



易人外语

Easy Language

海量练习深度解析，精选英语听力练习，学习安排有条不紊，科学提升英语听力！
听力技巧轻松掌握！

精选日常生活对话，零基础也不怕，14天帮你训练英语耳！

科学具体的听力学习计划，让你快速锻炼听力能力，培养英语语感！

对话、重点词、实用例句、地道发音让你多方位提升，不仅仅是听得懂！

14天突破计划： 英语听力这样学

王志辉 / 主编

易人外语教研组 / 编著



一扫就能听

词汇句式联动学习

“扩词库”部分选取关键词汇附上国际音标、词性、释义，方便初学者更好地了解听力内容。“必学句”部分整理常见必学地道表达句式，让初学者灵活学习运用！

循序渐进训练听力

精心选取包含生活中各种场景的英文简短对话，划分为14天的英语听力练习，并逐渐增加难度，让你的耳朵习惯“听”英语，英语听力水平“步步高”！

地道发音详细解析

设置“磨耳朵”“练耳朵”部分进行听力对话练习，地道发音帮你快速提升听读能力，熟悉英文听力环境。此外，对话练习下附有详细的答案解析，助你轻松掌握听力重点！



江苏凤凰科学技术出版社



14天
突破计划：
英语听力
这样学

王志辉 / 主编
易人外语教研组 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

14天突破计划：英语听力这样学 / 王志辉主编；
易人外语教研组编著。-- 南京：江苏凤凰科学技术出版
社, 2018.7

(易人外语)

ISBN 978-7-5537-9265-1

I . ① 1… II . ①王… ②易… III . ①英语—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 (2018) 第 111201 号

14天突破计划：英语听力这样学

主 编 王志辉
编 著 易人外语教研组
责 任 编 辑 葛 眇
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出 版 社 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 版 社 网 址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 230 000
版 次 2018年7月第1版
印 次 2018年7月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-9265-1
定 价 45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





凤凰含章

凤凰含章·易人外语，一看就懂，一学就会



终极英语单词 (实战篇+提升篇)
易人外语教研组 编著
董春磊 主编
9787553741949



谢怡芬带你用英文去旅行
谢怡芬 著
9787553741772



零基础学好英语语法
邱律苍 著
9787553755854



微英听：1分钟变身英语听力王
强森 张家玲 著
9787553740164



标准法语看这本就够了：从发音到会话一次学会
【韩】李明殷 著
9787553741413



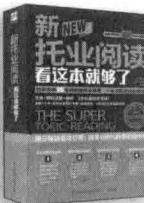
24小时学会常用单词
【韩】克莱尔·朴 著
【韩】约瑟夫·朴 绘
9787553726632



