

### 三、听力篇

大家看到这里，还记不记得我一开始说的“高屋建瓴的视角”？看了上面两个部分，大家可能有点懵，这怎么“高屋建瓴”了呢？其实“高屋建瓴”就是让大家以考纲为导向，跳出高考看高考，这时候你会发现出题人是戴着镣铐跳舞，他们出阅读，是被限制在考纲词汇和考纲语法里的，所以你可以“我看你出题人如何装逼”的视角去观察高考，你就会发现提分方法是如此单一而明确。

不过呢，听力是一个例外。似乎谁也说不准高考听力涉及的那种能力是在哪部分高中课本里练就的。所以很多玄学就传出来了，什么靠逐字听写啊、什么看美剧啊、什么听英文歌啊、什么上辅导班啊等等。我高考前后都思考过这个问题，后来考四六级、考雅思，我终于明白，高中这个听力到底应该从哪开始练。

#### 1. 单词表

这是雅思培训老师**王陆**的观点，我简单转述一下：很多单词你看见能认识，但是听见未必听得出，尤其在听力文章中就更难了。所以掌握单词还应该从听音上熟悉。

当时看到这个观点的我恍然大悟，**这就是高中老师让听磁带、大声读单词、做听写的初衷啊！**但是高中的单词听音往往被老师的口音、大家的不求甚解带偏，使得很多人成了听力恐惧症患者。所以我提倡诸位一定要多听单词原版录音，跟原版录音做听写，并且能够根据音标把单词发音大声把单词读出来，这对听力绝对是有不尽的好处。

#### 2. 课文录音、听力练习录音

“听写”录音全文的方法似乎已经传遍了大街小巷，我实在不知道如此一个费时费力的方法为何成了万众追捧的主角。实际上高考的听力里不需要你有那么快的反应速度和一字不落的辨识能力，你只需要明白意思、明白肯定否定就完全可以得高分了。

所以我建议诸位拿出英语课本课文录音，以及平时听力练习的录音，一句一句地“听”，注意仅仅是听，不需要写，要保证每句话都能明白人家在说什么，并且务必听清陈述句里的肯否定判断。如果没听懂，就倒回来再听这句，直到听懂为止，听懂就进入下一句。

每天坚持半小时。如此 20 天以上，你的听力成绩一定能够得到提升。



如果实在有听写强迫症，想把每个词都写下来，那我只好推荐你“扇贝听力”，在所有费时费力的听写练习里能够帮助你省下最多时间和精力。而且，我个人感觉网页版比手机 app 使用体验更好。网页版请用电脑访问：[扇贝，知道你在改变](#)

### 3. 答题技巧

高考听力相当一部分是技巧大战，从放音前的浏览、预测，再到放音中的猜测、预判等等，想必老师总结得比我好得多，这个一定要跟着老师的要求去做好。

## 2.1 听力部分

核心观点：做题技巧（审题，猜题，认真听）+练习

### 2.1.1 听力前的审题

审题时一定要注意以下这些词，并且审题的时候尽可能勾出关键词，便于让我们确定听力重点

- when,where,which,what,who,how（这些审题必须勾出）
- woman,man 以及不同的人名（有些时候听力材料可能男女都涉及，一定注意问题里面是男还是女；或者对话里两个人物干了什么都有涉及，但最后只问其中一个，需要格外仔细和注意）
- yesterday,tomorrow, today（有些听力材料会讲跨度几天的事，所以看清题目是哪一天，避免听的时候慌乱）

总的来说，就是要注意该题问的是什么并且勾出对话的人物，时间，事件等等。

这里以 19 年三卷为例↓↓↓

勾出关键词，便于确定听力侧重点

### 2.1.2 审题后的猜题



特别是对于大段听力材料的题，在审题的过程中就可以大致猜到材料的内容：主题，大概讲了什么故事等等，因此，在听之前可以猜一猜这个题目究竟考些什么。

- 如果一道题目的选项涉及到数字，那就需要格外提高警惕，因为可能文章中会出现同类事物的罗列，然后问总共说了多少种东西，这种题目稍微不注意就可能会失分（英专人的痛）。
- 如果一个题目的选项罗列了关于事物 A 的很多细节，那这里也应该提高警惕，说明这道题目主要考查细节，那在听听力材料的时候出现关于事物 A 的部分就需要打起 200% 的精神。

其实大家会发现，如果听得多了，到后面你会发现你猜的几乎都是自己听到的，因为自己也渐渐形成了对听力的良好感觉。

### 2.1.3 听的时候一定要专心

我是属于比较容易被周围环境影响的人，感觉听听力时有点静不下心来，我就去问了一下英语老师，最后她建议可以闭着眼睛听，说是可以减少内心的烦躁。

但是，可能每个人不一样吧，我闭上眼睛就很没有安全感，更容易烦躁和慌乱，不过也确实有同学说听得效果会比以前好很多

后面我改捏橡皮了，如果紧张了或者分神了，就自己捏捏橡皮，提醒自己要专心，很有用。

总之，不管用什么方法，只要自己舒服，能静下心来不烦躁，不影响别人就好！

当然最简单的方法就是不借助外力，靠自己就能好好静下心来，抓住听力材料的关键词。

### 2.1.4 一双好耳朵是练出来的！

从高中开始到现在，我的听力很少错，包括大学四级、专业四级，最多也只错两三个，我觉得这完全离不开练习。

俺的四六级成绩

目前因为是英语专业，每天的英语听力练习完全少不了，VOA、



播客、ted、CNN 新闻这类似的听力材料没有断过，所以耳朵一直磨得不错，对英文也比较敏感，英语听力拿高分的关键在于 **practice makes perfect** 和掌握上文所说的审题、猜题、认真做题的技巧！

如果现在听力还不行的，建议坚持每天练一篇，连续练两周，一天只需半小时，两周之后你一定会惊讶地发现，**wow**，听力一点也不难！而且自己的进步也会非常大，建议可以做好记录，动态观测自己的进步与变化，真的会超级成就感爆棚哦！

如果水平不错，练习也不能停！！！可以保持在一周两次至三次练习，安排在自己有空的时间段就好！！！！

为什么听力基础好也不能放松呢？

不知道大家有没有经历过一个月没听过英文，听听力就感觉听力材料简直是一个个单词组成的，单词都认识，但是整句话理解起来就是存在莫大的障碍，导致最后一个题也选不出来，全靠猜。

这是我高中的亲身经历，寒暑假一通玩，什么也不管，开学考的听力场上，只有我是小丑，唉。

所以，即使听力水平不错也不能太自以为是啦，水平不错也要坚持练习，好好养耳朵，这样才会临场不慌不乱，稳拿高分！

**3, 听力方面。**据我所知，有的省份是不考听力的，不知道题主是个啥情况。。。不要去听 VOA 也不要去看 BBC。我这么说原因有三，第一，BBC VOA 政治性比较强，会出现许多根本高考甚至四六级中都不会出现的英语单词，比如恐怖袭击、塔利班、枪战、原油价格峰值之类的，而高考跟四六级偏向于生活化，所以听 VOABBC 绝对是在浪费宝贵的备考时间，应该拿去做几道数学题才是正途；第二，高考的听力主播是偏向于美式口音的，题主你可以理解为东北腔，而 BBC 是英式口音，可以理解成台湾腔。一直让你听台湾腔，突然考试的时候给你考东北腔，这不是坑爹么！三，我很同意其他楼层亲的说法，老友记这个比较生活化的美剧，比较切合高考的主题。Orz 但是！！我高考的时候，我妈连新闻联播都不让我看！！还看个毛的美剧啊！！反正我就是听的老师给我们放的各种模拟题，高考听力是满分 QWQ 还是比较有用的。

考试当天，带个 mp3 在考场外听听力提前预热，以最好的状态迎接听力测试，这个时候不要抱着字典狂背单词瞎紧张，没有任何意义。

对于有条件的小盆友们，推荐找



外教或者水平高一点的英语老师把发音纠正一下，有利于理解听力考试内容。但是被 Chinglish 污染多年，想要改过来不是件简单事，并且目前很多人也无法判断出来老师的口音是否标准。所以目前这个我还没有找出来行之有效的解决方法，待我想出来再补充进来。

## 一、听力部分(20%)

我一直都觉得，听力是一类很考验英语基础的题目。

不认识单词？ 零分

只认识单词却听不出来？ 零分

听得出来却不知道什么意思？ 零分

知道什么意思还是不知道该选哪个？ 零分

我把英语听力的做题步骤分成以下几点：

### 1.听前审题 ★★★★★

你是否有过这样的感受：如果在听力前没有快速过一遍选项，那么当你听到音频的时候就会大脑一片混乱，即使听到了一些熟悉的词汇也抓不住重点，不知道到底说了些什么。

**这就是审题的必要性。**

当你拿到题目时，用几分钟的时间快速扫一遍听力的问题和选项，画出关键词，判断这个题目到底要你听什么，带有选择性的去听才不会一脸懵逼。

那应该如何正确审题呢？



## 2.明确考点——题目定位 ★★★

常见的几种问题类型离不开 5 个 W 一个 H

**What When Where Who Why How**

我打颗栗子来说说具体做法。

# 1. What does John find difficult in learning German?

**A. Pronunciation.**

**B. Vocabulary.**

**C. Grammar.**

知乎 @达理

18 年三卷听力 1

- ① 判断类型：是 What 类(细节类考题)
- ② 浏览题目：是问 John 这个人在学德语的过程中哪一部分觉得困难,是发音? 词汇? 还是语法? (核心)
- ③ 找出敏感词 : German、**feel difficult**
- ④ 听音频：当听到敏感词时，你就应该提高警惕了，这里是你要听的目标

这样四步骤分析下来，你就会带着②问题去听，敏感区域里的才是你要听的东西，其他的无关内容就都不需要太过于去关注了，不然会影响你的判断。

然后我们来分析答案。



**W: So, how is your German class going, John?**

**M: Well, not bad. The pronunciation is fine with me, and its vocabulary is similar to English. But I'm finding the grammar awful.**

