

The Secret of Listening

听力密码

100天四级英语听力大突破



朱梅
编著

坚持100天，用听写创造听力奇迹
深度剖析CET-4改革，
听力新题型逐个击破



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

光盘·四级核心词汇手册



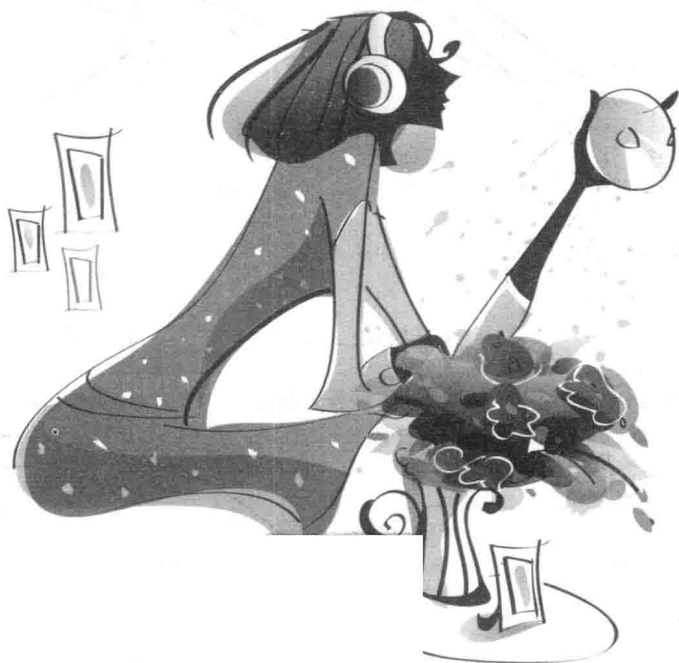
英语
四级

核心词汇手册

听力四级版

听力密码

100天四级英语听力大突破



朱梅
编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内容提要

探索听力密码,揭秘学习规律,只要100天,见证你的四级英语听力大突破!

本书编者开发了一套“一站式”的听写录音编排模式,学习者只要在开始时按一次录音播放键,就可以在录音的引导下,一气呵成完成整个听写练习,从“听写”开始完成向“超级英语耳”的华丽进化。书中内容紧跟四级听力改革步伐,涉及四级高频词汇、改革新题型下的长对话、短文独白、新闻英语。100天,告别听力“老大难”,听力密码GET√100%!

本书配有MP3光盘,录音内容也可扫描封面二维码或登录 www.wsbookshow.com 搜索书名关键字免费下载。

图书在版编目(CIP)数据

听力密码. 100天四级英语听力大突破 / 朱梅编著

— 北京: 中国水利水电出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5170-4651-6

I. ①听… II. ①朱… III. ①大学英语水平考试—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204250号

策划编辑: 鞠向超

责任编辑: 邓建梅

装帧设计: 潘国文

书 名	听力密码: 100天四级英语听力大突破
作 者	TINGLI MIMA: 100 TIAN SIJI YINGYU TINGLI DA TUPO
出版发行	朱梅 编著 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 13.75印张 317千字
版 次	2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	45.00元(附光盘1张)

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

好听力是通向流利英语的必由之路！

听力很烂，看这里！
“无忧听写法”一百天，能让你的听力脱胎换骨！

听写优秀的学生，几乎全是优等生。

听写是一种综合技能的训练，涉及语音、语法、词汇、篇章结构、听力、口语、阅读、背景知识、心理和短时记忆能力等多个方面，是提高英语成绩的最有效方法之一。

无忧听写，无师自通，这是一个会让中国三亿英语学习者彻底改变“哑巴英语”尴尬命运的超级英语学习法。

每日听写一刻钟，英语学习好轻松

《新概念英语》的作者亚力山大教授认为，学英语要始于听与读，没听到的不能说，没读到的不能写。只记生词，记孤立的句子，做考试题，是学不好英语的。

中国人学英语一向以用眼看和用手写为主。殊不知，真正打开英语速成之门的钥匙是耳朵——一个因为普通而被我们忽视了的超级学习器官。

“听”是学习语言的基础。常言说“十聋九哑”，足见听力对于学习语言是多么重要，也说明“听”是听、说、读、学、译五项基本技能之首。据美国保罗·兰金（Paul Rankin）教授统计，在人们的日常语言活动中，“听”占45%、“说”占30%、“读”占16%、“写”占9%。

