

提高托福听力水平之泛听托福考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/572/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_AB\\_98\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_c81\\_572416.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/572/2021_2022__E6_8F_90_E9_AB_98_E6_89_98_E7_c81_572416.htm)

关于泛听，大家问得最多的就是到底要泛到什么程度。是泛泛地听吗?听什么?听多久?有同学问过我说，每天刷牙洗脸的时候开着录音机听，每天骑自行车的时候戴着耳机听，甚至是晚上失眠时，一听英语就睡着了。在这些情况下，都不知道自己在听什么，这样泛听到底对提高听力水平有没有帮助?我要告诉大家的是，这其实是提高听力最有效的手段，就是每天只要有空，就戴着耳机听英语。之所以一些同学没有提高，或提高缓慢，是因为没有做到“每天”和“只要有空”。我用我自己的经历和另一位新东方托福名师的例子，来跟大家讲讲这样的练习方式。我当年上大学的时候每次考听力基本都是第一，而且我当时也没觉得听力对我来说特别难。我们宿舍有九个女生，有一次在宿舍聊天，有人就问：“张晓楠，为什么你的听力这么好?”说实在的，当时我根本就不知道什么学习方法，我自己也不知道为什么好。但一个室友的一句话点醒了梦中人，她说：“我知道。因为张晓楠每天总是戴着耳机在听。”可是很遗憾，我当时每天听的全是港台流行歌曲，根本没听英文啊。她说：“听什么无所谓，总之你老是戴着耳机听，就把耳脉打通了。”当时大家笑作一团，我也瞬间觉得自己似乎在练什么武侠神功，还耳脉!不过笑过之后，我想起来一件事情，马上觉得我的室友说得很有道理。我从高中的时候就自觉自发自愿自主的产生了对英语的兴趣，那个年代，都是从初中开始学英语，大学以前从来没上过什么听力口语

课，学的是经典的哑巴英语，所以那时也没人告诉过我什么精听、泛听的概念。初中学英语，觉得是为老师而学。高中才觉得真正喜欢上英语。于是出于兴趣，每天没事儿就拿着磁带挂着耳机听。听了以后也没什么直接的感觉，没觉得听力水平提高。但后来意识到，泛听最大的好处就是，对英语语言的语音语调语汇句型，有了基本的感观认识，在参加考试过程中心理上就不会有障碍，不会紧张。那时可选择材料非常少，我听的是《走遍美国》，那是我第一次觉得直观地接触到美国人真实的生活、文化、社会，让我更喜欢听了。那时住宿，宿舍熄灯早，我于是就黑着听，直到听睡着为止。我就这么泛听了两三年，不知不觉中，英语听力水平已经大幅提高。后来总结时感觉，如果当时懂得的话，加上精听，两者相辅相成，一定提高的更快。我喜欢一句话：能充分利用零散时间的人，才是最有可能成功的人。整块儿的时间谁都能看到能把握，而人和人的区别，更多时候是来自于细微处对自己的把控力。我虽然不算成功，但是我总是努力学习别人的优点。同时，吾日三省吾身，争取做得更好。我当时作为新东方学生的一段利用零散时间的经历，也为我听力水平的提高，带来了很好的效果。那时我骑自行车去北京新东方学习。我上的是暑假班，一共四十天的课，单程路上要骑两个多小时，意味着每天来回有五个多小时的时间在路上。早上八点半上课，十一点下课。太阳没出来就要出门，中午阳光正灿烂哪，又得往回骑。第一天骑完，我就问自己，每天这五个多小时的宝贵生命，难道就这样被我浪费了吗？我想我骑着自行车还能干嘛？我总不能看书吧。我想唯一可以做的事情就是戴着耳机听英语。那时不像现在有MP3，Ipod

