

英语听力总结及心得 英语听力技巧心得 总结(模板5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

英语听力总结及心得篇一

一、学会预测

预测是在做听力理解之前根据各种暗示，如所给答案选项，段落或对话标题等已有知识，对即将听到的段落或对话内容进行预测。

1. 从答案选项中预测

2. 从说话人口气预测：

在a,b两人的对话中，如果b是附和或赞成，往往说“yes”“iagree”“sure”“ithinkso”等。但如a用否定句，b表同意时则用“no”“neither/nor?”等。

二、做简要笔记

听录音时快速，准确，简要地记下有关信息(包括数字，人名，地名，关键词)，前提是不要影响跟听速度，采用自己习惯的符号。

三、听清数据，简要记录，加以运算。

在获取时间信息时，不要误把会话中提到的时间简单确定为问题的答案。高考听力考查时间时往往要进行简单的时间换算。

数字类问题分辨别类和计算类两种：

2. 计算时间，钱款，距离，年龄，人或物的数量等；听出数字间的关系，更要听清问题，因为对运算方法的要求通常寓于问题中；注

意more,less,asmuch(many)as,another,double,acoupleof;to,past,quarter;记住时间是60进制如出现几个数字，应注意鉴别问的是那一个。

四、抓住关键词，对症下药

听力考试常出现以where提问的问句，考生要通过对话的具体情节和背景判断对话发生的地点。一般来说，特定场景的用语和关键词是基本固定的，考生要对此多了解，熟悉明白。在遇

到wheredoestheconversationtakeplace?/wheredoessb.work?what'shisjob?之类的问题时，就会派上用场。

五、较长对话和短文的理解

抓听首句和首段有助于整体理解文章；结尾部分所给出的信息不一定是题目的正确答案，可能只是一个陷阱；推理思路要正确；语境中抓要点。

六、果断选题，学会放弃

相信第一感觉，当机立断，决不能反反复复，甚至影响后面的答题，切记不可因某个小题未听懂而患得患失，不可因一题失多题，造成一步跟不上，步步皆踏空的结果。总之，只要掌握基本的听力技巧和方法、排除一切干扰，全身心地投

入语境、持之以恒地坚持高考全真模拟听力训练，高考中定能取得理想的成绩。

提高英语听力的攻略

1、学会抓关键词

在听力过程中，我们要学会抓其中的关键词。在语段之间的停顿时间，快速浏览选项，对比其不同之处，在听的过程中通过关键词判断说话者的身份，帮助自己搜索相关背景知识。

2、学会划分意群

很多人在听的时候都是逐个单词地听，想要听懂每一个单词。其实这样做是没有必要的，也是很难做到的。因此，我们要学会划分意群来听，分词组分词块来听会帮助你节省很多时间，并能让你更快地理解句子是什么意思。

3、学会提前思考

在听力开始之前，你就要浏览完材料，结合选项开始思考。这段话要讲什么，目的又是什么。并学会猜测，包括对话题的预测、甚至通过常识进行答案的预测。这样才能在考试之中处于主动的位置，所以，听听力要积极主动。

4、学会做笔记

好的笔记能够让你的思路清晰，让你了解听力内容的结构。在听力的开头结尾时就要集中精神，记住相关信息，因为那很有可能就是听力的重点。有时考点在出题时是按照顺序来出的，因此笔记能帮助我们排除一些干扰选项。

5、学会注意数字

要注意以下几方面：常规数字的连读，百分数，分数，小数，

百分比，电话号码，航班号，驾照号，信用卡号等等。

英语听力突破的方法

跟读的方法：

这是遵循模仿的原则来使用的方法，也是语言学习过程中最有效的方法之一。跟读的方法有两种，一句一句的跟读，直到整篇文章读完；另一种是跟着原声将整段或者整篇文章跟读下来。后一种方式，对整体文章的把握具有很好的效果。建议采用。跟读的方法在前期过程中要反复使用。有些发音优美的文章值得反复跟读多遍，直到能够背诵为佳。

大声朗读的方法：

大声朗读是跟读方法的延续。最好是在你认为跟读得比较像得情况下，进行大声的朗读。朗读当然就要出声，出声就会对耳朵和大脑有刺激，有刺激就会引起生理的变化，朗读到一定时候，你会发现你的舌头不再僵硬了。这对日后的口语表达奠定了良好的发声基础。大声朗读有几个要素可以辅助使用，以提高朗读的效率。一是激情朗读法。这个意思当然非常明显，语音语调、抑扬顿挫、全情投入，发挥全身的参与，不仅朗读感觉很好，而且效果非常明显；二是捂住耳朵朗读。这不是为了排除外界的噪音，而是通过捂着耳朵朗读，增强对耳朵、大脑的刺激，获得更佳记忆效果。朗读的间接成果，可能会导致背诵。而背诵也是语言学习的良好手段之一。

