



大学英语四级新题型

破解

紧跟四级考试最新脉搏
四级辅导专家悉心指导
710分实战演练

黄淑琳 常青 主编

听力分册

清华大学出版社



破解大学英语四级新题型

黄淑琳 常青 主编

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

刘芳 肖婵 时运爽 范砚
常青 黄淑琳 崔文 鄢建华

听力分册

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

该书在 2006 年 6 月份实行四级新题型考试的背景下设计编写。编写的指导思想是一切从“学生实际需要”出发,深刻剖析新听力考试的特点,将考点分析、解题策略和实战操练相结合,力求在最短时间内使学生达到或超过大学英语四级水平。全书分为听力理解概述、短对话题型的测试点和解题策略、长对话题型的测试点和解题策略、短文理解题型的测试点和解题策略、复合式听写题型的测试点和策略。外加两套模拟题。最后附有听力文字材料及答案解析。本书配有长达 200 分钟的 MP3 光盘。

该书紧握四级考试最新脉搏,完全以 2005 年教育部颁布的大学英语四级新样卷为蓝本,四级辅导专家和多年的四、六级阅卷教师联袂预测命题方向、重点和难点,指点高分诀窍,准确反映四级考试大纲要求,最新变化和命题趋势,选材新颖、趣味性强、解析精当、高屋建瓴,具有很强的预测性、前瞻性和权威性,是四级备考的必备用书。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

破解大学英语四级新题型. 听力分册/黄淑琳,常青主编;刘芳等编. —北京:清华大学出版社,2006. 4
ISBN 7-302-12732-8

I. 破… II. ①黄… ②常… ③刘… III. 英语—听说教学—高等学校—水平考试—习题 IV. H319.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023571 号

出 版 者: 清华大学出版社 地 址: 北京清华大学学研大厦
<http://www.tup.com.cn> 邮 编: 100084
社 总 机: 010-62770175 客 户 服 务: 010-62776969

责任编辑: 徐梦非

封面设计: 傅瑞学

印 装 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 185 × 230 印 张: 14.25 字 数: 255 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-12732-8/H · 744

印 数: 1 ~ 4000

定 价: 28.00 元(含光盘)

前言

大学英语教学改革的一项重要举措就是对大学英语四、六级考试进行改革，其目标是要更客观、更准确地评价大学生的英语综合能力，尤其是英语听说能力。对大学英语四、六级考试进行改革是时代的要求，随着中国改革开放步伐的加大，特别是加入世贸后的中国要想在世界贸易中占有一定的份额，对具有一定的专业知识又有很强的英语应用能力的大学生的需求量会逐年增加。

为了适应这一形势，四、六级考试中听力理解部分的题量和比例都加大了，由过去的 20% 增加到 35%，题型也由原来的两种题型（短对话和短文或短对话和复合式听写）增为四种（除了原来用过的三种外增加了长对话）。听力的题型和题量的增多是这次四、六级考试改革的一大特点，对广大考生无疑也是一大挑战。

四级考试（CET-4）的新题型将在 2006 年 6 月的考试中的部分高等学校中试行，在 2007 年 1 月的考试中就会全面实施。为了帮助那些将参加四级考试（CET-4）的考生熟悉和掌握今后四级听力测试的形式、内容、试题特点、内在规律和应试技巧，我们编写了此书。

本书的第一章不仅对听力理解的内容，测试的目的和要求进行了阐述，还对如何增强听力理解能力提出了一些切实可行的建议。在第二，三，四，五章中对改革后的四级考试（CET-4）中听力理解部分的四种题型（短对话，长对话，短文，和复合式听写）的特点和测试内容分别做了详细的介绍和分



析，并用近几年四级考试（CET-4）中的一些真题（长对话部分除外）作为例子进行分析讲解，以帮助考生掌握各种题型的测试要点，命题思路，答题策略。对每一种题型进行讲解后还附有八个练习，供同学们进行实践演练。所有练习在后面的附录中都有文字材料和答案解析。