**W: Well, it takes a while to get it right.**

知乎 @达理

原文

开头 German class 敏感词汇

① pronunciation is fine 听到 fine, 排除 A

② vocabulary is similar to English 她自己就是说个英语的人, 然后德语词汇和英语词汇相似, 那对她来说肯定小菜一碟, 排除 B

③ “But” 表转折, 听力时需要特别注意, 后面一般跟正确答案

④ find the grammar awful 听到 “awful” (可怕的), 它和 “difficult” (困难的) 是同类型词, 则选 C

接下来这几类题型做法步骤也都大致相同。



### 3. Where does the conversation probably take place?

A. In a **bank.**

B. At a **ticket office.**

C. On a **train.**

知乎 @达理

18 年三卷听力 3

Where 类型 是场景类考题，考察某事件发生的场所，这需要联想到相关场景的词汇，然后全神贯注的听音频里的相关信息。

如 “the price” 对应 “ticket office”，“check(支票)” 对应 “bank” 等

### 18. Why did Emily **move to Toronto?**

A. To work for a dance school.

B. To perform at a dance theater.

C. To learn contemporary dance.

知乎 @达理

18 年三卷听力 18

Why 类型 考察某人做某事的目的(原因)，这类题目的三个选项都是有一点相似的，需要仔细区分三个选项之间的差异，然后根据音频选出一个最优选项。

敏感词有 “the reason、because...” 等



## 13. Who is Macy?

A. Ed's mother.

B. Ed's teacher.

C. Ed's friend.

知乎 @达理

18 年三卷听力 13

Who 类型 一般考察某人的身份，和谁什么关系，是什么职业，身材着装等。

这个需要仔细去听音频，可能会直接明说，也可能会间接表明。

## 14. How does Ed usually go to kindergarten?

A. By car.  
bus.

B. On foot.

C. By

知乎 @达理

18 年三卷听力 14

How 类型 考察某人做某事的方法。

需要注意的是，题目中问的是“usually”（经常），表示一个长期性的方式，音

频中可能会出现“我以前都是用 A 方式，但是今天由于什么原因我用了 B 方式”

这样的表达来混淆你的概念，导致选错。

所以 审清题 很重要，注意细节问题。



## 6. When will Judy go to a party?

A. On Monday.

B. On Tuesday.

C. On Wednesday.

知乎 @达理

18 年三卷听力 6

When 类型 考察某人做某事的时间点。

题目中可能会给到多个时间点的事件来混淆你，比如说“我周一打算做 A，周二打算做 B，周三又打算做 C”，这个时候就要定位住你的事件——参加聚会，排除掉其他的干扰选项。

### 3.反复练习 ★★★★★

五种听力会考到的题目类型，我都已经一一列举出来了，剩下需要的就是你自己主动去反复练习。

我记得我高三是不能带手机的，然后我专门买了一个 MP3 去老师办公室下英语近十年一二三卷的听力，每天下午吃完饭就去到自习室用耳机放听力听一套，听完之后看答案分析自己有些地方没听到的原因，然后做好归纳。

大概持续了两三个月，我就从一开始错七八个的状况变成了平时只错一两个，高考听力全对。

我相信刚开始时肯定不太适应，也会需要很多时间，但是当你长期坚持坚持下去，方法会变成你的习惯，你的成绩也会有所提高的。



## 二、听力篇

听力，照样也是需要通过刻意练习才能够在短期内快速提升滴！

### 快速提高英语听力五步骤

①听力前，认真阅读听力材料，勾划关键词，猜测听力大致内容，让自己快速进入状态；

在正式听力之前，会有五分钟的听力试音时间，那这五分钟可以用来干嘛呢？

嗯？抖腿、口手指、转笔、摇头、四处看.....

如果你真的拿这五分钟来做这些屁事，那兄弟，你完了！跟这场英语考试 say good bye 吧！

听力前的五分钟试音的真正意义在哪？难道真的是让你认真听听力试音的吗？

当然不是！

每年的高考听力试音都是一样的，一样的试音材料，一样的语速，永远都是那个男主播（除非突然换主播了，否则一直都会是那个男主播），永远都是那个熟悉的男声读着熟悉的试音材料！

况且，在平时的无数次英语听力训练时，你听的试音内容照样是这段熟悉的材料，所以，你又何必在高考考场上，再浪费那五分钟仔细听那段你都快听烦的试音材料呢？

因此，不要再把这五分钟浪费在听试音材料上！而是要把这短短五分钟的每一秒钟都用在刀刃上！怎么说用在刀刃上呢？

a.当你拿到英语试题的那一刻，先认真**检查你的试题是否有漏印、错印或字迹不清等现象**，如果有那就一定要及时向监考老师反馈；如果没有，那就立马回到听力材料上

b.认真阅读听力材料，不放过任何一个单词，任何一个



**选项**，不要大概！要的是确定一定以及肯定！不要遗漏任何一个地方，包括中文的题目都要认真仔细阅读！

c. 阅读听力材料时，**对关键词进行勾划**，平时的模拟训练可以直接那你划，但高考考场上开考指令未发出前不允许动笔，那你可以借助指甲，在关键的地方用指甲划一下，能够看到标记即可

d. 阅读完听力材料，划完关键词之后，**根据题干所给选项**，你大致可以判断出听力原文的内容，但这不绝对，只是会有个大概印象，让自己有个底，让自己进入到听力该有的状态中，以免听力的时候一脸懵逼

### ②正式听力过程中，一定要认真！认真！再认真！

不能只听某个**关键词**就立马判断选项，而是要把每一个完整的句子都听完，对于没听明白的地方，可以根据前后文来猜测大致意思，切忌没有听完材料就动笔答题！

高考听力的答题和涂卡时间是有滴，所以你不用着急于写答案或者涂卡，真正把听力听懂以及理解透彻才是关键！

特别是第一道大题，每段听力只读一遍，所以必须高度集中注意力，不要轻易掉入出题者的陷阱中！

③每段听力结束之后，在脑海里再次根据零碎的记忆回顾一下刚刚听力的内容，并结合题干的选项，进行综合考虑和综合分析，最后选出最佳选项。

特别是对于那种听力材料中提及所有选项的题目，这个可以结合语境以及作者的情感倾向综合推断，进而得出最符合题意的最佳选项

④听力训练完成之后，按照低倍速再重新听一遍听力材料，把第一遍没听清楚的地方再重新听一遍，把不确定的地方再仔细听一遍，把刚刚没有推断出来的选项再重新考虑一遍……听完低倍速之后，再按照听力原文的倍速播放一次，

这次是跟着原文朗读，尽量大声地朗读出来！刚开始可



能没办法跟上原文语速，但经过慢慢地训练之后是可以做到的！

⑤按高倍速再听一遍听力原文，高度集中注意力，把每一句都理解清楚，理解听力材料的意思，听懂对话者想表达的意思，能做到记住听力材料更好，如果实在记不住，那就增加听力材料的熟悉度

这篇文章就先讲单词和听力部分，阅读和作文部分内容比较多，打算针对**高考英语阅读和英语作文**分别具体写几篇回答

## ②听力

听力就是出声版阅读理解。你翻出卷子看看，这两部分题目问的内容是不是都很像？无非就是谁在哪里做了什么，一个人说的话想表达什么意思，这个人有什么观点/意图，对话主旨概要是什么。

听力题实际上考察的就是**弱化版阅读理解+你对英语语音的熟悉程度**，如果你的阅读理解不及格，听力自然也很难高分。同理，请先抛弃一切奇淫技巧，什么听转折词、听数字、注意表达观点的的关键词等，从基础开始打起。

我一直觉得很困惑的一件事是，经常有同学说他/她听力不好问我该怎么办，我和他/她聊了大半圈之后一直不得要领。直到我发现一件事：这位同学很多单词的读音根本不认识或者读得不准确、不熟练。

天爷啊，如果你平常背单词既不出声、又不听磁带，那这个词在听力题目中出现的时候你怎么可能听得出来呢.....

脑科学研究已经发现人类的听觉性



语言中枢和视觉性语言中枢是相连接而又不同的两块区域，看到一个单词后理解到它的意思和听到一个单词后回想起意思其实是相对独立的两个过程。所以诸如李阳疯狂英语这种方法虽然有种种不科学的地方，但大声开口读这点是没有错的。

对另一部分同学来说，难点在于他们单词读音不准，因为老师自己念得就不对。

目前在任的一批老师，如果在 40 岁左右，意味着他们在 80 年代出生，90 年代上学，千禧年左右毕业。那个时候没有互联网，英语学习资源稀缺，发音不好是正常的。

注意，这里说的只是“读音”、“发音”，不是“口音”。口音不是一个大的问题，就像部分省份的同学虽然有口音，但你能听懂他们说话，他们也能听懂其他人的普通话一样。只要大部分发音是准确的，口音的影响可以忽略不计。

发音的话需要正本清源，读不准是因为你根本没有真正“听懂”过。所以要去学音标，一个个扣，我再次推荐这本神书给大家，一劳永逸解决音标问题。

把这本书认认真真过一遍，一个学期后再拿出来过一遍，发音问题基本可以搞定。耗时不久，可以每天过一个音标，你会发现一片新大陆。

听力：

听力是我最头疼的。因为接触英语特别晚，感觉对听力敏感度就是特别低。英语 15 道选择好像，动不动就错一半（因为听不懂嘛）。

我就买了 45 套卷。每个省应该都有这种。然后精听。一个一个题型的突破。然后对照听力原文。听力原文里不会不熟悉的词摘出来，背，反复念叨。对照听力原文反复听，直到能听出每一个细节。

其实这 45 套卷的听力，养成每天 2 套。1 个月轮替一遍。其实大概 2 星期后你的英语听力就能提高非常非常多。虽然听力是个慢功夫，然而高考听力毕竟简单。一旦 45 套听过一遍之后，原文也基本都知道了，就没事的时候戴着耳机听，下课听，放学听。跟同学玩听。反正你就听~

听力不好，将来考雅思，四六级真是痛苦死。



既然谈到了 45 套卷，就多提一下。市面上应该还是有不少类似的教辅。不一定要 45 套卷那种。但一定要买那种答案解析非常详细的。卷子和你省份所在高考卷一致的。

其实记单词，记考卷里的单词是个非常棒的方法。

每次刷这些卷子的时候，一定要当作考试一样计时完成。不一定每次都像考试一样做完一整张。可以把卷子拆分开来，每部分都规定好时间，利用零散时间完成。可以单独刷完型和阅读。

单选和听力可以单拿出来做。注意控制时间。

做的时候，不认识的单词，习惯性地就一个圈圈出来。

完成之后对完答案，分析一下错误（往往都是单词问题）。把这些单词查出来。用个电子词典，这样快。然后拿个本子把这些单词一个个写上去。我高三上学期 2 个月就记录了将近 1000 个单词。其中不少单词超纲了，但是不要紧，也争取记住。

你慢慢会发现，你往往圈出来的单词，反复出现。这样怎么也记不住的单词，就在这种画圈圈，做完题目查字典的过程中记住了。

刚开始很难，尤其是前三套卷。但是相信我，坚持 5 套左右，基本上每张卷子上的任务量都非常少了。

到最后，你会拥有一本属于自己的单词书。更关键的是，你还拥有 45 套，没有任何不认识单词的卷子。你剩下需要做的，就是反复的看这些卷子的阅读完型，你会发现特别爽。读起来就像中文一样。很多难记忆的单词，因为出现在阅读里，结合句子，也没有那么难记。很容易就记住了。

