

W 无老师
— WULAOSHI —



7 TOEFL 天搞定 托福听力

Conquer the iBT Listening

· 无老师 韩刚 编著 ·

- ◆ 历经考验、全面准确的听力词汇
- ◆ 循序渐进、无懈可击的笔记技巧
- ◆ 基于真题题库的精准解析
- ◆ 影响几代人的托福培训优质品牌
- ◆ 互学共进的网络学习

Well-chosen and well-proven word banks
Progressive, learner-friendly note-taking skills
An interactive, instructive internet-based learning community
A long-established, well-recognized TOEFL training brand
Incisive, enlightening dissection based on real TOEFL tests

 中国人民大学出版社



W 无老师
— WULAOSHI —

7 TOEFL 天搞定



面包
记忆
系列

托福听力

Conquer the iBT Listening

· 无老师 韩刚 编著 ·



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

7天搞定托福听力 / 无老师, 韩刚编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-300-25817-1

I. ①7… II. ①无… ②韩… 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 (2018) 第111694号

- 本书中所有理论、概念均系作者原创, 如果引用需注明出处。
- 本书著作权归作者所有, 版权归中国人民大学出版社, 任何复印、引用均需征求著作权人及版权持有人同时同意。

7天搞定托福听力

无老师 韩刚 编著

7 Tian Gaoding Tuofu Tingli

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.lkao.com.cn> (中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

规 格 185mm×260mm 16开本

版 次 2018年8月第1版

印 张 13.25

印 次 2018年9月第2次印刷

字 数 270 000

定 价 39.00元

封面无防伪标均为盗版

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

作者简介

无老师

2015年、2016年两届新浪五星名师大赛评委

2017年ETS托福论坛“托福说”压轴演讲

2017年、2018年连续两年获得当当网教育知名作家

2016年、2017年连续两年获得微博教育影响力大V

第一财经《出国策》客座嘉宾

由第三方机构网易调研，中国70%托福考生支持无老师

无老师的粉丝被称为“无花果”，微博50万+粉丝，今日头条90万+粉丝，微信公众号10万+粉丝

出版物《7天搞定托福单词》进入畅销榜！

《出国一本通》成为一人出国的经典书籍

作品有《7小时搞定托福听力单词》

《白雪公主（涂色版）》

韩刚

2001年毕业于外交学院英语翻译理论与实践专业，曾以优异的成绩考入外交部翻译室接受培训，后调任新闻司担任新闻发言人同传。

作为B2A口译系统教学法和CECE/ECEC学习法创始人，自2003年起潜心钻研口译和笔译培训，注重系统传授，教学踏实认真，方法科学得当，现已在翻译培训界独树一帜，是深得广大学员尊重和爱戴的CATTI口笔译资深权威讲师。与北京音像出版社合作出版B2A口译入门和B2A口译实战系列教学光盘在中国口译培训界引起较大反响。



《7天搞定托福写作》



《7天搞定托福单词》



《7小时搞定托福听力单词》

在这里郑重感谢各位考生和同仁对无老师的关注，是你们的支持让无老师走到了今天。致力于打造中国托福培训行业标准的我们，打破常规，采取完全不同于前人的教学体系，专门针对新托福考试的特点全新定做教学计划，强调考生对于知识的理解和运用，真正做到提高考生分数的目的。

推荐序

谁是无老师

究竟谁是无老师？无老师是托福界有名的老师，对真题研究深入，对考生了解清楚。究竟谁是无老师？无老师是一群托福精英，他们对语言有着狂热的爱好，对培训有着丰富的经验。那么究竟谁是无老师？无老师是一个心愿，希望考生能够培养出良好的学习习惯，不仅能在考试中取得高分，而且能因这种优秀的习惯受益终生。无老师的资料是非常好的，比如《7天搞定托福词汇》、《7小时搞定托福听力单词》和这本《7天搞定托福听力》。

谁是韩刚老师

韩刚老师曾是外交部新闻司同传，听力笔记符号培训创始人，B2A 英语学习法开创者，口笔译培训名师。以简洁清楚的笔记培训，造福了数十万考生。以扎实的中英文表达，培养了90%以上的翻译考试学生。

7天是一种记忆密码

7天的概念不是凭空诞生的，而是基于无老师对于心理学研究和考生复习特点的综合把握。按照心理学研究成果，“背单词”“练听力”如果能坚持重复21天以上，你就会形成习惯；如果能坚持重复90天以上，你就会形成稳定习惯；如果能坚持重复365天以上，你想改变都很困难。在这21天里，第一阶段，也就是最开始的1~7天是关键时期。在此阶段，大脑通过“编码”熟悉训练方法。此阶段你需要十分刻意提醒自己加强理解，要克服心理压力和时间的考验。如果能够坚持度过此阶段，重复和巩固前面的训练效果，在第二阶段，也就是第8~21天里，背单词也罢，练听力也罢，已经不会很痛苦，但是一不留意，你还会回复到从前，会有少量遗忘或者训练不准确现象。因此，你还需要刻意提醒自己要努力。到了第三阶段，也就是第22~90天，你一般会爱上背单词、爱上练习听力，形成了习惯。这一阶段被称为“习惯的稳定期”。本书定义为“7天”，旨在告诉考生：如果你只有7天的时间背单词或者练听力，那么你所遵循的训练方法，就是现代中国托福听力培训精华；如果你能将此书重复3遍，书中的方法就会牢记不忘；如果你能坚持用此书长期背单词、练听力，就会养成良好而稳定的学习习惯，热爱英语听力。

本书的托福培训理念，经过无老师十数年教学实践检验，具有训练指导作用；书中的词汇按照词频归纳，是词汇中的精华；书中的笔记符号，系韩刚老师多年探索总结，是考生可以信赖的训练方法。

怎样使用本书的声音文件

声音文件是一种辅助记忆的工具。本书附赠音频，可以登录无老师公众号索取。对于无老

师和韩刚老师，你可以咨询、群聊或者微博互动。如果你确实希望取得托福高分，无老师是你最可以信赖的坚强后盾，韩刚老师是你语言基础的保障。

吕蕾微信公众号：lvlei1973

吕蕾微博：<http://weibo.com/lvlei1973>

吕蕾博客：<http://blog.sina.com.cn/wonderfullei>

一直播：76304044

QQ群：15516318



12 蒹
12 菀

前言 1

托福听力一直是托福考试的难中之难，与托福听力直接相关的分数就超过了 60 分：听力部分 30 分，口语部分 20 分，综合作文还有 15 分，加起来已经达到了 65 分。

听力能力的强弱，直接决定了考生托福考试分数的基本水平，客观题强则托福强，客观题弱则托福弱，这是整个托福的基础。

托福听力如何拿分是每一名托福考生的心头之痛，无老师在每一次托福考试结束之后，都会问相同的问题：今天的托福听力难不难？原文难，还是题目难？我们发现，绝大多数情况下，考生的反馈都是听力很难。因此，如何攻克托福听力，就几乎成了摆在每一名托福考生面前必须越过的一座山峰。

本书前前后后写了两年时间，无老师最终之所以有勇气将本书出版，其核心原因在于，对于托福分数如何提升，无老师终于用了接近 3 万字的文字进行了详细的论述。但是无老师相信，这也仅仅是开始，因为从 2008 年开始，无老师就以每天一篇的速度在网站上持续更新，所有的内容都围绕着相同的话题，那就是如何攻克托福考试。在过去的十年中，无老师坚持每天更新。之所以能有这样的更新频率，一方面是基于无老师对于托福考试深刻的理解，同时也要感谢网络上的各位“无花果”（无老师的粉丝）源源不断地把自己的问题提给无老师，这样无老师才能够从不同的角度去思考托福考试，去深刻挖掘托福考试中的问题，进而不断地将自己的理论推陈出新。

今天的 3 万字，相信是又一个开始，因为中国会有一代又一代新的考生，因此，也会出现一代又一代新的问题。

托福听力不管怎样，都要围绕两个核心点来展开：一个是能力，一个是技巧。在不同的分数段，不同的备考阶段，侧重点各有不同。对于低分段和中分段的“无花果”来说，应该以基础能力作为下手的核心，但是对于高分段的考生来说，可以考虑能力和技巧并重。虽然本书的重头戏是围绕着技巧展开，但是希望各位“无花果”不要忘记，万丈高楼平地起，能力是基础，技巧是这个基础之上的延展，不能顾此失彼！

虽然本书介绍的技巧都很好，但是如果仅仅关注技巧的话，就会限制自己能力的总体提升，而能力的提升，才是拿分的关键！如果仅仅关注技巧的话，就如同练功走火入魔一般，会把自己推入一条不归路。

无老师微信公众号：无老师

无老师微博：@无老师

無老师

前言 2

新托福考试在广大考生中的印象无外乎“难”“很难”“变态难”，以至于很多考生“谈托色变”，有相当一部分考生纷纷倒向了雅思阵营。不过，随着对新托福考试研究的不断深入，考生对新托福考试逐渐找回了自信，但是，想要取得理想的分数，对大多数学员而言仍是遥不可及的梦想。

新托福考试之所以难，究其原因，无外乎对听力的要求远远超出了一般人的想象。在听、说、读、写 4 个板块中，除了阅读板块外，其他 3 个板块均涉及听力。具体说来，听力板块中讲座更是长达 7 分钟，1 小时的听力测试包含 2 个对话和 4 个讲座，如果遇到听力加试，就是 3 个对话和 6 个讲座，这对一般人的注意力时长而言绝对是一大考验。在口语板块中，除了第一和第二题是主观题目外，第三到第六题都属于客观题，都需要运用听力和笔记能力才能获得高分。在写作板块的综合写作部分，考生先是进行 3 分钟阅读，之后是听 2 分 30 秒左右的讲座，最后结合阅读和听力进行写作。由此，在新托福培训界流传着“得听力者得天下”的说法。

那么，既然听力这么重要，该如何提高适合新托福考试要求的听力能力呢？翻阅市面上林林总总的各种备考书籍，查找网络上的各种备考攻略和高分经验，都会发现“听力笔记”的存在，这无疑说明了听力笔记对于攻克听力的重要性。

笔者从事口译教学工作十余年，形成了自成体系的 B2A 笔记法，深受广大学员的肯定和好评。自从 2009 年受邀研究将口译笔记运用到新托福考试中以来，新托福学员屡屡考出惊人高分，曾有近 20 名学员考出过听力满分，25~30 分段的学员达到 70% 以上，绝大部分学员各单项成绩都有质的飞跃。除了成绩得到快速提升之外，学员的语言实际应用能力也得到了切实提高，为到国外学习深造打下了良好的基础。很多学员和家长殷切期盼笔者将独到的教学方法集集成册，供学员随堂或课下学习使用。盛情难却，笔者“恭敬不如从命”，遂将近些年对新托福听力教学的一些方法和心得编辑成册，呈献给各位仍在苦苦挣扎的新托福考生，希望能够为大家指点迷津。

本书将从新托福考试听力板块分析讲解笔记方法和解题技巧，帮助学员逐步树立攻克听力难关的信心，从看似枯燥的听力训练中找到乐趣，轻松应对新托福考试。

本书基本围绕托福考试话题，精选代表性的文章进行讲解，帮助大家快速树立对新托福听力的立体认识，搞清出题思路和出题点，由被动听取过渡到主动听解。希望各位考生通过对本书的学习不再单纯追求高分而忽视语言技能的培养，能从全新的角度来备考托福，练就受益终身的语言技能和思维方式。

备注：鉴于广大考生的起点不同，强烈建议大家先通过 TPO 实测自己目前的水平，然后参照以下建议高效利用本书备考。

1. 现阶段水平在 0~10 分的考生，可选用 VOA 慢速英文材料从 Day 2 开始练习，熟悉词汇、短语和单句。

2. 现阶段 10~15 分的考生，建议从 Day 3 开始练习。
3. 现阶段 15~23 分的考生，建议从 Day 4 开始练习。
4. 现阶段 23 分以上的考生，建议从 Day 5 开始练习。

致谢

在本书编写过程中，吕蕾、张靖娴、贾玉梅、江源、杨志、贾新颖、陈婧婧、贾明、赵敏、殷博、付静文、周传明、卢丹、李英、付立明、姜淑华、陈志爽、赵月、张淼、刘畅、牛雅超、贾红梅、李伟、郭双双、吕依儒、吕振富、赵文淼、张美荣、康兰、李静、李学勤、李琰、王芳、王凌、王立华、刘水兰、李慧、李亚男、王帅、俞娜等也参与了资料收集及部分编写工作，在此一并感谢。

韩刚老师微信号：韩刚翻译学习战队

韩刚老师微博：韩刚口译快乐译声



目 录

- Day 1 你问我答：托福听力百问百答 /1
- Day 2 打基础：听力核心词汇训练 /32
- Day 3 磨耳朵：听力小白零起步 /52
- Day 4 练笔头：听力笔记入门训练 /91
- Day 5 当考官：出题思路强化训练 /124
- Day 6 分题型：新托福对话部分解题及讲座部分解题强化训练 /149
- Day 7 大练兵：新托福听力综合实战强化训练 /184

Day 1 你问我答： 托福听力百问百答

天下武功，无坚不破，唯快不破。

周星驰电影《功夫》里的这句经典台词，放在托福听力之中，其实再准确不过了。

其实，当我们准备托福考试的时候，一定要特别注意一点，就是我们到底怎么样来看待托福听力，或者说当我们面对托福听力的时候，它在我们心目中呈现一个什么样的容貌，这也就决定了我们到底怎样来对待它。

如果在我们眼中它是一只小鸟的话，那我们只要举起弹弓把它打下来就好了。

如果在我们眼中它是一个MMA格斗冠军的话，那么最好的选择方式，就是我们练得比泰森更生猛，比巨石强森更健壮，才能搞定它。

那么托福听力到底是怎样的存在呢？无老师在知乎的一篇回答《你有什么相见恨晚的托福备考方法吗？》，就一语点出了托福听力的本质：

托福听力部分，最核心考查的，是你细节的辨音能力和快速理解语言的能力。

无老师的这一句话，其实是高度浓缩、字斟句酌的，富含深意，每一个字都是知识点。理解透这句话，你的托福听力就搞定了一多半！

那么接下来，让无老师帮你来一层一层剥开，细细分析。

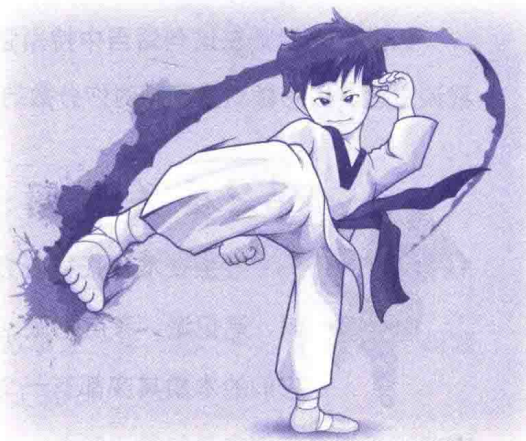


第1层关键词：“细节”

很多“无花果”（无老师的粉丝统称为“无花果”）在平时练习的时候经常说一句话：“无老师，我听力大致上听懂了，听懂了大概70%到80%，但是我听力只有15分，我到底应该采用什么样的做题技巧，才能让我的听力提分？”

这个时候无老师“恭喜”你，无论你采取什么样的技巧，其实分数都无法得到提升。

原因非常的简单，就是托福听力70%到80%的考题，考的都是细节！大约只有20%到30%的考题才是在考主题，不管是段落主题还是文章主题，都算是主题题，它们只占20%到30%的比例。



你感觉自己听懂了很多，听懂了70%到80%，但是实际上，托福考试对于主题的考查并不多，或者说不是重点，因为听懂主题实在是太容易了。

我们都有这样一个经验，就是平时看美剧的时候，哪怕不看字幕，其实我们也能够看懂大致上的剧情，但是你如果让我们抠其中的小细节，比如说到底哪一个词让女主角不高兴了？其实我们并不清楚。而这一点，恰恰就是托福考试想考的！

因此，无老师在这句话当中特别强调对“细节”的辨音能力！请你在听懂细节之前，不要跟我谈主题，因为做对主题对你分数的提高并没有很大帮助。

第2层关键词：“辨音”



考生在准备托福听力的时候，会听说市面上非常多的流派：关键词派、结构派、笔记派、考点词派、预测考点派。其实，不管这些流派如何变化和如何演绎，它们的本质其实都有一个非常重要的默认值，就是“极大地迎合考生偷懒的心理，期望不用提高任何自身的英语实力，而通过投机取巧的方法来解决托福考试”。在这里，无老师这句话说得残酷了一点，但是事实就是如此。

不管哪一个流派，请你们认真回答无老师下一个问题：

我就告诉你 but 后面必然是拿分点，这就是 but 后面拿分点那句话：“鬱爨癘籀齷總蓐讎鑷鸚禮鞵鬱”，请告诉无老师这句话是什么意思？请作答！

倒计时：5，4，3，2，1！

你答题啊！你答啊！

听不懂，又知道哪里是拿分点，知道哪里是考点词，能预测到哪里是考点，又有什么用处呢？

无老师要说的是：托福听力想提分，自古华山一条路，就是听懂！听懂就是实锤，听不懂，你再卖萌也没有用！

听懂的核心是什么？

对于绝大多数中国考生来说，听懂最大、最大、最大的障碍，就是一点——“辨音”！

换句话说，就是当这个词出现在你耳朵里面的时候，你到底能用多久把这个词识别出来，这就是“辨音”。

你是用0.001秒把它识别出来，

还是用 0.1 秒把它识别出来，
还是用 1 秒把它识别出来，
还是用 10 秒把它识别出来，
其实就直接决定了你的分数。

你用 0.001 秒把它识别出来，你就是听力 30 分。

你用 0.1 秒把它识别出来，你就是 25 分。

还是用 1 秒把它识别出来，你就是 18 分。

还是用 10 秒把它识别出来，你就是 10 分。

就这么简单！



你用 0.001 秒把它识别出来，你听托福听力，就跟听故事会一样，起、承、转、合，全都能听懂，连女主角给男主角的小暗示，你都能听懂。做题保证 30 分！

你用 0.1 秒把它识别出来，字面意思基本能听出来，但是一遇上固定搭配，或者某个词不认识，1 篇 lecture 错 1 个知识点，分数一下就下来了。所以是 25 分。

你用 1 秒把它识别出来，那么你一定漏过好多出题点，抓不到，自然也就答不对题目，所以是听力 18 分。

你用 10 秒把它识别出来，你也真的就听懂几个词，也就是听懂大意。这个时候，你最强的感觉就是，听了也记不住，而且自己会走神。其实根本就不是什么走神，而是你的大脑还在处理前面的信息，因此自然就没有精力来处理后面的信息，这时你要做的，不是想办法解决走神的问题，而是应该想办法去听懂，换句话说，应该想办法增加你的“辨音”速度！这也就是“辨音”的精髓！后面无老师会详细讲该怎么操作。

当然，走神只是识别单词慢所显现的一种病情，还有另外一种病情就是“记不住”。用“无花果”们的话来讲就是“不记笔记就很容易忘，但是做笔记脑子就会跟不上”。

其实在这里“无花果”们就是被“笔记”这个东西给忽悠了。

因为你们的思考方式和思考路径是这样的，就是在做托福听力的时候，听完一篇之后，感觉自己很茫然，不知道听到了什么，也很难整理出大意，只零星地记得几个点，或者几句话。这时候的感觉就好像自己失忆了，记不清楚刚才听到了什么。

因此得到了一个非常重要的结论：你自己忘了！

感觉自己是听到了的，但是不知道什么原因，就是忘了，而不是没听到。忘了应该怎么办呢？

这时候再加上很多歪理邪说出来忽悠你，因此你立即就觉得既然忘了，就应该记笔记嘛。

于是，就形成了这样一个思路，听力记不住，是因为自己没有记笔记。如果把听到的全都记下来了，自己就不会出现记不住的情况了。



大错特错了！

只要你看了无老师前面的分析，你就应该知道，其实你之所以听完一整篇听力之后记不住，并不是因为你听到了，但是没记住。恰恰相反，那是因为你大脑的处理速度和能力不够，因此大脑下意识地，或者说不自觉地就去处理前面的信息，自然就忽略掉了后面的信息。这个信息虽然进了你的耳朵，但是因为你的大脑根本就没有处理，因此听了跟没听是一模一样的，这就是我们传说中的“耳旁风”吧。

想一想，在上小学的时候，你妈妈苦口婆心地跟你说，少玩游戏，要好好学习！然而你的脑子里全都是今天下午玩的游戏。最后妈妈跟你说的话，你说你听到了吗？是的，你全都听到了，全都进到了左耳朵，当然你也知道，又从右耳朵出来了，因为你的脑子在想怎么踩下一只乌龟，怎么抓下一个蘑菇，下一个无敌星星在哪里，总的来说就是，你的脑子完全在游戏里面，而完全忽略掉了你妈妈跟你说了什么。

所以听了其实跟没听一样，你自然也记不起来妈妈都跟你说过什么。因为妈妈说的话根本不用考试，所以你也没有在意，记不住就记不住了，但是托福听力是要考试的，所以你对记不住就非常在意，其实背后的原因是一样的。

背后的核心原因就是，你的大脑在处理另外一件事情，从而自然忽略掉了接下来的信息。

想一下，这个时候如果你记笔记会怎么样？

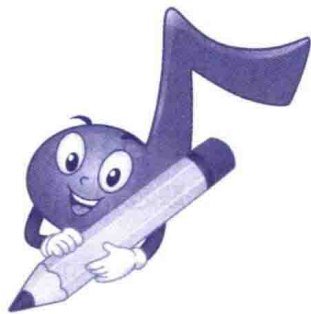
这个时候，当你实力不行的时候，如果你还记笔记的话，会消耗你的精力，自然也就挤占了你的大脑处理单词，也就是“辨音”所需要的精力。记笔记消耗45%精力，“辨音”再消耗45%的精力，这个时候，你能分给处理单词和句子意思上的精力就极少了，就只剩下10%，这就不够了！获得的信息也更少了，或者说原文在说什么，你更听不到了。

这个时候，其实你越记笔记，分数越低。不记笔记，分数反倒是会提升。之所以会提升，是因为你把那些用来记笔记的精力用在了获取信息上，这样，你就听到了更多的细节，同时也就获得了更多的出题点，自然也就能答对更多的题。

笔记是给有一定基础的考生准备的！

因此，感觉自己听力根本记不住的时候，你最应该做的，是提升自己处理听力信息的能力，也就是提升“辨音”的能力，这才是核心！

到这里，无老师基本上解释完了第2层“辨音”关键词。看到这里，是不是已经感觉，前面的几千字已经吊打了你之前学到的绝大多数技巧？想知道更多真相吗？继续向下看！



第3层关键词：“快速”



无老师有一个非常经典的“水杯理论”。是的，围绕着一个托福考试，无老师已经在网站、微博、公众号里连续写了10年，无老师敢说把托福考试的“心肝脾肺肾”“皮肤病”“心绞痛”，甚至连托福的“脚癌”全都写遍了，可能连你没遇到过的问题，无老师也曾解答过。

无老师就是托福考试的活的“百科全书”！

“水杯理论”说的是，人在单位时间内的精力是极为有限的，我们能做A，就无法做B，我们能做B，就无法做C。你可以很认真地打王者荣耀游戏，那么你就无法听清你女朋友对你的咆哮。你可以理解为人的精力像鸡尾酒一样是一层一层的，而且是有限的。

也就是人在单位时间内的精力，其实就像一杯分为A、B、C三层的鸡尾酒，如果是C层占得比较多，那么A层和B层自然就会占得非常少。

相应地，如果B层占了这个酒杯的90%，那么A层和C层就只能分占剩下的10%。

在单位时间内，我们的大脑也是这样的。其实在做托福听力的时候，我们的大脑在同时做这么几件事情：

第一，“辨音”，也就是识别单词；

第二，整理每一个单词在本句话中的词义和词性；

第三，整合本句话是什么意思；

第四，通过前后文和语法对于本句和前后句的意思进行更正和校对；

第五，记忆和理解全文的细节和主题。

这五点并不是互相独立的，而是相辅相成的！

其实，当你用语法来衡量一句话的时候，自然会校对出对于单词意思上理解的偏差。

举个例子，很多单词，比如说plant是有多个词性的，plant本身有名词“植物”和动词“种植”，以及名词“工厂”的意思。

在特定的一句话之中，单词到底应该用名词，还是应该用动词，是由本句话内前后文的语法和意思决定的。这就是第一条辨音和第二条词性和词义的互相辅助。再比如，too, two 这两个单词的发音是一样的，也只能根据前后文来进行判定到底是哪个单词，这都是跟意思和语法直接关联起来的。

同样是一句话“你做得不错呀”，如果后面是赞赏，那么这句话就是表扬你。如果后面是挖苦你，那么这句话就是在批评你。这就是无老师前面所说的第三条“整合本句话是什么意思”，与第四条“通过前后文和语法对于本句和前后句的意思进行更正和校对”，这两者互相辅助。

是的，如上第一至第四点，都是为第五点记忆和理解全文的细节和主题而服务的。这才是托福考试所考查的核心，而我们所答对的题目，其实是我们做好了第五点的体现形式而已。

这就像是，我们最终把女神娶回家，那是因为我们之前嘘寒问暖，在合适的时候表白，在关键的时候护着她，在对方需要安全感的时候，用尽一切办法使对方安定下来。我们是因为日积月累做好了如上的这一切，才把女神抱回家，而不是因为你是唯一敢跪下向对方求婚的人。

要知道，敢向女神求婚的人很多，但是能让女神信任的人很少。

同样地，敢做题的人很多，但是拿高分的人很少，是一个道理。

而这里所要求的快速，指的是，你在如下四点上花的精力很少：

第一，“辨音”，也就是识别单词；

第二，整理每一个单词在本句话中的词义和词性；

第三，整合本句话是什么意思；

第四，通过前后文和语法对于本句和前后句的意思进行更正和校对。

在这四点上所花的精力很少，就自然而然为第五点——记忆和理解全文的细节和主题让出了大部分精力，所以你能很好地记住原文的每一个细节和非常好地理解原文的主题。

当你能做到这一点的时候，你的听力分数自然也就上来了，此时再回头看无老师前面所提到的：“你用 0.001 秒把它识别出来，你就是听力 30 分。”“你用 0.1 秒把它识别出来，你就是 25 分。”“还是用 1 秒把它识别出来，你就是 18 分。”“还是用 10 秒把它识别出来，你就是 10 分。”你是不是就有了更深一层的感受？你用 0.001 秒把它识别出来，那么也就是在单位时间内，在“辨音”上所花费的精力非常少，同时连带第二点、第三点、第四点所花费的精力也很少，因此你自然就可以很好地理解原文的细节和主题，那么你就应该是听力 30 分。

而反过来，你用 10 秒把单词识别出来，那么你就自然没有精力把这个单词放在一句话当中