

口试辅导：疯狂逆向法突破听力大全 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/119/2021_2022__E5_8F_A3_E8_AF_95_E8_BE_85_E5_c82_119261.htm 我只是一个不坚定的逆向法实践者，因为懒嘛，至于效果，呵呵，效果确实不错！（听着像广告，呵呵）若问不成功的原因，很简单，因为我坚持得不好，我遇到的困难也是大多人的最大困难，就是很难坚持到底！截至目前我认为最好的英语学习方法是以听写为核心的逆向法 我觉得要想学好，条件是用合适的材料，集中精力每天两个小时，坚持半年以上，英语水平尤其是语感就会有大的提高。灵活运用逆向法 我运用逆向法学习英语已经快三年了。有许多感受想同网友交流一下。第一，选择听力材料要符合个人实际水平。太难或太容易都不好。（你可以听懂百分之六十以上的材料，我选择的是西安外语学院的英语新闻听力，上海海文出版社的标准美语听力，北京外语学院的中级听力和高级听力。另外还从网上下载了BBC/VOA等时事新闻节目。）第二，反复听十遍还听不清楚，就要查对原文，以便搞清问题出在那里。有针对性学习。（材料最好要有标准文字说明，以便对照,免得胡乱猜测，起步阶段一定要结合教材和文字说明学习。不要机械地模仿钟教授，如果你感觉仍然太难，就需要重新选择听力材料，减少难度，增加自信心。这个阶段会遇到许多困难，随时可能失去信心。）第三，练习完整地听懂一句话之后再默写。第四，大声跟读。可以边看着记录稿，边跟播音员朗读。并把自己的声音录下来，纠正语音。（很多人在这点上犯错误，太懒。或者羞于开口）第五，练习精听的同时，加大泛听练习。选择完全

新的材料，只听一到三遍，掌握大意即可。同时养成每天坚持听英语广播的习惯。（泛听材料是海文出版社的标准美语入门，VOA的慢速英语；北京人民大学的英语绿地，美国ABC电视新闻，以及各种有兴趣的听力材料。我对于泛听比较重视。先选一些比较容易的材料，练习一遍全部听懂的能力；再坚持听比较难的广播电视新闻。）第六，逐渐培养一遍听懂的能力。只在特别难的地方才用听写法。（这是逐渐培养出来的，没有说是一开始就用这个办法）第七，加强阅读练习。选择有一定难度的阅读材料，练习快速阅读。遇到生词查英英词典。特别注意阅读网上最新的英语背景新闻，以便听的时候减少难度。第八，练习写作。可以把听过的内容用自己的话写出梗概。另外多练习用英语生词造句。（可用口头复述练习）第九，练习汉翻英。最好找一些有标准译文的材料，先自己翻译，再对照范文学习。特别注意把握英语与中文之间的微妙关系。（新概念就是很好的练习资料）第十，每天保持相当量的练习。只有练到一定的数量，才能在大脑中构造一个英语区。以后再说英语时就不会出现英汉互相干扰的问题了。以上是我本人花了三千小时练习英语逆向法的真实体会。供参考。（-----偶像啊偶像!你终于出场了!呵呵）怎样听？精听的好方法是逆向法。我的具体做法是，先完整地把一条新闻听一到三遍，争取掌握大意。然后，一句一句精听，力争每句话都听明白。遇到实在不懂的地方，再听写。根据我的实际水平，我选择了专业英语大三和四大的新闻听力教材作为起步阶段的听力材料。此外，每个月安排几天时间，完整地把几十条标准英语新闻听写好。遇到难点，及时核对原文，搞清楚问题出在何处。泛听是逆向

法比较忽视的方法。其实，泛听不比精听次要。我在泛听过程中经历了几个阶段。先是把它当作音乐听。主要为了熟悉语音，语调和语气等。这个阶段可能听不懂内容，但是不要紧，它有助于提高英语听觉的敏感性。有时睡觉时都戴着耳机，做梦时耳边还有英语的声音。在这个阶段，千万别急于搞清楚磁带里说的什么，只是听声音。如果老想听清内容，就会有深深的挫折感，甚至怀疑自己头脑很笨，不适于学英语。而有了这种意念，就会真地使一个健康的人变成英语的弱智者。附带说一句，根据观察，许多音乐感觉好的人学习英语听力和口语比较容易。人的大脑中，负责音乐和语言的脑区有一致性。我在大学时，学校交响乐团的几个小提琴手都会说不错的英语。接下来，就要认真练习在泛听中掌握大意。这个过程比较难。建议在选择泛听材料时，先选容易的开始。比如多听慢速英语广播，最好是实时练习听VOA的SPECIAL ENGLISH节目，包括听其中的专题报道和小说播讲。第一遍听大意，第二和第三遍听细节。由此过度到听大学专业英语的中级听力磁带。我认为，上海海文出版社的标准英语听力入门是很好的泛听材料。其程度介于慢速英语和标准英语之间。而且信息量大。练习听力千万不可小看慢速英语。学习者如果达到一遍完全听懂VOA慢速英语的各种广播节目，就可以说基本掌握了英语（作为一种外语）。建议学友们在苦读新概念英语的时候，也给予慢速英语一定的位置。实际上，只靠一套教材（如新概念英语），是无法学会英语听力的。再下来，就要练习泛听标准英语了。这是最难也是最有意思的练习。我的方法是步步跟踪语音，不在生词上纠缠，快速把握大意。第一遍听懂一半；后两遍听懂百分之

