

外国语学院2025学年考证与比赛时间表

序号	类别	名称	时间	注意事项
1	证书类	英语专业四级/八级	TEM-4: 2025年6月 TEM-8: 2025年4月	<p>1.参考书目建议清单 词汇类：《华研专四词汇突破8000》《新东方·专四词汇》《有道·专八十年词汇》《星火英语专业八级词汇——星火式巧记速记》《刘毅10000》 语法类：《华研专四语法与词汇》《冲击波英语专八改错语言知识》。 听力类：《新编高等院校英语专业四/八级考试指南》BBC/VOA英语增加语感（听力部分）。 阅读类：《星火英语专八阅读专项训练》《英语专业八级习题集》《经济学人》《卫报》《纽约时报》。 翻译类：《星火英语专八翻译专项训练》《人事部三级笔译教材》《英语专业八级改错与翻译100+100》。 写作类：《冲击波系列——英语专业八级写作》。</p> <p>2.可用网站 真题网：<a href="https://zhenti.burningvocabulary.com">https://zhenti.burningvocabulary.com</a> 听写网：Daily Dictation</p>
2	证书类	剑桥商务英语（BEC）	2025年5月	<p>1.参考书目建议清单 《剑桥BEC考试真题集》《陈小慰口语书》《50天攻克bec中级》 2.可用资料（小红书） BEC初/中级常备词汇》《BEC初/中级语法解析》《中级各题型做题技巧+题型分析》 3.可用网站 报名网址：<a href="https://bec.neea.cn/">https://bec.neea.cn/</a>或<a href="https://bec.neea.edu.cn/">https://bec.neea.edu.cn/</a></p>
3	证书类	全国英语四/六级	2025年6月	<p>1.参考书目建议清单 《四/六级闪过》《四/六级词汇黄宝书》《华研英语四/六级词汇念念不忘系列》 《中国文化概况》 《华研八合一》 《星火四/六全真试题+标准模拟》 2.可看网课（bibi） 我是瑞斯拜、烤鸭TV、刘晓艳网课、于妙然四六级 3.可用网站 真题网：<a href="https://zhenti.burningvocabulary.com">https://zhenti.burningvocabulary.com</a> 四六级官网：<a href="http://cet-bm.neea.cn">cet-bm.neea.cn</a> 中国教育网：<a href="http://cet-bm.neea.edu.cn">cet-bm.neea.edu.cn</a></p>
4	证书类	全国初级翻译专业资格证（CATTI）	2025年6月	<p>1.备考资料 专四词汇、专八词汇、华研专四语法词汇1000题、专四专八阅读、CATTI三笔原题 实务篇：韩刚90天攻克三级笔译、三笔实务真题、武峰12天 2.可看网课（bibi） 我是瑞斯拜、烤鸭TV、刘晓艳网课、于妙然四六级 3.可用网站 真题网：<a href="https://zhenti.burningvocabulary.com">https://zhenti.burningvocabulary.com</a></p>

5	证书类	教师资格证	2025年3月/9月	<p>1.参考书目建议清单 《粉笔教资系列》《中公教育系列》</p> <p>2.可用资料 教资各科三色速记（小红书）</p> <p>3.可看网课 粉笔、中公、卢姨</p> <p>4.可用资源 官网：<a href="https://ntce.neea.edu.cn">https://ntce.neea.edu.cn</a>(报名与查询) 国家智慧教育公共服务平台：<a href="https://www.smartedu.cn/">https://www.smartedu.cn/</a> 粉笔app刷题</p>
6	证书类	全国计算机等级考试	2025年3月/9月	<p>1.学习资源 B站网课：“快去学计算机二级”“小黑课堂”“周某人叫Joe”</p> <p>2.真题 小黑课堂计算机二级 官网：<a href="http://www.neea.edu.cn/">http://www.neea.edu.cn/</a></p>
7	证书类	导游证	2025年11月	<p>1.备考资料 《导游证黄金考点》《导游证各省份导游词》《导游证面试200问》（小红书） 《导游业务》《全国导游基础知识》《地方导游基础知识》《政策与法律法规》（中国旅游社出版） 导游通app刷题</p> <p>2.可用网站 文化和旅游部官网：<a href="https://www.mct.gov.cn/">https://www.mct.gov.cn/</a> 全国旅游监督服务平台：<a href="https://mr.mct.gov.cn/">https://mr.mct.gov.cn/</a> 各省市文旅厅官网：<a href="https://whhlyt.hunan.gov.cn/">https://whhlyt.hunan.gov.cn/</a>（湖南省为例）</p>
8	证书类	雅思（IELTS）	2025年全年	<p>1.第1步，了解雅思考试流程和注意事项 进入官网-注册NEEA号-预存报名费-选择考位</p> <p>2.第2步，先进行雅思水平自测!!了解自己的实力再去定目标做长期规划 (可以参考4/6级分数)或者找app去测试自己的水平，从而更好地制定备考计划和策略。</p> <p>3.参考书目建议清单 《雅思词汇真经》《雅思阅读538考点词》《顾家北写作》《纯正英式短语句型》 微信小程序：雅思听力</p> <p>4.可用网站 官网：<a href="https://www.chinqieltts.org/">https://www.chinqieltts.org/</a> 学习资料：<a href="https://ieltsmaterial.com/">https://ieltsmaterial.com/</a> 模拟测试题：<a href="https://ieltsolinetests.com/">https://ieltsolinetests.com/</a></p>
9	证书类	托福(TOEFL)	2025年全年	<p>1.大致流程 了解考试内容和要求——评估自己的水平——制定备考计划——基础知识学习 ——阅读和听力训练——口语和写作的练习——模拟考试和复习</p> <p>2.可参考书单 《新东方TOEFL词汇记忆法》《托福听力高分笔记》《文勇的新托福阅读手稿》 《托福口语一言中的TPO真题详解》《新东方剑桥雅思写作高分范文》《托福写作白皮书》 官网：<a href="https://toefl.neea.cn/">https://toefl.neea.cn/</a></p>

