

听力成功四大要素：速度、素质、记忆、理解 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/119/2021_2022__E5_90_AC_E5_8A_9B_E6_88_90_E5_c82_119022.htm

在语言的四个技能中，听与读属“接受型”技能，说与写属“创造型”技能。听力的“接受”性质决定了听能的提高必须依大量的听力实践训练来实现。训练过程包括：听力速度；听力素质；听力记忆；听力理解。

一、听力速度训练 听力速度直接关系到听力测试的成败，而且是影响考生测试心理的一个重要因素。测试中因为一道题没跟上而顿时慌乱，接连丢失几题的情况并不罕见。如何训练听力速度？一种方法是“循序渐进法”，即由慢速到快速，逐步提高。这种方法可使初学者逐渐适应有声信息的接受方式，树立起听的信心。但是，人为地将大远语速的适应过程分成几个阶段，由慢到快地几经调整，始终处于消极被动的状态。而且，如果信息传播的速度过于缓慢，反而会拉长记忆的距离，造成遗忘，久而久之，大脑的反应速度也就变得迟钝了。听力测试的语速是英语本族人讲英语的正常速度。为使大脑尽早适应这种语速，宜从一开始就以这种速度进行训练。初期阶段会出现“坐飞机”的现象，但不必担忧，因为在这种语速的不断“轰击”下，耳朵会逐渐敏锐，从开始只能抓住只言片语到能接受一个完整句子，直至大脑完全适应了这种语速，接下来便是行使其记忆与判断的功能了。在听力速度训练中要抓住速度这个主要矛盾，采用语法及词汇比较浅显，但语速属于正常的有声材料。

二、听力素质培养 听力的最终目的在于理解，而达到理解境界离不开良好的听力素质。所谓听力素质是指对英语

语音基本知识的掌握，如音素识别、连读等。识别音素很重要。语言信息的表达是通过元音和辅音字母有规律的组合来实现的。如元音字母“a”在不同的组合中有多种发音

：bake，bad，bald，radar，data。而一个辅音音素可以有多种辅音字母的组合，如/f/：leaf，laugh，philosophy等。如果说阅读是凭借字母的组合形式去判断词义的话，那么听力则主要依声音去确定词的意思。因此，元音的长、短，辅音的清浊，都对判断有直接影响。听力测试第一部分除了检测考生对各类英语句子结构的理解能力之外，还检测考生的音素识别能力。在每道单句听力试题的四个选项中都设置一种与原文某些关键词在发音上相同或相近的“混淆音”。例：

“ Our club meets every other Wednesday. ” A.We meet once every two weeks. B.We met for an hour. C.They asked me and several others. D.They love to fly on windy days. A是答案；B中的“hour”与“our”发音相同；C中的“several others”与“every other”发音相近；D中的“windy days”是为了混淆Wednesday的。培养学生较强的音素识别能力有助于在听力测试中迅速捕捉关键词的发音，从而在选择时排除同、近音词的干扰，选出正确答案。

连读与辨音。了解连读的一些基本规律，有利于听力测试中抓“准”词句，准确理解。助动词缩略式连读在听力中最普遍，熟悉这种连读对于正确判断试题的语气和时态十分有用。例：“ If it hadn't rained, we would've played tennis. ” A.We played only half a game. B.We took the train to Tunis. C.We didn't play tennis because it rained. D.Ten of us walked in the rain. 相邻音连续，即当前面一个单词的结尾为辅音字母，而紧跟其后的单词又是以元音字母开头时，这两个音连读

。例 “ The program will be on at ten. ” 并列连词 “ or ” 与其前后的单词连读时，听起来好似 /r/。例 “ OK, but hurry or we'll miss the bus. ” 音的合成连读，即当两个相邻的字母发音相同时，两个音素合并成一个音素。有时，当一个句子中有多处合成连读时，乍一听，似乎有些音素被 “ 吃掉 ” 了。例 “ He used to like skating but now he prefers skiing. ”

三、听力记忆训练

听力记忆是听力测试中一个至关重要的环节。尤其是第三部分的短文和长段对话，不仅要跟上、听懂，而且还要把信息储存在记忆中，以供回答问题时使用。从信息的输入到选出正确答案，其间不过一分多钟。往往有这样的情形：短文或对话都听懂了，但到回答问题时，脑子里竟然一片 “ 空白 ”。这种现象被称之为 “ 听力遗忘 ”。克服 “ 听力遗忘 ” 的方法就是以人为的力量，延长信息在 “ 短暂记忆 ” 中停留的时间，并为信息创造 “ 重播 ” 的机会。这种记忆能力要*系统的、长期的训练才能逐步形成。一般可分为三个阶段进行训练：

第一阶段 填空。这一阶段的任务是训练大脑抓关键词的能力。空出句中的关键词，如主语、部分谓语动词、表示时间或地点的名词、否定副词等，听完录音后将该词填上。

例 “ I don't _____ how I could possibly _____ my _____ exam. ” (录音原文：I don't see how I could possibly pass my history exam.)

例 “ _____ We'd called a taxi right away, we _____ been there on time. ” (录音原文：If We'd called a taxi right away, we would have been there on time.)

训练短文填空时，重点可放在抓关键词上。要求边听边填空，听完一段后，留出 8 ? 1 0 秒钟，供回忆检查，并为进入第二阶段的听写训练作准备。

第二阶段 听写。这一阶段的任务是训练大脑在无任何文字信息

的情况下，直接从听录音中获取信息的能力。实践证明，听写是训练记忆的有效方法。听写时不必拘泥于拼写或句子完整，只要记录关键词，甚至可用自己所理解的速记符号记录。听写训练宜从单句开始，逐步向段落过渡。所选材料应注意结构简单明了，词汇通俗的文章。进入短文听写阶段时，不宜逐句听写，应在听完三五句后，按内容的先后次序，写出主要内容。

第三阶段 复诵。这一阶段的任务是：听完一个句子或一个段落后，立即在大脑里复诵所获得的信息。复诵中常有遗忘，但不必中途返回重听，这样会增加“短暂记忆”的负担，反而会造成更多的遗忘。在强制回忆后仍有遗忘时，可在听第二遍时集中注意力去获取。复诵初始的速度可能很慢，但坚持下去，反应的速度就会加快，遗忘也会逐渐减少。

四、听力理解训练在听力过程中，语言信息通过考生具备的听力速度、听力素质及记忆力，及时、准确、完整地传递到大脑。大脑对语言信息进行分捡、提炼，揭示出其表层和深层的意思，然后通过文字再现出来，这个过程就是听力理解。理解力的强弱直接影响到答案的选择。从听力测试的内容、问题设计和四个选择项的表现形式看，理解主要在两个水平上：一是对语言信息表层意思的理解；二是对语言信息深层含义的理解。表层意思的理解取决于对信息表达形式的理解，属于思维的初级活动。深层含义的理解则需要对信息进行分析和提炼方能实现，属高级思维活动。听力测试的三个部分同时包含着这两种思维活动。

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