

A SMARTER WAY TO  
PRACTISE ENGLISH LISTENING

# 这样听英语 最有效

主编 高鹏 张学忠

英语听力策略演练300天



大连理工大学出版社  
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

A SMART WAY TO  
PRACTISE ENGLISH LISTENING

# 这样听英语

# 最有效

英语听力策略演练300天

主 编：高 鹏 张学忠

副主编：王 敏 任欢欢

编 委：王 敏 张秀清 南孝景 张 琼

南 涛 蒲更林 高 鹏 杨 光

李晓光 张春鸣 刘晓滨 赵淑梅

任欢欢 李 吉 张学忠 张珺莹

杜丽芳 肖 亮 吕迎春 刘德娟

于 红 林 盟 刘启迪 戴 好



大连理工大学出版社  
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

这样听英语最有效 / 高鹏, 张学忠主编. —大连: 大连理工大学出版社, 2009. 1

(英语听力策略演练 300 天)

ISBN 978-7-5611-4586-9

I . 这… II . ①高… ②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(2008)第 193844 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: http://www.dutp.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: 15.25 字数: 535 千字

附件: 光盘 1 张 印数: 1 ~ 6000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 张婵云

责任校对: 王 敏

封面设计: 宋 蕾

---

ISBN 978-7-5611-4586-9

定 价: 32.00 元

## 前 言

本书的编写思路是授人以鱼，并授之以渔。《这样听英语最有效》是《这样说英语最有效》的姊妹篇，囊括英语听力训练策略 300 条。其中十大英语听力训练策略构成全书的主干：字正腔圆语——语音策略，抑扬顿挫——语调策略，一板一眼——跟读策略，抓大放小——速记策略，谨小慎微——细节策略，字里行间——听写策略，重中之重——关键词策略，字斟句酌——精听策略，面面俱到——泛听策略，传文达意——听译策略。每个大策略又细分若干子策略，共计 300 条。每条子策略由小议特点、强化训练、听力原文及答案三大板块展开。

全书内容包罗万象，材料新颖实用，情节趣味横生，贴近生活。章节安排更是由浅入深，循序渐进。从语音语调、措辞造句到段落组织、篇章统筹；从听练语音到语调，听练词语到句子，听练段落到篇章，一路走来，不断精彩。只要您坚持不懈，日积月累，定会水到渠成，学有所用。

一个策略一个角度，一个思路一个出路。读者在训练过程中相关器官并用，做到眼尖，耳明，嘴勤，手快。愿本书开启您表达之门，打开视角之窗，拨动思维之魂，真正成为您的良师益友。

由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者指正。

编 者  
2009 年 1 月



# 目 录

<b>第一章 语音策略</b>	
策略 1 前元音	2
策略 2 中元音	3
策略 3 后元音	4
策略 4 半元音	6
策略 5 双元音	7
策略 6 元音辨析	8
策略 7 元音长度	9
策略 8 爆破音/p b/	10
策略 9 爆破音/k g/	11
策略 10 爆破音/t d/	12
策略 11 摩擦音	13
策略 12 摩擦音/f v /	14
策略 13 摩擦音/s z /	15
策略 14 摩擦音/θ ð/	16
策略 15 摩擦音/ʃ ʒ/	17
策略 16 破擦音/tʃ dʒ/	18
策略 17 鼻辅音	19
策略 18 舌侧音	21
策略 19 舌侧音与鼻辅音	22
策略 20 舌侧音与流音/r/	24
策略 21 辅音元音连读	25
策略 22 流音/r/与元音连读	26
策略 23 辅音连读	27
策略 24 元音连读	28
策略 25 辅音连缀	29
策略 26 辅音省略	31
策略 27 重读音节	33
策略 28 非重读音节	34
策略 29 轻音	35
策略 30 重音	36
策略 31 弱读	37
策略 32 重读	39
策略 33 意群	40
策略 34 同音异义	42
策略 35 同音同形异义	44
<b>第二章 语调策略</b>	
策略 36 陈述句	46
策略 37 一般疑问句	47
策略 38 特殊疑问句	49
策略 39 选择疑问句	51
策略 40 反意疑问句	52
策略 41 许可疑问句	53
策略 42 感叹句	54
策略 43 强调句	55
策略 44 祈使句	56
策略 45 倒装句	57
策略 46 问候句	58
策略 47 致谢句	60
策略 48 赞扬句	61
策略 49 提醒句	62
策略 50 祝福句	63
策略 51 道歉句	64
策略 52 道别句	65
策略 53 邀请句	66



