# 英语四级听力技巧总结

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-09-13

*1大学英语四级听力技巧总结摘要：应大学英语改革及人才培养目标注重实践的新要求，听力能力在当今大学英语四级考试中所占的比例、难度、以及考核要求等方面都有了新的变化，而听力历来都是学生掌握相对较差的一个薄弱环节。本文通过对听力技巧及注意事项等方...*

1大学英语四级听力技巧总结

摘要：应大学英语改革及人才培养目标注重实践的新要求，听力能力在当今大学英语四级考试中所占的比例、难度、以及考核要求等方面都有了新的变化，而听力历来都是学生掌握相对较差的一个薄弱环节。本文通过对听力技巧及注意事项等方面展开研究，旨在引导学生更快、更有效地进行听力实践，实现提高其听力水平的目的。

关键词：四级听力　听力技巧　注意事项题型分析

一、 Section Ａ：对话理解

共15题，前8题是8个短对话，每个对话一题，后面7题对应两篇长对话，每个对话有3-4题，占总分15%。

1.问题类型。

(1) 问\"是什么、要什么、讨论什么、什么种类\"等，如： What are the two speakers talking about?

(2) 问\"做什么\"，如： What does the woman tell the man to do first?

(3) 问\"什么含义\"，如：What does the man mean (imply)?

(4)问\"从对话中能获得什么信息或结论\"，如：What can we learn from the conversation?

(5) 问\"对某人或某事有什么看法\"，如：What does the woman think of the plan?

(6) 问“对话可能是在什么场所发生的\"，如：where does this conversation most likely occur?

(7)问时间，如：

(M): What time did yesterday\'s football match start?

(W): It was supposed to start at a quarter to 7, but it was delayed an hour.

(Q): When did the game finally start?2.对话内容类型。

(1)时间类：包括直接型和计算型。(2)数字类：包括直接型和计算型。(3)地点类：包括直接型和含蓄型。

(4)否定类：此类对话既可以含有not, no, neither, nor等否定词，也有but, although等转折词，或由would rather, too...to结构及虚拟语气等表达。

(5)人物类：包括人物关系、人物身份两类。

(6)活动类：这一类谈话内容可涉及上课、娱乐、工作、日常生活等各种情况。

3.技巧总结。

(1)提前速读选项,如扫视法：把握整体；竖读法：对比区别(2)掌握常用语境关键词如校园生活、家庭生活等场景

(3)辨析音近词如:adapt-adopt-adept,delicate-dedicate, baron-barren-barn, champion-champagne-campaign,exclaim-proclaim-acclaim-declaim,faint-feint,grim-grime,hanger-hangar-hunger,imprudence-impudence,latitude-altitude-gratitude,mission-emission-mansion,perfuse-profuse,reject-eject-inject-deject,specie-species,vision-version, wench-wrench。

(4)掌握常见短语如：take a rain check 延期，lost count 弄不清楚，be in another world 精神恍惚;魂不守舍，save your breath 省口气吧;白费唇舌， cost sb. an arm and a leg 非常昂贵，burn a hole in one\'s pocket 很快花光，is ice cold理所当然，like apples and oranges无法相比的事，lose one\'s train of 忘记，on the dot 准时;正点，out of this world 非常好，play by ear 随机应变，ring a bell听起来耳熟，six of one and half-a-dozen of the other半斤八两，stick around 在附近逗留或等待, toss and turn翻来覆去(难以入睡)， under the weather 身体不适，bite off more than one can chew不自量力;力不从心do the trick成功，feel down in the dumps情绪低落, break new ground 创新, drag one\'s feet 行动缓慢;不情愿, draw the line 拒绝, few and far between 不多,稀少的, fit as a fiddle 身体健康,grin and bear 任劳任怨, hit the spot恢复精力，keep

between the two of us保密, know a thing or two about 略知一二, 等。

(5)掌握选择技巧，注意正话反说，同意转换，双重否定，虚拟语气，反问等现象，总之原则是：听到不选什么。

二、 Section B听力短文1.特点分析。

(1)体裁主要有：记叙文、说明文和议论文。

(2)其文章题材大致可以分为：社会生活类、人物故事及其历史类、科普知识类和文化教育类。

(3)题型有：细节题、推理判断题和主旨题三大类。

(4)提问方式有：中心思想归纳题如：What’s the main idea…? What can we learn…? 事实和细节题，正误判断题如：Which of the following is (not) true? 词语解释题，观点和态度题等。

