



Great English Listening Coach

有好“教练”，听力飞速提高！



英语听力 金牌教练

迎接经济复苏，你准备好了吗？

主编 宋健榕 副主编 徐鹏腾

学英语就是个体力活。

就跟学单车、游泳一样，练多了自然就会，英语不是让人多么绞尽脑汁的难题。如果你想提高这项体力运动的水平，最好的办法就是找个经验丰富的教练来指导，并练习。

请选用安全的练习素材。

什么是“安全”的语言素材？我们往往会比较留意语言的正确性，却忽视“正确”的语言是否是“恰当、得体”的，“恰当、得体”的语言才是安全的。

想象你是运动员吧！

你要做参加比赛的运动员呢，还是为了兴趣或锻炼身体训练？好的教练会帮你分析目标，并因材施教。运动员的训练是什么状态？就是反复反复再反复，枯燥、艰苦，但健康而充满成就感。每一点提高，都是坚持付出的回报。



训练方法总汇



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

英语听力金牌教练

Great Listening Coach

主 编 宋健榕

副主编 徐鹏腾



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

英语听力金牌教练 / 宋健榕主编. — 南京 : 东南
大学出版社, 2011.8

(英语金牌教练丛书)

ISBN 978-7-5641-2879-1

I. ①英… II. ①宋… 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 (2011) 第125040号

英语听力金牌教练

出版发行: 东南大学出版社

出版人: 江建中

社址: 南京市四牌楼2号

邮编: 210096

网址: <http://www.seupress.com>

邮箱: press@seupress.com

经销: 全国各地新华书店

印刷: 广州市新明光印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 6

字数: 115千字

版次: 2011年8月第1版

印次: 2011年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5641-2879-1

印数: 1~6000册

定价: 18.00元

* 东大版图书若有印装质量问题, 请直接与读者服务部联系, 电话025-83792328。

* 未经本社授权, 本书及光盘内容不得以任何方式转载、演绎, 违者必究。

英语学习对许多中国人来说一直是个大问题。学习价值、方法都曾经被反复当成热点话题来讨论，尤其是在英语需求最旺盛的20世纪90年代。讨论几轮之后，慢慢又归于平静，大家终于渐渐觉得这个事情其实也就是个普通的进修项目而已，用得着的人就把它当个技能掌握，掌握到什么程度也是视乎各人的使用实际而定，用不着的人就完全不必去凑这个热闹，省点力气。方法上呢，认清楚了大概就是——捷径一定有，而努力不可或缺。没有什么办法可以一蹴而就，只能通过反复有效的练习来积累、提高。所以，有效的练习和积累就应该是最理性的学习方式了。如果说方法，就是体现在“如何练习、积累比较有效率”上面。

李阳说学英语就是个体力活——跟学单车、游泳一样，练多了自然就会，不是让人多么绞尽脑汁的难题。基于对这个说法的高度认同，我们策划并组织编写了本系列图书。如果你只是想要提高某项运动水平，那么当然最好的帮助就是找个经验丰富的教练来指导了。

在开始学习之前，我们的金牌教练先要告诉大家一些语言方面的基本常识，并就此给大家一些忠告：

一、认识语法在语言中的地位。语言是人与人之间在实际生活中迫于交流的需要产生并发展形成的。先有口头语言，再有文字，语法是人们后来对语言规则的归纳。因此，学语言不是单学语法，只拘泥于学语法只会误入歧途。练习实境中的语言才是教练要求的主要训练内容。

二、选用安全的练习素材。什么是“安全”的语言素材？我们往往会比较留意语言的准确性，却忽视“准确”的语言是否是“恰当、得体”的。不“恰当、得体”的语言就是不“安全”的。比如：不适合口语的书面语、不适合当代人的过时表达、过于庄重或过于轻浮、特定场合用语的不适当等等，是非常复杂多样的，用混了会非常别扭。尤其是，外国人讲一口自以为“地道”的当地俚语听起来是很怪的，是典型的语料选用不当。外国人用俚语，偶尔调侃一下还可以，但用在常规表达上就可能是不“安全”的。因此，教练建议大家尽量不要学那些过于个性化、特点鲜明的语言材料，最好是练习“主流”的，公共媒体发布采用的语言。

