

# 科学方法+坚持努力=收获成绩

中国人民公安大学涉外警务专业学生 常祎



2023年高考第一次英语听说考试将是本届高三生的高考首战。相信学弟学妹们都沉浸在紧张的备考中。我高中就读于北京市西城外国语学校,在备考历程中,老师给了我很多指引,使我不断进步并最终在考试中收获理想成绩。在此,围绕备考策略、复习闭环和整体提升三个方面,我分享一些备考经验,以期助大家取得理想成绩。

## 要有备考策略

好的方法是成功的一半。科学高效的备考方法对理想成绩的获得有着

十分重要的作用。在高三复习备考时,我的英语老师唐老师教给我们按题型备考的策略,对我帮助很大。

**对于听后选择题**,要根据常见生活情境的话题复习积累词汇和习惯用语。建议学弟学妹对往年高考试题和各区模拟题中的易错题进行反复练习,从审题、读选项、预测答案到听取信息、识别判断信息直至做出选择,在练习中熟悉不同类型的问题,积累做题经验。

**对于听后记录题**,首先要利用好表格,做题时充分利用上下文判断推测需要填入的词,还可以利用我们的语法知识,判断要填的词的词性或者单复数。平时,我会充分利用易错词积累本,以便复习常错词汇,同时坚持进行听写练习。听后转述的备考需要在课上老师带领练习时尽量通过自创的速记方法尽可能多地记录关键信息,并进行转述练习。练习后,我还会充分利用这些文本,熟读文本,熟悉其表达方式。

**对于短文朗读并答题**,要关注发音的准确和语言的流畅,学弟学妹可以跟随教材的课文录音或者在课上跟老师一起做影子跟读(Shadow

Reading),即使用相同的语音、语调和语速对听到的内容进行朗读。高三备考过程中,我通过这种方法有效地提高了语感能力,改进了语音和语调水平;课后,我也会使用一些英语学习软件进行模仿。

## 形成复习闭环

我将备考场景分为课堂备考与居家备考两方面。对于这两个场景,我们要做到统筹协调,从而形成高效的复习闭环。

### 课堂备考:密切配合,高效训练

我们不可荒废在校期间的备考时间。在课堂上密切配合老师,重视老师强调的内容,认真对待课堂听说训练。遇到问题要及时解决,防止错题“滚雪球效应”。利用在校时间,可以与同学相互朗读、相互纠错,达到相互促进的效果。

### 居家备考:利用闲时,体验落实

在课余居家时,建议学弟学妹利用闲暇碎片时间体验、落实课堂上老师传授的方法。首先,全面回顾和梳理当天课堂上老师重点强调的单词和短语。其次,要根据自身实际情况,利用手机客户端进行听说模拟训练,训练完成后

一定要针对失分点进行原因分析,对存在的疑虑做好记录,第二天在课堂上听取老师的反馈,或者课后找老师答疑。最后,我在休息时还会通过泛听英文节目保持语感。

## 整体提升技能

通过系统的复习备考,我深感英语听说绝不是和读写分离的单项技能,听说考试的复习也离不开纸笔考试的备考支撑。因此,建议大家要想提高听说成绩,仍然需要整体夯实语言基础、提升语言技能。我们紧紧跟随老师的复习安排和节奏,适当根据自己的优势和劣势增量提质,全面提高语言水平和应试能力,就一定能在听说方面取得长足进步。

《劝学》曾言:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍。”科学高效的方法、持之以恒的努力一定是夺取高考英语听说机考胜利的不二法门。最后,用丘吉尔曾说过的一句话与大家共勉:“It is the courage to continue that counts.”让我们一直保持着前行的勇气和拼搏的毅力,在盛夏时节收获寒冬努力付出结成的硕果。祝大家高考首战必胜!

# 听说能力与备考心态同样重要

北京第二外国语学院英语(人文交流)专业学生 刘畅

去年这个时间,我也和你们一样,在备考高考英语听说机考。那时,我就读于北京第三十九中学。奋斗的日子,总是令人难忘。在此,我想和大家分享一些自己复习备考过程中的经验与心得体会。

## 勤于思,敏于行:

### 利用好老师答疑资源

高考英语听说机考是绝大多数高三生最先接触到的一项重要考试。为此,在我高三时,学校对于机考的考前训练与平时的练习讲解十分重视,老师充分利用上课下时间解答大家的问题。每天中午休息时,都能看到许多同学主动前来与老师交流机考备考的相关问题:一个没有听清的词,故事转述怎么记笔记,或是简单地谈谈心,缓解备考带来的焦虑情绪……在我看来,这之中凝聚着一种师生间的默契与合力。

在此特别提醒学弟学妹,老师具有丰富的教学经验,比我们更加了解考试本身,可以更科学、更具针对性地为学生提供备考方案,因而想要更有效地备

考,大家一定要利用好学校老师答疑的这份资源。

## 寻找问题,解决问题:

### 形成自己的备考模式

记得在我们每周四下午的英语课前,各班同学都会收拾好文具,带上纸笔来到机房参与实机演练。由于机房设备有限,英语听说机考上机训练的机会便有限。这也启示我们要珍惜这种模拟测试的机会。

上机模拟的一个重要目的,在于找到自己在听力理解中存在的问题。找到后,考生就可以着手在接下来的复习备考中加强相关单项练习,有计划、有针对性地完善能力。这样在下一周的模拟测试中,考生要额外重视这部分的作答,检测一周的成果,同时收获自信与成就感,形成一种良性循环的健康备考模式。

## 重中之重:

### 协调能力与心态

备考听说机考,除了针对英语能力的训练,考生还要重视心态的培养。能

力是我们的学业素养,它决定成绩所能达到的高度,要靠平日学习训练来积累。而心态决定我们在考试中能否充分展现能力,能否正确发挥主观能动性。心态靠健康的生活习惯和学习模式来培养,落实到备考上就是大考前要注意休息、不熬夜,形成定期练习成题的习惯。

能力和心态二者都至关重要,会决定我们的最终成绩。越是临近考试,心态就越重要,考生备考的工作重心越是要稳定好心态,充分调动起主观能动性。当然,培养良好心态不仅限于听说机考,各种重大考试都同样需要。

经常有同学在考试的前半部分选择题发挥失常,以致影响整场考试。很多时候情况是这样的:一不注意,有一两个词没有听清或是句意没弄懂,接下来只能靠蒙题、猜题,为此影响了之后的作答心态。实不相瞒,这也是我本人的经历。如果你也有相似的经历,不必焦虑,这是很常见的情况,下次注意就好,争取不犯同样的错误,切忌因之自责,影响后面的考试。自责和后悔不是健康的情感心态,一定要及时调整,要告诉自己:越是临近大考,我越是要泰然自若。



我们学过的马克思主义哲学上讲,实践是连接主客观的桥梁,是检验认识真理性的唯一标准。最终得来的真知是靠我们从自身实际出发,一步步摸索出来的。

就拿英语听说来讲,理解与表达能力的提升固然需要时间的积累,这之间也许会遇到挫折与反复,但只要心态上做到“放平”“放静”“躺平”,时常通过自己感兴趣的方式努力练习,一点一滴的积累终会实现质变。你也许会在一个月后收获意想不到的成果。