国会先获得、继而又再失去一些优势和弱点。处于第二阶段的国家出生率高，死亡率低，人口年轻且增长迅猛。等到出生率也下降，这个国家就进入了个美妙的时期。相对于成年人口，儿童数量较少，而需要照顾的退休人口也还不多，它成为了一个劳动力强国。然后这个国家开始衰老。

#05

第五至六段阐述莫兰的《人类的潮汐》的主要内容，聚焦于人口转变理论的第一和第二阶段。

① Paul Morland's "The Human Tide" is mostly about how this process has played out in Europe and Asia.

- 📖 语篇分析：①句引出莫兰的《人类的潮汐》，介绍书籍的主要内容：人口结构转变在欧洲和亚洲是如何演变的。this process和上一段的the journey一样，都表示人口转变的历程。
- **play out** 是一个动词短语，指「逐渐发生，使展开」(When a situation plays out, it happens and develops)。
- 我们来看两个美剧的例子：



② Britain went first, to its great advantage.

- 语篇分析：②③④⑤句阐述英国的人口结构转变过程。②句总说：英国最先经历了这一过程，获得了巨大的优势。
- **go first** 字面义是「先走」，这里指英国最先经历这一人口转变历程。
- **be to one's advantage** 是一个固定搭配，指「对...有利」(to give you an advantage; to change a situation in a way that gives you an advantage)。这里to its great advantage 在句中作状语，指英国最先经历人口转变历程这件事「对英国极为有利」。

③ In the late 16th century England had 4m inhabitants—half as many as Spain, which helps explain why the prospect of a Spanish invasion was so terrifying.

- 语篇分析：③句说明英国人口处于第一阶段时的情况和影响：16世纪末期，英国人口少；正因为人口少，只有西班牙的一半，所以西班牙的入侵非常可怕。
- **m**是**million**（百万）缩写，4m指「400万」。而**bn**是**billion**（十亿）的缩写，4bn则指「40亿」。
- **inhabitant** [in' hæbitənt] 为名词，指「居民」。
- **sth helps explain why ...** 是一个高频句式，指「某事物解释了为什么...」。
前一句话是原因，后面这句话是果。再举一个例子，《经济学人》一篇关于流浪狗的文章有这样一句话：
Most mutts are harmless enough—Chile is free of rabies, which helps explain why they are tolerated. 大部分流浪狗对人无害—智利没有狂犬病。这也就是流浪犬被容忍的原因。【写作推荐】
- **prospect** 为名词，由pro（往前）+spect（看）构成，往前看，这里指「前景，很可能发生的事情」(a particular event which will probably or definitely happen in the future)。其后常用介词短语**of sth** 或者**that**引导的同位语从句，说明什么事。这里the prospect of a Spanish invasion 便指「西班牙入侵这一前景」。
- 再举一个美剧《我爱上的人是奇葩》里的例子：



婚姻的前景
Well, the prospect of marriage
的确可能令人畏惧
can be very daunting.

Well, the prospect of Marriage can be very daunting.

《华尔街日报》一篇关于上海封城的文章也用到了这个词：

More than half of Shanghai's 25 million residents will undergo Covid-19 testing this weekend, raising the prospect of extended periods of home confinement for any who test positive. 上海2,500万居民中超过一半将在本周末接受新冠核酸检测，检测呈阳性的人可能经历长时间隔离。

raise 作动词，指「引起，导致，使...出现」(to cause to exist)。**raise the prospect of sth / that...** 即「导致可能出现...事，导致可能面临...前景」。

- **terrifying** 为形容词，指「极其可怕的，骇人听闻的」(extremely frightening)。
- **invasion** 指「入侵」。外刊在表达俄乌战争时都用的这个词：**Russia's invasion of Ukraine**。
- **invade** [in'veid] 为动词，指「武装入侵」。
invade 还可表示「侵扰某事」。比如：**invade one's privacy** 便指「侵犯某人的隐私」。

④England's population doubled by the early 19th century, then went bonkers. ⑤By 1901 England not only had 30m inhabitants; it had also disgorged many people across North America, Australasia and Africa.