2.听音技巧。

(1)全神贯注，全力以赴，决不可分神。

(2)边听边做笔记：简洁明了，充分利用缩略语，符号等。3.答题技巧 。

(1)预览选项，预测主题。(2)抓住题句，理解短文核心。(3)扼要记录，以助辨认事实。(4)抓信息词，把握文章脉络。(5)运用常识，做出合理推断。(6)听清问题，避免答非所问。

4.注意事项。重点对待开头、结尾，往往说明了对话的背景，揭示对话的主题；问答往往是层层递进，根据对话进程做出合理判断。

三、 Section C 复合式听写

1.特点：大学英语四级考试现采取“复合式听写”的考试模式，它比听力选择题更强调语言综合运用能力，要求考生不仅要具有良好的听的能力，还应具有较强的拼写能力，记笔记能力和书面表达能力。

2.应试技巧。

(1)严格按照“三遍”听力步骤进行平时训练。

(2)通过卷面文字捕捉信息，找出线索：这种体裁的文章一般主题突出，条理分明，层次清楚、语言简洁、逻辑性强，文章的开头或段首多半有主题句，之后的段、句进一步具体扩展、说明或论证主题句。应试考生应利用一切机会，如考前空隙或播放考试指令时间，浏览试卷文章给出的文字部分，尤其是主题句，根据主题句预测文章发展线索和大意。

(3)平时养成听写的习惯，以写促听，听写结合，双管齐下。(4)提高记笔记的效率：如要学会简写和速记，要有选择性的记笔记。

(5)听写长句要善于抓住句子主干，省略不必要的修饰语成分。

(6)检查、核对内容要点: 如排除语法，拼写、措辞等基本错误。

总之，听力的提高不在于一朝一夕，贵在树立正确的目标，掌握正确的方法和训练技巧，持之以恒，只要坚持，四级考试听力将不再是一个让学生无从下手、难于攻克的难题，我相信莘莘学子门最终能实现通过后考试的梦想，取得良好的成绩，进而实现我国新型人才培养和大学英语教学听力教学。

220XX年6月大学英语四级听力技巧总结

听力作为四六级考试的重中之重，听力的复习尤其重要，以下是四级听力技巧总结，同学们不妨一起来看看吧。

一、调整心理状态

心理状态就是一个人的心情。心情的好坏，会直接地影响我们工作、学习的效果。你也能看到，在体育比赛中，由于心理状态的起伏，参赛选手的发挥会跟着有较大的起伏。同样的道理，心理状态的正常与否对参加听力考试的同学来说也至关重要。心理方面的任何失衡都会使你手忙脚乱，得分率降低，平时掌握的内容也有可能发挥不出来；相反，保持良好的心态，则会使你如虎添翼，发挥出最佳水平。

考试中的心理偏差有两种，一是过于放松，难以集中注意力，总是想起别的东西，无法抓住听力内容的关键词；二是过于紧张，心跳加快，手心出汗，有头晕的感觉。出现前一种情况的同学要加强训练，找一个与考试环境相似的教室，模仿真实的考试场景，逐渐进入状态；出现后一种情况的同学可能是对自己的能力估计不足，心中无数，有一种惧怕心理。这就要从自身做起，平时加强听力训练，做到有的放矢，弥补弱项。从而充满自信，保持心理稳定。在考前，把指令背熟，然后在放指令的录音时，阅读选择项，并进行有关的预测，这时，紧张的心理自然消除了。另外，要做到顺其自然，我们的意思是不要怕漏听一些非关键部分，像介词、连词、冠词等，总之不要去想一个没听到或一个不熟悉的单词，否则，会漏听内容。关于心理准备。在开首，我们提出同学们在练习听力以及正式的考试中都必须遵循的一条，就是放松心情，但要使听觉系统紧张起来。只有放松心情，才能正常(甚至超水平)发挥听力。 听的过程中，一定要集中注意力，不要胡思乱想。同学们在平时训练中，就要注意加强大脑与听觉系统之间的协调与沟通。我们在以后的每一个测试开首，都会讲解实用技巧，希望同学们能熟练掌握并运用于试题之中。

