

The Secret of Listening

听力密码

100天托福英语听力大突破



章樊 编著

坚持100天，
用听写创造听力奇迹
每天听写一刻钟，
突破听力好轻松



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

托福听力版

听力密码

100天托福英语听力大突破

章樊 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。本书面向托福英语听力学习者，内容设置以难度递增的层次针对托福英语听力进行练习，易于读者打牢基础，稳步提高。

本书配有 MP3 录音，录音内容也可扫描封面勒口二维码或登录 www.wsbookshow.com 搜索书名关键字免费下载。

图书在版编目（C I P）数据

听力密码. 100天托福英语听力大突破 / 章樊编著

— 北京：中国水利水电出版社，2018.1

ISBN 978-7-5170-6098-7

I. ①听… II. ①章… III. ①TOEFL—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(2017)第304617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天托福英语听力大突破 TINGLI MIMA: 100 TIAN TUOFU YINGYU TINGLI DA TUPO
作 者	章樊 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: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 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 350千字
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	49.90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

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”100天，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、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”尴尬现状的超级英语学习法。

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了的超级学习器官。

“听”是学习语言的基础。常言道“十聋九哑”，足可见听对于学习语言是多么重要，也说明“听”是听、说、读、写、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：“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辨的能力。

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

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受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、句子还是文章，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，它涉及语音、词汇、语法等多种成分，需要听者运用篇章理解能力及分析能力，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，能进一步加深对语音内容的了解，可以将听的过程中模糊的东西彻底地搞明白。

无论是单词、句子、会话还是短文（新闻片段），当听写的内容超过一定的量后，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，在短时间内要测试出一个人的英语水平，听写是最佳手段之一。据在互联网英语论坛上采用听写法学习英语听力成功的例子比比皆是。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的综合能力。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，进行多项选择，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。

听写：材料选择要适当

听写练习的目的是训练学习者的听力理解技能和对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，难度宜与听力理解材料的难度相同，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。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能使他们真正感兴趣。另外，那些学习自觉且成绩优秀的学习者，可以直接把听力理解的材料听写下来，这样练习效果更佳。

听写训练内容应选择长度适当、内容有趣的故事、新闻广播、演讲、天气预报等多样超标的录音。篇幅过长容易导致过度疲劳，会使练习者丧失兴趣。可先从简单、短小的材料练起，循序渐进，不断体会自己的进步和成就感。随着练习的深化，可逐步接触长篇材料。听写能力的培养是一个长期的过程。通过坚持不懈的听写训练，学习者的综合英语能力一定会得到很大提高。

特别设计的听写录音

如前所述，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四遍（一遍整体朗读，第二、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，往往需要学习者手动进行各种暂停、重放和播放等按键操作，严重干扰了其注意力，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获益。

在本书中，编者开发了一套“一站式”听写录音编排模式：录音包含了听写的四个步骤，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，只需要把全部的注意力都放在听写任务本身，真正做到无忧听写。

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、会话还是短文（新闻片段），当听写的内容超过一定的量后，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，在短时间内要测试出一个人的英语水平，听写是最佳手段之一。

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，并且每部分的录音都由不同的外教负责录制，有男有女，有老有少；有沉稳的，有激昂的；有慢速的，有快速的；有饱含激情的，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。学习者每天练习时都会听到不同风格、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。坚持不懈，听力提升指日可待。

微信扫一扫，轻松练听力

高效学习《听力密码》的三个好习惯：

(1) 不看书，扫描二维码，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。

更多获取本书录音方式：

登录 www.wsbookshow.com，输入书名搜索，免费下载。

联系作者 QQ540539461，获取下载链接或直接传送文件。

目录

致学习者

听力密码大揭秘

微信扫一扫，轻松练听力

起步篇 / 25 天听写入门基本功.....	1
提高篇 / 25 天听写技巧稳提升.....	53
冲刺篇 / 25 天练就听写真功夫.....	105
突破篇 / 25 天成就听力满分王.....	157
参考答案	208