七十以上。达不到这个水平，则说明材料过深了，可以暂时放一放。顺便说一下，许多泛听材料也可以作为精听材料，有时间时用听写法一句句扣懂它。如果泛听标准英语时达到一遍听懂百分之七八十的水平，就具备了专业英语本科生的水平。也就是说，自学英语的基本功阶段已经完成任务。这是很了不起的事情。值得庆贺一番。最后，练习精听泛听都离不开阅读水平。道理是，成年人学习听力是在学习阅读之后进行的，所以大脑的思维程序是，先把听到的声音转为文字，再领会意义。也就是说，能否听懂取决于能否读懂。当听力提高到几乎自己认得的词都能听懂时，再提高就需要阅读水平也上一个台阶。培养阅读能力要注意快速读懂。可以把时钟设定在十分钟左右，硬要求自己读完三千字的文章，并且了解主要内容。可以把阅读材料按照难易程度分成几个级别，循序渐进。具体方法可以参考美国出品的英语教学软件GLOBAL ENGLISH，此教材共分十级，从初级水平达到基本掌握的程度。建议你上网查询这套教材，具体地址是WWW.GLOBALENGLISH.COM。另外，还可以上ABCNEWS网站，每天跟踪最新时事报道。这个网站的文章都是原版的世界四大通讯社稿件，词汇量很大。如有条件，还可以订阅一份美国或海外出版的大报，每天翻阅。我坚持看香港的SOUTH CHINA MORNING POST，系由英国人编辑的百年老报纸。至于练习汉译英，可选择上海出版的英语口语译一书。以及国家领导人的现场答记者问等直播录像。精读与泛读是阅读训练中的老问题。作者认为，六级英语通过后，就可以流畅地阅读外国文学原著，这个估计明显偏高。公外的四/六级考试无法同英语专业的四级/八级相提并论。

公外六级英语通常不如专业英语四级的水平。作者有关英语分级的观点很有价值。中级水平是绝大部分英语学习者所处的阶段。中高级水平含义很多，是一般可以简单应付工作的英语学习者的真实状况。所谓高级英语，不是指听懂了高级听力的教材就是高级水平了，到听其他较深的材料时照样有困难。高级英语是一个综合概念，只有听说读写水平同时提高到相应阶段，才可以说学习英语进入自然成长状态。在英语学习中，宁愿把自己的水平低估一些，也不要太好高骛远。慢些，再慢些。扎扎实实把基础打牢，齐头并进提高各项英语能力，全面进入真实的高级阶段。有关新概念 钟教授有一观点，认为把新概念全部背熟就可以拿下英语。这个看法不全面。以至于不少网友误解为只要学好新概念一套书就足以。也许，这对于应试有用。但对于全面提高英语水平不利。学好新概念，只是打下比较扎实的英语基础，离“拿下英语”还远得很呢。毕竟新概念只有6000词汇量，而且篇幅短小，不可能囊括所有语言现象，表达方式。另一方面，这也正是新概念长盛不衰的原因，能让你在最短的时间内打下坚实的基础。关于第四册，公认是有难度的（尽管词汇量不大）。不过如果第三册学得扎实，第四册应该可以自学。世图版的译文不太好，很多地方译错了(或译的不好)，建议多找些译本对照，在对比中就能发现哪些翻译得好些，为什么好，哪些翻译错了，为什么错（其实各译本都有错，其中以世图最差，安徽科技其次，上海外教不错，新版的也可以）。在这样翻译，比照的过程中语法基本功得到不断的加强。阅读与翻译包括写作能力也得到提高。关于逆向法一，如何增加词汇量？这是起步阶段的大问题。生词太多是无法听下去

