

TOEFL 听力高分备考策略 (2) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/162/2021_2022__EF_BC_B4_EF_BC_AF_EF_BC_A5_EF_c81_162702.htm 与泛听的自由随意截然不同，精听（所用的材料为历年的TOEFL真题）是正规而紧张的。这种特点首先体现在时间的安排上：由于考试是在早上9点左右，我就把精听放在这个时段，以使自己的耳朵在这一时段内进入一种相当警觉的状态。这主要是因为我习惯于上午懒懒散散翻些闲书，很难在那时保持警醒，因而唯恐自己考试的时候还是处于半清醒状态，所以不得不强迫自己过了一段痛苦的日子。其实两个星期过后，我的精神状态便调整好了。听力考试时最忌走神，可是要在半小时内持续地集中注意力谈何容易！这就需要坚强的意志力来约束自己，平时多注意这方面的锻炼。在做前两三套听力题的时候，我都因自己无法集中注意力而在中途停放磁带。在这之后为了克服这种困难，我坚持按照磁带做完每一套题的听力部分，哪怕错得很多也不愿让自己养成这种停放磁带的习惯，而是在每次做题的时候有意识地去拉伸自己的耐力，增强自己的注意力，这个过程是相当漫长的，每次这样听完都感觉很累。可是，这个过程给予我的奖赏远远大于辛苦，从开始这样练习到参加TOEFL考试，我能明显地感觉到进步，这种进步不仅表现在保持警觉注意力的时间越来越长，而且还表现在做题的效果上，等到我能够较轻松地做完一套题的听力部分之后，我就对自己提出了更高的要求，就是一次不休息地连做两套题。我是这样想的：为了能轻松地考好试，就要用超越这门考试的难度来要求自己，为此，我还听了一些

比TOEFL语速快、内容长的材料，特别是长的段落。我这样做不仅仅是为了考试，而是想通过这种集中的训练为培养英语实力打下基础。精听所用的材料是TOEFL考试的真题，按时间顺序，先攻克最古老的，把新题留到最后用，每听完一套题以后，我先是对照标准答案，把错题标出来，然后重新做到第三遍时才去看文字答案。从错题中能学到很多东西（因为题本身很怪的错误就另当别论了），比如在分析错误原因的时候，我发现自己经常因为对题意的理解错误而出错，还有很多时候是因为对一些单词很陌生，从而在这些方面加强了练习。要轻松地对付TOEFL听力，必须把自己的听力水平从听懂字句的层次提高到获取信息量的层次上。在听的过程中，不要竭力去弄懂每一个单词是什么意思，更不能一边听一边翻译。在刚开始练听力的时候，这是很难做到的，有一个办法就是经常去听你感兴趣的东西，这样你的重点就会放在它的内容上了，抓住材料的中心意思是最重要的，这一点尤其适用于长的对话和段落。要及时根据语速调整所听材料，开始时慢一点的没关系，但不能一直停留于此阶段，可以逐渐地加快速度。以前，TOEFL的语速让我受不了，特别是新题的速度。然而经过一段艰苦的充满了挫折感的自我训练后，我发现自己开始适应快的速度，反而是慢悠悠的速度让我受不了了。培养对英语的兴趣也很重要。我有一个同学，她认为英语真是难听之极以至于考试中也耐不下性子去听。她常开玩笑说她的“呕哑嘲哳难为听”是我的“如听仙乐耳暂明”，其实我以前也很不喜欢听英语的，只不过是后来慢慢地培养出了兴趣。这在很大程度上也是人为造成的。没准备考TOEFL以前，因为我喜欢诗歌，便找了一些英文的诗

歌朗诵来听，英语的诗歌是非常好听的，它充分展示了这门语言的音韵之美：声音饱满柔和，音调圆美流畅，难怪英语国家的人取名字重视的是好听与否，而不是含义之美。对于英语，爱听了自然会常听，常听了自然也就熟悉了。平时的准备固然非常重要，考试那天的状态亦不容忽视。否则，你的心血将功亏一篑。我是2000年8月参加的托福考试。那天考试的时候我的心情不是很好，前一天晚上在借住的宿舍里和蚊子斗争到半夜且不说，临上考场的时候，我突然发现忘了带铅笔，一看表，还有20来分钟考试就开始了，于是急忙去找小卖铺，小卖铺都还没有开门，不得已，我只好跑回住的地方取。等我进考场的时候，再过几分钟考试就要开始了，坐下来，连喘口气的工夫都没有，因此，写作文的时候，我好像还游离在考试的状态之外。我一边写作文，一边平息自己的内心，只是这时已经有些迟了。我的作文写得很不好，整篇文章思想相当混乱，恰好是我当时精神状态的写照。更可惜的是，我还把几个本不该错的单词写错了，当时写的时候已经感觉写错了，但无论如何也想不起正确的拼写方法。勉勉强强写完作文，时间就到了。带有一点夸张的悲壮，我一边看着监考老师收走了我的作文，一边在心里告诫自己，不能因为这个不好的开头影响了全盘，相反，我要以良好的心态完成下面的卷子，过去的毕竟已经过去了，尽力把握好未来才是最重要的。想到这里，我的心奇迹般地平静了下来，大脑也变得清醒而警觉，于是，我开始去听听力的提示，提示的内容早就知道了，但我还是给予了一定的注意力，以使自己的耳朵开始进入听的状态。当然，我没有认真听它，不然的话，真正开始做题的时候就会觉得累了。当试题开

始时，我的大脑和听觉就进入了一种活跃清醒的良好状态。在听小对话时，我一般不看选项，我试了很多次，发现看选项并没有很好的提示效果，反而把人弄得慌慌张张的，毕竟题与题的间隔时间太短了（这只是我个人的看法，具体做法还要看不同人的情况而定）。但是对长对话与段子的选项我会先看，扫一眼选项最起码能知道某个对话与段子的大致内容，听的时候心里有点准备。每个人所面临的情况都不一样，但对于我来说，能够在这次TOEFL考试中取得满意的成绩是靠了脚踏实地、有条有理的准备，这需要付出相当大的耐心与努力，如何能促使自己积极地付出努力呢？我的办法是：目标定高一些，相比之下，一个较为高远的目标更能予人以动力，这就像跳远，你目光落的所在越远，你跳得就越远。在经历过大大小小的考试后，我发现了一个有趣现象，那就是我每次取得的成绩总是比我所定下的目标少一点，无论这个目标是高是低。所以我索性给自己定下最高的要求满分，这样我就会加倍努力。这种激励自己的方法是非常有效的。不过，你得首先让自己明白这只是一种手段，不一定是最后的结果。否则的话，你将会陷入挫折感之中不能自拔。目光放远点，这才是我想对广大托友们说的话。目光要超越TOEFL考试的结果，毕竟GRE、TOEFL之类带给我们的最重要的东西不是分数，而是为它们所付出的辛苦努力在我们生命中的沉淀积累。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