

# 动感听力 1 + 1

主 编: 史小妹 黄 勇  
副主编: 张东霞 张 媛 曹 煜



西北工业大学出版社

## 本书编委会

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编： | 史小妹 | 黄 勇 |     |
| 副主编： | 张东霞 | 张 媛 | 曹 煜 |
| 编 者： | 史小妹 | 黄 勇 | 张东霞 |
|      | 张 媛 | 曹 煜 | 翟 芳 |
|      | 朱立峰 | 郭景晓 | 徐海宁 |
|      | 庞 岚 |     |     |

## 图书在版编目(CIP)数据

动感听力 1+1/史小妹,黄勇主编. —西安:西北工业大学出版社,2004.9

ISBN 7-5612-1812-5

I. 动… II. ①史… ②黄… 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(2004)第 067826 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:029—88493844

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:西安东江印务有限责任公司

开 本:850mm×1 168mm 1/32

印 张:9.5

字 数:240 千字

版 次:2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1~6 000 册

定 价:20.00 元(含 MP3 光盘)

# 前言

听新闻广播,科技报道,欣赏影视片段,  
学唱英文歌曲……

紧扣新大学英语教学要求,全面提高英语综合使用能力是本书的指导思想。

通过多样的形式,鲜活、实用的听力材料,训练提高读者的英语听力能力是本书的宗旨。本书共分三部分:

**理论篇** 着重分析教改前后评估体系的不同之处,介绍提高听力的方法与听力考试的应试技巧等。

**实战演练篇** 指导收听广播新闻,精选百余篇不同体裁与题材的新闻报道、访谈,广泛涉猎时政、科技、娱乐、体育等方面百个常考类型的简短对话以及较长对话等听力材料,配以相应的听说训练题目,以帮助学习者培养英语实际应用能力。

**轻松学习篇** 精挑细选了 15 首脍炙人口的英文经典歌曲,并根据歌词设计了听写训练题目;精心剪辑了 3 部不同体裁的精彩电影对白,旨在借生动活泼的电影为读者提供了解西方历史、文化传统和风俗习惯的便捷方式,同时给大家一个鲜活的语言环境。

本书的特点是——

剖析大学英语教改新思路,注重实用能力培养;

透析听力常见问题与因由,介绍听力训练与考试技法;

实用、鲜活的听力材料,标准、地道的发音;

脍炙人口的英文歌曲,经典纷呈的电影欣赏;

**便捷的 MP3 播放方式,灵活的编码选曲设计;**

**寓教于乐,融理论分析与实战演练于一体。**

**本书适用于有一定英语基础的英语爱好者、大学生、研究生及较优秀的中学生,是提高英语听力技能,轻松跨越四、六级考试听力大关的首选教材。**

**编 者**

**2004 年 6 月**

# 目 录

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 第 1 章 如何适应新的《大学英语课程教学要求》 .....                                                            | 1  |
| 1. 新要求的特点 .....                                                                           | 1  |
| 2. 听力学习常见问题、原因分析及注意事项 .....                                                               | 3  |
| 3. 提高听理解力的十大要务 .....                                                                      | 5  |
| 4. 四、六级考试听力攻略 .....                                                                       | 11 |
| 第 2 章 听力测练实战演练 .....                                                                      | 17 |
| 1. 新闻与报道 .....                                                                            | 17 |
| 1.1 新闻报道的特点和收听注意事项 .....                                                                  | 17 |
| 1.2 新闻与报道听力突破 .....                                                                       | 19 |
| 政治 · 外交 · 军事 .....                                                                        | 19 |
|  .....   |    |
| 经济 · 农业 · 环保 .....                                                                        | 33 |
|  ..... |    |
| 航天 · 生物 · 医学 .....                                                                        | 50 |
|  ..... |    |
| 灾害 · 事故 · 暴力 .....                                                                        | 76 |
|  ..... |    |
| 科技 · 文化 · 教育 .....                                                                        | 88 |