4周说出溜英语
【韩】宣珍浩 著
9787553726618



第一本家庭英语词典
易人外语教研组 编著
赵岚 主编
9787553738499



新托业阅读看这本就够了
【韩】郑相虎 【韩】金映权 著
9787553704487



20天拿下新托业考试
【韩】元晶晶 【韩】郑然泽 著
9787553738376



职场英语，看这本就够了
张慈庭 许澄瑄 编著
9787534590764



跟着美剧学英语看这本就够了 (1~3)
【韩】克里斯·徐 著
978755372230



美国语文
(双语插图版)
【美】威廉·H·麦加菲 著
9787214127600



完全图解英语会话原理
【韩】李政埙 著
9787553720432



英文句型看这本就够了
曾婷郁 著
9787553726410



英文 E-mail 看这本就够了
【韩】李国浩 著
9787547026519



英语喉，完全正确的口语训练法 (基础篇+提升篇)
【韩】朴光熙 著
9787553420868



英语耳，完全高效的听力训练法
【韩】朴光熙 著
9787553420875



英文阅读看这本就够了：
用美国人的方式去阅读
【韩】李善玉 著
9787553400402



就这8000句玩转口语大全集
【美】克里斯汀 李文昊 【美】金姆 著
9787543074514



英语语法看这本就够了大全集
【美】克里斯汀 李文昊 【美】金姆 著
9787543074729



30天学会全部语法
李文昊 著
9787546385433



一辈子够用的英语
万用单词 20000
李文昊 著
9787546370187



这样学日语最有效
我的第一本漫画图解日语书
【日】山野内浜, 日本语研究与交流会 著
9787546354934

Contents 目录

使用说明	3
Day 1	5
Day 2	21
Day 3	36
Day 4	52
Day 5	68
Day 6	84
Day 7	100
Day 8	116
Day 9	132
Day 10	147
Day 11	163
Day 12	179
Day 13	195
Day 14	211

Preface 前言

听力是学习英语的必由之路，只有通过“听”，我们才能更快地学习单词、短语和句子。听力也是我们学习语言和获得信息的主要途径。听懂别人所说的英语是我们首先想要达到的目的。因此，我们需要给予听力练习足够的重视。

如何才能更好更快地提高听力水平呢？这需要有一个循序渐进的过程。《14天突破计划：英语听力这样学》是我们为英语初学者设计的一本书。该书由14天的英语听力练习组成，难度逐步增加，约有420段对话或独白，涵盖了日常生活中常见的生活场景，每一段对话或独白都有对应的中文，方便初学者学习。还设置了专门的板块，附上较难词汇的国际标准音标、词性和释义。此外，书中有独立的板块为初学者提供了一些常见的适用的情景句，便于初学者有针对性地加以运用。练习题的后面还有详细的答案解析，为初学者提供解析参考。通过两周英语听力练习，初学者会逐渐习惯“听”英文，从而提高对英语听力学习的兴趣。

本书包含两周的练习，但并不是要求初学者一定要按部就班地练习。不过如果每一次的练习时间间隔太久，难免会影响学习效果。鉴于这本书的适用对象是英语初学者，所以在难度设置上我们参考了各个级别的初学者的水平。

现在，请打开这本书，开始你的听力练习之旅吧！

Contents 目录

使用说明	3
Day 1	5
Day 2	21
Day 3	36
Day 4	52
Day 5	68
Day 6	84
Day 7	100
Day 8	116
Day 9	132
Day 10	147
Day 11	163
Day 12	179
Day 13	195
Day 14	211

User's Guide

在英语学习中，有四项基本技能，即“听”“说”“读”“写”，由此可见“听”的重要性。即使是英文零基础的人，在反复听到某些词汇、句子后，也会做出相应的反应。人们在日常的语言交流中，更多的是听，所以，要想学好英语，听力能力的培养不可忽视。本书最大的特点就是提供了各个方面、包含生活中各种场景的英语简短对话和独白，而且有具体的时间安排，就像课程表一样。我们将其分为14天，每一天都有四个板块。

板块一：磨耳朵

在“磨耳朵”板块中，我们一共设置了十道听力题，每道题均有三个答案选项，对话的人物均是一男一女，其目的是让学习者有一个初步的练习。“磨耳朵”是我们设置的第一个板块，其难度相对较低，对于初学者来说不会有太大的困难。

1



磨耳朵

1. A. She wants to play tennis.
B. She wants to play chess.
C. She wants to play catch.
2. A. It is interesting.
B. It is so bad.
C. It is not bad.
3. A. Because he was on a business trip.
B. Because he wanted to hang out.
C. Because his girlfriend was coming.
4. A. She thinks it is great.
B. She thinks it needs optimizing.
C. She doesn't think it is so good.
5. A. He doesn't like braised pork in brown sauce.
B. He thinks it is a wrong idea.
C. He agrees with the woman.
6. A. It has bad smell.
B. It has the ugly shape.
C. It is of no nutritional value.
7. A. She met the murderer on TV.
B. She heard the snack is poisonous.
C. She was scared of the snack on TV.
8. A. She is going to travel.
B. She is going to take a plane.
C. She is afraid of going by plane.
9. A. The man often cooks.
B. The man can't cook.
C. The man doesn't like cooking.
10. A. Japan.
B. China.
C. America.

