

[专题辅导]强化英语听力的8个步骤 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/105/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E4\\_B8\\_93\\_E9\\_A2\\_98\\_E8\\_BE\\_85\\_c65\\_105847.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/105/2021_2022__5B_E4_B8_93_E9_A2_98_E8_BE_85_c65_105847.htm)

正确的方法是成功的一半，在训练听力的过程中找到合适的方法也十分的重要。以下是几种比较有效的听力训练方法，分别适用于不同水平的同学，希望对大家有益。

一：强力提高法 A：先听一段材料(难或较难 100---200字)停下来想一想大概意思。 B：再听一遍，把每句话写下来。 C：最后核对一遍。此方法适用于听力水平中等以上者，时间以一月为一个阶段，每天一次，每次一个小时。

二：反复练习法：一段文字(中或难，100字左右)，反复听侮辱到六遍，每遍听后想一想听不懂的地方。五六遍后仍不懂的地方可以查一查文字资料，然后记之。此法适用于听力中等水平欲扩大听力词汇及习语者。

三：逆向训练法：找一段文字资料(中到难，100---200字)自己先认真读一遍，解决生词和习语，然后再听磁带。此法适用于听力一般水平急需提高者。

四：带题训练法：听之前先看一看题，带着题去听，12遍为宜，每遍听完想一想问题的答案。此法有益于应试训练。

五：阶段训练法：选几个电台的英语广播，如CRI、VOA。每个广播由易到难听10天。此法有益于熟悉英语、语调。可做长期训练方法。

六：选择训练法：选择10到20篇短文，10篇对话，包括科技、时政等内容。先用标准发音熟读之，几进会背。然后再听磁带。此法有益于听力水平中等偏下者在短期内提高。

七：习语、短语专项训练法：先背诵20个左右短语或习语，再找出包含这些内容的文字资料，听时主要注意习语、短语的发音和连读。

八：重复

作题法：坚持作一个月听力题，每类题型作50个为宜。作完以后看材料，对答案。此法有益于提高作题技巧。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)