# 英语听力技巧总结202\_英语听力考试方法合集

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-14

*英语听力技巧总结20\_英语听力考试方法合集英语听力，让无数中国英语学习者谈之色变。为什么单词会的不少，放在文中也能看的懂，可是用耳朵去听时，却困难重重，云里雾里?以下是小编精心收集整理的英语听力技巧总结,下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。...*

英语听力技巧总结20\_英语听力考试方法合集

英语听力，让无数中国英语学习者谈之色变。为什么单词会的不少，放在文中也能看的懂，可是用耳朵去听时，却困难重重，云里雾里?以下是小编精心收集整理的英语听力技巧总结,下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

>英语听力技巧总结1

精听

仔细认真听，而且必须要全部听懂，句句听懂。如同学习语文一样，有一本教科书是精读课本，篇篇要仔细分析，看懂每个词语、句子。精听也必须“正襟危坐”，高度集中思想，力图听懂每个词语、句子，捕捉信息。训练的方法是先把录音文章听一遍，通晓大意，然后再重放，一句一句地听，遇到听不懂的词语、句子，就利用录音机、复读机的倒放功能，倒了再听，一遍不行两遍，甚至三遍，直至听懂为止。然后再下一句，等到每个句子都听懂了，再把全文从头至尾放一遍，的确全听懂了，精听也达到了预期的效果。

泛听

如英语泛读一样，只求听着，不求甚解，只求量的增加与积累，不求听懂每个句子。就泛听来说，还可分为两个方法，方法之一是当你在家吃晚饭时或做功课感到累时，就放些英语磁带，看看英语新闻，听听英语广播，让家庭充分浸润在英语氛围中，就像处在英语国家的语言环境中;方法之二是准备一个Walkman，再购置一些道道地地的英语磁带，我特别推荐Crazy English ——每两个月出一期的磁带，体裁多样，可听性强。如果是乘车或步行上学，或在 小憩休息时，就可戴着耳机听英语，都不占用整块的学习时间，而是利用休息时间或零星时间，使自己尽可能增加“听”的输入量，听的量增加了，有些语言情景与单词短语反复听了，也很自然慢慢听懂了，英语听的能力也自然提高了。

测听

用测试的方法来自我检测，评定自己的听力水平。一方面是自我英语听力评定的需要，另一方面也是同学将面临的中考、高考、考研的需要。听英语录音、看英语电视毕竟不是英语听力考试，英语听力考试还有个熟悉考试题型的问题。如中考有听句选图、句子应答信息填表等，而高考则是短对话、长对话、文章理解等。要在中考、高考等听力考试中考出优良成绩还须通过测听的方式，来熟悉这些听力考试的题型与形式。所以面临不同听力考试的学生，还得备一两套相应的听力测试磁带，以了解自己听力考试的水平。同学们在听的时候要模拟考试的情景，非常认真地听，然后再参照答案给自己打分。

要指出的是：“先听”是学习英语课文的正确的顺序与习惯，这对理解语文、提高听力很有裨益。而“精听”、“泛听”、“测听”应相互掺和进行，也就是不分哪个阶段，是“精听”还是“泛听”，而是同时把三种听结合在一起，坚持数月，乃至一年，定会取得显著的进步。听力的提高与训练的时间成正比，与年龄成反比，年纪越大见效越差，年纪越小进步越快。同学们还处在学听力的年龄，趁现在年轻，用正确方法攻克英语听力关，一辈子受用。

>英语听力技巧总结2

第一、听的内容必须保证是你“完全理解”的。排除一切需要你去进行猜测的成分，因为“猜”本身就会分神，而且在这个阶段猜的本领是极弱的;更不能查字典，那不仅分神，还极费时间。为此，我们应当有意选择难度不太高的听力材料，而且必须是有文本的听力材料。听之前，先阅读，这叫“听前准备工作”：集中时间查字典消除生词，然后通读材料，做到全文理解。由于材料难度不高，这个准备过程通常不会花很长时间。尽量选择附有词汇表的正规教材课文，这可以免除大量的查字典工作。如果想利用上下班的乘车时间练习，听前准备工作要在头天晚上完成。