2

M: Have you ever been on a plane?
W: I'm looking forward to it.
Q: What does the woman mean?

女士：你做过飞机吗？
女士：我很期待。
问题：女士的意思是什么意思？

9. W: Do you have the ability of cooking?
M: I've never made a meal.
Q: What does the man mean?

女士：你会做饭吗？
男士：我从没做过饭。
问题：男士的意思是什么意思？

10. W: Where are you going to travel?
M: I heard that Hawaii has a suitable climate.
Q: Where may the man travel?

女士：你要去哪里旅行？
男士：我听说夏威夷的气候很适合。
问题：男士可能去哪旅行？

扩词库

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. B | 2. C | 3. C | 4. A | 5. B |
| 6. A | 7. C | 8. B | 9. B | 10. C |

板块二：扩词库

在“扩词库”板块中，我们从“磨耳朵”板块和相关情境中挑选出了十个单词，对初学者来说这十个单词可能有点难度。每个单词后均配有国际标准音标，帮助初学者准确发音。而且初学者可以将单词和对话内容联系起来，学会该单词在口语中的表达。

扩词库

optimize [ɔpt'maɪz] v. 优化
speech [speɪtʃ] n. 演讲
hang [hæŋ] v. 吊挂
suggestion [sədʒestʃn] n. 建议，建议
nutritional [nu:tʃənl] adj. 营养的

biased [baɪəzd] adj. 带偏见的
lecture [læk'tʃən] n. 演讲
business [bɪz'nəs] n. 商业；交易
ugly ['ʌglɪ] adj. 丑陋的
poisonous [paɪ'snzəs] adj. 有毒的

前面的小对话和单词只是开胃菜，快来学习一些简单的常用句子吧。下面这部分中的15个常用句子包含了基本的日常用语，并且简明易懂，可以让你在较短时间内掌握。学会了这些常用句子，对初学者听力对话语都有帮助。在之后的练习中，这些句子会适当增加一些难度，帮助你提高学习水平。另外，这些句子都是最地道的英语表达，学会了之后不妨在生活中用起来。

使用说明

板块三：必学句

在“必学句”板块中，我们插入了十五个常用口语情景句，每一个句子都很实用，而且随着时间的推移，难度也会增加。在该板块中，每一个句子都是地道的英文表达，初学者可以从中学会正确的表达方法，以及某些单词在口语中的应用方式，这会给广大初学者提供更多的知识。

3

必学句

- I'm getting off now. 我现在就要下车。
- That's too bad. 真真是太可惜了。
- It's too late to say that. 现在那个时候已经太迟了。
- Are you a vegetarian? 你吃素食吗？
- Why is he in a hurry? 他为什么这么匆忙？
- Are you on a special diet? 你有忌口的食谱吗？
- I have a bad connection. 我的电话线好像有毛病。
- Hurry up, or we'll be late. 快点，不然我们就要迟到了。
- He won't tell a word. 他一个字都不会说的。
- My head is killing me. 我的头快被疼死了。
- You left the light on. 你一直没关灯。
- I caught the last bus. 我赶上了最后一班车。
- It seems to be raining. 好像要下雨。
- It's really annoying. 这真是烦人。
- I will never forget it. 我永远忘不了它。

前面学习了简单的对话，单词和句子，现在到检验自己的学习成果的时候了。下面这一节不仅有对话，还有若干段独白，什么是独白呢？那就是相当于一个人的内心独白，并没有具体的听众。这节课采用了听力形式，当然，也做了一点解释语。学习过后，记得要反复练习哦！

练耳朵

题目 1

- A. Happiness is also an aspect of life.
B. Being unhappy is harmful to our health.
C. Concerning is good for our health.