就这样，高考那年英语卷子上，我不认识的单词只有一个。

听力依然渣，但是相比最初的错一半好了太多。最后错了 2 个听力。单选完型阅读全对。

毕竟是速成的，第二卷还是暴露一些短板。高考英语算是勉强接近 140。然而对比我高二七八十分的英语，已经进步非常快了。而且我除了高二的那个寒假集中补了英语，其余时间都是用零散时间来提高英语的。



希望我的经历能给大家一点信心。高中英语可以速成。并没有那么难。

马上暑假了，一个暑假，你可以完成完美的蜕变。但是一定要管住自己。英语这东西就是，单词语法弄完，除了听力，基本就快解脱了。

## 听力

一般认为是送分题，但是会有挖坑的情况，听力扣分往往会让人非常难受，尽量保持全对

方法：

### 一、提前读题，划出关键词

啥是关键词呢？

时间、地点、人名、动作、数字等包含信息的词

### 二、预设场景，让大脑预热

看到题目和选项，大概能够预想一下场景是在购物店、家里、学校、图书馆发生的某某事件，不需要非常精确

这样可以减少因为未知和陌生带来的恐惧感，平复心情，这个动作只需要读题的时候顺带去构想一下就 OK 了

### 三、必须完全专注

尤其是前五题



只听一遍，非常容易一晃就过了，丢分不说，这个开局不利特别影响心态呀！

听听力的过程中，你的眼睛可以盯着题目，但是你的注意力在听力而不是卷面上！

你要去听懂对话的内容，下一步才是做题，有的同学放听力的时候注意力在读题目上，很容易漏掉关键信息

#### 四、做笔记

一定要简写，时间、地点、价格、人名、件数等信息需要做笔记

一般人名只用写首字母就可以

举例：听力原文是-Mary and Lucy like fish while Jack likes hamburger and ice cream

听力笔记大概应该是这样

还有一些坑就是

听力里面人物说话可能会说反话，意思是表达反讽，而不是真正的赞美

这个需要上下文整体理解，不能听到一个词一句话就去选出答案

我用中文举个例子更容易理解：

“**汤姆**，我前天交代你的事情到现在还没有完成，你的效率可真高啊！”

问：我认为汤姆是一个怎样的人？（选 B）

A 效率很高 B 做事拖延



## 2.听力

这个就是一个洗脑磨耳朵的玩意。

这个不太需要你掌握太多单词量，没有直接关系。

但是为什么你也明明做了不少听力还是没有个好的效果呢。

主要两个原因：

①没有提前去审题和看设问。

②里面的吞音，连音，连读弱化你没有好好练。

第一个原因不多说，很容易做到。

第二个原因，主要就是需要你自己刻意去练习了，而且对于高考来说真的没有太难。

毕竟现在新高考改革，虽然说只要听到关键词就行，但是对于里面的细节设问，还是需要听懂是最好的。

这个简单，老老实实坚持一个月，绝对有意想不到的效果。

①重复听

每次班上或者上课练完听力，自己好好对着原文，把你没有听到或者是你错的最多的，听得不是很懂的一个对话部分，再多听几遍。

特别注意连读弱化这种，多听反复听。



洗脑多了，自然就不会迷糊了。

## ②精听(每天五分钟)

这个方法，帮助我提了不少分，建议大家一定要好好试试。

每天晚上睡觉前，挑一个对话，自己听。

不用听所有的听力哦。

一个对话就行。

但是前提是你必须要能听懂里面讲了什么，具体到里面有哪些人，讲了什么事情，发生了什么。

只能听五遍，五遍过后看原文。

坚持一个月，必能出效果。

## 听力

我们学校是每隔一天就会放一次英语听力训练（百朗英语听力），我觉得对付全国卷的听力是足够了。如果你对英语不是那种有特别的喜好的人，不用去听各种手机软件上的比较难的听力。如果对这方面有特别要求的同学，另当别论。

### 一、听力~

听力能力的提高是一个漫长的过程。这需要长时间的积累，如果你意识到这个问题了,那么下面的方法一定适合你~

#### 方法 1

下载听力材料，把它们放到你的移动设备上（手机、平



板、ipod 都可以)~听力内容的选择可以聚焦在日常生活中的场景对话,只有这些对话会涵盖大量日常的、普通的词汇,而这些词汇也是高考中最常用到的。

## 方法 2

接下来就是听材料,不用单独抽出大量的时间专注在听材料上,只需要利用一些零碎的时间就行~比如通勤的路上,中午吃饭的时候,排队的时候,利用好琐碎时间也会大大提升你的学习效率。

## 方法 3

正如之前所说,英语听力考的就是日常生活的场景对话。为了帮助大家更好的理解,在此给大家总结了一些英语听力中最常见的场景词和思路。其中**餐厅和电话场景**是考试中最常见的两大场景。

- 餐厅场景

餐厅就餐情况是英语听力比较高频出现的场景,尤其是男生女生之间的就餐邀约常出现在单项选择的听力题中,而就餐的预订、买单等情况也考查着大家对日常生活对话场景的掌握。我们可以先来熟悉一下**常见的思路和相关的高频词汇**。

### 【常见思路】

选择什么餐馆就餐(有学校内和学校外两种情况 on campus/of the campus);

### 【高频词汇】

Cafeteria/canteen 餐厅、食堂

Dining hall 大餐厅、食堂

Buffet 自助餐



Waiter/waitress 服务生

Order 点菜

Serve 上菜

Change 零钱

Steak 牛排

Main course 主菜

Dessert 甜点

Snack 零食

Whisky 威士忌

Bacon 熏肉（培根）

Doughnut 多纳圈

Appetizer 开胃菜

Beverage 饮料

Champagne 香槟

Pea 豌豆

Soft drink 软饮（不含酒精的饮料）



Hard drink 硬饮

Bill/check 账单

Tip 小费

It's my treat/I'll treat you/It is on me 我请客

Let's go fifty-fifty/Let's spilt the bill AA 制

- 电话场景

**【常见思路】**

打电话容易出现以下问题问题

**【高频词汇】**

Come up 突然来临

Reschedule 重新安排时间

Fit me in 安排

Run out of coin 硬币用光

Cut off 通话被中断

Hang up 挂断电话

Receiver 听筒



Dial the number 打电话

Operator 接线员

Directory 电话本

Area code 区号

Extension number 分机号码

Exchange number 总机号码

Telephone box 电话亭

The line is busy 线路忙

The line is engaged 线路忙

Long distance call 长途电话

Overseas call 越洋电话

## 提升方法

很多人在听力上花费大量时间，却没有什么收获。归根结底还是方法没有用对。

想要提高听力成绩，就得知道自已的问题出在哪。

1.部分同学因为生词太多，根本不知道听力在放什么，哪怕语速放慢依旧听不懂。

2.另一部分同学可能对要考的场景不熟悉，所以突然听到的时候



会自乱阵脚。导致本应该会的内容也没有听出来。

3.还有一部分同学是对单词的发音特点不熟悉（清辅音浊辅音、吞音、连读等）。

4.剩下一部分同学或许还存在跟不上听力对话语速的问题。

所以，只有好好磨练自己的耳朵，才是提升听力成绩的重点~

那我们来看看什么方法能提高听力。

### 方法 1.掌握发音跟上语速

部分同学可能在做听力的时候会发现一些你本来熟悉的词句放在听力对话中就听不懂了，这可能是你的发音与 native 的发音不同~所以就会变成陌生的句子。所以反复的跟读是解决以上问题的方法。

连读一般是指两个单词交接的两个读音经常连在一起~从而听起来像是变成一个更长的单词。然而很多同学自己在读单词课文的时候，都是一个单词、一个单词的读，阻碍了整体的流畅性。但是听力考试为了还原真实的场景和流畅度，就会采用连读的方式。

下面给大家举一些例子~

#### 连读

##### 1) 辅音+元音的连读

stand up

look at

##### 2) 元音+元音（以半元音[w][j]平滑过渡）



I [j] am You [w] are

### 3) /h/的击穿

I like her.

### 略读

即 辅音连读--失音现象（前一个单词的结尾辅音和后一个单词的开头辅音相同时，合并成一个音，同时发音延长。）

Like candy

Big girl

Some money

Up side down

### 爆破

爆破音： /p/ /b/ /t/ /d/ /k/ /g/

当前一个单词时爆破音结尾，而后一个单词时辅音开头时，前一个单词结尾处的爆破音不读了。（只做口型不发音）

What time? A big man. A good child.

Hard time. At noon. A second choice.

Help me! I don't know. Not now.



Not mine. Loud noise. Quite near.

Good news. Good night. Attend meetings.

At noon. Take care. Just do [w] it

大家在掌握了一些英语发音的规律之后，需要做的就是大量的练习!!! 练习那些单词的发音特点，特色短语、特色语法。跟不上语速的只要反复练习也能解决。

## 方法 2.学会速记

听力过程中，除了听，如何把听到的内容记录下来也很重要。在听力过程中记下不同人的观点内容，可以有效避免信息太多而导致的混淆。速记需要每听完一句话就换一行记录，要学会用标点符号把每一段内容分隔开。一些重要的数字，地点，单复数，转折都需要记下来。

而且各位同学应该知道听力里采用的都是西方的逻辑式语言模式，通常最重要的观点都放在了开头。所以在这一部分需要你详细的记录一些词语，短语以及关键词。

## 方法 3.扩展学习、锻炼听力

听力的学习不能仅仅局限在听力考题上，还应该自己听一些扩展性的内容来保持听感~比如通勤的时候，睡前以及吃早餐的时候都可以听听广播。并不是要你像考试一样记录什么细节内容，只需要听懂新闻的主要内容就行。

如果还有其他空闲时间，建议同学们选择自己感兴趣的内容进行精听~把多义词、不规则动词、核心词都记录下来，像考试一样认真对待。注意听清时态、单复数等细节信息~并且模仿对话中的发音和语调。

由于大家的兴趣以及学习程度不一样，在扩展听力练习的时候要**挑选适合自己的材料**，这样才能提高兴趣。生词量尽量控制在 20-40%左右。不建议大家一开始就选择 **BBC、ABC** 等材料，**CNN Student News** 或 **VOA 慢速** 都是不错的选择。等更加熟练以后再去逐渐增加难度。

坚持



一开始就说过，听力的提升是个长期的过程，需要的也是一直能坚持下去。只有这样才能真的有所提升~这些方法也是我为了提升听力成绩一直在做的，但很多人没有坚持下来。还有更多实用的技巧我就不在这里一一赘述了~感兴趣的直接去听辉哥的公开课吧，应该所有内容辉哥都会涉及到，比我的更全面。

