

英语听力高手

英语大世界 编著

广州美声出版社

书 名：英语听力高手

作 者：英语大世界

出版项：广东世界图书出版公司

出版日期：2004

ISBN：7-50626-475-7/ H319.9

原书定价：17.00

前言 英语高手成功之路

你还是千万平凡英语学者中的一员吗？

没有傲视群雄的高手地位，你还谈什么英语竞争力呢？

还有什么理由不成为一名英语高手呢？

赶快行动吧！从今天开始，把自己逼成一个英语高手！

在国内，英语学习的热潮一浪高过一浪，人们学得如痴如醉、如歌如泣。究竟是谁让国人如此折腾？究竟又是什么让一代代人前仆后继呢？回答这些问题似乎意义不大，时代的需要、国内应试教育体系的要求、个人兴趣爱好的牵引，都可以成为我们学习英语的动力。英语学习者如千军万马，这种宏大之势让我们压抑，让我们浮躁，让我们窒息……

一方面充斥在生活每个角落的英语热潮让我们躁动起来，觉得不学英语不行，不学就意味着落后。另一方面，千军万马奔腾的脚步让我们倍感彷徨：我们是否还能够在这激烈的竞争中生存并获得优势呢？

我们不是因为学英语的困难而退却，我们只是因为这个躁动的氛围而窘迫。在这种氛围的笼罩下，很多人甚至开始对英语的价值进行重新地考量，开始怀疑英语的神力。其实英语的魅力并没有改变，变的只是我们的脾性，我们的态度——我们变得更加急功近利。

于是很多人开始竖起了耳朵，不断聆听救世的声音，试图寻找通天的捷径，以致在聆听中迷失了方向。特别是那些徘徊在英语边缘的人，更是举步维艰，徘徊不前，仍然处于一种彷徨、忧郁、等待的状态中。而对那些学了好几年英语的人来说，时间逐渐磨耗了他们学习的动力。没有正确方法与态度的指引，英语学习成了一种煎熬，在煎熬中失去斗志，英语学习的过程越拉越长，目标遥遥无期。

学英语的人虽然那么多，但又有几个人成为了真正的英语高手呢？！不是因为英语难，而是因为现在人们缺少了一种持之以恒的毅力，一种攀越颠峰的魄力，

一个学习英语的正确态度和一个科学的学习方法。既然人多了，竞争自然必不可少，所以我们面临的只有两个选择，不进则退，不做高手就做庸才。时代要求如此，为什么不做英语高手呢？所以让我们问问自己几个更有意义的问题吧：

你还是千万平凡英语学者中的一员吗？

没有傲视群雄的高手地位，你还谈什么英语竞争力呢？

还有什么理由不争当一位英语高手呢？

赶快行动吧！从今天开始，把自己逼成一个英语高手！

《听力高手》圆你畅听无阻的梦想

《听力高手》与《口语高手》是学习英语听说的终极解决方案，将与大家一起见证“聋哑英语”时代的终结。《听力高手》是一本综合的听力指导用书，它深度剖析了影响听力的要素、听力材料和练听方法。并且对不同层次，不同学习要求的英语学习者提出了针对性的听力解决方案。不管你是一个实实在在的听盲，还是一个听得似懂非懂的练听者，《听力高手》都能够逐渐提高你的听音能力，直至成为一个畅听无阻的听力高手。

通过对学习者类型的分析，以及对学习材料、练听方法的整合，《听力高手》划分为八大听力训练，逐渐实现达到初级听力、中级听力、高级听力能力的目标。听力练习同口语练习一样都是一个循序渐进的过程，需要不断的练习，并且让听说结合，这样才能最快地突破听力难关，实现听力高手的梦想。此外，《听力高手》认为听是语言的一种输入，是声音的输入，输入的过程就是加强声音与信息对应的过程，听不懂只是说明声音与信息的对应脱节或不够紧密。所以在练听的过程中，不要试图通过重复十遍一百遍的方式去为了听懂一句话，这样练习不但没有现实意义，而且浪费时间，最重要的是要认识到“看不懂的，你永远也听不懂”。对于一个英语练听者来说最大的痛苦莫过于看得懂却听不懂，《听力高手》的练听核心就是听懂能够看懂的，因为看不懂的词汇、句法不是听力本身的问题。所以作为一个英语练听者，要做的就是不断地加强声音与文字信息的双向对应，而不是通过单向的听去发现这种对应。

听力同英语其他方面的能力是相辅相成的，一切提高都在不断的练习之中，《听力高手》还为广大英语练听者规划出了科学的练听计划安排表，只要大家坚持遵照本书的学习计划和要求，听力高手的梦想必将在最短的时间里，通过最轻松的方法得以实现！