三、想像你是运动员吧。你是要做参加专业比赛的运动员呢，还是为了兴趣或锻炼身体而训练？好的教练会首先帮你区分清楚目标，并且因材施教。

运动员的训练是什么状态？其实就是反复反复再反复，枯燥、艰苦，但健康而充满成就感。每一点提高，都是坚持付出的回报。因此，最重要的忠告就是：请坚持不懈，这是任何有成就的运动员的必经之路。

最后，祝大家早日收获成功！不管大小，达到自己设定的目标就是成功！也恳请大家对本套系列图书中的任何错漏之处提出宝贵意见、建议，以便于我们在重印时能逐步完善，更好地为英语学习者服务。谢谢您的关注与支持！

金牌教练组
2011年5月

目 录

CONTENTS

Chapter 1 第一章	听力训练基本法则	1
	Basic Rules for Listening Training	
Unit 1	听在语言学习过程中的意义	2
	The Importance of Listening	
Unit 2	影响听力理解的重要因素	4
	The Factors That Affect Listening Comprehension	
	1. 词汇	4
	2. 发音	6
	3. 语速	9
	4. 语调	10
	5. 重音	12
Unit 3	听力练习时间的安排	14
	Listening Training Schedule	
Unit 4	听力材料的分类与选择	17
	How to Classify and Choose Listening Materials	
	1. 基本的单词、句型、句子	19
	2. 短小精辟的短文	19
	3. 日常生活基础对话	20
	4. 电台、电视、电影节目	20
	5. 专业材料	21
Unit 5	听力练功法则	23
	Training Methods	
	1. 背诵与听写结合	23
	2. 精听与泛听结合	25
	3. 听说结合	27



4. 视听结合	30
5. 朗读跟读结合	32
6. 模仿	34
7. 速记	36

Chapter 2 听力解决方案 38
 第二章 **Solutions to Be a Great Listener**

□ 方案一：入门听力方案	39
--------------	----

Solution One: Elementary Listening Level Access

Unit 1 入门启蒙听力训练	39
Unit 2 入门交际引荐听力训练	50
Unit 3 入门语感培养听力训练	64

□ 方案二：达标听力方案	85
--------------	----

Solution Two: Moderate Listening Level Access

Unit 1 达标听力扩充训练	85
Unit 2 达标新闻专项训练	110
Unit 3 达标影视听力训练	132

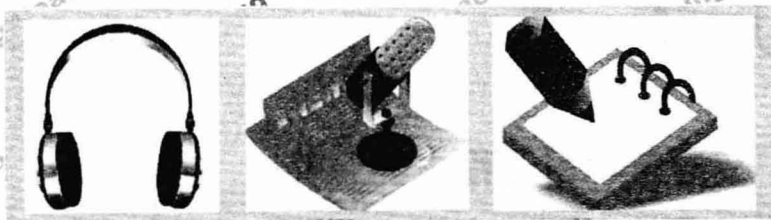
□ 方案三：至尊听力方案	152
--------------	-----

Solution Three: Advanced Listening Level Access

Unit 1 至尊艺术鉴赏训练	154
Unit 2 至尊专业突破训练	163

Chapter 3 不断更新听说环境，永远保持高水准 183
 第三章 **How to Be a Forever Great Listener**

第一章 Chapter One



- 听在语言学习过程中的意义
- 影响听力理解的重要因素
- 听力练习时间的安排
- 听力材料的分类与选择
- 听力练功法则

听力训练基本法则

Basic Rules for Listening Training

- The Importance of Listening
- The Important Factors That Affect Listening Comprehension
- Listening Training Schedule
- How to Classify and Choose Listening Materials
- Training Methods

Unit



听 在语言学习过程中的意义

The Importance of Listening

学 习 心 得

一直以来，学英语的中国人把“听”误解为仅仅是练听力和口语的方法。其实，“听”还是积累词汇、积累句型、学习语法等的最佳途径。“听”是学习语言的最原始、最自然、最基本、最有效、最正确的途径。

首先，从英语的五大基本技能来看，在听、说、读、写、译中，听为先。在学习英语的过程中，只有先大量地听英语，接受各种语言信息的输入，学习者才能掌握说、读、写等其他技能，才能逐渐完成从输入到输出、从量变到质变的过程。

