

MBA英语听力突破的五大原则、六大方法、七个阶段 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/453/2021\\_2022\\_MBA\\_E8\\_8B\\_B1\\_E8\\_AF\\_AD\\_E5\\_c70\\_453481.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022_MBA_E8_8B_B1_E8_AF_AD_E5_c70_453481.htm) 听力突破有法可依，你也能成功！

听力的学习也有办法和规律，我们将之总结为6大原则、5大方法、7个阶段。五大原则：1.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）

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。

2.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。

3.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。

4.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。

5.集中突破的原则：这个原则与持续的原则也有一定的关系。但这里主要体现在“集中”两个字上。听力是可以集中突破的，而当听力被集中突破以后，对其他语言的技能，如口语、阅读、写作也有直接的影响。我的经验是，当你定下听力学习的目标和方向后，就集中一段时间，拼命地听具有相同主题和相同程度的有声资料，直到耳朵听出了“茧子”，才换另一个程度的主题或更高程度的材料来突破，这样通过一个一个“主题”的突破，以及一个一个不同程度的听力材料的集中突击，可以起到对大脑、耳力的重复和不断刺激，从而对声音逐步形成一种“定势”，并为更高一级的学习奠定牢固的基础。这种集中突破的方法由于精力集中、内容的范围也相对集中，容易形成重复不断循环反复锻炼的效果，在英语听力养成过程中非常有效，但一定要牢记一个原则，那就是目标明确。

六大方法：这里介绍的几个方法，是笔者自己经常使用的有效的听力训练方法。结合以上听力学习的原则，将以下方法运用到实际的学习过程中，你会发现，听力的提高是“有法可依”的！

1.跟读的方法：这是遵循模仿的原则来使用的方法，也是语言学习过程中最有效的方法之一。跟读的方法有两种，一句一句的跟读，直到整篇文章读完；另一种是跟着原声将整段或者整篇文章跟读下来。后一种方式，对整体文章的把握具有很好的效果。建议采用。跟读的方法在前期过程中要反复使用。有些发音优美的文章值得反复跟读多遍，直到能够背诵为佳。

2.大声朗读的方法：大声朗读是跟读方法

的延续。最好是在你认为跟读得比较象得情况下，进行大声的朗读。朗读当然就要出声，出声就会对耳朵和大脑有刺激，有刺激就会引起生理的变化，朗读到一定时候，你会发现你的舌头不再僵硬了。这对日后的口语表达奠定了良好的发声基础。大声朗读有几个要素可以辅助使用，以提高朗读的效率。一是激情朗读法。这个意思当然非常明显，语音语调、抑扬顿挫、全情投入，发挥全身的参与，不仅朗读感觉很好，而且效果非常明显；二是捂住耳朵朗读。这不是为了排除外界的噪音，而是通过捂着耳朵朗读，增强对耳朵、大脑的刺激，获得更佳的记忆效果。朗读的间接成果，可能会导致背诵。而背诵也是语言学习的良好手段之一。

3.听写的方法：这个方法是从小孩学语文的过程中学来的。小学生经常要回家让家长给他听写生词甚至句子。这种通过手（写）、耳（听）的方法，对巩固所学的内容，非常见效。我们国内钟道隆教授的逆向英语提倡的就是英语听写练习。我自己也通过听写练习获得很多听力环节的突破和巩固，并因此开发出了“英语听力通”这个非常流行的英语学习软件（我本人因为该软件曾接受中央电视台《互联时代》的专题采访并在中央电视台播出）。该软件提供了可供学习者边听边写，或者重复播放、复读的功能，是实现本文所倡导的“英语是听出来的”方法的很好的学习工具。

4.使用英英词典的方法：在听的过程中碰到生词时，最好使用英英词典进行查询。使用英英词典越早越好。这不仅因为英英词典给你的词条解释是最清晰的（翻译过的词条解释往往会引起词义上的误解），还因为通过查询英英词典，能够使你对英语的把握和感觉更加直接，不需要更多的中英转换。比如，英语里的insist

和persist两个词。在英汉词典里查都是"坚持"的意思，用汉语翻译根本看不出这两个词的区别。而这种区别如果你查询或者使用英英词典的话，一开始就会明白。请看在Longman Web Dictionary 中对insist的解释是：to say firmly and repeatedly that something is true， especially when other people think it may not be true（尽管别人说某件事情不对，也执意要说而且是重复不断地说那件事情是对的）；而对persist的解释是：to continue to do something， although this is difficult， or other people warn you not to do it.（继续不断地做某件事情，尽管这件事可能很难，或他人劝你不要做）。两者的差别通过查英英词典就一目了然了。可见，尽早使用英英词典，可以使你在学习上少走弯路。可以这么说，英英词典是你一个不可多得的召之即来的英语老师。

