

新东方
XDF.CN

TOEFL

LISTENING

托福听力 新思维

邱邱老师在TOEFL听力领域颇有建树，他的“M7”英语听说教学法是真正的授人以“渔”。希望这本书可以帮助更多读者迈向TOEFL听力的更高境界。

——俞敏洪推荐

BEST
SELLER

邱政政 / 编著
新东方（上海）英语学习部总监



7 STEPS TO

CRACK
TOEFL LISTENING

SCORE YOUR BEST WITH NEW THINKING



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

014058927

H319.9
2239

新东方
XDF.CN

TOEFL LISTENING

托福听力 新思维

邱政政 编著



H319.9
2239



北航

C1746460



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

TOEFL听力新思维 / 邱政政编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5605-6522-4

I. ①T… II. ①邱… III. ①TOEFL—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第165725号

书 名 TOEFL听力新思维
编 著 邱政政
责任编辑 黄科丰
封面设计 赵 甜
版式设计 赵文康
出版发行 西安交通大学出版社
地 址 西安市兴庆南路10号(邮编: 710049)
电 话 (010) 62605588 62605019(发行部)
(029) 82668315(总编室)
读者信箱 bj62605588@163.com
印 刷 北京海石通印刷有限公司
字 数 245千
开 本 720mm×960mm 1/16
印 张 18
版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6522-4/H·1684
定 价 32.00元

版权所有 侵权必究

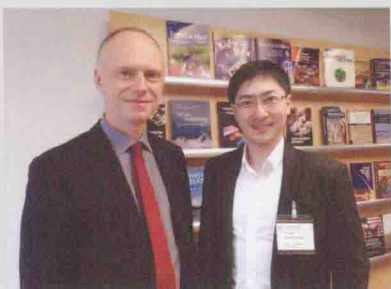
如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请拨打服务热线: 010-62605166。

I am a slow walker, but I never walk backwards.

我走得很慢，但从未后退。

>>ETS 邱邱

邱邱老师参加美国 ETS 总部考试测评研讨会，与 TOEFL、GRE、SAT 研发专家会晤，并获 ETS 培训认证。



>> 定期去英国剑桥参加英语教研会议 ◀

LISTENING



>> 讲座时的邱邱老师：受邀在全国各大高校和中学做讲座上千场，覆盖数百万人次 ▲

>> 读书时期的邱邱老师 ▶



刚刚加入新东方时的邱邱老师（在读大三学生）



>> 世博邱邱

作为 2010 上海世博会志愿者官方
外语总培训师 ▲



>> 邱邱老师
在上海外语频道
ICS 主持的
Screen Talk 和
Write it Right
栏目广受赞誉，
收视率长红。 ▲



▲ >> 邱邱老师和他的伯乐俞敏洪老师



>> 与曾经的学生在一起 ▲



>>2013 年，新东方 20 周年庆典在人民大会堂举行，
邱邱老师被评为“新东方 20 周年功勋人物” ▲



Life is not about waiting for the storm to pass.
It's about learning to dance in the rain.

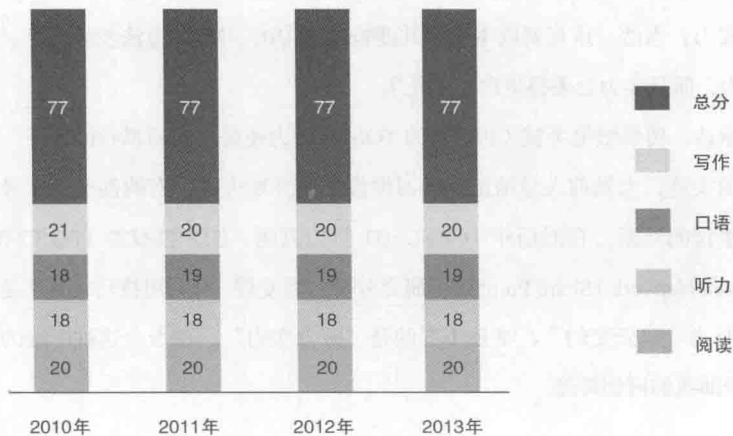
生活不是等着暴风雨过去，而是学会在风雨中跳舞。

前言

众所周知，我国赴美留学的人数正在与日俱增。据统计，2000年我国的留学人数只有3.9万，2013年就已达到46万，猛增10多倍。就美国而言，全美拥有博士学位授予权的大学中，中国留学生就有将近20万，在国际学生中占比25%，中国已成为美国国际学生的最大来源国。这也使得参加托福考试的中国学生数量不断激增，平均每年就有超过30万人次报考，与之相适应，ETS对托福考试分数的要求也在水涨船高。