二、注意辨别近音

同音、近音词句一样，在英语语言中也有许多单词读音很接近。它们在被读出时，很容易对考生造成干扰，使你产生多余的联想。另外，在对所提问题设定的选项中，通常会出现与听力材料中读音接近的单词，作为对原句中音或义的干扰。比如：

W： I\\‘ve got to buy a new car。

M： Really？

Q： What does the woman mean？

选项：

A) She purchased a car recently。

B) She knew the car was in the lot。

C) She always forgets to clean her car。

D) She really needs a new car。

可以看出，B)项中的knew是对原文中new的近音干扰，C)项中的forget是对have got to的近音干扰。因此，在遇到这类题时，要求考生要仔细，不要一看到干扰项就立即作出选择，从而中了题设陷阱。 此外，还要注意语音、语调的问题。中国考生对英语中以语调、语气表意的句子不熟悉，从而难以领会说话者要表达的真实意图，结果造成失分。因此，应试者应对这一项加以研究，并加强训练。以陈述句为表达形式而句末用升调，表示说话人的怀疑，不同意或不完全同意对方的观点。句子结构是陈述形式，但句末用的是降调或低升调，表示说话人的无所谓或乐观的态度，不表示怀疑。感叹句用升调结尾，表怀疑。疑问句句末用升调表示怀疑，而用降调不表怀疑。如Is he honest？用降调表示说话者认为他是诚实的。同学们对连续和弱读的现象也应有所了解。

三、要做必要记录

同学们对于记忆的培养很重要。记有两种形式，一是用脑记，二是用手记。人的脑力是有时间局限的，超出一定的时间，信息就会弱化，甚至消失。因此，训练作笔录能力大有好处。在听较长的信息时，一边脑记并理解，一边还要做笔录，只有这样，才能有效地理解和判断。如果没有记住关键内容，所做的判断当然无凭无据，正确性就会大打折扣。

在四级考试中，听力两部分都要求考生具有迅速而准确地记录有效信息的能力。

在Section A中，有关于时间，数量推算之类的题目。做这类题目时，考生要记下有关数字，并作简单计算。否则，等听完之后，脑中暂歇的信息一经消退，你就可能无法得到正确答案，亦或出现混乱而出错。例如：

W： I only have ten dollars， is it enough for three tickets？

M： Well， you can buy three $2 tickets and three $3 tickets， whichever you like。

W： I\\‘ll like the cheaper seats， please。

Q： How much money will the woman have after she buys the tickets？ 作这个题时，最好记下几个数字：10，3，2，3，分别代表有10元钱，买3张票，有2元一张和3元一张的，当你听到买票者要便宜的一种，你立即可得出她还剩四元钱。

在section B中，一篇短文被连续地读出来，这时记录关键信息就显得尤为重要。只有你准确地记下了有关信息，才能顺利地完成后面的题目。怎样记？记什么？我们说速记，简记，记要点，记关键词。简单到什么程度，只要是自己能看懂，能为做题服务就足够了，记的要点包括中心思想、主要人物、主要情节，有关的地点、时间、数字(要准确)等。

四、快速浏览选项

考生要切记，对付一切听力考试都行之有效的做法是快速浏览选择项并提炼信息点，再找出选项间的联系点。当录音人在即将开始读

Directions时，这就是你阅读选择项的最佳时机。应充分抓住这段时间，速读选项，预测内容，从而做到心中有数。通过阅读，应明确以下信息： a) 题目所涉及到的主要人物，地点等，如是场景类考题，应迅速联想起与该场景有关的词汇，全神贯注地倾听相关信息。

b) 一般四个选择项的设计都会和录音内容或多或少地有点关系，以使能够造成干扰。这时，你就要比较它们之间的联系点，大胆地进行猜想，事先得到一个印象，再与听力材料结合，就会迅速找出答案。这一技巧是建立在考生有较强的阅读能力的基础上。当考生具有这一能力时，通过在播放录音前的短暂时间里对问题所设的选择项的涉及内容快速地通览一下，掌握其大意。这样，你就会有针对性，目的性地去注意听力材料中提供的信息。从而迅速地找出有效词句来，作出正确判断。例如：