|             |    |
|-------------|----|
| 保健·体育 ..... | 98 |
|-------------|----|



|             |     |
|-------------|-----|
| 历史·人物 ..... | 121 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 2. 短文 ..... | 130 |
|-------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 2.1 短文特点介绍及应试技巧 ..... | 130 |
|-----------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 2.2 短文听力突破 ..... | 133 |
|------------------|-----|



|              |     |
|--------------|-----|
| 3. 对话类 ..... | 155 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 3.1 短对话 ..... | 155 |
|---------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3.1.1 短对话的特点和应试技巧 ..... | 155 |
|-------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 3.1.2 短对话听力突破 ..... | 161 |
|---------------------|-----|



|               |     |
|---------------|-----|
| 3.2 长对话 ..... | 183 |
|---------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3.2.1 长对话的特点和应试技巧 ..... | 183 |
|-------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 3.2.2 长对话听力突破 ..... | 183 |
|---------------------|-----|



|              |     |
|--------------|-----|
| 4. 访谈类 ..... | 233 |
|--------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 4.1 访谈的特点 ..... | 233 |
|-----------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 4.2 访谈听力理解训练 ..... | 234 |
|--------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第3章 轻松学英语 ..... | 245 |
|-----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 听歌曲学英语 ..... | 245 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1.1 如何通过听歌曲学英语 ..... | 245 |
|----------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1.2 精选英文金曲 ..... | 246 |
|------------------|-----|

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Another Day in Paradise .....          | 246        |
| Everything I Do, I Do It for You ..... | 247        |
| The Sound of Silence .....             | 248        |
| Top of the World .....                 | 249        |
| Lovefool .....                         | 250        |
| I Will Always Love You .....           | 251        |
| Un-break My Heart .....                | 252        |
| Hero .....                             | 253        |
| That's Why (You Go Away) .....         | 253        |
| Come on Over .....                     | 254        |
| Against all Odds .....                 | 255        |
| I Swear .....                          | 256        |
| Feelings .....                         | 257        |
| Let's Talk about Love .....            | 258        |
| Let It Be .....                        | 259        |
| <b>2. 欣赏经典电影学英语 .....</b>              | <b>260</b> |
| <b>2.1 如何通过经典影片欣赏学英语 .....</b>         | <b>260</b> |
| <b>2.2 精选影视片段欣赏 .....</b>              | <b>262</b> |
| The Last Samurai(最后的武士) .....          | 262        |
| Finding Nemo(海底总动员) .....              | 268        |
| Something's Gotta Give(爱的妥协) .....     | 279        |





# 第 1 章 如何适应新的 《大学英语课程教学要求》



## 1. 新要求的特点

人们在语言交际活动中,45%的时间用于听,30%的时间用于说,而读与写分别只占16%和9%。因此,听力是语言学习和交际活动的重要环节,听力技能的培养是进一步学习外语的基础,是英语教学的重要内容。

纵观目前社会对学生英语能力的需求,实用能力早已毫无疑问地排在了首位。企业在选择人才时,基本上都要求学生能够开口说、动笔写,而不仅仅是能看懂资料就行了。外企对人才的语言要求就更高一些,言语交流沟通是必备素质,而这些恰恰是多数大学生所欠缺的。

为了适应社会对人们语言交际能力的需求,《大学英语课程教学要求(试行)》一改传统教学重阅读的思想,强调要重学生英语综合能力、尤其是听说能力。实际上,这就意味着要彻底改变“哑巴英语”的现状,揭去那些靠应试技巧获取证书的“高分低能”人才的面纱。

新的《大学英语课程教学要求》与原《大学英语教学大纲》对听力要求的区别如表 1-1 所示。

表 1-1

|          |                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大学英语教学大纲 | 能听懂英语讲课,并能听懂题材熟悉、句子结构比较简单、基本上没有生词、语速为每分钟 130~150 词的简短会话、谈话、报道和讲座,掌握其中心大意,抓住要点和有关细节,领会讲话者的观点和态度 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|



