

经验谈：TOEFL听力备考策略 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/505/2021\\_2022\\_\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_AA\\_8C\\_E8\\_B0\\_88\\_EF\\_c81\\_505154.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/505/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_E8_B0_88_EF_c81_505154.htm) 尽管在TOEFL考试中有很多临场技巧可用，但是在我看来，要取得高分最重要的还是考前的扎实准备和考场上的镇静从容。其中，准备工作尤其重要，因为只有心里有了底儿，才能在考试的时候做到从容自信，从而发挥出自己的正常水平。TOEFL的听力无疑是令大多数中国学生都感到头疼的部分，那么，如何在有限的时间内更好地准备托福考试、特别是它的听力部分呢？关于复习应考，每个人的情况都不一样，每个人都有自己独特的学习方法。然而当大家所面临的是同一种考试、同一类型的“敌人”时，有一些技巧和方法是可以通用的。下面，我就说说我的准备过程，希望能对大家有所帮助。大家都知道“庖丁解牛”的故事，在解剖筋骨盘结的牛时，庖丁之所以能够游刃有余，关键在于他对牛的结构纹理已了然于心。世间的事物虽然复杂，但只要能够顺乎其自然规律去做，便可迎刃而解，对于考试来说，这一道理也是适用的，每一种考试都有它的独特性，同是英语考试，GRE与TOEFL判若云泥，而TOEFL又与六级有很大的差别，所以，在我第一次接触TOEFL的时候，我首先看了看关于TOEFL的介绍，了解它的构成。接着丝毫未作准备就划出一段时间做了两次模拟考试，虽然成绩惨不忍睹(特别是听力部分，基本上是还没反应过来人家就已经说完了)，但是我却获得了一个对TOEFL的鲜明的感性认识。我知道了它的考试规则，知道了哪里是自己最薄弱的环节，从而有针对性地制定复习计划，而不是盲目

行动。在做题的过程中，随着对TOEFL的了解不断深化，掌握了它的一些固有规律与特性，我也深化了对自己掌握知识的能力及规律的认识，从而不断调整、完善自己的学习方式。考虑到自身的实际情况，我把复习重点放在了听力部分，听力的重点又放在最难对付的长对话和段子上。考试前的两个月，我给自己创造了一个小小的英语环境，不学习的时候，比如吃饭、洗漱时，我也常常放一些英文歌曲和美国电影，有意无意地听着，以培养自己的语感。落实到学习，我采用了精听和泛听相结合的方法。先说泛听。进行泛听练习的时间是比较灵活的，我一般每天至少有半个小时用来泛听，泛听所用的材料也很灵活，只要是和TOEFL听力比较类似的都可以拿来听。我用的材料包括新概念第三册和新东方的TOEFL听力课外练习。我认为后者与TOEFL真题很相似，就很认真地把它做了一遍，此外，我还准时地收听广播英语教学节目，我最喜欢听的是中国国际广播电台的《空中英语教室》，因为它的内容很丰富，通过它，我不仅锻炼了自己的听力，还增长了不少见闻，以至于后来我竟不是为了锻炼听力而是为了更多地了解外面的世界而去听这个节目了，这个习惯我至今还保留着，每天早上6点半准时收听，不听便觉得有些不对劲似的。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！这就需要用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。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)