

好听力

是通向流利英语的必由之路
365天特别训练
见证你的听力奇迹!



听写的奥秘

高级英语听力

（周计划）

3200分钟高质量外教录音
相当于53个学时的听力课程

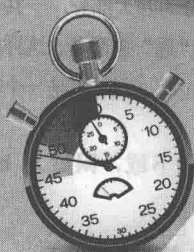
徐明琦 张伟英 编著



本书适合：参加中考，PETS 1~2，三一口语的考生



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



听写的奥秘

高级英语听力

周计划

徐明琦 张伟英 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

·北京·

内 容 提 要

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。本书以编者独创的“无忧听写法”为核心,通过“听写”这一积极的、创造性的方法,帮助学习者提高语音、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的技能。

本书是专门为想要提高英语听力能力的中高级英语学习者编写的,全书分为四大部分,一共设计了52周的训练内容,要求学习者每周自学5天,每天完成一课。书中的内容以“周”来命名。这样就方便学习者从使用本书一开始就制订一个为期一年的听力学习计划。听力学习的过程,同时也是一个听觉享受的过程。连续坚持365天,听力提升,指日可待。

本书配套录音文件,读者还可以从中国水利水电出版社网站免费下载,网址为 <http://www.waterpub.com.cn/softdown/>。

图书在版编目(CIP)数据

听写的奥秘. 高级英语听力周计划 / 徐明琦, 张伟英编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5170-4603-5

I. ①听… II. ①徐… ②张… 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(2016)第188386号

书 名	听写的奥秘 高级英语听力周计划
作 者	TINGXIE DE AOMI GAOJI YINGYU TINGLI ZHOU JIHUA 徐明琦 张伟英 编著
出版发行	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: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
规 格	170mm×230mm 16开本 18.75印张 485千字
版 次	2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	39.80元

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



丛书编委会

顾问：王海涛

总主编：宋德伟 韩笑 戴功伟 徐明琦 张伟英 胡贞

编委：胡秀梅 顾玉梅 刘静 谢利 高向云 李可义

祁娜 鲍倩 陈海庆 陈丽辉 郭梅 韩秀丽

李慧祯 王娣 冯莉 王悦 徐静 姚微微

殷晓芳 詹莉芳 张艳敏 张治中 张静 高向云

QQ: 540539461; 1187654187

邮箱: tingxiebar@qq.com; songdewei@188.com

微信公众号：听力密码、单词密码

使用说明

本书最核心的奥秘就在于特别制作的“无忧听写录音”上。

您有三种途径可以获得与本书同步配套的录音：

一、扫描下方二维码，直接在线听。想听哪个，点哪个。



二、用电脑登陆官网 www.waterpub.com.cn 的“下载中心”，输入正确的书名后，可以检索到与该书对应的 MP3 文件。下载后，解压缩即可使用。

三、发电子邮件给该书作者 tingxiebar@qq.com，从作者那里获取 MP3 录音。

编写特色

特色①化整为零，便于规划

丛书内容编排由浅入深，均包括四个学习阶段，260期学习内容。每天学习一课，便于规划，易于坚持。每天进步一点点，一月之后大不同。

精心设计的“学习计划”，让每个学习者都成为一个“计划超人”，每天一课，乐享学习！

特色②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：提高听力，刻不容缓！

特色③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，这是一种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④兼顾传统，贴近考试

本套丛书以“听写法”为主要的训练方法，但考虑到应试教育中英语听力测试的需要，书中也保留了与考试题型相适应的练习内容。

丛书力求通过精心编排的两种录音模式，帮助学习者在应试答题技巧和听力真功夫上能事半功倍，一箭双雕。

特色⑤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、不断变换的外教声音。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。

特色⑥手机扫码，在线听音

除了到出版社网站下载配套的 MP3 录音外，编者还特别设计了“扫码在线听”功能。用手机微信扫描二维码，直接进入在线听平台，收听与学习内容对应的高清 MP3 录音。想学哪个就点哪个，方便又快捷！你再也不用为“从一个长录音文件中找到自己想学的那一小段录音”而烦恼了。