- 语篇分析：④⑤句说明英国人口处于第二阶段时的情况和影响：到19世纪初，英国人口翻了一倍，疯狂增长。⑤句承接④句，指出：到了1901年，英国不仅本国居民达到了3000万，还向外殖民扩张。
- **double** 这里为动词，**sth doubles** 指「某物翻了一倍」，**double sth** 便指「使...翻了一倍」。这里England's population // doubled 便指「英格兰的人口翻了一倍」。
- **go bonkers** 指「发疯，崩溃」。这里指英国的人口疯狂增长。
而**drive sb bonkers**表示「使某人发疯」。
这个词在口语里很高频，我们来美剧《摩登家庭》里一个例子：

Nicole Rosemary Page seems bonkers.

- **disgorge** [dɪs'gɔ:dʒ] 为动词，表示「大量涌出」(if a vehicle or building disgorges people, they come out of it in a large group)。《经济学人》中一篇讲英国银行改革的文章中也出现过这个词：The equivalent route today is from the cavernous platforms of Canary Wharf Tube station-where, during rush hour, crowded trains **disgorge** throngs of bankers every few minutes-to the trading rooms above. 而如今，这样的道路只能在伦敦金融区（Canary Wharf）一座宛如巨穴的地铁站才能见到：上班高峰期间，每隔几分钟，大群银行工作者们就从拥挤的列车中鱼贯而出，直奔楼上的交易所。

⑥The country dominated partly through sheer weight of numbers.

- 语篇分析：⑥句总结道：英国的霸主地位与其人口息息相关。
- **dominate** ['dɒmɪneɪt] 为动词，指「支配，主宰，处于支配地位」(to control someone or something or to have more importance than other people or things)，既可作及物动词，也可作不及物动词。
- 文中The country dominated 指「英国处于支配地位，英国占据世界霸主地位」。
- 我们在第3季元宇宙那篇文章也遇见过这个词，复习一下原句：
Flat images were added in the 1990s. Video came to **dominate** in the 2010s. 20世纪90年代有了平面图像。到了2010年代，视频占据了互联网。
- **dominate** 这个小词儿用法很丰富，不仅可以指政治上的主宰，还可以指「主宰」新闻，「主宰」某个行业，「主宰」某个排行榜。
再扩展几个关于**dominate**的高频词组：
1. **sth dominates the headlines** 指「某事占据头条」，表示某事是人们关注的焦点。
- 比如：Climate Change **has dominated the headlines** for years. 多年来气候变化一直占据新闻头条。
如果要表达某事在社交媒体上刷屏了，我们也可以这个词，写作：**dominate the social media.**
路透社一篇关于唐山打人时间的文章就用打了这个词：
Discussion of the assault **dominated Chinese social media** on Saturday, taking up the top six places of Weibo's most-discussed topics. In a brief online commentary, state television called for the suspects to be severely punished.
周六，对这起袭击事件的讨论霸屏中国社交媒体，并占据微博最热话题榜单前六。中央电视台在线快评呼吁严惩犯罪嫌疑人。
我们联系最近「明星考编事件」仿写一下这句话：
Discussion of movie stars taking up government jobs **dominated Chinese social media.**
- 2. **dominate the box office** 指「高居票房之首」。
外媒一篇关于电影《我的姐姐》的文章就用到了这个词：

Homegrown movie 'Sister' dominates box office by shining rare light on male preference in Chinese families

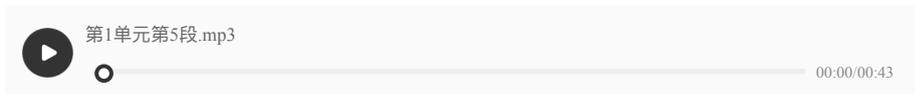
- 3. **the male-dominated industry** 也是外刊中的高频表达，表示「男性主导的行业」，是男女平等话题的高频词。
- 谷爱凌12岁的一次演讲就用到了这个词：