由此可见“听”在语言交流中的重要地位；美国著名成功学大师布莱恩·崔西（Brian Tracy）在其经典著作 *21 Secrets of Self-made Millionaire* 中提到，通过有声材料学习是二十一世纪学习方式的革命，“听”于人类获取信息的意义之大可见一斑：“听”是积累词汇、获取口语素材，解决哑巴英语的起跑线，更是获得英语高分的重要保障。

在我国，由于应试教育模式所致，“听力”可以说是广大英语学习者的最大障碍，而且是久攻不克的障碍。无论是小学生、中学生，还是大学生、研究生，人人皆如此。因而，提高英语听力，刻不容缓！

听力训练是英语学习最重要的组成部分之一，是吸收语言素材的重要手段。只有通过大量的听，才能吸收丰富的语言材料，熟悉语言的表达形式。听力差

必将直接影响到会话交流。加强听力训练除了可以帮助你练习说英语的本领外，还能改进发音语调，扩大知识面，加深对所学知识的印象，进而锻炼用英语进行思维的能力。

英语听力的训练可以分为“精听”和“泛听”，它们是听力训练的根本。“精听”是指“精确听力练习”，要求学习者在听力练习中捕捉到每一个词、每一个短语，不能有任何疏漏和不理解之处。练习“精听”的最好方法就是听写。

听写：提高听力的最有效手段

在中考、高考、全国大学英语四六级考试及高等学校英语专业四级和八级考试中，听写均是必考的一个项目。

听写是一种综合的语言技能训练，涉及语音、语法、词汇、篇章结构、听力、口语、阅读、背景知识、短时记忆能力、书写速度和应试心理等多个方面，是提高英语成绩的最有效方法之一。

著名的英语教育专家吴一安教授曾经说过：对于在应试教育模式下没有经过过长期专门英语听力训练的广大考生来说，要想短期内克服听力恐惧心理，提高听力实战能力，最直接的办法就是多做英语听写练习。无论是单词、短语、句子或者文章，统统可以拿来听写，一遍听不懂的，就听两遍，直到能完全写下来为止。

美国著名教育和测试专家 John Oller (1979) 也指出，“听写”的练习过程是积极的、创造性的。它涉及到语音、词汇、语法等多种成分，需要听者运用篇章理解及分析能力，结合了“听”和“写”的过程，能综合地衡量听者的语言水平，从而提高其英语的总体水平。

听写是以耳朵作为主要的信息输入手段、在具有一定的英语语法、词汇的基础上进行的一种听力训练，是一项复杂的脑手相结合的活动。它不仅需要用耳朵去辨别声音信息，而且要求对经过耳朵输入大脑的信号进行处理，再通过手迅速准确地记录下来。写的过程同时也是复习巩固的过程，能进一步地加深对语音内容的了解，可以将在听的过程中模糊的东西彻底地搞明白。

无论是单词、句子、会话，或者短文（新闻片段），当听写的内容超过一定的量，语言水平就会在不知不觉中获得提升。实践证明，这是一项培养和测试学生语言能力的重要方法。大量实践也证实，在短时间内，要测验出一个人的英语水平，听写是最佳的手段之一。据在互联网英语论坛上的了解，采用听写法学习英语听力成功的例子比比皆是。最近有个说法是，如果你坚持做听写，将 50 张 A4 纸都写得满满的，你的听力绝对有飞速的提高。

听写：提高的不仅仅是听的能力

作为一种教学手段，听写对课堂教学有很好的反馈作用，它有助于培养学

生准确拼写单词的能力、对不同音素及语音语调的识别能力、听力理解能力、口语能力、正确使用词汇及语法的能力、阅读理解能力，以及利用上下文快速处理语言信息等综合能力。作为一种测试手段，听写有着多项选择题所不可替代的优越性，可以激励学生扎扎实实打好语言基础。