，我那时拿的是个录音机，用个绳子拴在自行车后座上。戴的耳机是那种罩在耳朵上比较大的，小的容易伤耳朵。从那天开始，我就跟个飞行员似的，在炎炎烈日中，戴着那副大耳机。我骑了四十天自行车，每天戴五个多小时的耳机听英语。其实，我并没有多少注意力是在耳朵里的英文上的，我我骑车子还得看路看车看红绿灯吧。我还是个喜欢挑战自我的人，一路上跟自己比赛。比如，今天我用八分钟骑到了这棵树，明天我就想试试能不能用七分钟骑到。就在这种情况下，四十天之后，我惊讶地发现，之前觉得听起来可能还有点小问题的材料，居然已经没有障碍了。另外一个例子，就是新东方一个托福阅读名师的例子。他阅读写作水平都很高，听力比起那两项来，稍逊风骚。他就问我，到底这个听力该怎么提高。我对他说：你工作这么忙，估计也没时间坐下来练什么听力的精听，你就只要用空就挂着耳机听英语吧。他是个态度特别端正、做事特别认真的人，从那之后，无论在哪儿见到他，甚至大家一起聚会吃饭，他都戴着耳机在听英语。半年之后，他跟我讲：这样果真有效啊！之前的文章，我也提到，出国时，听力技能是英语听说读写中必须最先解决的。你总得先听懂对方，才有可能把你更深邃的思想表达给他听吧。我就经常听到中国人跟外国人交流时，外国人问一个选择句，比如说：你喜欢吃苹果还是桔子。这个中国人斩钉截铁的回答：Yes。外国人懵了，不知道他为什么回答yes，但咱们自己人应该明白吧。因为他只听到了前半部分，没听清是个选择句，他以为人家问他你是不是喜欢苹果。说了这么多，大家最感兴趣的是学习材料。我先在这里告诉大家一个原则：教材的好坏差异，并没有我们想象的那么大。如

果任何一本正规出版社出的正规英语教材，你把它认真研究通研究透，你的水平早就提高了。就是因为我们在这些客观学习材料上挑来挑去，而没有从自身主观学习态度上找原因或作改变，才导致我们浪费了大量的时间。我在这里推荐的材料，会对大家有帮助。但绝对不是说只有这些材料才能让你提高英语听力水平。大家完全可以根据自己的英语程度和喜好去选择。走遍美国。疯狂英语。注意，我这里说的不是李阳的“疯狂英语”，而是国内首创的英语学习有声读物。记录片。比如探索频道、历史频道的很多材料都可以用来练习。美国的朗读版的书(当然如果是考雅思或者其它听力，就根据考试中朗读者的口音选取相应的材料)。之所以有很多这样的材料，最早是因为希望盲人也可以享受到好书籍中的智慧。后来知道很多人工作繁忙，坐下来看书的时间有限。于是可以通过CD在车里听这些书的朗读版。比如克林顿的《我的一生》，大家就可以在网上找到下载听听。克林顿被称为美国历史上最有演讲天赋的总统，演讲时基本不需要稿子。他的声音非常优美。那本书就是他自己朗读的。既练了听力，又听了一本好书。何乐而不为。CNN的英语新闻也是可以拿来泛听的。但我建议大家听CNN时，不要去听他们比较偏时政的新闻材料，因为你很有可能是了解背景信息，所以导致听得稀里糊涂。可以选些专题性比较强的报导去听。国外教授讲课的实录材料。国外学校和其它网站上有很多教授或学者就某一学科或某一话题的讲解、演讲、讨论。大家下载下来泛听一下，能对国外学校校园和学术生活有个进一步的了解，同时也帮助大家提高听力水平。STEP BY STEP。这是我当年作为英语专业的学生，用的听力必备教材

。这套教材一共四册，虽然老，但是编排得还是很系统的。如果大家是没有考试压力，就为了提高听力水平，可以用它来做精听练习。但如果时间紧、任务重，泛听就可以了。电视剧电影对白。比如流行多年的《老友记》。记住，这个材料不用拿来练，更适合用来练泛听。如果你是看着电视练听力的，记住一定不要打开对白，中英文字幕都不要看。最好是录在mp3里，用零散时间戴着耳机泛听，效果更好。之所以不建议大家看电视画面，就是很多听不懂的情况下，看着画面里人物的表情和场景，也能猜出个大概。这种情况下，你在锻炼的就不是你耳朵的功夫了。为什么盲人听力比较好？如果明白这个道理，大家也应该能理解。所以如果要提高听力水平，就不要看字幕和画面。现在流行的电视剧很多。大家根据喜好去选择就可以，当然电影材料也是类似的操作方法。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](http://www.100test.com)