

作者：張 皇 壹

多益聽讀成績：905  
(聽力：475 閱讀：430)  
多益口說：150 寫作：140

如果您正在苦惱英文念不好，或是遇到瓶頸提昇不了分數，請您能撥冗看看敝人的心得。

回想2009年剛退伍時，因為受到班上同學鼓舞一起去參加多益(閱讀和聽力)考試，那時是敝人人生第一次去考多益，但收到成績單發現總分卻只有340，之後我記得有好陣子都不再接觸英文…然而，驅使我去唸英文的轉捩點是在正式工作之後，任何需要英文的場合自己都無法應付，我記得主管第一次要我發的那封英文書信花了三小時才完成，那還是參考學長提供的範例才有辦法完成，隨著自己的資歷慢慢加深需要負責的事情越多，有時需要打國際電話給國外廠家直接溝通整個就是雞同鴨講，講到最後直接掛掉電話以英文書信往來，因此壓力越來越大覺得自己辦事不利，某一天下班通勤時，回想到大學憲政老師說過一句話：我相信在座各位同學在這一生英文程度最好的時候應該就是在高中要考大學指考的時候，考上大學英文只會慢慢退步；因為他這句話，讓我下定決心下班要好好的唸英文扭轉他的結論。

後來每天下班後，只要體力還行就會去台北車站附近的K書中心看2~3小時的書，準備的書籍都是針對多益考試的參考書，包含模擬試題和單字本，不過在我堅持一年半之後，發現身體慢慢變差之外，英文的進步也非

常有限，模擬考的成績也在420~450分之間，遠遠不及自己當初的目標600分，如此差的成效讓我發現並檢討出自己唸英文的盲點和心得：

1. 上班一整天頭腦其實需要休息並補充適當養分，唸書時如果發現剛剛才背的單字或片語忘得很快，或是看書會恍神或頭暈頭痛等，那就表示頭腦已經無法工作需要休息；另外，在敝人長期K書奮鬥的這段時間，多少會遇到也是去圖書館K書的夥伴，剛開始大家都是非常認真的衝刺，但通常在三個月之後發現他們開始準備外套和大包衛生紙，原因很簡單，因為他們天天到圖書館報到沒有讓自己充分休息所以開始生病怕冷，總之，絕對不要勉強自己並補充對腦部有益和提升免疫力的食物。
2. 直接拿單字書來背單字絕對不是唸英文的長久之計，瘋狂背單字這方法只適用在考試前一到兩個月，用這種方式背的新單字往往到最後就忘了7~8成，背這麼多不會用到的字是沒意義的，最正確的學習應該要從平常所唸的文章中抓出不會的單字，同時如果常看文章也會提升閱讀文章的速度。
3. 英文程度不好的人，我相信很多人是有上進心準備很多多益的參考書來看，但是最後發現每一本都唸完了，但分數始終無法順利衝到目標

的瓶頸，這是因為那些參考書最多最多大概只能幫助您從原本的程度再往上進步100~150分左右，例如：假設我的程度原本為340分，唸完全部的參考書之後再去考一次大概能進步到500分左右；因此，平時就要養成閱讀和聽一般生活或新聞內容的英文才是真正能夠提升自己實力的方法，因考試而去唸英文才是無法突破瓶頸的最大元兇。

上述內容是以個人現在狀況回首看以前的自己，那時候並沒有人清楚點出自己的問題，那時只知道如果要在好公司工作，英文程度要好絕對是必要條件，最後是下了很大的決心，將工作辭掉於2014年暑假出國遊學，很多朋友都說：這麼好可以到國外爽；或是很羨慕能出國唸書，但其實大家都知道出國遊學要花不少錢，實際上也比想像中辛苦很多生活瑣事都要自己來，最重要的是，我在語文學校看到很多家境很好的公主和公子哥，他們去國外語文學校是遊玩的心態走馬看花，但我的目標是非要自己大幅進步所以才選擇了全英文的學習環境，回想一下，個人是參加6個多月的中等程度班級，最後4個多月是參加劍橋英文FCE程度的語文檢定班級，同時逼迫自己去參加英國本土劍橋語文檢定，最後4個多月的課因為遇到很棒的老師指點迷津才讓自己唸英文的方式改變，在語文學校選對老師和課程是非常重要的，並非所有老