- **through sth** 用于引出方式，译作「通过...，凭借...」。
- **the sheer weight / size** 强调「某物之重/之大」(used to emphasize that something is very heavy, large)。
- **sheer weight of numbers** 是一个惯用搭配，指「靠庞大的...」。比如：
Sheer weight of numbers secured them the victory. 他们只是靠重兵取胜。

The sheer weight of numbers on stage made the performance more impressive. 庞大的演员阵容使演出更加令人难忘。

- 再举个例子，《纽约时报》一篇关于疫情对全球经济影响的文章有这样一句话：China's sheer size, along with its roles as an engine of global economic growth and a dominant player in commodity markets, means that a hit to China will have significant ramifications all over the world. 中国的体量，加上它作为全球经济增长引擎的角色，及其在大宗商品市场的主宰地位，都意味着对中国的打击将明显波及整个世界。

我们把第5段话连起来默读一遍，注意尽量一遍读完，不要回读。如果第一遍阅读时做不到，就再读一遍。如此循环往复地训练，直到能够流畅地一次性读完。默读完之后，再关掉文本，听一遍音频。



Paul Morland's "The Human Tide" is mostly about how this process has played out in Europe and Asia. Britain went first, to its great advantage. In the late 16th century England had 4m inhabitants—half as many as Spain, which helps explain why the prospect of a Spanish invasion was so terrifying. England's population doubled by the early 19th century, then went bonkers. By 1901 England not only had 30m inhabitants; it had also disgorged many people across North America, Australasia and Africa. The country dominated partly through sheer weight of numbers.

保罗·莫兰德的《人类的潮汐》一书主要讲述了这个过程在欧洲和亚洲是如何演变的。英国最先经历了这一过程，获得了巨大的优势。在16世纪晚期，英格兰有40万居民，是西班牙的一半，这也解释了为什么一旦西班牙入侵会如此可怕。到19世纪初，英格兰人口翻了一番，然后开始疯涨。到1901年，不仅英格兰本土居民达到3000万，它还向北美洲、澳大利亚和非洲输出了很多人口。一定程度上这个国家是靠庞大的人口占据霸主地位的。

#06

第六段承接上文，阐述欧亚地区其他国家的人口转变状况。

①The populations of Germany, Japan and Russia exploded a few decades later, causing others to worry (with some justification) that they too would try to grab more territory.

- 语篇分析：①句指出几十年后，德国、日本和俄罗斯的人口大爆炸，导致人们担心他们向外侵略。
- explode** 本义是「爆炸」，这里用于形容数字「爆炸式增长，急剧增长」(to suddenly increase greatly in number, amount, or degree)。
- justification** [ˌdʒʌstɪfɪˈkeɪʃən] 为不可数名词，指「正当的理由，可接受的理由」(a good and acceptable reason for doing something)。
这里 **with some justification** 指其他国家的担心 (worry) 有一定的合理性。
- 它的动词形式也极为高频：
- justify** [ˈdʒʌstɪfaɪ] 为动词，有两个意思：
①表示「是...的正当理由」(to be a good and acceptable reason for something)。
- A justifies B / B is justified by A** 就表示「A是B的正当理由」。比如：Nothing justifies murder. 什么都不能成为杀人的正当理由。
- ②表示「证明...有道理、合理」，尤其是用在别人认为不合理的事上。

举个例子，《华盛顿邮报》一篇关于美国财务状况的文章提到：Democrats insisted that the emergency spending was justified by the dual crises of pandemic and economic downturn. 民主党人坚持认为，新冠疫情和经济下滑的双重危机证明应急开支是合理的。

我们再分别来看美剧《摩登家庭》和《老友记》里的两个例子：



You are just justifying bad behaviour.