**1, 听力 (30 分)**。听力并不会太难的问题，只要能听懂听力材料，仔细一点，28~30 分都不成问题的。在做听力前，播音员会念题目要求，还会给时间看题目。但是，千万别傻到等到播音员念完听力要求才开始看题目。**做题之前抓紧每分每秒看题目：圈出关键词**，例如 **woman, time** 等等，**弄清楚你要找的目标，着重留意相关内容**，在听听力的时候有目的地去听。也可以通过一些词**大概猜出这篇听力讲什么**，比如 **hotel, price**，这样在听的时候就不觉得问题来得那么突然。不过听力也要注意**小陷阱**，有时候一下子就听到那个答案，很容易让我们觉得好像很轻易就做得出来了，于是疏忽大意。一般听力两遍，第一遍我都是选出几乎全部答案同时了解这篇听力具体在讲什么。第二遍就是一种**检查补漏**，把没听到的着重听一下找出答案，同时核对自己第一遍选出的答案是否有误，只要能够做到冷静的分析，**清楚地知道听力在讲什么而不是一知半解**，小陷阱就很容易避开。而要达到这个水平，没有基础就要 **practice, practice, and practice**。

## 听力

讲真，听力在大家心目中的地位有点尴尬：**明明分数占比那么大，明明分那么好拿**，大多数人却把它放在非常低的位置。

很多学校的操作也是，非要等到快考试了才去管听力。实在不是明智之举。

听力比较简单，有很多技巧，可以帮助我们提高正确率。

在我们的系统里，听力有三个层次：

1.不用听直接作对。具体方法见下面的视频，这里重点讲一下这个方法的两个运用场景。

一是听力播放完了，你还是不能找到答案，没办法了，就用这个方法就行挽救。

二是听力播放前，通过这样的方法提前预判听力会讲什么，辅助你一会儿听懂。

不听的方法，只是我们的一个补充，并不能解决所有问题。



高考英语听力的骚操作 【私信获取完整版】 3.5 万播放 · 109 赞同视频

2.只用听懂语音中的一部分。这一部分，占到了高考听力的绝大多数。由于高考对听力的考差难度很低，不会像阅读理解那样对词汇要求较多，对题材宽泛。相反，听力对词汇要求也较低，题材更是固定。

这种情况下，去总结整理高考中常考的高频词，场景词和同义词就有非常高的性价比。

这部分掌握了，就相当于抓住了听力的核心。

至于听力的方法，也有很多技巧，下面视频相当于是个例子：

3.听懂全部语音。不是所有的听力题，都能用上面两种方法解决的。有一小部分难题，依然需要我们听懂整体的意思。

所以呢，我们平常备考过程中，在具备上述两种能力以后，我们依然要提升我们的听力能力。

如果你每天都可以听，哪怕只能听几分钟，那就从现在开始吧。

因为这个小小的改变就能让你的听力超越一大波人，千万不能停啊，你每天都必须听，那么多量少，没有关系，从而保持耳朵的敏感度。

然后接着呢我说一下错题怎么去处理。

错题那一整段你都要反复的听听个五六遍，七八遍都可以。

如果这个时候还有听不懂的，再去看原文，不要一开始就去看，否则你就不是在练习听力的能力，而是在连阅读的能力。你想是不是？

然后听力的话也是解题方法，单词练习同步进行的不分离的。



单词背两样：

一样是我给大家总结的听力的同义词和场景。

一个是高频词。这个同义词和场景词在我发的英语资料里面就有免费领。

接下来说一下怎么背听力的词汇。

听力词汇是不需要记拼写的，你可以把中文的意思给捂住，拿一拿一张纸把它捂住，然后读出来马上就能反应出是什么意思。同时有个前提就是你的读音必须是准确的。

如果把我不准，一定要去查单词。因为如果不准确，他就麻烦了。举个例子啊，真实的例子，我们去年寒假搞了一期听力的训练营。

我印象很深刻，有一个单词，**dull** 正确发音是[dʌl]。

那很多村民读了什么，读的是[du:l]

那你想一想，他在考试时听到[dʌl] 的时候，他能反应出来这个单词是无聊的意思吗？他反应不出来的。

那么这道题他自然就做不出来了。

需要说明的是：这期的听力打卡群已经结束，群已经圆满完成使命，解散了。

如果你不想把听力拖到高考前，可以告诉我，我看看寒假的时候人多不多，再开一期。

听力部分

听力其实非常简单。大家的水平差不多都错两三个左右。但是我



们要保证全对啊！

首先每天学校都会组织练习听力（我们学校听百朗）。每次认真做完后都必须翻原文 找到自己错题的题目原文，然后分析。

听力出错的原因不过是：

遇见简单的听力题会有懈怠感；

这个我们需要用【目标做题法】前五道只听一遍的题目上写：“目标：每句话都要求默拼出来，反应过来为什么别的选项是错的”。我们为了完成这个目标自然会更加专注。在听完后需要打一个奖励性的红勾作为奖励。

在听两遍的题目上写：“目标：只听一遍就做出来”这样基本上第一遍都不会有走神的情况，第二次听时基本上不会出错。

或者是对方套路深，话里有话

总结！总结！总结！

题目问的是谁，说话人还是 tony harry?怎么区分？说话人更改的句子有没有影响答案？

每次有问路题材的题目就会出错，怎么样才能让自己记得说话人应该怎么走呢？

每次有购物题目自己都会把不同商品的价格弄混，怎么办？

听不懂。语音语调辨别不出来

1.用荧光笔把原文让你出错的单词、句子画出来，2.自己看音标/问同学/听录音 把那个单词或者句子再读一遍 3.合上书在听一遍出错的地方。

从上一栏的完形填空我发现...总结错因真是个好方法。



所以做短文改错分两步：

1.单纯做

2.改错：必·用红笔把做错的标出来

3.总结题型。最后高考的时候短文改错的题目也是能在我的小本子上找到原型，所以我还是全对的...

大概这样

（原本已丢。从丑字看出来，我是刚才补的）

4.

答案基本结束了。其实求答案比我想象中要短，因为没有人关注这个答案，难免有些沮丧，基本上也没有什么写答案的动力。之前为了骗赞，语气狂得上天。

我的朋友川君看了时候就批评我，即使没有人看，也要为自己写的答案负责。于是我就改了一些。

现在发现，赞不赞都行吧，只想分享出自己所想到的干货。再怎么，还是有人关注收藏我的答案，不想让高三的学弟学妹太失望。

然后就是回到正题，高！考！

其实最重要的就是心态吧。

@九川

之前就开玩笑说“学得不好无所谓，考的好就行了。”越想越觉得很有意思。你在学习的时候难免会有错误，



即使你复习了很多遍，还是考不过别人；

即使你考试失误，被恶毒的同学嘲笑；（哇超痛）

即使你的班主任拍着卷子喝茶冷脸，说你考一本很悬；

即使你在夜里因为有一次失利哭泣；

但是不要怕，他们都不可怕。这些都不耽误你能考出分数。你需要相信自己，你需要相信自己的努力。

高考前三天心态爆炸，一点也学不进去，和同学说我要复读了。九川给我安慰，发男神水中的**硫化铝**写的祈祷辞：

## 1.听力

听力一定要**多听！多听！多听！**这里建议去做**难度较大的模拟题**，我高三一直在用**金考卷**，到了后期基本上每天做完一张卷子，对于听力提升很快，亲测有效。

**方法论:**以高考标准来说首先会有一段试音时间（内容为:询问衬衫价格）在试音前你先去写**短文改错**，试音开始后立刻开始看听力部分。看听力题的方法:**边默读边用中文转译**（题目和选项都要看！），默读是为了**跟上听力节奏**，转译是为了**防止脑子短路**。

当然，刚开始你可能跟不上，不要急，等一个月会提高的！

后面会分享**99%**的考生不知道的技巧，认真学会让你听力**不错一个**

## 二、英语听力

### 1.选择听力材料



使用《走遍美国》作为练习材料首先，它内容简易，涉及话题面广，适合高中各个层面的学生。而且从语言生动，口语化，故事情节很具有生活性，能激发学习兴趣，更有视频和音频来满足学生的娱乐心理。《走遍美国》一共有 78 集，每集不到十分钟。所以练习时可以先播放一遍再用英文试着总结 main idea。通过简单的总结大意，检查自己对于对话主要内容掌握了多少。然后再“精看”，看的同时如果碰到很地道的表达或很好的单词、词组，写在笔记本，查阅字典。

## 2.听力例题讲解

第一遍，泛听文章，了解大意。这一遍，主要是让学生们了解一下文章的主题和脉络。

第二遍，进行听写练习。

- A. It spoke highly of the mayor.
- B. It misinterpreted the mayor's speech
- C. It made the mayor's view clearer.
- D. It carried the mayor's speech accurately.

原文：

M: Did you read the editorial in the newspaper about Mirs Speech? M: Sure, I did. But I think they twisted the meaning of what he said.Q: What does the man say of the editorial?

题目原文中的 editorial 和 twist 这两个单词可能平时遇到得不多，部分考生可能不知道这两个单词的具体意思，但我们可以从对话中推断出这两个单词的大意，从而使对话内容变得通顺。

首先第一句

Did you read the editorial in the newspaper about Mirs Speech?

这句话中 read something in the newspaper 表



示“读了报纸中的某个内容”，因此可以推断这个 **editorial** 是一个名词，应该表示的是文章的一种，至少是一段文字内容。

## 第二句

Sure, I did. But I think they twisted the meaning of what he said.

后半句 **But I think they twisted the meaning of what he said**,表示“但我认为他们 **twisted** 了他所说的意思”，首先可以判断这个 **twisted** 是动词，通过 **ed** 后缀可以判断这是一个过去时态。而在语义中能够和 **meaning**(意思、含义)搭配的动词可以是“理解”“误解”“明白”“不明白”“曲解”这一类的词，那么这个 **twist** 到底是什么意思呢?从这句话中的 **But** 可以知道这是一个语义的转折，也就是说第二个人想表示“他们不明白他所说的意思”或是“他们误解了他所说的意思”或是“他们曲解了他所说的意思”。这里的他们指的应该是报社的编辑人员们，而最为符合这段对话语义的就是“曲解”了(事实上在现实中媒体也经常曲解某人所说的话，并且撰写一些文章发表，以吸引读者眼球)。这样一来整段对话的意思就可以明确了。

M: 你读了报纸上关于 **Mirs Speech** 的社论吗?

M: 当然，但我认为他们曲解了他话中的含义。

Q: 关于这篇社论，这个人表达了什么?

我们再来看选项

A.It spoke highly of the mayor.

它对市长作出了高度评价

B.It misinterpreted the mayor's speech.

它曲解了市长的演讲

C.It made the mayor's view clearer.



它使市长的观点更清晰了

D.It carried the mayor's speech accurately.

