

2009年考研复试英语听力备考指导(三)考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/541/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_541117.htm

培养良好的心理素质 良好的心理素质也是听力理解取胜必备的因素。听力是中国考生的弱项，很多人缺乏自信心，对听力存有恐惧心理，未听先怕，以至于使本来就相对紧张的状态更加紧张。因此，考生应认识到，考场不仅有知识的拼搏，更有心理素质的考验，作好心理准备是语言因素之外的必备临考条件。建议：考生复试前尽量放松，避免精神过度紧张；听时全神贯注、沉着应变，万一遇到没有听懂或漏听的情况，应及时稳定情绪，千万不要慌了手脚，或注意力长时间滞留，这时应遵循“丢卒保帅”的原则，及时转入后续内容。选择合适的听力材料进行练习 选择合适的听力训练材料，对于有效利用时间，少走弯路，在相对短的时间内提高听力水平也是一个重要因素。关于听力材料的选择，我们认为，应该从两方面考虑：一是难度适中，即从自己的实际水平出发，选择难易程度适合的材料。材料难度太大，会丧失信心、失去兴趣，产生恐惧感；过于简单，易盲目乐观、缺少压力，不利于提高。可以从三个方面把握难度：语速快慢；篇幅长短；题材和体裁。关于语速，笔者不赞成从慢速材料听起，而是强调坚持听正常速度的录音。可以在用词范围、篇幅及材料体裁、题材上降低难度，最好不要以牺牲语速来求得理解上的轻松。因为我们毕竟最终目的是要听懂自然语速的交流，况且流畅的语流可强制性刺激大脑快速反应，迫使听者全神贯注，专心致志。这样做最初考生可能感到不适应，听不懂，但多听几

遍，连续听一段时间，就会有明显进步。二是录音材料的种类。现在市场上录音材料一种是教材中阅读课文的录音带，第二种是听力教材的录音带，属于专门用来训练听力技能的录音，其特点是，从练习语音开始，分步骤、按阶段、循序渐进、系统完整，既有讲解又有练习，还总结归纳方法技巧，并按题材分单元逐个训练，适于学生从低到高，由易到难，打好扎实的基础，逐步提高水平。考试*大编辑整理
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