起步篇

25 天听写入门基本功

🕒 训练内容：

精选各类文章或讲稿，难度相对偏低内容，涉及人文、社会、经济、教育和文艺等多个方面。

🕒 训练方法：

第一步：不看书，请听录音，按照录音要求，把你听到的句子等内容依次写在空白练习纸上，然后对照文本，核对差错，并对拼错的单词重点记忆。

第二步：根据刚才听写出来的内容，为各题选出正确的答案。



Some pessimistic experts feel that the automobile is bound to fall into disuse. They see a day in the not-too-distant future when all autos will be abandoned and allowed to rust. Other authorities, however, think the auto is here to stay. They hold that the car will remain a leading means of urban travel in the foreseeable future.

The motorcar will undoubtedly change significantly over the next 30 years. It should become smaller, safer, and more economical, and should not be powered by the gasoline engine. The car of the future should be far more pollution-free than present types.

Regardless of its power source, the auto in the future will still be the main problem in urban traffic **congestion** (拥挤). One proposed solution to this problem is the automated highway system.

When the auto enters the highway system, a **retractable** (可伸缩的) arm will drop from the auto and make contact with a rail, which is similar to those powering subway trains electrically. Once attached to the rail, the car will become electrically powered from the system, and control of the vehicle will pass to a central computer. The computer will then monitor all of the car's movements.

The driver will use a telephone to dial instructions about his destination into the system. The computer will calculate the best route, and reserve space for the car all the way to the correct exit from the highway. The driver will then be free to relax and wait for the **buzzer** (蜂鸣器) that will warn him of his coming exit. It is estimated that an automated highway will be able to handle 10,000 vehicles per hour, compared with the 1,500 to 2,000 vehicles that can be carried by a present-day highway.

听力理解测试

1. One significant improvement in the future car will probably be _____.
A) its power source
B) its driving system

- C) its monitoring system
D) its seating capacity
2. What is the author's main concern?
A) How to render automobiles pollution-free.
B) How to make smaller and safer automobiles.
C) How to solve the problem of traffic jams.
D) How to develop an automated subway system.
3. What provides autos with electric power in an automated highway system?
A) A rail.
B) An engine.
C) A retractable arm.
D) A computer controller.
4. In an automated highway system, all the driver needs to do is _____.
A) keep in the right lane
B) wait to arrive at his destination
C) keep in constant touch with the computer center
D) inform the system of his destination by phone
5. What is the author's attitude toward the future of autos?
A) Enthusiastic.
B) Pessimistic.
C) Optimistic.
D) Cautious.

听写总结归纳

核对听力原文，把听写中的各类错误总结归纳到下表中，日后重点复习

序号	错误类型	实例汇总
1	连读、弱读	
2	美式发音	
3	纯生词	
4	拼写错误（单复数）	
5	单词发音不熟	
6	语法问题（时态等）	



Foxes and farmers have never got on well. These small dog-like animals have long been accused of killing farm animals. They are officially classified as harmful and farmers try to keep their numbers down by shooting or poisoning them.

Farmers can also call on the services of their local hunt to control the fox population. Hunting consists of pursuing a fox across the countryside, with a group of specially trained dogs, followed by men and women riding horses. When the dogs eventually catch the fox they kill it or a hunter shoots it.

People who take part in hunting think of as a sport; they wear a special uniform of red coats and white trousers, and follow strict codes of behavior. But owning a horse and hunting regularly is expensive, so most hunters are wealthy.

It is estimated that up to 100,000 people watch or take part in fox hunting. But over the last couple of decades the number of people opposed to fox hunting, because they think it is **brutal** (残酷的), has risen sharply. Nowadays it is rare for a hunt to pass off without some kind of **confrontation** (冲突) between hunters and hunt **saboteurs** (阻拦者). Sometimes these incidents lead to violence, but mostly saboteurs interfere with the hunt by misleading riders and disturbing the trail of the fox's smell, which the dogs follow.

