

28天突破 新托福听力



许琼 / 编著

新东方金牌讲师多年教学实战经验
针对中国考生的特点



*Chris' 28-day Step-by-Step Guide to
the TOEFL Listening Test*

海知音教育创始人**李永远**

小马过河创始人**马骏**

新东方教育科技集团演讲师与培训师**艾力**

鼎力推荐

28 天突破新托福听力

许 琼 编著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

28 天突破新托福听力 / 许琼编著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.4
ISBN 978-7-5100-9626-6

I. ①2… II. ①许… 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 (2015) 第 077605 号

28 天突破新托福听力

编 著: 许 琼
策划编辑: 夏 丹
责任编辑: 梁沁宁
装帧设计: 刘敬利

出版发行: 世界图书出版公司北京公司
地 址: 北京市东城区朝内大街 137 号
邮 编: 100010
电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)
网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱: wpcbjst@vip.163.com
销 售: 新华书店
印 刷: 三河国英印务有限公司
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 23.25
字 数: 438 千
版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-9626-6

定价: 52.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)



序言

古希腊神话中有这么一个故事，讲的是一个对宙斯极其虔诚的人。宙斯显身在他的面前，并对他说：“我要你来奥林匹斯山的山顶朝拜我，你要背上这个大口袋爬山，每走一步都要捡一块石头放入口袋。如果你能做到，那么你就是真正的虔诚的信徒。”

这个人就按照宙斯的指示，背着大口袋去了奥林匹斯山。随着他的前进，背后的口袋越来越重，空气也越来越稀薄。但是，他不敢懈怠，依然每走一步都放入一块石头。因此也越爬越慢，每天只能走几步。这样爬了一年，才爬到山顶。见到了宙斯后，宙斯说：“我虔诚的信徒，打开口袋吧。”当他再次打开口袋时，看到里面装的是满满的宝石。

泰戈尔先生为这个故事写了一首诗《渡》：

坚定你的信念吧，我的心，天会破晓的。

希望的种子深藏在泥土里，它会发芽的。

睡眠，像一个花蕾，会向阳光打开它的心，

而沉默也会找到它的声音。

白天是近在眼前了，那时你的负担将变成礼物，

你受的苦将照亮你的路。

同在学生阶段一样，人进入社会之后，也要不断考试。只是，进入社会之后的考试，经常没有明确的题目，也没有明确的答案。看似到处都是机会，都是得分点，却只能听那些有成就的人轻描淡写地说：“偶然遇到一个机会，以前正好做过类似的事情，所以就成功了。”

很多人都会后悔，当年没能坚持信仰、认真积累，导致现在无法抓住机会，那些人渐渐地变成了只能回忆过去的无聊的人。

人生很漫长，有足够的时间去攀登理想中的奥林匹斯山。但是，很多人到了山顶之后却没有足够的石头，所以他们会被宙斯拒绝。所以，要坚持正确的方法，才能实现自己的梦想。

坚持，梦想就会实现。关于托福的听说读写，我常常通过上课和演讲跟大家沟通。但最有效、最全面的交流方式，莫过于你手里这种精心编撰的泛着墨香的书。Chris 老师把自创的“听抄法”融入课堂教学中，非常受同学欢迎，非常有助于迅速提高托福听力和其他方面的能力。那些年我们一起教过的同学，是否都已经远渡重洋、脚踏美利坚了？

本书是 Chris 送给同学们去触摸梦想的阶梯，也终于摆在面前了。Chris 深知托福听力复习的方法和重点、难点，从上万次的互动教学中提取整理了最科学的路径，在最恰当的位置安装加速器，用最有效的方法减少资源损耗。Chris 用这本书为托福听力的备考系统、周到地修建了一条高铁：行程 28 天，目的地 25 分+。路已铺好，桥已架成。你们要做的，就是加满油箱，坚持向前。

He who wants to do good knocks at the gate; he who loves finds the gate open.