那中国考生的实际成绩又如何呢？《托福年度白皮书》显示：2013年，28.4%的中国考生希望托福成绩能够达到90分以上，30.6%希望达到100分以上，17.5%希望达到110分以上。但是，从2010年至2013年，连续四年，中国考生的平均成绩都是77分，远远低于其心理预期。下图为2010年-2013年中国托福考生单项及总分的平均分统计：

【2010年-2013年中国托福考生单项及总分平均分】



不难看出，中国考生的听力单项连续四年平均得分都只有 18 分，是四大单项中得分率最低的，可谓托福考试过程中最大的拦路虎。

当然，大家也不必过于焦虑。实际上，虽说托福考试是出题人（ETS）与受试人（考生）之间的博弈，但也绝不可忽视辅助备考方（新东方）的存在。新东方的托福培训已有 20 年的历史，我作为一名在新东方从事托福教学 15 年的老师，可以说亲历了新东方与 ETS 无数次的往来互动。从最早被诉侵权到后来建立业界最规范的题库使用机制，到获得托福 TPO 的 CMD（Country Master Distributor）资格，再到与 ETS 建立战略合作关系，直至有幸代表新东方参加托福 APAC 地区会议，并被派到 ETS 总部访问，与托福出题组研究员共同研讨出题策略与评估体系，可以说我都是亲历者和见证者。这让我对托福测试、教学与备考有了更为深刻的理解。

此时此刻，应该是这样的：一些考生正在“TOEFL 苦海”中奋力挣扎，雾里看花般地解着听力原文，心中充满着焦虑与无奈；而另一些考生正如同欣赏音乐一般领略着 TOEFL 听力的魅力，心中饱含着自信与憧憬……

究竟是什么让他们产生如此大的区别？我想是实力。“根本固者，华石并茂；源流深者，光澜必章。”有了实力，你大可不必去理会“考新题还是旧题”；有了实力，你大可不必死记“早已不中用的技巧”；有了实力，你完全可以笑傲 TOEFL 考场。

不要说只有英语专业的人才有实力；不要说只有出国留学的人才有实力。无非也就是实力嘛！实力不是可望而不可即的。勤于思考的人会有实力；持之以恒的人会有实力；擅长总结的人会有实力；当然，认真研读本书，并能按照书中的“M7”方法步步为营、稳扎稳打的人也会有实力，而且实力会来得更快、更扎实。

不得不承认，传统纸笔考试（PBT）的 TOEFL 听力还是“技巧横行的天下”，随着网考 TOEFL iBT 的实施，大量前人总结出来的习惯性思路开始失灵，有的甚至还误导了考生，导致他们做出错误的判断。在对历年 TOEFL iBT 听力真题、ETS 授权的 TPO CMD 以及 EPN（ETS Preferred Network）Share Point 进行研究分析之后发现：可利用技巧之处更是微乎其微。

TOEFL 听力“风云变幻”，唯独不变的是“听力实力”。在当今这种严峻的形势下，只有实力能够帮助我们再创辉煌。

本书是我从事 TOEFL 听力教学和研究 15 年以来的“心得笔记”和“经验总结”，力求做到：
从最根本独到的视角出发——

通过最精简易懂的解析，
以及最条理通透的概括，
赋予考生最稳健过硬的实力！
助其获得最全面长足的进步！

本书的另一大优点是：“知己知彼，百战不殆”。凡分析和概括的语料，均选自历年真题和作者的用心积累，针对性和代表性极强。同时所有听力语料均附有详细解析和中文对照，以期打破考生那种“雾里看花，水中望月”的模糊感和不确定性。

另外，本书对以下三类读者无用：

- (1) “无冥冥之志者，无昭昭之明。”无专一志向者，毋需此书。
- (2) “不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”非苦学持恒者，毋需此书。
- (3) “不知而不能问，非智也。”一味苦学而寡问者，毋需此书。