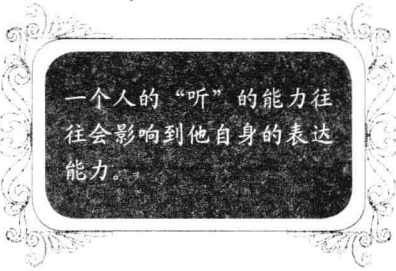
其次，从语言学的角度来看听与说的关系，可以发现它们的先后逻辑顺序也是简单明了的。在语言学习过程中，通常都是先会听，然后才会说。通常一个人是在听之后，通过模仿或者创新，形成

新的、自己的语言，从而学会说。语言是一种技能，是可以通过反复练习来掌握的东西。只有多听，你对语言的感觉才能慢慢形成。一旦你对语言的感觉形成了，那么英语的学习对你来说就不再是难事。而正确地听懂英语，将使你容易地再现英语，也就是说，你的口语水平实际上很大程度取决于你的听力水平。由此可见听的重要性。

听力，顾名思义，就是指听的能力。通过听，才能获取

信息，作出反馈。每个人都是从儿童时代起受周围语言环境影响，耳濡目染，逐渐熟悉并且习惯，进而掌握第一语言——母语。语言学家德华特·鲍林杰认为，语言是声音，语言是行为。语言渗透在人类的一切行为中，渗透在每一行为的任何细节中。一个尚未学会独立行走的孩子，他的语言很难有大的发展，因为他生活的环境只有母亲和他的小床。当他学会走之后，他才真正走进了生活，走进了社会。他遇到了更多的人，听到了更多的声音，看到了更多的行为，他在这新鲜、奇妙的世界里有那么多美好的东西要理解，有那么多快乐要表达，语言能力就奇妙般地发展起来了。就拿一个五岁的孩子为例，他

的词汇量可达到5000个，他言语流畅，叙述准确，几乎没有什么语法错误。通常情况下五岁的孩子不识字，他的语言能力是听来的。由此可见，听是说的前提，是说得好的基础。



一个人的“听”的能力往往会影响到他自身的表达能力。

Unit

影响听力理解的重要因素

The Factors That Affect Listening Comprehension

学习心得

既然听力对于英语学习，尤其是口语表达能力是如此的重要，那么如何才能练好听力，说一口漂漂亮亮的英语呢？在日常生活中，你会发现有的人口若悬河，一泻千里，如长江之水滔滔不绝，有的人却是一字千金，要从他口中听到一句话比让一块石头开口还难。有的人是不愿意说，有的人却是苦于无法表达，“爱你在心口难开”大概可以道出后者的心声了。对母语为非英语国家的人们来说，很多时候是通过听来自英语国家的人们的表达，再通过模仿他们的语音、语调、语法，从而达到表达自己想法的目的。概括起来，制约一个人听力的因素有如下几个：

1 词汇

作为语言构成的基本要素，词汇是影响听力的首要因素。俗话说“巧妇难为无米之炊”，无论你精神如何集中，如果词汇量不够，你只能如鸭子听雷，不知所云。在听力训练开始前，扫除那些因词汇量不足而导致的听力障碍可谓是势在必行。所以要想听懂听

通，首先得解决生词问题。词汇量的多少决定你理解能力的高低。

另外，对于词汇的掌握，不仅要考虑量的问题，还要考虑质的问题。如一词多义现象就往往是掌握单词的一个瓶颈，就如同一个人有多面的性格，在不同的场合下会表现出不同的态度，而人还是那个人。有时不是你认识某个单词，而是你没有意识到某个词在不同环境下的用法不同，词义也就不同。词仍然是那个词，核心意思也没有变，只是在不同的语境中词的外延扩大了。

举个例子，你会听到这样一句话：

**John is not in the office now. The boss asked him
to go to the bank and draw some money.**

如何理解这句话？这里要注意一个关键词“bank”。“bank”一词有两个基本意思，一个表示“银行”，一个指“岸边”，究竟在这里应该取哪个意思就要根据上下文来判断了。在句末有个短语“**draw some money**”（取钱），根据常识，只有在银行里才能取钱，在岸边是不可能取钱的。因此我们就可判定“bank”在这里是“银行”的意思，并依此将这句话翻译为“约翰现在不在办公室，老板派他去银行取钱了”。

如果“bank”出现在另外一个场合，尽管词仍然是那个词，但意思可能就完全不同了。

看下面这句话：

**John is not in the office now. He is playing the
ball on the bank with some children.**

在这句话中，我们还能将“bank”理解为“银行”吗？在这个特定的句子环境里，根据“playing the ball... with some children”（和孩子们……玩球）我们知道，这样的事件是不可能发生在银行里的，所以只能将这句话理解为“约翰现在不在办公室，他和一群孩子在河岸边玩球”。

再比如下面两个句子：

Mike, pass me the ball, please.