第二、反复地听。反复!反复!反复!反复的次数究竟要多少遍，这没有定数，在前期阶段，一篇课文通常不少于50遍，多的时候上百遍也不是不可能。为了保证重复的次数，听力文章不能太长，以1~2分钟语音长度为宜，不超过3分钟，这很重要。本人推荐新概念第二册、以及第三册的前两单元。如果你偏好美音，用其美音版就是了。

第三、持续跟读。具体实施：前1-3遍可以边听边看文本，同时跟读，而且要读出声来(如果会影响别人就采用默读吧)。如果有些句子跟读不流畅，可以暂停放音，反复朗诵这个句子若干遍。听的时候，一定要集中精力，训练自己对声音信号的直接反就能力，也就是尽量回避中文转译的方式去理解，刻意留心句子的意群和语调并极力模仿，细心体会语气和感情色彩，这样有助于培养语感。跟读过程中，尽量忘掉文字和句子的篇章段落图案，目的是排除传统的阅读式记忆(图式记忆)方式，而直接训练对声音的反应、理解和记忆。如果是用电脑学习，可以在正常播放速度下跟读顺畅后，将播放器调成快速播放，以进行强化训练(windows media player的快速播放功能，提速1.4倍，不变频，听上去几乎没有什么变声的感觉)。

直到跟读完全流畅无滞、几乎可以接近与原音同步的程度为止，再转入下一课的学习。这时，通常已经可以背诵全文了，而且这种背诵是纯粹基于语音和听觉的，而不是视觉意义上的背诵。这个过程其实是听、说同步训练。经过这种训练后，课文中的生词基本被完全消化，可以形成长期记忆;还能加深对篇章结构的理解，也有助于阅读与写作能力的提高。所以，这是一种全方位的训练。

第四，定期复习。听觉的理解和记忆，同样存在遗忘问题。所以要定期对前面已学内容安排时间重温(依旧是边听边跟读，复习通常跟读3~5遍即可)，以巩固并形成长久记忆。

以上是这种方法的主要内容。这种方法有一个的特点，那就是很容易长时间集中精力，这是因为你要保持跟读，你很难不保持注意力集中于声音信息。

谈一个相关问题，那就是所谓的“假听懂”问题。由于听的内容是你预先已经理解的对象，所以你会发现你只需听三五遍就觉得自己完全听懂了，很多人就不想再重复下去了，于是就转入新的内容，这样很快就完成了一本教材的学习，结果发现自己并没多大进步。谁都明白，这个“懂”其实是读懂的，而不是听懂的，这就是所谓的“假听懂”问题，这也是这种训练方法受到质疑的地方。

既然我们的目标是听力筑基，说白了就是打通耳朵的问题。这个阶段，假听懂是无法回避的，而且也是完全正常的现象。我们的目的并不是要马上听懂多少，而是要经过大量的重复训练，刺激大脑对“有意义的声音信号”(你已经理解其含义的声音信号)作出直接反应，并逐渐适应、接受、并形成条件反射。每重复一次，假的成分就减少一分，真的成分就多一分。

如果你每天能有2小时左右用于这种训练，完成新概念第二册的96篇短文的训练，通常只需2~3月。这时，你不仅会发现自己的听力基础有了质的飞跃，而且在完成了96篇语境短文(对比于那些“\_\_\_句”的无语境句子堆积)的“听觉化背诵”(对比于“视觉化背诵”)，所以，它对口语表达能力、阅读理解和写作等方面的能力也有了非同寻常的提升，因为你对英语的语感已经整体提高了。这才是真正意义上的“筑基”。

由于听的内容已经预先理解了，所以不必局限于慢速语音听力材料，完全可以一开始就从常速入手。即使你所选的教材配套的语音是慢速的(多半是这样的)，也可以用变速手段(如WMplayer的快速播放)转成近似常速来训练。

>英语听力技巧总结3

第一，听力材料的选择。

材料不在多，在于你是不是能真正掌握。我们总是习惯买很多材料，可是到头来发现每一本书没有一本是从头看到尾的。所以强烈建议大家不要买太多的听力材料。英语听力练习材料的是VOA、BBC、CRI等等。下面我以VOA为例告诉大家怎么进行有效的听力联系。