Just because you guys had a fight does not justify her sleeping with someone.

- **grab** 本义是「抓住，攫取」，力量较大，引申为「霸占，强夺」(to get something for yourself, sometimes in an unfair way), **grab territory** 表示「抢占领土」。

② Their swelling young populations gave them clout at a time when war was largely a matter of flinging bodies at the enemy.

- **语篇分析**: ②句解释①句，指出当时人口增长带来了战争优势。
- **swell** 本来是「膨胀，肿胀」的意思。用在数字上，指「增加，增大」(to increase in amount or number)。



这里swelling和young是两个并列的前置定语，修饰populations，指「不断膨胀的年轻人口」。

再举一个例子，《经济学人》一篇关于欧洲各国失业率的文章有这样一句话：While America's unemployment rate swelled from just over 3% in February to 14.7% in April, in Europe it barely budged. 同时，该月美国的失业率已经从2月的3%暴涨到了14.7%，而欧洲的失业率几乎没有变动。

- 关于swell还有一个很高频的词组：the swelling ranks of sb

- rank 本来是「队列」的意思，某种人的队列越来越大，因而the swelling ranks of sb 可用来表示「不断增长的...，越来越多的...」，可以替换幼儿园词汇more and more ...。

比如《纽约时报》一篇关于东南亚旅游业的文章有这样一句话：

In recent years, countries in Southeast Asia invested heavily in resorts and casinos to capture the swelling ranks of Chinese tourists. 近年来，东南亚国家大举投资度假村和赌场，以吸引不断增长的中国游客。

如果想表达「...样的人越来越多」，我们还可以说：The ranks of sb swelled.

举个例子：And as the ranks of the elderly swell, the working-age population is starting to shrink. 随着老年人越来越多，劳动力人口开始缩减。[写作推荐]

- clout [klaʊt] 指「力量，权势，影响力」(power or the authority to influence other people's decisions)，是外刊政经类话题的高频词。

《纽约时报》一篇关于阿里巴巴因涉嫌垄断被立案调查的文章也用到了这个词：Now, the authorities are taking a closer look at how their size and clout are affecting competition and the business landscape. 现在，政府正密切关注其规模和影响力在如何影响市场竞争以及商业前景。



- be a matter of sth 指「是...的问题，是...的事」。

比如: **be a matter of time** 是时间早晚的事, 是时间的问题。

举个《绝望的主妇》里的经典例句:



It's just a matter of time before they break up for good.

- **fling sth at sth** 指「把...扔向...」, 比如: **Those boys have been flinging stones at passing cars.**那些孩子们一直在向过往车辆扔石块。
- 文中**fling bodies at the enemy** 指把人扔向敌人, 意在说明过去战争基本全靠肉搏, 因而年轻人的人口数量在战争中至关重要。

③ **The late 19th and early 20th centuries were an era of pro-natalism, and of fear that other countries were reproducing faster than one's own.**

- 📖 语篇分析: ③句指出各国竞相鼓励生育, 避免被其他国家超过, 侧面说明当时的人口对于国家的重要性。
- **pro-natalism** natal 指「出生的」, 比如: **her natal home** 她出生的家庭。
前缀**pro-**指「赞成, 支持」。
- 连起来 **pro-natalism**指「鼓励生育」(Natalism is a belief that promotes human reproduction)。
《经济学人》中一篇关于生育的文章也用到了这个词:
The rate is rising in France, where fertility has held steady—though that might be thanks to strong pro-natalist policies. 然而在生育率保持稳定的法国, 住房拥有率却在上升, 尽管这有可能归因于法国强有力的鼓励生育政策。

④ **As a British newspaper put it in 1903: "The full nursery spells national and race dominance."**

- 📖 语篇分析: ④句引用一家英国报纸评论, 再次说明人口对国家的影响: 挤的托儿所预示着国家和种族的统治地位。
- **put** 这里不是指「放」, 而是指「说, 表达」(to express or state sth in a particular way), 一个实际很高频的熟词僻义。
- **as sb put it** 是一个as引导的方式状语从句, 指「正如某人所说的, 像某人所说的」, 非常高频的一个说法, 我们可以直接当作固定搭配来记。
- 我们再来看几个例子:



No one has ever put

it like that before.

