

如何提高听力：逆向法锻炼精听能力CET4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\\_ti2020/562/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c83\\_562431.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/562/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_8F_90_E9_c83_562431.htm) 精听的好方法是逆向法。我的具体做法是，先完整地把一条新闻听一到三遍，争取掌握大意。然后，一句一句精听，力争每句话都听明白。遇到实在不懂的地方，再听写。根据我的实际水平，我选择了专业英语大三和大四的新闻听力教材作为起步阶段的听力材料。此外，每个月安排几天时间，完整地把几十条标准英语新闻听写好。遇到难点，及时核对原文，搞清楚问题出在何处。泛听是逆向法比较忽视的方法。其实，泛听不比精听次要。我在泛听过程中经历了几个阶段。先是把它当作音乐听。主要为了熟悉语音，语调和语气等。这个阶段可能听不懂内容，但是不要紧，它有助于提高英语听觉的敏感性。有时睡觉时都戴着耳机，做梦时耳边还有英语的声音。在这个阶段，千万别急于搞清楚磁带里说的什么，只是听声音。如果老想听清内容，就会有深深的挫折感，甚至怀疑自己头脑很笨，不适于学英语。而有了这种意念，就会真地使一个健康的人变成英语的弱智者。附带说一句，根据观察，许多音乐感觉好的人学习英语听力和口语比较容易。人的大脑中，负责音乐和语言的脑区有一致性。我在大学时，学校交响乐团的几个小提琴手都会说不错的英语。查看详情 接下来，就要认真练习在泛听中掌握大意。这个过程比较难。建议在选择泛听材料时，先选容易的开始。比如多听慢速英语广播，最好是实时练习听VOA的SPECIAL ENGLISH节目，包括听其中的专题报道和小说播讲。第一遍听大意，第二和第三遍听

细节。由此过度到听大学专业英语的中级听力磁带。我认为，上海海文出版社的标准英语听力入门是很好的泛听材料。其程度介于慢速英语和标准英语之间。而且信息量大。练习听力千万不可小看慢速英语。学习者如果达到一遍完全听懂VOA慢速英语的各种广播节目，就可以说基本掌握了英语（作为一种外语）。建议学友们在苦读新概念英语的时候，也给予慢速英语一定的位置。实际上，只靠一套教材，是无法学会英语听力的。再下来，就要练习泛听标准英语了。这是最难也是最有兴趣的练习。我的方法是步步跟踪语音，不在生词上纠缠，快速把握大意。第一遍听懂一半；后两遍听懂百分之七十以上。达不到这个水平，则说明材料过深了，可以暂时放一放。顺便说一下，许多泛听材料也可以作为精听材料，有时间时用听写法一句句扣懂它。如果泛听标准英语时达到一遍听懂百分之七八十的水平，就具备了专业英语本科生的水平。也就是说，自学英语的基本功阶段已经完成任务。这是很了不起的事情。值得庆贺一番。最后，练习精听泛听都离不开阅读水平。道理是，成年人学习听力是在学习阅读之后进行的，所以大脑的思维程序是，先把听到的声音转为文字，再领会意义。也就是说，能否听懂取决于能否读懂。当听力提高到几乎自己认得的词都能听懂时，再提高就需要阅读水平也上一个台阶。培养阅读能力要注意快速读懂。可以把时钟设定在十分钟左右，硬要求自己读完三千字的文章，并且了解主要内容。可以把阅读材料按照难易程度分成几个级别，循序渐进。还可以上ABCNEWS网站，每天跟踪最新时事报道。这个网站的文章都是原版的世界四大通讯社稿件，词汇量很大。如有条件，还可以订阅一份美国或海

外出版的大报，每天翻阅。我坚持看香港的SOUTH CHINA MORNING POST，系由英国人编辑的百年老报纸。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)