总的来说，听写练习可以帮助考生获得如下五项实战技能：



听写：不是随便听听，随便写写

具体来说，听写的第一步是听整个篇章。学习者需要把全文的主旨和梗概先听懂再进行听写，否则写的时候会感觉很盲目。

第二步是一句一句地听，一个词不差地写。不会的地方先空着，留到最后再修正。

第三步是最重要的步骤：检查和总结。学习者要对照听力文本检查自己的听写，任何错误都不要放过。然后把自己的错误归类记录。可以参考以下类别：1. 连读弱读；2. 美式发音；3. 纯生词；4. 拼写错误；5. 单词发音不熟；6. 语法问题（包括单复数时态等）。这些错误总结出来后要经常回顾，避免再犯。

第四步是跟读模仿，就是跟着音频朗读。这时要尽量把所有发音、连读、重读、语调都读得和录音里一样。这可以帮助学习者复习发现了的语音和词汇问题，并且大大地提高语感。学英语没有模仿，没有复述，就只像一般听力教材那样，听完了划勾，多项选择，是不可能真正练好英语听说的。只有听完了就复述，才能真正提高听力，也同时提高连贯表达的能力。

特别设计的听写录音

如前面所述，听写确实是一个提高英语听力并进而提升整体英语实力的最有效的方法。按照听写练习四个步骤的要求，听写时的录音需要被朗读或播放4遍（第一遍整体朗读，第二至三遍以句子或意群为单位的分解式朗读，最后

又是一遍整体朗读)。对于个体学习者而言,很难找到一个熟悉听写规则并且发音和朗读都很准确的人为其朗读听写材料。同时,即便是各种各样的 MP3 播放器能播放录音,但是这些播放设备也无法做到在适当的句子或意群之后进行停顿或重复播放,往往是需要学习者手动进行各种暂停、重放和播放等按键操作,这严重干扰了他的注意力,无法达到练习听写的效果。对于在校学生而言,虽然英语老师是最合适的听写材料朗读者,但由于教学大纲和教学任务的固定要求,老师们也无法在英语课堂上抽出 15~20 分钟的时间帮助学生练习听写。所以,绝大多数的英语学习者都没有从“听写”这一高效的学习法中收益。

在本书中,编者开发了一套“一站式”的听写录音编排模式:录音中分别包含了听写四个步骤的录音,每个步骤的开始都有中文导语,在分解式朗读阶段,句子或意群之后都有一定的停顿。学习者只要在开始时按一次录音播放键,就可以在录音的引导下,一气呵成完成整个听写练习。期间不需要学习者进行任何按键操作,只需要他把全部的注意力都放在听写任务本身,真正做到无忧听写。

本书由朱梅编著。全书无忧听写法录音由北京书友佳苑翻译有限公司外语录音棚录制,参与录音剪辑的有宋德伟、胡秀梅、李可义、李海鹏、冯莉、王海涛、顾玉梅、韩笑和宋子航等。关于“无忧听写法”的实践与研究,请联系 songdewei@188.com。



扫描二维码,关注微信订阅号:听力密码。每天第一时间,免费获取更多学习资源。

听力密码大揭秘

(双模式·双语速·双技能)

传统应试模式
创新听写模式

×

舒缓录音语速
标准录音语速

=

应试高分技能
语言听说技能

大突破

特色 ① 对症下药，针对性强

在语言学习中，“听”是“听、说、读、写、译”五项基本技能之首，是学习语言的基础。在我国，由于应试教育模式所致，听力可以说是广大英语学习者的最大障碍，而且是久攻不克的障碍。无论是小学生，还是大学生，人人皆如此。高分低能、哑巴英语等尴尬现象几十年都无法改变。因此说：提高听力，刻不容缓！

特色 ② 方法创新，灵活高效

听写是一种综合的语言技能训练，涉及语音、语法、词汇、篇章结构、听力、口语、阅读、背景知识、短时记忆能力、书写速度和应试心理等多个方面，是提高英语成绩的最有效方法之一。

无论是单词、句子、会话，或者短文（新闻片段），当听写的内容超过一定的量，语言水平就会在不知不觉中获得提升。实践证明，这是一项培养和测试学生语言能力的重要方法。大量实践也证实，在短时间内，要测验出一个人的英语水平，听写是最佳的手段之一。