续表

|                  |      |                                                                                                      |
|------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 《大学英语课程教学要求(试行)》 | 一般要求 | 能听懂英语授课,能听懂日常英语谈话和一般性题材讲座,能基本听懂英语国家慢速英语节目,语速为每分钟 130 词左右,能掌握其中心大意,抓住要点。能运用基本的听力技巧帮助理解                |
|                  | 较高要求 | 对题材熟悉,句子结构不太复杂、基本上没有生词、语速为每分钟 150~170 词的篇幅较长的会话、谈话、报道和讲座,能掌握其中心大意,抓住要点和有关细节,领会讲话者的观点和态度,并能进行分析、推理和判断 |
|                  | 更高要求 | 能听懂内容稍长的对话、短文等,并在其结构较为复杂、观点较为隐含时也能理解要点。能基本听懂英语国家的广播电视节目。能听懂自己专业方面的讲座,并掌握其中心大意,抓住要点                   |

新的《大学英语课程教学要求》中具体的教学要求详见表 1-2。

表 1-2

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 一般要求 | 能听懂英语授课,并能根据要求进行讨论、发言                            |
|      | 能听懂与所学内容相关、语速稍慢(每分钟 130 词)的对话、短文、报告等音像材料,并能理解其要点 |
|      | 能听懂英语国家的慢速英语节目,如新闻、科学报道、历史故事、词语掌故等               |
|      | 能听懂指示语,如指路、如何做某事、操作指南等,能听懂数字(基数与序数)、时间、商品价格等概念   |
|      | 能听懂周围其他人的讨论主题,辨别出他们讨论的要点及支撑要点的主要事实               |
|      | 能在听的过程中使用基本的听力技巧                                 |
| 较高要求 | 能听懂英语国家人士的谈话或讲座,能理解要点和细节                         |
|      | 能听懂国内语速正常的英语广播及电视节目,如新闻报道、访谈、讲座等,并能理解其大意及主要细节    |
|      | 能听懂所学领域涉及专业知识的讲座,包括一些较为复杂或抽象的概念                  |
|      | 能使用基本的听力技巧帮助理解,如听要点或细节的方法                        |

续表

|      |                                                     |
|------|-----------------------------------------------------|
| 更高要求 | 能听懂语速正常、内容稍长的对话、短文、报告等,并在其结构复杂、观点较为隐含时也能理解要点和主要细节   |
|      | 能基本听懂英语国家语速正常的广播及电视节目,如新闻报道、访谈、讲座、电影、电视剧等,并能理解其主要意义 |
|      | 能听懂涉及专业知识的学术报告、专题讲座等,并能理解其中所阐述的事实或包含的较为抽象的概念        |

归纳新的教学要求,突出的就是两个字:实用!要达到新的要求,必然要采用新的学习方法;要考查学生是否达到新要求,考试形式也要相应改变。那么,怎样才能提高学生的语言综合素质,提高听力理解能力呢?为了回答这个问题,我们首先分析一下听力学不好的根源所在。

## 2. 听力学习常见问题、原因分析及注意事项

应试教育是造成听力差的主要原因。目前,我国正在逐渐从应试教育向素质教育转轨。在这个大环境下,应试教育仍然极大的影响着课堂教学。多数学校仍以四、六级通过率为衡量英语教学的惟一标准,从而使得很多教师把英语看成是知识点、语言点等考点的综合,只注重应试技能的传授,而忽视了对学生听说能力的培养,从而导致学生听说能力下降。当然,还有学生自身缺陷的影响。比如,基本功不扎实、对听力惧怕的心理以及缺乏相关的跨文化交际知识等因素都会造成听力理解困难。

总结起来,大多数英语学习者在听力过程中都存在听不清、听不懂、越想听越紧张、越紧张越听不清等问题,从而影响理解,妨碍交际。细分起来,可归为6类。下面我们逐一列举,并分析其原因,提出相应的注意事项或改进方法,供读者参考。

