

[本档来自酷兔英语文档中心](#)

不少人抱怨自己的[英语听力](#)不好，那么你有彻底解决自己听力差的办法吗？通过美国之音VOA慢速英语来提高[雅思听力](#)是科学的突破方法，而且有很多前辈在实践中验证过了由[听力学](#)习口语、锻炼口译的好方法。

利用美国之音提高听力的三个步骤：

第一步、精听VOA慢速[听力资料](#)(最好不要看原文)

刚开始的时候绝对不要看原文，尤其对那些本来就很清晰的[听力资料](#)。这主要是希望大家不要依赖原文，自己一定要一个单词一个单词的完全听懂。

有的同学说我就有那么几个单词实在听不懂怎么办？大家想一想，慢速英语的单词量是1500 - 2000，也就是说一个比较好的高中生的单词量已经超过了许多，更何况四六级都已通过的你。

听不懂的唯一原因绝对不是生词的问题，只能是你对这个单词的发音极其陌生，大脑根本没有反映。如果让你看一看原文，你会不屑一顾的，但在听的时候却不知所云。为此给大家提供"美国之音1500个基本词汇mp3及文本"，并提供了例句，见下面！

起初大家可能练习的时候有时为了一个单词可以想上整整一天，嘴里老是念道着这个单词的发音。当然如果有些同学说这段录音我已经听了十遍了，当中的几个单词你就是打死我我也听不出来。如果真的到了这个地步，你可以看看原文

。

接下来要做的就是保证这一段录音你是完全全全的听懂了。其实我们中国学生在口语和听力上缺陷主要有两个原因：一是缺乏练习。二是缺乏勇气，老是害怕自己会说错，害怕丢脸。

当你这样一句一句直到把每一句话完全"吃掉"，已经基本上可以保证你已听懂了这篇文章。要达到什么样的标准呢？我对自己的要求是在落后一两个单词的同步复述。如果说上面这一点是练习了语音的话，下面的两个重要工作才是我们利用听力材料练习口语和口译的重要。

第二步、与美国之音VOA资料同步复述

现在大家已经把这段录音的意思完全搞懂了，而且能够惟妙惟肖的基本同步复述了。请大家注意，直到现在你的大脑还没有动起来，也就是说这些完全是些机械的模仿，刻板的复述。这种机械的重复对于我们的口语和开口能力是不会有"事半功倍"的效果的。

要想提高自己的口语水平，在这里就一定要学会用自己的话，请注意是用自己的话，而不是照本宣章，把所听到录音的大意死活说出来。做这一步是在听完整段录音之后。此时所说的英语才是你真正的英语口语水平。

在练习中尽量使用刚刚听到的一些关键词和词组。在说的时候，想象自己正在对一个没有听过录音的同学讲述故事的情节。我相信很多同学在刚刚开始练习的时候会"憋的"说不出几句象样的话，或是在大意和情节上丢三落四的。出现这种情况太正常了。这样就反映了我们刚刚所做的同步复述只是一个辨音过程。现在所做的自我总结才真正开了我们的大脑，提高了真正的口语水平。

第三步、练习口译能力

到了这一步你已经很不错了，不仅能够把这段录音完全听懂，同步复述，而且还可以用自己的英语对你的朋友娓娓道来。是不是感觉很有成就感啊!但是我还得继续更深层次的练习。对了，就是口译能力，我们中国学生特有的中英文自由转换能力。还是刚刚那段录音，这回是放一句英语，你就立刻把这句话翻译成地道的中文，翻译成我们平时所讲的中国话。

你可别小看这一步，自己试着去翻翻看，就会马上懂得：我们能够同步的用英语复述了并不代表我们就可以同步的翻译成地道的中文。我对自己的要求也是在落后一句的速度下进行同步翻译，由于是慢速英语，所以只要耐心的多练习几遍就一定能够达到同步听译的水平。

至此，我们不仅已经对这段录音了如指掌，而且还利用它进行了有针对性的口语和口译训练。很多同学老是抱怨没有语言环境，我觉得语言环境多数情况下还得靠自己创造。请大家再次注意，上面我所介绍的听力方法都是针对慢速英语的，大家不要操之过急，一步一个脚印，把十盘慢速英语的磁带按照这样三步认真的做下来，你的听力就已经打好了坚实的基础。

原文地址：<http://www.e/admin/ListNews.php?bclassid=118&classid=128>

酷兔英语服务列表

[酷兔背单词](#) [酷兔练听力](#) [酷兔动画英语](#) [酷兔英语游戏](#) [酷兔在线英语词典](#)
[酷兔英语资料下载](#) [酷兔英语学习软件](#) [学习方案](#) [特色课程](#)