—Tagore

新东方教育科技集团演讲师与培训师 艾力



自序

我们身处平凡，但仰望伟大，
通往成功的阶梯在眼前挺拔蜿蜒。

无数挑战横陈在前：

是年龄，是环境，是地域，是家庭，
是时机，是懒惰，是金钱，是诱惑，源源不绝。

踏过每一级阶梯，收获每一种阅历，
回望时，步步莲华。

起于平凡，臻于伟大。

醉过才知酒浓，累过才会成功。

希望你们在路上。

——Chris 老师

困扰听力“小白”考生的三个问题

1. 泛听材料到底有用吗?

Chris 老师在这些年的教学过程中多次发现,很多同学苦苦挣扎于高大上的“泛听”洪流之中,百试却不得要领。有的“病友”把听力的高阶技能“泛听”作为基础的入门方法训练自己,认为从零基础开始,坚持两三个月每天泛听 VOA/BBC/CNN,就能有奇迹般的提高,其结果当然是事倍功半;也有“病友”坚持搞题海战术,做完题目以后不对应原文做分析,懒得归纳总结,而是匆匆开始听下一篇,错误率一直没有下降,听力成绩也鲜有提高;更有“病友”盲目地把听力和口语割裂开来,常常发现明明整篇没几个新鲜词的文章却还是难以听懂,这是因为长期忽视发音问题,连读、失爆、弱读等这些美式英语语音现象才是罪魁祸首。各位同学,对症下药最关键!

2. 我压根就没听懂怎么办?

在平时的课堂上,经常碰到考生把自己听力的问题总是归结为三个字——听不懂。可至于究竟为啥听不懂,大家却不去深究。其实大多数考生都可以分为两种:一种是单词大都能听懂意思,但连成句子就听不明白;另一种是有太多生词,所以,句子更听不懂。对于第一类考生,只要对着文本读几句,同时悄悄录下来,然后马上跟听力音频对比,马上就会意识到自身读音跟原有音频有显著差异,自己的版本往往一字一顿,单词与单词之间有明显的间断,有些重音没发准地方,还有些发音有错误。所以当他们听到真正标准、连贯、充满各种语音现象和正确发音习惯的美语听力音频时,往往会出现反应不过来或者干脆“听不懂”的怪现象。对于第二种人,每天坚持生词听写,成绩就能很快提高。

3. 在美国读高中的小伙伴们听力比国内的考生强吗?

Chris 老师发现了一个有趣的现象:美国高中的中国留学生和国内的高中同学,在答题正确率上竟然不相伯仲。按通常理解,留学生们每天被纯英文环境包围,听力必然了得,但却也交出了“堪比”国内同学分数的答卷。为什么呢?答案让我们对战胜托福信心倍增:托福听力不仅考查日常对话,更要考查与学术相关的对话和讲座内容。所以,面对托福考试,Chris 老师会同你一起找到正确的学习方法,助你修炼出关,扬眉吐气!

托福听力的“脉”

一、托福听力是什么

托福（TOEFL），是在中国知名度和普及度都超高的英语考试。作为针对母语为非英语者的英语能力考试，托福共有阅读、听力、口语、写作四部分，每部分 30 分，总分 120 分。为了让你能在海的那边顺利地学习、生活、谈人生、说理想，这门准入考试从头到尾都充斥着逼真的英语语言环境代入感。这也可以直接解读为，托福对听力要求极为严苛，简直就是听力当关，万人莫开：

（1）听力考点无孔不入。除了在听力部分名正言顺地“虐待”你以外，口语和写作部分中也潜伏了大量的听力内容。

（2）场景之多令人发指。听力内容主题多样，大范围覆盖学术和生活的方方面面，从考古挖掘到度假休闲，应有尽有。你得有本事上得了课堂，还得有本事下得了池塘。

（3）难度之高屡屡爆表。ETS 发现前两点还无法充分甄选日益增多的学霸，于是在最近的新托福考试中，再次残忍地大幅提高听力能力的要求。

二、Chris “秘制” 托福听力复习策略

在进行托福听力备考时，首先请模考一套 TPO（ETS 官方公布的“TOEFL IBT Practice Online”系列套题），了解自己的分数水平，然后针对性地选择适合自己的复习材料。（TPO 是 ETS 有偿提供给考生的托福备考材料，但在中国大陆以及亚洲其他地方，TPO 已被免费普及，每名考生都可以很容易地通过互联网获得这份材料进行备考。）