它准确的传达了市长的演讲

很明显，这里应该选 **B** 选项。

有些同学可能对 **B** 选项中的 **misinterpreted** 这个单词也不熟悉，那么这里可以用排除法排除掉 **ACD** 选项。另外也可以从单词结构联想到 **misunderstand** 这个单词。

### 3.选择教辅资料

教辅资料的选择在精不在多，选一本浓缩精华就够了！试想一下，每天在学校已经做了很多的真题试卷、大大小小的测验弄得你神经错乱，回到家你是不是想静下心来看看知识点的讲解？这本《五年高考三年模拟》魔女就非常推荐！

它讲的非常的细致，融合了几年的真题。例如阅读理解的板块分类以及英语语法的基础知识，让你学不好都挺难！另外结合腾讯课堂-闪电课堂的视频，菡灵老师带你从单词听力、阅读写作全方位学习！

## 题型七 听力

### 1.审题+猜题

听力的读题非常重要，可以说如果听力不读题，那你绝对无法做对题！

本来材料就是虚无缥缈的只能听了，能看到的题目你还不好好琢磨琢磨？外加通过题目大意猜一猜听力材料大致讲的什么？

难道要等到考四六级连题目都看不到再后悔吗嘤嘤嘤~

### 2.你听到的，就是答案



高中听力材料会放两遍，这大大降低了我们的做题难度

**第一遍：**从听力材料中，你听到了什么，就选择这个选项，你听到的，就是正确的

这个定理，适合 80%的题

**第二遍：**如果第一遍听过去，有多个选项你都听到了，那这一遍，就注意听材料中的**时间词、转折词**

确定出到底哪一个才是这道题真正需要选的

### 3.多加练习

一双好用的耳朵，必须经过千万次滴磨砺！想做好听力题，什么都靠不住，只有你自己的耳朵靠得住。

**多加练习才是王道，让自己的耳朵熟悉英语听力。**刚开始听听力肯定是艰难的，一点一滴地进步，会简单起来的！（本喵就是例子吖）

结合小喵上面讲的背单词方法一起练，听力单词双提升，血赚啊

好！方法都讲了！现在就需要你去做了！

我就是靠这一套方法迅速提高了英语成绩，从七八十分到 140，中间经历很多失望挫败才一点一点总结摸索的方法，**你现在可以直接套用，节省了多少时间啊！**

所以，你一定可以考到 130+的，因为，你会比我更优秀

而现在，你需要付出行动了！踏出第一步，以后每一步会越来越简单



快去学习了冲冲冲！记得点赞哦！系统会给你推荐更多提分宝典哒～

行动过程中有什么问题都可以来问本喵吖～

心中有尺，野蛮生长，我是小喵

## 1、听力

任何听力考试想提分都分为基本功、做题两步。听力基本功的训练方法可以参考我的 Live:

简单来说，听力基本功可以分为精听和泛听两种。泛听，就是只要是听英语相关的都算，听歌、看剧、看电影都可以。这种方法的好处是可以在无形当中提高英语听力，缺点是见效慢，所以只适合高一、高二的同学，学习之余听听英文歌、看看英文脱口秀，碰到没听懂的地方可以查查，分析一下为什么没听懂，是词汇的问题，还是音变的问题。在家、回家路上可以看剧、看电影、看 SNL，在学校不让带手机的话，可以用讯飞翻译笔下载一些迪士尼、漫威在线音频，《灰姑娘》《钢铁侠》什么的，磨磨耳朵。新出的 S11 还可以导入自己的听力材料，内存 16GB，完全可以把课文、单词表音频导入进去，有空多磨磨耳朵。

但是，高三的同学就不要期望搞泛听了，时间来不及。高三的同学更适合用把精听和做题联系起来。具体来说，听力部分高三的同学有这么几件事要做：

① **听单词**。你没有看错，就是听单词。如前所述，但是要用在听力当中，不但要眼睛认识，耳朵也要认识才行。所以平时查词的时候，可以打开翻译笔的读词功能，听听准确的发音。还可以把《高考英语核心词汇 3500》+《人教版初高中词汇全表》的音频文件导入到翻译笔中，早中晚各听一遍，加深印象。还可以自己跟读，让翻译笔给你评测，讯飞的中英文口语评测技术还是值得信任的，本身就应用于中高考、四六级、雅思托福等考试，相当于就是考试标准。自己读得准某个单词，考试再听到这个单词就基本肯定能反应过来了。

② **听课文**。基础较差的同学可以把高中课本的音频拿过来，导入到讯飞翻译笔中（S11 有听力材料导入功能），跟着听，认真听，确保听懂，不但眼睛能看懂课文，还要耳朵能听懂课文。可以多次重复，最终要达到一遍听懂的程度——高考听力当中，简单的材料只放一遍，难的放两遍。建议在练基本功的阶段严格要求自己，要一遍就听懂。很多听力还不错的同学，反而是简单但是只放一遍的听力题目做不好，因为放两遍的材料虽然难一点，但是有补救机会，放一遍的过了就过了，一不留神就错了一题。这一步基础较好的同学可以跳过，前提是真的达到了一边听懂课文的程度，而不是自以为达到了，所以还是建议随意找一篇课文的音频来听一下，测试一下自己是否真的达到了这个水平。



③ **做真题并分析**。月考、期末考、模考、老师上课肯定是统一放音频，跟着做题就是了。关键是要分析错题，而不是只知道个答案，或者指望题海战术，靠做很多套题目自然提高。自然提高即便发生，也是非常慢的，任何快速提高都要靠可以练习。具体来说，可以把模考、真题听力的音频文件导入到讯飞翻译笔 S11 当中（真题可以上网找，模考的不知道是什么题可以找老师要音频文件），然后分析错题处，看看到底是因为什么做错了，是走神了、粗心了，还是没听懂，没听懂是单词不认识还是音变不会，单词不认识是彻底不认识这个单词，还是眼睛认识耳朵不认识，音变是连读、弱读还是失爆，然后对应练习。

④ **总结听力技巧**。这一步必然是在前两步的基础之上才能做，否则就算别人总结好告诉你也是没用的。具体来说，就是要在做+认真分析多套真题的基础之上，去了解高考英语听力的能力要求、做题方法。

分析总结的时候**不必全篇听写**（太费时间，**听写∈精听，但是精听未必是全文听写**），但是可以把错题处的一两句做个逐词听写。其他部分只要理解能跟上听力速度就行，不必管语法，理解大致的意思，知道听力里的两个人在说啥，谁是什么，干了什么，然后特别注意前后的肯定否定、逻辑连接词——这样才能把整体意思串起来。举个例子，下面这一段是 2019 年高考英语全国一卷中倒数第二段材料，算是高考听力中较难的了。

可见，首先有 20 秒预读题目，这个时间一定要好好利用，20 秒 4 题，每题有 5 秒钟，足够把题干和选项都看一遍，彻底看懂题目要问什么了。

然后就带着题目听第一遍，直接就可以做题了，如果有错漏之处，第二遍补救，如果第一遍就做出来了，第二遍也要认真听，检查一遍答案。最后还有 20 秒钟停顿，但是不建议随意改答案，做完了可以先去预读下一大题。

把听力文本贴出来，标记的地方就是重点之处。

Men: We all know that exercise is good for us, but sometimes it seems too hard to leave the sofa.

Woman: I can see that. You seldom do exercise.

M: Plus, having the doctor tell us to get two and a half hours of exercise a week doesn't really help our motivation much.



W: Don't be discouraged. Now, a new study suggests getting benefits from exercise doesn't have to be that demanding. Jacob Sattelmair, from Harvard University has done a study into how much exercise is needed to lower the risk of heart attacks.

M: Mm, interesting.

W: The study showed that people who put in 300 minutes a week of exercise had a 20% lower risk of death due to heart disease. Still, the people who exercised 150 minutes a week did pretty well too, lowering their death risk by 14%.

M: And what about the people who exercise half as much as that like what I probably do. Does that help?

W: Of course. Even 15 minutes would help.

再贴个解析:

14. Why does the man seldom do exercise?

A. He lacks motivation. 【原文说 exercise is good...but...hard to leave the sofa...plus, doctor...doesn't help...motivation, 大意就是: 锻炼是好的, 但是迈不开腿, 而且, 医生 balabala 不能给我 motivation——motivation 在《高考英语核心词汇 3500》之内, 应该是认识的, 所以选 A。】



B. He has a heart problem.

C. He works all the time.

15. What does Jacob Sattelmair probably do?

A. He's an athlete.

B. He's a researcher. 【原文说 Jacob Sattelmair...Harvard University...】

has done a study into..., 大意就是这个 Jacob Sattelmair 是哈佛大学的,

做了一项研究, 可见他是一个研究人员, 所以选 B。】

C. He's a journalist.

16. Why does the woman speak of a study?

A. To encourage the man. 【原文首先有女人说 Don't be discouraged. 然

后又介绍了 Jacob Sattelmair 的研究, 说 exercise 可以 lower 什么 risk, 可

见是在鼓励男的去运动, 选 A。】

B. To recommend an exercise.

C. To support her findings.

17. How much time will the man probably spend exercising weekly?

A. 300 minutes.



B. 150 minute.

C. 75 minutes. 【原文女的说 150 分钟如何如何，男的问 half as much as

that like what I probably do 怎么样，可见他只会锻炼 150 分钟的一半，也

就是 75 分钟，所以选 C。】

### 三、听力

下面，我就和大家分享我在训练营里面学到的最有效果的两个方法—**精听**和**泛听**。这 2 种学习训练方法，会有有效的帮助大家同步提升听力水平，同时还可以顺带还会练习口语，一举两得。

相信想提高听力的小伙伴们对于这两个词一定不陌生，其实**只要认真分析精听、泛听的本质，了解这两种方法，并取其精华，提高听力绰绰有余！**在刚开始练习听力的时候，无论是泛听还是精听，都是非常痛苦的，但是只要掌握了方法和技巧，相信大家会乐在其中的。

#### 1、精听的基础：背单词和学会发音

##### (1) 词汇和语法

一提到练听力，很多人就去听 BBC、VOA 新闻，但实际上对大多数中国人来说，这都是个很糟糕的方法。为什么这么说呢？对于学外语的人来说，99.9%的人都只能听懂自己看得懂的内容。换句话说，如果你连文本都看不懂，听 10 遍、100 遍，甚至连续听 1 个月都没用。

要比较顺畅地听懂全文，你的词汇量差不多要在 12000 以上。那么，有多少人能达到这个水平呢？100 个人里挑不出 10 个。这也是为什么之前好多人挂着耳机磨耳朵，拼命听，让自己沉浸在英文环境里，可是听了一段时间一点儿进步都没有。

俗话说单词不通万事不通，如果你连单词的基础都没打好，你又何谈能把它在完整的句子里听出来呢？这是一件需要反复练习并且熟能生巧的事情！**所以不管你在准备什么英**



语考试，或者你单纯的提高听力，那么也先请把单词认认真真过几遍，并且做听写练习，直到你自己能听写完全正确为止，背情境单词也是很重要的，一定要重视听力单词，不断重复理解和记忆，而且要弄懂怎么去读，大声把单词每天重复朗读。