特色⑦课内课外，全部适用

丛书的结构设计简单实用，既可以方便教师在课堂上统一使用，又可以方便学习者在课余时间自学使用。

特色⑧超值馈赠，听无止境

为满足读者持续不断的学习需求，丛书编者特别创建了一个在线“听写资源库”，不定期补充各类听力语料，包括 VOA、BBC、CNN 等英语新闻报道、名人演讲演说、英美电影片段等，以及各类与考试相关的听力素材，免费向读者提供。

这里就有源源不断的听力素材给你听。用微信扫描下方二维码，开启见证英语奇迹的“听写的奥秘”！



富丰牌

致学习者

提升听力是本套丛书的核心目标；无忧听写是本套丛书的核心方法

英语是一门以声音为基础的语言。它和汉语以“象形”文字为特征的语言体系具有很大的区别。尤其是英语的发声频率、发声方式都和汉语有很多的不同。如果不把握这两个语言的本质区别，就会导致很多的方法性错误。

传统英语教学中，我们很多学生学习英语都是从语法入手或者从阅读入手的，尽管这对语言学习本身不无裨益，但都没有把握英语这门语言的本质，结果学了多年的英语，“哑巴”英语和“聋哑”英语的现象还是非常严重。

好听力是通向流利英语的必由之路！

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，“听”占人们日常语言活动的45%、“说”占30%、“读”占16%、“写”仅占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21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；练好听力是获取口语素材，解决哑巴英语的起跑线，更是获得英语高分的重要保障之一。

美国华盛顿大学的心理学博士伊丽莎白·洛伏特斯通过实验得出一个**大脑靠耳朵运转**的结论——人类记忆语言有两种途径，一种是**图像记忆**，储存视觉形象；另一种是**回声记忆**，储存听觉形象。眼睛一旦看到某些图像或接受某些视觉信息，就会把一个比较完整的形象储存在图像记忆中，但是它很快就会消失，也许就在1秒钟左右。耳朵一旦接受信息，也同样会把一个比较完整的形象储存起来，但是它消失起来慢得多，大约需要4~5秒钟。

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。

每天 15 分钟，打造奇迹英语！

听力很烂，看这里！

“无忧听写法”100 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

听写训练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

我与“听写学习法”的“缘”

我的听写体验

6 个月的巨变：从零起点到专业八年级

20 世纪 80 年代末 90 年代初的时候，我们都是从上初中才开始学习英语的，而且学的全是书面英语，或者说应试英语，参加考试做做题还可以，听、说根本不会。好在当时中考和高考也不考听力，凭着过硬的应试能力，我顺利地考入了梦想中的大连理工大学，并且学习的还是英语专业。

开始上课了，一切问题就都暴露出来了——老师全英文授课，我根本听不懂；在外教的口语课上，也就是做做游戏，看看热闹，根本张不开嘴……令我惊奇的是，和我有同样困境的还不只我一个人。我们班大部分同学在英语的听说方面基础都不好。这可能是中国应试教育历来的传统和特色吧！但我们专业的英语老师对此并没有表现出过多的惊讶。相反，她很镇静、也很坚定地对大家说：“大家不必着急，你们的英语听力在1个月之后就会有很大改观，3个月之后就会脱胎换骨……。”

我们本来以为老师会采用一些比较独特的训练方式，像什么“魔鬼训练营”等，但之后开始的课程，我们丝毫没有感觉到有什么特别的地方，只是老师每周都让我们听写一段慢速英语新闻（VOA Special English），并要求逐字逐句听写，还要注上准确的标点符号，下周上课收听写稿并给我们参考文本，让我们互评互判。我们对这个额外的“课后作业”都不敢马虎，不懂的单词要查词典，人名地名则参考国内出版的英文报刊。一开始我们都感觉很痛苦，因为需要两个晚上的时间才能够完成十几分钟的听写内容。2个月之后，老师的听写作业语速加快了，这时听的是美国之音的正常语速新闻（VOA Standard English），只有短短十分钟，但我们多数人还是需要两个晚上才能完成任务，听不懂的地方可能要来回把磁带放十几次。又是紧张忙碌的两个月，接着老师开始让我们听写 CNN 电视新闻，语速大大加快，一开始我们简直没有办法，紧张得要命，有的同学每天晚上都在自习室呆上几个小时，一周下来听写十几分钟的新闻可能都还不能完成任务。我们纷纷要求老师“手下留情”，暂缓进入这一阶段，但老师没有同意。老师心里其实是有底的，好几届的学生她都是这样“特训”过来的。

