

四级听力突破的5大原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/122/2021\\_2022\\_\\_E5\\_9B\\_9B\\_E7\\_BA\\_A7\\_E5\\_90\\_AC\\_E5\\_c83\\_122643.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/122/2021_2022__E5_9B_9B_E7_BA_A7_E5_90_AC_E5_c83_122643.htm) 5大原则：精泛结合

的原则：我们在进行英语阅读训练时，有精读、泛读

(intensive and extensive reading) 料要做到不仅听清、听懂，还有模仿、跟读，直到能够背诵。泛听的材料要宽泛，并自己致力于一个随时可以接触的听力环境的营造。重复持续的原则：这个原则恐怕所有的人都明白。小孩是在不断重复听大人说相同的话，或者重复不断地对大人进行不厌其烦的问答中掌握语言的。成人也只有不断地重复刺激耳朵，才能形成"听感"(Feeling)。我们知道，我们每天学到的新东西，实际上都是贮存在我们大脑的临时记忆里的。临时记忆的东西不可能保持很长时间，有的甚至只能保留几秒钟，最长的难以超过三天。假如你对贮存在临时记忆里的东西不进行再利用(recycling)，把它们从临时记忆转化为长期记忆，大脑就会把它们自动清除掉(大脑也很聪明，它可知道"有所留，有所不留！")。而要把短时记忆转化为长期记忆，最有效的办法只有重复，重复地刺激大脑。所以，一定要有重复不断地、不厌其烦地听一段材料、看一部电影、模仿一个演讲的精神。而对我们大多数人而言，持续尤其显得重要。我们说的持续，两重意思。一是每次的听力练习要持续一定的时间段，这是指的单次的练习时间，比如每次30分钟；二是在一定的时间长度上要持续不断的学习，如一年、二年，甚至更长的时间，让英语学习成为习惯，直到彻底掌握，或者能够运用为止。这个道理，要点想树木的成长过程。大树在树苗的阶

段，我们需要不断地给它浇水，让它吸收和成长。而终于有一天，你不用给它浇水，它也可以通过大自然吸取它需要的养分了，到这个阶段它就能长成参天大树了。模仿出声的原则：模仿是英语学习的必要手段。但以前大多数人没有很好的环境或者没有掌握模仿的要领。模仿的关键是感觉。可以将精听的材料作为模仿的对象。也可以将名人的演讲材料、标准发音的广播讲话、新闻片段等作为模仿的材料。模仿时要尽量感觉说话者的语气、语调、用词，可能的话，对模仿对象的背景材料做一些了解，以加深对模仿材料的理解和把握。模仿一定要出声，模仿是要化一定时间的。不要怕麻烦，当你真正认真地选择一些听力材料进行模仿，并模仿到逼真程度的时候，你的听力和发音的基础就基本奠定了，这对你日后的英语学习有很大的帮助，同时也是听力快速提高的一大原则。

分级量化的原则：很多人会说，听力学习的方法是很好，但我怎么也听不懂，这主要就是因为对所听的材料没有进行筛选，也就是没有分级。小孩的听力材料是不用分级的，这是由他们的生理能力决定的。小孩具有天生的超级吸收能力，所以给他听什么，他都能吸收。而大人则不同，大人的生理结构已经基本定型。英语是一门高频率的声音语言，而汉语则以"象"、"形"为特色。两种语言的不同，给中国人的语言学习制造了一定的障碍，突破这个障碍的唯一方法就有多听，我称之为"熏听"。但多听也不是盲目的瞎听，而是要分级，根据自己的情况，从易到难，逐步过度到听懂各种程度的语音资料。有一句很有意思的哲理性名言："Jump and get an apple"(跳一跳，摘到一个苹果)--每次作一个小小的努力，就有一点小小的收获。如果苹果太高，再拼命

跳也无法摘到，只是浪费体力。你不能期望一次采摘就满载而归。这一说法不无道理。前苏联教育心理学家维果斯基（Vogotsky）认为学习内容主体应在学习者的经验范围之内，新知识只能从“最近发展区”(zone of proximal development)，即在原有知识的边沿上逐渐扩大外延。手臂所及表示你原有的知识领域，扩展部分就是“跳一跳”够得着的地方。原来我们在大学听英语的时候，盲目地玩酷，捧着一台收音机拼命听当时觉得特别深奥的BBC、VOA标准英语，表面上是在听，实际上效果并不明显，主要原因就是离自己的水平太远，够不着。后来改为先听懂VOA的慢速英语，不仅不觉得难了，标准英语自然也慢慢就听懂了。其实这个理论和阅读从简易读物开始是一样的。将容易的部分夯扎实了，然后再逐步扩大战果，反而学得进，学得快。所以，听力资料的原则一定要分级，从易到难，逐步过渡，在不知不觉中获得提高。量化是在听力分级的基础上进行的量的训练。所谓量，就是数量，具体到听力，就是tape hours，也就是你到底听了多少盘磁带，或者多少小时的语音资料，如听磁带、听广播、看电视、看电影、听各种讲座等等。尽量地抓住机会进行听的训练。直到耳朵听得磨出“茧子”。每个不同的级别，都需要一定量的支持来获得学习的积累和突破。这个量因人而异，难易系数也因人而异。但基本的原则是，当听这个级别的内容基本没有问题，并且达到比较熟练的程度时，就要适时地过渡到下一级别。而在下一级别的听力材料训练过程中感觉困难时，又可以回到上一级别进行巩固提高。有时甚至要两个级别的内容一起听，逐步过渡，以听起来不感觉非常困难为原则，在有兴趣听、能听下去为基本出发点，通过量的积

累来达到巩固的效果。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)