

## 关于考英语四级的计划书（通用 10 篇）

### 关于考英语四级的计划书（通用 10 篇）

时间的脚步是无声的，它在不经意间流逝，我们的工作又进入新的阶段，为了今后更好的工作发展，是时候抽出时间写写计划了。那么你真正懂得怎么制定计划吗？下面是小编为大家整理的关于考英语四级的计划书，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

#### 考英语四级的计划书 篇 1

今天是 4 月 19 日，距离 20XX 年 6 月份的大学英语四级考试仅剩 56 天的时间。这不禁又让我想起了去年备战高考的那段紧张而又不安的岁月，进入倒计时 100 天的时候，感觉时间走得异常地快。高考是我人生中的一件大事，是一道分水岭，其重要性不言而喻。现在同样如此，大学英语四级考试在整个大学生涯和以后的发展中都占有重要地位。而现在只有五十多天的时间了，紧张自不必说。俗话说：“不打无准备之仗”，“知己知彼，方能百战百胜”。因此制定一个切合自身实际，可行的计划显得尤为重要。

说实话英语并不是我的强项，在高考中吃过英语的亏，当时就是从来没有过的紧张，手一直在颤抖基本上已经没有办法写字了，这归根到底可能还是自身的基础不够扎实导致的。自从进入大学以后，由于大学的学习和高中的天壤之别，对于英语的学习反而没有高中那么认真了。大学英语四级总分是 710 分，结合自身实际，我今年 6 月英语四级的目标分数是 520 分左右，上下浮动不超过 5 分，当然超过的是多多益善。希望通过自己接下来五十多天的计划实施和努力奋斗，可以实现预期的目标。

为什么要制定这一计划和目标？第一点，大学英语四级证书是将来拿到学校所颁发的毕业证书和学位证书的基础之一，没有它只能拿到结业证书，换句话说就是大学四年白上了。所以这是一个很现实的问题，必须要拿到英语四级证书，没有商量的余地。第二点，作为学商科类的学生多学一点英语大有裨益，对于以后的发展也都是有好处的。可以说英语四级是我们将来企业应聘的敲门砖，一个拥有英语四

级和一个没有英语四级的人相比显然前者的优势更大一些。第三点，是时代的要求，是自己不断进步的要求，这是一种大的趋势或是规律暂时还没有人可以去打破。第四点，就是要证明自己的能力，始终相信自己是最棒的。即便在今年的两会上有些代表建议取消大学的英语四六级考试，但是我觉得完全没有必要，英语学习已经深入人心了，就好像一日三餐，成为了必需品。在今天这个全球化的国际社会里，不存在大学英语四级考试无用论的说辞。我想有总比没有要好得多的多。

我的学习计划将采取学与练相结合的方式。英语四级的题型有作文，阅读理解，听力，完形填空和翻译。我的计划如下：

一、 所有这些题型的基础当然就是单词了，因此首先应从单词着手。四级词汇一共是 4750 个，由于之前已经大致看过一遍，结合所剩余的时间，打算每天熟记 60 个单词（由于之前看过一遍，另外还有很多以前掌握的单词，问题应该不大），分 50 天背完，乃至熟练掌握。

二、 英语最让我头疼的是语法，大学里不再教授语法知识，而语法对于英语学习很重要。所以需要把高中学过的语法知识重新回过头再过一遍，名词性从句，定语从句，状语从句三大从句。冠词，名词（短语），动词（短语）等熟练掌握，能够运用语法知识正确分析句子结构，造句，翻译之类。可以一周复习一个重点语法知识。

三、 短语类一般在阅读理解，完形填空和作文中出现较多，掌握短语的前提还是单词，在此基础之上，熟练掌握短语，触类旁通。主要依托资料上所列出的重点短语，大概每天熟记 15 个短语左右。能够正确运用，譬如造句，填空，翻译。

四、 听力是我的薄弱环节，这点主要通过多听来强化。计划每两天一份四级真题听力限时练习，除此以外，还要多听一些如美国之音，学校发放的听力材料。当然平时在娱乐的同时可以通过看美剧，英语新闻来加强听力。在听的同时能够加强写的能力。