译文

M: I always think that. You may be happy or unhappy in a day, but you have already spent this day. Why can't we choose to live happily? After all, concerning too much is not good for health.

Q: Why should we choose to live happily?

译文

勇士：我时常在想：快乐是一天，不快乐也是。一天，为什么我们就不能选择快乐地生活呢？毕竟，忧愁太多对我们的身体总是没有好处的。

问题：为什么我们要选择快乐地生活呢？

答案与解析

3. C

勇士问女士谈得有什么计划，女士说 I am going to go for an outing. “我打算去郊游。”C 项的 will 与 be going to 都表示将来的，因此 C 汪读。plan to do sth 虽然也有“将来”的成分，但是 plan 一般表示比较正式的计划。

题目 4

- A. It is a dictionary.
B. It is a document.
C. It is a book.

原文

M: Did you borrow my dictionary last week?
W: Yes, I did. Here you are.
Q: What did the woman borrow?

译文

勇士：你上周是否借我的字典了？
女士：是的，我借了。给你。
问题：这位女士借了什么？

答案与解析

4. A

这个问题的关键在于男士问的那句话 Did you borrow my dictionary last week? “你是不是上周借我的字典了？”女士的回答是 Yes，说明女士向男士借的是一本字典，故选 A。

补充动词

borrow 一般构成的词组是 borrow sth from sb 表示“从某人处借某物”；而 lend 构成的词组 lend sth to sb 则表示“把某物借给某人”。

题目 5

- A. He is a computer programmer.
B. He can fix this computer.
C. He thinks it is a big problem.

板块四：练耳朵

与“磨耳朵”板块相比，“练耳朵”板块增加了一点难度，而且不是纯粹的男女对话形式，还包含了单人的独白。

“练耳朵”板块一共包含二十段对话和独白，每一个练习的下面都附有译文和解析，为初学者提供一些解题参照。而且在该板块中，短语的应用更多。

Day 1



学习每样东西都有一个从简单到复杂、从容易到困难的过程，学习听力也不例外。作为英语听力的初学者，你肯定会担心在学习过程中可能遇见很多困难。那么，不妨从简单的东西开始学习。下面这一环节为你设置了 10 个简短的对话，简单易学，包含了我们日常生活中的一些场景，为你创建熟悉的对话背景。而且，这些对话中没有生僻的单词，它们都在基本的英语单词学习范围内。你准备好了吗？现在就开始吧！



磨耳朵

1. A. She wants to play tennis.
B. She wants to play chess.
C. She wants to play catch.
3. A. Because he was on a business trip.
B. Because he wanted to hang out.
C. Because his girlfriend was coming.
5. A. He doesn't like braised pork in brown sauce.
B. He thinks it is a wrong idea.
C. He agrees with the woman.
7. A. She met the murderer on TV.
B. She heard the snack is poisonous.
C. She was scared of the snack on TV.
9. A. The man often cooks.
B. The man can't cook.
C. The man doesn't like cooking.
2. A. It is interesting.
B. It is so bad.
C. It is not bad.
4. A. She thinks it is great.
B. She thinks it needs optimizing.
C. She doesn't think it is so good.
6. A. It has bad smell.
B. It has the ugly shape.
C. It is of no nutritional value.
8. A. She is going to travel.
B. She is going to take a plane.
C. She is afraid of going by plane.
10. A. Japan.
B. China.
C. America.

答案

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. B | 2. C | 3. C | 4. A | 5. B |
| 6. A | 7. C | 8. B | 9. B | 10. C |



听力原稿

1. W: Can you play chess with me?

M: Sure.

Q: What does the woman want to play?

女士：你能和我一起下棋吗？

男士：当然可以了。

问题：这位女士想玩什么？

2. M: What do you think of the film?

W: Not bad.

Q: What does the woman think of the film?