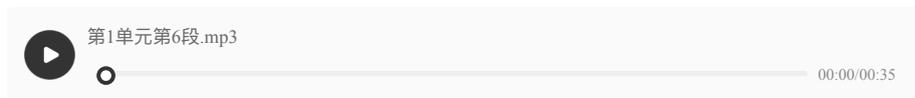
- 再比如BBC纪录片《杜甫：中国最伟大的诗人》中的一句话：



Now he knew about what it meant to be, as Shakespeare would put it, a poor unaccommodated man.

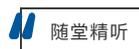
- **spell** 指「招致，意味着」(to have sth, usually sth bad, as a result; to mean sth, usually sth bad)，后面往往跟不好的事物。我们刚刚在讲spell的名词用法时，讲过这个词。
- **dominance** 为不可数名词，指「支配，控制」。这里spell national and race dominance.指「意味着国家和种族的统治地位」。

我们把第6段话连起来默读一遍，注意尽量一遍读完，不要回读。如果第一遍阅读时做不到，就再读一遍。如此循环往复地训练，直到能够流畅地一次性读完。默读完之后，再关掉文本，听一遍音频。



The populations of Germany, Japan and Russia exploded a few decades later, causing others to worry (with some justification) that they too would try to grab more territory. Their swelling, young populations gave them clout at a time when war was largely a matter of flinging bodies at the enemy. The late 19th and early 20th centuries were an era of pro-natalism, and of fear that other countries were reproducing faster than one's own. As a British newspaper put it in 1903: "The full nursery spells national and race dominance."

几十年后，德国、日本和俄罗斯的人口出现爆炸式增长，其他国家担心它们也会想攫取更多领土（这种担忧有一定道理）。当时的战争胜利很大程度上是靠人命堆出来的，所以这些国家凭借不断膨胀的年轻人口积聚了实力。19世纪末20世纪初是一个鼓励生育的时代，人们担心其他国家的生育速度会超过本国。正如一家英国报纸在1903年所言：“拥挤的托儿所预示着国家和种族的统治地位。”



我从今天的文章里选了一段话，请同学们按照以下步骤进行听写。

- ①完整听一遍音频，把握段落大意。

②逐句精听、听写，一句话一整句话反复听，听一句写一句，直到能把自己能力范围内，所有内容写出来为止。

根据以前上课的经验，很多同学都会把被这一步难倒，所以再额外叮嘱一下大家，不要焦虑，我们的听力练习不是考试，不用要求自己一遍就听懂。毕竟如果一遍就听懂的话，就没有练习的必要了。能写多少写多少，反复听，直到实在听不出来为止。

③对照原文本逐句订正，**分析没有听出来的原因**。

④反复精听所有错误的单句。**一边听，一边跟读**。

这两步尤为重要，是**发现问题**和**解决问题**的关键步骤。大家不能练完就把材料丢到一边，而是要找准自己的问题，反复训练没有听懂的地方，直到能用耳朵听懂。

⑤关上文本，再完整的盲听整段话，直到能够完全听懂为止。

这一步是享受训练成果，也是巩固训练成果的一步，大家多留意前面出错的地方，看看自己能不能一次性听懂，如果不能，再多练习几遍。如果已经能够一次性听懂了，就把音频调成1.2倍速或者1.5倍速，再巩固一遍。

咱们练习的量不大，每天就1分钟的音频，大家务必坚持下来。不要等到要考试了，要出国了，马上要用了，再临时抱佛脚。听写是看似最笨，实则**最高效的方法**，没有之一。请同学们静下心来，坚持练习👊