特色 ③ 选材广泛，语料丰富

书中的所有语料均为原汁原味的英文录音，并且每个部分的录音都由不同的外教负责录制或剪辑，有男有女，有老有少。有沉稳，有激昂；有慢速，有快速；有饱含激情的，也有悲观失落的。几十种外教声音构成了一个真实鲜活的听说平台。学习者在每天练习的时候，都会听到不同风格、不同人物、不断变换的老外声音。听力学习的过程，同时也是一个听觉享受的过程。连续坚持，听力提升，指日可待。

微信扫一扫，轻松练听力

本书最核心的“听力密码”就是依据“无忧听写法”编排的听写录音。快速掌握并适应无忧听写法，是你短期内提升英语听力真功夫的关键。

高效学习《听力密码》的三个好习惯：

- 1) 不看书，扫描封面前勒口二维码，进入听写训练平台，选取相应的练习。按照录音中的要求及相关提示，把你听到的内容写到练习纸上。
- 2) 翻开书，对照书上的听力原文，认真核对刚才听写出来的内容。
- 3) 对照原文，一边听录音，一边大声模仿朗读。

听力改革，难度加大

来自全国大学英语四、六级考试委员会消息，2016年6月份英语四六级考试，将取消短对话和短文听写，取而代之的是新闻听力和学术讲座。难度大幅度增加！进一步向托福雅思等国际权威考试接近。

一、四级听力试题的调整

1. 取消短对话
2. 取消短文听写
3. 新增短篇新闻（3段）

其余测试内容不变。调整后四级听力部分的试题结构见下表：

测试内容	测试题型	题量	分值比例
短篇新闻 3 段	选择题（单选）	7	7%（每题 1 分）
长对话 2 篇	选择题（单选）	8	8%（每题 1 分）
听力篇章 3 篇	选择题（单选）	10	20%（每题 2 分）

二、六级听力试题的调整

1. 取消短对话
2. 取消短文听写
3. 听力篇章调整为 2 篇（原 3 篇）
4. 新增讲座 / 讲话（3 篇）

其他测试内容不变。调整后六级听力部分的试题结构见下表：

测试内容	测试题型	题量	分值比例
长对话 2 篇	选择题（单选）	8	8%（每题 1 分）
听力篇章 2 篇	选择题（单选）	7	7%（每题 1 分）
讲座 / 讲话 3 篇	选择题（单选）	10	20%（每题 2 分）

目录

致学习者

听力密码大揭秘

微信扫一扫，轻松练听力

考试说明

第一关 / 15 天听音会写四级词汇 1

Day 1	2	Day 9	18
Day 2	4	Day 10	20
Day 3	6	Day 11	22
Day 4	8	Day 12	24
Day 5	10	Day 13	26
Day 6	12	Day 14	28
Day 7	14	Day 15	30
Day 8	16	学习心得	32

第二关 / 25 天轻松听懂情景会话 33

Day 16	34	Day 23	48
Day 17	36	Day 24	50
Day 18	38	Day 25	52
Day 19	40	Day 26	54
Day 20	42	Day 27	56
Day 21	44	Day 28	58
Day 22	46	Day 29	60

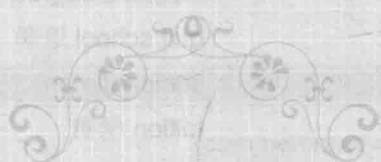
Day 30	62	Day 36	74
Day 31	64	Day 37	76
Day 32	66	Day 38	78
Day 33	68	Day 39	80
Day 34	70	Day 40	82
Day 35	72	参考答案	84

第三关 / 30 天轻松听懂短文独白 85

Day 41	86	Day 57	118
Day 42	88	Day 58	120
Day 43	90	Day 59	122
Day 44	92	Day 60	124
Day 45	94	Day 61	126
Day 46	96	Day 62	128
Day 47	98	Day 63	130
Day 48	100	Day 64	132
Day 49	102	Day 65	134
Day 50	104	Day 66	136
Day 51	106	Day 67	138
Day 52	108	Day 68	140
Day 53	110	Day 69	142
Day 54	112	Day 70	144
Day 55	114	参考答案	146
Day 56	116		