男士：你认为这部电影怎么样？

女士：还行。

问题：这位女士认为这部电影怎么样？

3. M: Why didn't David go to the party?

W: Because his girlfriend was coming.

Q: Why didn't David go to the party?

男士：为什么大卫不去参加聚会呢？

女士：因为他的女朋友来了。

问题：为什么大卫没去参加聚会？

4. M: Do you have any suggestions for this speech?

W: It's great. You can rely on this lecture.

Q: What does the woman mean?

男士：你对这个演讲稿有没有什么建议？

女士：已经很棒了，你可以靠这个演讲。

问题：这位女士是什么意思？

5. W: How about eating braised pork in brown sauce at noon today?

M: Yes, but I'm thirsty today.

Q: What does the man mean?

女士：今天中午吃红烧肉怎么样？

男士：可以啊，但是我今天特别渴。

问题：这位男士是什么意思？

6. M: What's your most annoying fruit?

W: Durian, it smells terrible.

Q: Why does the woman hate durian?

男士：你最讨厌的水果是什么？

女士：榴莲，它的味道很难闻。

问题：为什么这位女士讨厌榴莲？

7. M: Why do you look so scared?

W: I saw a snake on TV.

Q: What happened to the woman?

男士：为什么你看起来很害怕？

女士：我在电视上看见了一条蛇。

问题：这位女士发生了什么事情？

8. M: Have you ever been on a plane?

W: I'm looking forward to it.

Q: What does the woman mean?

男士：你坐过飞机吗？

女士：我很期待。

问题：女士的话是什么意思？

9. W: Do you have the ability of cooking?

M: I've never made a meal.

Q: What does the man mean?

女士：你会做饭吗？

男士：我从没做过饭。

问题：男士的话是什么意思？

10. W: Where are you going to travel?

M: I heard that Hawaii has a suitable climate.

Q: Where may the man travel?

女士：你们要去哪里旅行？

男士：我听说夏威夷的气候很适宜。

问题：男士可能去哪里旅行？

你在上面的对话中学得怎么样？你是否遇到了一些不熟悉的单词呢？学习了上面的对话，还要练习一下单词。下面这一环节为你选出了 10 个单词，并设有标准的国际音标和基本释义。这些单词涉及各种词性，以名词、动词和形容词为主。而且，有些单词不止有一个词性，一定要学会正确使用。



扩词库

optimize [ə'ptɪməʊz] *v.* 优化

speech [spi:tʃ] *n.* 演讲稿

hang [hæŋ] *v.* 悬挂

suggestion [sə'dʒestʃən] *n.* 意见，建议

nutritional [nju:tʃə'nənl] *adj.* 营养的

braised [breɪzd] *adj.* 炖熟的

lecture ['lektʃə] *n.* 演讲 *v.* 作演讲

business ['bɪznəs] *n.* 商业，交易

ugly ['ʌglɪ] *adj.* 丑陋的

poisonous ['pɔɪzənəs] *adj.* 有毒的

前面的小对话和单词只是开胃菜，快来学习一些简单的常用句子吧。下面这部分中的 15 个常用句子包含了基本的日常用语，并且简单易懂，可以让你在很短的时间内掌握。学会了这些常用句子，对你学习听力对话很有帮助哦。在之后的练习中，这些句子会适当增加一些难度，帮助你提高学习水平。另外，这些句子都是很地道的英语表达，学会了之后不妨在生活中用起来。



必学句

- I'm getting off now. 我现在就要下车。
- That's too bad. 那真是太可惜了。
- It's too late to say that. 现在说那个已经太迟了。
- Are you a vegetarian? 你是素食者吗?
- Why is he in a hurry? 他为什么这么匆忙?
- Are you on a special diet? 您有忌口的食物吗?
- I have a bad connection. 我的电话线好像有毛病。
- Hurry up, or we'll be late. 快点，不然我们该迟到了。
- He won't tell a word. 他一个字都不会说的。
- My head is killing me. 我的头快疼死了。
- You left the light on. 你一直没关灯。
- I caught the last bus. 我赶上了最后一班车。
- It seems to be raining. 好像要下雨。
- It's really annoying. 这真是烦人。
- I will never forget it. 我永远不会忘记。