策略 54	开场句	67	策略 84	观点速记	108
策略 55	催促句	68	策略 85	情节速记	110
策略 56	感动句	69	策略 86	事迹速记	111
策略 57	升降调	70	策略 87	论点速记	113
策略 58	降升调	72	策略 88	实例速记	115
策略 59	句子语调	73	策略 89	对照速记	117
策略 60	语调群	74	策略 90	事实速记	119

## 第三章 速记策略

策略 61	年代速记	76	策略 91	跟读名言	122
策略 62	月份速记	77	策略 92	跟读谚语	124
策略 63	年龄速记	78	策略 93	跟读唐诗	125
策略 64	时间速记	79	策略 94	跟读宋词	126
策略 65	数字速记	80	策略 95	跟读歌曲	127
策略 66	比例速记	82	策略 96	跟读独白	129
策略 67	颜色速记	83	策略 97	跟读对白	132
策略 68	食物速记	84	策略 98	跟读笑话	134
策略 69	机构速记	86	策略 99	跟读寓言	136
策略 70	地理速记	88	策略 100	跟读童话	137
策略 71	外貌速记	89	策略 101	跟读传说	138
策略 72	概念速记	90	策略 102	跟读神话	140
策略 73	方向速记	91	策略 103	跟读故事	142
策略 74	类别速记	93	策略 104	跟读名人简介	143
策略 75	步骤速记	95	策略 105	跟读典故	145
策略 76	方法速记	97	策略 106	跟读情书	146
策略 77	结论速记	98	策略 107	跟读日记	147
策略 78	国家速记	99	策略 108	跟读信件	149
策略 79	景观速记	101	策略 109	跟读奇闻	151
策略 80	发现速记	102	策略 110	跟读名著	153
策略 81	过程速记	103	策略 111	跟读事迹	155
策略 82	影响速记	105	策略 112	跟读美景	157
策略 83	内容速记	107	策略 113	跟读佳人	159

## 第四章 跟读策略



策略 114	跟读奇观	.....	161	策略 144	but 细节	.....	220
策略 115	跟读风情	.....	163	策略 145	not 细节	.....	222
策略 116	跟读书摘	.....	165	策略 146	nothing 细节	.....	224
策略 117	跟读传记	.....	167	策略 147	really 细节	.....	226
策略 118	跟读轶事	.....	169	策略 148	so 细节	.....	228
策略 119	跟读趣闻	.....	170	策略 149	almost 细节	.....	230
策略 120	跟读传奇	.....	171	策略 150	because 细节	.....	232

## 第五章 细节策略

策略 121	just 细节	.....	174
策略 122	still 细节	.....	176
策略 123	until 细节	.....	178
策略 124	already 细节	.....	180
策略 125	better 细节	.....	182
策略 126	more 细节	.....	184
策略 127	never 细节	.....	186
策略 128	unless 细节	.....	188
策略 129	hardly 细节	.....	190
策略 130	prefer 细节	.....	192
策略 131	rather 细节	.....	194
策略 132	always 细节	.....	196
策略 133	much 细节	.....	198
策略 134	as...as 细节	.....	200
策略 135	actually 细节	.....	202
策略 136	wish 细节	.....	204
策略 137	most 细节	.....	206
策略 138	only 细节	.....	208
策略 139	all 细节	.....	210
策略 140	first 细节	.....	212
策略 141	last 细节	.....	214
策略 142	if 细节	.....	216
策略 143	than 细节	.....	218

## 第六章 听写策略

策略 151	听写数字	.....	235
策略 152	听写单词	.....	236
策略 153	听写短语 1—名词短语	.....	237
策略 154	听写短语 2—动词短语	.....	238
策略 155	听力短语 3—代词短语	.....	239
策略 156	听写短语 4—介词短语	.....	240
策略 157	听写短语 5—形容词短语	.....	241
策略 158	听写简单句 1—陈述句	.....	242
策略 159	听写简单句 2—疑问句	.....	243
策略 160	听写简单句 3—感叹句	.....	244
策略 161	听写简单句 4—祈使句	.....	245
策略 162	听写肯定句	.....	246
策略 163	听写否定句	.....	247
策略 164	听写复合句 1—并列句	.....	248