本书成书过程中得到了俞敏洪老师的大力支持和鼓励，写作过程中，脑海中不时浮现 1999 年与他一起搭班教授托福的场景，在此谨向俞老师敬致谢忱！

我还要感谢自己教过的数十万名新东方托福学员，“为学患无疑，疑则有进。”没有他们的“不耻下问”，也没有今日的《TOEFL 听力新思维》。

本书力求严谨，但“物有所不足，智有所不明”。倘有疏漏、不妥之处，诚盼各界先进不吝批评指正！

最后，预祝所有 TOEFL 考生大获全胜！

邱政政

2014 年 6 月于美国

目 录

第 1 章 “M7” 英语听说教学法

——TOEFL 听力“新思维”!/1

第 1 节 备考 TOEFL 听力的“双误区”/3

第 2 节 “M7” 英语听说教学法图解详析/4

第 2 章 TOEFL 听力之发音规律

——突破听力的“奠基石”!/7

第 1 节 TOEFL 听力“十大发音规律”/8

第 2 节 TOEFL 听力“十大特色语音”/20

第 3 章 TOEFL 听力之音变现象

——造成误听的“拦路虎”!/23

第 1 节 Linking of Sounds 连读现象/23

第 2 节 Stress 重音现象/29

第 3 节 Reduced Forms 弱化现象/35

第 4 节 Contractions 缩读现象/39

第 4 章 TOEFL 听力之语气语调

——听力测试的“重头戏”!/45

第 1 节 语气词解题/46

第 2 节 语调解题/50

第 5 章 TOEFL 听力之特色词汇

——把握场景的“原动力”!/59

第 1 节 TOEFL 听力长对话之场景、话题及概念/61

第 2 节 九大话题之特色词汇汇编/63

第3节 十大概念之特色词汇汇编 / 106

第4节 TOEFL 听力长对话“十大魔鬼动词” / 112

第5节 TOEFL 听力必备词汇补充及详析 / 121

第6节 TOEFL 听力演讲四大必考学术话题 / 123

第7节 演讲话题高频词汇分类汇编 / 125

第6章 TOEFL 听力之地道习语

——领悟句意的“绊脚石”! / 135

第1节 TOEFL 听力 60 个必考习语详析 / 136

第2节 TOEFL 听力必备 410 个补充习语 / 147

第7章 TOEFL 听力之经典句式

——迅捷反应的“必由之路”! / 163

第1节 TOEFL 听力必考十类经典句式 / 164

第2节 TOEFL 听力补充“口语精粹极短句” / 181

第8章 TOEFL 听力之美式思维

——反客为主的“制胜招”! / 191

第1节 思维模板 I—Answer Indirectly: 间接回答 / 192

第2节 思维模板 II—Cartoon way of thinking: 漫画形象式思维 / 195

第3节 思维模板 III—To the point: 直抒胸臆式表达 / 198

第9章 TOEFL 听力之修辞艺术

——调色“话”板的“点睛笔”! / 201

第1节 Hyperbole (夸张) / 202

第2节 Simile (明喻) / 204

第3节 Metaphor (暗喻) / 206

第4节 Irony (反语) / 208

第5节 Euphemism (委婉) / 210

第6节 Parallelism (平行) / 212

第7节 Abbreviation (缩写词) / 214

第 10 章 TOEFL 听力之段落原则

——本能强调的“突破口”!/217

第 1 节 TOEFL 听力段子十大黄金原则/219

第 2 节 TOEFL 听力必背“十大经典难段”详析/226

第 11 章 TOEFL 听力题型详解

第 1 节 基本信息的理解/238

第 2 节 语用信息的理解/244

第 3 节 关联信息的理解/249

附录一 TOEFL 听力经典加试文化背景搜索引擎/257

附录二 美国大学最新排名一览表(2014)/266

附录三 2014 年美国部分大学托福最低录取分数/273

附录四 IELTS 和 TOEFL 分数对应表(ETS 发布)/277

托福考试四大变化

根据《2013 托福年度白皮书》，托福考试将呈现四大变化，其考试难度也将全面提升。

其一，拼盘重复、新老题混合趋势继续延续。即所有日期的托福考试均为新老题混合在一套题目中，无法避开“新题日”，且考题拼盘的规律预测将更难把握，这对临考复习提出了更高要求。

其二，“一日两题”出现次数更为频繁。从 2013 年 8 月 28 日的考试开始，已经有五次考试，同一个考场出现了完全不同的两套题。可以预见的是，2014 年开始将有更多场次出现“一日两题”，甚至“一日三题”、“一日四题”。

其三，英音粉墨登场，澳音、新西兰音蓄势待发。虽然在 2013 年的考试中，中国学生不熟悉的英音只出现了一次，但不排除这三种口音会被正式引入考试。因此，建议考生有意识地把三种口音纳入平时练习中，做好充分准备。

