

狂看《老友记》练听力--托福满分是这样炼成的 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/217/2021\\_2022\\_\\_E7\\_8B\\_82\\_E7\\_9C\\_8B\\_E3\\_80\\_8A\\_E8\\_c81\\_217738.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/217/2021_2022__E7_8B_82_E7_9C_8B_E3_80_8A_E8_c81_217738.htm) 作者：李怡 上托福班的时候，正值北京最热的时候，和室友每天奔波行走于北大和新东方第五教学区，中午吃教学区卖的5块钱盒饭，很有种回到高中的感觉。在这之前，我只翻过两遍王玉梅的词汇书，“混个脸熟”。每天听课，回去做些练习，看看“friends”或是“sex and city”，晚上吃点好的，也是颇为惬意的时光。狂看《老友记》练听力记得第一次在课堂上做完听力，老师给我们对完答案之后说：“错二个三个的，你从现在开始每天晚上就洗洗睡吧；错五个六个的，继续保持；……错二十个以上的，劝你现在退班下次再考吧！”我当时狂晕，因为我就属于需要“退班再考”的那个集合的。靠着自己强健的心脏，一直微笑撑到下课。之后，怯怯地问室友：“错几个？”她也怯怯地回答“快一半了……”我不禁哑然失笑：“我也是……”我们俩当即仰天长啸，壮怀激烈。在上课过程中，我发现自己的语法、阅读都不成问题，惟独听力很晕，于是就狂看“friends”（编者注：美国当红连续剧“老友记”），室友比我境界高，狂看“sex and city”（编者注：美国当红连续剧“欲望城市”）。几天下来，发现自己不但思维已经被连续剧主导，连语言都有表达困难的趋势，有一次跟同学聊天，居然一时想不起来中文怎么说来着……小插一句，个人认为“老友记”比“欲望城市”更贴合TOEFL的听力范畴，不信可以去看它的第一季的第一集，其中至少包括了四、五个托福听力习语。里面有就餐场景、洗衣服场景、约会场

景，甚至校园场景，还是很有用的。当然，如果打着中文字幕一集接一集地看效果不是很理想，我建议每天“精看”一集，达到能听写，然后对照英文台词的程度，“泛看”三到四集，配合英文字幕。开学后很快迎来十一长假，我决心到家乐福批箱方便面，然后不出寝室，狂看七天托福。恰好期间室友都外出，她们戏称我会把寝室变成“托福集中营”。在这个不长不短的假期里，我系统地做了几套题，基本上每天两套，同时开始写作文，复习在新东方记的为数不多的笔记。听说读写各个击破到最后阶段，我如愿步入了听力老师形容的“洗洗睡吧”的阶段。10月16日，上战场。早到了一个多小时，考完时快饿死了。个人感觉是：早饭要多吃，但也别撑着。我是在首师大考的，考场气氛挺好，老师很和蔼，很细心，顺便说一句，在考前一天会有一个小小的培训，交代一些注意事项什么的。填个人信息和答题有交替，感觉比较轻松，精神不会很紧张。不过，结果出来后，我考了677分，连自己也有点意外。写了这么多，总觉得自己的这个托福成绩有点像是混出来的。但后来跟很多同学交流了一下，发现我还算是认真准备的！在整个备考过程中，要“在战略上藐视它，在战术上重视它”，不必把托福看得过于恐怖，但是题要多做，细节多注意，背单词是基本功就不多说了，重点放在听力和作文上，但是阅读和语法近来也有变难的趋势，也不能忽视。对于听力，我的经验是，熟能生巧。以听原题为主，反复听，选一些对话和段子来精听背诵，泛听提高耳朵的敏感性。听时一要注意力高度集中，这在平时训练中要加强。还要平时多积累一些托福听力中常考的习语。语法方面，语法是抓分的，也是容易丢分的。以语法老师的笔

记为知识点基础，背得滚瓜烂熟，看到题目就能“条件反射”是最高境界。最重要的不是埋首题海拼命做题，而是把自己所有做错的题目都汇总，反复“回放”。至于阅读，老师讲的先看题再看原文的方法及种种技巧是很实用的。反复研究如何快速从原文中找关键词和答案句有利于快速提高阅读速度，对常考文章类型有大致把握利于考场稳定发挥。最后是作文，我作文准备得不够充分。共写了五篇，第一篇用了2天，第二篇用了1天多，后三篇都是模拟的时候写的，用了35分钟、30分钟、29分钟。一定要在最后按照考试速度写。大家可以先把题库里185道题分类，每一类大体都用自己改的“模板”，开头、结尾最重要，中间举例可以考前多想一些。感觉作文似乎写得不顺，这跟我准备得不充分相关，我是考前十天才买了本胡敏的作文书，仓促可想而知。后来成绩证明果然亏在了作文上，5.0(满分6.0)，希望大家要吸取教训，早一点开始准备作文。个人感觉是：实际的听力跟在新东方的喇叭放出来的效果很不一样，考前严格按照考试规定时间，多做两套真题，调整好兴奋点，效果更显著。祝愿大家在1t和5t中都取得好成绩！（李怡，北京新东方学校托福班学员，托福677满分获得者，北京新东方学校2005年高分颁奖大会托福一等奖获得者。）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)