# 英语听力技巧总结集锦合集

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-04-11

*英语听力技巧总结集锦合集英语在国际舞台上越来越受瞩目，越来越多的人开始接触英语，学习英语。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第一、听的内容必须保证是你“完全理解”的。排除一切需...*

英语听力技巧总结集锦合集

英语在国际舞台上越来越受瞩目，越来越多的人开始接触英语，学习英语。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

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“x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2

第一，自身准确的发音。

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。而准确地道的发音往往又得之于在听力中纠正自己的发音。两者是互相进行的。

第二，阅读应与听力练习同时，同比重的进行。

很多人为提高听力把所有时间都集中在听力材料的练习上。可以肯定的说，这是个错误。我们不是生活在国外，你无论怎样营造，都不能有一个真正的外国的文化氛围在你身边，这一个已经可以说明只注重单一的听力练习是错误的。其次，听力练习中，你接触到多少信息呢?这个信息包括词汇、语法、习惯用法、文化等等在接触材料时能够遇到的所有东西。事实上听十盒磁带不及读一部原著的信息量。如果别人的说话内容超出了你那听得滚瓜烂熟的磁带内容，你是否有信心听懂?这可是十分自然的事情，你自己日常的说话内容，是否可以用十盒磁带来装得下来。只要你发音正确，你在阅读时接触到的词，如果让你在听的时候遇到，很多都有可能听懂。倘若你的听力目标是想听什么就能听懂什么的话，阅读起到的作用更是举足轻重。同时，如果你连在阅读中都无法读懂的句子，你在听力中能够听懂吗?我们来个总结：词汇量和语法是阅读的关键，阅读量的多少以及阅读能力的好坏决定听说能力的高低，而我们学习语言，又必须从听说开始。

第三，专心听懂一盒磁带比囫囵吞枣的听了十盒磁带的效果要更好。

我们记忆单词平时是用眼看心记，虽然你是认识了这个单词，但很可能你还是听不懂这个单词，听力练习时是用耳朵对单词的再熟悉。精听了一盒磁带你用耳朵记忆了这盒磁带里所有的单词和句子、发音、语调等等。泛听十盒磁带，你记不了多少东西的。泛听中强调的是：语速、语调，让你习惯正常的语速。我们在精听时都是不断反复听同一句话的，可是实际上别人只会说一次给你听。所以我们要在泛听中让自己习惯别人用正常语速，只说一次的情况。那么精听的情况是什么样的呢?又需要做到什么程度呢?不赞成无论听什么都在听懂了后再根据录音默写一遍，听力有时候更多注重“量”。你没有听过的东西即使是汉语你也大概不会懂吧。所以建议是：挑选认为典型的材料再听写。听一句复述一句，或者就跟着录音一起读(不能看着文本)。这样效果不比听写差，所费时间要省得多。

关于如何提高英语听力水平，希望这篇文章会对你有所帮助。语言的学习不是一朝一夕就能完成的，饭要一口一口吃，路要一步一步走，听力也需要慢慢提高。慢慢来，基础打好了，后面的步骤就顺了。

>英语听力技巧总结3

为学生创造良好的语言环境，保证学生有足够“听”的语言量，以努力提高学生的听力水平，已成为小学英语教学的首要任务。通过学生的上课发言以及考试反馈，我感觉学生应该加强英语听力方面的训练。结合我所教的班级学生的实际情况以及其他老师的经验，我认为小学生活泼好学，听觉敏捷，模仿力和记忆力强，小学阶段无疑是培养学生听力的时期。

首先，先进行大量的听说训练。“听”是对输入信息的“加工”，“说”是表达，是“输出”，没有输入就没有输出。在听懂的基础上说，在说的同时增强听的能力，使两者有机结合，相互促进。听说训练包括听音答问、听后复述、听后解释和听后辩论等。小学阶段主要锻炼学生带着问题听录音，并能用英语进行简单的回答。

其次，尽可能在英语课堂上用英语组织教学，力求自身语言表达准确、流利，为学生提供一个很好的听的环境。只要每一位学生注意老师的英语说话特点，比如语音语调、表情、手势等，就很自然理解老师讲的是什么意思;在听的过程中学会观察、学会总结，养成听的习惯。学生听得投入，才会学得有趣，才有兴趣尽量模仿语言进行交流，体会学习英语的成就感和快乐。

再次，培养学生良好的听说习惯。小学英语的课时安排，每周三课时，学生不是天天能接触到英语，他们学得快，忘得也快，只靠上课时听两三遍远远不够的，还要课后加强听读。我们所使用的配套磁带和光盘里面的发音准确，语音语调好听。在听录音之前，让学生带着问题去听，做有准备之战。每位学生养成每天听读的习惯，对每天所学的内容至少听读三至五遍，并加强对所学内容的听读练习。

总之，小学生英语听力的培养和提高是不可能靠短期强化、突击训练取得较好效果的，它是一个潜移默化、循序渐进的漫长过程。它需要教师、学生、家长三方面的努力和配合，只有这三方面结合起来，小学生的听力水平才能得到切实的提高。

