

托福五大特点及心理暗示法进行考场调节托福考试(TOEFL)

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/625/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E4_BA_94_E5_c81_625589.htm

心理暗示法进行考场

调节 (1) 调整考试动机：心理学的研究表明，动机的强度与应试能力之间呈现“U”字形的关系。动机过弱，把考试看得无所谓，当然不能激发积极的考试行为；但动机过强，把考试看得过分重要，要求自己必须得多少分，反而会影响考试情绪的正常发挥。所以，在考试前一定要确立正确的恰当的应试动机。(2) 消除考前疲劳：有的考生习惯于考前开夜车，搞得人很疲劳，这是不科学的应试方法。人越疲劳，记忆能力较差，发生暂时遗忘的可能性越大。而且，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应，这些都会加重怯场现象的发生。因此，考前一定要注意加强营养，保持正常的饮食和睡眠，避免过度的紧张和劳累，以便能够养精蓄锐去迎接考试。(3) 做好考前知识及心理准备：考试之前，要全面系统地认真复习，弄清不懂的问题，不打无准备之仗。那种“平时不烧香，临时抱佛脚”的做法，自然会使人考试时产生过度的焦虑，引起考试的紧张心理。考试时，对自己要有充分的自信心。要从容不迫、豁达开朗，多想自己是全面系统复习了的，自己有把握考好，多想教师、父母亲友鼓励自己的话等等。从而抑制考试的紧张心理，产生积极情绪，提高大脑的工作效率。(4) 进行自我暗示：暗示语要具体、简短和肯定。如“我早就准备好了，就等这一天，我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩”等。

通过这样的听觉渠道、言语渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能有效地抑制你的紧张情绪。（5）转移刺激：我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思索，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其它问题，等抑制过去后，需要的知识经验往往会自然出现。考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意，先解决其它题目，过一定的时间后，所需要的答案也就可能回忆起来了。新托福五大特点及各题型应对方法 听力：30分 听力部分包含两个对话(conversation)和四段课堂讲解(lecture)。每个对话涉及2个或2个以上的说话者，每个对话对应5道试题；每段讲解对应6道试题。每个对话是2-3分钟，每个讲解是4-6分钟。考生可以在听录音的过程中做笔记帮助答题。从了解文化浸润入手 目前看来，要提高新托福考试听力成绩，仅仅研究历年的曝光题，建立所谓全真题和模拟题题库，力图研究题型和出题规律，大面积、高强度的听读和记忆语言表达法和单词是远远不够的。新托福考试的听力理解内容，与其发生的社会大环境和小环境是密不可分的。这里所说的社会大环境就是北美的社会文化背景和文化、历史传统，以及由此形成的一整套价值体系，这也可以理解为宏观的文化；社会小环境是指听力内容发生的场景、氛围以及人物的价值判断，这可以理解为微观的文化。对微观文化的浸润在很大程度上依赖于切身的浸润和感受，这对绝大多数从未有过海外经历的中国新托福考生的确是一个难题。弥补文化浸润缺失，特别是微观文化浸润缺失的惟一

办法是间接的体验，即通过本民族文化的体验来比较、分析和揣度别国民族文化的具体内涵，这就是文化比较研究。具体到新托福听力考试，就是北美大学校园文化与中国大学校园文化的比较研究。指导专家：泰德时代集团新托福教学资源部总监杨静波新东方学校国外考试培训部北美项目主任张洪伟

名词解释 新托福考试是基于因特网环境的考试(iBT,Internet-basedTest)

，也就是说考试是在具有因特网接入条件的计算机上进行的。从考试结构上来讲，新托福考试分听、说、读、写四个部分,对学生的听力、阅读、写作、口语四项英语语言能力进行综合测试。分数测评除了网考，新托福考试的独特性还表现在分数的测评体系上。新托福的分数报告不再只停留在报告考生的英语水平和各单项语言技能的成绩上，同时还会通过提供一个诊断报告让考生本人和接收院校了解考生的英语语言学习要求。新托福四项技能的分数范围都是在0-30分以内的，并按级别递进，针对每一个级别还会有一个详细的分数说明。具体内容及应对

新托福百考试题概持续四个小时。四个部分的考试将在一天内完成。考试的顺序是：阅读、听力、口语、写作，听力之后有10分钟的休息时间。

阅读：30分 新托福考试阅读部分约为60到100分钟，包括3到5篇文章，每篇650至750个单词，每篇对应12至14道试题。题目类型包括：图表题(schematic table)，篇章总结题(prose summary)(从给出的选项中选择能够概括文章内容的句子)，词汇题(vocabulary)(在一定的上下文中)，指代关系题(reference)，简化句子题(sentence simplification)，插入文本题(insert text)，事实信息题(factual information)，推断题(inference)，修辞目的的题(rhetorical purpose)以及否定排除

题(negative factual information)(例如，下列各项均正确除.....之外。)在完成答题的过程中，考生可以使用“复查”功能瞬间找出没有回答的题目，而不必每道题都检查一遍。应对从两大题型入手突破 新托福考试阅读部分可以概括为两种题型，包括基础理解题和篇章应用题。基础理解题重点考查考生对基础项目的理解，特别是考生根据文章的词汇、句法和语义内容理解把握重要信息的能力。具体分析起来，新托福的基础理解题除插入文本题和修辞目的题外，主要仍是旧托福出现过的传统题型。篇章应用题不仅仅要求根据词汇、句法和语义内容理解具体的点和大意，而且要求认定文章的结构和目的。对全篇有系统深入的理解，从而进行重构是篇章应用题的关键目标。它要求考生能从文章提取和记忆重要的信息并将其应用在新的情境中。如果考生能在头脑中抽象出一个框架，他就必然能根据课文重构中心思想和相关重要信息。

口语：30分 新托福考试的口语部分共有6题，总时间约为20分钟。第1题和第2题为独立回答题，准备时间为15秒，回答问题时间为45秒。问题会被朗读出来，同时会出现在屏幕上。第3题和第4题要求考生先阅读一段文字，然后再听一段与阅读文字在内容上相关的听力材料，最后考生按照要求回答相关问题。通常一道题是情景题，另一道是学术题，阅读材料是70-100单词的自然段，共45秒钟的阅读时间。听力材料可能是对话，也可能是演讲，其长度大约为1分半钟，150-180个单词，考生可以在听录音的过程中做笔记来帮助答题。考生有30秒的准备时间，60秒的回答问题时间。题目要求考生总结阅读材料中隐含的说话者的观点。第5题和第6题以考试中的听力材料为基础，要求考生回答相关问题。听力材料通常

一道题是对话情景题，长度为60-90秒；另一道是课堂讲解学术题，长度为90-120秒。考生可以在听录音的过程中做笔记来帮助答题。考生有20秒的准备时间，60秒的时间回答问题。每个回答的得分是0-4分。考查综合语言技能的题目的评分以回答的质量、完整性和准确性为依据。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