其四，新题涉猎话题更广。2014 年开始的托福考试中，预计将涉及更多之前在 TPO 中没有出现过的话题类型，这对考生的信心和备考范围也是一个挑战。

2014 年托福听力评分标准

托福听力一共有 6 篇文章，34 道题，在 6 篇文章中所有回答正确的题目数量加起来就是你的“total points”。在一道表格题中，所有的项目都要回答正确，你才算是拿到了 point。在双项选择题中，只有把两个正确答案都选出来才算拿到了 point，少选、多选或者误选都不行。

以下表格中的内容是 2014 年托福听力评分标准：

正确题目个数	得分	正确题目个数	得分	正确题目个数	得分
1	0	14	7	27	22
2	0	15	8	28	23
3	0	16	8	29	24
4	0	17	9	30	25
5	1	18	11	31	26
6	2	19	13	32	27
7	2	20	14	33	29
8	3	21	15	34	30
9	3	22	15		
10	4	23	16		
11	4	24	17		
12	5	25	19		
13	6	26	21		

第1节 备考 TOEFL 听力的“双误区”

<< 误区一:

要想得高分，就得拼命听、狂做题。听不懂也不能看原文，而要硬着头皮听下去。10遍，20遍，30遍……直到听懂为止！

想必没有同学会反对这种“近乎自虐”式的备考方法。可实际上却是大错特错的。

“多听”本身固然没错，错在多听的方式上。很多同学从小就懒得强迫自己用耳朵去接受信息，因而“读得懂却听不懂”，听说能力和读写能力严重脱节。久而久之，大脑中存储的听觉形象微乎其微，在这种情况下，即便把 TOEFL 题听上 100 遍，也不一定能听懂，反而是在大量地浪费时间。

“工欲善其事，必先利其器。”正确的做题方法是：（1）对待任何一套题，先听。（2）听三遍还听不懂，放弃。（3）翻开答案，确认。（4）边听录音边跟读原文，查找听觉盲点，树立听觉形象。（5）背诵听力盲点所在，直至脱口而出。

总之，练 TOEFL 听力，要有三到：心到、耳到、口到。

<< 误区二:

为取得高分，不惜抓紧点滴时间练习听力。走路听、骑车听，就连睡觉之前也不例外，戴着耳机，听着录音，让 TOEFL 听力陪伴入梦。

这种坚持不懈、持之以恒的苦学精神实在令人敬佩。而实际上却学错了“对象”。

要知道，TOEFL 听力作为考试，有着严格的时间限制。需要考生在规定的时间内全神贯注、聚精会神。题目之间的停顿时间也是固定的，考生不能有任何走神、溜号现象的发生，否则定会影响下面题目的解答。

如此看来，平日抓紧点滴时间提高听力未尝不可，但唯独不能拿 TOEFL、IELTS、四/六级、中/高级口译这样需要我们注意力高度集中的考试题来练习。试想，睡觉之前听 TOEFL，是想练听力呢，还是想睡觉呢？另外需要特别提醒大家的是：走路、骑车时最好不要听任何的听力材料，安全第一。

因而，平日在做 TOEFL 听力练习题时，应该营造类似考试的环境，即在特定的时间内（一般在 40~60 分钟左右）、特定的场所里，没有其他事情的影响下做题。同时调整出临场考试的心态，即保持“沸腾着的平静”。（听上去似乎有些矛盾。其实“沸腾”指精力高度集中，而“平静”则指平常心，不要过于情绪化。二者是辩证统一的关系。）

第2节

“M7”英语听说教学法图解详析

实际上,听力水平不仅与听力技巧和熟练程度有关,更是与听、说、读、写、译等方面的综合能力,以及对国外文化背景和思维模式的了解程度有关;因而提高 TOEFL 听力水平的过程是一个不断丰富知识、发展技巧并同时锤炼自身分析、理解、推断能力的综合性训练过程。

在此,我向大家介绍一种能够迅速有效提高 TOEFL 听力水平的好方法:“M7”英语听说教学法。这是我在多年的第二语言学习和教学(汉语、英语)的过程中逐步摸索出来的经验。因为它是由七个以字母“M”打头的英语单词串联起来构成的“七步法则”,故称作“M7”教学法。希望为大家备战 TOEFL 听力保驾护航。(图解如下)

“M7”流程图:

- | | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------|---|
| (1) Maintain (保持自信与冷静) | → | (2) Make (形象性漫画重现) | → |
| (3) Model (融入式参照模仿) | → | (4) Multiply (横竖向发散扩展) | → |
| (5) Mine (美式逻辑思维挖掘) | → | (6) Memorize (背诵记忆至脱口而出) | → |
| (7) Miracle (创造 TOEFL 听力奇迹) | | | |

“M7”梯形图

具体解析如下:

