

总主编 高鹏

挑战英语实用技能

自主听力训练法

DEVELOPING PRACTICAL
ENGLISH SKILLS
SELF-ACCESS TO **LISTENING**

张志勇 戴卫平 张学忠 主编



大连理工大学出版社

挑战英语实用技能

自主听力训练法

总 主 编 高 鹏

本册主编 张志勇 戴卫 张学忠

编 委 李俊 陶佳 田平
张春明 涂林林 刘晓滨
杨莉 高娟 赵淑梅
高鹏 戴好 张琼

大连理工大学出版社

© 张志勇,戴卫平,张学忠 2004

图书在版编目(CIP)数据

挑战英语实用技能——自主听力训练法 / 张志勇,戴卫平,张学忠
主编. — 大连:大连理工大学出版社, 2004.7

ISBN 7-5611-2616-6

I. 挑… II. ①张… ②戴… ③张… III. 英语—听说教学—自
学参考资料 IV. H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024285 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连东凌水河 邮政编码:116024

电话:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84707961

E-mail: dulp@dulp.cn URL: http://www.dulp.cn

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:10.625 字数:256千字

印数:1~6 000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

责任编辑:韩露

责任校对:蔡云

封面设计:孙宝福

定价:14.80元

前言

读者朋友,您听说过自主学习吗?它和我们常说的“自学”可不完全是一回事。自主学习是外语学习的新理念,它是20世纪90年代西方外语界的“热门话题”,它在我国的讨论与实践刚刚兴起。通俗地讲,自主学习是学习者对自己的学习负责,学习者会确定学习目标、制定学习计划、找到学习内容、掌握学习进度、选择学习方法、监控学习过程及评估学习效果。但是,这一切都要在教师的指导之下才能得以完成。那么,教师在哪里?一本好书就是指导学习者自主学习的一位好教师。因为作者在编写过程中帮助你设定了学习方案,安排了学习时间,归纳了学习重点,训练了学习技巧,测评了学习效率。挑战英语实用技能这套丛书就为您提供了这样一个学习思路与模式。本系列丛书以四项技能训练为基础,分为四个分册:《挑战英语实用技能——自主听力训练法》、《挑战英语实用技能——自主口语训练法》、《挑战英语实用技能——自主阅读训练法》、《挑战英语实用技能——自主写作训练法》。全书除了涵盖各项技能训练的新观念、要领、策略、模仿及试题外,还囊括了英语自主学习训练法,诸如目标确定、计划安排、内容设置、方法选择、测试手段等指导方法,以此为读者铺垫了“一步一个新台阶”的学习路子,从而帮助读者达到预计效果。

《挑战英语实用技能——自主听力训练法》由六个部分组成：(1)听力自主学习方案；(2)听力技能突破新观念；(3)听力技能训练八要领；(4)听力技能提高新平台；(5)轻松应试八策略；(6)听力技能强化演练。

相信读者能够通过这套英语自主学习系列丛书的使用，开拓一个语言学习的新视野，摸索一套适合自己学习的新思路，掌握四项技能训练的新方法，获得测评自己学习的新策略，从而监控自己学习的全部过程。在这种新理念的长期渗透和指导之下，提高自信，端正态度，不断激励自己，不断取得进步，真正解决“英语难”的问题，真正成为一个成功的英语交际者和使用者。

本书中凡配有录音的内容均用图标标识。其录音均为纯正地道的美音。

编者
2004.5.4

目 录

第一部分 听力自主学习方案	1
摸底训练题	6
第二部分 听力技能突破新观念	16
观念一 听力方法需地道,综合能力要提高	16
观念二 考试题型虽重要,听力提高不可少	17
1. 语言知识方面	18
(1)语音语调	18
(2)词汇	19
(3)句法结构	19
2. 非语言知识方面	21
(1)背景知识	21
(2)语境意识	21
(3)记忆能力	21
(4)心理承受能力	22
观念三 慢速英语误歧途,正常语速更见效	23
观念四 听力量变转质变,切勿临时抱佛脚	23
第三部分 听力技能训练八要领	25
要领一 倾听正确发音点拨	25
1. /s/与/f/的区别	26

2. /l/与/r/的区别	26
3. /l/与/n/的区别	27
4. /r/、/ɜ/与“r 日”的区别	27
5. /z/与/dz/的区别	27
6. /v/、/w/与/u/的区别	28
要领二 区别英美发音特点	30
1. 美音与英音发音的主要差异	31
2. 重音与弱化的差异	38
3. 读音辨音练习	38
要领三 搞清辅音爆破方法	39
1. 清爆破音的送气与不送气	39
2. 爆破音只做动作不发音的现象	40
3. 鼻爆破	41
4. 舌侧爆破	42
5. 读音辨音练习	42
要领四 抓住音节重音规律	44
1. 重读音节、次重读音节和弱读音节	45
2. 英语重音的辨义作用	45
3. 英语双音节词和多音节词的重音规则	46
4. 英语重音的规律	47
5. 复合词的重音	48
6. 读音辨音练习	51
要领五 掌握单词发音强弱	52
1. 部分常用词的强读与弱读形式	52
2. 强读和弱读形式的使用	56

3. 读音辨音练习	58
要领六 学会意群连读方式	60
1. 辅音和元音相接的连读	61
2. /r/连读	61
3. 意群与连读	62
4. 读音辨音练习	62
要领七 注意句子重音节奏	64
1. 英语句子重音	64
2. 英语句子的节奏	68
3. 读音练习	69
要领八 正确把握语调信息	70
1. 陈述句	70
2. 特殊疑问句	70
3. 一般疑问句	71
4. 反意疑问句	71
5. 选择疑问句	71
6. 祈使句	72
7. 感叹句	72
8. 强调句	72
9. 重复对方话语的语调	73
10. 读音练习	73
第四部分 听力技能提高新平台	75
1. 爵士诗歌	75
雨	76
节食	77

哎哟! 真疼啊!	78
又迟到了	79
墨西哥海滩	79
警告	80
2. 天籁之音	81
嘿! 裘德	82
斯卡堡集市	84
爱的力量	86
3. 名人演说	88
我有一个梦想	88
比尔·盖茨主题演讲	93
4. 电影对白	95
《狮子王》片段	95
《角斗士》片段	97
《沙翁情史》片段	99
第五部分 轻松应试八策略	103
策略一 浏览选项, 预测内容	103
1. 对话题	103
2. 短文题	105
策略二 掌握提问基本句型	108
1. what 提问的典型问句	108
2. who, whom 和 whose 提问的典型问句	109
3. when 提问的典型问句	110
4. where 提问的典型问句	111
5. how 提问的典型问句	112

6. why 提问的典型问句	113
策略三 抓住特点, 做好计算	114
1. 时间题	115
2. 计算题	117
策略四 遇到地点, 抓住关键	119
策略五 字里行间, 推测判断	122
策略六 注意短文题型特点	125
1. 中心思想题型	125
2. 细节捕捉题型	126
3. 正误判断题型	126
4. 词义释义题型	127
5. 明示、暗示题型	127
策略七 专心致志, 把握主干	128
策略八 避开干扰, 慎选答案	129
第六部分 听力技能强化演练	132
训练题一	132
训练题二	142
训练题三	152
训练题四	162
训练题五	173
训练题六	183
训练题七	193
训练题八	203
训练题九	214
训练题十	224

训练题十一	234
训练题十二	244
实战演练题一	254
实战演练题二	264
实战演练题三	274
实战演练题四	284
实战演练题五	296
实战演练题六	306
检验训练题	318

第一部分

听力自主学习方案

本书内容学习方案:

1. 目标

(1)能够运用听力技能提高新观念指导精听、泛听及精泛结合听力技能训练全过程;

(2)掌握听力技能训练八要领,能够听懂并模仿本书基础训练相关语音训练资料;

(3)欣赏听力技能提高新平台中的特色片断,达到增加听力语感和兴趣的目的;

(4)根据应试八策略,完成本书相关单项试题训练和应考试题强化演练;

(5)学会自主学习新思路,并运用其具体方法使自己日后综合听力技能有所突破和飞跃性提高。

2. 计划

完成本书内容的学习计划应因人而异。学生个人的情况不同,学习计划也应有所不同。但不管任何情况,切不可一时心血来潮突击一阵,然后搁置一旁;也不可裹足不前,拉得战线过长,影响计划的执行,甚至影响参加某种考试的全局计划。笔者认为,本书的学习应在约两个月之内完成为宜,具体计划可参见后面表格。

3. 时间

大家都知道,时间对于学习者来说永远是不够的,学习也不可能将全部的空余时间都用来进行听力的强化训练上。但毋庸置疑的是,听力技能的培养仅靠明白道理是没有用的。在笔者看来,听力训练很大程度上应该是体力劳动而不是脑力劳动。时间上的保证对于在短时间内较大幅度地提高听力水平是至关重要的。笔者认为,完成本书的学习至少应有 60 小时左右的高效学习时间,而且不能过于集中,最好每天保证 1~2 个小时,坚持 1~2 个月,会收到令人惊喜的效果。

4. 地点

本书训练内容对地点没有特殊的要求,一般要求环境相对安静。当然,最理想的训练环境是具有良好的听力设备,能够与学习者参加实际考试的环境近似。进行语音语调方面的训练要有录音设备,以便在反复模仿训练的同时,进行必要的录音,以供自己加以对照。

5. 方法

使用本书进行听力训练应当循序渐进。可先从听力强化部分中选做一套模拟试题,记录其成绩以作为今后训练成果的对照参数。正式开始训练应先从最基本的语音语调练习入手,强化基本功,打下坚实的基础,体会并掌握书中列出的听力技能提高要领。之后,运用应试策略,掌握解题技巧,再进行综合性的听力训练,即听力强化演练部分。能力提高新平台部分可作为听力训练的拔高训练材料,也可以作为欣赏听力高层次选择材料,穿插在听力强化训练部分中使用,以增强语感,同时也可以避免长时间地进行机械性训练而产生厌倦情绪。

6. 监控

对本书所列内容进行训练的监控可通过下列方式进行:进行语音语调的练习时可对自己所朗读的材料进行录音,之后与标准的读音进行比较,找出差距及薄弱环节,然后再根据具体的情况调控练习进度,加强针对性的练习;进行综合性的听力练习时,应当记录下每次模拟测试的成绩,根据所得到的数据调控练习进度,并根据需要对所听过的材料进行研究分析,找出问题所在。

7. 测试

对本书训练内容的测试要通过听力强化训练部分的模拟试题进行。在做每套模拟试题之间应有一定的间隔时间,每套模拟试题做完之后,应有必要的分析和研究。

8. 巩固

训练的成果只有通过足够量的复习才能得到巩固。所以如果时间允许,我们建议使用者可将每套模拟试题反复多做几次,从而摸索规律,以达到熟能生巧的效果。除此而外,在学习本书的同时,建议学习者制定本书以外的同步学习方案,如每日精听计划,泛听材料的选择,听英文广播、看英文电视的安排以及综合训练的方式,甚至包括词汇量扩大的计划等等。读者只有设计出“一条龙”的学习方案,并持之以恒地按计划执行,才能达到全面提高听力的最终目标。