所以说，要想快速提升英语水平，一定要打好基础，首先就是积累足够的词汇，然后学习基本的语法知识，这两点是提升听说读写的前提条件。没有一定的词汇和语法基础，盲目提高听说读写显然是不可取、也做不到的。但是英语单词是无穷无尽的，多达几十万，故单词背诵一定要有针对性。只要我们把中高频词汇掌握好了，应对考试也就没有问题了，提升英语水平就是水到渠成的事情了。

## (2) 纠正发音—只有了解准确的发音，才能听懂对方的讲话

首先，单词一定要读对。口语的每个句子都是由多个单词组成，我们首先要做的就是要将单个单词读对。比如猫是 cat，如果发音不标准，很可能就读成了 kite，这就不是猫了，而是风筝，别人一下子就听出了你发音的问题，然后如果多个单词发音都不标准，连在一起的时候，其他人很可能都听不懂你在说什么，会一头雾水，然后给你低分。

其次，一些单词要加强重读。在标准的口语表达中，重读和轻读是分的很清楚的，轻重分明会让人听起来很舒服。如果我们知道了在哪些地方应该适当重读一下，将个别单词用**重音**去读它，这是口语发音最常用的一个技巧。

最后，音调要起伏变化。一定要让别人感受到你的语调和情绪变化。比如，我喜欢去公园，因为它很漂亮，很多同学这样说：“I like to go to that park, because I think it's beautiful.”这显然是不行的，完全体现不出情绪和语调的变化。我们可以换一个表达：“I like to go to that park, because it's a really wonderful place for me to relax”，如此语调会明显有了一个变化，表达出你是真的喜欢，肯定是更地道的。

## 2、如何高效精听

之前看到过一句话，说如果你坚持做一件事三个月，那么带来的效果是**非常显著**的。但是大部分人每次在做一件事时，坚持了不到一个月甚至不到一个星期，就想着快点见成效。对于英语的学习固然如此，大部分人坚持不了而半途而废。

很多同学容易在最开始的初期，还没有系统的训练和练习，就在心里否定自己，给自己负面暗示。或者觉得持之以恒每天坚持训练这件事根本就做不成，或者这种方法根本就没用，一点也不适合自己。



但是楼主要坚定的告诉大家，不单是你们，我在在练听力的时候，也无数次的这样想过，甚至有时候听的怀疑人生，但每次都告诉自己一定要坚持下去，最后才有了显著的效果！

## 2.1 精听素材的选择

### (1) 文章不宜过长

一篇好的精听素材，千万不要太长，尤其是对于听力初听者，200到300个单词为最佳。因为一篇长文章会给自己带来“累赘冗长”的感觉，在还没有开始听的时候，心理负担就已经加重，不利于后面的听写。尤其是在听的过程中，听了很久，这篇文章还是没有结束。心里就会产生厌倦，甚至导致放弃听力。

### (2) 生词不宜过多

精听素材的选择，还有很重要的一点就是，生词不宜过多。所谓生词不宜过多，指的是整篇文章在听之前，自己先预览一遍，文中大部分单词自己一定要认得，只有少数单词可以不认识。因为听力中涉及了很多连读，尤其是当语速快的时候，连读是一定有的。

所以在选择精听素材时，生词一定不要过多，否则就是对自己的折磨。当然也不要太简单的单词和句子，和自己水平相当的就可以了。

### (3) 语速适当加快

很多同学们在练习听力时有一个误区，就是自己英语一般，听力很烂，所以刚开始选的听力语速都偏慢。对于听力素材的选择，语速不要过慢，和英语基础完全没有关系，只要记得前两个原则！并且一定要遵循前两个原则，就是文章不要过长，生词不要过多，在这两个基础上选怎样语速的都没关系！

**【原因】**：当文章不长，生词不多时，这个时候我们听的就是单词的发音与连读。在这个过程中，你会发现自己有些单词之前读错了，或者有些短语和词组原来可以这样连着读。这就是经验。

当你听多了之后，自己就有感觉哪些词它会连着读，哪些词的某些音在口语中不会发，即使音标有这个音。当这样的听力累积起来后，某一天你一定会突然发现自己的英语好像真的上了一个台阶。因为这不仅是对听力的练习，也是对单词和英语口语的练习。这个时候你就可以适当听一些稍微长一点（当然



还是不要太长）、生词多一点点、语速偏快一点的文章了。

其实，精听还是在坚持，知道大家每天课程忙碌，有时课多到无法每天都听，但每天都至少听点东西，多多少少会有提升，课少的时候建议大家静下心来精听 BBC，像我朋友的话，她练习精听以后的最直观感受就是：从以前的一篇要花两小时，错误率巨高，到现在半小时，错很少。这些有目共睹的成长呀。

## 2.2 精听方法分享

### (1) 精听的要求

能够听出原文中的所有细节（特别是数字），包括时态，单复数，第三人称等，对于生僻的人名地名专有名词等，虽然不能听懂，但要能够判断那是专有名词。更形象一点的说法是，精听的时候可以想象成你正在进行一场听力考试，必须竭尽全力记住你能听到的每个细节。

### (2) 精听的计划

听力是需要一定量的练习的，一定要保证每天的感官刺激。刚开始练习听的时候，可以每天练习 1-2 篇，等到后面基础打牢固了，再慢慢增加练习量。

可以每天挑 1 篇着重精听，先用正常语速或者 0.5、0.8 倍慢速听 2-3 遍，直到能听懂大意的百分之 90，然后再调到 1.25 或 1.5 倍速听 2-3 遍。听写的时候，建议边精听边跟读，这个方法又快又最有效，如果边听边写，效果肯定是很好的，但是太费时间了，性价比不高，很浪费时间。前期精听是很煎熬的，效率也会很低下，但是坚持一个月之后，肯定会有质的变化。

对于备考四六级、托福雅思的同学，听力语段需要听三遍以上。因为第一遍不可能完全听懂的，第一遍听的时候是为了对文章有一个大致的了解。第一遍做完题目后，做错的题不要直接看答案，而是通过反复回听听出正确答案，实在听不出来了，再去看看自己到底卡在哪个地方了。如果是第一遍听完就看正确答案的话，我们的脑子里就有正确答案的记忆了，就会下意识着重听答案对应的词句，这样就达不到训练的效果了。

### (3) 精听流程

· 先从头到尾听一遍这段材料了解大意；

再听一遍，看看有哪些词没听出来现在看一遍听力



原文，对比一下，有哪些词是自己会的却没有听出来，有哪些词听错了，有哪些连音、吞音没听出来。如果有不懂的单词或知识点，查词典把这些难点解决掉。

再返回去听一遍，看看还有哪些地方听不懂，听不懂的地方再对照听力原文找原因。

最后再听一遍，听完后用英文把材料复述一遍，可以一小段一小段地复述材料。复述的不必时候一字一句按照原文来，可以用自己的话来表达，尽可能用上刚才学到的单词、短语、句式等表达。

以上就是精听的一个完整流程，一段材料从头到尾要重复四遍，甚至更多遍。虽然很多人觉得太麻烦了，何必如此呢，但这个方法是非常有效的，在这个过程中可以最大限度地吸收听力材料中的知识点，同时还能不断训练自己的听力敏锐度，提炼要点的能力以及口语表达的能力。

### 3、如何高效泛听

很多同学也都知道泛听，但不是很了解什么是泛听，泛听与精听相对，只要不影响对文章的整体理解，一个词、一个短语甚至是一个句子听不懂没关系，目的是让听者在练习中掌握文章的整体大意和结构。

当然，泛听并非指的什么材料都听。大家可能平时有收听新闻的习惯，但如果自己只能听懂60%以下，或纯粹当作背景音，那这样的泛听除了有点心理安慰，也就没有其它大作用了。

所以即使是泛听，也要先了解自己的水平，去找不同难度和题材的听力材料进行试验。很多同学最初不知道选择什么材料，这就可以用到我最开始推荐给大家的训练营了，我最初的听力材料全都是在训练营里面一键获取的，非常的方便，再也不用翻遍很多书籍和网站。不知道选择什么听力材料才好啦！

需要注意的是，如果你的听力极差，泛听可能就不太适合了，你更需要背单词、词组，并加以精听练习。

#### 3.1 泛听的材料

【材料推荐】：TED Radio Hour

【网址】：[npr.org/programs/ted-ra](http://npr.org/programs/ted-radio-hour)



**【推荐原因】**：TED 相信很多人都听说过，它已经在英语学习圈火爆多年！而 TED Radio Hour 比 TED 更加厉害，因为它能够综合多位演讲者的研究成果，对主题进行多种角度的解读。主持人会深入采访增加登上过 TED 舞台的嘉宾，通过你来我往的访谈，碰撞出很多新的想法和思考。这里面可供选择的材料很多，大家随便找就是可用材料！

### 3.2 泛听怎么听

泛听并不是“范范的听”那么简单，大部分时候也是需要你动笔的。在做泛听的时候，首先要知道文章的 **general idea**，对背景信息有一些了解。如何判断是否了解？很简单，看看你今天**听力材料的标题**，如果标题都看不懂那就换一篇吧。如果看得懂，在听之前花半分钟，调动下已**储备的知识**，自己 **brainstorm** 一下与标题相关的内容。

另外，如果标题很乏味，完全不是你的兴趣所在，也换一篇吧。听力可以不好，但是不可以无趣。然后播放，拿着笔，关注文章的 **structure**，**记录连接词**的使用如 **and, but, however**。当然文中作者的意见及解释也很重要，听懂一些 **key sentences (opinion, reason, suggestion)**可以帮助你**了解文章的脉络**。

听完文章并**做好记录**后，下一步就是**速读听力文本**，不需要每个单词都查，着重关注材料的**段首、段尾和每段的首句**。检查自己的理解是否和**文章有出入**，以及自己是否记录到了核心内容。一个检验的点就是如果记录的核心点低于 60%，那么这篇文章就对此阶段的你偏难了，建议选择难度低一点的材料。

还有一个方法是**看着笔记**对文章进行**高度概括**，也就是按照自己的**笔记内容**，用简单的英文对原文进行**回忆和复述**。在这个过程中，可审查自己的**逻辑、拼写速度及正确率**。你是不是经常都看不懂自己写的是什么呢？所以条理、条理还是条理。在泛听中，**关注文章的结构比细节更重要**。

**听力**绝不是短时间内快速提分的一项任务，需要我们日积月累水滴石穿，当然我们也要有明确的计划，为了避免无效学习，听力路上名师相助最好，这些都能在训练营里一键 **get** 也算楼主在本文结束最后送给大家的提分干货吧，希望大家听力快速提分，有所成就，达到自己想要的分数。

### 3.3 利用美剧/电影练习

平时也要多涉猎一些题材，可以选择一些自己**感兴趣的英文电视剧或者电影**，不要带字幕，然后一边看剧一边听，娱乐的同时还能练习听力能力。如果一部剧的一半以上都听不懂，那就选择更简单一点的，比如一些动画片之类的，小猪佩奇也可以，哈哈哈。



