

托福听力：托福考试听力提高经验分享托福考试(TOEFL)

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/643/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E5_90_AC_E5_c81_643120.htm

托福考试听力提高经验 事先说明，我非听力牛人，但是经过11T之后，总算是完成了一个飞跃吧。最近看到不少板油苦于听力问题，希望我这个帖能给他们带来一点希望 11T之前，我听力真的很菜很菜，菜到什么程度我也不知道怎么形容了。98年之前的题目我都是纯粹听而不做，能听清楚的内容至多不会超过4分之一 一个月之后，做02 - 03的题目，基本可以保证错误在6 - 10个 但是有一点要提一下，我英语基础还可以，语法阅读都没什么问题。我要收藏 其实所谓的听力提高的方法，前面精华帖里已经有很多，大家仔细看一下会收获不少的哦 很多方面我也是参照前人的经验的，毕竟经验可以让你少走许多弯路 下面转入正题吧。首先你要坚守一个信念：听力就是练出来、错出来的，绝没有旁门左道。只要坚持，就一定会有提高

！www.toefleasy.com 这绝对是个真理！坦白说，我听力之所以不好，一方面是练习少，但更重要的一方面是我听力从小就有点受损了。医生曾经说这导致了我对英语中的音调把握不准。所以曾经我对提高听力真的很没信心，可以说是绝望的，同学堂上都听得清清楚楚，但就是我听不到外教在说什么。那种日子很痛苦很痛苦。但是出国的梦想激励着我一定要攻克听力这个难关。所以11T，1个月多一点的时间，我坚持练听力，每天3 - 4个小时，到最后就发现自己真的是达到了之前完全不敢想象的水平。既然我都可以做到，我想大家更是没有问题的，是吧？其次，正如前人所提及，既然听就

一定要精听！拒绝泛听！精听是提高听力的不二法门。何谓精听？就是要集中你所有的精神去听，决不能有任何的干扰，尽力去听清楚每一句话。这就意味着你不能走路的时候听，睡觉前听，坐车的时候...为什么要精听？first,帮助你在做听力的时候集中精神。大家应该有体会，一旦有好一段听不懂的时候，就会走神了，然后就越听越累，头开始晕，想睡着了...这就是泛听的后果，甚至会造成条件反射。这绝对是我最最最深刻的体会了！所以要从一开始就克服这种分散精力的毛病。second,思考。听力是一个理解的过程，而不是纯粹的receive的过程。一定要在你精神集中的时候，你才能学会怎样跟着speaker的思路去思考。这是很重要很重要的一点！当你做得多了，有时候就算听不懂他说什么，也能知道他的思路或者说是ETS的思路是怎样的。last but not the least,把握语音。精听你才能琢磨他的发音吐字是怎样的，熟悉语音是你“听懂”的关键一步。泛听的那种“囫囵吞枣”简直就像大话西游里面所说的“有只苍蝇，不，两只，一堆，在嗡嗡嗡嗡的绕着你转。这对你提高是没有多大意义的，甚至会造成条件反射就麻烦了。再者，养成习惯，克服分散精力。T的听力因为是只读一遍的，所以分散精力的话那就完了，克服这种习惯的意义是毋庸置疑的。上面已经提到过要克服分散精力要精听，besides，要从一开始就养成良好的听力习惯。大家也许会有体会，做听力时眼睛不知道看哪里好，很多时候看着一些东西会很容易走神。有些人喜欢看着试卷，有些人喜欢闭上眼，有些人喜欢看天花板。这些方法我都用过，就我体会而言，闭上眼尤其是长时间闭上眼是很容易走神的，很容易有一种想睡觉的感觉。闭上眼听的话的确是可以听

