

首战托福阅读、听力满分经验分享：听力篇托福考试(TOEFL) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文  
[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/646/2021\\_2022\\_\\_E9\\_A6\\_96\\_E6\\_88\\_98\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_c81\\_646007.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E9_A6_96_E6_88_98_E6_89_98_E7_c81_646007.htm) 笔者第一次考托福就拿下了听力和阅读的满分，这不得不说是个牛人，虽然他自己不这么认为。一起来分享一下他的经验及心得吧。说实话，我完全没想到自己第一次参加托福考试就能拿到听力和阅读的满分，因为我完全不是牛人。下面应朋友要求说说我的托福考试听力和阅读部分复习经验吧，但愿对大家有所帮助。写得比较长，希望大家有耐心看完.....

**托福考试听力复习经验：**

**功底：**老实说我也不太清楚我开始准备托福的时候具体水平是什么样子的。以四六级做参考标准吧，我四六级听力那项大概都200多分吧，具体的也记不太清楚了。只记得自己第一次做OG上那个超简单的听力模考题题的时候错了三个。

**考前水平：**考前那周很稳定的巴郎还有汤姆逊每套错二到三个。每篇文章的听懂率大概在90%。我记得我第一次做巴郎非常惨，大家别灰心，慢慢练会好的。

**考场上的状态：**平时我练习的时候不倾向与做笔记。只有在听到专有名词的时候会记一下。令我很惊讶的是，上考场的时候，我笔记记的非常HIGH~笔记写的前所未有的多。做听力的时候我状态非常好。感觉那个时候我已经不是在考试了，而是就真的身临其境的在听一个老外讲课。我记下笔记是情不自禁的，就像是自己在平时上中文课的时候会记下一些老师讲的内容，以帮助自己理解记忆，而不是为了听完后选选项。很夸张的是，有一篇我听的非常投入，以至于最后那个教授戛然而止的时候我还有些意犹未尽...不过话说回来，在面对那篇古文献

的时候，我还是很想一头撞在电脑屏幕上，那篇真的很难。所以以后大家如果在平时练习的时候能够出现我所说的那种状态的话，你的听力肯定就没问题了...达到这种境界后，笔记不知道该怎么记，听力会跑神这类问题都不是问题了，对不？

试题难度：至于真题的难度嘛，我感觉跟高分120差不多，但是真实考试语速可能会快些。巴郎的听力选项太别扭，不太好选，而且那种框图题很少。窃以为，汤姆孙的模考题真的非常不错，跟考试很接近，不过可能稍微偏难些。

托福考试听力练习方法：1、单词：想想看，如果一个人每个单词是什么都听不出来怎么能听懂整个句子？所以童鞋们一定一定要在考前好好熟悉下单词的发音。网上有专门这样的对付听力单词的音频，准备的时候好好听听，也跟着读读，日积月累水平就上了了。这样做的一大好处就是减少你听到单词后的反应时间，避免那种听到个单词反应半天，结果老外后面说什么都没听到的现象发生。听力水平是怎么提高的？就是从单词开始一步一个脚印练上来的。很多人听力不好就是因为单词不过关。还有提醒大家不要闷头傻练，模拟题都做完了也不见起色。没事多分析下自己听力差的原因，然后对症下药。

2、听抄：这个具体方法不多说了，老生长谈，好多论坛上专门介绍听抄的帖子。所有考托福的人都听说过听抄，但是所有人都真的花功夫练了么？显然不是。所以，我这里主要是好好激励下有懒惰思想的人。没练过听抄的童鞋们，别给自己找什么理由了，有困难克服困难，没条件创造条件也要练听抄！如果你还是不愿意练，那就趁早别考托福了，或者直接准备报下一次吧（那种听力功底超好的人除外）。我承认我有点危言耸听，但这不是为了起到威慑作用么。如果

你懒惰的时候，就想想我这句话吧。我刚开始听抄练的是三角洲，后来觉得那个简单了就直接上巴郎了。巴郎刚开始那叫一痛苦，但是时间长了也就习惯了，也差不多没什么问题了。大家可以根据自己水平慢慢来，关键是坚持。还有，还是那句话，童鞋们不要埋头傻练，对于自己常听错的地方多留下心，记下来，下次就不会有问题了。比如，我当初老听不出来s与either连读，后来自己专门把这个发音记在本子上以后听就得心应手了。当然也不用把听抄一直坚持到底，感觉自己听出率很高了，差不多了就练别的吧~我大概练了两个星期听抄吧，每天一篇，然后就没练过了。结语：1、考试的时候关键是心态。一定要有信心，有杀气。你看想当年大家水平差不多，为什么每次世界大赛都是邓亚萍拿冠军啊？人家就是凭的那股士气。想成为比赛发挥型选手么？那你就要培养出上考场时的那种舍我其谁的霸气。一进考场就想，不就一小托福么？看我怎么来搞定你，摆平你。然后迫不及待的扑到桌子上开始信心满满的答题。口语声音洪亮，有板有眼，先甭管说的好不好，先在气势上给那帮老美考官一个下马威。当然您考试的时候别自信过了，腿一边狂抖一遍答题。信心谨慎=高分嘛~ 2、机经问题：如果你非常依赖机经，那说明你实力有问题。听力阅读机经别看了，有那功夫还不如用来提高实力呢。你怎么知道那些提供机经的人就100%听懂听力，看懂文章了？万一他们是菜鸟，给你提供的机经都是有误的呢？机经要是准确的还好，万一有出入，你考场上一受误导，一看是机经再一放松，你不就挂了...当然，口语一二题和独立作文作文机经非常有价值，一定一定要看!!! 3、做个聪明的准备者：多分析下自己的弱项，弱哪补哪。这样才最有效率

。别太盲目的一看个帖子让你干什么你就干什么。也别盲目的天天只知道一遍一遍的做模考题。多给自己设计些有针对性的专项训练。做题不是目的，提高实力才是目的。其实这个道理适用于任何考试。

4、别被考试吓到，要保持信心，别灰心。好好坚持吧，等考完寄托后你会发现除了收获成绩外还有其他很多回报。也许在这个过程中，你的爱情没了，你和朋友疏远了，你因为天天坐在自习教室严重发福了。但是，当你走过寄托路后，你就会发现自己什么都不怕了。你可以挺着腰板说，我红包都搞定了，我还怕什么？不是每个人都能坚持下来的，你有挺直腰板的那一天么？说实话，考完这两门语言考试后，我自信了很多。最后，祝大家都有好成绩！

相关推荐：[#0000ff>首战托福阅读、听力满分经验分享：阅读篇](#) [#0000ff>加油站：备考托福需注意的四个关键](#) [#0000ff>让托福阅读分数缩水的2个致命“绊马索”](#) [#0000ff>2010年托福考试技巧：如何做好阅读主旨题](#)

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)