1. 对“小白”考生的复习建议

“小白”考生：托福考试听力模考分数在 15 分及以下的考生。这类考生的英语听力基础薄弱，需要着重培养听音、辨音能力。

（1）背诵单词。

听背《四级词汇词根 + 联想记忆法》（俞敏洪著）、《六级词汇词根 + 联想记忆法》（俞敏洪著）、《词以类记》（张红岩著）。

(2) 做听力练习，全面夯实基础。

可以选择以下任意一本书进行托福听力入门，如：《新托福考试专项进阶：初级听力》、《新托福考试综合教程》(Longman Preparation Course for the TOEFL Test — Next Generation)、《新托福考试备考策略与模拟试题》(Delta's Key to the Next Generation TOEFL Test)，或者老托福听力 Part C 的部分。

(3) 听写。

用以上推荐材料，每天认真听写 30 分钟，查出 10~20 个听力盲点，然后全部消除。逐步消除听力盲点后，由于积累了很多以前丢失的信息缺失点（听力盲点），所以当你再听听力音频的时候，信息识别率就会越来越高，做题的正确率也会比以前高出很多。结果就是 1~2 个月后，听力提高了，分数也提高了。听写是查找听力盲点和漏洞最有效的方法，也是基础阶段必须使用的方法。

(4) 跟读，就是边听边读。

在跟读中，眼睛是看听力原文文稿的，同时务必模仿文中的连读、弱读、重读、失爆等所有发音规律。自己跟读不出来的或者跟读模糊的地方就是听力漏洞所在，而修补听力漏洞就必须完整且不间断地进行连续复制式跟读。

2. 对既非“小白”又非“大牛”考生的复习建议

非“小白”又非“大牛”考生：托福考试听力模考分数在 16~25 分的考生。这类考生能听懂文章的 60%~80%，对长句、难句的理解不够准确，所以需要精听文章中的每个细节。

(1) 背诵单词。

听背《四级词汇词根+联想记忆法》(俞敏洪著)、《六级词汇词根+联想记忆法》(俞敏洪著)、《词以类记》(张红岩著)，做本书填空题，并且背诵本书后面列出的分类单词。

(2) 做精听练习，全面提升语音识别能力。

这类考生可以直接选用本书。具体使用方法请参考序言第 8 页第五部分“如何使用本秘籍收效最大”。

3. 对“大牛”考生的复习建议

“大牛”考生：托福考试听力模考分数在 26~30 分的考生。

这类考生听力实力很强，能听懂文章的 90% 以上，但对生僻词或难句理解略有偏差。需要把 TPO 内各个学科的文章听全，以查漏补缺为主。

(1) 背诵单词，查漏补缺。

随时积累并背诵练习过程中遇到的听力盲点词汇。

(2) 做精听与泛听练习，全面强化考前综合能力。

这类考生可以直接选用本书。具体使用方法请参考序言第8页第五部分。并且，包括但不限于 TPO，还可以加入一些泛听材料，如：Sixty Second Science, National Geographic 等，通过精听和泛听相结合的方式，全面提高听力能力。

三、推荐高分弹药——泛听材料

1. 国家地理百年纪念珍藏 (National Geographic)

国家地理第一、二辑，精选全球纪录片领导品牌——国家地理一百部代表影片，主题内容包罗万象。除了翔实而深入的内容之外，专业的拍摄团队和世界级顶尖摄影师们，足迹行遍世界各个角落，甚至冒着生命危险，在刹那间捕捉令人瞠目结舌、惊叹不已的永恒画面，带给观众无比的影音视觉享受。内容包括寰宇采风、世界最后最美的地方、掠食王国、探险、历史怀旧、最喜欢的动物、生态巡礼、狂暴大地、珍稀动物、抢救生态、发现古文明、考古探险、军事战略等系列节目。