五、 阅读理解，完形填空主要通过做真题练习，每两天一份真题。从目前所做的题目来看阅读理解问题稍大一点，所以要加强阅读理解的练习。此外可以关注一些外国的杂志《纽约时报》之类的，还有我

们自己的《中国日报》等

六、 作文和翻译一方面通过词汇短语的积累，另一方面要掌握格式。加强背诵，比如一些优秀的范文，现在我们每周抄一篇四级真题作文。我觉得这当然还不够，抄仅仅是表层的，没有实质进步。需要加强练习。计划每周一篇作文，主题自己挑选，尽量联系当前热点问题，展开合理的想象。写好后可以请老师、同学或网络帮助自己批改，然后再加以进一步修改，使之完善。

七、 在以上的计划实施结束时，在考试前两周把重心转向做四级真题和模拟试题模仿考试场景，熟悉考试环境和考试流程安排。

以上计划的实施者是我，期间可以寻求老师和同学的相关帮助，计划实施的时间比如背单词和短语安排在早上 7:00—7:50 和下午 16:30—17:30，听力的练习安排在早上 8:00—8:30（没两天一次，有早课除外），语法的复习可以安排在中午 12:30—13:00（一周一个语法知识点），作文的摘抄和自己写的作文放在每周五晚上。四级真题练习和模拟安排在周二和周四的晚自习时段。阅读和了解热点可以放在平时的娱乐中，比如上网、看电视的时候。以上计划从制定之日起开始执行，到四级考试结束止。

计划实施的地点主要包括教室、自习室、图书馆和宿舍，同时可以运用网络这个虚拟空间进行英语的学习。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”计划已经制定好了，关键在于实施。希望通过真正地贯彻和落实此计划实现预期目标。切不可三天打鱼，两天晒网，忌三分钟热度，戒躁，静心，尽力，成功就在彼岸。

考英语四级的计划书 篇 2

第一步：基础备考

核心：词汇及语法积累

（建议每日复习时间：2 小时~3 小时）

打牢词汇基础是本时段的核心任务。选择一本四级词汇书，制定约 15 日至 20 日的背词计划。在新词方面，四级与高中水平差别不大。

背词时，需要特别训练“眼熟”的能力，不用刻意强调拼写和多

重含义，不停的用翻书或重复识别的方式加强印象即可。背单词最难的就在短时重复的循环坚持，能多看哪怕一会儿，你就战胜之前的你了。

已经做过部分真题依然但依然未过级的同学，不用过早进入做题继续错题再做再错的怪圈。可以利用做过的真题来背词，这样效率更高。尤其推荐通过播放听过的听力材料的形式，抽查自己的听写单词及短语的能力。

特别提示：多次考试处于 420 分数以下的同学务必尽早开动。此分数段同学英语学习方法存在重大问题。听课或看书来改正方法可能比自己学效果好得多。

第二步：强化备考（最核心期）

核心：真题训练

（每日复习时间：2.5 小时~3 小时）

谁都知道备考四六级最佳资料就是历年真题，但如果你做真题时出现以下情况，真题基本没有发挥作用：

1. 完成一套，对答案，一段时间后再做下一套；
2. 把阅读和听力选择题作为重点，一般不写作文，不做听写；
3. 只有一本真题集。

推荐的方法是：（配合使用巨微英语《四级真题/逐句精解》）

1. 买两套真题，按照约 4 天一套题目的速度练习；
2. 按照考试时间，完成所有题目（包括作文和听写，写不下去也要撑 30 分钟）；
3. 确认答案，估计分数，标记在题目之前，作为记录；
4. 分析所有错题和不确定的题目（此环节可能需要看真题解析或询问高手或者老师），并且总结记录出现在准确选项，你选错的选项，答案对应原文等位置的生词；
5. 尝试翻译所有题目的准确答案项以及对应原文；
6. 听力至少再听两遍；
7. 努力记住第四步记录的单词或短语。