时间	章节	内 容	页码
第 1 天	第一部分	目标、计划、时间、地点、方法、监控、测试、巩固	1 ~ 3
第 2 天	听力自主 学习方案	摸底训练题	6 ~ 15
第 3 天	第二部分 听力技能 突破新观念	听力方法需地道,综合能力要提高;考试题型虽重要,听力提高不可少;慢速英语误歧途,正常语速更见效;听力量变转质变,切勿临时抱佛脚	16 ~ 24
第 4 天	第三部分 听力技能 训练八要领	要领一 倾听正确发音点拨	25 ~ 30
第 5 天		要领二 区别英美发音特点	30 ~ 39
第 6 天		要领三 搞清辅音爆破方法	39 ~ 44
第 7 天		要领四 抓住音节重音规律	44 ~ 52
第 8 天		要领五 掌握单词发音强弱	52 ~ 60
第 9 天		要领六 学会意群连续方式	60 ~ 64
第 10 天		要领七 注意句子重音节奏	64 ~ 70
第 11 天		要领八 正确把握语调信息	70 ~ 74
第 12 天	第四部分 听力技能 提高新平台	1. 爵士诗歌 (1)雨	76
第 13 天		(2)节食	77 ~ 78
第 14 天		(3)哎哟! 真疼啊!	78 ~ 79
第 15 天		(4)又迟到了	79
第 16 天		(5)墨西哥海滩	79 ~ 80
第 17 天		(6)警告	80 ~ 81
第 18 天		2. 天籁之音 (1)嘿! 裘德	82 ~ 83
第 19 天		(2)斯卡保集市	84 ~ 86
第 20 天		(3)爱的力量	86 ~ 88
第 21 天		3. 名人演说 (1)我有一个梦想	88 ~ 92
第 22 天		(2)比尔·盖茨主题演讲	93 ~ 95
第 23 天		4. 电影对白 (1)《狮子王》片段	95 ~ 97
第 24 天		(2)《角斗士》片段	97 ~ 99

时间	章节	内 容	页码
第 25 天		(3)《莎翁情史》片段	99 ~ 102
第 26 天	第五部分 轻松应试 八策略	策略一和策略二	103 ~ 114
第 27 天		策略三和策略四	114 ~ 122
第 28 天		策略五和策略六	122 ~ 127
第 29 天		策略七和策略八	128 ~ 131
第 30 天	第六部分 听力技能 强化演练	训练题一	132 ~ 142
第 31 天		训练题二	142 ~ 152
第 32 天		训练题三	152 ~ 162
第 33 天		训练题四	162 ~ 172
第 34 天		训练题五	173 ~ 183
第 35 天		训练题六	183 ~ 193
第 36 天		训练题七	193 ~ 203
第 37 天		训练题八	203 ~ 213
第 38 天		训练题九	214 ~ 224
第 39 天		训练题十	224 ~ 234
第 40 天		训练题十一	234 ~ 244
第 41 天		训练题十二	244 ~ 253
第 42 天		实战演练题一	254 ~ 263
第 43 天		实战演练题二	264 ~ 274
第 44 天		实战演练题三	274 ~ 284
第 45 天		实战演练题四	284 ~ 295
第 46 天		实战演练题五	296 ~ 306
第 47 天		实战演练题六	306 ~ 317
第 48 天		检验训练题	318 ~ 329

摸底训练题

Section A

Directions: *In this section, you will hear 10 short conversations. At the end of each conversation, a question will be asked about what was said. The conversation and the question will be spoken only once. After each question there will be a pause. During the pause, you must read the four choices marked A), B), C) and D), and decide which is the best answer. Then mark the corresponding letter with a single line through the centre.*

1. A) The man should get up very early.
B) She was happy that the man came to see her.
C) The man had to go to bed early.
D) She wanted the man to bring home some gifts.
2. A) She is a college student. B) She works at a school.
C) She works in a hospital. D) She is an office clerk.
3. A) The woman expects the man to make an important decision.
B) The man's father is a very successful banker.
C) They are both making a future plan.
D) The man is going to succeed to his father's business.
4. A) He prefers not having one.
B) He already has a good one.
C) He can't share the cost with his roommate.
D) He prefers to have a roommate.
5. A) He can't see straight. B) He can't get enough rest.