就这样，在老师的“激励和压迫”之下，我们强打精神坚持了大概5个月的时间，听力水平的进步让我们自己都感到吃惊。虽然老师要求我们每错一个单词或标点符号就扣1分，但多数同学都可以取得90分以上的成绩。我们的专业学习又从一个新的起点上开始了。之后在准备英语专业四级和专业八级考试的时候，我们发现听力及听写试题都占有很大的比重。真是感谢老师一开始就让我们不知不觉地掌握了这项技能。以后我们再也没有进行过这样的超强度训练，大三也没有开设听力课，但我们的听力问题可以说大体上已经解决。

后来我在外语教学与研究出版社工作期间，有幸接触到了很多国内外顶级的外语教育专家和学者，他们对听写这个方法也很认可，并且都用在了自己的教学和科研之中。期间，我还看到了两本英语学习方法的专著：一本是国内钟道隆老师的《逆向式英语》，另一本是韩国学者郑赞荣的《千万别学英语》。他们两位都是自学英语速成的典范。这两本书都提到了一个核心的方法——听写。



《逆向式英语》——英语学习成效不大的原因主要有三点：一是基础不扎

实，二是急于求成，三是得不到指导和鼓励。对于这些原因，逆向法一一逆之。逆向法以录音带上的声音为学习内容，以录音机和各种词典为老师，进行“听、写、说、背、想”，由自己将录音机上的内容听写下来，完全消化。应该说，逆向法抓住了中国学生学习英语的通病，强调从听着手，听说结合，进一步逼近了语言学习的本质，其所倡导的听写法体现了逆向法的核心价值，并被千万学子所接受。



《千万别学英语》——针对死记硬背“学”（分析、研读）英语的通病，推出以“练”（模仿、练习）为本的外语学习理念，倡导“听说先，读写后”的语言自然习得规律，强调要借鉴儿童学母语的方式来学英语，主张把语言技能像体育技能一样分阶段、分单元来训练，通过完全听清磁带——逐句听写内容——大声朗读原文——观看原声录像——通读原版报纸等五大步骤来培养听和说的感觉，通过刻苦训练、习惯成自然。



由此我对听写的认识又上升到了一个新的高度。作为一名英语教师，我有责任和义务将这个好方法介绍给所有的英语学习者。经过5年多的潜心研究和实践，我发明了一种“无忧听写”的录音编排模式。在这个模式中，录音是完全按照听写模式剪辑编排的。学习者在播放录音、练习听写的过程中，不需要再去手动控制“播放”“暂停”或“重播”键，这样有助于考生把注意力全部集中于要听写的内容上，提高听写的准确率。同时，这种录音编排模式也与绝大多数英语实际考试的听写模式相似，便于考生熟悉和适应这一题型。

期望“听写”这个方法能让越来越多的英语学习者接受、使用和受益。

宋德伟

2016年3月于上海嘉定

关于“无忧听写法”

听写：提高听力的最有效手段

听写练习方法，已经被很多人证实是最高效地提高英语听力的方法。此法的运用在我国尤其是在英语专业考生中有很长的历史，近年流行的钟道隆先生的“逆向式英语学习法”和畅销书《千万别学英语》都主要以此法为特色。

美国著名教育和测试专家 John Oller (1979) 指出，听写过程是积极的、创造性的。它涉及语音、词汇、语法等多种成分，需要听者运用对篇章理解和分析等能力以及听和写的能力，能综合地衡量听者的语言水平，从而提高听者的英语总体水平。

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，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。专家证实，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。

听写：提高的不仅仅是听的能力

在我国的中高考、四六级、托福、雅思、专四、专八等各项英语听力考试中，考生们往往面临三大障碍：语音类问题、词汇类问题和记忆类问题。而听写练习，可以有效地帮大家克服以上三方面的障碍。

作为一种教学手段，听写对课堂教学也有很好的反馈作用，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。

听写练习：要难度适中，循序渐进

很多学习者都知道练听写可以提高听力能力，所以起初练习的兴致很高，但往往发现自己花了大量时间精力来进行练习，却收效甚微，久而久之便失去了学习的兴趣和信心，望“听”生畏。