5.主题集中学习的方法：这个方法在听力的过程中非常有效。由于听力的素材非常宽泛，语音质量和词汇量的差别也很大，导致学习的选材比较困难。在分级原则的指导下，我们可以采用主题集中学习的方法，将一批自己感兴趣的、主题相关的有声资料作为听的对象，进步效果非常明显。比如：在听新闻广播的时候，有一些主题在一段时间里是反复播出的。如现在的伊拉克战争。我们就可以就伊拉克战争的相关报道作为集中突破的听力素材，这样不仅可以集中力量将有关伊拉克战争的相关词汇（如人名、地名、军用武器名称、战争的来龙去脉等）学到手，而且由于这些词汇不断重复播出，你听起来会越来越熟，直到最后深深刻在脑子里。可以这么说，用这种方法练习听力的同时，也增进了词汇的学习。所以有时候，单词是不用背的。听多了，你的词汇是一个立体的词汇，不仅知其发音，也

知道了如果使用。重复是记忆的最好母亲。有声重复，更是提高记忆效果的良好秘诀。

### 6. 阅读促进听力的方法：

听力学习进行到一定的阶段，有时候，你会感到进步不大。有些地方你怎么听也听不明白。这个时候可能问题的本身已经不在听的技术范围上了。这不仅表明你已经进步了，而且也是你进一步提高的时间到了。这个时候，可以采用广泛阅读的方法进行解决。可以阅读和听力材料相关的内容，也可以将阅读作为听力练习的辅助方法，大量地阅读小说、杂志、网络文章、新闻报道等自己感兴趣的内容。阅读是积累词汇的最有效的方法之一。通过阅读来进一步提高自己，尤其是增加对国外背景知识的了解，将反过来促进听力的进一步提高。要知道，你对某些知识了解得越多，你的英文听力就越容易，所以善于积累各种知识，对语言学习也是相当有裨益的。

### 七个阶段：

听力的学习和其它科目一样，也要经过几个阶段，但只要你方法得当，经过集中突击，是可以不同程度地提高，并最终达到一个比较高的境界的！

- 1. 启蒙阶段：**这个阶段的特点是对英语很陌生，单词量掌握得很少，基本上很难听懂任何东西。这个阶段，可以选取比较简易的有声资料，比如一般带有教材的磁带，通过重复性的“听”来形成感觉，不要急于模仿，光听就够了。
- 2. 模仿阶段：**如果你学过发声系统，比如对音标、读音有一定的基础，那么就可以开始进行模仿。开始可以选取一些简单的材料进行跟读，争取能够在听多遍的基础上，模仿着朗读下来，一篇又一篇，让朗读和模仿成为这个阶段的主要任务。
- 3. 初级阶段：**从这个阶段开始，应结合自己的实际水平，选择量比较大的内容来听。比如每日坚持不断地听英语新闻广播，或者其它一些自己

认为感兴趣的有声资料，通过强化地、大量的“熏听”，来建立对英语的“听感”，并在此基础上，初步建立对英语的亲近感。

4.熟悉阶段：在这个阶段，你已经喜欢上了英语，而且由于大量的听和经常的听，使你对英语有了良好的感觉，你的口语表达能力也已经在不知不觉中有了进步。这时候，有针对性地选取一些自己感兴趣的内容来听，并采取集中突破的原则，来进一步扩大语言感觉是很重要的。

5.高原阶段：到这个阶段的时候，听力对你来说，好象到了一个停滞的阶段，容易的听力材料对你来说已经不成问题，而稍微难一些的听力材料让你听起来既不感到陌生，但又觉得不能完全一次听明白。这时候也许是其它的一些因素制约了你听力水平的提高。比如：词汇量、文化背景知识、人文知识等的限制。这个时候，你可以保持原来的听的习惯，但同时增加对阅读的投入，可以通过主题学习法将自己感兴趣的内容作为学习的对象，增加学习兴趣，渡过这个时期。千万不要在这个时候停止听力的学习。要知道，正是这个时期的到来，说明你的听力水平已经到了一个相当的程度，只要坚持，成功已经在望了。

6.巩固阶段：在高原阶段中，为了不使自己失去信心，你可以反复听以前已经熟悉的内容，并通过大声的朗读，形成对语言的新的重温，巩固前几个阶段的成果。同时，可以在听力的难度等级上向自己挑战，比如看原版电影、听有声书、下载网络音频杂志等形式，都是很好的练习方式。这个阶段可以和高原阶段有机地结合起来，继续在听的量和听的时间以及难度上下工夫，要勇于挑战自己，向更高一级的水平进军。

7.高级阶段：到了高级阶段，听力已经不成问题。你会发现，听力对你是一种享受。你的语言的整



体水平发生了质的变化。原来对你陌生的英语，一下子变得对你亲近起来，你说的欲望也已经非常明显，经常会有想找一个人好好用英语聊一聊的冲动。听英语，已经成为了你的一个习惯，甚至已经演变成一种习性，你已经能通过广播、电视、电影等多种渠道获得你所需要的各种信息了。听力的学习已经成功了。我要为你欢呼！但不要高兴得太早。你一定要让这个阶段的成果持续一段时间，要让这个能力形成永久的可以重复开发的资源。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)