改革后的四级考试（CET-4）试题有很大的变化，样题刚公布不久，本书附上了样题中的听力理解部分，读者可用35分钟的时间听录音并答题，以测试自己的听力理解水平。我们在认真研究了样题的基础上仿照样题设计出了两套模拟的听力试题，供读者练习。

本书的作者从事大学英语教学多年，了解高校学生在听力方面的困难和弱点，编写此书的目的是希望同学们在切实提高英语听力理解能力的基础上增强自己的应试能力，以便在考试中充分发挥自己的水平，争取在听力部分拿高分。

本书的全体作者和编辑人员在讲解，选材，拟题，编辑，录制等过程中都尽心尽力，但由于样题刚公布不久，受于时间，经验，精力和自身水平所限，本书定有不少纰漏，同任何事物一样它都需要在实践中不断完善，因此我们恳切希望广大读者对本书的不足之处提出批评和建议，我们定在重印中加以改进。



目 录

第1章 听力理解概述	1
1.1 大学英语四级考试 (CET-4) 听力理解简介	1
1.2 听力基本功	3
1.3 听力能力的训练	8
1.4 加强听力训练, 冲刺考试高分	9
第2章 短对话题型的测试点和解题策略	12
2.1 短对话的内容	12
2.2 短对话的测试点	21
2.3 短对话的解题策略	25
8套练习题 (附答案)	30
第3章 长对话题型的测试点和解题策略	39
3.1 解答综合性问题的策略	39
3.2 解答细节性问题的策略	41
3.3 解答推论性问题的策略	44
3.4 利用普通常识和文化背景知识进行推论	44
8套练习题 (附答案)	46



第4章 短文理解题型的测试点和解题策略	55
4.1 短文理解部分简介	55
4.2 答题步骤	55
4.3 答题策略	56
4.4 从最新四级短文听力真题分析看短文理解题的考试走向	57
4.5 实例分析	57
8套练习题（附答案）	68
第5章 复合式听写题型的测试点和解题策略	80
5.1 复合式听写简介	80
5.2 答题步骤和策略	81
5.3 实例分析	82
8套练习题（附答案）	86
第6章 模拟题	96
（一）	96
（二）	101
附录1 短对话练习听力文字材料及答案解析	107
附录2 长对话练习听力文字材料及答案解析	128
附录3 短文练习听力文字材料及答案解析	157
附录4 复合式听写练习听力文字材料	191
附录5 模拟题听力文字材料及答案解析	197

听力理解概述

听力理解考试是考查考生对口头信息的理解能力。听力理解能力的强弱与一个人的发音、词汇量、语法知识、短时记忆能力以及文化背景知识等方面有着密切的联系。很难想像一个发音不准的人能完全听懂用标准语音读出来的材料；对于一个掌握词汇量很少的考生，若听力材料的某句话中出现两、三个生词，他就很难理解该句话的含义；如果没有掌握好虚拟语气，当听到 *If only you had listened to me!* 就搞不懂此句话的意思；如果考生对所听录音材料的内容都听懂了，可是回答问题时脑子里却是一片空白，他就很难选出正确答案；如果考生缺乏对英语国家的文化背景知识的了解，当听到涉及文化、历史背景的材料时就会有一种茫然的感觉。由此可见，听力理解测试是对考生英语综合能力的检验，考生要在听力理解部分取得好成绩，还需要进行一定的听力训练。

1.1 大学英语四级考试 (CET-4) 听力理解简介

1.1.1 《大学英语课程教学要求 (试行)》对听力理解能力的要求

“为推动大学英语教学改革，不断提高大学英语教学水平，培养学生英语综合运用能力”，2004年1月教育部高等教育司向高等学校印发了《大学英语课程教学要求 (试行)》。《大学英语课程教学要求 (试行)》将大学阶段的英语教学分为三个层次，即一般要求、较高要求和更高要求。一般要求是高等学校非英语专业本科毕业生应达到的基本要求。一般要求对听力理解力的要求是：能听懂英语授课，能听懂日常英语谈话和一般性题材的讲座，能基本听懂慢速英语节目（语速为每分钟130词左右），能掌握其中心大意，抓住要点，并能运用基本的听力技巧帮助理解。大学英语四级考试听力理解部分是对学生