首先，初学者可以从VOASpecialEnglish开始，因为VOA是最纯正的英语之一。大家不管是听磁带还是网络在线收听，第一遍，泛听，放松心态，先把握整体的意思就行。很多人都说听不懂，很多单词不懂之类的，其实那是我们没适应英语的节奏。第二遍，精听，这时候要主动句子与句子之间的联系，弄清楚这个新闻要表达的意思，包括一些新闻的细节。第三遍，可以对照原文进行精听，这时候要模仿每个单词的发音，每个句子的语音语调，连读，专业词汇的用法，以及整篇文章的节奏。不懂就多听几遍。最后一个步骤，可以用自己的语言复述一下这个文章所要表达的意思就行了。

其次，多掌握一些听力背景知识。比如VOA新闻里面经常会出现的专有名词，包括一些地名，国家的名称还有一些英语俚语、习语以及惯用语等。如果没有熟悉这些词汇，往往在听力的时候会因为听不懂耨个单词而影响了听力的持续性，造成听不懂的局面。

最后，在进行听力的练习的过程中要把握这个流程：先听懂整体的大意，接着把握英语的语音语调，最后再来学习单词，语法。这样进行反复的练习，一定会大大提高英语听力水平，在真正与外国人面对面交流的时候就会容易得多了。

第二，通过收看英语节目和英文电影、英文歌曲提高听力水平。

我自己多年来养成的一个习惯就是有事没事就会收看CCTV-9，大家可以不要刻意的去收看，我一般也是在没事的时候，或者吃饭的时间收看CCTV-9。收看新闻难度是比较大的，新闻里面会有很多专业的词汇，语速也比较快，所以如果你是初学者也不要因为听不懂新闻而烦恼，听不懂也算正常。大家可以有选择性的收看。我经常看到的是UP-COLSE，这是个对话节目，经常请一些嘉宾就行访谈，这个节目不管是对于练习听力还是口语都有很大的帮助。当然其他的节目也不错，比如季小军的culturee\_press,杨瑞的dailogue。CCTV-9有很多不同口音的英语，经常收看也有助于我们熟悉不同国家的英语语音，在实际的交流当中帮助很大。

看英文电影是很多人的爱好之一。英文电影不仅可以提高我们的听力水平，也可以提升我们的口语表达能力。当然收看电影跟利用材料进行联系有一个不同是，英文电影有时候我们可以通过人物的肢体语言来判断所要表达的意思。刚开始大家尽量不要去看中文字幕，如果实在不懂看中文字幕也是可以提高英语水平的。

很多也喜欢听英文歌曲，其实听英语歌曲可以调节英语学习的枯燥，哼着歌学英语也很不错。

第三，听力练习是个长期的过程，大家一定要坚持下来。

在练习的过程中，我们会发现其中的秘诀，这个当然每个人都不一样，要提醒大家的是：只有通过不断的练习，长期积累才能真正提高英语听力水平，不要指望一个月就能大大提高，希望大家都能坚持下来!

>英语听力技巧总结4

1. 阶梯训练法

听力训练要遵循由浅入深、由易到难、由慢到快、循序渐进的原则，有目的有计划地进行单词──短语──短文的训练。

(1) 听辨单词

要求听辨的单词大多是听起相似或只有长短音的区别。在平时训练中，教师应对此进行比较，找出差异的规律，让学生在平时的训练中有意识地运用这些差异的规律。

(2) 听选答语

让学生就所听到的句子、对话回答问题。在听材料前，首先要让学生熟悉一下所听材料内容，做到心中有数;听读前要听清关键词，特殊疑问词是学生要听的关键词。如what，why，who，whose，where，which，how等。听选答语是培养学生语句理解能力，以及对语句表层意义深层涵义的理解，听懂对话的言外之意或间接的转述。

(3) 听读默写

听写是训练听力的好方式，早期阶段鼓励学生要在要在写之前尽兴口头复述，即“听、说、写”三结合的方式，以锻炼学生的记忆力，听写的内容可以是单词、句子或短文填空等，千万不可因其中有不会写的单词而隔断以后的内容，要做到当机立断，要随着录音的播放而进行，中间不存在思维中断。

(4) 短文理解

短文理解是在听完一段录音材料后，根据短文的内容判断正误，或根据短文内容选择正确答案。无论是哪一类的练习，首先都要理解短文的内容，甚至在理解的基础上加以分析、推理，从而得出正确答案。为了培养学生的概括能力，可采取听后概述，强化识记。教师在进行课文教学时，可以先让学生听课文录音，然后让他们复述课文主要内容。复述时可以先写关键词或借助辅助手段，如挂图、投影、手势等，以强化效果，降低难度。