听写的方法：

这个方法是从小孩学语文的过程中学来的。小学生经常要回家让家长给他听写生词甚至句子。这种通过手(写)、耳(听)的方法，对巩固所学的内容，非常见效。我们国内钟道隆教授的逆向英语提倡的就是英语听写练习。我自己也通过听写

练习获得很多听力环节的突破和巩固，并因此开发出了“英语听力通”这个非常流行的英语学习软件(我本人因为该软件曾接受中央电视台《互联时代》的专题采访并在中央电视台播出)。该软件提供了可供学习者边听边写，或者重复播放、复读的功能，是实现本文所倡导的“英语是听出来的”方法的很好的学习工具。

阅读促进听力的方法：

听力学习进行到一定的阶段，有时候，你会感到进步不大。有些地方你怎么听也听不明白。这个时候可能问题的本身已经不在听的技术范围上了。这不仅表明你已经进步了，而且也是你进一步提高的时间到了。这个时候，可以采用广泛阅读的方法进行解决。可以阅读和听力材料相关的内容，也可以将阅读作为听力练习的辅助方法，大量地阅读小说、杂志、网络文章、新闻报道等自己感兴趣的内容。阅读是积累词汇的最有效的方法之一。通过阅读来进一步提高自己，尤其是增加对国外背景知识的了解，将反过来促进听力的进一步提高。要知道，你对某些知识了解得越多，你的英文听力就越容易，所以善于积累各种知识，对语言学习也是相当有裨益的。

英语听力总结及心得篇二

对于即将迎来高考的同学，在保持心态的同时还应多掌握些解题技巧。以下就是为大家推出的提高高考英语听力得分技巧！

1. 调整心态，静心于听

英语听力测试中，考生的心理状态非常重要。心理状态好，考生的知识水平能得到充分的发挥，考生的能力能得到完全的展示。相反，如果心理状态欠佳，哪怕是非常熟悉的内容也会听不明白。因此，考生在听力考试中务必要调整好自己

的心态。一方面，要树立信心，不要害怕。有了信心，就有了勇气，为考试的成功做好了心理上的准备。怯场是考试的大敌，是失败的先兆，因此，考生必须首先去掉害怕的心理。另一方面，要冷静、放松，不要紧张。一般说来，有的考生英语听力较好，很想在听力考试中表现得优秀、出色，然而由于希望值过高而产生紧张的心理；也有的考生自认为英语听力不如人，总觉得有些内容听不懂，从而产生紧张情绪。因此，考生必须要以一颗平常心来对待高考、对待听力考试，不给自己施加压力；同时，考生可以做一做深呼吸或闭目养神片刻，从而使自己沉着、冷静地进行听力考试。

2. 争分夺秒，读题预测

高考时，考生一般在接到试卷后，首先对试卷的结构进行整体了解，查看哪些试题容易一些，以便计划先做，而将较难的试题留到后面做。然而在英语考试中，考生必须首先致力于听力考试，争分夺秒读题干，根据题干内容来预测听力材料的内容。一方面，充分利用开考前5分钟的时间快速浏览听力试题及选项，根据试题及选项来对听力材料的结构进行快速预测，从而把握听力的方向，做到胸有成竹心不慌；另一方面，充分利用每道题前的5秒钟时间细读每道题的题干及选项，对听力材料的内容进行预测，从而在听力过程中做到有的放矢，提高听力理解的正确率。另外，每当完成一道题后，不要停留，而应立刻转到对下一道题的浏览及预测，否则，就会跟不上来，从而造成心理紧张，影响后面的答题。

3. 先听内容，再行答题

谈话时，一方往往会提出一些要求或建议，而另一方又会在肯定对方的意见上再提出一些修改意见，或在肯定它的部分内容后再加以否定。考生切不可一听到相关内容就马上作答。因为，第一次出现的信息常常是一个陷阱，考生而应该在听完所有的材料后，再综合材料内容进行快速分析，确定、选出准确答案。