目 录

NO.1 第一章 做听力的高手

Unit 1. 听在语言学习过程中的意义

Unit 2. 影响听力理解的重要因素

1. 词汇

2. 发音

3. 语速

4. 语调

5. 重音

Unit 3. 听力练习时间的安排

Unit 4. 听力材料的分类与选择

1.基本的单词、句型、句子

2.短小精辟的短文

3.日常生活基础对话

4. 电台、电视、电影节目

5. 专业材料

Unit 5. 听力高手练功法则

1. 背诵与听写结合

2. 精听与泛听结合

3. 听说结合

4. 视听结合

5. 朗读跟读结合

6. 模仿

7. 速记

NO.2 第二章 听力高手解决方案

方案一：高手入门听力方案

Unit 1.高手入门启蒙听力训练

Unit 2.高手入门交际引荐听力训练

Unit 3.高手入门语感培养听力训练

方案二：高手达标听力方案

Unit 1.高手达标听力扩充训练

Unit 2.高手达标新闻专项训练

Unit 3.高手达标影视听力训练

方案三：高手至尊听力方案

Unit 1.高手至尊艺术鉴赏训练

Unit 2.高手至尊专业突破训练

NO.3 第三章

不断更新听说环境，做永远 的听力高手

第一章做听力的高手

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

听力高手练功法则

做听力的高手

To Be A Great Listener

The Importance of Listening

The Important Factors That Affect Listening Comprehension

Listening Training Schedule

How to Classify and Choose Listening Materials

Training Methods to Be a Great Listener

Unit1 The Importance of Listening

听在语言学习过程中的意义

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。其实听是积累词汇的最佳途径，听是积累句型的最佳途径，听是学习语法的最佳途径，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。这也就说明了在学习英语的过程中，起初只有大量地听英语，接受各种语言信息的大量输入，学习者才会掌握说英语，然后是读、写等其它技能，也才能逐渐完成从输入到输出，从量变到质变的过程。其次，如果从语言学的角度来看听与说的关系，通常可以发现这一问题的先后逻辑顺序是简单明了的，这一问题并不像先有鸡后有蛋还是先有蛋后有鸡那么令人困惑，或者具有争议性。

在语言学习当中，通常都是先会听，然后才会说。通常一个人是在听了之后，通过模仿或者创新，形成新的、自己的语言，从而学会说。另外，从本质上说，语言是一门艺术，而且是技能性的艺术。所谓技能性，就是可以通过反复练习掌握的东西。而艺术在很大程度上不是学出来的，而是熏陶出来的！只要多听，或

者可以说是“熏听”，你对语言的感觉才能被熏出来。而一旦你的声音语言的感觉被“熏”出来，那么英语的学习对你来说将不再是难事。因为，正确地听懂英语，就容易使你再现英语，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。

一个人对于语言“听”的能力有多高往往会影响到他自身的表达能力。

听力，顾名思义，就是指听的能力。通过听，才能获取信息，做出反馈。每个人都是从孩提时代受周围的语言环境的耳濡目染，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。一个独立行走之前的孩子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，当他会走的时候，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，他的语言能力就奇妙般地发展起来。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，听是会说的前提，甚至是说得好的基础。

Unit2 The Factors That Affect Listening Comprehension

影响听力理解的重要因素

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”大概可以道出此类人的心声了。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，摄取或者模仿他们的语音、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着如下几方面的内容：

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，如果缺乏对一定词量的掌握，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。**词汇量的多少制约着你理解能力的高低。当你某一句话听不明白时，排除掉诸如语音、语速、语调的因素，首当其冲的应该是词汇量不足的问题。

另外，对于词汇的掌握，不仅关系到量的问题，还关系到质的问题。如一词多义现象往往也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。而他还是他，你还是你，只是多了一个面具。有时不是你不认识某个单词，而是你没有习惯或者没有意识到一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，他和一群孩子们在河岸边玩球”。

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.

