

金点子：3个月听力口语学习计划(上) 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\\_\\_E9\\_87\\_91\\_E7\\_82\\_B9\\_E5\\_AD\\_90\\_EF\\_c81\\_162811.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/162/2021_2022__E9_87_91_E7_82_B9_E5_AD_90_EF_c81_162811.htm) 在全民学英语，北京迎奥运的滚滚热潮中，人们的英语能力再一次成为求职者和雇主们关注的内容。无论在北京、在上海、在广州、在沈阳，人们都开始在这种大潮的推动下，努力为自己争得一份位置。提高英语水平，加强交流能力被人们摆在了越来越重要的地位。但是，在学习英语的浪潮中，许多人陷入了迷茫。为什么这么说呢？其实高中基础的英语学习者已经具备了英语理解和交流的基本能力，只要用科学的方法加以训练，再加上有恒心毅力，那么经过坚持不懈的努力，都可以以假乱真，体验一次做“native speaker”的感觉！一般来说，一个人的听力水平和口语能力密不可分。听力水平高的人可以很好的理解讲话人的意图，并能够听出一些习惯用法的表达，并在以后的口语交流时从自己的记忆库中调用适当的表达方法；口语表达比较好的人一般听力也比较好，因为口语表达是在一种交流的环境中进行的，要让他人理解自己的意思必须首先了解他人的表达习惯和方法，而这正是听力能力的范畴。所以，口语和听力不可分割，而听力又扮演了基础能力的角色。下面，向大家介绍一下听力的“四遍式”方法：  
一、听力训练 第一遍用这种方法将每篇文章仔细听四遍后，再加上1-2个月的坚持训练，听力会有很大的提高。听力训练每天要进行不少于1个小时的“精听”，训练自己的“听懂”能力。由于美音比较流行，对初学者来说也比英音更好模仿。所以，建议大家根据自己的英语水平选择一篇配有标准美

音朗读的文章听力练习，文章篇幅不要太长，生词量不要超过10%。第一遍全文听过，着重理解文章内容，在听的过程中不要看原文，一定有许多单词听不出来，甚至有些句子也没有听出来，没有关系，开始第二遍。第二遍这次重点放在听懂句子上，试着根据听到的单词和结构猜测没有听到部分的内容，根据其发音特点估计到底是哪个单词，这时大家会发现听力测试其实是考察一个人的记忆力的测试，必须以最快的速度记住听懂的内容，而这并不是最难的；还要尽可能记住没听懂的内容，根据上下文和发音特点来猜测记忆，在脑海中根据听力内容的进程设置提示点，提示的越明确，以后回忆起来的可能性就越大。第三遍在听的过程中反复搜索刚才设置的各个提示点，继续联系上下文，重点放在单词的理解上，由全文，到句子，再到单词，范围逐渐缩小，如果基础比较好的话，会发现听第三遍时单词会自己跳到脑海中，这是因为大脑对听到的信息已经进行了2次加工，根据设置的提示点会使人想起以前记忆库中的单词。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)