得比较清楚，然而最大的问题是听过之后就不知道他说了些什么，也就是说不利于记忆和理解。所以我反对闭上眼。我从一开始就个人养成了两种习惯，一种是看自己的左手背。为什么是左手背？第一，我右手填卡的，所以左手可以空出来。第二，在考场上没有什么比我的手背更让我熟悉了。相比之下，考场上的天花板是跟你家里或者学校不同的。别小看这种小习惯，绝对可以在考场上稳定你的情绪，集中你的精神。第三，左手背的纹理比较单纯没有手毛，肤色均匀，光滑如蛋，哇哈哈~~~（题外话）。单纯的纹理会较少你分散精力的机会的，大家试试就会有所体会。我的第二种习惯是间歇性闭眼。虽然长时间闭眼会有我上面所说的弊端，但是只要你习惯了，短时间的闭眼是很有用的。what does it mean?我就喜欢闭一回眼睛，清晰地听到一句话以后就慢慢地边睁开眼睛边像古人念书那样点头，一种很自信，告诉人家自己听得懂的样子。这种自信很有用的喔！然后隔一段时间以后再重复。或者不要闭上，眯着眼也行。不过最重要的是养成习惯，而不是一味地模仿。只有做到自然了才会有效果的。。。当然，各人情况不同，但总之，要找到一种适合自己的方法，养成一种良好的听力习惯。第四，看语法笔记，看听力习语。新东方的语法笔记是很有用的，虽然我没有上过它的课。一些听力习语一定要熟悉，有很多是重复地考的。譬如那个说道看书时的“ I can hardly put it down”，从98 - 04年至少考了4次吧？有些习语你没接触过还真完全没有办法知道它说什么。很多人就是看着听力原文也不知道该选那个。碰到这些题目如果你错了，别丧气，很正常，只要你记住了下次不要错了就行。语法笔记有什么好？首先它根据以往的

真题归纳了许多不同的情景，这就是T要考查的范围。熟悉这些场景是听力飞跃的很重要的一环。许多板油都把场景放在提高听力的头等位置，这是可以理解的。熟悉了场景，你才能更好地理解内容。甚至不知道细节也能猜到答案。其次总结了一些不成文的规定，譬如说“男的学习都懒惰，女的都勤奋”，这在绝大部分的场合都是成立的。还有许多其它的大家可以找来看看，TS上就有。建议在做真题之前就先看它两遍再做，这样绝对会有感觉很多，而且体会也会更深。再者，语法笔记总结了做题的方法。譬如说PART B, PART C, 笔记归纳说开头和结尾必有问题，中间出细节题，当听到最高级the most或者the first等字眼时要格外地注意，98%都会出题的。诸如此类的技巧，绝对让你如虎添翼！最后一点，训练过程。这恐怕是板油问得最多的问题了。我觉得这没有其它途径，就是听，听，反复听！至少要听4遍，更难的部分要反复听至8，9次。首先不做题，纯粹听98年之前的题。对于98年之前的题目，我觉得没有必要去做题，对着原文多听几遍就是了。因为实在太模糊了，而且是经过删节的，不方便做题，做了也只是打击信心而已。如果实在是对着原文也听不清这些内容的话，建议放弃，不用太在意的。但一定要保证你完整地听了至少4遍。从98年以后就可以做题了。先做一遍题目，对答案，再听，再对着原文听，再听，至少4遍，难的部分要听到清晰为止，至少也要熟悉他的语音。每天花在听力上的时间不能少于3个小时，每一段练习的时间不能少于一个小时。一定要加大强度，这样才能迅速地提高。相信我吧，也相信你自已，你一定能做到的 我开始的时候对着原文都听不到他说什么，1个月后就可以听到”原文“哪些地方是错

误的了。当你体会到这一种飞跃时，呵呵。。。那种激动是不能形容的啦！最后再次强调：坚持就是胜利！也引用一下前面某位听力大牛的经验里所提到一句让我颇为震撼的话：人人皆知，鲜能为之。我补充一句：孜孜以求，方能悟之！大家共勉！！打了我2个多小时，希望真的能帮助一下那些有需要的人吧. 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