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。照这样理解，问题就迎刃而解了。因此我们可以把两句话分别译作“麦克，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学会积累，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。所谓差之毫厘，谬之千里，就是这个道理。总而言之，**我们既要数量也要质量，讲求多而精，两手都要硬。**

2 发 音

在造成我们听力障碍的因素里，语音是影响听力的直接因素。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，还因为你的错误发音使得你分辨不出听到的内容。或者是你把某个词读错了，比如说重音错误；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。要想突破这些障碍，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。那么如何纠正呢？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。**

自身准确地道的英语发音不能让你在听力上面无往不利，但是不准确不地道的发音绝对不能有效的解决听力问题。

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。**任何一种语言在大的母系下，总有小的语系。就拿汉语来说，大部分中国人都能听懂标准的普通话，但是不同地区的语言发音却有着不同。比如说广东，这个地区的语言以粤语为主，但广州本地的粤语口音与肇庆和湛江等地的口音又有所不同。再比如说英语，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。

英语美语在读音上的差异主要表现在：

(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，而英国音则读作/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，前一个是重读元音，后一个是轻读元音时，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)。

(4) 非重读字母 e，在美语中常读作/e/，而在英国英语中则读/i/。如：美国人将 except (除...外)读作/eksept/，英国人则读作/iksept/。

(5) 词尾-ile 在美语中读作/il/ 或 /i:l/，而英国人将这一词尾读作/ail/。如：hostile (敌对的) /' hɒst i:l/ (美) ; /' hɒstail/ (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 /' histəri/。英国人说话则习惯省略其中的音节，读作/ ' histri/。

(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	/' naiðə /	/' ni: ðə/
difficult	/' difikəlt /	/' difikʌlt /
tomato	/tə' mɑ:təu/	/tə' meitəu/
epoch	/' i:pɔk/	/' epɔk/

3 语 速

我们必须有一个熟悉和渐进的过程。

听力中的语速问题往往影响着信息获得的准确性。对初学者来说，应该首先进行一些较慢语速的听力练习。然而，如果是为了日常的交际而学英语，慢语速只能是听力技巧提高的一个阶段。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。一般读者认为，能够适应BBC和VOA的新闻节目，以及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，我们就会发现当地电台的播音语速比这些电台还要快。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，以及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，我们就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需要。

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，即使他们的咬字清晰，表达完整，发音正确，可是听起来就是缺乏本土人的抑扬顿挫。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上，就要用到“降调”的“I beg your pardon”。同样的一句话，由于“语调”的不同，意思也就有所差别。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受听到的信息并做出准确及时的反馈。

具体来说，英语主要有三种语调，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：

(1) 一般疑问句 (Yes-no questions)

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

(2) 反问句 (Statements intended as questions)

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

(3) 表示安慰或鼓励 (Statements intended to be soothing or encouraging.)

Come with us. (↗)

(4) 重复 (Repetition questions)

Would you say that again? (↗)

其次是“降调”。说话时用“降调”，常常给人一种“完结”“肯定”的印象。使用降调的句子有以下几类：

(1) 陈述句 (Ordinary statements)

You came on Tuesday. (↘) I'd like some tea. (↘)

(2) 特殊疑问句 (Wh- questions)

When did you come? (↘) What's the time? (↘)

(3) 带命令口吻的祈使句 (Imperative sentences / strong commands)

Put it over there! (↘) Go and find it! (↘)

(4) 感叹句 (Exclamatory sentences)

What an awful film that was! (↘)

如果要表示出“说话人改变主意，或话外有话之意”，就可以让“降升调”大显身手了。它主要出现在下面的句式：

(1) 含有对比的陈述句 (Statements where contrast is implied.)

You can come on Tuesday but not Monday. (∨)

He doesn't want it but his brother may. (∨)

(2) 含保留意见的陈述句 (Statements which imply reservation)

I know his face. (∨)

I like the color of your dress. (∨)

(3) 否认或矛盾 (Statements which show disagreement or contradiction)

- I can't do it.

-You can. (∨)

-She arrived on Monday.

-On Tuesday. (∨)

(4) 警告 (Warning)

Be careful. (∨)

Don't be late. (∨)

5. 重音

和语音、语速一样，重音也是影响表达者完整表达自己意愿的一个重要因素。它除了影响单词或句子的意思外还能起到强调和吸引读者注意的作用。

重音包括词重音和句重音两种。

(1) 词重音：重音不同，两词的词义或词性可能截然不同。忽略了单词重音，往往会造成语义上的误解。

例如：

content / ' kəntent / n. 内容，容量

content / kən' tent / a. 满足的，满意的

import /' impɔ:t / n. 进口（货）

import /im' pɔ:t / v. 进口

record /' rekɔ:d / n. 唱片

record /re' kɔ:d/ v. 纪录

desert / ' dɪzə:t / n. 沙漠

desert /di' zə:t/ v. 抛弃

(2) 句子重音: 句子重音是说话者表达思想感情的一种重要的语音手段, 也是听话者理解话语的重要依据。

Son: Dad, I've got a B in my English exam.

Dad: So you **have** passed.