師都非常認真負責，所以必須要和同學相互討論哪個老師好哪個老師不好；另外，絕對不要認為在全英文的環境就會進步神速，主要還是要配合課程規劃自己的念書進度，有數不清的天數是一天花8小時在唸英文，讓自己習慣大量英文文章和新聞廣播的口音，就連在睡覺時英文廣播還是開著，有機會就多和同學出遊並且參加學校舉辦的活動才能讓自己的口說大大進步，別把自己關在房間裡，整體來說，在國外學英文最大好處是能讓自己融入當地口音並且無時無刻都要講英文，另外也因為遇到好老師讓我知道亞洲學生和母語學生學英文的差異點：不刻意背單字和學文法。

2015年暑假回台灣之後立刻著手收集考試資訊並準備多益的考試，不管是任何考試都有其技巧在，多益考試更是如此，下面就直接向各位分享多益聽讀的準備心得：

1. 書本的挑選非常重要，尤其選對正確的模擬試題能精準測出自己的實力在哪，下面有幾本參考書是我向各位推薦的好書：

#### A. 全新！黃金認證NEW TOEIC新多益閱讀題庫解析(難-國際學村出版)：

這本書的評價非常好，因為其難度比正式考試難很適合衝高分，裡面共有十組的閱讀模擬試題，此本書寫完所得的分數會比實際考多益的成績還低(因為難度較

高)，每一題都非常有水準，最後一大題的文章長度夠長內容夠艱深，很適合給自己磨練一番。

**B.全新！黃金認證NEW TOEIC新多益聽力題庫解析(難-國際學村出版)：**

此書的評價也是非常好，和上一本書一樣是必備的考試用書，聽力速度比實際考試還快且內容更多，題目的文字也較為冗長，所以非常適合用來磨練自己考試技巧和衝高分的讀者使用，強力推薦！

**C.全新！黃金認證NEW TOEIC新多益聽力題庫大全(極難-國際學村出版)：**這本書主要是依據考試題型做分類並重點練習，坦白說使用這本書的初期會很想放棄挫折感十足且練習題目非常多，建議要有系統規劃逼迫自己跟上進度，重複練習整本書兩次後多益聽力的解題絕對會大幅進步，適合程度初級和中級的讀者使用。

**D.挑戰新多益閱讀滿分2(中等-寂天出版)：**此書程度非常接近實際考試難度，寫完的成績也最接近實際考試，若讀者本身程度還有較大進步空間或多益初試水溫的讀者非常適用本書，裡面有十次的模擬考試題可以充分練習熟悉度，唯一缺點是答案沒有提供講解。

**E.挑戰新多益聽力滿分2(中等-寂天出版)：**和上一本一樣是同系列

的書，推薦給程度初級和中級的讀者練習。

**F.New TOEIC新多益閱讀大破解 Part5&6(試題本&解題本，知英文化-難)：**

很多考過多益的讀者應該會發現閱讀成績很難進步，很大的原因在於閱讀的第五和第六大題答對的題目不夠多，有鑑於此個人是利用這本書來練習自己的文法，裡面有12組第五和第六大題的模擬試題完全是針對文法，但使用這本書也要有非常堅定的意志和讀書規劃才能發揮這本書的功效，以我為例，整本寫完後我的閱讀第五和第六部分答題進步了6題左右。

2. 還是要再次強調，平時不要刻意拿起單字書來背單字，既浪費時間又沒效率，單字的學習應該要在閱讀文章時抓出不會的字，再以口說或寫作使用此字才能真正記住難以忘記。
3. 使用線上英英字典查不會的單字並試著看懂英文解釋，若真的不懂再另外查中文意思，時常使用英英字典的讀者會發現，英漢字典只會單調的告訴我們中文意思，但無法直接告訴我們該注意的文法和使用場合，舉例來說**Accordance** 這個字我們用一般手機英漢字典和線上**Cambridge Dictionary**英英字典比較：



上面兩張圖是使用手機英漢字典，左邊那張圖我們會看到它的中文解釋，但事實上如果要學會這個字的使用方式要把手機畫面往下滑直到看

到右邊畫面的內容，那才是正確的使用方法且容易被忽略；如果使用線上 Cambridge Dictionary (<http://dictionary.cambridge.org>)會查出下列資訊：

## accordance

noun · UK  /əˈkɔːdəns/ US  /əˈkɔːr.dəns/

FORMAL

> in accordance with a rule, law, wish, etc.