I'd like to go to the ball tonight, but I have to work overtime today.

这两句话里都出现了“ball”这个单词，但它们都表示“球”的意思吗？

很显然，如果我们按此意思去理解第二句话就会造成误解。

“今晚我很想去球，但我要加班”，一看就很令人费解。但如果学习者在平时的学习中了解到“ball”除了表示“球”以外，在口语中还常常表示“舞会”的意思，问题就迎刃而解了。因此我们可以把两句话分别译作“迈克，请把球递给我”和“今晚我很想去舞会，但是我今天要加班”。

像这样一词多义的现象在英语中是十分常见的。在平时的学习过程中就要注意积累。在听的过程中尤其要当心这样的小陷阱，一不小心理解错一个词，整句话与原文的意思可能就完全不同了。差之毫厘，谬以千里。总而言之，**我们既要数量也要质量，讲求多而精。**

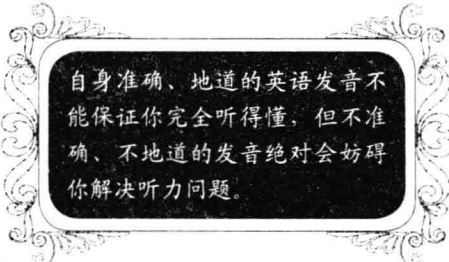
2 发音

在影响听力的诸多因素中，发音是一个直接因素。当你在进行听力练习时，有的地方之所以听了十遍还没有听出来，除了词汇问题，还有可能是你的错误发音使得你分辨不出所听到的内容。比如说你把某个词读错了；重音错误；L和R不分；或者是对连读、吞音、爆破等不够熟悉。诸如此类的问题，都会给你的听力制造障碍。要想跨越这些障碍，你就必须对自己的发音进行纠正，否则你的听力问题将永远存在。如何纠正呢？最好的方式是**进行跟读模仿，并且认真比较和原始发音之间的差异，不断纠正、改善发音状况。**

除了自身的发音问题外，**学习者还应注意语言本身存在的发音差异现象。**任何一种语言除了标准发音，还有不同地区的不同口

音。比如说粤语，广州的粤语口音与肇庆、湛江等地的口音就不同。再比如英语，美国、英国、加拿大、新西兰、澳大利亚等英语国家，虽然都是讲同一种语言，可是不同的地方就有着不同的口音。即便是在同一个国家，例如英国，威尔士和苏格兰的英语都有着不同的口音。正所谓龙生九子，各有不同。

就拿最为普遍的美国英语和英国英语来说，尽管二者都是英语，但它们在发音上也存在着差异。在探讨美国英语与英国英语在语音上的差异时，我们通常是将“美国普通话”（General American，简称G.A.）与公认的标准英语发音（Received Pronunciation，简称R. P.）进行比较。



自身准确、地道的英语发音不能保证你完全听得懂，但不准确、不地道的发音绝对会妨碍你解决听力问题。

学习中要牢记一点：语音的正确与否直接关系到能否通过听获得准确的信息。掌握了一个单词该如何写是不够的，你必须学会正确的发音，否则，你不能说你掌握了这个单词，只能说你“认”得出这个单词，而不是听得懂。所以正确的语音是听力水平提高的前提。

英国英语、美国英语在读音上的差异主要表现

* (1) 在 /s/ , /f/ , /m/ , /n/ 等辅音之前的字母a, 美国英语一般读作 /æ/ 音, 而英国音则发作 /ɑ:/。如: 美国人将 **pass** (通过), **chance** (机会) 分别读作 /pæs/ , /tʃæns/; 而英音则为 /pɑ:s/ , /tʃɑ:ns/。

* (2) 在英国标准音中, 字母r在元音前才发音, 如**real** (真实的), 而在辅音前或词尾时是不发音的。但在美语中, r在辅音前发明显的卷舌音, 在词尾时亦发音, 如: **farm** /fɑ:rm/, **car** /kɑ:r/。