>英语听力技巧总结4

方法1.不要选择专业术语、专有名词较多的材料。

专业术语之类难词、生僻词对于绝大部分同学来说不需要掌握，因此练习时可以忽略掉。而如果选择的材料中这类词汇较多的话，无疑给自己设置了很多不必要的“拦路虎”，会影响练习的流畅性，应予以避免。

方法2.注意语段材料的时效性，时效性越强越值得练习。

不宜听写已经过时的英语(课程)语汇内容。如一些出自名家之手的英语美文，文采固然是好，但可能是百多年前创作的作品，其中一些用词，可能现代英语中已经不用了，或者用词比较艰深晦涩，这种材料就只适合单纯欣赏，和同学平时的英语使用情况相去甚远，对大家所面临的考试更是没有针对性，不适合用来练习听写。

方法3.基础不佳者不宜用影视剧对白练习听写。

这类材料可能含有过多口头语或俗语，且语速非常之快，对于英语程度不扎实，听写能力有待提高的同学来说很难听懂，更别提听写了。对于面向四六级(课程)的大部分同学而言，影视剧作品是可以作为听力和口语的练习素材的，但前提是，不要直接听写，应先结合中文字幕把大意听懂，然后作为泛听材料，单纯地通过听练习一下语感，使自己在听觉上习惯地道的英语语音语调，并起到口语纠音的作用，同时听加深记忆，学习一些剧中的口语表达。

方法4.刚开始练习时，材料篇幅不宜过长。

篇幅过长容易导致过度疲劳，会使练习者丧失兴趣。可先从简单、短小的材料练起，循序渐进，不断体会自己的进步和成就感，这样比较合适。随着练习的深化，可慢慢地逐步接触长篇材料。

方法5.不推荐听收音机节目来做听写练习。

这是因为收音机里的内容不可重复，万一第一遍没有听懂，则无法反复听，做循环练习。而且，收音机里的英语内容没有录音文稿，也就意味着听完没法对答案，这对实际提高能力帮助甚微。建议使用磁带或MP3材料，这样可以根据各人需要反复聆听，且所选材料一定要配备录音文稿。

>英语听力技巧总结5

第一步：泛听以增加听感

泛听不仅指题材广泛，也指平时不集中注意力状态下的听力。这样做的目的是“磨耳朵”，增加你的听感。你可以把听力放着，一边听一边做着其他的事。做这种泛听有一个技巧，就是可以先听几遍，然后了解文本的大概含义，然后再接着听几遍，这样可以有效地增加泛听的效果。另外，听力材料的主题必须多样，不光是新闻类听力如voa,bbc等，也必须包括经济类如the Economicst,生活类如疯狂英语等。

总之我们必须使自己熟悉各种各样的题材，并且选择不同难度梯度的材料来进行训练。比较推荐的几个英语听力网站包括可可英语，大耳朵英语和普特英语听力网。里面的材料都非常丰富，比如文学名著听力，经典散文诗歌和实用英语听力等，学生可以不用到处搜集各种题材的文本，只需浏览这些网站即可。

第二步：精听以剖析结构

泛听是基础，精听是房屋，只有打好了基础，才可以高屋建瓴。

精听的目的是了解英语文章的大概结构和美国人的思维。这对于我们掌握英语听力非常有效。

首先我们要选择一个高质量的文本，如一篇voa听力等，然后我们可以完整地听几遍，以了解它的大概意思，接着要一句一句地精听，找出句子与句子之间的联系，如因果，转承等。

例如，一般来说英语新闻播报会讲述大概内容，然后是报道事件的细节，而对于经济类听力来说，topic通常出现在每段的开头部分。经过多次这样的分析之后，你就可以对英语的大致结构有一个大致的了解， 拿到任何一篇听力，我们都能做到临危不乱。另外，推荐一个非常好的精听工具，就是歪歪(YY)。上面有普特英语听力网和大耳朵的频道，你可以和很多人一起做听力，可以有效地督促自己。

第三步：集中精力攻单词

单词的重要性是众所周知的。要想做好英语听力，单词也是必须克服的一关。

首先是可以总结和背诵常见的单词，如论坛上面总结好的听力词汇，专八词汇等等。还有就是要分类背诵词汇。在精听阶段，我们可以总结我们遇到不会的词汇，把它抄在一个本子上，每天背诵，这样日积月累我们可以逐个的掌握英语听力中遇到的词汇。这里面我推荐的是有道词典的生词记忆功能。当你搜索生词的意思时，有道回提醒你把生词加入生词库，然后每天定点复习。这样的一个功能对于我们功课听力词汇非常有好处。其实在我们听力中遇到的词汇大多是常用词。生词的数量是有限的。只要我们可以掌握有限的生词，我们就可以游刃自如地做听力。

提高听力水平能够增强我们的自信心，能让我们在考试中拔得头筹，也能让我们在实际英语对话中如鱼得水。听力水平的高低也反映出一个人英语水平的高低。尤其对译员来说，能听懂文本起着至关重要的作用。

三步走可以有效帮助学生克服听力学习中的困难，把弱势变为优势，征服英语听力，成为一个英语听力小达人!

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！