听写练习的目的是训练学习者的听力理解技能和对于所听到的材料进行积极再解释的能力。通常听力理解材料的难度，总是低于同级阅读材料的难度。因此在选择听写材料时，难度宜与听力理解的材料难度相同，不超过同级阅读材料的难度。篇幅不宜过长，一般在 150 词左右。同时，不同层次的学习者，要采用难度不同的材料。对于能力较差或中等水平的学习者来说，要根据他们学过的词汇和语法选材；对于水平较高的学习者来说，材料的难度应适当加大，可以从一些阅读材料中来选择，只有具有挑战性的材料才可以使这些让他们真正感兴趣。另外，对那些学习自觉且成绩优秀的学习者，可以选择直接把听力理解的材料听写下来，这样练习效果更佳。

听写训练在初级阶段最好选择语速较慢，朗读清晰，语调自然的材料，使之适合学习者的水平，随着他的听写能力的提高，逐渐选择语速稍快的内容，然后依次逐级前进。听写能力的培养必须采取循序渐进、持之以恒的方式，就是要从初中抓起，在高中坚持，大学提高。初中阶段是英语学习认知构成、习惯养成的关键时期，如果在这一时期学习者能养成良好的学习习惯，对每一段英语材料都能听懂、动手会写、写就写对，那么写英语单词、句子就是一个自然而然的过程。系统的听写训练可以使学习者形成对声音、意义、字符串之间联系的自行反射，这对于以后翻译水平和写作水平的提高都相当有好处。

听写：不是随便听听，随便写写

大家已经认识到了听写对于提高听力的重要意义，但是听写绝不是随意地听听写写，只有按照科学的方法进行听写，才能最大地发挥听写的作用。

具体来说，听写的第一步是听整个篇章。我们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。听主旨需要 1~3 遍，只要听懂了主干就不用再继续这一步了。有些同学可能听 3 遍了还听不出主旨，这种情况是因为听力材料对你来说太难了，可以考虑更换更适合你的听力内容。

第二步是一句一句地听，一个词不差地写。一个句子可以听 2~5 遍不等，视你的理解程度而定。如果觉得句子某一部分比较难，可以反复听几次。如果句子很长，可以一个分句一个分句地听写。听 5 遍还听不出的部分可以先放弃。

第三步是最重要的步骤，检查和总结。这时我们对照听力文本检查自己的听写。有任何错误都一定不要放过。错误是我们最宝贵的财富，发现、总结和克服这些错误可以让我们日后少出类似的问题。我们需要仔细思考自己错误的原因，是连读弱读？是美式

发音？是词不认识？是词拼写错了？还是单词的发音不熟？随后，我们要把自己的错误归类记录。

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。语言是模仿出来的。没有模仿，没有复述，就只像一般听力教材那样，听完了划勾，做几道选择题，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。

无忧听写：打造你自己的英语课堂

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 4~5 遍（一遍整体朗读，2~3 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暂停、重放和播放等操作，这严重干扰了学习者的注意力，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受益。

宋德伟老师利用先进的外语录音设备及录音剪辑软件，开发了一套“无忧听写”的录音编排模式：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提示，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，只需要把全部的注意力都放在听写任务本身，真正做到无忧听写。

下面是一段听写练习材料（选自《新概念英语 2》Lesson 1 A private conversation 私人谈话）：

Last week I went to the theatre. I had a very good seat. The play was very interesting. I did not enjoy it. A young man and a young woman were sitting behind me. They were talking loudly. I got very angry. I could not hear the actors. I turned round. I looked at the man and the woman angrily. They did not pay any attention. In the end, I could not bear it. I turned round again. "I can't hear a word!" I said angrily. "It's none of your business", the young man said rudely. "This is a private conversation!"

在“无忧听写”模式中，听写录音的编排顺序为：

中文引导语：欢迎参加无忧听写英语自学课堂。请听下面的短文。短文朗读四遍。

第一遍是正常语速，请认真听，并尝试去理解短文的内容。第二遍和第三遍朗读以句子或短语为单位，每遍朗读之后有 6~10 秒钟的停顿，

请将听到的内容写到练习纸上。第四遍朗读还是正常语速，请一边听，一边检查核对听写的内容。

现在听写正式开始，第一遍整体朗读。

Last week I went to the theatre. ... (其他略)

中文引导语：第二遍、第三遍分解式朗读。

Last week I went to the theatre. (停顿 6 秒钟，用于书写)

Last week I went to the theatre. (停顿 8 秒钟，用于书写)

