

专家教你攻克英语听力训练难关：冷凝法PETS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_ti2020/644/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_95_99_E4_c88_644319.htm 很多人会对如何提高英语听力非常头疼，如何能够快速的提高英语听力呢

？Practice makes perfect. 这个是众所周知的道理，但是为什么大家都知道，却还是无法提高呢？据分析发现，归根到底，是因为大家都关注practice，却忘记了一个更加重要的方面perseverance，即许多人无法坚持长期的practice，自然也就无法达到perfect的状态了。那么如何才能做到坚持练习呢？

一个切实可行的方法就显得非常重要了。首先这个方法不可以过于复杂。许多同学在众多的方法面前都败下阵来，很大程度上就是因为方法过于繁杂，而使人望而却步。其次，这个方法必须是有效的。通过一段时间的练习，无论是在听力方面或者词汇方面都应能有所提高。也就是能够带来相应的成就感。在短期的练习中，学生能将所学的东西活学活用。这样才有继续学习下的勇气和动力。“冷凝法”是笔者下面给大家推荐的学习听力的方法。这个方法把英语听力分成4个部分 初听、细听、冷却、回暖。STEP 1 初听 初听就是将一段材料先做了解。首先我们要将材料听1-3遍，具体次数可以由材料难度来判断。这几遍听力里面重点听出文章的大意。尤其是在“初听”的后几遍听力中，可以将自己听材料的重心放在前面没有听出的题目或者内容上面，甚至可以总结出自己在听第一遍中有什么地方听的不是特别流畅，什么听力习惯不是很好，以便在以后的听力中不犯同样的错误。STEP 2 细听 这步非常重要。在这次的听力以前，需要将文字答案

仔细研究。由于我们前面已经听过数遍了，有的地方如果不参考文字答案是肯定无法听出来的，这样在通过对于文字答案详细的阅读以后，能够明确听力材料的内容，同时找到一些教难的词汇以及一些常考词汇，如果是使用剑桥还可以对照题目找出其中的同义词汇。如剑7 Test 4 Section 2最后一题的文字答案为：And finally lets pass by the Waterbird Refuge. This area is in a sheltered part of estuary, thats why the parks viewing shelter is a favourite spot for bird watchers who can use it to spy through binoculars. 这边出现了几个比较生僻的词语：estuary河口，binoculars双筒望远镜，而此题的答案viewing shelter也是一个比较难的词语，因此在这个地方如果不看文字答案将很难听明白。再比如剑7 Test 3 Section 2第17题，文字答案为：youll start the trek on Day Three walking through the enormous Katiba Forest which will take the whole of the day.此题要听出答案forest并不是很难，但是前面的专有名词确实不可能能听出来的，通过文字答案也能更加好的了解具体内容。在弄明白了文字答案以后，朗阁海外考试研究中心建议考生再次听一遍文章，这次听力非常重要，一定要力求听懂里面的内容。如果还是遇到了没有听清楚的部分，将听力材料停下来，看一遍听不出来的内容，然后将这个部分再听一遍。这步的要点就是“看听分开”。最终达到能够毫无难度的听完整个内容。由于事先已经将文字材料研究透彻，因此这次听力可以很快就达到目标。STEP 3 冷却 当我们将一段材料听过这么多遍之后，这个听力法的精髓就是冷凝。需要将现在已经听的很熟的材料放到一边，冷却下来。对于同一个材料听的次数过多最终导致的结果就是对于材料的麻木而无法再继续听

下去了，这样反而无法达到很好的听力的效果，而且如果由此产生了对细听的厌恶，反而是得不偿失。其实冷凝并不仅仅是冷却，而是要将刚刚学的内容让其下意识的在大脑里进行回顾。来源：www.100test.com STEP 4 回暖 经过1至2个星期的冷却，我们可以将前面进行细听的材料再次拿出来听一遍，由于经过前面的训练，这次熟练度一定非常不错，对于英语的信心度可以提升不少，再次回顾这个材料，也可以加深对前面不熟悉内容以及词汇的印象。经过这样一个循环，许多内容就可以更加纯熟了。然后可以再次冷却，再经过一段时间再次回暖。几次循环以后，很多内容自然而然的就能印入大脑了。方法很重要，材料同样也很重要。建议在选取材料时，需注意以下几个方面：第一，材料难度不要太大或者过于简单，一般听过一遍能够听懂大意的材料即可，过于复杂的材料如BBC或VOA的新闻，很容易打击信心，不是很适合做听力练习；第二，材料长度为5-7分钟的独白，材料过长容易产生倦怠，材料过短无法达到最好的效果；第三，必须有录音的文字材料，实在听不出来的材料可以参照文字材料。综合上面的内容来看，剑桥中的SECTION 2是最适合我们使用的材料了。总的来说，英语的学习需要不断的练习，再加上一个好方法让自己能够坚持下来，经过1-3个月的训练，一定能够有个大的飞跃。相关推荐：2010年公共英语考前网上辅导全面招生 2010年全国英语等级考试常见问题汇总 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