策略 165 听写复合句 2—转折句	249	策略 188 补充关键词	284
策略 166 听写复合句 3—条件句	250	策略 189 动作关键词	285
策略 167 听写复合句 4—让步句	251	策略 190 比较关键词	286
策略 168 听写强调句	252	策略 191 序数关键词	287
策略 169 听写短对话	253	策略 192 时间关键词	288
策略 170 听写长对话	255	策略 193 对照关键词	289
策略 171 听写短文 1—记叙文	257	策略 194 阐述关键词	290
策略 172 听写短文 2—议论文	258	策略 195 关联关键词	291
策略 173 听写短文 3—说明文	260	策略 196 否定关键词	292
策略 174 听写短文 4—描写文	261	策略 197 肯定关键词	293
策略 175 听写散文	263	策略 198 原因关键词	294
策略 176 听写诗歌	265	策略 199 结果关键词	295
策略 177 听写演讲	267	策略 200 释义关键词	296
策略 178 听写新闻 1—CNN	269	策略 201 伴随关键词	297
策略 179 听写新闻 2—VOA	271	策略 202 强调关键词	298
策略 180 听写新闻 3—BBC	273	策略 203 虚拟关键词	299
		策略 204 倒装关键词	300
策略 205 分述关键词		策略 205 分述关键词	301
策略 206 总述关键词		策略 206 总述关键词	302
策略 207 引用关键词		策略 207 引用关键词	303
策略 208 列举关键词		策略 208 列举关键词	304
策略 209 惟一关键词		策略 209 惟一关键词	305
策略 210 最高级关键词		策略 210 最高级关键词	306

## 第七章 关键词策略

策略 181 并列关键词	276
策略 182 承接关键词	278
策略 183 转折关键词	279
策略 184 条件关键词	280
策略 185 目的关键词	281
策略 186 方式关键词	282
策略 187 程度关键词	283

## 第八章 精听策略

策略 211 精听名词	309
策略 212 精听动词	311
策略 213 精听介词	313
策略 214 精听代词	315
策略 215 精听连词	317
策略 216 精听副词	319
策略 217 精听数词	321



策略 218	精听形容词	.....	323	策略 248	泛听科学探索	.....	384
策略 219	精听时间	.....	325	策略 249	泛听教育治本	.....	386
策略 220	精听地点	.....	327	策略 250	泛听社会热点	.....	388
策略 221	精听身份	.....	329	策略 251	泛听名人简介	.....	390
策略 222	精听职业	.....	331	策略 252	泛听娱乐天地	.....	392
策略 223	精听原因	.....	333	策略 253	泛听商务往来	.....	394
策略 224	精听结论	.....	335	策略 254	泛听民族文化	.....	396
策略 225	精听主题	.....	337	策略 255	泛听历史追踪	.....	398
策略 226	精听推断	.....	339	策略 256	泛听休闲度假	.....	400
策略 227	精听态度	.....	341	策略 257	泛听生活点滴	.....	402
策略 228	精听建议	.....	343	策略 258	泛听才智比拼	.....	404
策略 229	精听观点	.....	345	策略 259	泛听医疗卫生	.....	406
策略 230	精听喜好	.....	347	策略 260	泛听市场营销	.....	408
策略 231	精听关系	.....	349	策略 261	泛听学习体会	.....	410
策略 232	精听事实	.....	351	策略 262	泛听野外狩猎	.....	412
策略 233	精听暗示	.....	353	策略 263	泛听知识竞赛	.....	413
策略 234	精听含义	.....	355	策略 264	泛听家庭趣事	.....	415
策略 235	精听行动	.....	357	策略 265	泛听夫妻生活	.....	417
策略 236	精听假定	.....	359	策略 266	泛听梦想剧场	.....	418
策略 237	精听内容	.....	361	策略 267	泛听成语故事	.....	419
策略 238	精听判断	.....	363	策略 268	泛听吹牛竞技	.....	421
策略 239	精听比较	.....	365	策略 269	泛听学校课堂	.....	422
策略 240	精听倍数	.....	367	策略 270	泛听童趣快乐	.....	424

## 第九章 泛听策略

策略 241	泛听天气预报	.....	370
策略 242	泛听食谱指南	.....	372
策略 243	泛听动物世界	.....	374
策略 244	泛听旅游观光	.....	376
策略 245	泛听异国风情	.....	378
策略 246	泛听体育竞技	.....	380
策略 247	泛听经济动态	.....	382

## 第十章 听译策略

策略 271	直译法	.....	426
策略 272	意译法	.....	428
策略 273	转译法	.....	430
策略 274	增译法	.....	432
策略 275	省译法	.....	434
策略 276	重译法	.....	436
策略 277	换序法	.....	438