选项：

A) The doctor is busy tomorrow。

B) The doctor won\\‘t see her tomorrow。

C) The doctor is busy all day today。

D) The doctor will see her today。

当你阅读了这四个选项后，你就会联想到这是关于医生的活动安排的内容。这时，你就要集中注意力在医生的日程上。请看

W： When can the doctor see me？

M： He won\\‘t be free until tomorrow。

Q： What does the man mean？

你听到医生直到明天才会有空时，答案就很明显了。A)、B)、D)项都与原文所表达的意思不符。只有C)贴切。从这一点也可以看出，听力技巧的提高跟你阅读能力高低有很大关系，因此，平时还要加强阅读训练，以期能迅速理解选项意思。

五、掌握因果逻辑

在四级听力测试的题目中，有关原因及结果或是引起与被引起的关系比重很大，若是考生对此类问题加强认识，则对提高听力大有裨益。 首先要掌握一些体现原因的词，如because，as，due to，on account of，in that，so…that，such…that，now that，thanks to，owing to，result in，give rise to等等。熟悉这些词或词组的表达法很重要。

另外，表达先后顺序通过时态上也可体现出因果关系。如：

M： I was very sorry to hear about Bill\\‘s being fired。I know hewas sick a lot and that he usually got to work late。

W： Oh，it wasn\\‘t that 。Bill made a big error in accounting。 Even though it wasn\\‘t really his fault，his boss was very angry。

Q： Why did Bill lose his job？

Bill被解雇的原因是made a big error in accounting。

通常现在分词表原因居多，过去分词表结果或趋势，当然少数的例外也是有的。有时，这种因果逻辑型考题的正确答案是经过对有关信息的变换，或是一种解释性语言。这样考生不要指望答案会跟听到的词句完全相同而直接挑选出它。这样的考题是不会出现的。

因此，做题时，不要以原文的重现作为选择的标准，而应加以理解，转换，找出与原文整体相关的选择项才是正确答案。这就要求考生在听的过程中，不仅听表面词句，还要开动脑筋，挖掘句子含义，并进行有效归纳。以免造成听懂了原文的字词，却选不出正确答案来。考生要密切注意这一点。

320XX年英语四级听力技巧总结

入门阶段，是对以前很少进行听力训练，甚至没有听过英语的朋友而言。这个阶段，是起步阶段，也是耗时最长的阶段，就我的经历而言，在这一部分，应该采取如下的训练方法:

1. 首先要纠正自己的英语发音，自己在口语上还算能过关，如果自己的发音都不行，那怎么可能听懂。

2. 选择难度较小，语速较慢的听力材料来训练。建议听的材料不要太长，以一段几百字为宜，内容最好是生活和文化方面，最好先不要听科技、伦理方面的文章，即使你能看懂，但从初学者的角度考虑，你听起来一定费力

3. 听的时间长度：以每天45分钟左右为宜，时间不能太短，这样就收不到训练的效果，但也不能强迫自己听的太多，毕竟这一阶段还有很多听不懂的地方，可以说有时候自己听得象在云里雾里，这样的状态持续的时间太长，对自信心是一个严重的打击，会严重地影响听的兴趣。

4. 听的频率，一天一次即可，选择一个固定的时间听，最好是自己精力比较旺盛的时间段。

5. 听的过程中的方法选择：唯有聚精会神，没有私心杂念才行，这只有通过不断地训练才能达到。要做到避免外界因素的干扰。

6. 经典听力材料：VOA 特别英语。主要是新闻、文化方面的内容，语速90词每分钟，最适合有一定词汇量的听力初学者进行听力锻炼。我听的时候这个节目的时间段是晚上9点半到10点，我每晚的这个时间都给了SPECIAL ENGLISH，持续了3个月。建议采取的听力方法：做听力笔记，手中有笔和纸，及时地记下一些不熟知的词汇，因为特别英语的常用词只有1600左右，把这些常用词都弄懂，完全听懂它只是一个时间问题。

备注：这一阶段最重要，一定需要耐心和毅力，如果读写基础还行的话，应该能在2、3个月之内完成这个过程，进入攻坚阶段。

掌握了一定的备考方法之后，也要具备一定的答题技巧，下面小编就教大家几招。

第一招：相关保留原则

当选项中有两项表达意思相近时，那么正确答案必在这两项之中!这时只需稍微听一听对话，即可知答案，如果出现了双重相关，便可直接确认正确选项，只需听完对话加之认证一下即可!