前面学习了简单的对话、单词和句子，现在到检验自己的学习成果的时候了。下面这一环节为你准备了 20 段对话或独白，既可以测验你的学习成果，又可以复习你的学习内容。这一环节不仅有对话，还有若干段独白。什么是独白呢？那就相当于一个人的自言自语，并没有来往的回答。这就拓展了听力形式，当然，也增加了一点新鲜感。学习过后，记得要反复练习哦！



练耳朵

题目 1

- A. Happiness is also an aspect of life.
 B. Being unhappy is harmful to our health.
 C. Concerning is good for our health.

原文

M: I always think that: You may be happy or unhappy in a day, but you have already spent this day. Why can't we choose to live happily? After all, concerning too much is not good for health.

Q: Why should we choose to live happily?

译文

男士：我时常在想：快乐是一天，不快乐也是。为什么我们就不能选择快乐地生活呢？毕竟，忧虑太多对我们的身体总是没有好处的。

问题：为什么我们要选择快乐地生活呢？

答案与解析

1. B

问题问的是为什么我们要选择快乐地生活，回答在于听力原文中的句子 After all, concerning too much is not good for health. “毕竟，忧虑太多对我们的身体总是没有好处的。”而 B 项的 Being unhappy is harmful to our health. “不快乐对我们的身体有害。”是这句话的同义转换。after all 表示“毕竟”，常用在句首或句末。

题目 2

- A. She is cooking.
- B. She is lying.
- C. She is shopping.

原文

M: Why didn't you answer my phone?

W: Because I am cooking.

Q: What is the woman doing?

译文

男士：你为什么不接我的电话？

女士：因为我正在做饭。

问题：女士正在做什么？

答案与解析

2. A

对话的原意是男士问女士为什么没接他的电话，女士回答说她在做饭，此题的问题是这个女士正在干什么，回答中的 cooking 是关键，因此 A 是正确答案。answer sb's phone 意为“接某人的电话”，而“给某人打电话”可以直接用 call sb 或 make a call to sb 来表示。

题目 3

- A. She plans to climb mountains.
- B. She is going to watch movies.
- C. She will go for an outing.

原文

M: Do you have any plans for this week?

W: I am going to go for an outing. Would you like to come with me?

Q: What does the woman do this week?

译文

男士：这周你有什么计划吗？

女士：我打算去郊游，你愿意和我一起吗？

问题：这位女士这周要去做什么？

 答案与解析

3. C

男士问女士这周有什么计划，女士说 I am going to go for an outing. “我打算去郊游。”C 项的 will 与 be going to 都表示将来时，因此 C 正确。plan to do sth 虽然也有“将来”的成分，但是 plan 一般表示比较正式的计划。

题目 4

- A. It is a dictionary.
- B. It is a document.
- C. It is a book.

原文

M: Did you borrow my dictionary last week?
W: Yes, I did. Here you are.
Q: What did the woman borrow?

译文

男士：你上周是不是借我的字典了？
女士：是的，我借了。给你。
问题：这位女士借了什么？

 答案与解析

4. A

这个问题的关键在于男士问的那句话 Did you borrow my dictionary last week? “你是不是上周借我的字典了？”女士的回答是 Yes，说明女士向男士借的是一本字典，故选 A。

补充动词

borrow 一般构成的词组是 borrow sth from sb 表示“从某人处借某物”，而 lend 构成的词组 lend sth to sb 则表示“把某物借给某人”。

题目 5

- A. He is a computer programmer.
- B. He can fix this computer.
- C. He thinks it is a big problem.