4. 笔脑共用，速记细节

记忆是听力过程中的一项重要活动，听力答题主要靠记忆来完成。然而，俗话说：“好记忆比不上烂笔头。”当听力材料中的内容较多、人物关系较复杂、数词多而长时，单凭脑的记忆是不够的，还必须用笔做简要的记录。值得一提的是：考生记录的目的只是给自己提个醒，因此在记录时，不必追求整齐、美观，而可以采用缩写、符号进行记录，只要自己清楚、明白就行。考生应在听力材料读完之后，再根据笔记内容对听力问题进行准确回答。

5. 紧扣中心，当断则断

谈话跟写文章一样，总是会有一个主题，而谈话的内容都得围绕这一主题来展开。因此在听的过程中，务必要抓住谈话的中心，顺藤摸瓜，进行理解。对于听力中模糊的内容或干扰性较强的选项，考生须根据材料的中心内容对之进行果断处理，切不可犹豫不决，从而影响对下一题的回答。对于没有听清或听明白的地方，也不能盲目作答，应根据已知信息，上下联系，进行合理的推导，选出合乎情理的答案，绝不能留有空白。

英语听力总结及心得篇三

第一：听正常语速的英语，才能加速听力的进步

很多广播教学和听力教材总是为了配合听众或学习者的程度而故意放慢语速，这虽是无可厚非的变通方法，但也会产生一些不良的副作用。例如：1. 听惯了语速放慢的英语，在与外国人的实际交往中，就很难适应，甚至听不懂他们用正常语速讲的英语。2. 故意放慢语速时，通常会把一句中每个词都清楚的读出来，但在正常的会话中会出现很多同化(assimilation)[]减弱(reduction)[]连音(liasion)的现象。所以，听语速正常的英语对于听力和会话极为重要。

第二：收听英语气象报告

有些教学录音带为配合初学者的学习，故意放慢语速，这对英语听力的训练是不够的。如果听语速正常的英语，初学者又会感到力不从心。英语气象报告的速度虽快，但词汇简单固定，内容单纯，重复的可能性大，而且在生活中随时都可以印证，是听力入门的好教材。

第三：从电视，电影中学习英语

看英文电视，电影不仅能了解西方人的文化和生活，而且也是学习地道英语和提高英语听力的好机会。选取的影片是以现代生活为背景的文艺片或喜剧片。如果您的听力不错，要养成不看字幕的习惯。程度稍差的就不要勉强自己，否则英语没学成反倒破坏了欣赏电影的好心情。这种情况下，您可以先看字幕了解剧情(如果是电视节目那就要先录下来)，再重新看一至数遍，您的听力就可在轻松的心情下，随着您对剧情了解的增多而迅速提高。

第四：收听中国国际广播电台的英语广播

中国国际广播电台(chinaradiointernational)每天早上7:00--8:00，中午11:00--12:00各有一小时的英语节目。内容包括国内外新闻，剪报集锦和各类系列的专题报道。除了英语标准流利的国内播音员担任广播之外，也有向外侨或访客就某一话题而做的录音访问。内容广泛，但词汇较简单，语速亦适中，可以藉此训练或增进英语的听力。

第五：善用录音带锻炼听说能力

有些学习者总是习惯于一边看书一边听磁带，把磁带当成阅读的辅助工具，这样打不到锻炼听力的目的。录音带应该是以听说能力的训练为主。学习者要选用与自己能力相适应的听力磁带，不要急于求成，以免产生受挫心理。先反复聆听

磁带内容，起先只要抓住梗概，多听几次后，对细节的了解便越来越多。听力较差的人，可先阅读课文，然后再集中精力领会每段每句的意思。这样练习有助于培养倾听时注意力的集中，使您的听力迅速进步。

中考听力技巧2

1、单词的记忆

想要学好英语，词汇是基础。当然，词汇的学习也需要掌握一定的技巧和方法，小学时候的死记硬背显然是行不通的。我们可以通过模拟某个特定的场景或语言环境，在某段语句或文章中去学会理解单词的含义。初中阶段，有些学校也会开设一些英语角、早读班，这都是记忆英语单词的好机会。

学会掌握单词的用法，这样经过长时间的反复练习，不仅能够加深对单词的记忆，还能逐渐扩充自己的词汇量。

2、语法的学习

语法是英语的骨架。词汇的大量积累，为英语学习提供了基础，如何使用这些词汇，就要重视语法的掌握和运用了。初中英语的学习方法和技巧，是通过边学边做笔记的方式，要学习到的语法知识做简单的分类，根据重要以及难易的程度，来安排以后的复习计划。

