

2023年过英语四级的计划(优质5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

过英语四级的计划篇一

(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中心任务。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。背单词最难的就在于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；
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。

过英语四级的计划篇二

四级课程所需的必备图书包括：

- 1· 新东方大学英语四级教材(包括四本分册和10盘磁带)
- 2· 大学英语四级考试最新真题(附赠1盘磁带)

准备阶段

至少背完一遍四级词汇，尝试做2-3套真题

第1-8周

备注 充分做好课前预习和课后复习，记好课堂笔记，题最好做2遍。并且坚持每天半小时到1小时背单词、1小时进行阅读训练，半小时进行写作训练，1小时以上进行听力训练。

第9-12周

听课内容 听力1课时/每周 词汇1课时/每周 阅读2课时/每周

备注 充分做好课前预习和课后复习，记好课堂笔记，题最好做2遍。并且坚持每天半小时背单词、1小时进行课外阅读训练。加大听力训练，按教学要求，笔记内容和教材进行范文写作训练。

第13周

复习听课笔记，标记遗漏和重点；

进入大量体会方法、思路和真题练习阶段，进入范文习作的背诵。

请自己限时进行三套最新真题(20xx.6□20xx.1□20xx.6)的模拟考试，并认真的听老师的讲解，进行复习和归纳总结。

第16周

复习词汇和听课笔记标记的遗漏和重点，调整考试状态，准备迎接考试。

过英语四级的计划篇三

单词卡记忆法：

- 1、制作单词卡。
- 2、每天早餐前、午餐前、晚餐前各背2-3个单词，不允许积累，不背不允许吃饭。
- 3、当天晚上复习一次。
- 4、周三和周六在作业吧找老师考核单词卡。

5、准备“易错单词本”，考核时单词出错直接抄写上去，然后强化记忆三遍，回去再复习。

6、半个月在作业吧考试一次单词。

7、一个月考试一次单词。

8、月考后如果还有单词没掌握好，写到纸条上，贴在课桌和床头等明显的地方，通过经常观察达到掌握的目的。

朗读计划：

1、朗读与学生学习阶段相适应的满分作文。

2、一天只允许朗读一篇。

3、有感情的朗读，声情并茂，加入面部表情和肢体语言。

4、一篇作文通过三遍朗读达到的效果，朗读文章是为了减轻压力、陶冶情操、欣赏美文、锻炼自己的语言表达能力，必须用心朗读。

5、朗读环境可以在自己的房间内进行，是当着父母的面朗读，父母是评委，可以为学生的朗读进行评价，有利于亲子关系的培养。

过英语四级的计划篇四

一、先是背单词，因为基础不好，对英语的理解力差，单词量就很重要。我当时用的书是《淘金式分频词汇4级分册》，这本书的好处是，频率出现最高的单词会排在最前面，按照四级考试中出现的频率高低依次往后排，这样你就能从最重要的单词背起。我每天背几个lesson□第二天再把前一天背的复习一遍，再背新的lesson□第三天把前两天的复习一遍，然

后再背第三天要背的，单词能尽快背完最好，每天背几个lesson的单词根据你自己的情况安排。总体来讲，一个月之内最好背完。（平均每天花2个小时）

注：背单词的时候不要纯背单词，最好能好好看看例句，知道单词的具体用法，语境等等，这对做听力、阅读都是有好处的。

二、每天都坚持听听力一个半到两个小时，我当时还另外买了一本四级的辅导书，名字记不清了，好象叫《四级英语巅峰训练》（大概的名字）里面针对四级考试分项训练，差不多够你用一个月的时间了，第二个月，就可以做历年真题了。（平均每天一个半到两个小时）

注：开始听得时候也许有些关键地方会听不明白，不要先急于看答案和注解，多听几遍。看答案的时候把自己听不明白和错误的地方仔细看看，里面有一些你不太清楚地固定短语，单词等等，把它们记下来，一般来说，四级英语的听力都在一定的范围内，你听精了，自然就没问题了。

三、阅读。我阅读正确率开始的时候很低，我觉得我理解的原文的意思和真正的原文的意思好像有差距。我当然明白四级阅读占的比例的重要性。所以专门强化了阅读。当时我看到网上推荐了一本书，叫《新编大学英语四级阅读180篇》，是上海交通大学 潘晓燕主编，我当时的计划是每天做6篇，180篇做完刚好30天，我做这本阅读也是严格算时间做的，根据四级考试平均每篇阅读所需时间。这本书也是第一个月要做完的，第二个月是要做真题用的。最后考下来我阅读大概是80%的正确率吧。

注：虽然量变产生质变，但是也不能一味闷头去做，做阅读也有技巧的，首先先看下面的问题，带着问题有目标的看阅读，正确率会比较高，如果遇到时间不太够的情况，你可以看每段开头第一句，这样也能帮你提高蒙答案的正确率。在

这方面你可以上网搜一些技巧学习学习。

四、作文。对于作文我没有太特别的准备，首先在背单词的时候的很多例句或着好的句子我顺便都背了，上文提到的《颠峰训练》中对各个部分的训练都有，对于作文的格式，一些好的范文的句子我都背了，有一些得分点你可以把握，比如说：连接词用的好了会很得分，象then□in addition□also□等等，还比如一些表示逻辑关系的词，最常见的first□second□third□还比如说我认为ithink□你换一种说法，说as far as i am concerned□阅卷老师就会对你不自觉地产生好感，你的分自然就不会低拉。

接着第二个月

开始做真题，我当时把历年的真题都做了3遍以上，最好卡着时间做，这是为了适应考试，如果你没有一个整段的时间，你每部分卡时间做也可以。

过英语四级的计划篇五

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：

一、单词

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，发现并不是很好记忆。后来我就选择用专研真题的方法来学习词汇，巨微英语的阅读真题中对每一个句子中的陌生单词都有详细的解析，什么词性、词义、近反义词、相关词组呀什么的都有，不查字典就能看懂文章。而我发现既然如此，那就把单词放在阅读真题里面来记忆吧！反正纯单词我是背不过的，就这样不久之后，我发现我能读通英语句子了。

二、语法

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。这要求也太高了吧?我发现不能纯粹那么去搞，简直太浪费时间了。后来我觉得真题具有权威性，所以我就专研巨微英语四级真题逐句精解里面的语法讲解。它对于长难句用的是句子图解，结构清晰明了地展现了出来;对于简单句用的是句子讲解，讲解的也挺细致。一段时间之后，我发现基本的句子我也能看懂了，慢慢的也会分析语法了。

三、听力

随时进行听力练习。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的能力。相信如此下去，听力将不会阻碍你的四级通关之路。

五、阅读理解，完形填空

之前已经掌握了一定的词汇量和语法了，接下来主要通过做真题练习来得到提高。建议你每两天一份真题。可能此时你会存在这样的问题，句子文章可以读懂，题目却做不对。建议用巨微英语四级真题逐句精解赠送的解题技巧小册子学习一下技巧。也可以对照一下真题解析的答案，它后面有干扰项分析和那道题的大纲考点，可以帮助你更好地把握真题。如此一来，阅读就搞定了。

六、作文和翻译

写作：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，比如背诵逐句精讲答案部分的参考模板，之前我还试着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。后来我就改变计划每周一篇作文，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。翻译的出题是无法预测的，所以我就只能琢磨真题的翻译了，再加上之前基础得到了夯实，所以基本上就不是很担心了，反正分值也不高，我只能尽力而为了。

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。