问题一:一边听,一边停下来回味某一单词的意思,或者在脑海中拼写某单词。这样不仅耽误时间,且无论该单词是否拼写正确,都使得听力内容前后中断、无法衔接,因为听力材料不会停下来等你慢慢咀嚼。

原因及解招:这主要是因为听力词汇匮乏,或听力习惯不好而致。这个问题要通过加强训练来改善。



问题二:将听到的词、句译成汉语才能理解。

原因及解招:大多数学生总是习惯用母语思维,不管单词、句子都习惯译成汉语,然后再去理解,这是英语学习一大忌。因为英汉互译会分散注意力,影响信息的及时捕捉,妨碍对听力材料的理解。因此,平时交流中或听力训练中,要让自己用英语理解英语,学会使用英英词典,用英语解释、记忆英语单词,尽量不用汉语构思再转译成英语,也就是有意识地培养自己用英语思维的习惯。

问题三:做笔记或读听力理解题目干扰进程。

原因及解招:有些同学在听力训练过程中,习惯将重要单词记录下来,但不懂得简写或速记,因此无法做到边听边记;还有些同学不会预览题目,而是边听边看选项。结果一心二用,既没完全理解题目,又干扰了听力理解进程。正确的做法应是,在未听之前,用略读和扫读的方法完成题目浏览,听到相关信息,用代码或词的首位几个字母速记,或在选项相关内容上画记号等。

问题四:理解单个词的意思,但不能理解整个句子或段落的意思。

原因及解招:平时学习过程中只注重单词记忆,而不注意句子结构,不注意单词在不同上下文中的用法差异,不注意语感培养,因此,即便捕捉到了一些单词,也无法连通上下文,弄清整体信息,当然也无法做对听力理解题了。要克服这一问题,就得在记单词时改变只记汉语解释的习惯,不仅要记住词义,还要记住常用介词搭配及固定短语的用法和含义等。通过多听多读,培养自己借助上下文推断词义的能力。

问题五:抓不住重点。

原因及解招:有些听力材料较长,而理解题目通常是针对其中的重点、难点而设。如果在听力训练过程中,想听清一切、记住所有内容,不仅不能如愿,反而会影响对关键信息的把握。因此,要根据问题选项,确定要注意的关键内容。通过主题句(通常是各段的段首句,或总结段的末句)归纳主旨大意,关注与题目相关的数据信息等,忽略举例细节(如“for example”后的内容)或与题目无关的干扰信息。

问题六:误解词义。

原因及解招:因为单词发音不准、辨音能力不强,或不会利用上下文推测词义等原因,常常误把一个词当成另一个词,从而妨碍对听力内容的理解。这一问题只有通过扎实的基本功训练才可解决。

### 3. 提高听力理解力的十大要务

#### 3.1 避免陷入英语学习的误区

北京外国语大学顾曰国教授根据自己的教学经验,总结了英语学习中常见的七大误区,希望大家注意。

**误区一:**把五种技能学习变成单一的看懂。大家知道我们习惯上把英语学习分解成五项技能:听、说、读、写、译。这样分解是否科学,在此暂且不论,有不少学习者往往把是否看懂当成学习的标准。比如说,拿到一本口语教材,翻开几页一看,都看懂了,就认为太简单了,对自己不合适。这里的错误是把看懂代替了会说。看懂不等于会说。练习口语,内容不能难,目的是通过一些能看懂的内容来操练“上口”。也就是说,目的是让学习者通过练习,自己能说出书中相关的内容。口语教材的优劣首先要看语言是否能学到,是否地道。