如此说来，完成一套真题的时间，至少在四个小时以上，1-4 步和

5-7步可以在两至三日内分别完成。特别提醒，作文最好找老师或高手批改，否则自己写下去几乎没有提高。

第二轮：（5月21日至6月5日，每日复习时间：2.5小时~3小时）

这段时间，拿出第二套真题集，抽取大约六套左右原来做过的题目重新做。如果准确率极高，说明之前真题练习不错，反之则证明效果不佳。要特别注意重复做错的题目。

这两个月是备考的黄金期，放弃了这一段时间，就等于放弃了所有过级可能性。听课，接受引导式学习，是保证部分倍感自控无望的同学学习进度的最好方式。

第三步：冲刺备考

核心：回顾错题，模拟考试

（每日复习时间：2.5小时~3小时）

几乎所有考试失败的前辈都会悲叹上场之后，考试时间不够，所以再次强化自己的考场能力成为最后时日的关键。

拿出最后剩余的真题，选择早晨的9点整（四级）或下午的3点整（六级），计时完成题目。你需要分析自己的强弱项，提前计划在正式考试时如何利用优势弥补劣势，让分数最大化。

当然，继续背那些重复出现却总是记混的单词也是好的选择。

考英语四级的计划书 篇3

第一阶段（30天）：重点攻克四六级短板：哪里不会攻哪里！

如果你的短板是阅读

阅读在四六级考试中占据了很大的比重，在考试中往往起着决定成败的作用。想要顺利攻破阅读，需要在此阶段按以下几个步骤去执行。

第一，每天至少按照正常的考试时间做一套四六级阅读题目（包括选词填空或阅读填空）；

第二，对完答案后，请重点关注错题部分。将题目还原到原文，并理解出题句，确保自己完全认同该答案。

第三，划出该篇文章的重点及难点词汇，并进行记忆。

整套工作完成耗时应控制在半小时左右。

如果你的短板是听力

每天保持一篇四六级真题的听写练习。听写的意思是指将一篇听力录音原文全部听抄下来。

为什么要这么做？因为它是提高听力最有效的方法，它能将你听力中所有细枝末节的问题都暴露出来。只有这样，你才能真正解决掉问题。

听写材料的选择可根据自身的水平来决定。如果基础较差，可以从最简单的对话来听抄；基础较好的，可以直接从复合式听写开始。如果能够坚持三十天听写不间断，听力想不提高都难。

如果你的短板是词汇

词汇量不够的确很让人头疼，但不建议每天花超过 2 小时在背单词上面，持续每天高强度背单词很容易让人对备考失去信心。现在市面上帮助背单词的软件很多。如我们的开心词场提供了良好的背词体验。选择任意一款，每天花半个小时背词即可。此外，平常在做阅读、听力等训练时也需要注意对生词的积累。词汇量的提升不是一蹴而就的，不要急于求成。

第二阶段（20 天）：千题百练，查漏补缺

很多同学反映做题时间总是不够用，这些均是由于平时所做训练较少，没有养成良好的做题习惯而造成的。平时多做训练除了能提高自己的做题速度之外，还可以来检验自己的复习成果，进而查漏补缺，指导下一步的复习计划。

在此阶段，大家可以拿真题和模拟题进行交替模拟测试。如果备考时间有限，一张试卷可以分成两天来完成。第一天，完成听力、阅读部分；第二天，完成写作、完型、翻译部分；确保自己在这 20 天内完成 10 套题的演练。