2. 麻省理工网络公开课 (MIT OpenCourseWare)

虽然 MIT 不是最早对公众开放“网络公开课 (OpenCourseWare)” (OCW) 的大学，但是 MIT 在 2002 年开放公开课以后，其他大学才大规模跟进。而且，MIT 绝对是 OCW 的榜样之一。MIT 向公众提供了超过 2,150 门课程，不仅涵盖了商科、工程、数学和科学，还提供了关于音乐理论、设计和艺术的详细课程；不但有课程视频和音频，还有交互式演算以及课程讲义。所有 MIT 的公开课都有课程表、词汇书和考试题，以及其他参考资料。

3. 耶鲁大学《死亡课》(Yale Death)

耶鲁大学《死亡课》是最受欢迎的国际名校三大公开课之一。备受欢迎的明星教授卡根，带我们理性思考人生最重要的课题。了解死亡，生命的可贵才能彰显。

4. 哈佛大学《幸福课》(Harvard Happiness)

哈佛大学的《幸福课》是积极心理学的一门课程，讲解如何积极的对待生活，才能获得幸福。这是 2006 年哈佛大学最受欢迎的选修课。

5. 哈佛大学《公正课》(Harvard Justice)

《公正课》是哈佛历史上最受学生喜爱的课程之一，Sandel 教授 30 年前开这门课后，共有 14,000 名学生上过该课。近年来，每学期选修该课的学生达上千人，课堂只好设在哈佛大学古色古香的 Sanders 剧场。

四、知己知彼——听力笔记篇

1. 听记平衡

托福听力，以及口语写作综合任务的听力，都需要辅之以适当的笔记来帮助回忆。但是，边听边记是需要大脑合理分工使用才能够完成的。一旦注意力分配失衡——比如，记得太多或者记得太少——就会导致信息的遗漏和理解的空白。

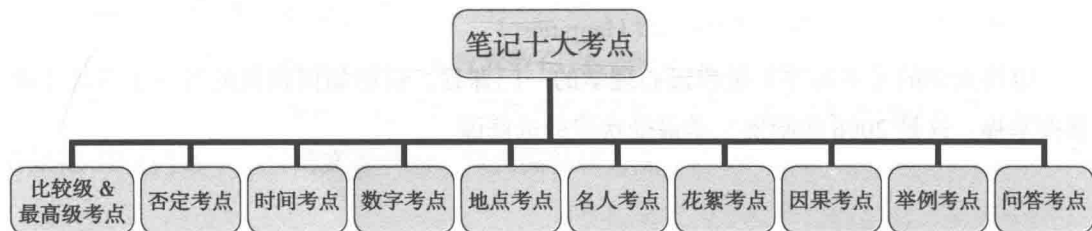
在刚开始练习笔记的时候，建议逐渐增加笔记的信息量。也就是说，从无到有，从少到多。充分调动大脑的短期记忆力，在不干扰理解的前提下，慢慢增加笔记的量，这样才能达到最佳的效果。

2. 分清层次

托福笔记——无论是听力部分的笔记，还是口语写作综合任务的听力笔记——的目的就是为了捋清信息层次。做笔记时，捋清层次有三个简单又实用的方法：一是记录笔记时养成加序号词的习惯，这样一目了然；二是随手画横线，以示上面和下面的信息是分开的；三是采用从左到右记笔记的方式，让最重要的信息永远在左边，从属的次要信息往右记，这样就会看得很清楚。这三种分层次的方式，一般使用一至两种就可以了。

3. 普罗米修斯的火种——笔记十大必记点

笔记要精简，就要慎重记，切中要害，记录更多的考点关键词。这需要很多的练习才能达到完美状态。从词性的角度来考虑，名词永远是最关键的词；另外描述动态变化或功能作用时，就要记录动词；描述特征特点，当然要记形容词。在刷 TPO 的过程中，仔细琢磨每篇听力的考点，就会越来越上手。以下内容“笔记十大考点”：



必记点一：比较级 & 最高级考点，需要记好文章中的比较对象，也需做好最高级及其所修饰对象的笔记。

大约： about/around, or so, approximately, etc.