关于听力，分享一些我备考雅思听力的小技巧和经验：

## 1、学会预测

当我们看到一个问题或者一个填空的时候，其实是可以预测一个大概的答案的，这会帮助我们做题。举个最简单的例子，如果题目给出一个 \$ 符号在前面，那么后面要求填写的一定是一个**金额**，我们的耳朵就会留意关于**数字的内容**。

预测这种能力对听力考试来说**至关重要**，它不仅可以让你注意力集中在听答案上，而且能够防止你被其他无效信息干扰。我们再看下面这个例子。

**【例子】：**

Name: XIAOQIMIAO

Room no.: \_\_\_\_\_

Number of occupants: 1

Checkout time: \_\_\_\_\_

这是我们 section 1 常见到的题目，在读题时可以根据题干的信息做出**预测**，比如这两个空肯定是一个**数字**和一个**时间**，那么我们听的时候把主要精力放在**数字和时间**上就可以了。当然，section 4 中的填空题比这种可难多了，对于预测的能力要求就更高，是需要一定的技巧去练习的。

这里给大家一个预测的大体方向：**语法、类别、作用**，从这三个方向去把握**填空题答案词**，使得听力过程中你的**目标指向性更明确**，那么答案也会抓的更准确。

## 2、同义词和转述

同学们都知道大多数情况下录音不会照搬



题干中的内容，而是进行了一定程度的**转述**，或是**同义词替换**。所以我们平时在做练习的时候就要去想，题干里的这些词可以换成哪几种方式说出来。比如：

**【录音】**：“How did the education system improve from 1990 - 1999 ?”，题干中给出的信息可能是 “schools got better in the 90 s”。其中

**【对应】**：The education system=schools, Improve=got better。From 1990 - 1999=in the 90s

那么如何训练同义词替换与转述这种能力呢？

**【建议实操】**：首先我要说的是，通过对**同义词与转述**的训练，大家提高的不仅是听力水平，还有阅读、口语和写作的水平，因为这项能力就是整个雅思考试的**硬核**。

至于提高的方法只有两个字：**积累**。大家可以准备一个小本本，专门积累做真题和读文章时遇到的同义词替换，这里可以参加我给大家安利的训练营，绝对良心**绝对免费**，并且资料**周周更新**，听说读写轮播，关于同义词积累和替换更是有很多相关题型以及资料。所以只要我们不断翻阅里面的内容，经常积累，打卡实时更新资料，培养这种灵活使用语言的能力，提分在望！

### 3、识别连读（学会跟读）

大家在国内遇到的老师说英文都**非常清晰非常慢**，但其实这对学生并没有好处，因为当你再听到 native speaker 说话的时候，你会发现你完全跟不上了。为什么跟不上，因为你识别不出连读，它让词与词之间发音没有**间隔**。

**【例子】**：“I have to go to the doctor. I have an earache.”会听起来像 “Ive gote the doctor, Ive nearake” 有时候连读还会弱化一些单词的发音，比如 “Do you want to go?” 会听起来像 “De ye want te go?”

那么如何训练识别连读这种能力呢？

**【建议实操】**：学长的建议是跟读模仿，就是把一个录音中的句子反复播放，不断模仿你听到的声音，重复多少遍都行，直到你发现你的**语音语调和语速跟录音基本一致**。这是一个提高发音和语言流利度的一个比较**高效**的方法。



**【跟读方法】**：同样的，也是运用剑桥雅思真题材料。官方出版书的地道词句用法和发音，通过这种跟读训练做到精练剑雅真题，简单来说，这种提升听力的方法就是：**刷题+跟读**，不浪费宝贵的题库材料，**听说结合**。

音频播放后，立刻**模仿跟读**，复述出来不仅能够让自己更熟悉听力教材，了解语境，还能处理自己对听力文本的反应能力，除此之外，也可以提高口语水平，有利于**塑造正确的语音语调**，可谓一箭双雕。

**【方法优点】**：该方法不仅可以培养语感，提升听力技能，还能训练口语。通过反复的听读，语感语法会潜移默化的得到提高，不再需要去背单词练语法和素材库，也能脱口而出地道的句子，能熟悉句子的结构和概念，了解听力考察的范围，更有利于预判听力单词。

**【学会总结反馈】**：及时反馈自己没听清的部分和没有记下来的场景以及单词，分析连读单词自己能否准确的捕捉下来。有精力的鸭鸭们可以一箭双雕顺便练习口语，对照原版录音 overall, fluency, pronunciation 三个方面为自己纠正发音。详细到每个单词的发音，自己能否挺准，听明白。将问题暴露出来，再针对问题纠正和重录，直到正确。

不过说了这么多，**练习+纠错**才是最关键呀，如果只刷题，根本不知道自己的问题所在。所以楼主一直强调：刷题的关键在于纠错，听不懂的单词记下来去重点学习，记不住的用词手法、词语组合，写下来自己练习，听不清楚的口音、连读等语音变化，记下来再结合方法反复练习。这才是有效的刷题！

## 4、听力技巧

### 4.1 选择题：关注转折词

**所听非所得**。大家可能都听过这个原则，一般特别是在做选择题的时候，如果你看到选项中的答案是原文听到的，一般都不会是答案。

在雅思听力真题中，很多情况下，题目的所有答案都会被你听到，这时候就要仔细了，千万不要搞混了逻辑，也不要想当然以为第一个听到的关键词就是答案，要重点关注后面说的内容。特别是**转折后的内容**，一般都是答案，比如“**but**”、“**however**”等等，这种转折表明你之前听到的基本不是正确答案，是迷惑你的。当然，我说的是大部分的情况，具体还要根据不同的题目来看。

其他：



- **预测是十分重要的一环。**考生可以在考官允许打开试题册后，迅速浏览整套题的题型结构；
- **留心强转折信号词**，所谓强转折信号词，不外乎 **but, however, yet**。只要是出现这类转折词，尤其是 **but** 后面的内容一定是考点。

#### 4.2 填空题：抓住关键词

**所听即所得（大多是填名词）：**雅思听力的题一定要先读题，运用前面的时间预判和通读题干。画出题干的关键词，即那些路标，这会帮助你在听力的时候定位，找到正确的答案。

关于抓紧时间读题，大家可以利用还没开始那段时间，大概有一分钟 10 几秒的时间先读题，平时我训练时候，也遵循着画出其关键词这一要点，因为 **section 1** 一般填空题比较多，所以会相对比较简单，就算你到时候没有时间读题，也能做出，但是楼主还是推荐要留出一定时间读题的哈，因为 **section 1** 的题较为简单，最好不要有错失得分啦。

**填空题的关键就是要抓住空格前面的那几个关键词，如果抓到了空格前面的关键词，后面再听到的基本就是正确答案了。**再者就是选择题，选择题是比填空题难的，但是每次听力之前，都会给 5 秒左右的时间读一下题目，我们要充分利用这个空窗时间，快速扫一下题目，然后用笔标注题目中的关键词，在大脑里面有一个清晰的印象。否则，题目句子很长，抓不住重点，看完就忘了，做题太慢，听的时候再看题，很容易错过原文中的重点内容。

- 填空题要根据前后内容来写答案，词性也是基于前后内容，不是听到什么就写什么；
- 时间段，笔记要有针对性：如填数字，就记下最主要的数字；填动词，就记下关键的动词；
- 千万要注意同义替换注意原，原文和题干都经常出现。

#### 4.3 同义转换

题干中的关键词基本都是对听力内容的同义改写，一般雅思都是通过用另外一种角度或是表达方式来给考生传达答案，所以对于上面推荐的那本《雅思真题听力考点词真经》，里面真的很多重点，也很建议大家反复去积累和听写。也有很多同意转换的积累，很受用。

楼主其实认为雅思听力，老生常谈的这句话，基本每天楼主都会说一遍，那就是：**词汇是基础，同义转换是关键。**

你不首先真正记住词汇，如何做到下一步进行快速转换呢！**掌握词汇的真正含义是：听到单词发音，你能马上就能反应单词意思并能拼写**，只有这样，你才能算是真正记住了这个单词，才会顺畅地完成听力题目。所



以平常练习听力的时候，也可以以这个标准要求自己：**我是不是听懂了每一个词？我是不是马上能反应出这个每个词并且拼写出来？**这些都是大家要随时问自己的问题。

**所以收集和积累同义词就非常重要。**每做一篇练习，就把文中的同义词记下来，写在笔记本上，每周回顾和复习。当你对同义词收集的越多，你在考试的时候反应的速度也越快，**因为当你听到某个词的意思和某个题的问题中的某个词意思相一致时，你就会马上反应过来接下来就要开始说答案了。**

以这道题为例，原文中的 **talk to** 替换成了 **get to know**。请大家在做题时一定要养成积累的好习惯。平时多翻翻，就会对被同意替换的词语很敏感

#### 4.4 放弃尝试全部理解，听专注答案

在雅思听力备考过程中，很多人陷入了一个误区：那就是每道题都想完全听懂，想知道到底在讲什么。其实，这是完全没有必要的，有的题目，只要听到答案就能做对，即使你没听懂也没有关系。因此，**一定要专注于听答案和答案有关的关键词，而不要强迫自己理解所有东西，这是不现实的，时间上也不允许。尤其是针对填空题，专注于答案即可。**

#### 4.5 是非题听力技巧

是非题需要考生**从听明白对话中所列举的东西或各种选择**。此部分通常是随着对话的进行，用**排除法**可得到正确答案。此种题型解题关键是首先了解每个问题中所牵 汲到的要素，然后认真听。

正如前面所讲，对话中经常有分歧和争论，决定也往往会被改变。此时是答对题的关键，注意留心一些转折词如 **but, however** 等。

#### 4.6 填表题听力技巧

此部分测试考生**对细节掌握能力**。需考生写下细节信息，如电话号码，姓名，地址等。考生必须边听边写。关键要留心名词或者姓名，数字，人物，食物和地名。

这些题目**往往是按顺序出题的**。有些段子需要考生在听对话之前就填表。有些段子需要考生用几个关键元素填表。考生必须悉听关键元素，说话者有时会强调一些关键词语和元素考生应引起注意



#### 4.7 回答问题听力技巧

此部分的关键是考生**要明白下一个问题会问什么**。考生需要提前浏览问题，考生在听每一个段时，应注意主要，名词，时间，目的地。这里亦考对话中最有趣的问题。由于他们在对话中的重要性，问题的答案往往会被反复说多遍。考生也就便于回答问题了。

#### 4.8 图表题听力技巧

此部分让你**命名几个关键插图**的部位。鸭鸭们在听对话时，应有**针对型的寻找这些词**。有些问题，也许不用听也许就能回答。鸭鸭们一定要先扫描图表，做到心中有数和有针对性地听。