Noisy confrontations between hunters and saboteurs have become so common that they are almost as much a part of hunting as the pursuit of foxes itself. But this year supporters of fox hunting face a much bigger threat to their sport. A Labour Party Member of the Parliament, Mike Foster, is trying to get Parliament to approve a new law which will make the hunting of wild animals with dogs illegal. If the law is passed, wild animals like foxes will be protected under the ban in Britain.

听力理解测试

1. Rich people in Britain have been hunting foxes _____.
A) for recreation

- B) in the interests of the farmers
 C) to limit the fox population
 D) to show off their wealth
2. What is special about fox hunting in Britain?
 A) It involves the use of a deadly poison.
 B) It is a costly event which rarely occurs.
 C) The hunters have set rules to follow.
 D) The hunters have to go through strict training.
3. Fox hunting opponents often interfere in the game _____.
 A) by resorting to violence
 B) by confusing the fox hunters
 C) by taking legal action
 D) by demonstrating on the scene
4. A new law may be passed by the British Parliament to _____.
 A) prohibit farmers from hunting foxes
 B) forbid hunting foxes with dogs
 C) stop hunting wild animals in the countryside
 D) prevent large-scale fox hunting
5. It can be inferred from the passage that _____.
 A) killing foxes with poison is illegal
 B) limiting the fox population is unnecessary
 C) hunting foxes with dogs is considered cruel and violent
 D) fox-hunting often leads to confrontation between the poor and the rich

听写总结归纳

核对听力原文，把听写中的各类错误总结归纳到下表中，日后重点复习

序号	错误类型	实例汇总
1	连读、弱读	
2	美式发音	
3	纯生词	
4	拼写错误（单复数）	
5	单词发音不熟	
6	语法问题（时态等）	



For an increasing number of students at American universities, Old is suddenly in. The reason is obvious: the graying of America means jobs, coupled with the aging of the **baby-boom** (生育高峰) generation, a longer life span means that the nation's elderly population is bound to expand significantly over the next 50 years. By 2050, 25 percent of all Americans will be older than 65, up from 14 percent in 1995. The change poses profound questions for government and society, of course. But it also creates career opportunities in medicine and health professions, and in law and business as well. "In addition to the doctors, we're going to need more sociologists, biologists, urban planners and specialized lawyers," says Professor Edward Schneider of the University of Southern California's (USC) School of **Gerontology** (老年学).

Lawyers can specialize in "elder law," which covers everything from trusts and estates to nursing-home abuse and age **discrimination** (歧视). Businessmen see huge opportunities in the elder market because the baby boomers, 74 million strong, are likely to be the wealthiest group of retirees in human history. "Any student who combines an expert knowledge in gerontology with, say, an MBA or law degree will have a license to print money," one professor says.

Margarite Santos is a 21-year-old senior at USC. She began college as a biology major but found she was "really bored with bacteria." So she took a class in gerontology and discovered that she lied it. She says, "I did volunteer work in retirement homes and it was very satisfying."

听力理解测试

1. With the aging of America, lawyers can benefit _____.
 - A) from the adoption of the "elder law"
 - B) from rendering special services to the elderly
 - C) by enriching their professional knowledge
 - D) by winning the trust of the elderly to promote their own interests
2. Why can businessmen make money in the emerging elder market?
 - A) Retirees are more generous in spending money.
 - B) They can employ more gerontologists.

- C) The elderly possess an enormous purchasing power.
 D) There are more elderly people working than before.
3. Who can make big money in the new century according to the passage?
 A) Retirees who are business-minded.
 B) The volunteer workers in retirement homes.
 C) College graduates with an MBA or law degree.
 D) Professionals with a good knowledge of gerontology.
4. It can be seen from the passage that the expansion of America's elderly population _____.
 A) will provide good job opportunities in many areas
 B) will impose an unbearable burden on society
 C) may lead to nursing home abuse and age discrimination
 D) will create new fields of study in universities

听写总结归纳

核对听力原文，把听写中的各类错误总结归纳到下表中，日后重点复习

序号	错误类型	实例汇总
1	连读、弱读	
2	美式发音	
3	纯生词	
4	拼写错误（单复数）	
5	单词发音不熟	
6	语法问题（时态等）	