

听力不过关 - 紧张心理是很大的因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/121/2021_2022__E5_90_AC_E5_8A_9B_E4_B8_8D_E8_c84_121302.htm 听力考试是英语过级考试中很重要的部分，记得当时在大学读书时，我的一位室友一上听力课就紧张，每次听力考试都考的一塌糊涂。她的cet4过了三次才勉强通过，后来我们给她分析原因，就是太紧张了。根据我的一点经验和我同学的失败的经验，我总结了一点一点心得，愿意提供给大家以供参考。

- 1.作听力时，放松情绪，告诉自己这只是一个简单的测验，没什么大不了的。其实之前，我和我的室友都很紧张，后来我发现每次我放松时，比如我平时自测时，出错率明显很低。所以每到正式考试时，考前我都会做一下深呼吸或想些与考试无关的事情，以放松我的情绪。
- 2.但是一旦开始考试，听力做的时候要思想高度集中，一点都不能走神。因为一走神，就会错过当时正在播放的题目，然后心情会变的紧张，导致后面的连续几个题目都听不好。
- 3.理解好题意，做到心中有数。刚发下试卷的时候，首先应该把题中所问的问题大体浏览一遍，作到心中有数，这样做的好处是：第一，可以判断所听内容，第二，依据上下文有助于预测答案。这样在听录音的时候，我们就可以不免紧张，可以有针对性的去听，寻找有效信息。
- 4.关于短文，使用速记方法，从文中找出答案。所说的速记就是用一些简单的符号。缩写、字母记下所听到的内容，不让关键词漏网。
- 5.听懂主要信息资料，不必完全理解你所听到的每个词和每句话。因为在那么短的时间内，我们不可能抓住所有的每个词，所以只要听懂大概意思即可。
- 6.

听力贵在坚持，最好不要间断，更不能好几天什么都不听，特别是考前，更要保持状态，当然也要注意保护耳朵，所以建议考前一周隔一天听一次考题，或者自己认为的难点。 7. 听力里面很重要的就是要注意总结短语的用法意思，了解听力中经常出现的短语，对于听力的提高有很大帮助。 8. 平常练习时，一般听三遍，第一遍(早上)，全篇仔细听一遍，勾选答案，然后对照原文，看看哪些没听出来或听错了，做出标记。第二遍(中午)，精听出错的地方，听一遍。第三遍(晚上)把今天做过的再拿出来听一遍，看看自己是不是能全部听出来。 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