3、文章的学习

初中英语的学习，和汉语的学习情境有一定相似的地方，语法和词汇的积累，为文章的学习打下基础。在学习或阅读新的文章前，先做下预习的准备，把文章中的生词和难点划分出来，在课堂学习的过程中争取把所有的内容吃透，同时学会去背诵文章，对文章中的常见语句做好笔记。

英语基础比较好的同学，可以在课后扩大自己的阅读面，从相对比较简单的英语文章开始，逐渐加强阅读教材的难度。比如我们比较熟悉的新概念英语，可以作为基础教材使用。

中考听力技巧3

一、听力速度训练

听力速度直接关系到听力测试的成败，而且是影响考生测试心理的一个重要因素。测试中因为一道题没跟上而顿时慌乱，接连丢失几题的情况并不罕见。

科学训练听力速度就要循序渐进，即由慢速到快速，逐步提高。这种方法可使初学者逐渐适应有声信息的接受方式，树立起听的信心。但是，人为地将语速放慢，也并不利于听力的提高。而且，如果信息传播的速度过于缓慢，反而会拉长记忆的距离，造成遗忘，久而久之，大脑的反应速度也就变得迟钝了。

一般听力测试的语速是英语本族人讲英语的正常速度。为使大脑尽早适应这种语速，宜从一开始就以这种速度进行训练。初级阶段会出现听完之后大脑中对所听内容没有什么印象的现象，但不必担忧，因为在这种语速的不断“轰击”下，耳朵会逐渐敏锐，从开始只能抓住只言片语到能接受一个完整句子，直至大脑完全适应了这种语速，接下来便是行使其记忆与判断的功能了。

在听力速度训练中要抓住速度这个主要矛盾，采用语法及词汇比较浅显而语速正常的有声材料。

二、听力素质训练

全面提高英语水平是提高听力之本。在训练提高听力的同时，还要注意扎实的基础知识和全面的综合素质的培养。就基础

知识而言，非英语国家的人在非英语环境中训练听力，对于从单词的发音开始，到短语、句子的分析，连读、略读的掌握和语法知识的熟练掌握，都非常重要。另外，对于英语国家的风土人情、历史背景、文化渊源要尽可能的了解。就整个学习过程而言，必须要不断的总结，周期性增加自己的知识量，避免出现这一段时间学了，下一段时间又忘了。

三、听力记忆训练

听力考试不仅是考查是否听懂的能力，还是考查学生短时记忆的能力。因此，在平时的训练中要注意提高大脑的记忆能力。要想记住所听的内容就要：

1. 真正用心听，集中精力听那些你想记忆的重要信息。
2. 不要把精力放在个别单词上，一定要注意把握文章的整体。只要抓住了全文的意思，听不清或听不懂个别词也没关系。
3. 听完之后，立即做一做自我测试，检验你能回忆起多少听过的内容。
4. 把你听到的东西向别人复述。
5. 找个朋友一起听。录音结束后，你和他可以谈谈所听的内容，看看你们听到的是否一致。
6. 如果你想隔较长时间再回忆你所听的内容，那么你把你所听的要点记录下来。

这里又提到了一个作笔记的问题。听音时作笔记也是帮助我们理解听力材料的一个好方法，它可以提高区分有用信息和无用信息的能力。更重要的一点还在于它能帮我们减轻大脑的负担，完整而准确的把握所听材料的主要内容。

记笔记的方式可因人而异。你可以在选择项旁边尽可能地记下文中所提及的人名、地名、各种数据、事实和理由等你认为重要的信息。好的笔记应该是对所听内容做出的简要提纲，可以用关键词，也可以用短语或句子来表示，关键是要简洁、明白、快捷。

四、听力理解训练

要提高听力，首先应从多听教学听力录音带入手，如所学的课本录音带、口语教材录音带，也可以选听结合或略高于自己水平的有趣材料。对所选的听力材料要区分为精听和泛听两种。无论是精听还是泛听，开始都不要看文字材料。精听应先把录音内容从头至尾听一遍，再把听不懂的地方一遍又一遍地反复听。若有些地方实在听不懂，也应尽量听清各个音节，然后翻开书看看，有些影响理解的生词可查一下词典。接着再合上书从头至尾听，直到能够听懂全部内容为止。通过这样的听力训练，可促使自己提高辨音及理解能力。如果读过书面材料听，则往往是自己的默读，这样达不到提高听力的目的，遇到新材料的时候就又会听不懂。

