

经验交流：托福听力得满分有诀窍 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\\_\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_AA\\_8C\\_E4\\_BA\\_A4\\_E6\\_c81\\_646528.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_E4_BA_A4_E6_c81_646528.htm) 导读：托福听力满分考生分享，提高托福听力要遵循一个循序渐进的原则，不可能一气呵成的，当然考试时的心态跟临场发挥也是很重要的！我先后考过两次托福，第一次102分，第二次108分，在第二次考试里听力居然满分，挺惊喜的。我真正开始投入大量时间准备托福大概有3个月。由于还在上课，每天准备托福的时间也就是4小时左右。但平时去教室的路上、坐公交、吃饭时也经常是戴着耳机听VOA、《科学美国人》等配套音频。这种零碎时间加起来平均每天也应该有一个小时，闲暇时间也经常是关了字幕看英文电影。一般情况下，尤其是对于像我这种工科生，大学里在准备GT之前是很少会花大量心血准备英语(论坛)的。记得有同学开玩笑说过，如果是高三暑假去考托福就好了。的确，没有GT的话，大学生的英语水平通常是逐年降低的。想让逐渐降低的英语水平反弹，肯定是需要一番决心的。做事都要遵循一个循序渐进的原则，听力的提高也不例外。如果一个英语基础一般的大学生直接用VOA来练听力，那多半是坚持不下来的过高的强度会导致大脑的“罢工”，非常容易走神。我开始练习听力时是用老托福的听力材料，就那种1分多钟1篇的。这套音频的语速、内容都不算太难理解，而且有对应的文章可以看，听的时候发现自己哪里跟不上了可以马上停下来看文章。等到老托福听力材料已经能听懂80%，就可以提高难度了。作为面向外国人的英语能力测试，老托福的语速、连读情况和真正美国

人说话自然还是有差别。而在老托福的听力材料之后，我就直接强迫自己听VOA standard。这个跨度很大，主要是因为我没能找到难度居于两者之间的听力材料。VOA的语速已经比新托福考试要快了，但其价值也正是如此。所谓“求其上上得其上”，如果把VOA都能听懂，还怕托福听力吗？但果不其然，初听VOA时我大脑出现了严重的“罢工”现象，常常没听几分钟就走神了。为了让自己集中注意力，我开始“听说”。下面要重点说一下“听说”。此“听说”非彼“听说”。我在尝试了几次后最终没有采用，一是因为很耗时间，二是因为过程很枯燥。如果有比较有决心的同学不妨一试。而我采用的方法是“听说”耳朵听到的英语嘴巴跟着说，哪怕没听懂也尽量模仿那种发音。因为有了大脑的这个反馈过程，这样做能让自己专注于所听的材料，走神现象有了很大的改善。而与“听写”想比，这种方法花的时间较少，而且由于可以很快地听新内容而不是纠结于某个句子而一再重听，相比之下也没有那么枯燥。不过我必须承认一点：直到考完托福，我听VOA也是很吃力的。我当时是下载十篇几分钟一段的VOA standard，放到MP3里面反复听。第一遍往往只是听个大概，夸张一点说，就是抱着“寻宝”的态度去听听着听着发现，“哟，这一句我能听懂唉！”然而反复听，第二遍，第三遍，第十遍……今天听完明天继续，直到某天发现，这几篇报道的大意自己都明白了，就可以换一批新的了。注意，此时的“听明白”是个幻觉：我们只是能听明白这几篇文章，并不是说已经有听VOA standard的听力水平了。换十篇新的VOA，第一遍依然听得很崩溃。然后再是第二遍，第三遍……然后再换。其实听力水平能听VOA后，已经

足以应对托福考试了。但作为一个工科生，我对VOA的兴趣没有《科学美国人》大，于是又去下了许多《科学美国人》来听。《科学美国人》的语速更快，更有挑战性，而且有一个bonus：由于《科学美国人》的话题都是科学类的，对于理解托福中科学题材的文章、听力，甚至口语里的学科讲座部分也是有帮助的。以上便是我复习听力的大致方法，肯定有不足之处，在此抛砖引玉，也希望能有同学能够提出更好、更系统化的复习意见！最后再说一点临场发挥的问题：我考过两次托福，第一次听力只有20分，第二次听力是30分，而之间只隔了一个月多一点。这一个月里我的英语水平并没有大幅度提高，这10分的差别绝大部分要归结于考试时的心态。记得有位老师讲过，大部分同学第一次考托福是考不好的。他的理由是，之前中国学生的考试都是在纸上完成，第一次真正用电脑答卷，还是这么重要的考试，自然心态会比平时差。（当然，即将第一次考托福的同学也不要泄气，谁说你就不能成为minority呢？）我第一次考托福时，尽管准备得挺充分，但仍然很紧张。阅读做完时整个人都已经懵了事后证明我的紧张很多余，那次托福阅读我拿了满分再做下面的听力一个劲地在出冷汗，直到中间的10分钟休息，我才调整好状态。而第二次考托福时，我便不断给自己积极的自我暗示，而且在考场上节奏掌握得很好。做过TPO的同学应该知道托福考试听力部分的时间安排，每三篇听力材料一共给10分钟作答。但实际上，如果听力材料理解得够好，笔记也做够了，我们答题的时间大概只需要6分钟。这多余的4分钟跳过吗？不是，应该用它来休息，而且是把它分成三份来休息：打完这篇听力材料的最后一道题，休息一分钟，再点next

按钮进入新的听力。有了这一分钟的休息，再做下一篇听力感觉会十分不一样。托福考试持续4个小时，中间只有10分钟的休息时间，对体力是个很大的考验。如果能掌握好节奏，利用中间的各个小段时间给自己一个短暂的放松，相信对大家的临场发挥会有极大的帮助。相关阅读：[#0000ff>菜鸟战胜托福听力的心得](#) [#0000ff>托福阅读听力满分大牛杀T战略](#) [#0000ff>网友经验谈：托福听力要正确把握出题点](#) 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)