另外，此阶段必须开始对写作进行特训。保持每周两篇的写作量，并坚持交给老师或者成绩较好的朋友进行检查和修改。

第三阶段（10 天）：助跑冲刺，最后一搏

最后 10 天，以复习巩固为主。以复习真题中的重点知识点为主，

中间安插两次模拟考试。如果是对自己过级信心不是很足的同学，此阶段可增加模拟测试量，通过做题来反复增强知识点的记忆。

提醒大家，这种考前高强度练习短时间内能带来一定效果，但不推荐大家首选使用。英语的学习需要循序渐进，急于求成的做法，只会让大家对英语学习产生厌恶感。

在考前一个星期前，注意调整自己的作息时间，避免在考场上因为精神不济而影响考试发挥。

#### 考英语四级的计划书 篇 4

##### 一、基础阶段：

1、背单词买一本单词书，每天 100 个单词把中文意思一定要背过，会拼写争取在一个月內把大约 4500 个单词全部过一遍有个大体印象。

2、看课本新视野大学生英语，每天读两篇，把结构比较好的句子画下来多看几遍，能背则背。语法不需要背，如果实在不懂就不用看语法了。

3、练听力在基础阶段时不需要练习考试听力，可以从网上下载一些 VOA 的慢速英语，因为四级的听力语速很慢，每天只需要听一篇。但是一定要一边听一边写，直到能把英语都写下来。

4、写作方面不用下太多功夫，背作文框架就可以。

##### 二、强化阶段：

1、将单词开始背第二遍，这一遍要求记牢，无论中文意思还是拼写都要记住。每天 150 个以外还要背一些词组，单词永远是最重要的，单词量不过关什么也不行。

2、看阅读，将历年的四级真题的阅读一篇一篇的看，难度并不大自己好好分析，对照答案的说明，然后做一遍，如有不懂可请教他人，每天一篇真题，有两篇仔细阅读一篇快速阅读。

3、练听力，还是以 VOA 的听力为主，每天一篇，写下来再对照答案。

##### 三、冲刺阶段：

1、背单词，再将单词从头至尾背一遍，直到考试，单词至少要背三遍。如果学有余力，掌握拼写外，将所做的阅读真题里的陌生单词

都整理到一张纸上，不要写中文意思，只写英文。然后每天有空拿出来背一背，效果显著，单词是基础。

2、练听力，这个阶段一定要开始练习历年真题的听力了，每天做一篇即可与背单词相同的是也要将听力文章里出现的陌生单词整理到纸上，不标注中文意思，找空闲时间、背一背在听听力的时候，要训练自己只听一遍，不可以一道题听很多遍。那样事倍功半，在听听力题的最后一个大题复合式听写时，听句子的时候听主干，只写主干，一样得分。

3、做阅读，将做过的阅读，在重新看看，哪里还有不懂及时解决，在做快速阅读时，不要先看文章，要先看题目，从题目去文章中定位，做大阅读的方法也一样。

4、写作，四级的写作可以说就是考议论文，议论文就是分三段，每一段的句首的作用举重若轻。

5、翻译，同样，将历年真题一道一道的认真做下来，每做完几年的就做一个对比，会发现知识点都是重复出现的，翻译相对简单。

另外如果认为背单词太累，且记不住，还可以尝试这样一种方法，就还 i 从基础阶段就开始做真题，在阅读中去背单词将所有不会的单词都记录下来整理到本子上，背就可以了。

考英语四级的计划书 篇 5

第一步（30 天）（两个任务都要抓）

任务一《背单词、低强度模拟题、无意识翻短语表》。

准备一本四级单词手册，建议到书店购买新东方的四级大纲词汇乱序版（绿皮的），大概有 30 个单元的单词，每天背诵一个单元，1 个月正好背会，仅仅会英译汉即可（认识即可）。背单词方法可参考 30 分钟记住所有四六级核心词汇（附录一），包括所有的四级大纲的高频单词.也可以优先背诵英语四级一千个核心词汇，内含每个单词记忆方法（附录二）

任务二《做往年真题，不考了的题型不必做》

背三天单词后就要开始做真题，每三天一套，一天做，两天改，对着答案逐句翻译，详细改正。四级真题和模拟题都行，书店都有，

建议买考拉进阶牌子的题源四级《考拉四级全真试卷(10 真题+3 题源预测+4795 词汇手册)》，上海交通大学，齐鲁电子音像出版社，也可以买其他的版本，只要有“考拉”或“题源”字样都行。非常棒的题！