**误区二:**把知识当成技能。打个比方,假如你想学游泳,给你一本“如何游泳”的书,把书从头背到尾,甚至倒背如流。这时你有了专家级的关于如何游泳的知识,但是你肯定不会游泳。原因是游泳不是简单的知识问题,它首先是一项技能。要学会一项技能,核心问题是练,光有书本知识是不行的。学外语当然比学游泳要复杂得多,但它首先也是一项技能,光看法语书,背记单词是远远不够的。必须练,要把知识变成技能。知道不等于知道怎么做,知道怎么做不等于实际上会做。从知道怎么做到实际会做中间有个反复练习的环节,也就是要下苦功夫。学技能所遵循的原则是“做中得学”。

**误区三:**速成心理。必须认识到,要想学好英语,非得下一番苦功不可。世界上没有一个成年人不下苦功就能学好英语的。所谓的“速成”纯属无稽之谈。学好英语没有捷径,只有方法的好坏。比如记英语单词,低着头拼命地默写,这就不是一个好办法。好的方法是大声地朗读,反复训练发音器官和耳朵,把声音铭刻在脑子里。这样既可以提高听力,又可以改进口语发音,还记住了单词。默写只是训练了眼睛和手,并不能代替听和说。

**误区四:**通过汉字记音。现在有人推广通过汉字来记英语发音,如“古帝拜”记 good-bye,甚至把这种做法作为成果出版请奖。这是极其错误的,后果也是极其严重的。大家千万不要这么做。错误的道理在本文有限的篇幅里



无法讲清楚。

误区五:重结果不重过程。应试教育是重结果,带来的后果是整天做模拟题,找出打勾的规律。这是教育的大敌。质量和学习效果取决于学习过程。大家一定要遵照学习的规律,一步一个脚印地真学。只要学习对路,好的结果自然会有。

误区六:对教师的依赖。大家要仔细揣摩我们常说的一句话:师傅领进门,修行在各人。这句话点出了学习的本质。任何一种学习,归根结底是在学生本身,而不是在于老师。

误区七:缺乏系统性。现在市场上学英语的材料是铺天盖地,这是好事,但处理不好也会带来不良的后果。今天用这个教材,明天换另一个教材,学习便失去了系统性。不好的教材,不适合的教材是要换,但不能总是换个不停。好的做法应该是选中一套教材,以它为主,其余材料都作为补充。

### 3.2 培养听力意识

初练听力时,常因听力能力较差听不进去,转而不愿意听;或心里想听,但注意力不能集中,甚至会打瞌睡。所以,首先要培养听力意识,努力做到情绪放松、思想集中。在听英语的时候,不管对方的发音、语速如何,都不能产生抗拒、排斥的念头,甚至当你无法理解他所言为何时,也千万不要轻易放弃。因为惟有在自然流动的声音里,才能学到最有用的听力训练方法。许多同学认为自己是被动的听者,而磁带是主动者。这是一种错误的想法,应主动地怀着愉悦的心情去听,这样才能收到良好的效果。情绪的适当放松并不与思想集中相悖,反而有助于注意力的集中。训练听力之前,可做几下深呼吸,平静自己的情绪;亦可听会儿轻音乐,缓解一下紧张的心情。这样,可使自己在听到声音符号后,迅速进入角色。参加考试时,如果遇到听不懂的地方,不要慌张,要及时稳定情绪,采取“丢卒保车”的策略,争取全局的胜利。

### 3.3 精、泛听结合,相得益彰

如同阅读训练一样,听力训练亦分为精听和泛听两种。

精听就是要通过听,反复的听,来听清所听的内容,听懂其主旨,抓住其要点和细节,甚至听懂每一句话,每一个词,并能听写出重要信息。精听的材料不宜过长、过难,尤其是在听力的起步阶段。应由易到难、循序渐进。精听之前千万不能看文字材料,先完整的听一遍,估计一下能听懂多少,再一句一句听。要点是听句子的主谓宾、实词以及说话人的语气,最好是能写下来。