是否达到英语教学的一般要求的考查。

1.1.2 四级听力理解考试题型

大学英语四级考试中的听力理解部分由听力对话和听力短文两部分组成。改革后,听力理解部分的分值比例由原来的 20% 提高到 35%,其中听力对话占 15%,听力短文占 20%。听力对话部分包括 8 个短对话和 2 个长对话;听力短文部分包括短文理解和短文听写(复合式听写)。除短文听写(复合式听写)外,短对话、长对话和短文理解的题型均为选择题。

1. 听力对话 (15%)

(1) 短对话:短对话是在一男一女之间进行的一问一答简短对话,对话结束后有一个提问,要求考生从所给的四个选项中选出一个最佳答案。短对话部分共有 8 道题,在四级考试中的分值比例为 8%。

(2) 长对话:长对话是在一男一女之间进行的多次一问一答的对话,长对话结束后有 3~4 个问题,要求考生从所给的四个选项中选出一个最佳答案。长对话部分有 7 道题,在四级考试中的分值比例为 7%。

2. 听力短文 (20%)

(1) 短文理解:该部分主要考查考生获取特定信息、理解主旨大意、判断说话者意图、观点或态度等的的能力。短文理解是由 3 篇长度为 200~300 个单词的录音材料组成,每篇录音结束后有 3~4 个问题,要求考生从所给的四个选项中选出一个最佳答案。短文理解部分的录音材料只播放一遍。短文理解部分共有 10 道题,在四级考试中的分值比例为 10%。

(2) 复合式听写:复合式听写是一篇短文,由两部分组成:第一部分是听写单词,要求考生在空格处填入听到的原文单词;第二部分是句意表达,要求考生根据所听内容写出要点或原文内容。复合式听写的录音材料播放三遍。复合式听写共有 11 个空要填,1~8 个空填单词,9~11 个空填句子。复合式听写在四级考试中的分值比例为 10%。

1.1.3 四级听力考查的语言技能

听力属接受性技能 (Receptive Skill),听力理解考试是一种属于接受活动 (Receptive Activity) 的测试形式,考查学生对英语口语表达能力的理解。要求考生不仅能听懂日常生活中的通知、讲话、一般性谈话或讨论,还应能听懂其所熟悉领域的广播电视节目、讲座、演讲和论述等。在考试中,考生根据所听材料应具备下面的能力:

- (1) 归纳主旨大意的能力;
- (2) 获取具体信息和细节的能力;

- (3) 推论话语隐含表达意思的能力;
- (4) 辨别重音和语音语调的能力;
- (5) 判断说话者的观点和态度的能力。

1.1.4 四级听力理解考试题材

听力考试的题材选用对话、讲座、广播电视节目等更具真实性的材料。

1.2 听力基本功

听力理解力的强弱与一个人的发音、词汇量、语法知识等方面有着密切的联系。考生要想在这部分拿高分,不但得要多听多练,还要多思考、多归纳、多总结。训练中,以基本功为基础再辅以一定的技能,切莫本末倒置,得技巧而轻基础,使听力训练误入歧途,成为空中楼阁。为此考生就要熟悉英语的语音特征、了解升降语调的含义、掌握虚拟语气的用法和扩大听力的词汇量。

1.2.1 注意英语的语音特征

1. 一些字母或字母组合的读音

有些字母和字母组合在某些情况的读音特殊,要注意这些词的读音。

- (1) c, g 在 e, i, y 前软化分别读成[s]和[dʒ],在其他情况仍读成[k]和[g],如:

accident ['æksidənt], center ['sentə], proficiency [prə'fiʃensi]
logical ['lɒdʒikl], mortgage ['mɔ:gidʒ], negligence ['neglidʒens]