典型例题：

4. A) Visiting the Browning.

B) Writing a postcard.

C) Looking for a postcard.

D) Filling in a form.

例题分析：B、C两项均含有 a poscard ，B、D两项均含有写...之意，即B、C和B、D构成双重相关，即可得出B为正确选项!

本题听力原文：

4. M: What\\\'s the matter? You\\\'ve been sitting there for ages just staring into space.

W: I told the Browning I\\\'d send them a postcard. Now I don\\\'t know what to say.

Q: What\\\'s the woman doing?

第二招：异项保留原则

当选项中出现有意思明显相反的两项时，那么正确答案必在此二项中出现!如果出现双重异项，那么即可判断出正确答案，异项保留原则在六级考试听力短对话中应用广泛!

典型例题：

6. A) She can’t finish her assignment either.

B) She can’t afford a computer right now.

C) The man can use her computer.

D) The man should buy a computer right away.

例题分析：A、B异项，A项的意思是她现在有电脑，B项的意思则是她现在没有电脑。B、D异项，B是说女方无电脑，而D是说男方无电脑，男女也是一种反意关系。所以根据双重异项原则可确定正确答案为B项!

本题听力原文：

6. M: I\\\'m frustrated. We\\\'re supposed to do our assignment on the computer but I have difficulty getting access to the computers in the library.

W: I understand the way you feel. I\\\'m looking forward to the day when I can afford to get my own.

Q: What does the woman mean?

第三招：女士保留原则

做题做多了，我们应该了解西方人的思维方式，当对话中出现女士的建议和要求时，我们一定要注意，这时女士说出来的话很可能就是正确选项的异意!因为女士经常以女神的形象出面，她们代表的是美好、正面、阳光的信息!

典型例题：

9. A) The man should stick to what he’s doing.

B) The man should take up a new hobby.

C) The man should stop playing tennis.

D) The man should find the cause for his failure.

例题分析：通过选项我们可以分析出男人做一些事情遇到了困难，这时一位女人出来安慰男人，根据女神原则可知女人一定会让男人坚持把这件事情做下去，而不要放弃，这样的题型太多了，所以可呈现出一定的规律性!

本题听力原文：

9. M: I think I\\\'m going to give up playing tennis. I lost again today.

W: Just because you lost? It that the reason to quit?

Q: What does the woman imply?

第四招：概括、抽象保留原则

当选项中出现比较概括、抽象的句子时，这时我们就要把表述事实的、具体的句子划掉，而去选择表概、抽象、比较性的句子!此原则可衍生出一个包含取大的原则，在作题时应用也是十分的广泛，一般当两个选项的意思接近时，表述比较全面的一般为正确选项!

典型例题：

7. A) The visiting economist has given several lectures.

B) The guest lecturer’s opinion is different from Dr. Johnson’s.

C) Dr. Johnson and the guest speaker were schoolmates.

D) Dr. Johnson invited the economist to visit their college

例题分析：A、C、D均为表述事实的句子，只有B项为对比、比较的句子，较之A、C、D项更为抽象的表述了一件事情，所以B项为正确选项!

本题听力原文：

7. M: The visiting economist is speaking tonight but Dr. Johnson doesn\\\'t seem to think much of him.

W: That\\\'s because Dr. Johnson comes from an entirely different school of thought.

Q: What do we learn from the woman\\\'s remark?

第五招：态度和虚拟保留原则

这两种方法一般无单独命题的规律性，只是作为上述四种宏观方法的辅助方法出现，当只剩下两个选项时，通常正态度的选项容易是正确答案，表虚拟的选项更容易是正确答案!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！