精听是选用教学录音和有故事情节的短文或科普短文；泛听则可选用一些口语教材或一些有趣的小故事，使自己多接触录音材料，以求熟悉英语发音，扩大知识面，提高听力。泛听可一遍过，只要听懂大概意思就行了。如果一遍听不懂，可倒过来再听一遍，还是听不懂，就翻一下书，继续听下去，而在第一遍听材料的时候，一定要聚精会神，让自己的思维跟上每一个音节。在每句停顿时，可在脑海里反复一下。听的过程当中遇到生词不要停下来多想，因为有些生词可以在整个内容中理解。有些生词并不影响理解意思，可以不管，停下来想，反而影响听下面的内容。听音时要随着录音材料在脑子里用英语重复，而且速度要练得能跟上录音速度，不能边听边翻译。一般只要难度相当，能听清大部分单词，是可以理解其大意的。

在听力训练中，既要能准确无误地听出某些重要的数据、年代、人名、地名及事实，又要兼顾把握大意的训练，这就必须把精听与泛听结合起来，交替练习，即把精听和泛听分成各自独立的练习，听时穿插安排，也可把一个故事或报告分成精听和泛听段落，有些部分精听，其余泛听。

另外，在平时的训练中，要尽可能扩大你听英语的范围。这就是说尽可能多听英语母语人士的谈话(英国英语和美国英语)。同时也要多听非英语国家人们的谈话(法国英语、德国英语等)。英国广播公司(bbc)的面向世界的广播是听地道的英语的极好来源，观看电影录像也是如此。说英语的本族人在说话时，通常省掉一些词，以求省事，我们必须习惯他们的说话方式。

中考英语听力技巧

英语听力总结及心得篇四

›提高英语听力的技巧

首先，你必须接受一个事实。接受你不并不能全部听懂的事实，但是不能着急，虽然听不懂或者难以理解在讲什么，还是不能影响自身的情绪，时刻保持一颗注意力集中轻松愉悦的心情。

这样你就完成了第一步，接着要做的是不要一听完就马上翻译，翻着翻着，当听到不认识的地方就卡壳了，然后心里又着急的想把它翻译出来，最后不仅没听懂，后面的也没听不到，完全是得不偿失啊。

你要做的是先完整的听一篇原文。这时候有些地方听不懂没关系，只需要大概知道原文在说什么。

之后你要做的是，逐句练习听力。一定要听完一句话，再停

下来写。切记不要听完两个单词就停下来。

经验一：

1、不妨给自己定一些时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把所有的功课分成若干个部分，把每一部分限定时间，这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的作业，四十分钟就可以完成了。

2、不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心的学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。

3、不要整个晚上都复习同一门功课。这样做非但容易疲劳，而且效果也很差。每晚安排复习两三门功课，情况要好多了。

经验二：

如何提高学习效率呢？

最重要的一条就是劳逸结合。学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息，不仅仅是有好处的，更是必要的，是提高各项学习效率的基础。

那么上课时的听课效率如何提高呢？

课前要有一定的预习，这是必要的，不过预习比较粗略，无非是走马观花地看一下课本，这样课本上讲的内容、重点大致在心里有个谱了，听起课来就比较有针对性。预习时，不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有

些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。

上课期间还有一个时间分配的问题，老师讲有些很熟悉的东西时，可以适当地放松一下。

另外，记笔记有时也会妨碍课堂听课效率，有时一节课就忙着抄笔记了，这样做，有时会忽略一些很重要的东西，但这并不等于说可以不抄笔记，不抄笔记是不行的，人人都会遗忘，有了笔记，复习时才有基础，有时老师讲得很多，在黑板上记得也很多，但并不需要全记，要记一些书上没有的定理定律，典型例题与典型解法，这些才是真正有价值去记的东西。否则见啥记啥，势必影响课上听课的效率，得不偿失。除了十分重要的内容以外，课堂上不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，适当做一些简要的笔记。

经验三：

学习效率是决定学习成绩的重要因素，如何提升自己学习效率呢？

一、要自信。很多的科学研究都证明，人的潜力是很大的，但大多数人并没有有效地开发这种潜力，这其中，人的自信力是很重要的一个方面。无论何时何地，你做任何事情，有了这种自信力，你就有了一种必胜的信念，而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就会一事无成，而且很容易陷入永远的自卑之中。

二、学会用心。要自信。选“好题”，时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把功课分成若干个部分，分门别类。