- (2) ci, ti 在有些单词中读成[tʃ],如:

ancient ['eɪnfant], beneficial [beni'fiʃal], efficiency [i'fiʃensi]
ambitious [æm'biʃus], initial [i'niʃal], negotiate [ni'gəʊfeit]

- (3) ch 在多数单词中读成[tʃ]或[k],如:

church [tʃə:tʃ], achieve [ə'tʃi:v], chemistry ['kemistri],
ache [eik], technique [tek'ni:k]

但 ch 在一些外来词中读成[tʃ],如:

machine [mə'ʃi:n], brochure ['brəʊfə]

- (4) ck, cq 读成[k],如:

acknowledge [ək'nɒlidʒ], check [tʃek], click [klik],
acquaint [ə'kweint], acquire [ə'kwaɪə]

(5) sc 读成[s], 如: science ['saɪəns], adolescent [ˌædˈlesənt]

(6) gn, kn 读成[n], 即字母 g 和 k 不发音, 如:

design [diˈzaɪn], foreign [ˈfɔrɪn], campaign [kæmˈpeɪn],

know [nəʊ], kneel [ni:l], knife [naɪf], knock [nɒk]

(7) gh, ph 读成[f], 如:

cough [kɒ:f], laugh [lɑ:f], enough [ɪˈnʌf],

triumph [ˈtraɪəmf], alphabet [ˈælfəbɪt], emphasize [ˈemfəsaɪz]

2. 重音

重音也很重要, 有的两个词拼写一样, 但重音不同, 词性也就不同, 词义也有差异。如:

单词	该词做动词时的读音和词义	该词做名词时的读音和词义
conduct	[kənˈdʌkt] v. 指挥, 引导	[ˈkɒndʌkt] n. 行为, 品行
content	[kənˈtent] v. 满足	[ˈkɒntent] n. 内容
contrast	[kənˈtrɑ:st] v. 形成对照	[ˈkɒntrɑ:st] n. 对比
decrease	[diˈkri:s] v. 减少	[ˈdɪkri:s] n. 减少
digest	[daɪˈdʒæst] v. 消化	[ˈdaɪdʒæst] n. 摘要, 文摘
export	[ekˈspɔ:t] v. 向……出口	[ˈekspɔ:t] n. 出口
extract	[ɪkˈstrækt] v. 取出, 拔出	[ˈekstrækt] n. 提取物, 摘录
import	[ɪmˈpɔ:t] v. 从……进口	[ˈɪmpɔ:t] n. 进口
increase	[ɪnˈkri:s] v. 增加	[ˈɪnkri:s] n. 增加
insult	[ɪnˈsʌlt] v. 侮辱	[ˈɪnsʌlt] n. 侮辱
object	[əbˈdʒekt] v. 反对	[ˈɒbdʒɪkt] n. 物体
present	[prɪˈzent] v. 给, 赠, 提出	[ˈprezənt] n. 礼物
produce	[prəˈdju:s] v. 生产	[ˈprɒdju:s] n. 农产品
record	[rɪˈkɔ:d] v. 录音	[ˈrekɔ:d] n. 记录
survey	[səˈveɪ] v. 测量	[ˈsəveɪ] n. 考察, 土地测量

1.2.1.3 美音和英音

有些词的英音和美音的读音不同, 而录制四级听力考试材料的外籍教师可能说美音, 也可能说英音。因此考生必须熟悉下列词的英音和美音的读法。

单 词	英 音	美 音
bath	[bɑ:θ]	[bæθ]
box	[bɒks]	[bɑ:ks]
clerk	[klɑ:k]	[klɜ:k]
either	[ˈaɪðə]	[ˈi:ðə]
garage	[ˈgæra:ʒ]	[gəˈra:ʒ]
hurry	[ˈhʌri]	[ˈhɜ:ri]
laboratory	[ləˈbɒrətɹi]	[ˈlæbrətɔ:ri]
missile	[ˈmisail]	[ˈmisəl]
neither	[ˈnaɪðə]	[ˈni:ðər]
pursue	[pəˈsju:]	[pərˈsu:]
record <i>n.</i>	[ˈrekɔ:d]	[ˈrekərd]
schedule	[ˈʃedju:l]	[ˈskedʒul]
tomato	[təˈmɑ:təu]	[təˈmeɪtəu]
vase	[vɑ:z]	[veɪz] or [veɪs]