的。办法有两个：一是先听特别容易的材料，也就是说生词要少，句法要简单。比如可以从中学的英语教材听起，也可以从慢速英语开始。这个阶段主要练习听懂自己认得的词或读得懂的文章，也就是先不扩大词汇量，而是主攻听力。一般人如果认得六千英语词，大约也就能听懂一千词。因此，选择什么材料听，对于初学者特别重要。通过四六级的学友，可以从美国之音的慢速英语起步，或从北外的中级听力开始。如果程度低，可以选择从中学教材或英语900句起步。通过苦练，逐步把自己已经认得的材料听懂。并且边听，边扩大词汇。这个办法很扎实，就是进度慢些。二是加强阅读，集中扩大词汇量。可以买一些简易英语读物，先从2,000词汇量的书开始，一级级进步到5,000词汇量一级的读物，再达到掌握15,000级以上的英语书刊报纸。不过，这样一来就不是主攻听力，而是练习阅读了。其实，提高听力和增强阅读能力是不能分开的。互相结合，一定能促进综合英语水平的提高。我个人主张尽量用第一种方法，一步步在练习听力的同时扩大词汇量。二，逆向法如何具体操作？如上所述，先选择适合自己真实水平的听力材料，千万不要眼高手低。选太难或太容易的材料听都不好。一般可选择能听懂百分之六十以上的听力材料，然后主攻难点。一开始可以通听三遍，掌握大意。然后一句句或一个个词听写下来。这取决每句话的难易程度。简单的句子，可以一句句听写；很难的句子就只能一个个词听写。我自己的做法是用复读机一句句反复听，只要听明白了，就不再听写。只集中精力听写难点。有时，一句话部分听懂了，部分听不懂。这时可以把不懂的地方用括号圈出来，反复听，直到听清楚后把词填进去。起步

阶段特别困难，很容易失去信心。因此一定要选合适的材料听。先易后难，循序渐进，是学习听力的途径。我个人在这一点上走过弯路，刚开始选的磁带太难了，连专业英语翻译都觉得不容易。我还以为只要攻克最难的材料，就可以一马平川拿下听力。其实白花了许多功夫。希望这点教训对你有益。除了听写，还要大声朗读。可以跟着播音员读，并录下音来，反复比较，提高发音质量。顺带说一句，语音好坏直接影响听力和口语水平。要想切实提高听力，一定要过语音关。做到发音准确，轻重音适度，语调和语气向老外看齐。在具体运用逆向法时，关键点是反复练习，反复模仿。三，如何给自己加压力？掌握英语听力，必须让自己整天“泡”在英语里。没有压力，不想听或不想学是无法掌握英语的。最好的情况是对于英语有兴趣，自觉地天天操练。当然，兴趣也要培养。选择合适的材料听，容易有成就感，可以促进自己学下去。如果你练习听力有明确的目标，那就再好不过了。或者结合自己的工作需要练习，或者为通过托福考试，或者要到国外生活。有一个真实的故事，二战时期美国盟军为派一批人到德国军队刺探情报，硬要求选中的人二个月必须讲一口流利的德语，并达到德国人无法分辨的水平。不管是否达到这个水平，这些人都要按时派到德国。这是要命的事情。结果所有的人都掌握了这倒霉的德语。由此可见，压力对提高外语水平的重要性。阅读 阅读是成年人学习英语的起点，也是伴随学习过程的难点。不要以为阅读是英语学习中最容易的部分。只要看看专业八级英语的阅读题目，以及随便翻翻英国经典散文，就知道阅读的含义了。据报道，美国越来越多的年轻人患上一种脑病，即阅读障碍症。文字符

号对他们的头脑构不成刺激。重视阅读是第一步。不仅重视应用性的读物，如新闻报道，文书信件，可读性的文章小说等，还要有意识地阅读散文哲学和其他经典文学作品。特别是后者，阅读起来如坠五里雾中。我曾经读罗素的《自由人的崇拜》，那种强烈的精神追求表现于姿情澎湃的优美文字之中。其间还有深奥的哲学意念。第一遍读时，云里雾里，间或又感觉有所触动。不断读终于把握了玄机。选择阅读材料要精，深，美，博。新概念第四册的文字不少达到了这一要求，是阅读的好材料。另外，该书的作者还有一本专门用来阅读的教材，《ENGLISH THROUGH READING》约收入20几篇文章，都很有价值。不知为何出版社只认《新概念》，却把这本书冷落了。当年它是和《新概念》一起引进国内的。据我的经验，上海复旦大学1995年左右的博士生英语精读教材就很好，所选文章很讲究，文学，艺术，哲学，历史，音乐等都有涉猎，难度比《新概念》第四册又高出若干。练习英语阅读可以参考小时候学习汉语阅读的过程。通读几遍，用英英词典查找生词，反复默写生词，用生词造句，抄写课文，背诵优美段落，写读书笔记。特别是抄写课文对于正确理解内容很有帮助。一些大翻译家也有此习惯。此外，适当练习英翻汉可以提高阅读的精度。练习阅读一定要自备几套高质量的工具书。牛津英英词典，剑桥成语和俚语辞典，北京大学出版社的英语同义词词典，商务出版的英汉大词典等。练习精读可以借助中译本。比如《简爱》等小说，可以选其中有价值的段落对照中译本反复精读。练习泛读可以读惊险小说，集中精力追踪情节，不管生词或描写。再有就是分级阅读，由浅入深。钟教授主张精读，遇到生词就停

下查词典。也有学派主张精读和泛读并举。我用在精读上的时间较多，感觉其缺点是阅读速度太慢。泛读我只练习过看浅易小说和词汇量在10000以内的中级读物，以及读英文报纸。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com