对话开始后，我们可以跟着图表的对话顺序向下听。有些图表的答案已给。图表最后一题要求考生完成一个位置的填空，要留心图表上已有的东西，当听到图表上已有的东西时，下面再听到的便是答案。

#### 4.9 其他小技巧：

- 1、雅思听力只考细节，基本不考总结题，主旨题。
- 2、听力最重要的是词汇，听力词汇与其他词汇不同点在于，你需要听出单词而不是单纯的看出或者写出单词。
- 3、听力的大小写问题不要过分强调，官方回答通常情况下是大小写都可。
- 4、需要特别注意单词的拼写和单复数，细节决定成败。
- 5、注意题型的多样性，主要两大类分为**填空题**和选择题。
- 6、填空题分为表格题，总结填空题，单句填空题，地图题。
- 7、填空题要根据空格前后的词来预测答案的词性和内容。
- 8、做适当的笔记，跟题干预测相关内容的笔记，比如说填数字，



就记录数字;填动词就记录动词。

9、注意原文当中和题干当中的同义替换，雅思听力就是考的题干和原文的同义替换能力。

10、速记答案时采用缩写形式，只记单词的前两个字母，或者辅音变化，不用全部拼写出来。

11、不选违反常规的选项。

12、明显跟其它三个选项不同的选项 90%是干扰项。

13、正确的选项往往是对原文的同义替换;生动具体、重复原词的选项通常不正确。

14、对于字数较多，难以辨别的选项，一定要认真比较它们的关键词，不要怕耽误时间。

15、选择题要注意听风就是雨的陷阱，要听懂整个句子再进行选择。

16:

### 技巧 1：注意细节

- 词汇是听力的基础，但这需要你准确地听出单词而不是单纯地看出或者写出单词；
- 雅思听力只考细节的地方，基本上不考总结题和主旨题；
- 听力书写答案时，通常情况下是大小写都可以；
- 注意听完再写答案，第一次听到的往往不是正确答案，后面经常会更新信息；
- 学会仔细检查，每部分都会有 30 秒的时间检查答案，一定要格外注意拼写、复数和单词形式等。

### 技巧 2：学会正确排除干扰项

- 任何题目都要有依据，切忌想当然，否则会错的很惨；

记答案要快，学会采



用缩写，只记单词几个字母，节省时间；

- 学会利用常识做题，对于一些违反常规的选项，尽量不选；
- 选项内容和话题明显跟其它三个选项不同，说明这个选项大概率就是干扰项；
- 正确选项不一定和原文一模一样，经常是对原文的同义替换；
- 对于内容复杂的选项，要抓住关键词，不要怕浪费时间。

### 技巧 3：学会正确找答案线索

- 做题第一步是先看题目问的什么，然后再答题，不然很可能会错；
- 注意高频词，同一题出现很多次的词经常就是线索，很可能就是正确答案；
- 注意语调、语速的变化，原文突然出现了变化，往往是暗示了正确答案；
- 注意转折词，很容易就是考点；
- 注意听指示词，例如 *however, but, and, finally* 等等，这些词能够帮助预测接下来可能出现什么内容。

### 技巧 4：掌握配对、填表题规律

- 地图配对最简单，只需要跟着地图讲解的整个流程走，中间的流程和方向不要出错就没问题；
- 填表题主要考察细节，一般都要求写下细节信息，比如电话号码，姓名，地址等等。做题的时候，一定要一边听一边写；

填表题千万要注意名词，比如姓名，数字，人物，食物、地名等，这些一般是根据顺序出现。

## 二、听力篇

### 1. 误区：多做听力套题就能提高听力

题海战术是大家常用的对付难题的招式，然而这一次在听力这方面行不通了，我在平时的学习过程中观察到，绝大部分同学在听力练习中几乎没有得到提高，换句话说这一切都是徒劳。正如我们年级当年从高二开始，增设了每周两次的年级统一听力训练，到高三后期前前后后加起来大概相当于比原来多做了 100+套听力，可是在那个时候无论是平时测验还是考试，听力能拿



满分的人还是两年前那些听力好的人，这不禁令人深思这样的做法真的有用么？我曾无数次看到，我周围的同学平时在做完听力训练后一脸懵逼的样子，因为他们根本不知道自己在干嘛。那为什么做听力套题对提升没有作用呢？从平时大多数同学做听力练习的情况来看，大家的问题基本都是一样的：每次听完听力后便翻看听力材料，并且专门会查去看自己没听出来的地方，然后就没有后续了。只是这样单纯的浏览自己听不出的部分对自己本身听力的提高并不会有任何的帮助，因为即使这样做了事后再听一遍听力时，原来听不出来的地方不见得这一次就能听出来，而且就算能听出来也只是因为自己看了听力材料，在短时间内对自己陌生的听力部分产生了记忆，这并不能保证自己以后在遇到相同句式时仍能听出，更何况在多数情况下同学们几乎没有机会或是愿意再去重新听一遍听力录音，因此造成了这种做听力训练零效果的现象。而关键的地方在于在这个过程中同学们没有采取正确的方法去解决自己碰到的问题，所以一次次的听力训练如同水过鸭背，徒劳无功。

## 2. 提升听力的本质

在讲述这个问题前我们先想想听力到底考什么？高中时期我曾辅导班上的一些同学学习英语，在这个过程中我发现太多的同学根本没有思考过这个问题，反观他们只关心两个问题：我觉得听力录音的语音太快了怎么办？我觉得听力录音的语音语速不快，但就是听不懂怎么办？我们先从这两个问题切入，首先为什么会出录音语音语速快，自己跟不上的情况？原因很简单，从本质上来说只有两个：一是对于单词表上的单词，自己读得还不够熟；二是对于单词表上的单词，自己听得还不够多。举个例子，navigation [ˌnævɪˈgeɪʃən] 这个单词相信很多同学应该都不熟悉，可是当我要求你在 5 口气之内把这个单词读够 100 遍，这时候我再给你放一段里面包含着这个单词的听力录音，你肯定能把这个单词听出来，因为在你读这 100 遍的时候，你不光是读了 100 遍，更是听了 100 遍，所以这时候的你对它已经非常熟悉了，根本不会听不出来。对于这一点我有着非常深刻的体验：我在小学时期特别喜欢玩一款电脑战争游戏“红色警戒”，这是一个只有界面汉化的外国游戏，所以内部语音仍然是英语。在游戏的过程中总是能听到各种作战单位的反馈语音，虽然听不懂，但是靠着空耳记下了很多，到了高中时期有一次不禁回想起来以前听到的这些语音，仔细回忆后发现自己那时靠空耳记下来的大部分语音居然都理解了，例如一辆会伪装成一棵树的幻影坦克经常会说：“乃以西米，速有喻特。”后来仔细想了想它说的应该就是：“Now you see me, soon you won't.”还有一个例子也是于此有关，在高三时期，某天我在读一个新的单词，就是前面提到的 navigation，当时总觉得非常耳熟，可我又能很肯定自己肯定没见过，多读了几遍后猛然发现这就是红色警戒里的驱逐舰经常说的那句话“那威给森森瑞迪”的开头那个单词，当时我恍然大悟原来他说的就是：“Navigation system ready”。这样一来另一个问题也同样解决了，为什么会听不懂？还是一样的道理，对基础单词还不够熟悉，要知道听力材料中的单词几乎是没有生词的，也就是说除了特殊的人名地名其他 99% 都是学过的单词，所以把单词的基础夯实了，便不会存在听不懂的情况了。所以回到最初的那个问题：听力到底考什么？无非就是考你对单词读得够不够多，听得够不够多。所以提升听力的本质就是多听多读。

## 3. 提升听力的方法

正如前面所说提升听力水平需要多听多读，然而怎样听、读也是很讲究的。

### a) 反复的读

要在最短的时间熟悉并记住一样事物就必须不断重复地用它去刺激自己的记忆，换句话说就是反复的记忆，所以对同学们来说朗读是最直接最有效的方法。首先要明确朗读的内容，因为是要提高听力水平，因此朗读的材料应该偏向基础方面，不宜选择难度过高的内容，可选内容有单词，满分作文或是高考完形填空。其次要注意的是朗读的方式，在此我推荐大家尝试“三最（最快速、最大声、最清晰）口腔肌肉训练法”（详细信息在后面会提到），其目的在于让同学领会在短时间内进行大量阅读的好处，而使用这样的方法训练的最佳效果为将所读文段彻彻底底地背下。

### b) 反复的听

同样的道理，多读的同时也要多听。在这我推荐大家平时多听听英文歌曲，我



记得每次将此方法推荐给他人时，大家都会说：“我听不懂啊”。没错，听不懂很正常，毕竟大家的英语听力基础都还很薄弱，但是没关系，这并不影响我们通过听歌来提高自己的听力，况且听歌也是有要求的，一是要看着歌词听，二是把歌听熟到自己会唱，如此反复就能将一首英文歌曲中每个单词的发音以及其含义熟记于心，在娱乐的同时提高了自己的听力，况且很多时候歌曲中的一些短语、句子都是我们平时能够实际运用的。在高一时期，我便很喜欢听英文歌曲，每天平均至少听一个小时，到了高二下学期每次做听力题，基本上都是拿满分了。

## 一、听力

前面在第一部分已经详细说明了听力应如何从本质上提高，此部分则专门讨论在应试中如何应对听力。

### 1. 让心态保持平静

在做听力的过程中一定要让自己的心态保持平静，其实这是一句废话，因为谁都知道，所以重要的是我们怎么样让自己在遇到情况时还能保持清醒，然而一般会影响到我们情绪的莫过于在某一题上突然没听懂，然后便会犹豫到底选哪个选项才好。一般遇到这样的情况，最正确的做法就是：马上跳过！不要管了，这只是一个小题罢了，况且听不出来要么这只不过是自己的一个小失误，要么就是因为自己水平还不够听不出来，所以根本没就没什么好纠结了，可要是因为自己犹豫了这一会儿而影响了下一题的判断，那就亏大了。所以一旦碰到这样的情况，想都不用想，直接跳过，等放完录音后再回来蒙。意志薄弱的同学要是怕自己犹豫太久，可以先咬紧牙，然后抽自己一个大嘴巴，如果还不肯跳过就再抽狠一点。

### 2. 训练应变能力

通常大家在做听力练习之前老师都会要求大家先看听力题目中的问题，以便做听力时能更好的应对。然而如果大家的听力水平达到一定程度时，不妨试试零准备做听力。这样做的目的其实是在针对上边提到的犹豫选择问题，因为在做听力的时候不管出现什么样的问题，对你造成的最直接的影响就是让你应对下一题的那本来就很短的准备时间变得更短，所以对于听力水平已经达到一定程度的同学，不妨试试用这样的方法训练听力以减少自己在做听力时发生意外的几率。