2. 点拨听力预测技巧

听力理解的心理过程的特征要求听者在听力过程中运用相对应的策略，以便及时准确地理解说话者的信息，预测策略就是其中重要的一种。按照现代认知心理学的的图式理论，听力是一个“外部信息”激活“内部图式”，进而产生“预期”，再经过“证实──扩展──修正──再预期──再证实”的知觉循环过程。

预测策略可分为听前预测、听中预测和听后预测。听前预测是通过快读选项，对可能的问题(重点预测)和对话或文章的大致内容(通篇预测)进行预测;听中预测是在听的过程中，通过起始句、标志语、关键词等对文章内容进行预测，同时这里也包含着对听前预测的分析、修正、整理及再预测;听后预测一般是对听后仍有疑问或漏听的信息的一个回顾和推理性弥补。

(1) 听前预测

听前预测就是利用听录音之前的短暂时间，快速浏览问题及选项，根据试题(包括题干和选项)中提供的语言信息对所要回答的问题和要听的文章作一定的预测，凭借有关知识和关键词来快速确定听的范围和材料的主要内容，有的放矢地捕捉期待的信息内容。

(2) 听中预测

听中预测是指在播放录音的过程中，听者根据已获得的信息，预测情节的进一步发展或讲话人下一步要讲述的内容，以便做好捕捉与问题有关的关键信息的心理准备。可根据主题句进行预测，也可利用标志语、关键词、短语或关联词语等进行预测。

(3) 听后预测

听后预测一般是对听后仍有疑问和漏听的信息的一个回顾性的、推理性的弥补。考生在听完一段材料后，应前后联系，利用后面听到的信息补充前面有疑问或漏听的信息，并对听前、听中的预测进一步加以推理、分析和修正，从而提高理解的正确率。

3. 了解文化背景，熟悉日常交际

让学生适当的了解英国和别国的文化背景知识，扩大知识面，认真梳理并熟悉在特定的语言交际的场合及功能，消除学生在风俗习惯的差异方面的听力理解障碍。原声英文歌曲、原声英文电影少不了。

4. 让音乐充满课堂，让课堂律动起来

一首好听的歌曲带给人们无尽的遐想，一段优美动听的乐曲带给人们心灵的震颤。英语教师若能依据学生这一心理特点，把握他们的情感所需，适时将音乐置身于英语阅读作品的意境之中并融于英语课堂，二者的交融就能迅速激起强烈的情感冲击，是学生在语言与音乐的快乐旋律中得到审美愉悦，同时激发学生热爱生活、热爱音乐，追求美好理想，敢于向科学高峰攀登的强烈欲望。

5. 语感的培养

听力能力的提高必须建立在良好的辨音能力的基础上，学生必须要有很好的语音知识，要能正确区分单词的重读、弱读、爆破及失去爆破，要能辨别句子的连读、节奏以及语调等发音技巧方面的变化，还有尽可能熟悉各种人的音调以及轻重缓急、喜怒哀乐、个体差异等口语特征。因此要听与说的训练并进，持之以恒，保质保量，打好听力基础。

6. 英语角给听力注入活力

语言学习具有很强的实践性，

，学生用英语交际的能力只有通过大量的语言实践活动才能得到培养和提高。将课堂教学向外延伸的办法就是开展并加强英语角活动。一方面，能激发学生学英语的热情，培养他们的学习兴趣，为他们的语言实践提供相对真实的语言环境，为他们发现问题、思考问题和解决问题的能力，使他们在实践过程中进一步提高情感认识能力，同时获取更多的语言信息和生活体验，为课堂教学服务。

7. 听力材料的选择

就材料而言，一篇篇较长的材料比几篇短文更易将注意力集中在一个问题上。要学会倾听，尤其是长对话和短文独白。在听较长语篇时要注意整体把握。倾听的焦点应当是语篇的大意和与问题相关的关键信息，而不是个别词语，并随时记下关键词，根据上下文，利用笔记思考分析剔出冗余信息。此外，培养从头到尾记住一段话的记忆力对提高听力有着重要作用。