听懂一句过一句,实在听不懂就看一眼文字材料,然后再听这一句,要多听几遍。这样过完之后再完整听一遍,看看能否完全理解了。听的同时,还要配合以模仿、朗诵、背诵等口语训练,这样不仅可以大大扩充学习者的听力词汇量,培养良好的语音、语调,还可增强其听觉敏锐度,逐步培养听觉语感,同时,提高其口语表达能力。推荐精听的电脑软件有:《听力 E 时代》、《听霸》中的大学四级、六级听力试题等;推荐精听的录音带是:各种《大学英语听力教材》、《大学英语精读》的课文录音等。

但是,只有精听,听的量很难突破,见树不见林,抓不住大意,容易产生听力理解上质的飞跃。

泛听是在精听基础上发展起来的听音方法,指利用零碎的时间广泛收听各种题材、体裁的听力材料,包括新闻、访谈、讨论、电影、歌曲等。它不要求对所听内容全部理解,也不要求听懂每个单词和细节,而是培养从整体上捕捉信息的能力,扩大知识面,扩充英美文化背景知识。进行泛听时,听力过程是泛泛的、淡淡的,对于听力材料的掌握不做精化、细化的处理。只要了解内容的梗概或大意便可。因此,泛听的进展速度是较快的。除了推荐听《听力 E 时代》、《听霸》、《走遍美国》、《洪恩环境英语》、《电影风暴学英语》等电脑软件外,还推荐选听《听力入门》以及 CCTV-4、CCTV-9、VOA、BBC、Radio Australia 等,看些原版的英文电影、录像,收听学校发射台的英语节目等。这些节目的内容新颖、题材广泛、语言准确、词汇量大,如果坚持收看、收听,不仅可以提高听力水平,而且可以扩大词汇量,丰富英语背景知识,了解国内外新闻热点等。原文英美影片涉及面广,几乎反映了现实生活的各个方面,是理想的泛听材料。

但只靠泛听,容易养成不求甚解的不良习惯。即便有了量的保障,但因缺乏质的配合,亦难达到提高听力的真正目的。

精听的优势在于稳、准、精,劣势在于精听速度过于缓慢、形式过于拘泥;而泛听主要优势在于听众可以在最短的时间里获得尽可能多的信息,其缺点是气氛过于松懈,细节掌握不够。因此,要做到精听为主,泛听为辅,精、泛结合,稳中有快,量中有质,放松中有收获,严谨中有乐趣,才能相得益彰。

### 3.4 选择适当的听力材料

根据自己的程度选择合适的听力训练材料对听力训练的效果也有很大的影响。选材过难,会影响兴趣;选材过易,会减缓进步速度。





听力材料的难易主要从其内容、语速、词汇量等几方面来判断。要看内容是否通俗易懂,是否为大家所熟悉等。所选材料中的生词量应在 25% 以下。当然,降低材料生词率的根本办法就是扩大自己的词汇量。要为自己确定词汇量的积累目标,做好积累计划,即每天都掌握一定数量的单词,同时经常复习,不断熟悉、强化,积少成多。在积累单词的基础上,还要不断提高听力速度。

具体说来,学完一些基本词汇和语法结构的初学者通常可选听《英语九百句》、《情景对话》、《英语会话五十题》和《实用英语问答》等;亦可选择浅显易懂的英语小故事,如《罗宾汉的故事》、《伊索寓言》、《新概念英语》第一、二册等。这些材料编排上由浅入深,循序渐进,照顾到生活常用词汇和句型,做到了关键句型反复出现。磁带质量也很好,几乎都包括速度较慢的跟读和重复练习,很适合初学者练习。

水平略有提高时,可选听一些浅易的英美历史、地理、风俗的报告,如“Discovering America”系列录音、“What a Story”、CCTV-10 的“希望英语杂志”、“National Geographic Channel”的电视节目等,或收听 Radio Beijing 的对外广播。这些节目内容丰富,语言规范,语音、语调值得模仿。不过,收听新闻节目,最好读一下报刊,比如《21 世纪报》(21st Century)、《北京周报》(BEIJING REVIEW)、《中国日报》(CHINA DAILY) 或《新华电讯稿》(XIN-HUA NEWS BULLETIN)等,了解一些相关的背景信息,这样在听的时候理解起来会容易一些。