策略 278	注释法	440	策略 290	双关跟译	459
策略 279	引申法	441	策略 291	广告跟译	461
策略 280	分译法	443	策略 292	书信跟译	462
策略 281	合译法	445	策略 293	启事跟译	464
策略 282	正译法	447	策略 294	缩写跟译	465
策略 283	反译法	448	策略 295	诗歌跟译	467
策略 284	顺译法	449	策略 296	成语跟译	469
策略 285	逆译法	451	策略 297	歇后语跟译	470
策略 286	异化法	453	策略 298	三十六计(上)	472
策略 287	归化法	454	策略 299	三十六计(中)	474
策略 288	习语跟译	455	策略 300	三十六计(下)	476
策略 289	比喻跟译	457			

# 第一章

## 语音策略



### 语音的原则

语音是语言的外衣：正确优美的语音有利于词汇和语法的学习，有利于听说读写译能力的培养。有利于得体，达意，有效地进行感情，思想和文化等诸方面的交际，经常进行听力训练有利于培养标准语音，同时有利于辨别英音，美音能力的提高。



### 语音的标准

语音学中最小的单位是音位，分为元音和辅音两大类。发元音时要注意舌的位置、开口程度以及嘴唇的形状。发辅音时要注意发音部位、发音方法和声带是否振动。要发准每个音素，对语音发音位置的准确掌握是必要的。



### 训练的方法

语音的准确辨别，尤其是相近音的准确辨别是听力的重中之重，该能力的培养要经过不断的练习和仔细的揣摩才能训练成功。语音训练可以采取从一种音入手，再逐步过渡到另一种音的方法。为了更快的掌握好辨音的能力，学习者可以主动归纳或对比两种英语在语音，语调上的差别。每个音素、音节、词语、句子都不是孤立存在的，它们在一连串的语流中会发生各种变化。听力中要特别注意连续音流中音素的连读、弱读、同化、不完全爆破、口语缩略以及重音、节奏和语调等语音现象。



策略 1

前元音

(;) 小议特点

前元音有四个/i: i e æ/，发音时舌前部向上齿龈抬高的部位和高度决定四个音的不同音位，舌位由高到低，开口由小到大。

(;) 强化训练

根据录音，选出所听到的词：

1. Who bought the (pan, pen)?
2. I saw another (sheep, ship).
3. I have a new (pin, pen).
4. She's (sleeping, slipping).
5. The waiter gave me the (bill, bell).
6. Do you have a (pen, pan)?
7. Spell the word (seat, sit, set, sat).
8. How do you spell the word (teen, tin, ten, tan)?
9. What do you mean by saying (said, sad)?
10. How do you spell the word (beach, bitch)?

(;) 听力原文

1. Who bought the pen?
2. I saw another sheep.
3. I have a new pin.
4. She's slipping.
5. The waiter gave me the bill.
6. Do you have a pan?
7. Spell the word seat.
8. How do you spell the word tan?
9. What do you mean by saying said?
10. How do you spell the word beach?

(;) 参考答案 (略)



## 策略 2

### 中元音

#### 小议特点

中元音共有三个 /ʌ ə ɜ:/, 发音时舌端离下齿, 舌中部抬高, 舌身平直, 气流由肺部通过气管经口腔发出, 不受发音器官阻碍, 没有摩擦。

#### 强化训练

根据录音, 选出所听到的词:

1. I saw the black (cub, curb).
2. Isn't the (bird, bud) beautiful?
3. Which (curlers, colours) did she buy?
4. May I borrow your (cup, cap)?
5. The (hat, hut) is over there.
6. What a good (luck, lock)!
7. Don't (shut, show) it.
8. How do you like the (duck, dock)?
9. Spell the word (lock, lurk, lark).
10. How do you spell the word (hut, hot, heart, hurt)?

#### 听力原文

1. I saw the black cub.
2. Isn't the bird beautiful?
3. Which colours did she buy?
4. May I borrow your cap?
5. The hat is over there.
6. What a good luck!
7. Don't show it.
8. How do you like the duck?
9. Spell the word lurk.
10. How do you spell the word hut?