1.2.2 辨别语调

语调在听力理解中也很重要，语调不同，含义也会有差异。

语调的升降表达的意思不同。降调表示陈述事实，而升调表示疑问。如：

He likes playing football. ↘ (降调表示陈述事实：他喜欢踢足球。)

He likes playing football. ↗ (升调表示疑问：他喜欢踢足球吗?)

1.2.3 虚拟语气

虽然从2006年1月开始，大学英语四级考试取消了语法部分(structure)的题，但是听力试题里有可能出现虚拟语气这样的语法现象。例如2000年6月四级听力考试Section A的第3、4题中出现了虚拟语气，I would not have troubled him so much if I had known he was so busy. “如果我知道他那么忙，我就不会太麻烦他”。实际上，我是麻烦他了。If I were you, I would have accepted the job. “如果我是你，我就接受这份工作”。实际上，我不可能是你，所以我也不可能接受那份工作。

1.2.4 词汇量

要达到2004年1月公布的《大学英语课程教学要求(试行)》所规定的听力技能要求，考生还必须具备一定的快速阅读能力和一定的词汇量。词汇量不足无疑会影响理解，

很难想像一个人会听懂生词很多的材料。

四级考试要求考生不仅能听懂日常生活中的通知、讲话、一般性谈话或讨论，还应能听懂其所熟悉领域的广播电视节目、讲座、演讲和论述等。因此，考生要记一些常用的学科名称，和听力中经常涉及到的国名、地名和语言等。

1) 熟记下面常用学科名词

学 科	词 义	学 科	词 义
accounting	会计学	geography	地理学
agriculture	农业学	geology	地质学
algebra	代数学	history	历史学
anthropology	人类学	linguistics	语言学
archaeology	考古学	literature	文学
architecture	建筑学	management	管理学
arithmetic	算术	mathematics	数学
astronomy	天文学	medical science/medicine	医学
biology	生物学	methodology	教学法
botany	植物学	oceanography	海洋学
calculus	微积分学	pedagogy	教育学
chemistry	化学	philosophy	哲学
computer science	计算机科学	physics	物理
ecology	生态学	physiology	生理学
economics	经济学	psychology	心理学
electronics	电子学	sociology	社会学
electronics engineering	电子工程学	statistics	统计学
genetics	遗传学	zoology	动物学

2) 熟记下面的洲名

洲 名	洲的名词形式	洲的形容词形式
非洲	Africa	African
美洲	America	American
南极洲	Antarctica	Antarctic
亚洲	Asia	Asian

续表

洲 名	洲的名词形式	洲的形容词形式
澳洲	Australia	Australian
欧洲	Europe	European
大洋洲	Oceania	Oceanic

3) 熟记下面的江、河、海、洋、山、沙漠名

Arctic Ocean	北冰洋	Thames	泰晤士河
Atlantic	大西洋	Volga	伏尔加河
India Ocean	印度洋	Yangtze	长江
Pacific	太平洋	Mediterranean	地中海
Amazon	亚马孙河	Alps	阿尔卑斯山脉
Mississippi	密西西比河	Himalayas	喜马拉雅山脉
Nile	尼罗河	Rocky Mountains	洛基山脉
Seine	塞纳河	Sahara	撒哈拉沙漠