 **C1** following or obeying a rule, law, wish, etc.:

*In accordance with her wishes, she was buried in France.*

線上字典同時會有非常道地的美腔和英腔發音，下方標註**Formal**表示此字用在正式的書信和場合，同時會以藍色字直接告知正確文法”**In accordance with...**”，最下面的黑字粗體為**Accordance**的解釋，黑字細體為使用範例。

4. 平時養成看大量文章的習慣使自己閱讀速度加快，尤其在聽力第三第四部分題目和選項的快速掃描和閱讀的第七部分單篇和雙篇文章，閱讀速度顯得極為重要，聽力第三第四部分最好在下一小題播放前就把

下一小題的所有題目和選項掃描完畢，等到該小題開始播放時才能專心聽並一邊作答，當該小題所有題目答題完畢就要立刻再看下一小題所有題目和選項，不必等目前口說講完以避免浪費時間，而閱讀的第七部分則是先看該題組內每一小題的所有問題，答案選項可先不看避免內容太多混淆自己，重點是只需要知道每一小題的問題再回去文章找出答案即可，這樣可省下很多時間，不過這是需要時間去練習才能熟練的技巧。

5. 在做模擬試題時可使用電腦答案卡作答，畫電腦卡上的圓圈時其實會比想象中還要費時，尤其在聽力測

驗那種分秒必爭的場合畫圈時間一定要掌握好，並且要避免因為畫圈時恍神沒聽到另一題的答案。



PS：試想光是在每一題畫滿一個圈其實就要花不少時間。

6. 如果想在短時間內得到最有效的進步，衝刺聽力的投資報酬率會比閱讀還高很多，其中一個原因是聽力

和閱讀的計分方式不相同，可參考下表：

答對題數	聽力分數	閱讀分數									
100	495	495	85	465	420	70	365	320	55	295	230
99	495	495	84	455	415	69	360	315	54	290	225
98	495	495	83	450	410	68	350	310	53	280	220
97	495	490	82	445	400	67	355	300	52	275	215
96	495	485	81	440	395	66	350	295	51	265	210
95	495	480	80	435	385	65	345	290	50	260	205
94	495	475	79	430	380	64	340	285	49	255	200
93	490	470	78	425	375	63	335	280	48	250	195
92	490	465	77	420	370	62	330	270	47	245	190
91	490	460	76	410	365	61	325	265	46	240	185
90	485	455	75	400	360	60	320	260	45	230	180
89	485	450	74	390	350	59	315	255	44	225	175
88	480	440	73	385	345	58	310	250	43	220	170
87	475	430	72	380	335	57	305	245	42	210	165
86	470	425	71	375	330	56	300	240	41	205	160

註：上述表格僅供參考，實際計分以官方分數為準。

由上圖可知，聽力可以錯到第8題才會開始扣分，而閱讀錯到第4題就會開始扣分，且人類與生俱來以聽覺學習的效率就比較高，所以個人建議時間有限的讀者可以優先練習聽力，閱讀則需要較長且有效的讀書規劃才可看到成果。PS：分數計算若有更改以官方計算方式為主。

7. 認識新單字時一定要會念出正確發音，念出來可以加深印象，且聽力練習時聽到該字的發音可以幫助回想；另外，如果狀況允許可以用Excel表製作自己的單字表，有空閒的時候可以使用手機開啓Excel檔複習。

French minister Bruno Le Roux quits in summer jobs row			
		C2 allowed by law: The army must give power back to the legitimate government.	
		C2 reasonable and acceptable: He claimed that the restaurant bill was a legitimate business expense.	合法的 法律允許
31	legitimate	adj	合法的 法律允許
		an illegal copy of a document, painting, etc. or the state of making such illegal copies. These banknotes are forgeries.	
32	forgery	noun	非法複製 贗品
		He increased his income by forgery. to make a bad situation worse: Attempts to restrict parking in the city centre have further aggravated the problem of traffic congestion.	
33	aggravated	adj	惡化的 更加嚴重
		to make a disease worse: The treatment only aggravated the condition	
34			
35	22/03/2017 Prime minister's questions		
36	staircase	noun	

PS：在此分享敝人的單字表(擷取畫面)，灰色是新聞文章標題，標題下方從左到右分別為不會的單字，詞性，不同的英文解釋，中文解釋，黃色的框為常忘記的單字提醒自己要注意。

最後，在此要跟所有讀者加油勉勵，英文要進步只能下苦功花時間，敝人在2014年以前英文也是不好，是在2016年1月才成功把英文唸起來，中間過程也是跌跌撞撞且經常遇到撞牆期，但是我能自己摸索並很快的分析出自己的問題去加強，所以我非常清楚英文念不好的關鍵，最重要

的是一定要堅持下去不能停下腳步，一直到現在個人仍然會看和聽BBC和半島電視台等刊出的新聞，少用的艱深單字和新聞內容只能多多去看才能提升並保持英文能力，期許各位能順利規劃出最適合自己的讀書方式並預祝各位讀者能考到自己心目中理想的成績。