* (3) 使用相同的音标, 但发音情况不同。例如: 当清辅音 /t/ 夹在两个元音之间, 前一个是重读音节, 后一个是轻读音节时, 如 **writer** (作家), 美国人习惯将清辅音浊化, 所以 **writer** 和 **rider** (骑马人) 发音几乎相同。类似的例子还有 **latter** (后者) 与 **ladder** (梯子); **petal** (花瓣) 与 **pedal** (踏板) 等。

* (4) 非重读字母e, 在美语中常读作 /e/, 而在英国英语中则读 /ɪ/。如: 美国人将 **except** (除……外) 读作 /ek'sept/, 英国人则读作 /ɪk'sept/。

* (5) 词尾 -ile 在美语中读作 /ɪl/ 或 /i:l/, 而英国人将这一词尾读作 /aɪl/。如: **hostile** (敌对的) /ˈhɒsti:l/ (美); /ˈhɒstaɪl/ (英)。

* (6) 美国人说话往往把非重读音节中的元音都读出来, 如 **history** /'hɪstəri/。英国人说话则习惯省略其中的音节, 读作 /'hɪstri/。

* (7) 有些词在美国英语和英国英语中虽然词义和拼写相同, 但发音不同。例如:

例词	英音	美音
neither	/'naɪðə/	/'ni: ðə/
difficult	/'dɪfɪkəlt/	/'dɪfɪkəlɪt/
tomato	/'təʊmɑ:təʊ/	/'təʊmɛrətəʊ/
epoch	/'i:pək/	/'epək/

3 语速

语速问题往往影响着信息获得的准确性。事实上，在不同的场合、语境，对语速的要求是不同的。在日常生活中，不同的人说话速度也不同，较为标准的语速是电视、广播的新闻节目语速。一般读者可能认为，能够适应BBC和VOA的新闻节目、PEARL电视台的英语新闻的语速就已经很不错了。但事实并非如此。如果我们有机会听外国的Local Station，就会发现当地电台的播音语速比这些节目还要快。这是因为Local Station的播音是以日常生活的对话和交流为主，BBC和VOA的新闻节目、PEARL电视台的英语新闻则是适应于较为正式的场合。

对于语速，在这本书中，我们会为读者介绍一种训练的方法，即选择用快慢两种语速讲述或报道同一事件的新闻材料。慢速，发音清晰，用词简单，语速缓慢，学习者极易把握和理解事件的起因、发展及结果；快速，用词丰富，句子结构富于变化且语速较快。由于有了慢速练习材料的铺垫，学习者就会更加轻松地过渡到快速的新闻材料。最后，再将两种语速的报道进行比较、分析，从理性上把握和理解听力的特点，从而达到举一反三的效果。这样的训练，有助于学习者适应不同场合所要求的语速。

我们必须有一个熟悉和渐进的过程。

4 语调

可能不少读者都有这样的体会：听老外讲汉语，听起来怪怪的，即使他们咬字清晰，表达完整，发音正确，可是听起来就是缺乏本土人的语调。其实，外国人听中国人讲英语也有同样的感觉。这是因为人们在说话的时候，往往伴随着一些语调上的变化，这些不同的语调淋漓尽致地表现了人们怀疑、肯定、激动、感叹等等众多情感的变化。比如当你没听清楚别人的讲话，希望对方再重复一下时，就要说“升调”的“I beg your pardon”。但是如果你不小心踩到了别人的脚，就要用到“降调”的“I beg your pardon”。同样的一句话，由于“语调”的不同，意思也有所差别。

语调犹如音乐的旋律一样，是语言的灵魂。语调的准确应用能够表达语言的美，同时表达说话者的意愿和潜意识。

因此，**语调是影响听力理解的又一重要因素**。有时候我们并不一定懂得某一个单词或者短语的确切意思，但是根据说话者的语调可以判断出说话者的情感取向，喜怒哀乐都可以通过语调表达出来。忽略这一点，就会妨碍我们正确接收听到的信息，进而无法做出准确、及时的反馈。

具体来说，英语主要有三种语调，它们分别是升调、降调和降升调。

☞ 先说说“升调”，它一般表示“不确定”，“话还没有说完”或者“礼貌”，经常用于下面几类句型中：

✿ 一般疑问句 (Yes-no questions)

Is he coming tonight? (↗) Have you got the tickets? (↗)

✿ 反问句 (Statements intended as questions)

You are definitely coming? (↗) You like it? (↗)