

提高口语水平策略之自言自语法托福考试(TOEFL) PDF转换  
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/641/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_AB\\_98\\_E5\\_8F\\_A3\\_E8\\_c81\\_641518.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/641/2021_2022__E6_8F_90_E9_AB_98_E5_8F_A3_E8_c81_641518.htm)

本文讲述了“自言自语法”在提高学生英语口语能力中的重要性及如何巧用“自言自语法”，并在调查分析的基础上进一步提出了“自言自语法”确是一种能有效提高学生英语口语力且普遍运用的英语口语训练方法。大学英语课程的教学目的之一是培养学生的知识能力和用英语进行口头交流的能力。作为一种教学手段，口语训练是培养阅读和写作能力、的学习语音、的语法和词汇的重要方法。一般来说，衡量一个人英语口语表达能力主要看以下几个方面：（1）语言的准确性（accuracy）和得体性（appropriateness）；（2）语音（pronunciation）、的语调（intonation）是否正确，口齿是否清楚；（3）话语组织（discourse management）是否合理；（4）口语表达的流利程度（fluency）；（5）语法（grammar）是否正确，用词是否恰当，语言是否符合英语表达习惯。这些是衡量英语会话能力的主要标准，针对这些标准，要提高英语口语表达能力，就要采取相应的训练方法，方法恰当了，就能起到事半功倍的效果。

一、何谓“自言自语法”？我要收藏“自言自语法”，即以自己跟自己交流的方式，促成英语口语能力提高之方法。它不受时间及其他交流因素的限制，只要有一个属于你的空间，自己对着自己用英语讲就可以了，此方法是正常课堂英语口语训练的有益补充。

二、如何巧用“自言自语法”

1、自主创造语言环境“自言自语法”练习中，你可以随心所欲地创造语言环境。在自己的房间里，没有人会笑话你

，尽可以大胆他说。你可以在散步时说给风儿，说给花草树木；你可以在欣赏影片时跟着主人公倾诉喜怒哀乐；你可以在睡前或一觉醒来时说说自己的憧憬，描绘自己的梦境。总之，你可以在任何时候、的任何地方采取适当的语速和音调，随心所欲他说。

2、善于模仿 采用“自言自语法”提高自己的英语口语能力要学会模仿。模仿的原则：一要大声模仿。这一点很重要，模仿时要大大方方，清清楚楚，一板一眼，口型要到位，不能扭扭捏捏、的小声小气地在嗓子眼里嘟囔。二要仔细模仿。优美的语音、的语调不是短期模仿所能达到的，对于有英国英语基础的人学说美国英语也是如此，对于习惯于说汉语的人学说英语则更是如此。此外，模仿时还要有耐心，有信心，有恒心，不能有任何松劲畏难情绪，要相信自己完全有能力模仿得更好。

3、及时复述 复述方法有二：一是阅读后复述。阅读后复述就是在阅读完一段文章或一篇文章后，用自己的语言采用“自言自语”的方式来表达文中的内容。你可以在复述时使用文中的某些内容，但应尽量避免完全背诵；你也可以在复述时使用文中出现的关键词或部分句型，作为复述的线索，帮助自己较完整地复述所读材料。二是听磁带或看影片后复述。这种方法既练听力，又练口语表达能力，采用此种方法训练时，最好使用磁带或影片中的原话来复述，这样可以较准确地矫正自己的语音和语调，体味地道的英语口语。在说的过程中，应尽量避免出现语法错误。刚开始练习时，因语言表达能力、的技巧等方面的原因，往往复述接近于背诵，但在基础逐渐打牢后，就会慢慢放开，由“死”到“活”，在保证语言正确的前提下，复述可有越来越大的灵活性，如改变句子结构，转换表达

方法，用自己在课堂上新学的词汇和句型来替换一些不常使用或难于理解的东西，对于自己读音掌握不准的词汇可以不用，等复述完后再通过查词典或听录音进行正音。

4、有目的地去选择说的材料 开始练习“自言自语法”时，笔者建议你认真选择所说材料。开始时，你可以练习复述小故事，语言应尽量生动、的简练，有明确的情节，这样可以帮助你更好地把握语言的连贯性。你可以选你所熟悉或喜欢的内容说，你可以复述课堂上学习的内容，你可以说说你自己的向往。在选择说的内容时，亦应力求练习内容全面，你可以说一封信，一张便条，一个建议，一份说明书，一篇演讲稿，一篇小议论，一段求职信或感谢信等。你可以说说你的工作，你的家庭，你的业余爱好，以及你为什么学英语等等。有了一定基础后，可练习口译。看中文电影，用英语翻译主人公的话语。

5、狠抓句型训练 句子是说话的应用单位，所以培养口语能力就要狠抓句型操练。采用“自言自语”法训练英语口语亦要求如此。你可以使用自己在课堂上所学的句型练习“自言自语”，这样可以加深对所学知识的理解和运用，达到学用结合。

6、说话时要带手势、带动作、带表情 语言是人类交流思想的工具，但它不是唯一的工具。手势、的动作、的表情等都是交流思想的工具或辅助工具。在日常会话中，这几种思想交流的工具往往是同时使用的。说话时绘声绘色，可以大大增强语言的生动性和感染力。自言自语时带手势、的动作、的表情，可以帮助你记忆和自然地使用英语。

7、注意说的质量 说的能力是一种技巧，是在大量的口语练习中培养起来的。学习说英语，由说得不好到说得比较好，是一个发展过程。练习过程中，要注意精泛结合，有的练

习里的错误不要纠正，不要过分注重准确性，以着重培养说话的流利程度；有的练习里的错误要纠正，以提高说话的质量。最好从一开始就注意说的质量，即保持说的正常速度，流利自然。在开始练习“自言自语”时，不要过分放慢语速。一旦习惯于慢速度，听到正常的语速，也会感到吃力。在开始接近正常语速时，若感到困难，宁肯多练几遍，也不可放慢语速。开始的时候接近正常，以后跟着快下去，就不存在困难。这里所说的速度，是指接近或比较接近英、的美人说话的一般语速。笔者在2001年初对徐州师范大学工学院2000级共354名学生做过“自言自语法”自我评估问卷调查。数据显示：在354名参加调查的学生中，有232人选择了喜欢“自言自语法”，占总人数的65%；有98位学生选择了比较喜欢“自言自语法”，占总人数的28%；只有24位学生选择了不喜欢“自言自语法”，仅占总人数的7%。调查数据表明，采用“自言自语法”来提高英语口语表达能力受到学生的普遍欢迎。有不少学生在坚持“自言自语法”一段时间后反映良好，这充分说明“自言自语法”确是一种提高学生英语口语表达能力且行之有效的方法。中国人较内向，在公开场合羞于开口，尤其是当对自己要说的不够自信的时候。而“自言自语法”是克服害羞心理，提高英语口语交流能力的一个很好的途径。要创造练习口语的机会，逐步建立起言语自信，最终达到流利表达的目的，建议你不妨试一试“自言自语法”。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)