

分享自己学习托福中的心态托福考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/555/2021_2022__E5_88_86_E4_BA_AB_E8_87_AA_E5_c81_555485.htm 关于考托福，我没有什么技术上的经验能和大家分享。因为我的成绩在很多人看来根本拿不出手。102分，以很多人的水平都能轻松达到的分数，对我来说却是用一年的辛苦换来的。我想我能和大家分享的，是我这一年来对英语学习态度的转变和调整心态上的经验。首先说一下我之前的大概情况。从初中起我对学英语抱有极大的抵触情绪，每个英语老师都把我当成班里最棘手的学生。虽然老师们想尽各种办法，找家长，上课叫我回答问题，多留作业，可大多都是起了反效果。那时候，我对学英语的怨恨有如滔滔江水连绵不绝。上了大学，英语也就算是放羊了。没有老师监督，自己也就更不学了。四级与其说是考过的，不如说是蒙过的。但矛盾的是，那么厌恶学英语的我对英文电影电视剧、各种报刊杂志和图书还有英文歌都特别感兴趣。可以说是听不懂也愿意听，看不明白也愿意看。经常窝在宿舍看，抱着个文曲星连蒙带猜的，时不时地还自己念叨两句。同屋的人常说，要不是我喜欢这些，我的英语肯定也就是学前班水平。至于想到考托福出国，是06年的事。那时有个哥哥从美国回来探亲，当时听他说了很多关于在美国生活学习的事情就有点动心。不久一个初中移民美国的好姐妹回国，觉得她变化好大。跟她说了想出国的事，她也极力赞同，还答应帮我联系学校。当然她也很了解我对英语的特殊心情，当时她是这么跟我说的：“美国是一个充满梦想和机遇的国度，跟中国不一样。既然你有梦想，为什么

不给自己一个机会呢？目前你具备了除了英语以外的一切出国的条件，给自己一年时间努力，只有你自己能改变你的未来。”决定了出国，最主要的就是要攻克托福这道难关。前途是光明的，道路是曲折的。开始时我每天按照从网上学来的方法，强迫自己做大量的练习，听说读写样样不落。可一段时间以后，好像什么都没有进步。我当时都要崩溃了。有半个月一想到英语就恶心。可我已经决定了要出国，家人、朋友都在支持我帮助我，怎么能轻易放弃呢。我稍稍减少了一些练习量，又硬着头皮复习了两三个月，我的英语比以前进步了不少。尝到甜头了我也就不再那么抵触了。在这几个月里我还是经常看一些原版电影电视剧，只不过把中文字幕换成了英文，还继续读原版国家地理杂志和各国的英文时尚杂志，有空也看看原版小说。这些都是我的爱好和动力，可以说是它们支撑着我被练习题严重摧残的精神。还有半年考试时妈妈给我在上海外国语大学报了一个叫秦苏珊的托福班。由于是小班授课，我的神经又进入了高度警戒的状态。果不其然，第一天老师就让大家分组讨论并且上台发言。面对十几张陌生的面孔，我一句话都说不出来了，组织好的语言全都堵在了胸口。下课老师单独找我谈了谈。他用英语问了我一些简单的问题，并且问了我的情况。在了解了我对英语的抵触之后他笑着告诉我，如果能够放下心理的包袱，我的英语也会很好。他告诉我，我对英语电影书籍的热爱是我最大的优势。这些材料在专业上被称为“刺激材料”，通过刺激材料的积累，可以有效提高英语能力。在入学摸考中，我的阅读和口语很差，可听力和写作属于中等偏上的水平，这就是因为我长年的自我积累和对传统中国英语教学的抵触共

同作用的结果。后来的一段时间，我有意识的增加了刺激材料的积累，并且更加注重从它们之中获取一些与托福有关的信息。“学”英语这个概念，已经被“用”英语取代了。特别是对待口语，不给自己压力，把说口语题当作正常交流甚至是平时的聊天，再没出现过不敢张口的情况。那段时间，连爸爸妈妈都说我变了，变得更有自信了也更开朗更爱说话了。的确，解开了心里这么一个大疙瘩，换作谁都会心情舒畅的。当时想，就算托福没有达到要求也无所谓，我已经改变了自己，这已经是一个很大的成功了。正因为抱着这样的心态，我在考试时没有很大的压力，很顺利地发挥了自己的真实水平。拿到分数，我真的不知道怎么用语言形容当时的心情。这一年来的努力，一年来的改变，全都聚集在这些数字上，而它也意味着我新的生活已经拉开了帷幕。就像我的朋友说的，出国留学是我们的梦想，我们为实现梦想而努力。每个人都有足够的力量改变自己的不完美，每个人都有能力改变自己的生活。我想以我的经历告诉考托路上没一个朋友，只要有目标有梦想，就要去努力实现它。最后祝各位托福取得好成绩，我们有缘大洋彼岸再见。更多信息请访问：百考试题外语站点 百考试题外语论坛 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