

名师指导：从心理角度提高四六级听力成绩 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__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_8C_87_E5_c83_646918.htm 当学生在学习外语中处于顺境时，正强化的心理因素占主导地位.处于逆境时，负强化的心理因素变为压力，就要把压力转变为动力以转变到正强化的心理状态。听力考试受到很多客观和主观因素尤其是主观因素的影响，对于听力基础不稳的同学很容易在这一阶段出现听力模考，时好时坏的现象，成绩比较反复。我在这里要提醒所有的四六级考生，大家要加强对自己的积极心理暗示，也就是随时鼓励告诉自己，我一定能听明白做对题，就算没有听完整，我也能够用中心思想原则和选项之间内在联系的原则，把题做对。很多同学在这一阶段过分焦虑，对于时好时坏的听力模考成绩不知所措，有的甚至十分悲观，我想这是不可取的。有关资料表明，心理状态不同的情况下，即使两个学生的听力水平相当，考试的结果要相差30%左右，我想心理状态的重要性不言而喻。请访问百考试题网站<http://www.100test> 在听力教学心理法当中有这样一段“一般地说，加强、激发是学生学习中的积极心理因素，减弱、压抑属消极心理因素。当学生在学习外语中处于顺境时，正强化的心理因素占主导地位.处于逆境时，负强化的心理因素变为压力，就要把压力转变为动力以转变到正强化的心理状态。”从心理学角度上说，听力技能的培养主要体现在以下几个方面: 1.筛选和记忆主要信息的能力。一份听力材料总会有它的中心思想，因此在听力训练中应告诉学生不要对每个词，每个句子都给予同等的注意力，而要抓住主要信息，着重

理解所听材料的中心思想，学会等意替代的方法，即在不改变原意的条件下，用几个简单的句子概括出主要内容，这是在四六级复合式听写后三句话要用到的方法。

2.发展短期记忆的能力。所谓短期记忆是指对所听材料的内容在大脑中保持短时间的记忆，所听材料越增多，就越需要更强的短期记忆，因此听力训练初期可以通过各种形式，如判断正误、听写、听答、机械性复述句段等来扩大短期记忆的容量，发展短期记忆的能力。

3.培养长期记忆的能力。长期记忆指的是把以前长时间里学得的语言知识和掌握语言的经验，运用于听的过程，来识别音位和词汇，理解句子的结构和词汇意义。因此进行综合性听力训练，如听抄、根据问题听录音选择答案、回答问题、复述全文或某一情节等都是培养和发展长期记忆的好方式。当然，在这一最后的冲刺阶段，希望同学们积极练习，同时提高和加强自己的积极正面心理暗示，还是那句话“予之，或得，大悦！”。

相关推荐：[#0000ff>名师指导：四六级听力过关半年学习计划](#) [#0000ff>名师指导：2011四级写作模拟题及破题套路](#) [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