等于： means, that is to say, in other words, the same as, be equal to, etc.

不等： be different from, do not equal, etc.

小于： less/smaller than, inferior to, etc.

大于： bigger/ larger/greater/more than/better than, superior to, surpass, etc.

不大于： no more than, etc.

不小于： no less than, etc.

最高级： largest, oldest, sharpest, earliest, etc.

必记点二：否定考点，需要听清楚文章中的否定词并记好否定对象。

明显的否定： no, not, never, can't, don't, weren't, won't, aren't, isn't, haven't, couldn't, etc.

不明显的否定： wrong, bad, disagree, without, none, neither, rather than, instead of, anything but, etc.

必记点三：时间考点，需要记好文章中的时间以及该时间点所发生的事件。

某个时代： Late 1900, mid 1800, early 1100, etc.

具体年代： 1876, 1684, 1775, 1918, etc.

特定季节： spring, summer, autumn, winter, etc.

新旧观点： until recently, recently

必记点四：数字考点，需要记好文章中的数字，包括基数词、序数词、倍数词、分数词，以及该数字所修饰的对象。

基数： one, hundred, thousand, million, billion, etc.

序数： first, second, third, etc.

倍数： double, triple, etc.

分数： $1/2$, $1/4$, $3/4$, 12.5%, etc.

必记点五：地点考点，需要记好文章中的地点以及该地点所发生的事件。

国家： United States, central Turkey, Asia, Mexico, etc.

州名: California, Iowa, Hawaii, Florida, etc.

必记点六: 名人考点, 需要记好文章中的名人以及名人的成就。

必记点七: 花絮考点, 需要记好文章中 interesting 之后的轶事。

必记点八: 因果考点, 考查原因, 要记好 because 后面内容的笔记; 考查结果, 要记好 so 后面内容的笔记。

因为: due to, because, because of, etc.

所以: so, hence, consequently, therefore, thus, etc.

必记点九: 举例考点, 需要记好文章中举例所证明的论点, 以及例子本身的特征。

比如: for example, for instance, take ... as an example, etc.

必记点十: 问答考点, 需要记好文章中师生互动中的回答。在师生互动中, 学生问问题, 老师回答, 表示老师在解答学生的疑惑; 老师问问题, 学生回答, 表示老师的问题容易回答; 老师问问题, 老师自己回答, 表示老师亲自解答疑难问题; 如果老师连续问了两个问题, 通常老师的第二个问题是在暗示第一个问题的答案。

五、如何使用本秘籍收效最大

Chris 老师将新托福真题中的听力材料按照考试高频学科分类, 并逐一精讲每篇文章。在此给出本书建议的使用方法, 请考生参考: 本书 5 个单元, 每单元 7 篇文章。每篇文章的练习由 6 个部分构成:

- (1) 限时做题的真题部分;
- (2) 查看题目详解, 找出错误原因;
- (3) 填写听力文本填空, 提高听者对生词、难句的辨别能力;
- (4) 背诵并听写生词, 隔天复习一次;
- (5) 做难句、难段翻译练习, 力求独立完成后再参考文章译文;
- (6) 跟读文章, 模仿语音、语调, 纠正自身听觉偏差。

