

IBT考试听力部分亲历备考全攻略托福考试(TOEFL) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_IBT\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E5\\_c81\\_645936.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_IBT_E8_80_83_E8_AF_95_E5_c81_645936.htm)

内容提要：对于新托福的听力而言，它更多地加入了美国大学校园生活对话和课堂讲座的成分，更像是真正进入美国大学之前的排练。这场排练虽然没有硝烟，但却给了我们一个提示：临阵磨枪是不行的，只有修炼出真功夫，才能在排练中顺利过关，也才能为将来的留学打下坚实的语言基础。那么对于托福听力而言，怎样的实力才算是真功夫？又怎样去修炼一副听力铁耳？下面从六个方面来谈谈听力的完全突破。

1. Summary Summary指的是“概述，大意”的意思，具体指的是我们在听到一篇听力材料后所进行的概括。这并不需要我们听懂材料的每一个细节，但是要能够抓住说话人的思路和框架。这个训练对于托福听力至关重要，因为托福听力，尤其是讲座，并不需要我们听懂每一个细节，更重要的是教授讲课的思路和全文的重要细节。很多同学听完一篇听力材料时，问他听到了什么，他只能说出一个又一个零散的单词，这是远远不够的。练习summary的方法很简单，就以托福听力的讲座为材料，一边听一边记笔记，录音结束，然后自己根据大脑的记忆和笔记进行全文重点内容的英文复述，然后再反复，直到练到可以将一篇讲座顺畅的复述出来为止。这样练上几十篇，你对把握听力材料整体的能力就会有极大的提高。

2. Dictation Dictation，也就是听写，它指的是将一篇听力录音中的原文全部听抄下来。为什么要进行听写？因为它是听力提高最有效的方法。为什么听写是听力提高最有效的方法？因为它能将一

个人听力中所有细枝末节的问题都暴露出来，然后订正，全部解决掉，这样自然最有效率，也最深刻。那么对于准备托福考试的考生而言，最好的听写材料是什么？是老托的lecture。为什么老托的lecture是最好的听写材料？因为新托是老托的延续，老托和新托在题材、词汇，和难度上都大致相当。当然，如果基础比较薄弱的同学，可以先花一个月的时间将新概念第二和第三册的美英版先听写完，然后再来听写老托的lecture，这样会更加磨刀不误砍柴功。

### 3. Intensive listening

Intensive listening，指的是精听。我所说的“精听”，并不只是指全神贯注地听，当然，这是必须的。我所说的“精听”步骤如下：(1)一边听一边看着原文，手上拿着笔，划出自己不认识或似曾相识但反应不过来的词。(2)录音结束，开始查生词，写在原文的旁边，只需要写这个单词在这篇文章的意思就可以。(3)将这篇材料当阅读文章快速精读一遍，彻底看懂。(4)再一边看着原文，一边放录音，并且嘴上跟读，反复几遍，一直听到可以不看原文彻底听懂为止。精听的材料可以有很多，但我最推荐的是SSS(Scientific American's Sixty-second Science)，因为它非常短，只有一分钟，但信息量很大，更重要的是，它是托福听力出题的重要来源。按照上面的步骤，将SSS的2008年全集(总共250篇)全部精听完，你的听觉反应速度、听觉词汇量，以及知识面都会质的提高。

### 4. High-quality extensive listening

High-quality extensive listening，指的是高质量的泛听。泛听不用像精听那样每个细节都得突破，只需要把握住整体的语流，听懂说话人的大概意思就可以。而高质量的泛听，指的是必须全神贯注的听。泛听的“泛”并不指态度的懒散，而是针对整体的要求。泛听最佳的材

料有两个：一个是National Geographic(国家地理)，另一个是Discovery(探索)。看的时候，一定要有英文字幕。每天看一集，养成习惯，会有极大收获。

### 5. Challenging materials

Challenging materials，意思是“有挑战性的材料”，指的是备考托福听力，平时听力练习的最高难度一定要超越考试难度，这样在考试的时候才会有居高临下的感觉，稳定地取得好成绩。挑战性的材料有这么几类：第一，美国大学上课的课堂录像或录音，现在很多美国大学已经将自己大学的许多教授的课堂录像放在了互联网上，这是一个极佳的挑战听力难度的材料。第二，巴朗和Kaplan上的试题，一定要做完。另外，如果觉得DELTA上的试题难度低，可以利用变速软件加2倍速来做，这样就会超越考试难度。

### 6. Subconscious listening practice

Subconscious listening practice，意思是“下意识的听力练习”，它指的是我们要自己为自己创造一个英文的环境，比如早晨一起床，我们就打开音箱播放英语，可以是托福的听力机经材料，也可以是英文广播，也可以是一部英文电影，whatever，只要是英文的就行，这样做的好处是我们随时都可以听到英语，这样会在潜移默化中加强我们对英语的敏感。

结语：以上就是听力突破的最重要的六个方法。唯有肯下工夫者，方能修得正果。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)