Have 作为助动词本不应重读, 但这里却带有句重音, 言外之意是“我原以为你不会及格呢”。

又如:

在美国英语中, **can't** 读成 / kant /, 当紧接其后的是以爆破音开头的词时, 如 go, /t/ 就失去爆破, 听起来与 can 完全一样。区别 I can go 与 I can't go 的惟一依据就是 can't 带有句重音, 表示否定。

句子重音还有强调作用。如:

They learn English. (强调主语)

They learn **English**. (强调宾语)

第一句话强调的是他们而不是我们或你们学英语;

第二句强调学习的课程是英语而不是其它语种。

在新信息出现的地方通常要重读。如:

A: I bought a **new car** yesterday.

B: A **new car**?

从以上的分析可以看出, 了解单词重音可以区分不同的单词, 了解句子重音有助于我们在听力中正确理解说话人意图和掌握新信息。因此, 在平时的学习中学习者就应该注意各个单词的重音, 了解同一单词作为不同词性时的读音, 掌握它们的正确读音, 并学会从句子的不同重音里揣摸出说话人的真实意图, 真正理解句子的含义。

Unit3 听力练习时间的安排

Listening Training Schedule

有资料表明，全世界的电视节目有 75%是用英语制作的，英语听力的重要性可见一斑。而英语听力的获得与提高是与听力的实践时间成正比的，有几分耕耘就有几分收获。训练听力是一项长期而又艰巨的任务。作为一个英语学习者，要从入门的新手成长为听力顶尖高手，就必须付出辛勤的劳动。**要实现这个目标，第一步就是要制定合理的听力练习时间，给自己订个计划。**俗话说凡事预则立，不预则废，说的就是这个道理。

听力训练需要思想高度集中，故时间安排以每天精神最佳时候为宜。而且时间不宜过短，要连续听 30 分钟以上。

具体来说，可以用三个词来概括听力练习的过程安排，即“有恒”、“有序”、“有量”。所谓“有恒”，大家应该都很明白这个道理。**任何学问的取得，都离不开它——“恒”。**没有恒心，想成就一番事业是不可能的。大多数英语学习者之所以最终未能成为“高手”，除了学习方法、天分等因素外，主要是没有坚持下去。听力训练是一种习惯成自然的技巧训练，应该每天都要安排一段时间来做，不能三天打鱼，两天晒网，更不能听一段时间后 就一扔半年，一年。

“有序”，是一种科学的学习方法。要求学习者准确地评判自己的水平，有针对性地制定适合自己的训练方法（而不是人云亦云），循序渐进，逐步攻克，迈向顶峰。

“有量”的原则非常重要。过去，人们对这个“量”的原则重视不够，或者强调不够。尽管人们都懂得“量变引起质变”这个哲学道理，但真正运用在语言学习上的人却不多。实际上这个道理非常浅显，但越是浅显的道理，人们就越不愿意去实践。很多人学英语，目标不可谓不明确、方法不可谓不得法、态度不可谓不认真，然而效果却不明显。为什么？其实，很多时候，只是训练的量不够的缘故。这就好像是体育运动，如果你的训练量达不到教练要求的话，很多情况下是不可能获得预期的训练效果的。

“量”的原则的具体体现就是每次听力训练坚持在 30 分钟以上，不断扩大听音接触层面。让大脑不断接受有声语言的刺激，时间够了，刺激充分了，效果才会好。所以，30 分钟的量一定要坚持，这 30 分钟可以重复不停地听同一个内容，也可以听不同内容。

如何同时做到“有恒”、“有序”、“有量”呢？只要学习者根据自身的程度，

选择恰当的材料，每周 6 次，每次不少于 30 分钟，这三个方面就可以得到保证了。至于具体做法，学习者也可以参考以下制订的三个阶段的听力时间和材料的安排来进行听力练习。 每个阶段以一个月为期限。

材料与技巧 学习阶段		周次安排		
	第一周	第二周	第三周	第四周
初级阶段学习者	基本句型	情景小对话	短 文	
	（包括英语考试和生活中使用七大基本句型：对数字的敏感、小计算题、相关、否定、比较句、条件句和虚拟语气、转折等）主要采用朗读，跟读，背诵句型等方法	（涉及人物不多，包括四个类型：信息搜索、计算、猜地方和综合类型等）主要采用模仿对话人的语音语调，听说结合等方法	（短文涉及内容广泛，既有幽默有趣的小故事，也有富含哲理的醒世檄文，听的同时还能增加知识，提高修养） 主要采用跟读、朗读、背诵短文等方法，还可和其他学习者就短文主题展开讨论，将听与说结合起来	
	VOA 慢速英语	VOA, BBC 标准英语	报告录音	经典电影对白