

《英语四级听力该怎么练？每天练多久？》

各省已经公布了2024年6月四级考试报名的时间，不少同学已经成功报名了，接下来，我们要做的，就是努力备考。[英语四级听力](#)是考试中的重要部分，却也是很多同学的弱点，只有每天不断练习才能提升。



一、英语四级听力该怎么练？

1、选择适合的听力材料：

历年真题：这是最直接、最有效的练习材料。通过做真题，你可以了解考试的题型和难度，并针对性地进行练习。

模拟试题：除了真题外，还可以选择一些模拟试题进行练习，以检验自己的水平并查漏补缺。

英语广播、新闻和电视剧：这些材料更接近真实的英语交流环境，有助于提高同学们的英语听力理解能力。

2、注重精听和泛听结合：

精听：选择一段听力材料，反复听，直到完全理解。在听的过程中，可以记录下关键词和句子，帮助自己更好地理解。精听有助于提高对细节的把握能力。

泛听：通过大量听不同题材、不同语速的英语材料，提高自己的语感和对英语的熟悉程度。泛听有助于扩大词汇量，增强对语言结构的理解。

3、掌握听力技巧：

学会预测：在听录音前，先浏览题目和选项，根据已有信息预测可能听到的内容。

抓住关键词：在听的过程中，注意抓住关键词和关键信息，这有助于理解整个句子的意思。

注意转折和强调：转折词(如but、however等)和强调词(如really、definitely等)往往是理解句子意思的关键。

4、模拟考试环境：

在练习时，尽量模拟真实的考试环境，包括使用耳机、控制音量、定时等。这有助于同学们在考试时保持冷静，发挥出自己的最佳水平。

5、及时总结和反思：

在练习完一段听力材料后，及时总结自己的不足之处，并反思如何提高。可以将错误的题目整理出来，反复听和分析，找出自己的错误原因。

二、英语四级听力每天练多久？

关于英语四级听力每天练多久的问题，实际上因人而异。每个人的英语基础、学习能力和时间安排都不同，因此没有一个固定的标准。但以下几点建议可能对你有所帮助：

- 1、保证一定的练习量：每天至少保持30分钟以上的听力练习时间，这样可以确保你的耳朵对英语保持一定的敏感度。
- 2、合理分配时间：可以将听力练习时间分配到不同的时间段，如早晨起床后、午休前或晚上睡前。这样可以避免长时间集中练习导致的疲劳和厌倦。
- 3、根据个人情况调整：如果你的英语基础较好，可以适当增加练习难度和强度;如果你的基础较弱，可以从简单的材料开始，逐渐增加难度。
- 4、保持持续性：最重要的是保持持续性的练习，不要三天打鱼两天晒网。只有长期坚持，才能取得显著的进步。