4) 熟记下面的国名、语言和首都

国名(或地区)	国 民	语 言	首都(或大城市)
America 美国	American	English	Washington, New York, Boston, Chicago, Los Angeles, San Francisco, Seattle
Australia 澳大利亚	Australian	English	Canberra, Sydney, Melbourne
Austria 奥地利	Austria	German	Vienna
Britain 英国	British	English	London, Oxford, Manchester, Edinburgh
Canada 加拿大	Canadian	French, English	Toronto, Ottawa, Vancouver
China 中国	Chinese	Chinese	Beijing, Shanghai
Egypt 埃及	Arabian	Arabic	Cairo
France 法国	French	French	Paris
Germany 德国	German	German	Berlin
Greece 希腊	Greek	Greek	Athens
Italy 意大利	Italian	Italian	Rome
Japan 日本	Japanese	Japanese	Tokyo

续表

国名（或地区）	国 民	语 言	首都（或大城市）
Russia 俄罗斯	Russian	Russian	Moscow
New Zealand 新西兰	New Zealander	English	Wellington
Spain 西班牙	Spanish	Spanish	Madrid
Sweden 瑞典	Swedish	Swedish	Stockholm
Switzerland 瑞士	Swiss	French, German	Bern, Geneva

1.3 听力能力的训练

1.3.1 预测能力

听录音前考生应快速浏览四个选项，根据其内容预测将听的材料可能涉及的内容，然后有目的、有针对性地听，在听的过程中将所听到的语言信息快速分析并对后续信息做预测。预测使听者的注意力保持高度集中，做出准确的判断，进而提高答题的准确度和速度。

1.3.2 短期记忆能力

考生在听力考试中，大部分注意力都集中在辨别信息上，常常是听了下句忘了上句，听了后边忘了前边的内容，结果当整个段落听完后，很多细节都没记住。而听力考试又经常考查考生对材料中细节的理解，要做到成功地将材料中细节信息保存在大脑记忆中，短期记忆能力有举足轻重的作用。

记忆力可分为短期记忆能力和长期记忆能力。短期记忆是指听者将听到的材料在大脑中保持1~2分钟。在加强短期记忆训练的过程中要重点抓住与主题有关的信息，边听边记并在心里重复刚听过的内容，在大脑中形成较深的语言记忆。经过一段时间的训练后，考生的记忆力会有不同程度的提高。

1.3.3 速记能力

在听力考试进行过程中仅凭记忆难以记清和记全所有信息，还需要做一些速记以作为答题时的根据，才能提高答题的速度和正确度。考生在平时做听力训练时可形成一套自己看得懂的速记符号把诸如：数字、地名、人名、关键词等速记下来，这对做复合式听写的题尤为重要。

1.4 加强听力训练，冲刺考试高分

要想在听力理解部分拿高分就必须加强平时的训练，其途径有以下几点。

1.4.1 大声朗读，培养语感

大声朗读是提高听力理解的一种好办法。考生可以选一本配有磁带而且偏重口语的英语书来进行朗读练习。具体做法如下：（1）听一段材料的录音，大声跟读；（2）在能正确模仿其语音和语调后，自己进行大声朗读。

大声朗读的好处在于：（1）增加听力的词汇量：朗读的同时自己也在听，即不断刺激耳膜，在大脑中加深记忆，增加听力词汇量。（2）纠正发音：通过跟读模仿，纠正自己不正确的发音。发音正确有利于单词的正确拼写，单词的正确拼写在复合式听写题部分尤其重要，因为在复合式听写中，除了要听清楚需填写的词外，还要把该词拼写正确。（3）培养语感：朗读时要按照意群有停顿、有节奏地一组词一组词地读，读得流利了，语感也会慢慢地建立起来，进而可以提高听力理解的反应速度和答题的准确度。