程度再好一点时,可收听美国之音(VOA)慢速广播(VOA SPECIAL ENGLISH PROGRAM)或英国广播公司(BBC)英语广播(BBC ENGLISH BY RADIO)。这两个节目速度较慢,在词汇选择上也有适当控制,因此作为训练听外台的起步练习很合适。在听这两种特别节目毫无困难之后,就可转向正常速度的英美电台广播。电台广播和报刊的内容是紧密联系在一起的。因此,在进行这一训练的同时,应注意多阅读一些英文报刊。

另外,听英文歌曲是个不错的听力训练方式。一是歌曲曲调优美,令人愉悦,快乐中学习收效较高。二是歌词精练,歌手发音地道,是模仿的好材料。而且,一旦学会,反复吟唱,记忆深刻。记得笔者曾教给学生一首脍炙人口的歌曲“Right here waiting”,学完后再也没人用错过“take it for granted”。

看英文电影也是个不错的听力训练方法。看电影最初最好选一些动画



片,因为动画片内容简单,对白清晰,用词不太难,便于理解。再逐步过渡到看经典大片,如《音乐之声》、《冰海沉船》、《百万英镑》、《简·爱》、《孤星血泪》、《雾都孤儿》、《红菱艳》、《第七卷轴》等。如果电影内容较难,可先带字幕看一遍,然后再遮住字幕,体会英文表述。以英文字幕看电影,不能要求每句话、每个字都听懂,应重在正确把握故事情节和重要的细节。

### 3.5 找到适合自己的个性化学习法

虽然说多读多练是提高听说能力的关键,但适当的学习方法会使听力训练事半功倍。不同的大师或朋友会推荐不同的学习方法,比如:“疯狂英语”的创始人李阳提出了“三最口腔训练”和“一口气训练”,推崇的是整句的背诵和疯狂的执著;“逆向法”的创始人钟道隆将军(教授)根据自己的学习环境和年龄推出了“逆向英语学法”,推崇的是稳扎稳打的听写训练法,重在有《龟兔赛跑》中乌龟的韧劲儿;张正小朋友根据自己学习的年龄和时代特征总结出了“张正英语学法”,其精髓是忽略语法方面的限制,利用声像手段,加强口语能力训练,通过对大量英文单词、句子的掌握,逐步摸索出英语的语法规律。不同年龄、不同阅历、不同环境下不同的人通过不同的方法都达到了学好英语的目的。可是,没有一个方法是适合所有人的。因此,不要人云亦云,东施效颦,要根据自己的特征、习惯、环境、条件等诸多因素,不断摸索、调整、改进,总结出适合自己的个性化学习方法。

### 3.6 结对子创造语言氛围,克服羞怯心理

听说训练需要有一定的语言环境来进行。如今虽然有磁带、MP3、CD等现代化便利工具,但单枪匹马的练,远不如与人结队练习收效好。因为,结对练习不仅可以互相督促,防止偷懒,还可互相听写,互纠错误。两人在一起交流心得,探讨某个连读、省音或难句的意思,可大大减少听力训练的难度和枯燥感。互相提问还可自然创造语言交流氛围,有助于克服羞怯心理,使学习者敢于开口、善于表达,在提高听力理解力的同时,提高口语表达能力,更不用说增进友谊了。只是要注意结对者应是时间上能与自己合拍、程度上亦与自己相当的人。数个对子还可定期或不定期地聚在一起交流讨论,创造出良好的语言环境。

### 3.7 排除杂音及填充词的干扰,了解英美语音特点,培养猜词能力

收听广播节目,录音材料,首先要排除杂音干扰,要能集中精力注意捕捉主要信息。在听访谈、报告等谈话节目时,还要注意人们说话时常会插入一