10	证书类	普通话水平测试等级证书	2025年5月/12月	<p>1.普通话短文朗读是固定50篇里面抽的，平时一定要把每一篇都练习</p> <p>2.三分钟命题说话，固定50篇里面抽，建议平时每天练习2-3篇可以根据范文改编属于自己的命题范文。偏口语化表达为主，不建议模板化</p> <p>3.平时备考留意一下自己的语速，不要过快，</p> <p>4.畅言普通话app练习</p> <p>5.报名官网：<a href="https://www.cltt.org/#/webHome">https://www.cltt.org/#/webHome</a></p>
11	竞赛类	全国大学生英语竞赛	2025年4月	<p>1.真题必刷而且可以二刷，每次做完真题一定要复盘（英专生属于B类）</p> <p>2.卷子一发下来就要读选项，选项和选项之间时间停留很少，听力力在看选项会来不及。</p> <p>3.词汇语法的高频语法点很集中</p> <p>4.完形填空一共三种题型，掌握好题型侧重点在哪</p> <p>5.刷阅读技巧，每天积累单词与听力磨耳朵</p> <p>6.报名时间根据学院安排等候通知（需报名费用）</p>
12	竞赛类	外研社·词达人杯	2025年4月（校赛）	<p>1.校赛难度是不大的，大多数是专四词汇，词汇量也是基础。</p> <p>2.做题的时候把选项全都看一遍，防止出错(出错了没法修改)。</p> <p>3.备考可用资源 背单词app:不背单词(专四专八GRE)</p> <p>4.考试形式为线上</p>
13	竞赛类	“挑战杯”全国大学生创业比赛	2025年5月	<p>“挑战杯”分为“大挑”与“小挑”两种竞赛形式，奇数年为大挑，偶数年为小挑。</p> <p>大挑全称为“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛，主要分为:自然科学类学术论文、哲学社会科学类社会调查报告和学术论文、科技发明制作。</p> <p>小挑”又称“商业计划竞赛”，参赛作品是一个项目的商业计划，提出一项具有市场前景的技术、产品或者服务，并围绕这一技术、产品或服务，以获得风险投资为目的，完成一份的创业计划。</p>
14	竞赛类	“互联网+”大学生创新创业	2025年5月	<p>1.大赛分多个赛道与组别，采用校级初赛—省级复赛—全国总决赛三级赛制</p> <p>2.比赛分为高教主赛道、职教赛道、“青年红色筑梦之旅”赛道、产业命题赛道四个。</p> <p>3.团队成员不少于3人，不多于15人(含负责人在内)，需要都是项目实际核心成员。作为负责人只能有一个，但作为成员可以参加多个。</p> <p>4.大致流程：根据赛道选择主题——人员分工——市场分析——商业计划书</p>
15	竞赛类	大学生创新创业训练计划项目	2025年5月	<p>1.大创赛与互联网+、挑战杯都属于创新创业类比赛，可用同一个主题参加</p> <p>2.大创流程：项目构思——组建团队——寻找指导老师——填写申报书——立项并实施项目——提交中期成果报告——结项与答辩</p> <p>3.项目分为校级和省级立项，根据校级答辩判定结果</p>
16	竞赛类	外研社·国才杯英语类竞赛	2025年5/6月（校）	<p>1.外研社英语系列比赛（国际传播综合能力、笔译、口译、短视频、演讲等）</p> <p>2.官网咨询：<a href="https://uchallenge.unipus.cn/">https://uchallenge.unipus.cn/</a></p> <p>3.在官网找到样题，分析校赛题型，根据个人情况分化优劣势 根据个人情况报名感兴趣或擅长板块</p> <p>4.小红书上搜索相关资源</p>
17	竞赛类	CATTI杯全国翻译大赛	2025年12月	<p>1.比赛分为笔译和口译两类 两类满分各为100分，时间为60分钟，共3种题型50道题，全为客观题 参赛选手不得使用任何纸质词典电子词典和工具书。</p> <p>2.笔译 考查内容包括翻译职业道德、基础语言知识、笔译常见表达、基本翻译技巧等。</p> <p>3.口译 主要考查参赛选手对语法运用、词汇辨析、词组搭配的掌握程度、以及推理释义和阅读理解能力。</p>