

英语四级听力高分策略：调整心态 注重方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_\\_E8\\_8B\\_B1\\_E8\\_AF\\_AD\\_E5\\_9B\\_9B\\_E7\\_c83\\_647104.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E8_8B_B1_E8_AF_AD_E5_9B_9B_E7_c83_647104.htm) 调整心理状态 心理状态就是一个人的心情。心情的好坏，会直接地影响我们工作、学习的效果。你也能看到，在体育比赛中，由于心理状态的起伏，参赛选手的发挥会跟着有较大的起伏。同样的道理，心理状态的正常与否对参加听力考试的同学来说也至关重要。心理方面的任何失衡都会使你手忙脚乱，得分率降低，平时掌握的内容也有可能发挥不出来；相反，保持良好的心态，则会使你如虎添翼，发挥出最佳水平。www.100test考试就上百考试题 考试中的心理偏差有两种，一是过于放松，难以集中注意力，总是想起别的东西，无法抓住听力内容的关键词；二是过于紧张，心跳加快，手心出汗，有头晕的感觉。出现前一种情况的同学要加强训练，找一个与考试环境相似的教室，模仿真实的考试场景，逐渐进入状态；出现后一种情况的同学可能是对自己的能力估计不足，心中无数，有一种惧怕心理。这就要从自身做起，平时加强听力训练，做到有的放矢，弥补弱项。从而充满自信，保持心理稳定。在考前，把指令背熟，然后在放指令的录音时，阅读选择项，并进行有关的预测，这时，紧张的心理自然消除了。另外，要做到顺其自然，我们的意思是不要怕漏听一些非关键部分，像介词、连词、冠词等，总之不要去想一个没听到或一个不熟悉的单词，否则，会漏听更多内容。关于心理准备。在开首，我们提出同学们在练习听力以及正式的考试中都必须遵循的一条，就是放松心情，但要使听觉系统紧张起来。

只有放松心情，才能正常（甚至超水平）发挥听力。听的过程中，一定要集中注意力，不要胡思乱想。同学们在平时训练中，就要注意加强大脑与听觉系统之间的协调与沟通。我们在以后的每一个测试开首，都会讲解实用技巧，希望同学们能熟练掌握并运用于试题之中。注意辨别近音同音、近音词句一样，在英语语言中也有许多单词读音很接近。它们在被读出时，很容易对考生造成干扰，使你产生多余的联想。另外，在对所提问题设定的选项中，通常会出现与听力材料中读音接近的单词，作为对原句中音或义的干扰。比如：原文：W：I've got to buy a new car. M：Really？ Q：What does the woman mean？ 选项：A）She purchased a car recently. B）She knew the car was in the lot. C）She always forgets to clean her car. D）She really needs a new car. 可以看出，B）项中的knew是对原文中new的近音干扰，C）项中的forget是对have got to的近音干扰。因此，在遇到这类题时，要求考生要仔细，不要一看到干扰项就立即作出选择，从而中了题设陷阱。此外，还要注意语音、语调的问题。中国考生对英语中以语调、语气表意的句子不熟悉，从而难以领会说话者要表达的真实意图，结果造成失分。因此，应试者应对这一项加以研究，并加强训练。以陈述句为表达形式而句末用升调，表示说话人的怀疑，不同意或不完全同意对方的观点。句子结构是陈述形式，但句末用的是降调或低升调，表示说话人的无所谓或乐观的态度，不表示怀疑。感叹句用升调结尾，表怀疑。疑问句句末用升调表示怀疑，而用降调不表怀疑。如Is he honest？用降调表示说话者认为他是诚实的。同学们对连续和弱读的现象也应有所了解。相关推荐：#0000ff>英语四级听力考

试心态很重要 #0000ff>英语四级听力考试技巧之注意辨别近音 #0000ff>英语四六级快速阅读技巧：特殊信息点 编辑推荐  
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)