#### 参考答案 (略)



策略 3

后元音

(?) 小议特点

后元音共有五个/a: ɔ: ə u: w:/, 发音时舌端离开下齿, 舌后部向上颤抬高, 舌位依次由低到高, 开口程度由大到小, 舌尖与下齿保持同一水平, 一般为圆唇音。

(?) 强化训练

一、根据录音, 选出对应项:

1. I'm going to \_\_\_\_\_.  
a. cook it                              b. drive it
2. Well, to tell you the truth, \_\_\_\_\_.  
a. Susan is the only one that I know    b. I know nothing about his stuff
3. The speaker was talking about the woman losing her \_\_\_\_\_.  
a. hut                                      b. heart
4. Neither have I \_\_\_\_\_.  
a. Did you make it yourself?            b. When did you build it?
5. Oh, was it because of \_\_\_\_\_.?  
a. the color of its scales                b. the hat he is wearing
6. The speaker is going to get rid of the \_\_\_\_\_.  
a. cot                                      b. cart
7. The speaker is looking for the \_\_\_\_\_.  
a. forks                                    b. fox
8. He told the speaker that the man \_\_\_\_\_.  
a. was dead                                b. was not tall
9. The speaker is going to \_\_\_\_\_.  
a. have a walk                            b. cook
10. Yes, they told me that \_\_\_\_\_.  
a. they were able to                     b. they spoke softly and lovingly



二、两音一致打√，不一致打×：

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_



### 听力原文

一、

1. What are you going to do with the carp?
2. How much do you know about his staff?
3. She has lost her heart to the newcomer.
4. I've never seen a bigger bun than this.
5. This carp looks different from the others.
6. I have to get rid of the cart.
7. Have you seen my fox?
8. He told me that the man was short.
9. Now, I would like to have a nice little work.
10. Did they say they cooed?

二、

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. cot—cart    | 6. pot—port    |
| 2. cop—cop     | 7. short—short |
| 3. calm—come   | 8. fox—fox     |
| 4. heart—hot   | 9. god—guard   |
| 5. gloss—gloss | 10. pool—pull  |



### 参考答案

一、1~5 aabaa 6~10 bbbbbb

二、1. × 2. √ 3. × 4. × 5. √ 6. × 7. √ 8. √ 9. × 10. ×



## 策略 4

## 半元音

### 小议特点

半元音/w/双唇略收圆并突出, 双唇略有摩擦, 上齿不能接触下唇; 半元音/j/发音时舌前部向硬腭抬起。要注意发半元音时, 迅速向后面紧接的元音滑动, 声带振动。

### 强化训练

根据录音, 选出所听到的词:

- |          |       |           |      |
|----------|-------|-----------|------|
| 1. wail  | veil  | 11. wine  | vine |
| 2. wane  | vain  | 12. wise  | vice |
| 3. wake  | vague | 13. word  | verb |
| 4. Walt  | vault | 14. wet   | vet  |
| 5. wine  | vine  | 15. work  | voke |
| 6. worse | verse | 16. yeast | east |
| 7. wise  | vice  | 17. yet   | ate  |
| 8. woke  | vote  | 18. yolk  | oak  |
| 9. weary | very  | 19. year  | ear  |
| 10. west | vest  | 20. young | on   |

### 听力原文

- |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|-----------|
| 1. wail  | 6. worse | 11. vine | 16. yeast |
| 2. vain  | 7. wise  | 12. vice | 17. ate   |
| 3. vague | 8. vote  | 13. word | 18. yolk  |
| 4. Walt  | 9. weary | 14. wet  | 19. year  |
| 5. vine  | 10. west | 15. work | 20. young |

### 参考答案

(略)



# 策 略 5

## 双元音

### 小议特点

双元音是由两个元音组成的，位于前面的元音发音通常比较清晰响亮，后面的音则较轻甚至有点模糊，英语的双元音都是从第一个音滑向第二个音，要注意不同的双元音发音特点。

### 强化训练

根据录音，选出意义相关的句子：

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. a. It is an invention.             | b. It was an exciting tour.                  |
| 2. a. No, he's still looking for her. | b. No, but he's going to.                    |
| 3. a. Pool.                           | b. Poor.                                     |
| 4. a. Coach.                          | b. Couch.                                    |
| 5. a. Throw it away.                  | b. I'll take some pills.                     |
| 6. a. Very easy.                      | b. Delicious.                                |
| 7. a. You mean the silver one?        | b. Yes, but/don't need to take the medicine. |
| 8. a. You have ten pints now.         | b. You have ten points now.                  |
| 9. a. Take him to the police.         | b. Put it in a safe place.                   |
| 10. a. I like the red ties.           | b. I like the robots.                        |

### 听力原文

1. What do you think of the new tool?
2. He found her, didn't he?
3. How do you spell "pool"?
4. How do you spell "coach"?
5. What are you going to do with your pen?
6. How did you like the tastes?
7. Did you see the pail?
8. Two more points, please.
9. That person is dangerous.
10. How do you like the boy's toys?

### 参考答案

1~5 a a a a a    6~10 b a b a b