



# 英语听说机考考前10天 这样来准备

(上接第2版)

## 经验篇

### 每天练习保证题感 薄弱板块重点突破

北京大学学生 刘圣



在进入考前10天的冲刺阶段,我建议每天尽量完成至少一套的保温题量,并对自己的薄弱板块进行重点突破。下面分题型分享一下我的备考经验。

首先是听后选择部分。同学们平日练习的大部分模拟题无论是语速还是理解难度都略高于正式考试的考题,但二者的试题情景没有区

别,所以考生备考时应结合自己平日失分较多的情景进行针对性训练。听力在听说机考中是重中之重,建议考生每天学习结束后(或睡觉前)“磨磨耳朵”。

其次是听后填词及转述部分,时间紧任务重,从备考方面应着重练习。考前这几天应每日复习填词高频词,并重点区分易混淆词。短文转述在备考时有两个要点:考生在备考时应锻炼自己速记的能力,可运用代号、简写等策略;考生应训练自己短时记忆能力,以便在填词完成后的空余时间内对转述内容进一步完善。

最后是阅读短文回答问题部分。由于需要在记录信息的同时熟悉短文内容,考生应在平日加强对英文材料的熟悉度。平日备考时要选择较为陌生的朗读材料,有助于提升英语语感、稳定考试心

态。冲刺阶段,大家可以每天抽出一定量时间进行英文朗读。回答问题方面,我的备考习惯是在准备时间内着重记一二题的重点信息,待完成朗读后再对第三题的要点进行提炼,并对前面一二题的答案进行打磨。

同学们已经养成了各自的做题习惯,在最后冲刺阶段不要盲目改变自身习惯,备考重点要落在优化平时练习,保持考试练习步骤上。

考试当天,要注意4个要点:饮食方面,一定要吃早饭,但是不建议吃高油食物,考前可以适当饮水湿润嗓子;去考场的路上可以再听一听听力材料“磨耳朵”,进入考试状态;进入考场前务必放声朗读英文文本,活动嘴部肌肉;进备考室后,有十几分钟的准备期,放平心态,深呼吸,把它当作已重复了无数次的模拟考,轻松应考。

### 调整心态 规律作息 从容应考

北京第二外国语学院学生 曹婧

大约十个月前,我也跟学弟学妹们一样,即将迎来高考的第一次考验——英语听说考试。还有最后的10天时间,我想给你们分享一些我的备考经验。

首先,是贯穿整个考试的心态问题。考试前的紧张不安是正常情绪,无须恐惧甚至急于赶走它,要学会坦然接纳自己,隔绝一切他人带来的负面影响,不要让自己的思绪乱了套。无论怎样要相信,你们已经经历多次的训练,有实力坐在真正的考场上。一旦开始答题,你们的注意力就要集中在题目上,并且告诉自己跟平常练习并无两样,焦虑感自然就会消散。

考试中的心态管理更为关键。不少同学都在练习中经历过听错、选错、读错和记不完抄不全的情况。要做好心理准备,高考考场上失误也是正常的,但绝不要浪费时间浪费在懊悔上,不要一直纠结前面的失误而影响后面作答,要把百分之百的注意力放在眼前的题目上,将损失最小化。

考后,无论你觉得自己考得是多是坏,都有更长的战线在等着你,摆平心态,切勿计一时得失因小失大。

其次,英语机考格外需要保护好嗓子,需要以饱满的状态应考。健康饮食,禁止熬夜,注意保暖,人多的地方戴口罩……保护好自己,是机考考前备考的主旋律之一。

不论你现在成绩如何,满怀着自信还是略有焦虑,这些都没有关系。在最后的10天里,希望你保持平和,关注考试本身。若总容易走神,可以多练练前四道题目只听一次录音的选择,锻炼强制集中注意力的能力。不要改变自己熟悉的考试习惯,否则会增加慌乱感。同学们还可以在考前再巩固一遍3500个单词的拼写,提醒自己不要忘了大写和复数、对于“why”“how”问题的固定回答方法等答题要点。每天睡前可以做一遍转述或朗读回答问题的训练,保持良好的输入输出状态即可,切忌过量练习。

第一次考试要全力以赴,若需准备第二次考试,要根据自己的薄弱点加强练习,不要投入过多精力。只有将所有课业都很好地兼顾,才能在这场综合性大考中取胜。

最后,一定要在考试时间上给自己留出提前量,省去麻烦,保持从容的状态。

### 做好备考笔记 规范答题习惯

对外经济贸易大学学生 魏琳



高考第一次听说口语考试将近,相信同学们此时此刻都怀着紧张又兴奋的心情期待着自己和高考的第一次正面交锋。在此,我将结合自己的考试经验,为同学们提供一些备考建议。

#### 备考策略

##### 1. 复习高频词汇

听后记录信息的单词拼写往往是容易出错的地方。同学们日常已经有了对各类词汇十分广泛的积

累,临近考试,可以将月份、星期、常见职业和地名等高频考察词汇整理出来,再次加强记忆。

##### 2. 形成自己的记录习惯

边听边做记录这一点很多同学是一种挑战。为避免出现填写单词时找不到自己记在了哪里,复述时看不懂自己做的笔记的情况,在考前一定要形成适合自己的笔记习惯,以保证答题时可以根据记录内容精准定位答案位置。注意行与行的间距可以大一些,便于之后补充内容,且不必过于追求与原文一致,事无巨细地记录会导致主要内容和细节内容主次不分,造成主要信息不完整。只要能通过自己的记录完整转述文段,就很好地完成了记录信息的任务。

#### 考试当天的注意事项

##### 1. 细心是取得高分的必要条件

只有足够细心,才能把自己的实力完全地体现在答卷上。一定要反复检查听后记录部分的专有名词

和句子开头是否大写了首字母,名词变没变复数,动词有没有第三人称单数等问题;听后转述时,要根据所给开头做好人称转换。

##### 2. 开考前就进入英语听说状态

不要让听后选择的第一题成为你当天听和看到的第一句英文。在入场前,可以听听英文歌曲,读读英文新闻等,让自己提前进入使用英语的状态,这样有助于在考场上流利从容地用英语进行表达。

##### 3. 开口后就不再犹豫

无论是听后转述、朗读短文还是回答问题环节,如果答题时发现自己有单词说错了,要么就选择立即重复改正,要么就选择不改而继续说下去,千万不要因此停顿纠结,浪费答题时间又破坏整体节奏。

##### 4. 严格遵守考试规则

同学们千万不要忘记带准考证和身份证,最好在开考前30分钟就要进入备考室备考。切勿将自己的纸笔或学习资料等带入考场。