I had a very good seat. (停顿 6 秒钟，用于书写)

I had a very good seat. (停顿 8 秒钟，用于书写)

The play was very interesting. (停顿 6 秒钟，用于书写)

The play was very interesting. (停顿 8 秒钟，用于书写)

... (其他略)

中文引导语：第四遍整体朗读。

Last week I went to the theatre. I had a very good seat. The play was very interesting. I did not enjoy it. A young man and a young woman were sitting behind me. They were talking loudly. I got very angry. I could not hear the actors. I turned round. I looked at the man and the woman angrily. They did not pay any attention. In the end, I could not bear it. I turned round again. "I can't hear a word!" I said angrily. "It's none of your business", the young man said rudely. "This is a private conversation!"

中文引导语：听写录音播放完毕，请用 2 分钟的时间，再将刚才听写出来的内容检查核对一遍。

本套丛书所有的听说素材都配有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，也有悲观失落。几十种外教声音的汇聚，构成了一个真实鲜活的听说平台。以往的英语听说书籍一般只有两个外教录音，形式单调，学习者容易产生听觉疲劳。而本书的多人录音模式是本书最大的特色，称得上是一部“听说万花筒”。

本书分为四大部分，一共设计了 52 周的训练内容，要求学习者每周自学 5 天，每天完成一课。周末两天再用于复习巩固，这样正好是一年 365 天，天天都有进步。并且书中的内容以“星期”来命名。这样就方便学习者从使用本书一开始就制订一个为期一年的听力学习计划。每天练习的时候，学习者都会听到不同风格、不同人物、不断变换的外教声音。听力学习的过程，同时也是一个听觉享受的过程。连续坚持 365 天，听力提升，指日可待。

目录【学习日程表】

使用说明

编写特色

致学习者

关于“无忧听写法”

请读者参照日历和自己的实际情况，把具体的学习日期填写完整，建议每天听写一课（每次约10~15分钟），这样就形成了一个带有具体日期的、完全属于自己的学习计划了。每完成一次，就在（完成记录□）的方框里面划勾。

技巧提示：建议选择周一作为第一次听写的时间，这样以后的计划就好规划了。

阶段一：起步篇 听写入门基本功

第1周

周一	_____年_____月_____日（完成记录□）
周二	_____年_____月_____日（完成记录□）
周三	_____年_____月_____日（完成记录□）
周四	_____年_____月_____日（完成记录□）
周五	_____年_____月_____日（完成记录□）

第2周

周一	_____年_____月_____日（完成记录□）
周二	_____年_____月_____日（完成记录□）
周三	_____年_____月_____日（完成记录□）
周四	_____年_____月_____日（完成记录□）
周五	_____年_____月_____日（完成记录□）

第3周

周一	_____年_____月_____日（完成记录□）
周二	_____年_____月_____日（完成记录□）
周三	_____年_____月_____日（完成记录□）
周四	_____年_____月_____日（完成记录□）
周五	_____年_____月_____日（完成记录□）

第4周

周一	_____年_____月_____日（完成记录□）
周二	_____年_____月_____日（完成记录□）

周三	年 月 日 (完成记录□)	19
周四	年 月 日 (完成记录□)	20
周五	年 月 日 (完成记录□)	21

第5周

周一	年 月 日 (完成记录□)	22
周二	年 月 日 (完成记录□)	23
周三	年 月 日 (完成记录□)	24
周四	年 月 日 (完成记录□)	25
周五	年 月 日 (完成记录□)	26

第6周

周一	年 月 日 (完成记录□)	27
周二	年 月 日 (完成记录□)	28
周三	年 月 日 (完成记录□)	29
周四	年 月 日 (完成记录□)	30
周五	年 月 日 (完成记录□)	31

第7周

周一	年 月 日 (完成记录□)	32
周二	年 月 日 (完成记录□)	33
周三	年 月 日 (完成记录□)	34
周四	年 月 日 (完成记录□)	35
周五	年 月 日 (完成记录□)	36

第8周

周一	年 月 日 (完成记录□)	37
周二	年 月 日 (完成记录□)	38
周三	年 月 日 (完成记录□)	39
周四	年 月 日 (完成记录□)	40
周五	年 月 日 (完成记录□)	41

第9周

周一	年 月 日 (完成记录□)	42
周二	年 月 日 (完成记录□)	43