8. 精听与泛听结合

精听的目的是训练听的基本功，习惯外国人讲话的发音和语调在语流中的变化，通过听掌握部分基本词、常用词和常用句型。泛听的目的是巩固和扩大精听的成果，接触更多的语言现象，更快地提高听觉反应能力。泛听和精听相结合是提高听力水平的重要措施。

9. 听说读写做结合

(1) 听看结合，例如：

教师在黑板上写出若干句子，然后不按顺序一一读出，要求学生一一找出教师所读句子的顺序;

出示一张图画，教师描述图画上的人物，请学生指出教师所描述的人物;

听──看──听循环。面对一段陌生的材料，先让学生时针听上两到三遍，然后看一遍书面材料，排除其中的生词障碍后，不看书面材料再继续听，尤其侧重没听懂的那部分。运用这种方法，随着听力材料不断增加，学生通过听的学到的词汇必然会逐步扩大。

(2) 听做结合

教师用英语发出指令，先自己做，等学生理解后，让学生完成动作。

(3) 听说结合

① 辨别方位、身份。听一些句子或对话，说出事情最有可能发生的地方及说话人的身份。这种方法侧重训练学生的推理判断能力。

② 替换练习。可以做单项，也可以做多项练习。为了做好这项练习，教师可以按所需替换词的属性给出相同类别的单词，也可以让学生自己联想。这种方法可以引发学生的兴趣，可充分调动学生的积极性。

③ 用直接引语、间接引语做双向交流。这项练习比较简单，只要学好间接引语、直接引语即可。但它比单一的模仿高一层次。

④ 问答练习。交际会话离不开问答。因此作问答练习，既可提高学生听力，有可增加并巩固学过的知识。此种练习适合于基础教好的学生。

(4) 听写结合

给出一段对话或文章，空出几个关键词，让学生听完这段对话或文章后做填空练习。能做这类练习的学生，就具备较高听力水平了。

>英语听力技巧总结5

1

听力，是学会一门语言的开始

学习一门语言最难的是什么?听和说。在学习过程中，有一个重要环节——模仿。

大家小时候是如何学习中文的?

从咿呀的声音到开口第一句「爸爸、妈妈」，都是父母在你耳边不断重复，你在这样一个语言环境中，不断学习模仿。

至于读写能力，大多是从小学一年级，大家才真正开始接触拼音写字，背诵课文古诗，在此之前，其实你已经具备一定的中文听说能力了，不是吗?

人类的语言学习本能要求我们从「听」开始模仿，潜移默化之下便有了听觉分辨能力。

听、说、读、写，学习一门语言必备的四大板块，缺一不可。

但中国人从学生时代开始，在学习英语时都是「哑巴英语」，虽然会读、会写，看得懂，但是听不懂，说不出。中国的英语教育也更加偏重读写，忽视了听说。

英语作为中国学生的一门必修课，在缺乏语言环境之下，又该如何去提高听说能力?

2

听力训练的误区有哪些?

1.每日醒来第一件事，打开BBC、VOA新闻，营造英语环境

→如果没有扎实的基础，空听这些本身难度就比较高的材料，能带来的也只有“环境”，以及一堆听不懂的天书了。

2.多看美剧，学习他们的口语发音

→听、说，一定要先学会听，才懂得如何说。有输入，才有输出。

听力能力不够，你记住的只会是剧情，而不是英语。这也导致很多人，拿着学英语的借口，在学习时偷懒追剧。

3.太简单的听力材料没有用

→听力的基础是词汇量，应根据自身的能力水平选择适合自己的材料，慢慢补充词汇量，增加难度。

4.每天\_己学学学，练听力变得很痛苦

→许多人学英语，曾经是因为考试需要，但学生时代练听力，本就带着应付考试的心理。当真正认识到听说的重要性后，短时间的突击训练又很难产生效果。

总之，长时间“逼着”自己学，对练听力、学英语总是带着厌恶感。没有学习兴趣又如何投入?

当你喜欢上一部美剧，崇拜着一位理想的国外明星，或者体会到了学习的乐趣，自然会有一股动力让你主动并且疯狂的学习英语。

3

正确的听力训练方法

听不懂，多听几遍就懂了?

个别单词能听懂，听一段话就废了?

各式材料没少听，但离开字幕却全成了唐僧念经?

这都是因为，你，没有接受过系统科学的听力训练!

提高英语听力能力，真的没那么难!

没有坚持的决心，更重要的是没有掌握正确的听力训练方法。

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！