本书 28 天学习时间规划表

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
第一周 学习任务 每日一篇	学习艺术类 UNIT 1 DAY 1	学习艺术类 UNIT 1 DAY 2	学习艺术类 UNIT 1 DAY 3	学习艺术类 UNIT 1 DAY 4	学习艺术类 UNIT 1 DAY 5	学习艺术类 UNIT 1 DAY 6	学习艺术类 UNIT 1 DAY 7
	DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14
第二周 学习任务 每日一篇	学习生物类 UNIT 2 DAY 1	学习生物类 UNIT 2 DAY 2	学习生物类 UNIT 2 DAY 3	学习生物类 UNIT 2 DAY 4	学习生物类 UNIT 2 DAY 5	学习生物类 UNIT 2 DAY 6	学习生物类 UNIT 2 DAY 7
	DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20	DAY 21
第三周 学习任务 每日一篇	学习地质类 UNIT 3 DAY 1	学习地质类 UNIT 3 DAY 2	学习地质类 UNIT 3 DAY 3	学习地质类 UNIT 3 DAY 4	学习地质类 UNIT 3 DAY 5	学习地质类 UNIT 3 DAY 6	学习地质类 UNIT 3 DAY 7
	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25	DAY 26	DAY 27	DAY 28
第四周 学习任务 每日两篇	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 1	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 2	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 3	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 4	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 5	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 6	学习天文类 & 环境类 UNIT 4 & 5 DAY 7

短线策略：请考生一天分配一到两小时，精听一篇到两篇文章，28 天完成。注：务必精听精练每篇文章，并复习两遍，托福听力分数会稳定在 25 分及以上。

超短线策略：请考生一天分配两到三小时，精听三篇到四篇文章，18 天完成。注：务必精听精练每篇文章，并复习两遍，托福听力分数会稳定在 25 分及以上。

六、本书四大销魂特点

1. 迅速了解新托福真题难度分布

Chris 老师把每单元的内容都按难易程度重新编排。将市面上的新托福真题听力部分按照难易程度重新编排整理，循序渐进，可以帮助考生从较为简单的内容入手，打好基础，逐步过渡到难度较高的内容，扎实地提高考生的听力能力。

2. 清晰定位新托福真题学科范围

本书内容按学科编排。在内容设置上打破常规，不是千篇一律地使用套题模式，而是按照材料内容和所属学科分类，让考生大量地接触同一类的听力内容，可以更好地提高考生对该领域听力内容的理解能力，也能更好地加强考生对学科常用的专业词汇的储备，应付实战中可能出现的学科性听力内容。（详细学科分类见附录一）

3. 深度洞察新托福真题文章内容

本书讲练结合，双语真题文本，解析翔实。每份题后面都给出了详尽的解答，给出了相应的中英文听力文本，而且补充了各学科的背景知识，不仅能够作为课堂教学的很好的材料，更为自学的考生提供了很大的帮助。

4. 全面提升英文能力

除了传统的做题模式，本书的英文文本部分还挖出了重点词汇，作为填空题目的形式出现，并在文本后提供了答案。这一设计有利于考生最大限度地利用听力内容，可进行听写、填空、跟读等各种练习，不仅能提高听力能力，还能同时积累词汇、纠正发音，利用听力内容全面提高英语各方面的能力。

七、Chris 老师的希望

总而言之，这是一本从考生的需求出发，力求能最科学、高效地提升考生听力水平而编写的书籍。我们真诚地希望这本书能够成为灯塔，帮助考生们在托福备考途中找到航向、战胜困难、跨越平凡，顺利走向大洋彼岸。

这里需要感谢世界图书出版公司，他们的专业能力和敬业精神令人钦佩，他们的细致工作使本书臻于完善。最后还要感谢所有为本书的出版工作而付出努力的朋友们和同学们。



目录

Unit 1 Lecture—Fine Arts 1

Day 1	2
Day 2	13
Day 3	23
Day 4	32
Day 5	42
Day 6	51
Day 7	61

Unit 2 Lecture—Biology 73

Day 1	74
Day 2	83
Day 3	91
Day 4	100
Day 5	109
Day 6	116
Day 7	125

Unit 3 Lecture—Geology 133

Day 1	134
Day 2	144
Day 3	153
Day 4	164
Day 5	172
Day 6	181
Day 7	189

Unit 4 Lecture—Astronomy 201

Day 1	202
Day 2	212
Day 3	221
Day 4	232
Day 5	241
Day 6	250
Day 7	259

Unit 5 Lecture—Environmental Science 271

Day 1	272
Day 2	281
Day 3	291
Day 4	302
Day 5	311
Day 6	321
Day 7	330

附录一 托福听力分类表格	338
--------------	-----

附录二 托福听力分类词汇	340
--------------	-----