第四关 / 30 天轻松听懂新闻报道 147

Day 71	148	Day 87	180
Day 72	150	Day 88	182
Day 73	152	Day 89	184
Day 74	154	Day 90	186
Day 75	156	Day 91	188
Day 76	158	Day 92	190
Day 77	160	Day 93	192
Day 78	162	Day 94	194
Day 79	164	Day 95	196
Day 80	166	Day 96	198
Day 81	168	Day 97	200
Day 82	170	Day 98	202
Day 83	172	Day 99	204
Day 84	174	Day 100	206
Day 85	176	学习心得	208
Day 86	178		



第一关

15 天听音会写四级词汇



Day 1



听力关键词无忧听写特训

不看原文，听录音。把你听到的单词写到空白练习纸上。

001-2.mp3

alumni / alumnus 校友
doctor student 博士研究生
graduate student 研究生
live off campus 不住校
post doctor student 博士后
scholarship 奖学金
sophomore 大学二年级生
undergraduate student 本科生
dean 系主任
faculty 全体教职员工
teaching assistant = TA 助教
professor 教授
book report 读书报告
due 到期
homework / assignment 作业
essay 小论文
project 项目
reading list 书单
thesis 毕业论文

bachelor's degree 学士学位
freshman 大一学生
junior student 大三学生
master's degree 硕士学位
quit school 退学
senior student 大四学生，高年级学生
tuition 学费
tutor / director / supervisor 导师
department 系
lecturer = instructor 讲师
president 校长
staff 全体员工（商店、企业）
deadline 最后期限
extension 延期
paper 论文
presentation 课堂演示
proposal 开题报告
term paper 学期报告
turn in / hand in 上交

不看原文，听录音。把你听到的单词写到空白练习纸上。

001-2.mp3

advanced course 高级课程
biology 生物学
chemistry 化学
computer science 计算机科学
drop the course 退课
geology 地质学
lecture 讲座
psychology course 心理学课程

biochemistry 生物化学
cancel 取消
computer course 计算机课程
credit 学分
economics 经济学
introductory course 初级课程
physics 物理学
register 注册

required course 必修课
selective course 选修课
sign up for the course 选课
take the course 选课
cheat 作弊
grade / score 分数
pass 及格
quiz 测验

science 理科
seminar 讨论会, 研讨班
sociology 社会学
take the make-up exam 补考
final exam 期末考试
mid-term exam 期中考试
passing grade 及格分
straight As 成绩全优

不看原文, 听录音。把你听到的单词写到空白练习纸上。

001-3.mp3

air mail 航空邮件
international shipment 国际邮递
overweight 超重
parcel 包裹
postcard 明信片
Special delivery 专送函
dial a number 拨号
hang up 挂断
long distance call 长途
ring sb. up 给某人打电话
the line is busy 线路忙

commemorative stamps 纪念邮票
Ordinary letter 平信
package 包装
postage 邮资
Registered letter 挂号信
yellow pages 黄页
extension number 分号
leave a message 留言
operator 接线员
telephone directory 电话簿
wrong number 错号

今日自我评价: ☺ ☹ ☹

Day 2



听力关键词无忧听写特训

不看原文，听录音。把你听到的单词写到空白练习纸上。

002-1.mp3

admission card 借书证

back issue 过刊

bookshelf 书架

bound volume 合订本

catalogue 书目

check your deadline 查看归还日期

closed shelves 闭架

current issue 现刊

electronic reading room 电子阅览室

fine 罚款

index 索引

journal 期刊

latest issue 最新刊

librarian 图书管理员

loan desk 借书处

magazine 杂志

monthly 月刊

not available 外借中

open shelves 开架

periodical room 期刊阅览室

private library 私人图书馆

publication 出版物

put on reserve 被限制在馆内阅读

reading room 阅览室

reference room 参考书阅览室

regular card 正式借书卡

return 归还

student ID card 学生证

temporary card 临时借书卡

in alphabetical 按字母顺序的

book on reserve 保留图书

borrow 借入

call slip 索书单

check out 办理借，还手续

circulation desk 借还书处

copier 复印机

desk-top computer 台式计算机

fiction 虚构小说

identification 证明

issue 出版

journal 学术刊物

latest number 最新一期

library card 借书卡

loan 借出

microfilm 微缩胶片

nonfiction 非小说文学

novel 小说

overdue 超过期限

periodical 期刊

public library 公共图书馆

publisher 出版商

quarterly 季刊

reference book 参考书

reference 参考书目

renew 续借

stack room 书库

subject 主题

title 书名