第二步（18 天）《中强度背短语、单词复习、低强度模拟题》。

四六级改革后词组短语比单词要重要得多，听力复合式听写增加短语听写，这要求对听到的短语极其熟练，并且能清楚地听出连读和爆破音，如果仅仅是认识或者背过一两遍短语，那么不可能如此条件反射的听懂所读短语并且精确默写。而且不仅听力，阅读上仅仅看懂单词往往依然无法看懂句子，无法读懂文章，而且翻译、作文和复合式听写更需要较大短语量的支持。但是四六级常见短语有上千个，还有变形和异构体，应该是从你高考完事就开始背的，所以成功留给有准备的人！新东方给他们大二学生发的那个新东方短语表（附录三&四）挺好用的，这个绝对是高频的短语，共两篇，一共 720 个。每天背 40 个，一共分 18 天正好背完。

背短语的这 18 天，保持随时巩固单词，放学后躺在宿舍里就着手进行单词复习，看单词书！背短语的这 18 天必须必须保持每 3 天做真题或模拟题一套！

第三步，（22 天）《背作文万能句、高强度模拟考试》。

作文在英语等级考试中的作用是无可估量的！不要以为会点单词能看懂文章分数就高了，每年都有很多人，阅读答了两百多分，结果作文 50 多分，照样过不去！

这个大概一共是几百个句子，自己选择喜欢的用得上的背诵，好像是分成 6 类的，这十天根据自己需要就一天背 5-12 句吧。

另外，强调一下四六级的模拟题、真题利用方法：《模拟考试》：

模拟考试方法：进入十月之后至少也要五天一套。四级题的做法是按照考场要求先答作文，限时 30 分钟，然后快速阅读，限时 15 分钟，然后答其他的，并控制总时间不超过 2 小时 05 分。绝对不可以中途发短信、看手机、上厕所、喝水、吃东西，不答作文和不计时答卷更是十分错误的做法，这也是这段文字我拟的标题是《模拟考试》而不是《做题》的原因。很多四六级考试失败的同学并不是没有努力备

惯。人都有一个追求本能习惯的潜意识，就像熬夜学习的人不能起早、四点半吃晚饭的人七点吃饭会很饿一样，习惯发生变化就会导致不适应。你平常模拟题不写作文考场上让你写作文就会闹心，闹心就会影响成绩。而且通过平常的全真模拟，你会形成一套自己的答题模式。另外根据经验，要按照 710 分的模式批，百分制毫无意义。（建议详细研读后面标准分转化表部分）。

第四步，（30 天）《继续背作文万能句、低强度模拟考试、反向记单词、单词测试、听力总攻》。

作文万能句反复复习，这一个月每天重头到尾读一遍！（记住，一定要每天读一遍，既然你看到这里了，就希望你能坚持，这套复习计划的特色就是环环相扣，效果叠加，哪个环节出现漏项，叠加效果就会消失！都影响整个复习成果的！记住，坚持方能创造奇迹！）小规模模拟考试，每周 1-2 套题，精改！做过的所有卷纸，都要用红笔详细的改好，我随便拿一张你做过的四六级卷纸问你一句话如果你不能给我翻译过来，那说明这套卷纸你改的不精。精改一套胜过略做十套，如果你改完的卷纸不是红笔满篇标记无数旁批若干的话，那说明你改的不细！这是十分致命的！

30 天时间，反向记忆单词，每天 1 个单元，30 天正好 30 个单元，这次是要求汉译英的！不是认识就可以的，你做模拟题的时候其实就会发现，复合式听写的长句子写不出来很多时候都是因为单词拼写不会，你只背英译汉导致单词根本不会写，更不可能听出来，即使听出来也写不对。所以反向记单词这个环节切勿省去，否则别想答高分。

同时 30 天时间把新东方绿皮乱序版单词本后面的 300 道单词复习用的选择题做了，每天 10 道，详细改正，忘记的单词要认真回顾记忆。

听力要先做，做完对答案，错误的题目标记，但不写正确答案，然后不看原文再听，把打叉的题自己改过来，然后再看答案，看看哪些改对了，哪些没有改对，然后看原文听一遍，对照原文分析自己没听出的部分是什么原因，最后再次播放一遍，仔细体会刚刚没听出来的部分的发音方法和句子结构。四级听力一般是不单独复习的，因为

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/876140135054010104>