1.4.2 多听磁带，方法得当

目前市面上有很多关于听力理解的书和磁带，而且都附有文字说明材料，考生可以自己进行听力练习和自测。听磁带前先不要看文字材料，如果先看文字材料，再听录音磁带，即使你把所有的题都做对了，那只是一种虚假想像，因为你做的是阅读理解，而不是听力理解练习。用作听力理解的材料一般都较简单，先看再听既谈不上提高阅读能力，更谈不上提高听力水平，因此这种做法绝对不可取。正确的做法是先拿一套题听（最好用最近几年的正式考题），按照正式考试要求那样边听边答题，做完后再对答案。如果你能答对80%以上，说明你的听力还不错；不过你不能满足，还要继续努力，争取拿更高分；如果你的正确率还不到50%，说明你的听力离四级考试的要求还有差距，你要付出很大的努力；如果只能答对20%~30%，说明你的听力很差，你需要找些容易的听力材料来进行大量的训练。

听完一套题，对完答案后不要就以为万事大吉了，应把做得不理想的那部分反复听，直到听懂百分之百。如果某部分在反复听了几遍后仍然不知所云，只好看这部分的文字材料。每做完一套考题，要分析一下答错的原因，是因为完全没有听懂，还是对某部分或某句子理解偏了，还是判断性错误。做一套题就要有一定的收获，要不断地总结才能提高。

听磁带时，注意力要高度集中，切忌心不在焉。要有耐心，即使有些词句听不懂，也要强迫自己听下去，说不定后面部分对你来讲比较容易，你受到启发而对前面的信息有所

领悟。不要随便放弃，部分不懂不等于全不懂，更不能表明你所有的题都不能做，有可能问题恰恰出在你听懂了的地方，只要不放弃这题的分数你就能拿到。

1.4.3 视听结合，激发兴趣

可以听录音磁带、收听英文广播、看英文频道的电视节目或看英文原版电影。听广播可以听 VOA (Voice of America 美国之音)，或 BBC (British Broadcasting Corporation 英国广播公司) 的节目，如果感到速度太快，可以听 VOA 的特别节目 (Special Program)，它的语速较慢，比较容易听懂。如果收听 VOA 和 BBC 的效果不理想，可以听 CRI (China Radio International 中国国际广播电台)。看电视，可以看中央电视台的第 9 套节目 (CCTV-9)，该频道 24 小时滚动播出，有国内外新闻、世界各地风土人情、科技发展、环保卫生、文化艺术、体育赛事等方面的报道。现在许多省市的电视台都有英语节目，为我们提高英语听力创造了极好的条件。电视是视听的完美结合，图文并茂，能激发学习英语的兴趣，增强提高英语听力理解能力的信心。

1.4.4 精泛结合，稳步提高

阅读分为精读和泛读，听力也有精听和泛听之分。精听要求对所听材料的细节一清二楚，做到能逐字逐句地书写出来，四级听力考试的短文部分的复合式听写属此范畴。泛听就是要抓语言材料的主旨大意，抓关键词，四级听力考试的短对话、长对话、短文理解属此范畴。

精听训练应选一些适合自己英语水平的材料反复听，要求逐字写出，做到耳朵听、脑子想、心里重复，这样做既能纠正自己的发音和语音语调，又能训练自己短时记忆的能力，同时也是培养自己高度集中注意力的好方法。要想真正提高英语听力水平，精听是一条行之有效的方法。泛听训练可选择听磁带、做模拟题、听英语新闻广播，看英文原版电影等。

1.4.5 加强听写，胜券在握

听写 (即：精听) 是提高听力最有效的方法，也是考生训练短时记忆力的最佳途径。要想在有限的时间内真正提高英语听力水平，只有扎扎实实、一步一个脚印地做听写练习。提高听力水平要做好吃苦的准备，想急于求成而不重视基本功，只能事倍功半，欲速则不达。

听写练习很花时间，对一个听力基础差的人来讲，1 分钟的录音材料，他可能要花上 60 分钟才能听完。但只要坚持不懈，扎扎实实地一步一步来，功到自然成。

听写可以把你的英语学习的强项和弱项完全展示在你面前，可以看出你的语音知识是否扎实，基本语法知识掌握得如何，词汇量的大小，对讲英语国家的背景知识了解多少